

Вейдер Джо - Строительство тела по системе Джо Вейдера

Предисловие

ПРЕДИСЛОВИЕ К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ

Дорогие друзья! Все те, для кого атлетизм стал неотъемлемой частью жизни, средством укрепления здоровья и развития силы, а также и те, для кого счастье приобщения к атлетизму еще впереди! У нас в стране произошло знаменательное событие—вышел в свет первый учебник по атлетизму, а это означает, что наш вид спорта поднимется на более высокий уровень своего развития. Для всех нас это очень важно!

Ведь атлетизм не только совершенствует силовые качества и делает человека физически гармоничным; атлетизм—это удивительный мир, где воспитываются воля, настойчивость и целеустремленность, это качественно иной образ жизни и мышления.

В этот необыкновенный мир и приведет вас книга Джо Вейдера, которую вы держите сейчас в руках. В ней он подробно, может быть даже излишне скрупулезно, рассказывает о разработанной им атлетической системе. Если уж быть точным, то это не учебник в нашем традиционном понимании. Курс атлетизма изложен Вейдером в форме непринужденного разговора высококвалифицированного специалиста со своими читателями—сторонниками и приверженцами 'игры с железом'. Его беседы заставят вас творчески мыслить, подскажут вам, как стать незаурядной личностью, как раскрыть свою индивидуальность. Вы найдете в книге убедительные доказательства тому, что атлетизмом можно и нужно заниматься в любом возрасте. Мужчин он делает сильнее и увереннее в себе, женщин—привлекательнее и грациозней, детям же он просто необходим.

Курс атлетизма, созданный Джо Вейдером на основе многолетней исследовательской работы, выдержал уже двенадцать изданий, все время пополняясь новейшей информацией по методике тренировок. Отличительная особенность курса—его универсальность. В книге представлены методики тренировок и комплексы упражнений как для новичков, так и для опытных спортсменов. Автор не обошел вниманием и проблемы рационального питания.

И еще на одну особенность необходимо обратить внимание. Пособие вызовет интерес не только среди культуристов, но и представителей многих видов спорта: футболистов, баскетболистов, легкоатлетов, пловцов и др., так как одно из основных требований в спорте—целенаправленное развитие мышечных групп. А это как нельзя лучше подтверждает, что атлетизм—основа для успешного совершенствования в любом виде спорта.

Путь развития атлетизма в нашей стране не был простым и легким. Время справедливо расставило все по своим местам, и сегодня атлетизм становится поистине народным видом спорта, доступным и необходимым каждой семье. Ведь укрепление здоровья, улучшение самочувствия, внешнего вида, составляющие суть атлетизма, являются основной целью деятельности Федерации атлетизма СССР. И книга об атлетической системе Джо Вейдера будет в этом благородном деле нашим надежным и добрым союзником.

Удачи вам, дорогие друзья!

Оглавление

1. [Рекомендательное письмо джо вейдера](#)
2. [Напутствие](#)
3. [Как это начиналось](#)
4. [Что вам даст "железный спорт"](#)
5. [Овладение исходными данными](#)
6. [Индивидуализация тренировок](#)
7. [Атлетический жаргон](#)
8. [Ваша мышечная система](#)
9. [Разминка и успокаивающие упражнения](#)
10. [Стретчинг \(растяжка\)](#)
11. [Как стать на этот путь](#)
12. [Упражнения и тренировочные рекомендации](#)
13. [Программа упражнений для опытных: отдельная система...](#)
14. [Силовая и наращивающая мышечную массу программа \(для занимающихся, освоивших вводную и отдельную программы\)](#)
15. [Построение тренировочных циклов](#)
16. [Как самостоятельно разрабатывать программы занятий](#)
17. [Что делать при застое результативности тренировок](#)
18. [Рекомендации по технике безопасности тренировок](#)
19. [Время отдыха](#)
20. [Как сохранить мотивацию](#)
21. [Познай себя](#)
22. [Машины для тренировок с отягощениями](#)
23. [Атлетизм для других видов спорта](#)
24. [Женщины и "железный спорт"](#)
25. [Чем питаются чемпионы](#)
26. [Есть ли у вас то, что требуется?](#)
27. [Как развить эту чрезвычайно важную симметрию](#)
28. [Подготовка к соревнованиям](#)

джо вейдер стр. 3 из 102

[29. Ваш словарь вейдера](#)

[30. Тренировочные принципы по вейдеру](#)

[31. Вы можете этого добиться!](#)

[32. Примечание переводчика](#)

Рекомендательное письмо джо вейдера

[Вернуться к оглавлению](#) [Следующая глава >>>](#)

Дорогие ученики!

Вы приступаете к изучению самой лучшей из когда-либо разработанных систем строительства мышц. Используя систему бодибилдинга Вейдера, начинающие достигают своих целей физического развития намного быстрее по сравнению с любой другой системой.

Более сорока пяти лет научных и практических опытов, почти полвека блестящих достижений, буквально миллионы преуспевающих учеников во всем мире—это доказательство того, что система Вейдера работает и на мужчин, и на женщин. Она формирует у мужчин мужественную, сильную, мускулистую фигуру! Используя систему Вейдера, женщины могут поднять тонус мышц и придать новые формы своему телу, наращивая энергию и силу в ходе этого процесса!

С помощью моих курсов вы будете ваять и укреплять ваше тело до тех пор, пока оно не станет таким, каким вы его желаете видеть. Вы можете также потрясюще улучшить вашу спортивную результативность. Кто ведает? Вы, возможно, даже станете обладателем самой лучшей фигуры и самым сильным мужчиной или женщиной, как многие из моих учеников в прошлом.

В этом курсе не содержится никаких предположений—лишь научно опробованная методика, которая поможет вам нарастить мышцы там, где вы только пожелаете. Вся информация об этом—здесь. Теперь вы можете заставить ее работать на себя! Система Вейдера обеспечивает вам последовательное, гарантированное и научно обоснованное продвижение от начальных до самых сложных стадий атлетических тренировок. Темп, в котором вы добиваетесь ваших целей, зависит от того, сколько труда вы пожелаете вложить в ваши тренировки. Я не шучу с вами—это трудная работа, чрезвычайно трудная. Но в итоге я гарантирую, что за пролитый пот и тяжелый труд вы получите хорошее вознаграждение.

Я хочу, чтобы вы стали еще одним чемпионом Вейдера, как , , Рэкэл Маклиш , , , , Коринна Эверсон и другие суперзвезды, которых я консультировал и тренировал многие годы. Давайте работать как команда, именно вы и я, чтобы воплотить ваши атлетические мечты в реальность!

Удачи вам—Джо Вейдер, тренер чемпионы миллионов преуспевающих учеников

Напутствие

[<<< Предыдущая глава](#) [Вернуться к оглавлению](#) [Следующая глава >>>](#)

Вы накануне одного из самых замечательных событий всей своей жизни. Вы собираетесь создать новый, более живой облик, более сильное, здоровое, мускулистое тело. У вас улучшится осанка, движения станут более энергичными и эластичными. Вы будете думать быстрее, яснее, конструктивнее и более убедительно выражать свои мысли. Благодаря здоровью и силе вы преодолеете препятствия, которые прежде были бы вам не по плечу. Ваша жизнь будет богаче той, которую вы раньше считали единственно возможной. Я помог миллионам учеников добиться цели и уверен, что вы пойдете по их стопам. Все, что вы должны сделать,—строго придерживаться рекомендаций этого курса, пусть он поработает на вас. Будьте упорны в тренировках и сохраняйте высокую уверенность в себе. Это—моя надежда и просьба к вам.

Ваш тренер Джо Вейдер, строитель мышц, тренер чемпионов с 1936 года.

Как это начиналось

[<<< Предыдущая глава](#) [Вернуться к оглавлению](#) [Следующая глава >>>](#)

Как ученику Вейдера, вам должно быть интересно узнать, что моя система является самым популярным и действенным курсом атлетизма в мире. В итоге моей 50-летней работы в этом виде спорта система Вейдера стала основой всех современных технических приемов, используемых в атлетизме и тренировке с отягощениями. Буквально все в атлетизме берет начало от системы Вейдера. Моя система выдержала испытание временем! Результаты говорят сами за себя. То, что система Вейдера пользуется такой популярностью,—не случайность. Чемпионы, которым я помогал тренироваться, обладатели всех высших

атлетических титулов. Среди моих знаменитых звезд— (семикратный "Мр. Олимпия"), (трехкратный "Мр. Олимпия"), (трехкратный "Мр. Олимпия"), (двукратный "Мр. Олимпия"), (двукратный "Мр. Олимпия"), ("Мр. Олимпия"), Рэкэл Маклиш ("Мс. Олимпия"), ("Мр. Америка", "Мр. Интернэйшнл" и дважды—"Мр. Юниверс"), Коринна Эверсон (чемпионка США среди женщин и трехкратная "Мс. Олимпия"), (чемпион США, мира и трехкратный "Мр. Олимпия").

Важность их побед осознается лучше, когда поймешь: каждый из них начинал занятия атлетизмом без малейшего представления о том, что однажды он станет звездой мирового масштаба. В прежние годы такие изумительные физические превращения были бы невозможными. В то давнее время лишь природные гиганты имели шансы выделиться. Тренировка с отягощениями как наука не была известна, а отягощения

представляли собой грудку неуклюжего железа по сравнению с современным, хорошо отлаженным оборудованием. Не существовало ни прогрессивных методик тренировки, ни способов регулирования и постепенного увеличения веса отягощений в зависимости от силы отдельного атлета, как это мы наблюдаем в современном атлетизме. Если еще до начала тренировок вы не обладали достаточной физической силой, вам нигде не удалось бы приобрести отягощения, вес которых соответствовал бы вашим возможностям, и его к тому же можно было бы увеличивать и уменьшать по своему усмотрению.

Это препятствие было устранено в начале двадцатого столетия, когда Алэн Колверт представил на суд американской публики разборные, нагружаемые дисками штанги и гантели. Впервые обыкновенные мужчины и женщины получили возможность тренироваться с отягощениями, и популярность этого вида спорта стала расти.

Несмотря на то что оборудование совершенствовалось с потрясающей быстротой, курсы и инструкции, прилагаемые к наборам отягощений, основывались на устаревших, позаимствованных из девятнадцатого столетия европейских упражнениях и тренировочных методах. Все это выглядело так, будто никто не желал проводить исследования, необходимые для совершенствования бытовавших антикварных методов, главным образом по той причине, что так называемые эксперты тех дней относились с опаской к тренировке с отягощениями.

В результате атлетизм в течение многих лет оставался делом, которым занимались наугад. Чемпионами становились тяжелоатлеты, которые развивали свое тело за счет выполнения базовых силовых упражнений. Но даже величайшие атлеты тех времен тем не менее не могли добиться таких антропометрических показателей и такого уровня силы, какие ныне считаются рядовыми у учеников Вейдера,

тренирующихся менее трех лет!

В конце 30-х и начале 40-х годов в центре внимания все еще оставались тяжелоатлеты, а все эксперименты в области "железной игры" были направлены на улучшение техники выполнения упражнений и увеличение силы. Атлеты могли лишь мечтать о более совершенных методах тренировок, специальных программах, высококачественных журналах, посвященных их спорту, и о тех, кто был бы глубоко заинтересован в том, чтобы указать им верный путь к цели.

Поскольку каждый чемпион тех дней исповедовал свою отличающуюся от других философию тренировок, в атлетизме царил хаос. И все же он сумел выжить. Стремление к силе и физическому совершенству, испытываемое сегодня каждым мужчиной и каждой женщиной, в те времена было столь же сильным, как и ныне.

Именно в тот период хаоса мне и довелось начать свой путь в атлетизме. Я родился и

вырос в Монреале слабым и худосочным мальчиком. В 13 лет я испытал унижительное ощущение физической неполноценности, осознав, как стыдно быть слабым, как огорчительно, что каждый может наградить тебя пинком! Я мечтал о сильном, здоровом, хорошо развитом теле.

Я был преисполнен решимости сделать себя лучше и посвятить всю свою жизнь атлетизму, совершенствованию собственного тела и тел других людей.

Оглядываясь ныне в прошлое, я чувствую, что моя мальчишеская физическая ущербность сыграла главную роль в развитии системы Вейдера.

Ощущая глубокие приступы чувства собственной неполноценности, неприятия и разочарований, я на собственном опыте познал, как много значит большая сила, хорошо развитое тело и превосходная физическая подготовленность.

В конце концов я раздобыл набор отягощений, снабженный инструкциями той эпохи, и, используя те старомодные

методы, добился некоторого прогресса. Эти успехи были первыми в моей карьере атлета, и я был достаточно удовлетворен ими. Тренировка с отягощениями предпочтительнее любой другой формы упражнений для наращивания силы, укрепления здоровья и совершенствования фигуры.

Я осознал логику прогрессирующих тренировок с отягощениями. Кроме того, мне стало ясно, что кто-то должен был возглавить все это. Более того, я понял, что необходимо дальнейшее изучение методики тренировки с отягощениями и что в сочетании с упорной работой и исследованиями атлетизм с отягощениями может дать ответ на многие проблемы физического развития миллионов мужчин и женщин.

Я работал долго и упорно, используя свое собственное тело для экспериментов, и учился методом проб и ошибок. Каждый день я уделял много часов переписке с чемпионами и авторитетами в области тренировки с отягощениями, анализируя

их ответы и сравнивая полученную информацию с моими собственными выводами. Постепенно возникала модель научного атлетизма.

Я не был удивлен, обнаружив, что используемые чемпионами упражнения и методы их применения в значительной степени отличались от тех инструкций, которые продавались с наборами отягощений. Тем же путем проб и ошибок чемпионы тоже шли к познанию лучших методов тренинга.

Самой значительной моей работой стало обобщение всего собранного материала и создание исчерпывающей, доступной для понимания системы тренировок. Из этой проблемы выросла идея формирования системы Вейдера, так же как и возникшее у меня желание издавать атлетические журналы, превосходящие все те, которые когда-либо видел мир. Я посвятил всю свою жизнь этим двум целям.

Не располагая возможностью лично тестировать все свои теории, я заручился помощью друзей и всех

атлетов-чемпионов. Взяв за основу результаты нашей работы, я разработал определенные тренировочные методы—"суперсерии", "гигантские серии", "отдых-пауза" и т. п.

Приближались соревнования "Mr. Канада" 1938 года. Я готовился к ним, используя методы, которые моими исследованиями были признаны наиболее действенными. Я занял второе место на соревнованиях, уступив победителю лишь полбалла. Мой друг, которого я тренировал, завоевал высший титул. В результате этого двойного успеха я убедился, что действительно открыл самый эффективный способ тренировки. Система Вейдера была рождена!

К тому времени я отошел от соревновательного атлетизма и тяжелой атлетики, чтобы посвятить жизнь обучению других. Зная, что должен сообщить миру нечто очень важное, я в 1940 году стал издавать журнал "Ваша фигура". Вслед за ним вскоре появились периодические издания "Мышечная

мощь", "Американские мужчины", "Mr. Америка" и, наконец, "Строительство мышц и мощи",—все посвящены атлетическому спорту. Сегодня "Строительство мышц и мощи" эволюционировал в "Мышцы и физическая подготовленность"—лучший в мире журнал, посвященный атлетизму и тренировкам с отягощениями, который чемпионы, специалисты и заинтересованная публика признали в качестве библии атлета. В своих собственных журналах совместно с миллионами учеников, при сотрудничестве с мужчинами, сложенными лучше всех в мире, а также вместе с преданными делу учеными я сумел накопить материалы о каждой фазе тренинга с отягощениями и атлетизма. Фактически эти исследования приняли такой потрясающий размах, что я был вынужден образовать Исследовательскую группу Вейдера, чьей главной функцией стала разработка новых, более совершенных программ атлетизма и

тренировочного оборудования.

У меня работали чрезвычайно квалифицированные журналисты, интервьюировавшие чемпионов и анализирующие их тренировочные методы. Конечно, это требовало значительных затрат времени, средств и энергии, однако я был убежден, что все окупится.

В конечном варианте система Вейдера включает в себя все современные принципы тренинга. И она наглядно демонстрирует вам, как наращивать мышцы за меньший по сравнению с прежним срок.

Каждый великий чемпион в атлетизме в некоторой степени вносил вклад в систему Вейдера. Сотни тысяч учеников тоже внесли свою лепту. Мой служебный персонал вынужден был работать безостановочно, чтобы подготовить это двенадцатое за 45 лет переиздание системы Вейдера — последнего слова в научных атлетических рекомендациях.

В самом деле, ни один другой курс в

истории атлетизма не потребовал для подготовки такой большой и упорной работы. Чемпионы, подобные Арнольду Шварценеггеру, Лу Ферриньо, Франко Коломбо, Ли Хэйни и Фрэнку Зейну, продолжили традиции гигантов прошлых лет, таких, как Лэрри Скотт, Рэг Парк, Клэнси Росс. Чемпионы в пауэрлифтинге открыли мне секреты их сверхчеловеческой силы. И Исследовательская группа Вейдера подвергла все эти идеи тестированию, чтобы быть уверенными, что они будут срабатывать применительно к каждому человеку.

Я настаиваю на том, чтобы вы ни в коем случае не отклонялись от изложенных здесь инструкций, пока досконально не освоите систему Вейдера, и особенно принцип инстинктивного тренинга Вейдера. Каждый элемент вашего тренинга, изложенный здесь, имеет строго определенное предназначение, причем исключительно в ваших интересах. В первые шесть месяцев вашей

тренировочной программы по системе Вейдера вы, разумеется, не должны выполнять никаких других упражнений или тренировочных программ, кроме приведенных здесь. В течение рекомендованного периода времени вам необходимо точно придерживаться этого курса в том виде, как он изложен...

Будучи моим учеником, не забывайте, что в случае необходимости ваше письмо в любой момент будет внимательно рассмотрено. Если у вас появится вопрос, спросите меня!

Я надеюсь, что вы будете удовлетворены кратким сообщением о том, как развивалась система Вейдера. Как вы могли убедиться, атлетизм стал моей жизнью с тех пор, как мне минуло тринадцать лет. Моей задачей является снабжение вас новейшей информацией об атлетизме, чтобы вы могли избежать моих прежних ошибок и ошибок чемпионов, быстро и с гарантией продвигаясь к вашей цели—сильному, хорошо развитому телу. Если у вас есть решимость и

желание, вы сможете даже стать еще одной суперзвездой Вейдера. Не подведите нас! Что вам даст "железный спорт"

[<<< Предыдущая глава](#) [Вернуться к оглавлению](#) [Следующая глава >>>](#)

Стремление к хорошему здоровью, внешней привлекательности, мышечной силе и уверенности в себе живет в каждом мужчине и каждой женщине. Вопреки этим врожденным побуждениям, разумеется, миллионы людей тормозят свое стремление к здоровью и физическому совершенству, ведя неестественный образ жизни, который преждевременно старит их, ограничивая их полезность для общества.

Способ давать выход своей физической активности за счет напряженных упражнений столь же древний, как само человечество. Самые здоровые в физическом отношении и проворные из пещерных людей не только выживали, но и захватывали лидерство в своих племенах.

В Древней Греции борец по имени Милон открыл уникальный способ увеличения своей силы и физической подготовленности. Он взваливал на плечи молодого бычка и переносил его вдоль стадиона в Олимпии на расстояние более 180 метров, выполняя этот прием каждый день. По мере того как бычок рос и набирал вес, Милон становился все сильнее. К моменту, когда бык совсем вырос, Милон стал самым сильным борцом в Греции. В течение двадцати четырех лет он оставался непобедимым на олимпийских играх древности, так же как и на пифийских и других панэллинских атлетических состязаниях.

Упражнения с прогрессирующим сопротивлением, которые применил Милон, идентичны принципам, лежащим в основе современного тренинга с отягощениями. Это называется тренировочным принципом прогрессивной сверхнагрузки Вейдера. Он заключается в том, чтобы подвергать мышцы прогрессивно возрастающей нагрузке, заставляя их становиться крупнее и сильнее. Большинство историков атлетизма называют Милона прародителем прогрессирующего тренинга с отягощениями.

Тщательная концентрация внимания на интенсивности тренировок, развитие навыка использовать энергию мышления, всех жизненных сил — это начало становления вас как чемпиона!

Юджин Сэндоу, вошедший в историю силач и всемирно известный пропагандист здорового образа жизни, в начале столетия написал книгу "Жизнь—это движение". Такое название выражает врожденную потребность всех людей в движении. Следуя этому инстинкту, люди становятся чрезвычайно здоровыми. Но из всех живых созданий только люди сознательно нарушают природные законы физического здоровья. В результате этого они испытывают адские муки по мере того, как системы и органы их организма один за другим отказывают и отмирают в результате старения, травм и болезней.

Авторитеты в области физического здоровья признают, что современный быстротечный образ жизни делает природный стиль существования невозможным для большинства людей. Свободное время стало теперь большой роскошью. Так что в современном обществе меры по повышению физической подготовленности, предпринимаемые людьми, должны отнимать относительно немного времени и быстро давать результаты.

Нет ничего удивительного в том, что в последние годы среди квалифицированных инструкторов по физической подготовке наметилась тенденция отхода от устаревших и

джо вейдер стр. 18 из 102

требующих больших затрат времени гимнастических упражнений и занятий без отягощений. Вместо них получило всеобщее признание применение штанг и других снарядов, основанное на принципе прогрессирующего сопротивления, как единственно приемлемого способа обратить вспять процесс физического упадка человечества. И физиологи, и спортивные медики пришли к заключению, что в решении задачи наращивания силы и быстрого мышечного развития тренинг с отягощениями весьма эффективно отвечает потребностям большинства людей в физической нагрузке. Имеется более двадцати конкретных полезных эффектов, которых может добиться любой человек, регулярно и в прогрессирующей манере тренирующийся с отягощениями. Итак, тренировка с отягощениями:

1. увеличивает мышечную силу;
2. повышает мышечную выносливость;
3. является выдающимся средством формирования тела;
4. увеличивает прочность костей и связок, толщину хрящей и число капилляров в мышцах;
5. улучшает здоровье и физическую подготовленность;
6. повышает результативность в спорте;
7. увеличивает гибкость;
8. увеличивает мощность и скорость;
9. помогает ослаблять стресс и напряжение повседневной жизни;
10. способствует формированию позитивного мнения о себе;
11. прививает дисциплинированность и усиливает мотивацию, которая переносится на все другие сферы жизни;
12. помогает контролировать вес и снижать процент жира;
13. укрепляет сердце, интенсифицирует уровень метаболизма и нормализует давление крови;
14. может увеличить продолжительность жизни;
15. улучшает качество жизни;
16. помогает предотвратить многие медицинские проблемы типа остеопороза;
17. увеличивает уровень гемоглобина и количество красных кровяных телец;
18. является активным действием, полезным и мужчинам, и женщинам любого возраста;
19. является великолепной формой реабилитации после травм мышц или суставов; подходит нетрудоспособным лицам, которые, как минимум, хотя бы частично могут пользоваться своими руками и (или) ногами;

20. способна снижать в организме уровень содержания холестерина;
21. может удовлетворить потребность в соревновательной деятельности мужчин и женщин (профессиональные атлеты-чемпионы неплохо зарабатывают, занимаясь этим видом спорта).

Несмотря на надежно задокументированные полезные аспекты тренинга с отягощениями, созданы шесть мифов, которые до сих пор связывают с ним:

1. "Тренировка с отягощениями делает мышцы человека закрепошенными".

Исследования, отчеты о которых публикуются с начала 50-х годов, развенчивают этот миф. Научные факты говорят о том, что тренировка с отягощениями фактически увеличивает гибкость. Даже потрясающе мускулистые суперзвезды, например ученик Вейдера Арнольд Шварценеггер, намного превосходят в гибкости любого среднего человека. Закрепошенные мышцы? Никоим образом!

2. "Тренировка с отягощениями делает человека медлительным". Это неверно.

Практически все профессиональные атлеты и олимпийцы, независимо от вида спорта, применяют тренировку с отягощениями, чтобы улучшить свою результативность. Если бы спортсмены становились медлительными, они никогда не прибегали бы к этому средству. Кроме того, научно доказано, что сильная мышца может сокращаться намного быстрее, чем слабая. Робби Робинсон ("Мр. Америка", "Мр. Уолд", "Мр. Юниверс" и чемпион-профессионал) пробежал 100 ярдов за 9,5 секунды!

3. "Тренировка с отягощениями делает женщину похожей на мужчину". Фактически же мышцы, которые женщина наращивает на своем теле, подчеркивают женскую привлекательность. У женщин имеется лишь небольшое количество строящего мышцы мужского гормона тестостерона и в избытке феминизирующих гормонов, таких, как эстроген. Соотношение гормонов предупреждает формирование мускулатуры по мужскому типу как результата тренировки с отягощениями.

4. "Мышцы превращаются в жир, как только вы прекращаете атлетическую тренировку". Это тот миф, который мы слышим чаще всего! Мышцы — это мышцы, а жир — это жир. Они представляют собой два разных типа тканей. Физиологически невозможно мышцу превратить в жир. Если вы прекращаете прогрессивно перегружать мышечную группу, конечно же, она постепенно потеряет в массе и силе, но никогда не возвратится к своему предтренировочному состоянию. Единственный способ, ведущий к ожирению,—это систематическое переедание в течение длительного времени.

Постоянство—это ключ к росту мышц. В реальном мире вы ничего не сможете приобрести без постоянства усилий. Дисциплина и преданность рождают постоянство. Это те качества, которыми обладают все чемпионы!

5. "Тренировка с отягощениями повреждает суставы". Фактически же атлетизм нагружает суставы намного меньше, чем многие упражнения из других видов спорта. Если вы правильно разминаетесь перед занятием с отягощениями и придерживаетесь процедур безопасности (они будут описаны позже), вы можете тренироваться с такой нагрузкой, с какой только пожелаете, без малейшего риска травмировать ваш позвоночник, коленный или любой другой сустав. Тренировка с отягощениями в действительности помогает укреплять сухожилия и связки, делая суставы прочнее!

6. "Атлетическая тренировка приостанавливает рост человека". Научные исследования продемонстрировали, что все виды физических упражнений, включая тренировку с отягощениями, фактически стимулируют увеличение роста. Хотя многие

джо вейдер стр. 20 из 102

великие атлеты имеют небольшой рост, скажем Дэнни Падилла ("Мр. Америка" и "Мр. Юниверс"), это говорит лишь о том, что на атлетических соревнованиях низкорослые мужчины и женщины не подвергаются дискриминации, как это происходит, например, в баскетболе.

Несмотря на то что большинство моих учеников стремятся к высшим целям атлетизма—развитию силы, физическому совершенству и оптимальному сложению,—полезные аспекты тренировки с отягощениями намного шире, чем лишь большие мышцы и сила. К примеру, тренировки с отягощениями помогут скорректировать избыточный и недостаточный вес, особенно в сочетании с выполнением советов по диете, которые я дам вам позже в этом учебнике. Так что те, кто страдает от комплекса неполноценности из-за слабого тела, обнаружат, что это состояние быстро сменяется повышенной уверенностью в себе и чувством гордости за свое тело.

Чрезвычайно занятые служащие, работающие умственно на пределе своих возможностей, обнаружат, что путем тренировок с отягощениями они могут выработать в себе больший интерес к жизни и открыть беспредельные резервы энергии. Поскольку тренировки с отягощениями и атлетизм делают вас физически и психически устойчивее, ваши успехи и наслаждение жизнью многократно умножаются.

Подающие надежды представители других видов спорта обнаружат, что дополнительные силы, новые возможности по контролю за своим телом и физические стимулы, приобретенные за счет атлетизма, улучшат достигнутые ими результаты в их излюбленных видах спорта, так же как и сохранят высшую физическую кондицию в течение переходного и основного периодов подготовки. Сила, созданная отягощениями, сделает их более устойчивыми к травмам.

Когда вы упорно тренируетесь, употребляйте больше белков, чтобы питать ваши мышцы, помогать им расти, а углеводы обеспечат организм гликогеном для выработки энергии. В противном случае ваши мышцы так и останутся вялыми. Программа жесткого тренинга настолько хороша, насколько хорошей является ваша диета!

Тренинг с отягощениями в последние годы стал точной наукой. Его принципы были научно установлены нашими атлетами-чемпионами и многими учеными, которые специализируются в исследованиях феномена силы и физической подготовленности. Как в любой науке, здесь имело место постоянное продвижение вперед по мере того, как исследователи делали новые открытия.

На острие научных изысканий в области атлетизма всегда находилась Исследовательская группа Вейдера, директором которой был я. Группа постоянно работает с ведущими атлетами, пауэрлифтерами, тренерами, физиологами, биохимиками, биомеханиками, спортивными психологами и другими учеными, исследующими новые технические тренировочные приемы во всех странах мира. Каждый раз, когда открывался новый технический прием, он тщательно испытывался и включался в систему Вейдера. Даю вам мои гарантии того, что все тренировочные приемы, включенные в систему Вейдера, дают результаты. Если бы они не давали этого, я бы никогда не стал их публиковать.

Известно множество историй из практики атлетов—и мужчин, и женщин—со свидетельствами, констатирующими, что тренинг с отягощениями помогал им во всех стремлениях в жизни, включая преодоление специфических медицинских и психологических расстройств, которые не поддавались традиционным методам лечения. Я не делаю никаких утверждений о том, что тренинг с отягощениями обладает целебными свойствами. Я просто пересказываю то, чем делились со мной люди, которые на собственном опыте убедились в полезных свойствах методов Вейдера.

джо вейдер стр. 21 из 102

Конечно, в применении штанг и гантелей есть верные и неверные пути. Имеются и другие системы тренинга с отягощениями, которые уже устарели. Мы горды тем, что с момента своего зарождения в 1936 году система Вейдера всегда придерживалась прогрессивных тенденций, постоянно впитывала лучшие способы применения науки о тренировке с отягощениями. Сердцевиной моей системы является прогрессирующая нагрузка. Я проведу вас через начальную, промежуточную и высшую стадии. Я сделаю это осторожно и медленно, так, чтобы ваши приращения силы и объемов мышц не прерывались.

Кроме исследований в Соединенных Штатах и Канаде, которые мои люди держат под контролем, я работаю со специалистами высшего ранга, проводящими исследования во многих странах мира, таких, как Бразилия, Аргентина, Южная Африка, ФРГ, Бельгия, Франция, Англия, Италия, Индия и Филиппины. В нашей Исследовательской группе Вейдера эта работа никогда не прекратится!

Как уже упоминалось, это—двенадцатое, переработанное издание системы Вейдера за прошедшие сорок пять лет. Лишь за последние пять лет произошло так много событий, что текст этого учебника был полностью переработан.

Поэтому вы получаете преимущество, пользуясь самыми последними моими инструкциями, и вкушаете плоды работы всей моей жизни в атлетизме в Америке и во всем мире. Все, что от вас требуется,—решительно последовать моим советам. Если вы пришли к выводу, что нет никаких возражений против этого, почему бы вам тоже не присоединиться к моим преуспевающим ученикам и великим атлетам-чемпионам?

Положитесь на меня. Следуйте моему курсу, и вы тоже сможете иметь такое тело, какое только пожелаете, то, которое природа намеревалась дать вам в первую очередь!

РАЗЛИЧИЯ МЕЖДУ МУЖЧИНАМИ И ЖЕНЩИНАМИ

Мне хотелось бы ответить на несколько вопросов относительно женщин и атлетизма, которые люди задавали мне в течение этих лет. Не секрет, что в последние годы произошел всплеск интереса женщин к тренировке с отягощениями. Сегодня почти столько же "качающихся железом" женщин, сколько и мужчин! Но между мужчинами и женщинами применительно к атлетизму есть некоторые физиологические различия. В целом мужчины сильнее женщин и обладают большей выносливостью, главным образом вследствие того, что их сердце больше, а кровь содержит больше транспортирующих кислород частиц. Мышцы ног у женщин почти так же сильны, как и у мужчин, если принять во внимание, что вес тела у них, как правило, меньше. Но мужчины упорно тренируются с отягощениями, тогда как многие женщины уклоняются от этого, ошибочно полагая, что они могут нанести вред своему организму или что это сделает их мужеподобными.

Меня часто спрашивают, может ли быть использована система Вейдера женщинами, особенно теперь, когда все больше и больше женщин приобщается к тренировке с отягощениями и женский атлетизм становится популярным и очень заметным видом спорта. Ответом на этот вопрос является решительное "да!". Все, что вы должны сделать,—поглядеть на некоторых великолепных женщин, чемпионки Вейдера, чтобы понять, что я имею в виду.

Несомненно, мужчины и женщины различаются анатомически и физиологически. Но во многом физиологическая система у них одинаковая. Например, у женщин имеется в принципе тот же комплект скелетных мышц (их более шестисот), как и у мужчин. Эти мышцы нуждаются в упражнениях, чтобы оставаться сильными и здоровыми, и они реагируют на тренинг с прогрессирующими отягощениями, становясь все более сильными, крепкими и приобретающими приятную форму.

джо вейдер стр. 22 из 102

Единственное предостережение, которое я делаю каждому моему новому ученику (мужчине или женщине),—не делать слишком много и слишком поспешно, особенно если вы не привыкли к напряженным упражнениям. Запомните, что тренинг с прогрессирующим сопротивлением предназначен для того, чтобы вы работали, достигая своего лимита, но никогда не превышая его!

Если учитывается это предостережение, то женское тело имеет тенденцию расцветать под воздействием правильной программы упражнений, восстановления и диеты, точно так же, как и мужское. И если вы последователь системы Вейдера, то можете ожидать достижения результатов, им обещанных!

Какие различия между мужчинами и женщинами учитывает тренировочная система Вейдера:

- в среднем мужчины крупнее и сильнее женщин;
- мужчины более выносливы в силу большего объема сердца и более высокого содержания гемоглобина. Максимальное потребление кислорода у мужчин более значительно;
- в среднем женщины обладают большей гибкостью, чем мужчины;
- женщины имеют обычно более высокий болевой порог по сравнению с мужчинами;
- мужчины относительно сильнее в верхней части тела;
- женщины относительно сильнее в нижней части тела.

ВОЗРАСТНЫЕ ФАКТОРЫ

Я постоянно изумляюсь, когда люди спрашивают меня, каков оптимальный возраст для начала занятий атлетизмом? Мой ответ таков: любой возраст является оптимальным для начала занятий атлетизмом при условии, что вы все делаете правильно.

Дети уже в 10 лет могут тренироваться с легкими снарядами вместе со своими родителями. А вот другая крайность: у меня есть много учеников (и мужчин, и женщин), которые намного превысили пенсионный возраст и наслаждаются своими тренировками с отягощениями. Ясно, разумеется, что чем старше вы становитесь, тем меньше можете рассчитывать на достижения в атлетизме, потому что функции вашего организма с возрастом просто замедляются.

Оптимальный возраст для начала занятий атлетизмом—если вы желаете стать чемпионом— между пятнадцатью и тридцатью годами. К 16 годам вы достаточно созреваете, чтобы иметь хорошие прибавления в результате вашего атлетического тренинга. В 30 лет вы все еще имеете достаточно времени для достижения максимального развития, прежде чем возраст начнет одерживать над вами верх.

Атлеты-юниоры добивались потрясающего сложения. Одним из выдающихся примеров является Кэйси Ваятор, который выиграл соревнования на титул "Мр. Америка" в рекордном возрасте— 19 лет. Кэйси продолжил список своих побед на нескольких профессиональных соревнованиях ИФББ.

Многие атлеты старше 40 лет развили превосходное сложение. Вик Даунс не притрагивался к отягощениям до 32 лет и все же в 40 лет выиграл титул наиболее мускулистого мужчины. А Эд Корни достиг своей высшей в жизни кондиции к 46 годам. Альберт Беклз выиграл профессиональный чемпионат мира в 53 года! Так что вам никогда не поздно начинать регулярную тренировку с отягощениями.

джо вейдер стр. 23 из 102

Атлетизм для всех возрастов:

— молодежь до 16 лет не должна тренироваться с отягощениями максимального веса. Вместо этого она должна применять более легкие отягощения в 10—15 повторениях;
 — молодежь до 16 лет не должна выполнять такие упражнения, как приседания со штангой на спине, становые тяги штанги и жимы штанги большого веса над головой;
 — пожилые люди должны щадить свои суставы и мягкие ткани. В зрелом возрасте надо отдавать предпочтение более легким снарядам, а не тяжелым. Конечно, те, кто тренируется систематически, обнаружат, что они в конце пятого десятка и начале шестого все еще могут преодолеть мощные отягощения, теряя лишь малую толику силы по мере того, как они становятся старше.

МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ

Чтобы быть в абсолютной безопасности, любой, кто не был физически активным более года, так же как и любой, кому более 35 лет, должен подвергнуться тщательному медицинскому освидетельствованию перед тем, как он или она приступят к выполнению атлетической программы. Такие осмотры нацелены на выявление отклонений в сердечной деятельности и других системах организма, прежде чем они могут стать для вас опасными. Я также рекомендую снять электрокардиограмму любому человеку старше 40 лет, решившему начать тренинг с отягощениями.

Жизненно важно, чтобы вы следовали советам вашего врача по поводу тренинга с отягощениями и выполнения других упражнений. Вы должны придерживаться рекомендаций вашего врача, даже если они противоречат моим собственным. Ваш доктор наблюдал вас. Я—нет. К тому же я должен подчеркнуть, что мои курсы рассчитаны на тех, кто находится в хорошей с точки зрения медицины форме. Исследования должны включать также оценку нутриционального статуса. Это поможет вам подкрепить атлетическую программу правильной диетой.

ВАШ НАБОР ОТЯГОЩЕНИЙ

Ваш набор из штанги и гантелей производства Вейдера изготовлен из материала самого высшего качества для пожизненной службы. Ассортимент дисков Вейдера позволит вам увеличивать тренировочные отягощения постепенно, по мере роста силы. Этот набор сконструирован так, чтобы он отвечал требованиям усложняющейся со временем системы тренировок.

Короткие, от 30 до 35 сантиметров, металлические стержни называются гантельными грифами. Вы нагружаете их похожими на блины отягощениями, которые называются дисками, и таким образом набираете гантель.

Металлический стержень длиной от 120 до 200 сантиметров называется грифом штанги, и вы нагружаете его дисками, чтобы набрать штангу. Диски надежно закрепляются зажимами, которые называются замками. Некоторые грифы штанги и гантелей заключены в полые металлические трубки, называемые гильзами, которые позволяют грифу свободно проворачиваться в ваших руках, когда вы выполняете упражнения. Насечки на грифе или гильзах сделаны для того, чтобы облегчить вам удержание снаряда.

Указанные виды снарядов наиболее широко распространены при тренинге с отягощениями по той причине, что штанга и гантели до сих пор остаются лучшими средствами для наращивания объемов мышц и силы.

Овладение исходными данными

джо вейдер стр. 24 из 102

Я знаю, что вы страстно желаете сразу же погрузиться в серьезную работу—начать создавать свое тело. Конечно же, вы не должны сломя голову набрасываться на программу упражнений до тех пор, пока не прочитаете от корки до корки все рекомендации, содержащиеся в этом курсе. Только после этого вы получите достаточно цельное представление о всей моей системе, чтобы быть готовым начать первую тренировку с отчетливым пониманием того, к чему будете стремиться. Только после этого вы поймете, как надо тренироваться, избегая перенапряжения и периодов незначительного прогресса либо отсутствия такового.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЯ

Имейте в виду, что, будучи новичком в атлетизме, вы ничего не приобретете, если начнете с трудной для вас программы. Вы должны верить моим рекомендациям и поднимать достаточно умеренные отягощения. Сразу же отказывайтесь от любого упражнения, которое причиняет вам хотя бы легкую боль: снижайте вес на 25—30% и старайтесь поднять снаряд снова, постепенно наращивая его массу. Как правило, вы обнаружите, что можете выполнять это упражнение без дискомфорта при условии, если вы будете повышать вес снаряда постепенно.

У некоторых новичков слабы мышцы определенных частей тела. Я принял это во внимание при описании курса. Если вы чрезвычайно отстали в физическом отношении, то даже самые легкие из моих снарядов могут все же оказаться для вас слишком тяжелыми. Тогда применяйте еще более легкие снаряды. Это никоим образом не затормозит ваш прогресс. Некоторые из величайших чемпионов в атлетизме некогда были намного слабее среднего мужчины или женщины.

Моя система создания отличного сложения может реализовываться либо в атлетическом зале, либо в вашем собственном доме. Все, что вам нужно,—многоцелевая скамья, скамья для выполнения упражнений для мышц брюшного пресса и набор из штанги и гантелей.

Будьте готовы к появлению слабой боли в мышцах после нескольких первых занятий. Это означает, что упражнения оказали воздействие на мышцы, которые в течение длительного времени не работали с напряжением, и что они получили стимул к росту. Если же вы во время занятий будете одеты достаточно тепло, примете после тренировки теплый душ, а затем смажете тело эффективной атлетической растиркой "Вейдер Дип Рилиф"¹⁵, то боль будет минимальной. После нескольких занятий она совершенно исчезнет.

В атлетизме важно соблюдать правильное дыхание. Если вы станете задерживать дыхание при напряжении, то можете потерять сознание и получить серьезную травму во время падения. Поэтому вы должны твердо придерживаться следующего правила: вдыхайте, когда опускаете отягощение, и выдыхайте, когда поднимаете его. Спустя 1—2 недели сознательного выполнения этого правила вы будете делать это автоматически и перестанете задумываться над тем, как вы дышите.

Говоря обобщенно, вы должны выдыхать во время напряжения и вдыхать на фазе релаксации¹⁶. Возьмем, к примеру, приседания. Вдыхайте, когда опускаетесь в присед, выдыхайте, поднимаясь в исходное положение. Вскоре привычка правильно дышать закрепится.

В максимальной степени стремитесь к плавному и ритмичному выполнению упражнений. Обратите внимание на то, чтобы все выполняемые упражнения представляли собой законченное действие. Другими словами, полностью расслабляйте и напрягайте вовлекаемые в работу мышцы при полной амплитуде движения. В упражнениях, когда отягощение поднимается выше головы, вы сохраните равновесие намного легче, если в это время будете фиксировать взгляд на стене примерно на фут выше уровня глаз.

Изучите каждое слово в рекомендациях этого курса. Прежде чем начнете заниматься, убедитесь, что вам ясны все детали. Изучите иллюстрации и правильно выполняйте каждое упражнение.

Неплохая идея—вести дневник, чтобы коротко записывать в него сведения о числе повторений и весе отягощений, которые вы применяете.

Тренировочный дневник может быть использован для выяснения причин перетренированности или наступления "плато"¹⁷, а также в качестве таблицы, иллюстрирующей прогресс. Новички и опытные атлеты в равной степени могут извлечь пользу из систематических дневниковых записей.

КАК ТРЕНИРОВАТЬСЯ

Помните, что упражнение само по себе не увеличивает мышечную массу. Должны приниматься в расчет и такие факторы, как диета, продолжительность сна и отдыха, который вы себе предоставляете, общий режим вашей жизни и т. п. Позже из этого учебника вы узнаете все, что нужно, о сне, диете, питании и контроле за эмоциями.

джо вейдер стр. 25 из 102

Я хочу, чтобы сначала вы тренировались через день: по понедельникам, средам и пятницам или по вторникам, четвергам и субботам. Вы должны тренироваться регулярно три дня в неделю в течение первых трех месяцев. После этого можете увеличить число ваших занятий до 4—5 в неделю. В целом же постоянство в тренировках является ключом к успеху.

Как получить наилучшие результаты от тренинга:

- позаботьтесь о достаточном сне и отдыхе;
- вначале тренируйтесь три раза в неделю через день;
- отрегулируйте вашу схему так, чтобы упражняться каждый раз в одно и то же время;
- питайтесь доброкачественной и правильно приготовленной пищей, богатой белками, витаминами, минеральными веществами и нерафинированными углеводами¹⁸;
- больше пейте чистой воды (минимум 12—16 225-граммовых стаканов в день);
- постоянно внушайте себе, что вы преуспеете в создании тела, к которому всегда стремились.

ГДЕ ТРЕНИРОВАТЬСЯ

Так как вы приобрели книгу Вейдера, то, несомненно, решили проводить атлетические тренировки дома. Домашний зал обеспечивает уединение и возможность тренироваться так, как вам удобно. Большинство из действующих атлетов-чемпионов начинали занятия в домашних условиях.

Хороший пример тому — Лу Ферриньо, который в течение трех лет тренировался в полуподвальном этаже дома своих родителей в Бруклине, прежде чем отважился пойти в общественный тренировочный зал. И Франко Коломбо, врач-хиропрактик²⁰, выиграл соревнования за титул "Мр. Олимпия" после тренировок в своем гараже!

Вы можете построить собственный зал профессионального уровня, используя оборудование Вейдера. Поначалу вам понадобятся разборные штанга и гантели, затем—регулируемая по углу наклона тренировочная скамья и пара стоек для приседаний. Позже к этому вы можете добавить устройство для тренировки ног, скамью для тренировки мышц брюшного пресса, блочные устройства и т. п.

Это может обернуться большими расходами, но за оборудование для домашнего зала вы заплатите только один раз. В противоположность этому, тренируясь в платном зале, вы вынуждены вносить деньги ежемесячно или сразу за весь год. Если же вы посещаете бесплатный общественный зал и по каким-то причинам пропускаете тренировку, вы сможете провести занятие в домашних условиях.

КОГДА ТРЕНИРОВАТЬСЯ

Тренироваться можно в любое время, днем или вечером. , чемпион мира, несколько лет упражнялся с 2 до 4 часов ночи каждый день. Это было единственное время, которое Бойер мог выкроить для занятий в своей плотной учебной и деловой схеме дня.

Большинство атлетов тренируются по вечерам, после учебы или работы, хотя значительный процент тренируются либо утром, либо в течение дня.

Конечно, подавляющее большинство выдающихся атлетов тренируются по утрам. Вы должны выбрать такое время, когда вы могли бы регулярно упражняться в каждый тренировочный день. Я полагаю, что многое зависит от состояния организма в течение суток. Когда уровень вашей энергии достигает наивысшей отметки, именно тогда вы и должны проводить занятия.

Самым важным фактором успехов в атлетизме является постоянство. Проведение регулярных занятий—непременное условие для того, чтобы стать чемпионом Вейдера!

КАК ОДЕВАТЬСЯ

Когда вы решаете, в какой одежде тренироваться, следует учитывать два фактора. Во-первых, одежда должна быть достаточно свободной, чтобы можно было выполнять полную амплитуду движений. Во-вторых, она должна быть достаточно теплой в прохладную погоду и достаточно легкой в жару, чтобы вы чувствовали себя комфортно во время упражнений.

Наиболее распространенной одеждой у атлетов являются трусы и ползучка. Тренировочные брюки и куртка должны быть на вас в холодную погоду. Выбор обуви также играет важную роль, поскольку она предохраняет своды ваших стоп от деформирующего воздействия, когда вы поднимаете тяжелое "железо" или, боже упаси, когда вы роняете отягощение на незащищенные пальцы ног!

Я также рекомендую, чтобы вы надевали тяжелоатлетический пояс Вейдера для предохранения мышц во время напряженных тренировок (особенно когда выжимаете над головой тяжелую штангу, выполняете становые тяги и приседания).

СЛОВА ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ

Большинство атлетов-новичков, чтобы выглядеть эффектной, жаждет быстрого развития мышц рук, груди и плеч. Порой эти люди не соблюдают последовательности моего курса, вместо этого специализируясь на накачке названных групп мышц. Вы не должны делать этого. Никогда не пренебрегайте тренировкой мышц ног или любой другой части тела.

Предназначением специализации является доведение отстающих групп мышц до общего уровня. Требуется минимум шесть месяцев систематического тяжелого тренинга, прежде чем отстающие области будут обнаружены. С этого времени вы можете специализировать их, но ни в коем случае не ранее!

Я настаиваю на том, чтобы вы следовали этим инструкциям. Если вы поступите иначе, не ждите прогресса в атлетических занятиях. К тому же не исключено, что ваша фигура станет несбалансированной и бесформенной, что противоречит задаче этого курса и в равной степени не является символом чемпионского сложения. Если вы тренируетесь неправильно, вам придется взять всю ответственность на себя!

ФОРМЫ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

Как я уже упоминал, вы должны перемещать отягощение по полной амплитуде движения в каждом повторении упражнения. В противном случае вы будете лишь обманывать себя и не добьетесь полного развития ваших мышц.

В первые 3—6 месяцев тренировок совершенно необходимо выполнять каждое повторение чисто, то есть без помощи других частей тела. Это означает, что вы не должны делать толчки ногами и наклонять торс, чтобы привести отягощение в конечную позицию. Надежды на такой обман обвораывают ваши работающие мышцы и снимают значительную долю нагрузки, которая нужна им для того, чтобы они росли быстрее.

Позже, когда вы станете опычнее, вы можете начать использовать такую форму "обмана"²¹ для того, чтобы сделать упражнение более трудным для ваших работающих мышц. Начинающие атлеты, конечно же, неизменно прибегают к "читингу" с той целью, чтобы облегчить выполнение упражнения, тогда как им необходимо сконцентрировать внимание на точном выполнении повторений в каждом подходе. Главное—развить правильные привычки с самого начала.

Не обманывайте себя. Важно, чтобы в ходе тренинга вы старались формировать мысленно-мышечную связь. Концентрация внимания гарантирует, что вы используете все мышечные волокна, сохраняете правильную форму движения и не травмируете себя. Я еще разовью тему умственной концентрации в своем курсе.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ТЕМП

Я бы хотел, чтобы между подходами вы отдыхали лишь 60—90 секунд. Быстрый тренировочный темп удержит ваше тело разогретым в ходе занятия, вы не будете подвергаться риску получить травму и поддержите усиленный кровоток в мышцах; таким образом, вы будете становиться больше и сильнее.

Другой аспект тренировочного темпа—как быстро вы поднимаете и опускаете отягощение. Как правило, выполняя упражнение, например со

штангой, вы затрачиваете 2—3 секунды на подъем и 4 секунды на опускание снаряда²².

Почему же столь важно тренироваться в таком темпе? Выполняя упражнение медленно и равномерно, вы как бы вырабатываете тренировочную "колею". Старательно обучаясь контролировать движения, вы становитесь способным сосредоточиваться и нагружать именно те мышцы, которые вы тренируете. Это поможет избежать травм и развить крупные, мощные мышечные волокна, которые с помощью нервной системы привыкнут к интенсивной работе.

Дайте себе минимум шесть месяцев систематического, научно обоснованного тренинга, чтобы развить соответствующую базу силы и физической подготовленности. Акцент на какой-либо группе мышц (специализированный тренинг) до того, как заложен фундамент, приведет к неправильному общему развитию.

Как только вы обучились правильной технике выполнения упражнений, можете попробовать тренироваться в более быстром темпе. До этого не рекомендуется заниматься слишком быстро, чтобы не потерять контроль за движениями, жертвуя правильным стилем выполнения упражнений, и не травмировать себя.

НАЧАЛЬНЫЕ ОТЯГОЩЕНИЯ

В последующих главах я познакомлю вас с эффективной атлетической программой для новичков и порекомендую соответствующий начальный вес отягощений.

Начальный вес отягощений будет вполне приемлем для среднего мужчины и средней женщины. Если вы были физически активным человеком, этот вес может оказаться для вас слишком легким, и вы без затруднений выполните требуемое число повторений в каждом подходе.

Столь же возможно, что рекомендуемый начальный вес отягощения будет слишком тяжелым для вас. И если вы с большим трудом будете выполнять требуемое число повторений в подходе, то вес отягощения должен быть снижен на 2,5—5 кг.

Поскольку вы очень быстро научитесь выбирать подходящий вес тренировочных отягощений, я рекомендую начальные веса лишь для первых шагов в атлетизме.

Спустя какое-то время вы можете испытать себя в повторном максимуме (вес снаряда, с которым вы в состоянии выполнить одно повторение без помощи других групп мышц или без слишком большого напряжения). Как только вы определили его, начинайте варьировать тренировочные отягощения. Сначала вы обнаружите, что вес ваших снарядов—около 60% от максимального. Позже вы можете так варьировать число ваших повторений и вес снарядов, чтобы периодически тренироваться с весом 70—80% от максимального. По мере того как вы будете становиться сильнее и подготовленнее в физическом отношении, вы сможете периодически тренироваться с отягощениями до 90% от максимального веса. Однако помните о постепенности в наращивании нагрузок.

СКОЛЬКО ПОВТОРЕНИЙ?

Вместе с моей когортой чемпионов-атлетов всего мира и Исследовательской группой Вейдера я определил, что от числа повторений зависят специфические тренировочные результаты. Низкое число повторений (1—5) развивает главным образом силу и мощность, среднее число повторений (8) обеспечивает рост мышечных объемов, улучшает рельеф мышц и локальную выносливость, тогда как высокое число повторений (более 15) развивает главным образом мышечную выносливость и их рельеф и в меньшей степени—прирост объема мышц. Если вы выполняете очень высокое число повторений (более 20) и тренируетесь в непрерывной круговой манере без пауз для отдыха между подходами, то разовьете выносливость сердечнососудистой системы. Я рекомендую тренироваться всесторонне, что означает выполнение различных вариантов подходов и повторений для совершенной физической подготовленности и развития. Я буду и в дальнейшем оговаривать эти принципы в своем курсе.

АДАПТАЦИЯ К ТРЕНИРОВКАМ

Чтобы избежать возникновения боли в мышцах и не получить травму, осваивайте программу тренинга с отягощениями постепенно. Мне хотелось бы, чтобы в ходе первой тренировки вы выполнили лишь один подход к каждому из рекомендованных упражнений. Продолжайте выполнять всего один подход к упражнению в первую неделю занятий с легкими отягощениями.

В течение первого месяца также делайте один подход к каждому упражнению. Придерживайтесь правила одного подхода к каждому упражнению и постепенно добивайтесь до двух полных подходов (на втором месяце!). Атлеты с хорошей исходной физической кондицией могут выполнять полную программу с начала третьей недели. Если же вы чувствуете, что вам необходимо 4—8 недель для работы по полной программе, дайте себе это время. Не пытайтесь выполнять больше подходов, пока ваша сила и уровень выносливости не возрастут в достаточной степени для того, чтобы переносить более значительную нагрузку.

Будьте осторожным при наращивании веса отягощений в любом упражнении в первые три недели занятий. Слишком поспешное увеличение числа подходов или веса отягощений неизбежно повлечет за собой неправильное освоение техники выполнения упражнений, что может привести к травмам и несбалансированному развитию.

Каждый раз, начиная новую программу, вы должны давать себе неделю для привыкания к новым тренировочным нагрузкам. Если вы следуете этим рекомендациям, то боль в мышцах будет минимальной, и вы добьетесь быстрого прогресса на пути к сложению, к которому стремитесь.

Разминка и успокаивающие упражнения также помогают избегать болезненных явлений, равно как и теплотерапия, терапия холодом и стретчинг²³ после тренировки. Но более подробно об этом — позднее.

НАРАЩИВАНИЕ НАГРУЗКИ

Руководствуясь принципом прогрессивной сверхнагрузки по Вейдеру, помните, что наращивание веса отягощений является сердцем и душой атлетического тренинга. Известны четыре базовых метода, с помощью которых вы можете прогрессивно увеличивать интенсивность тренинга. Эти методы должны применяться лишь после того, как вы завершите выполнение упражнений и программ, описанных в первых шести плакатах, и будете иметь за плечами добрых шесть месяцев упорного базового тренинга.

1. Увеличение веса снарядов, используемых в каждом упражнении.
2. Увеличение числа повторений с избранным весом в каждом упражнении.
3. Сохранение веса снарядов, числа подходов и повторений в каждом упражнении, уменьшение длительности пауз для отдыха между подходами.
4. Увеличение числа подходов к каждому упражнению.

В современной практике третий метод обычно используют чемпионы, готовящиеся к соревнованиям, или те, кто стремится сделать рельефными свои мышцы. Во все другие периоды атлеты комбинируют увеличение веса отягощений с числом подходов и повторений для прогрессирующей интенсификации своих тренировок.

Если вы обратитесь к моим тренировочным программам, описанным далее, то обратите внимание на рекомендуемые пределы числа повторений для каждого упражнения (например, 8—10). В данном случае первая цифра означает нижний предел рекомендуемого числа повторений, тогда как вторая цифра—верхний предел.

Чтобы вы прогрессивно наращивали интенсивность ваших тренировок, мне бы хотелось, чтобы вы начинали с нижнего рекомендованного предела повторений; затем, на каждом последующем занятии, если вы можете сделать это без ущерба точности стиля, добавляйте к этому числу одно

джо вейдер стр. 27 из 102

повторение, пока не достигнете (или не превысите) верхнего рекомендованного предела. Затем добавьте на гриф 1,25—2,5 кг для упражнений, развивающих верхнюю часть тела, и 4,5—9 кг для упражнений, развивающих мышцы ног. Снова начинайте с нижнего рекомендованного числа повторений для того, чтобы опять добраться до верхнего рекомендованного числа.

Предположим, что вы должны выполнить 8—12 повторений в жиме штанги с груди стоя. В данном случае четыре недели прогрессирующей нагрузки в этом упражнении (40х8 означает один подход с использованием веса 40 кг в 8 повторениях) будут выглядеть примерно так:

	1-й день (понедельник)	2-й день (среда)	3-й день (пятница)
1-я неделя	40х8	40х9	40х10
2-я неделя	40х11	40х12	45х8
3-я неделя	45х9	45х10	45х11
4-я неделя	45х12	50х8	50х9

Когда требуется выполнить более чем один подход к упражнению, а это обычная нормальная практика, вам нужно выполнить все требуемые подходы и повторения, прежде чем переходить к очередному упражнению. Вы должны также достигнуть верхнего рекомендованного числа повторений во всех рекомендованных подходах, прежде чем увеличивать вес штанги.

Приведу пример того, как происходит наращивание нагрузки, когда вы выполняете 3 подхода по 8—12 повторений в жиме штанги лежа на скамье:

	1-й день (понедельник)	2-й день (среда)	3-й день (пятница)
1-я неделя			
1-й подход	50х8	50х10	50х11
2-й подход	50х8	50х9	50х10
3-й подход	50х8	50х8	50х10
2-я неделя			
1-й подход	50х12	50х12	50х12
2-й подход	50х11	50х12	50х12
3-й подход	50х10	50х11	50х12
3-я неделя			
1-й подход	55х10	55х11	55х12
2-й подход	55х8	55х10	55х11
3-й подход	55х8	55х9	55х10
4-я неделя			
1-й подход	55х12	55х12	60х9
2-й подход	55х12	55х12	60х8
3-й подход	55х11	55х12	60х8

За счет умышленного наращивания нагрузки в ваших тренировках с отягощениями вы будете стабильно развивать силу и мышечную массу. Например, Коринна Эверсон, одна из моих наиболее популярных обладательниц титулов Вейдера, прбедительница соревнования на титул "Мс. Олимпия" в весовой категории до 65 кг, выжимает, лежа на скамье, штангу весом, равным ее собственному, 17 раз подряд!

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ

Прежде чем вы начнете ваши тренировки, мне бы хотелось, чтобы вы осознали следующее: есть множество простых правил, которые помогут вам получать максимум от ваших занятий. Для этого вы должны научиться тому, чтобы по мере выполнения любого упражнения развивались те мышцы, которые работают на своем максимуме. В атлетизме мы называем это "попаданием в колено". Вы должны понять, что атлетизм имеет так же много общего с силой вашей психики, как и с силой ваших мышц!

Когда вы выполняете упражнение, вы должны в уме проследивать свои движения. Продолжайте делать это все время, даже после того, как в совершенстве овладеете техникой выполнения упражнений.

Когда вы тренируетесь, полностью сосредоточивайтесь лишь на работе ваших мышц. Представляйте себе, что они как будто прорываются через кожу, когда вы полностью расслабляете, а затем напрягаете их по всей амплитуде движения. Если вы не можете представить этого во время тренировки, следите за собой с помощью зеркала. Многие из моих чемпионов нашли это полезным. Когда вы овладеете искусством полной концентрации внимания, вы будете прогрессировать еще быстрее. Научитесь отвлекаться от всех внешних воздействий и сосредоточиваться только на ощущениях в мышцах во время каждого подхода.

Все мои чемпионы и преуспевающие ученики умеют четко видеть свою цель—сильное тело с рельефными мышцами. Чтобы добиться этого, вы должны применять технический прием созидательного воображения, программировать свое подсознание на успехи. Выполнять этот прием лучше всего в то время дня, когда вы можете совершенно расслабиться и подумать о том сложении, которого вы хотите добиться. Выделите около 15 минут перед тренировкой, во время обеденного перерыва или перед отходом ко сну и вообразите себя массивным мужчиной с резкой мускулатурой. Представляйте каждую выпуклость, каждое волокно и вену, как бы готовые взорваться от мышечной мощи.

Представляйте плотную, мощную мускулатуру, которую ни один человек не имел до этого, Представляйте, что вы кинооператор, снимающий это

на ленту. Если вы научитесь делать это с успехом, то в свое время разовьете тот тип тела, который себе представляли. Мой технический прием воображения может быть использован для собственного совершенствования не только в спорте, но и в работе, социальной жизни и учебе. Применяйте этот технический прием почаще, чтобы стать первым в любой деятельности!

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПАРТНЕРЫ

Некоторые атлеты предпочитают заниматься в одиночку, тогда как другим нравится тренироваться с партнером. является хорошим примером первого типа атлетов, тогда как относится ко вторым.

Имеются неплохие аргументы в пользу обоих вариантов. Сделайте выбор в соответствии с вашим собственным темпераментом. Тренинг в одиночку обычно привлекает интровертов²⁴, тогда как экстраверты²⁵ предпочитают тренироваться с партнером.

Тренируясь в одиночку, вы действуете в полном соответствии с вашими собственными потребностями, тогда как партнеру вы всегда вынуждены делать некоторые уступки. С другой стороны, партнер может помочь вам правильно выполнить сложные технические приемы системы Вейдера. Он или она всегда окажут вам определенную моральную поддержку. И наконец, партнер по тренировкам иной раз побудит вас провести занятие, которое вы в противном случае пропустили бы, заставит работать упорнее и подтолкнет к новым, более значительным высотам!

Индивидуализация тренировок

[<<< Предыдущая глава](#) [Вернуться к оглавлению](#) [Следующая глава >>>](#)

Я принял все меры к обновлению своей системы, чтобы в нее вошли все самые современные открытия в области тренировки. Как вы помните, в предыдущих главах я весьма скрупулезно обосновал, что начинающие должны выполнять упражнения в определенном порядке, с заранее обусловленным числом подходов и повторений. Лучший метод для новичков—продолжать тренировки без нарастания переутомления или травмирования и в то же время иметь представление, как функционируют мышцы и как они реагируют на упражнения.

Спустя примерно 4—8 недель после начала занятий вы станете понимать начальные принципы инстинктивной тренировки по Вейдеру, полный смысл которых я разъясню вам позднее. Вы заметите, что в какие-то дни у вас создается впечатление, что вы обладаете большим запасом энергии и силы по сравнению с другими днями. По неблагоприятным дням, чувствуя, что вы едва передвигаете ноги, снижайте интенсивность занятий, чтобы избежать перетренированности и возможных травм. Разумеется (и это весьма важно), надо быть уверенным, что ощущение усталости не является результатом элементарной лени! Не поддавайтесь лености! Если вы сознаете, что у вас появились заботы, требующие большого эмоционального напряжения, скажем учебные экзамены, либо вы не в состоянии обеспечить достаточно часов для сна или хорошее питание—это другое дело. Если же вы чувствуете себя особенно сильным в какой-либо день, моя начальная программа упражнений может показаться слишком легкой! Поэтому вы должны варьировать тренировочные отягощения в соответствии с уровнем энергии.

Помните, что путь к величию проходит через познание тайн принципа инстинктивной тренировки и сознательное использование его в соответствии со своими возможностями. Только путем работы над собой вы сможете последовательно совершенствоваться и максимизировать результаты. Позвольте мне объяснить, как добивались этого мои чемпионы.

Том Платц, человек, который применял мой метод для того, чтобы построить свои внушающие благоговейный трепет ноги, приседал со штангой на плечах весом 225 кг в дни, когда ощущал высокий уровень энергии, и снижал отягощение до 180 кг в свои "слабые" дни. Порой он даже использовал штангу весом 270 кг! Все зависело от того, как он чувствовал себя в данный тренировочный день.

Коринна Эверсон, "Мс. Олимпия" и нынешняя суперзвезда среди женщин, лежа на

джо вейдер стр. 29 из 102

горизонтальной скамье, на тренировках могла выжать штангу весом 72,5 кг, а при спаде уровня энергии лишь 55 кг. Бертил Фокс, невероятно сильный атлет, выжимает 62,5-килограммовые гантели в один день, и 45-килограммовые—в другой.

Каждый чемпион подбирает отягощения для своих тренировок в зависимости от силы и энергии. Дайте гарантию, что вы тоже будете тренироваться подобным образом, регулируя вес отягощений в полном соответствии со своим самочувствием в день занятия.

Атлетический жаргон

[<<< Предыдущая глава](#) [Вернуться к оглавлению](#) [Следующая глава >>>](#)

Прежде чем перейти к непосредственному описанию атлетических упражнений, я разъясню вам значение некоторых основных терминов, применяющихся в атлетизме, с которыми вы должны познакомиться для лучшего понимания и использования предлагаемого курса.

Анаболические стероиды, сложные по составу допинги, удерживающие в мышцах белок и, что более важно, применяющиеся для ослабления действия ряда болезненных состояний. Каждое лекарство вызывает нежелательные побочные воздействия, а если говорить о стероидах, то они особенно опасны в этом отношении. Вы должны любой ценой избегать применения стероидов, поскольку они являются причиной рака печени и сердечных заболеваний. Подавляйте в себе желание пользоваться допингами.

Баланс, применительно к сложению означает хорошие общие пропорции тела. Все ваши мышцы должны быть равномерно развитыми.

Венозность, характеризует степень наполнения ваших вен, артерий и капилляров кровью (насколько хорошо наполнены ею ваши мышцы). Вам нужно иметь низкий процент жира под кожей и большое количество гликогена в мышцах, чтобы выглядеть венозным.

Гипертрофия, увеличение мышц в результате тренировок. Синоним мышечного роста.

Жжение, мягкий дискомфорт, ощущаемый в мышцах после того, как они подвергались проработке упражнениями предельной интенсивности. Это не опасно и попросту означает, что нервные окончания в мышце сигнализируют об излишках продуктов, вызывающих утомление, и что мышце требуется большее количество кислорода.

Интенсивность, степень напряжения, с которым вы тренируетесь. Выражается в процентах от вашего повторного максимума²⁶.

Масса, объем мускулатуры.

Мертвая точка, ограниченный участок амплитуды, на котором гравитация и неблагоприятное расположение костных рычагов делает движение наиболее трудным.

Мускулистость, сочетание массы и четкости рельефа мышц.

Мысленно-мышечная связь, относится к чрезвычайной концентрации внимания и мысленного представления сокращающихся и расслабляющихся мышц во время выполнения упражнения²⁷. Тем самым вы приобретаете навыки контролировать работу тренируемых мышц. Это способствует проведению импульсов от мозга к мышцам.

Навык, лучшая из траекторий, по которой штанга или гантель проделывает свой путь во время выполнения упражнения. Это способствует максимально изолированному воздействию на конкретную мышцу.

Накачка, наполнение, нагнетание крови в мышцу путем упражнения с большим количеством повторений, вызывающее временное переполнение ею этой мышцы.

Пауза для отдыха, время для расслабления между подходами к одному упражнению либо между различными упражнениями.

"Пауза-отдых", тренировочный прием Вейдера. Выполните один раз упражнение с максимальным весом. Отдохните 10—20 секунд, после чего еще раз выполните то же упражнение. Продолжайте, пока не сделаете за один подход 8—10 повторений в указанной манере.

Перегрузка, прогрессирующая тренировка мышц со все большей интенсивностью. Обычно достигается путем постепенного наращивания веса тренировочных снарядов ²⁸.

"Пик", достижение такого хорошего и сильного сокращения мышцы, что вы фактически можете повлиять на высоту мышечного брюшка при сокращении; например, достижение "пика" бицепса.

Плотность, жесткость и наполненность мышц.

Повторение, однократное выполнение упражнения от исходного до конечного положения (от полной экстензии (см) до полной флексии (см)), представляет собой одно повторение. Непрерывная серия повторений называется подходом.

джо вейдер стр. 30 из 102

Подход, серия из определенного числа повторений.

"Полосатость", то же самое, что рельефность мышц; высокая степень очерченности мышц.

Программа: 1) полный комплекс упражнений, выполняемых в один день. Включает все подходы, повторения и упражнения; 2) обязательная серия позиций, выполняемых атлетами на соревнованиях по программе вольных атлетических упражнений.

Пропорции, означают, насколько хорошо развита одна мышца по сравнению с другой, например бицепс по отношению к трицепсу.

Работа "до отказа", выполнение серии повторений до того момента, когда вы более не способны сделать хотя бы одно полное повторение.

"Рельефная" работа, освобождение от жира в теле, чтобы выделялись все детали мышц.

Симметрия: 1) показатель качества костной структуры и мышечной массы. Если нижняя часть тела пропорциональна верхней части и если длина торса соотносится с длиной конечностей, у вас привлекательная симметрия; 2) уровень развития тела в проекциях (верхней, нижней и т. п.).

Сокращение, укорачивание мышцы при преодолении сопротивления. Когда вы стоя сгибаете руки со штангой, ваши бицепсы сокращаются.

Сухая масса тела, вес, объем мышц по отношению мышц к весу, объему всего тела.

Флексия, слово, которым обычно обозначают приведение дистальной (отдаленной) части вашего тела к его центру, или приближение подвижного прикрепления мышцы к неподвижному прикреплению этой вашей мышцы. Например: флексия бицепса приближает кисть к плечу.

Четкость (дефиниция), состояние внешности, когда мышцы, лишенные избыточных жировых отложений, отчетливо просматриваются.

Экстензия, антоним термина "флексия". Это действие отводит дистальную часть тела от его центра, либо подвижное прикрепление мышцы от неподвижного.

Я привел всего несколько основных терминов, используемых в атлетизме. Теперь вам легче будет понять весь курс. В конце его я объясню все мои принципы тренировки: прогрессивную сверхнагрузку, "пирамиду", принцип всеобъемлющей тренировки, суперсерии.

Ваша мышечная система

[<<< Предыдущая глава](#) [Вернуться к оглавлению](#) [Следующая глава >>>](#)

Если вы стремитесь к более быстрому и гарантированному росту мышц, вы должны понять, как функционируют и за счет чего растут ваши мышцы. Научившись мысленно представлять механизм работы ваших мышц, преодолевающих вес отягощения, вы сможете обеспечить тренируемой части тела наиболее благоприятный режим, способствующий быстрому росту мышц. Это я называю принципом изоляции нагрузки (позже я подробно объясню, что это означает). На последующих страницах названы и проиллюстрированы все главные мышцы тела, чтобы вы лучше понимали их функции и могли точнее концентрировать усилия на их развитии, заставляя расти! На схемах представлен вид спереди и сзади великого Арнольда Шварценеггера. Досконально изучите все мышцы! Это станет мощным фактором, способствующим более быстрому развитию того типа тела, которое вы желаете иметь.

МЫШЦЫ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА-ВИД СПЕРЕДИ

№	Мышечная группа	Упрощенное название	Функции мышц	Упражнения с сопротивлением	Другие функции
1	Двуглавая мышца плеча	Бицепс	Сгибает руку в локте, поворачивает кисть наружу, напрягает руку в локтевом суставе	Все типы сгибаний рук, движения при гребле	Подтягивание на перекладине, лазанье по канату, гребля
2	Большая грудная мышца: ключичная грудинная	Грудь	Приводит руку вперед, внутрь, вверх и вниз	Жимы лежа под любым углом, разведение рук лежа, отжимания от пола, тяги над головой, отжимания на брусьях, скрещивания рук на блоках	

3	Грудино-ключично-сосцевидная мышца	Шея	голову в стороны, поворачивает голову и шею, наклоняет голову вперед и назад	головными лямками, борцовский мост, упражнения с сопротивлением партнера и самосопротивлением	Борьба, бокс, футбол
			Поднимает руку к плечу, подтягивает руку к телу	Разведения, подъемы рук вперед, жим на скамье лежа	
			Приводит предплечье к плечу	Все типы сгибаний рук, сгибание обратным хватом, движения гребкового типа	
4	Клювоплечевая мышца				Метания, боулинг, борьба на руках
5	Плечевая мышца	Плечо			Подтягивание, лазанье по канату, борьба на руках, тяжелая атлетика
6	Группа мышц предплечья: плечелучевая длинный лучевой разгибатель кисти локтевой разгибатель кисти отводящая мышца и разгибатель большого пальца	Предплечье	Приводит предплечье к плечу, сгибает и выпрямляет кисть и пальцы	Сгибание рук в запястьях, работа на кистевом роллере, сгибание Зоттмэна ²⁹ , удержание дисков штанги в пальцах	Все виды спорта, соревнования силовиков с использованием рук
			Наклоняет позвоночник вперед, стягивает переднюю стенку живота, разводит ребра	Все типы подъемов туловища из положения лежа, то же по сокращенной амплитуде, подъемы на "римском стуле"	
			Поворачивает лопатку вниз, разводит лопатки, расширяет грудную клетку, поднимает руки над головой	"Пуловеры", жимы стоя	
7	Прямая мышца живота	Брюшной пресс			Гимнастика, прыжки с шестом, борьба, ныряние, плавание
8	Большая передняя зубчатая мышца	Зубчатые мышцы			Тяжелая атлетика, метания, бокс, прыжки с шестом

			вперед и в стороны, стягивают переднюю стенку брюшной полости	Наклоны в стороны, скручивание торса, подъемы туловища со скручиванием	Толкание ядра, метание копья, борьба, футбол, теннис
9	Косые наружные мышцы живота	Косые мышцы			

МЫШЦЫ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА-ВИД СЗАДИ

1	Трапециевидная мышца	Трапеции	Поднимает и опускает плечевой пояс, передвигает лопатки, отводит голову назад и наклоняет в стороны	Поднимания плеч, подъемы штанги на грудь, жим из-за головы, подъемы в стороны рук выше головы, гребковые движения	Тяжелая атлетика, борьба, гимнастика, стойка на руках
2	Группа дельтовидных мышц: передняя головка боковая головка задняя головка	Дельтоиды	Поднимают руки до горизонтального положения (каждая головка поднимает руку в специфическом направлении: передняя—вперед, боковая—в стороны, задняя—назад)	Все жимы со штангой, гантелями, жимы лежа (передняя дельта), подъемы гантелей вперед, в стороны и назад, подтягивания на перекладине (задняя дельта)	Тяжелая атлетика, гимнастика, толкание ядра, бокс, метания
				Выпрямления рук, жимы вниз на блоке, жимы лежа узким хватом; все упражнения, включающие выпрямления рук. Выполняет вспомогательную роль в гребковых упражнениях	
4	Широчайшие мышцы спины	Широчайшие Трицепс мышцы	Отводят руку вниз и назад, расслабляют плечевой пояс, выпрямляют руку и отводят ее назад усиленному дыханию, сгибают торс в сторону	Все виды подтягиваний и тяг на блоках, движения типа гребка, "пуловеры"	Тяжелая атлетика, гимнастика, бокс, метания

джо вейдер стр. 33 из 102

5	спины:	Спина	наружу и внутрь, помогают в отведении руки назад, поворачивают, поднимают и сводят лопатки	Приседания, становая тяга, движения типа гребка, подъемы туловища из положения лежа ничком	борьба, толкание ядра, гребля, плавание, защита в футболе, танцевальные движения
	надостная мышца				
	малая круглая мышца				
	большая круглая мышца				
	ромбовидная мышца				

МЫШЦЫ НИЖНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА-БЕДРА

1	Квадрицепсы:	Квадрицепс	Выпрямляют ноги, тазобедренный сустав, сгибают ноги, тазобедренный сустав, поворачивают ногу наружу и внутрь	Все формы приседаний, жимов ногами и выпрямлений ног	Скалолазание, велоспорт, тяжелая атлетика, легкая атлетика, балет, футбол, коньки, европейский футбол, пауэрлифтинг, спринты, танцы
	широкая наружная мышца бедра				
	прямая мышца широкая				
	внутренняя мышца				
2	портняжная мышца	Бицепс бедра	Различные действия: сгибание ног, поворот бедра внутрь и наружу, разгибание бедра	Сгибания ног, становая тяга с выпрямленными ногами, Гаккен-приседы с широкой постановкой ступней ³⁰	
	Бицепс бедра: полуперепончатая мышца				
3	полусухожильная мышца	Ягодицы	Выпрямляет и поворачивают бедро наружу	Приседы, жимы ногами, становые тяги	Тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, лыжи, плавание, спринты, велоспорт, скалолазание, танцы
	Большая ягодичная мышца				

МЫШЦЫ НИЖНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА-ГОЛЕНИ

1	Икроножная мышца	Голень	Выпрямляет стопу, способствует напряжению ноги в колене, «выключению» коленного сустава	Подъемы на носки стоя, «ослиные» ³¹ подъемы, полуприседы или четверть-приседы	Все формы прыжков и бега, велоспорт, балет
	Камбаловидная мышца				
2	Группа передней поверхности:		Выпрямляет, сгибает и поворачивает	Подъемы на носки сидя	
	передняя				
3				Подъемы на носки стоя и сидя, поднимание	

Разминка и успокаивающие упражнения

[<<< Предыдущая глава](#) [Вернуться к оглавлению](#) [Следующая глава >>>](#)

Важно, чтобы до начала тренировок вы поняли, насколько бесценными для преуспевания являются разминка и успокаивающие упражнения. В этой и последующей главах я объясню их важность, опишу упражнения и технические приемы, которые вам следует использовать перед каждой тренировкой и после нее.

В залах многие из моих опытных чемпионов не делают никаких традиционных разминочных и успокаивающих упражнений перед тренировками. Они разминаются при выполнении первого подхода в каждом упражнении примерно с половинным весом того снаряда, с которым они обычно могут справиться, но при повышенном числе повторений в очень медленном темпе и при безукоризненной технике. Конечно же, до тех пор, пока вы не достигнете степени тренированности наиболее опытных атлетов и не овладеете инстинктивным принципом по Вейдеру, мне хотелось бы, чтобы вы не рисковали и следовали моим советам.

Комплекс стретчинга и упражнений на гибкость будет полезным для вас по следующим соображениям:

Разминка (до выполнения основных упражнений):

- усиливает кровоток в суставах и помогает увеличить плавность движений, что предохраняет от травм;
- поднимает температуру крови, что предотвращает растяжения мышц;
- обеспечивает дополнительное поступление крови в мышцы, и они сокращаются с большей силой и производительностью. Это ведет к более быстрому их росту;
- позволяет прорабатывать мышцы по всей амплитуде движений (от полного растягивания до полного сокращения и наоборот). Это чрезвычайно важно для совершенного развития.

Успокаивающие упражнения (после выполнения основных упражнений):

- после напряженного тренинга с отягощениями предоставляют сердцу и циркуляторной системе время для постепенного снижения активности, а системе метаболизма—время для возвращения к норме; кроме того, они предотвращают застой крови;
- после тяжелого тренинга удлиняют мышцы, которые подвергались сильнейшим сокращениям в ходе тяжелой тренировки, таким образом предотвращая появление боли в мышцах и способствуя развитию гибкости;
- понижают температуру тела до нормальной, чтобы вы могли вновь приступить к повседневной деятельности.

Стретчинг (растяжка)

[<<< Предыдущая глава](#) [Вернуться к оглавлению](#) [Следующая глава >>>](#)

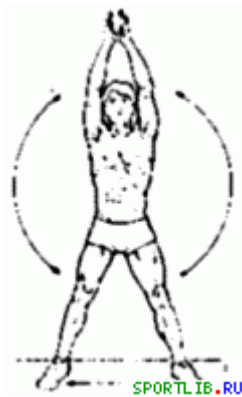
Как я уже упоминал в предыдущей главе, разминка и упражнения типа "растяжка" весьма полезны, и большинство из моих чемпионов используют их перед проведением тренировки с отягощениями. Растяжка помогает предотвратить растяжения мышц и

джо вейдер стр. 35 из 102

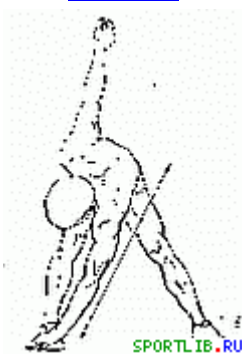
подготавливает их к тому, чтобы они сокращались сильнее; растяжка также снижает боль в мышцах, усиливает циркуляцию крови и помогает снимать мышечные спазмы. Когда вы занимаетесь растяжкой, то соблюдайте определенные правила:

1. Сделайте в течение пары минут легкую пробежку трусцой или покрутите педали стационарного велосипеда перед тем, как приступить к растяжке (прежде чем растягивать мышцы, сделайте так, чтобы они были слегка разогретыми).
2. Не допускайте резких движений во время растяжки.
3. Затрачивайте 2—3 секунды на достижение растянутой позиции и удерживайте ее в течение 7—10 секунд. Отдохните и повторите прием еще 2 раза, обеспечивая столь же медленный выход из растянутой позиции.
4. Не растягивайтесь настолько сильно, чтобы причинить себе боль. Подождите 3—4 недели, прежде чем проверять, в какой мере увеличилась амплитуда движений. Будьте терпеливы! Вот несколько упражнений растяжки, специально разработанных для атлетизма.

Тренируйтесь, добиваясь сбалансированности мышц, и сила будет прибывать.



Прыжки ноги
врозь с хлопками
в ладоши над
головой



Перекрестное
касание носков
пальцами рук

Растяжка грудных и дельтовидных мышц. Станьте между фиксированными опорами или в дверном проеме. Разведите руки в стороны, а ладонями упритесь в опоры или дверной проем. Медленно наклонитесь вперед, весом тела оказывая растягивающее воздействие на грудные и дельтовидные мышцы. Удержите это положение в течение 10 секунд, отдохните и повторите прием еще 3 раза. Это расслабит грудные и дельтовидные мышцы.

джо вейдер стр. 36 из 102

Растяжка низа спины и бицепсов бедра.

Лежа на спине, занесите ступни за голову. Осторожно подайте ступни еще дальше за голову, чтобы пальцы ног почти соприкасались с полом. Удержитесь в такой позиции 7—10 секунд, верните ноги в исходное положение и повторите прием 3 раза.

Касание носков пальцами рук. Ступни вместе, ноги выпрямлены. Наклонитесь вперед и коснитесь пальцами голеней, лодыжек или ступней, в зависимости от того, насколько сильно вы можете растянуться. Мягко подайте торс вниз, в позицию полного растягивания бицепса бедра и низа спины. Удержите эту позицию 10 секунд. Повторите прием 3 раза.

Попеременное касание носков пальцами рук. Расставьте ступни прямых ног примерно на ширину 1 м. Наклонитесь вперед, ухватитесь за левое колено, лодыжку или ступню правой рукой. Удержите эту позицию в течение 10 секунд, немного разогнитесь и повторите прием в другую сторону. Прделайте это упражнение по 3 раза в каждую сторону, постепенно добиваясь удержания растянутой позиции в течение 10 секунд.

Наклоны в стороны. Правая рука опущена, левая выпрямлена и поднята над головой. Наклонитесь вправо как можно глубже. Удержите эту позицию в течение 10 секунд, расслабьтесь и выпрямитесь. Поменяйте положение рук и повторите наклон в другую сторону. Сделайте оба движения по 3 раза.

Если вы ощущаете в мышцах необычайную усталость или боли, промассируйте их с помощью атлетической растирки "Масл Раб" после теплого расслабляющего душа.

это координационное упражнение. Когда руки оказываются в верхнем положении, а ладони почти соприкасаются, ступни должны быть разведены на максимальное расстояние. По мере возвращения рук вниз ноги нужно сводить.



Наклоны в стороны

Перекрестное касание носков пальцами рук

Станьте прямо, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены. Слегка сгибая ноги в коленях, медленно нагнитесь, пытаясь коснуться левой рукой правой лодыжки, и без паузы выпрямитесь. Наклоны выполняйте в обе стороны в требуемом числе повторений.

Отжимания от пола

Лежа ничком, ноги прямые, кисти на полу под вашими плечами. Отожмитесь от пола с помощью мышц рук и груди. Снова медленно опуститесь до касания грудью пола и повторите упражнение. Выполняя это движение, локти направляйте в стороны, тело не сгибайте.

Наклоны в стороны

Станьте прямо, ноги на расстоянии чуть больше ширины плеч. Положите левую ладонь на правый бок у тазобедренного сустава, правую поднимите над головой. Наклонитесь в левую сторону без наклона вперед. При этом левая кисть скользит вдоль левой ноги для поддержки. Сделайте то же самое движение в правую сторону. Повторите.

Как стать на этот путь

[<<< Предыдущая глава](#) [Вернуться к оглавлению](#) [Следующая глава >>>](#)

Начальная атлетическая программа включает 15 основных упражнений. Большинство из них вы будете использовать постоянно в ходе всех тренировок с отягощениями, так что хорошенько изучите их.

Тщательно перечитывая описания каждого упражнения в этой главе и изучая фотографии упражнений на плакатах № 1, 2 и 3, прилагающихся к данному курсу, вы сумеете освоить каждое упражнение без дополнительной помощи тренера. Пройдитесь по всем этим упражнениям и обеспечьте хорошее ознакомление с каждым из них еще до того, как вы начнете первую тренировку.

ВАШИ ПЕРВЫЕ ЧЕТЫРЕ ЗАНЯТИЯ

Первые занятия должны быть посвящены ознакомлению с техникой движений в упражнениях и получению представления об уровне вашей исходной силы. Сейчас я расскажу вам, как это делается.

На первых занятиях вы познакомитесь с разнообразными упражнениями в комплексах № 1, 2 и 3, и они же дадут вам представление о том, какова ваша сила на данном этапе. Вы

джо вейдер стр. 38 из 102

узнаете, какие веса вы можете использовать в этих упражнениях при правильном числе повторений.

Изучая плакаты № 1, 2 и 3, вы заметите, что в эти комплексы включены упражнения жимового, тягового, скручивающего и сгибающего характера. Большинство этих движений задействуют мышцы, которые вы прежде никогда не упражняли. Поэтому вам нельзя надеяться на то, что вы с первого же раза выполните эти упражнения безукоризненно четко.

Для того чтобы познакомиться с воздействием рекомендованных трех комплексов, на первом занятии попробуйте выполнить каждое упражнение из всех трех плакатов. Поскольку основное предназначение первого занятия—научиться технике движений в этих упражнениях, вы не должны применять отягощения, которые потребуют от вас максимальных проявлений силы. Вы должны сосредоточиться на правильном выполнении этих движений, чтобы найти верную "колею" движений в упражнениях, о чем я уже говорил в этом курсе. Пройдитесь по всем упражнениям, используя в качестве отягощений лишь грифы штанги и гантелей. Не закрепляйте даже замки на грифах... используйте именно только пустые грифы. Сосредоточивайтесь на правильном выполнении каждого упражнения и постарайтесь ощутить те мышцы, на которые воздействует данное упражнение.

В этом первом занятии не предпринимайте каких-либо попыток выполнить определенное число подходов и повторений. Выполните лишь 6—8 повторений в каждом упражнении, чтобы воздействие упражнения четко запечатлелось в вашем сознании. Это все, что вам следует сделать на первом занятии!

Теперь, когда вы научились правильно выполнять упражнения, следующие три занятия можно посвятить исследованию того, какой вес вы в состоянии использовать в каждом упражнении.

Чтобы определить это, во второй тренировке вы должны проделать 15 упражнений, изображенных на плакате № 1. Обратитесь к описанию упражнений в следующей главе, уделив внимание рекомендованным начальным весам отягощений в каждом упражнении, так же как и рекомендованному числу повторений.

В каждом упражнении используйте такой вес отягощения, какой для него рекомендован. Теперь запомните, какое число повторений вы сумели выполнить с заданным весом в каждом упражнении. Если вы обнаружите, что можете легко проделать большее число повторений, знайте, что для этого упражнения ваша сила выше средней, и в следующий раз при выполнении комплекса в этом упражнении вам надо использовать вес на несколько фунтов больше. Если же вы обнаружите, что не в состоянии проделать нужное число повторений и что вес отягощения слишком велик для вас, в следующий раз нужно использовать в данном упражнении несколько меньший вес.

Если вы считаете, что вес отягощения вполне приемлем для рекомендованного числа повторений, то не вносите никаких изменений, пока систематический тренинг не пополнит запас ваших сил, а отягощение не покажется легким (ведите дневник тренировок; с его помощью вы избежите многих ошибок при выполнении упражнений). Той же процедуры придерживайтесь и на третьем занятии с использованием плаката № 2, и на четвертом, когда будете проводить подобный тест по начальным весам отягощений в упражнениях, изображенных на плакате № 3.

Первые четыре тренировки не считайте началом вашей настоящей тренировочной карьеры. Как вы убедитесь, это — всего-навсего вводные уроки, самая важная задача которых состоит в том, чтобы определить нужный вам вес отягощений для выполнения упражнений в удобном для вас темпе, "наработка колеи". Как только вы этого

джо вейдер стр. 39 из 102

добились—вы готовы к первому тренировочному месяцу... но не раньше!

ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ

Итак, вы знаете, какой вес вам под силу. Начиная с этого момента, никогда не тренируйтесь чаще 3 раз в неделю, если другое специально не оговорено. На первой тренировке начните с плаката № 1, на второй тренировке используйте плакат № 2 и, наконец, на третьей тренировке плакат № 3. На следующей неделе сделайте то же самое. С помощью этого метода ваши мышцы будут прорабатываться под всеми возможными углами и не привыкнут к работе по застывшей схеме. Таким образом, моя система будет не только развивать силу и наращивать объемы мышц, но и придавать им форму.

В течение первого месяца выполняйте только один подход к каждому упражнению. Вновь просмотрите главу с общими инструкциями, в которой я дал подробную информацию по числу подходов и повторений, дабы убедиться, что вы все делаете верно.

Не отклоняйтесь от рекомендованного числа повторений каждого упражнения. Вы можете, разумеется, в течение всего шестимесячного курса увеличивать вес снарядов в тех упражнениях, которые кажутся вам легкими, но при условии, что добавочный вес не мешает вам проделывать определенное число повторений без напряжения.

Несмотря на то что регулярное увеличение веса будет отражать ваши реальные возможности, вам нужно уяснить, что у каждого человека в какие-то дни энергии больше, а в какие-то меньше.

Поэтому для компенсации "хороших" и "плохих" дней важно при выполнении первого или второго упражнения научиться оценивать свое состояние в конкретный тренировочный день. Если отягощения покажутся слишком легкими, добавьте к снарядам несколько фунтов. Если, напротив, в первом же упражнении или в каком-либо еще отягощения покажутся чрезмерно тяжелыми, сделайте снаряды полегче.

Вы должны развить индивидуальную способность к такой оценке как можно скорее.

Каждый великий чемпион развил ее в высшей степени, немедленно осознавая в начале каждой тренировки выше или ниже уровень его силы по сравнению с обычным, и тренировался в соответствии с этим. Никто не может обучить вас этому. Это нечто такое, что вы должны развить в себе сами. Но, как только вы овладеете этой техникой, вы сделаете громадный шаг вперед на пути к физическому совершенству.

Чтобы в сжатой форме получить представление о тренировке в первый месяц, запомните следующие моменты: тренируйтесь 3 раза в неделю—ни чаще, ни реже—через день, с одним полным днем отдыха между занятиями. Используйте плакаты с изображением упражнений в каждый тренировочный день недели, обращаясь к плакатам в таком порядке: первый, второй и третий.

Выполняйте изображенные на плакатах упражнения точно, соблюдая нумерацию. Не добавляйте и не выбрасывайте какие-либо упражнения! Число повторений должно быть таким, как обозначено в описании упражнений в этой главе. Выполняйте лишь один подход к каждому упражнению! Стремитесь использовать по возможности более тяжелый вес, но наращивайте его постепенно, всего на несколько фунтов, и только в тех упражнениях, которые кажутся вам легкими, и вы уверены, что сумеете выполнить нужное число повторений даже с увеличенным весом. Учитесь оценивать свою тренировочную силу, предугадывая дни, когда она выше или ниже обычного, и в соответствии с этим используйте больший или меньший вес отягощения.

Если вы будете соблюдать все условия, то за 30 дней станете сильнее и тем самым сделаете первый шаг на пути к мышечному могуществу. После первого месяца тренировок

джо вейдер стр. 40 из 102

отдохните 3—4 дня. Важно дать себе возможность подлечиться и восстановиться, а также повысить мотивацию к тому, чтобы снова вернуться к тренировкам.

ВТОРОЙ МЕСЯЦ

Несмотря на то что в конце первого месяца вы сможете применять гораздо большие отягощения по сравнению с теми, с которых начинали, это лишь маленькая доля того, что вы будете в состоянии делать в будущем.

Хотя вы должны добиться неплохого прогресса в первый месяц занятий, значительную его часть вам придется потратить на освоение упражнений и определение нужного веса отягощений для отдельных упражнений. Но с этого момента дела пойдут гораздо легче и быстрее. Вы—на верном пути!

Как я уже отмечал, этот курс представляет собой новое, пересмотренное издание системы Вейдера. Здесь содержатся лишь самые современные принципы. Одно из наиболее важных новшеств—рекомендация выполнять больше одного подхода в упражнениях после первого месяца тренировок. Этот стиль тренировок называется серией подходов, хотя прежде я считал, что выполнение более одного подхода к каждому упражнению—слишком большая нагрузка для начинающего. В прошлых изданиях книг о системе Вейдера я рекомендовал переходить к сериям лишь после трех месяцев занятий. Разумеется, мои собственные исследования в последние два года и изучение моими последователями опыта атлетов, занимающихся во многих залах мира, убедительно доказали, что при правильном построении тренировок серии подходов можно применять с определенной пользой уже через месяц после начала занятий.

Это настолько важно, что я не прошу верить мне на слово, а предпочту привести выдержки из отчетов, полученных из различных исследовательских залов Вейдера во всем мире, в которых по моему запросу содержалась подробная информация о прогрессе занимающихся. Например, из Парижа Пьер Скаталини сообщает: "Следуя вашим рекомендациям, я начал работу одновременно с двумя группами занимающихся. Одна группа, которую я назвал контрольной, занималась по методике с одним подходом в течение полных трех месяцев. Другой группе я предложил выполнять по два подхода к каждому упражнению после первого месяца занятий. В конце третьего месяца у участников группы, которая работала по системе двух подходов спустя месяц после начала занятий, вес увеличился в среднем на 3,6 кг больше, чем у занимающихся в другой группе, а их показатели в жиме штанги лежа и приседаниях со штангой оказались на 22,5 кг больше. Эти различия изумляют и доказывают полностью вашу теорию; контрольная группа также добилась хороших результатов. Конечно, группа, которая работала по тренировочной схеме в двух подходах, превзошла первую во всех отношениях!"

Начинающие могут извлечь пользу из применения широкого разнообразия моих принципов. Как только атлет достигает высшего уровня, ему достаточно использовать лишь немногие из них для того, чтобы продолжать совершенствоваться.

В мои более ранние годы отчеты от Ала Паивиио из Монреаля, Эйба Голдберга из Нью-Йорк Сити, Аллена Стифена из Миннеаполиса и Кларенса Росса из Алаамеды подкрепляли мои рекомендации.

Полковник Хассан Бафаги из Саудовской Аравии, Франко Фасси из Италии и Рафаэль Сантанья из Испании представили аналогичные отчеты. Из всех 50 поддерживаемых мною исследовательских залов Вейдера были запрошены такие данные, и все отчеты были практически аналогичными: тренирующиеся, которые переходили к сериям подходов спустя месяц после начала занятий, добивались успеха быстрее тех, кто сохранял схему

джо вейдер стр. 41 из 102

лишь одного подхода к каждому упражнению.

Я был заинтригован этим и сразу обратился в эти залы с просьбой немедленно перевести всех новичков на два подхода к каждому упражнению, чтобы определить, принесет ли это дополнительную пользу в тренировках. Другими словами, я попросил инструкторов залов предписать новичкам серию подходов с самого первого дня их занятий и вести учет результатов. "Слишком много—вот был их ответ. —Начинающий нуждается во вработывании в ходе первого месяца. Без этого он не сможет впоследствии выдержать серии подходов!"

Как видите, система Вейдера не оставляет шансов на неудачу. Я экспериментировал и испытывал каждую возможность, чтобы мои ученики быстрее добивались результатов. И лишь те методы, которые последовательно подтверждались при любых возможных обстоятельствах, становились частью системы Вейдера. Я надеюсь, что вы примете это во внимание. Все, о чем я попрошу вас в ответ на это, чтобы вы положились на меня. Если вы сделаете это, вы можете так же вознестись на вершину, как и все чемпионы Вейдера. Поскольку система серии подходов была испытана и одобрена как лучшее из того, что вы можете применить в начале второго месяца занятий, вы, естественно, в этом учебнике получите инструкции о том, как этого добиться.

Итак, во втором месяце вы будете тренироваться в этой манере. Вы все еще будете заниматься трижды в неделю. Вы все еще каждый раз будете использовать один плакат с упражнениями в каждом отдельном занятии. Вы все еще будете проделывать упражнения с тем числом повторений, которое предписано. И конечно, вместо одного подхода к каждому упражнению (как вы делали в первом месяце) вы будете выполнять по два подхода.

Начните вашу тренировку с первого упражнения, которое изображено на том плакате, который вы используете в этот тренировочный день. Как всегда, подберите вес для выполнения нужного числа повторений. После того как вы закончите подход, положите снаряд и отдохните около минуты. Затем возьмите тот же снаряд и выполните то же упражнение, стараясь осилить то же самое число повторений. Второй подход, вероятно, будет представляться более трудным, чем первый, но, если вы предпримете определенные усилия, то сумеете справиться с задачей должным образом.

После того как вы завершили второй подход к этому упражнению, снова отдохните минуту-две и переходите к упражнению № 2, выполнив два подхода, как рекомендовано выше. Каждое упражнение на плакате, используемом в этот день, выполняется в той же манере.

Это и называется сериями подходов в тренировке. Если второй подход окажется слишком трудным, сделайте меньшее число повторений. В прогрессирующей манере постепенно наращивайте число повторений, пока не добьетесь выполнения соответствующего их числа. Прогресс не заставит себя ждать, если вы приложите максимум усилий.

Естественно, во втором и третьем занятиях недельного цикла вы применяете тот же тренировочный принцип к каждому изображенному на плакатах комплексу. Продолжайте работать в том же духе весь второй месяц.

Серии подходов в тренировках буквально вынуждают мышцы расти. Кровь нагоняется в мышцы, они становятся прокачанными. Если при этом вы придерживаетесь сбалансированной диеты, о которой еще пойдет разговор в моем учебнике, мышцы быстрее будут наращивать объем и силу.

ТРЕТИЙ МЕСЯЦ

Целью большинства новичков в атлетизме является наращивание как можно большего веса

джо вейдер стр. 42 из 102

за возможно короткий срок. Вы устали от постоянных насмешек над вашим слабым, тощим телом. Конечно, новичкам случается страдать и от превышения веса, и они желают как можно быстрее переплавить жир, потому что устали от своей рыхлости и бесформенности. Может показаться странным, но и худые, и толстые новички убеждаются, что проблемы их веса исчезают в течение нескольких месяцев тренинга. Конечно же, в основе и того и другого явления лежит одна и та же причина—мышечная активность, которая создает мышцы и у худых, и у толстых, одновременно избавляя последних от жира. Исправление происходит очень быстро, если каждый из этих людей придерживается диеты, соответствующей его кондиции, и подкрепляет диету правильно подобранными пищевыми добавками.

У атлетов-чемпионов вес тела и мышечные объемы несколько выше по сравнению с другими, так как они располагают красиво "высеченными" пропорциями, резкими очертаниями мышц и отчетливым разделением одной мышечной группы от другой (сепарацией).

Чтобы сохранить быстрый темп роста мышц и в то же время не приобретать надутые, тяжелые линии (это может произойти по причине избытка калорий, очень большого веса снарядов и слишком маленького числа упражнений), на третьем месяце занятий нужно произвести коррекцию. Вы продолжаете выполнять по два подхода к каждому упражнению, точно так же, как во втором месяце, однако изменяете число повторений. Теперь вы отказываетесь от приема сохранения числа повторений. В каждом упражнении в первом подходе вы используете столь большой вес, чтобы его можно было преодолеть в пяти повторениях за подход. Затем после короткой паузы вы снижаете вес настолько, чтобы во втором подходе выполнить девять повторений. Выполняйте эти финальные девять повторений по "накатанной колесе" несколько оживленнее по сравнению с первым подходом в пяти повторениях.

Я не могу точно сказать вам, какой именно вес вы будете использовать в первом подходе и какой во втором. Возможно, вам придется снять всего несколько фунтов. В Других случаях вам, вероятно, нужно будет снизить вес на целых 25%. Только эксперимент подскажет вам точно, сколько нужно снимать.

Принцип использования низкого и высокого числа повторений убедит вас в следующем:

1. Низкое число повторений строит силу и мышечные объемы.
2. Более высокое число повторений строит форму и мускулатуру.
3. Пониженный вес снаряда в большем числе повторений вы преодолеете несколько быстрее. А повышенное число повторений воздействует на мышцы несколько иначе, изменяя их форму, увеличивая объем и степень выносливости.

Кроме указанных трех главных преимуществ, прием низкого и высокого числа повторений не дает вам работать по застывшей схеме проведения занятий, сохраняет тренировочный энтузиазм и исключает монотонность и скуку на занятиях. Вы приобретаете повышенную выносливость и энергию, так же как и более значительную мощность и темп прогресса. Эта методика тренинга поможет вам в любом виде спорта, в котором вы захотите специализироваться в будущем. Это — еще одно из преимуществ системы Вейдера — метод всеобъемлющей тренировки, который полностью проверен и доказал свою действенность. Этот метод применяется величайшими чемпионами, которые, располагая изумительными антропометрическими показателями, все же сохраняют резкую дефиницию, столь важную для впечатляющего физического совершенства.

Атлеты никогда не должны становиться жертвами атлетического или пауэрлифтерского психоза. Они должны сосредоточиваться на ближайших задачах, то есть спортивном превосходстве. Они не должны поклоняться мышечным объемам

джо вейдер стр. 43 из 102

или силе. Тренинг с отягощениями является для атлетов конечным средством, но не конечен сам по себе.

Все время стремитесь поднимать все большие и большие отягощения, о чем я часто повторяю в этом учебнике. Вы должны выработать эффективные тренировочные побуждения, твердую решимость, а также постоянно сохранять уверенность в том, что добьетесь совершенного физического состояния.

В ходе третьего месяца тренировок продолжайте заниматься 3 раза в неделю, используя каждый раз упражнения из другого плаката. И вы увидите, какие значительные изменения произойдут за этот месяц в уровне вашей силы и внешнем виде. Вы перестанете быть новичком и убедитесь, что, как ученик Вейдера, используете все самое лучшее из науки об атлетизме. Вы поймете вскоре, что ваша вера в меня вполне обоснованна, что мои методы являются самыми научными, современными и результативными в мире. Вы узнаете, что по системе Вейдера и ее техническим приемам занимались почти все чемпионы мира. Если вы будете ревностно придерживаться моих рекомендаций, то в конце третьего месяца занятий будете располагать основой для достижения чемпионского сложения и, при условии продолжения тренировок по Вейдеру, разовьете силу и мощь невероятного уровня.

ОБЗОР УПРАЖНЕНИЙ

Предлагаю вам краткий обзор упражнений, описание которых содержится в следующей главе. Обзор касается только первых трех месяцев тренировок и должен использоваться вместе с плакатами № 1, 2 и 3. В следующей главе упражнения будут описаны более подробно.

Первая колонка этого обзора содержит номера упражнений в том порядке, в котором они обозначены на плакате. В следующей колонке дается наименование каждого упражнения. После этого указывается рекомендованный для каждого упражнения начальный вес отягощения. Вслед за этим обозначается число подходов и повторений при выполнении каждого упражнения в первом, втором и третьем месяцах.

Как видите, в первом месяце вам нужно выполнять все упражнения в одном подходе по восемь раз (повторений). Во втором месяце вы проделываете по два подхода, по 8 повторений в каждом, используя в обоих подходах снаряд одного и того же веса. Это обозначено как 2x8,8 в колонке "2-й месяц". В третьем месяце вы также проделываете по два подхода, но первый в 5 повторениях с максимальным весом, который вы можете поднять без нарушения чистоты стиля, а затем после короткой паузы выполняете второй подход с облегченным снарядом в 9 повторениях. Это обозначено как 2x5,9 в колонке "3-й месяц".

После того как вы завершите программу, предложенную на плакатах № 1, 2 и 3, прекращайте использование этих комплексов и переходите к очередному курсу, описанному в одной из последующих глав.

Примечание. В упражнениях, выполняемых стоя, занимайте удобную позицию, расставляя ступни на расстояние примерно 35 сантиметров.

Упражнения и тренировочные рекомендации

[<<< Предыдущая глава](#) [Вернуться к оглавлению](#) [Следующая глава >>>](#)

Примечание. А—направленность упражнения; Б—исходное положение; В—описание

джо вейдер стр. 44 из 102

движения; Г—тренировочные рекомендации.

1. Жим штанги, лежа на горизонтальной скамье.

А. Жимы лежа воздействуют на грудные, дельтовидные мышцы и трицепсы.

Большинство атлетов-чемпионов считают жим лежа одним из лучших упражнений для верхней части тела.

Б. Лежа спиной на горизонтальной скамье для жима, возьмитесь за гриф штанги хватом чуть шире плеч, ладони наружу. Прямые руки удерживают штангу непосредственно над грудью.

В. Медленно согните руки и опустите штангу вниз до касания середины груди где-то в области линии, соединяющей соски. Выжмите штангу в исходное положение и выполните рекомендованное число повторений.

Г. Следите за тем, чтобы не выгибать спину и не задерживать дыхание, так как это уменьшает степень включения прорабатываемых мышц.

2. Разведение рук с гантелями в стороны, лежа на горизонтальной скамье.

А. Упражнение строит грудные и дельтовидные мышцы.

Б. Лежа спиной на горизонтальной скамье, выжмите гантели до полного выпрямления рук над грудью.

В. Опустите руки до горизонтального положения, лишь чуточку согнув их в локтях, а затем разведите вниз-в стороны до такой степени, чтобы хорошо ощутить растягивание в грудной области. Руки должны опуститься значительно ниже уровня тела.

Г. Если вы все время будете сохранять руки прямыми, то проработаете мышцы груди не столь качественно. Следите за тем, чтобы делать очень глубокий вдох при опускании гантелей и выдох, когда вы возвращаете их в исходное положение по прежней траектории.

3. Подъем рук с гантелями через стороны стоя.

А. Упражнение развивает наружную или боковую головку дельтовидных мышц.

Б. Станьте прямо, руки в локтях чуть согнуты.

В. Одновременно поднимайте гантели в стороны, пока они не окажутся на одном уровне с макушкой. Медленно опустите и повторите упражнение.

Г. Если вы все время будете удерживать руки чуть согнутыми в локтях и запястьях, вы добьетесь гораздо лучшего воздействия на боковые головки ваших дельтоидов. Когда вы поднимаете гантели, проворачивайте кисти так, чтобы мизинец в верхней точке движения оказывался выше большого пальца. Выполняйте эту процедуру в обратном порядке при опускании гантелей.

4. Жим штанги из-за головы сидя.

А. Упражнение прорабатывает большие мышцы верхней части торса: дельтоиды, трапециевидные мышцы, верхние части грудных, трицепсы и некоторые мышцы верхней части спины.

Каждое повторение должно начинаться плавно и продолжаться до полного завершения около трех секунд; после секундной паузы опустите снаряд в исходное положение, затратив на это около четырех секунд.

Б. Станьте прямо, штанга за головой, поперек верхней части спины у основания шеи.

В. Сохраняя хват чуть шире плеч, выжмите штангу над головой до выпрямления рук. Медленно возвратите снаряд к основанию шеи и повторите упражнение.

Г. Периодически изменяя ширину хвата штанги, вы проработаете различные мышцы. Очень широкий хват максимально прорабатывает дельтоиды. Узкие хваты переносят

джо вейдер стр. 45 из 102

большую часть нагрузки на трицепсы.

5. Приседание со штангой на спине.

А. Это движение—одно из лучших упражнений, поскольку оно воздействует на большинство главных мышечных групп. Приседания прорабатывают мышцы передней поверхности бедра, тазовые и ягодичные мышцы, бицепсы бедра и мышцы нижней части спины. Это упражнение развивает также мышцы живота, верхней части спины, голени и плечи.

Б. Станьте прямо, штанга на спине, хват возле флянцев втулок, расстояние между ступнями около 37—50 см, носки слегка развернуты.

В. Зафиксируйте взгляд на какой-либо точке чуть выше уровня глаз и удерживайте его там на протяжении всего движения. Медленно согните ноги в коленях и опуститесь в полный присед. Следите за тем, чтобы торс не отклонялся от вертикали, спина—прямая, а голова приподнята (фиксация взгляда на упомянутой точке способствует этому) в ходе всего движения. Как только ваши бедренные кости прошли параллельную полу позицию, медленно возвращайтесь в исходное положение. Старайтесь все время удерживать ступни всей плоскостью на полу.

Г. При недостаточной подвижности в голеностопном суставе вам будет трудно удерживать равновесие во время приседания. Чтобы равновесие было более надежным, подложите под пятки доску размером 5x10 см.

6. Выпрямление ног с металлическими сандалиями сидя.

А. Это движение развивает квадрицепсы.

Б. Сидя на высокой скамье, свесьте ноги в металлических сандалиях.

В. Удерживая бедра неподвижными, одновременно или попеременно выпрямляйте ноги. Поднимайте стопы так, чтобы ноги полностью выпрямлялись. Опустите ноги; повторите упражнение.

Г. Поскольку металлические сандалии оказывают растягивающее воздействие на колени, не сидите в этой позиции во время отдыха. Переместитесь назад так, чтобы ваши голени покоились на скамье.

7. Сгибание ног с металлическими сандалиями стоя.

А. Упражнение строит мышцы задней поверхности бедер.

Б. Предварительно надев металлические сандалии, обопритесь о стену под таким углом, чтобы вы могли сгибать ноги в коленях и делать полное сгибание ног.

В. Зафиксировав колено в постоянной позиции, сгибайте ногу, подтягивая пятку к ягодице, используя при этом лишь силу бицепса бедра. Чередуйте ноги при выполнении требуемого числа повторений.

Г. Некоторые мои чемпионы обнаружили, что для них эффективнее большее число повторений.

8. Упражнения для мышц шеи.

А. Упражнение воздействует на все мышцы, расположенные на фронтальной, тыльной и боковых поверхностях шеи. Упражнение тренирует также мышцы, поднимающие плечевой пояс.

Б. Сядьте прямо, упритесь ладонями в лоб, голову отклоните назад "до отказа".

В. Используя руки как сопротивление, напрягите шейные мышцы и наклоните голову как можно сильнее вперед. Отведите ее полностью назад и выполните упражнение в

джо вейдер стр. 46 из 102

требуемом числе повторений. Теперь наклоните голову вправо (влево). Преодолевая сопротивление рук, наклоняйте голову поочередно в обе стороны за счет мышц шеи. Теперь наклоните голову вперед и положите ладони на затылок. Запрокиньте голову как можно дальше назад, преодолевая сопротивление рук. Выполните требуемое число повторений.

Г. И до и после упражнений для шеи повертите головой при спокойном состоянии шейных мышц во всех возможных направлениях. Это разогреет мышцы перед выполнением упражнений и расслабит после них. Когда вы приобретете опыт в проработке мышц шеи, для оказания сопротивления вместо рук можно использовать полотенце. Использование полотенца весьма эффективно для наклонов головы вперед и назад, но не для наклонов в стороны.

9. Тяга штанги к животу в наклоне.

А. Упражнение нагружает большие широчайшие мышцы верхней части спины со вторичным воздействием на трапециевидные, ромбовидные мышцы, выпрямители позвоночника, тыльные части дельтовидных мышц, бицепсы и мышцы предплечья.

Б. В стойке ноги примерно на ширине плеч наклоните торс параллельно полу. Слегка согните ноги, чтобы снять нежелательное напряжение с нижней части спины. Возьмитесь за штангу хватом на ширине плеч, ладони внутрь, руки прямые.

В. Следя за тем, чтобы плечевые части рук двигались назад-вбок, потяните штангу строго вверх, пока гриф не коснется верхней части живота. Опустите снаряд в исходное положение и выполните рекомендованное число повторений.

Г. В большинстве упражнений со штангой, и особенно в тягах штанги в наклоне, периодически изменяйте ширину хвата. Эти вариации будут с различной степенью нагрузки воздействовать на мышцы. Чем больше вариантов хвата, тем лучше общее развитие. Кроме того, сосредоточьте внимание на ощущении мышц спины во время их проработки. Помните, что вы поднимаете отягощение не ради максимального результата, а для стимулирования мышц.

10. Сгибание рук со штангой стоя.

А. Это движение нагружает бицепсы и оказывает вторичное воздействие на мышцы предплечья.

Б. Станьте прямо, хват на ширине плеч, ладони наружу-вперед. Плечевые части рук прижаты к бокам в ходе всего движения. В начале движения руки прямые, гриф штанги—на уровне бедер.

В. За счет мышц предплечья согните руки и переместите штангу по дуге от бедер к подбородку. Медленно опустите отягощение по той же дуге в исходное положение и повторите упражнение.

Г. Следите за тем, чтобы удерживать верхнюю часть тела неподвижной, когда поднимаете отягощение. Раскачивание тела и прогибание спины намного снизят эффективность упражнения. Обеспечьте полное опускание штанги (руки должны быть опущены полностью) после того, как вы подняли ее в верхнюю точку. Выполняйте в каждом повторении движение по полной амплитуде.

Заметные улучшения являются результатом отставленного эффекта ваших тренировок, где каждое отдельное занятие вносит вклад в общее дело.

11. Выпрямление рук в локтях со штангой лежа (французский жим лежа).

джо вейдер стр. 47 из 102

А. Упражнение нагружает трицепсы.

Б. Примите такое же исходное положение, как для жима штанги лежа, но с узким хватом (15 см между указательными пальцами в середине грифа).

В. Удерживая плечевые части рук неподвижными, согните локти и опустите штангу по дуге до касания грифом лба или за голову. Возвратите штангу в исходное положение и выполните требуемое число повторений.

Г. Это упражнение можно выполнять в положении стоя, сидя на горизонтальной скамье, лежа на наклонной скамье вверх и вниз головой.

12. Сгибание рук с гантелями, сидя на наклонной скамье.

А. Упражнение прорабатывает мышцы плечевой части рук, особенно бицепсы и плечевые мышцы.

Б. Лежа на скамье спиной, гантели в руках.

В. Удерживая торс на скамье, медленно согните руки, перемещая гантели из нижней позиции к плечам. Повторите упражнение.

Г. Если вы будете проворачивать кисти из полностью пронированной позиции (ладони вниз, большие пальцы внутрь) в полностью супинированную позицию (ладони вверх, большие пальцы наружу) в верхней части движения, вы добьетесь дополнительного сокращения мышц.

13. Подъем туловища по сокращенной амплитуде из положения лежа.

А. Упражнение прорабатывает верхние части мышц брюшного пресса.

Б. Лежа навзничь на полу, ноги тыльной стороной голени размещены на скамье, руки скрещены на груди или соединены в "замок" за головой.

В. Медленно приподнимите плечи, пока лопатки не оторвутся от пола на 2,5—5 см. Задержитесь на секунду, вернитесь в исходное положение и повторите упражнение.

Г. Чтобы добиться еще лучшего сокращения мышц при выполнении подъема из положения лежа, прижимайте нижнюю часть спины к полу.

14. Подъем ног, лежа на наклонной скамье.

А. Это движение прорабатывает мышцы нижней части живота и сгибатели тазобедренного сустава.

Б. Лежа спиной на полу или наклонной скамье, нижняя часть спины плотно прижата к полу или скамье.

В. Стабилизировав тело и надежно удерживая низ спины на полу или скамье, слегка согните ноги в коленях, поднимите их вверх перпендикулярно торсу, затем опустите назад, пока пятки не коснутся пола. Повторите упражнение.

Г. Чтобы удерживать напряжение нижних частей брюшного пресса, следите за тем, чтобы спина во время выполнения упражнения все время оставалась прижатой. Если вы расслабитесь, то перенесете большую часть нагрузки на нижнюю часть спины, и упражнение потеряет свою эффективность как направленное на развитие нижних частей брюшного пресса. Для интенсификации упражнения используйте наклонную скамью.

15. Подъем на носки со штангой на спине.

А. Упражнение нагружает икроножную и камбаловидную мышцу голени.

Б. Поместите штангу на плечи, уравновесив ее так, как будто намереваетесь делать приседания. Встаньте носками ступней на деревянную доску размером 10x10 или 5x10 см. Расстояние между ступнями 20—25 см (носки направлены строго вперед). Чем ниже вы

джо вейдер стр. 48 из 102

сумеете опустить пятки, тем лучше.

В. Удерживая ноги прямыми, поднимитесь на носках как можно выше. Медленно вернитесь в исходное положение; повторите. Упражнение можно выполнять с гантелью в одной руке.

Г. Могут возникнуть трудности с удержанием равновесия, но если вы поднимаетесь на носки медленно, вы должны суметь этого добиться. Большие залы располагают специальными машинами для икроножных мышц, исключая проблему удержания равновесия.

Во втором подходе разверните носки наружу под углом 45 градусов. В третьем подходе поверните их внутрь под тем же углом. Каждое положение ступней нагружает мышцы голени несколько по-разному.

ПЛАКАТ № 2—ИНСТРУКЦИИ

1. Подъем штанги на грудь.

А. Это движение прорабатывает верхние, средние и нижние мышцы спины, трапеции, шеи, бедра и сгибатели руки. Это хорошее общеразвивающее упражнение.

Б. Штанга находится у передней части голеней. Наклонитесь вперед, спина прямая, голова приподнята, взгляд направлен вперед, хват штанги ладонями назад.

В. Удерживая спину прямой и применив хват на ширине плеч, одним движением поднимите штангу на грудь. Удерживайте ее ближе к вашему телу, все время сосредоточиваясь на увеличении скорости, с которой вы тянете штангу.

Г. Представьте руки в виде простых крюков, передающих усилие на гриф. Всю работу выполняют ноги и спина!

2. Тяга гантели в наклоне одной рукой.

А. Упражнение прорабатывает мышцы верхней части спины, особенно широчайшие, а также сгибатели рук, особенно бицепсы.

Б. Наклонитесь вперед, опершись о скамью одной рукой и одноименным коленом. Другой рукой возьмитесь за гриф гантели, лежащей на полу.

В. Подтяните гантель к плечу или еще выше, включив мышцы спины. Медленно опустите, ощущая хорошее растягивание. Повторите упражнение.

Г. Сделайте это движение обеими руками, слегка скручивая торс, когда подтягиваете гантель к верхней точке, чтобы ее можно было тянуть по большей амплитуде движения для лучшего развития мышц.

3. Опускание согнутых рук со штангой за голову лежа ("пуловер").

А. Упражнение строит мышцы груди, трицепсы, зубчатые мышцы и мышцы верхней части спины, особенно широчайшие.

Б. Лежа спиной на скамье, чтобы голова свисала за ее край, расположите штангу на полу как раз под вашей головой.

В. Потянитесь назад и возьмитесь за гриф хватом чуть уже ширины плеч. Поднимите штангу над головой согнутыми в локтях руками. Возвратите снаряд вниз и повторите упражнение.

Г. Используя больший вес штанги в этом упражнении, вы получите дополнительную возможность развить силу и нарастить объемы мышц с помощью этого движения.

4. Жим штанги с груди стоя.

А. Упражнение нагружает дельтоиды и трицепсы с побочным воздействием на верх

джо вейдер стр. 49 из 102

грудных мышц, трапеции и спину.

Б. Возьмитесь за гриф на ширине плеч хватом сверху и поднимите штангу на грудь.

В. Выжмите штангу строго вверх до полного выпрямления рук, чтобы штанга оказалась над головой. Медленно опустите штангу в исходное положение и выполните требуемое число повторений.

Г. Не отклоняйтесь назад, выжимая отягощения вверх. Это делает упражнение более легким для выполнения, освободив плечи от части той нагрузки, которую они должны получить. Никогда не задерживайте дыхание! Кроме того, всегда надевайте тяжелоатлетический пояс!

5. Тяга штанги узким хватом к подбородку стоя.

А. Тяги штанги к подбородку нагружают дельтовидные и трапециевидные мышцы. Побочному воздействию подвергаются бицепсы и предплечья.

Перетренированность—наиболее распространенная причина травм и неудач.

Б. Возьмитесь за середину грифа узким хватом (указательные пальцы должны быть на расстоянии около 15 см), ладони обращены назад. Штанга располагается поперек бедер, руки в начале движения прямые.

В. Медленно потяните штангу вверх вдоль линии, близко примыкающей к вашему телу, поднимая локти в стороны-вверх и удерживая их все время выше уровня ваших кистей. Когда гриф достигнет подбородка, остановитесь и медленно опустите штангу по той же траектории, пока она снова не окажется у бедер. Выполните требуемое число повторений.

Г. Необходимо медленно опускать штангу в каждом повторении. В этом упражнении медленное опускание снаряда приносит такую же пользу, как и медленное поднятие.

6. Подъем рук через стороны в наклоне.

А. Упражнение развивает тыльную головку дельтовидных мышц и мышцы верхней части спины.

Б. Взяв в руки гантели, наклоните торс параллельно полу и слегка согните ноги, чтобы снять нагрузку со спины.

В. Одновременно поднимите гантели в стороны-вверх. После достижения высшей точки в движении опустите гантели и повторите упражнение.

Г. Если вы слегка согнете руки в локтях и запястьях, то добьетесь гораздо лучшей прокачки и сокращения тыльных частей дельтовидных мышц. Удерживайте мысленно-мышечную связь сосредоточенной на упражняемых мышцах в ходе всего движения.

7. Сгибание руки с опорой локтя в бедро ("концентрированное сгибание").

А. Это движение прорабатывает верхние части рук, особенно бицепсы.

Б. Сидя или стоя в наклоне, упритесь локтем во внутреннюю поверхность бедра.

В. Медленно согните руку в локте по направлению к груди, удерживая плечевую часть неподвижной у внутренней поверхности бедра.

Г. Не сгибайте руку в запястье, когда поднимаете отягощение, так как в результате к работе подключаются мышцы предплечья и облегчают выполнение движения. Прочувствуйте движение по всей его амплитуде. Удержите максимальное сокращение мышцы в течение трех секунд, затем медленно опустите гантель.

Независимо от того, является ли вашей целью избавление от вредного, ужасного жира либо наращивание больших, здоровых мышц—моя методика тренировок и диеты сделает для вас эту работу.

8. Выпрямление руки в локте назад в наклоне.

- А. Упражнение строит почти исключительно ваши трицепсы.
- Б. Наклонитесь над скамьей, стабилизируйте ваше положение, опершись на нее одной рукой, а в другую руку возьмите гантель.
- В. Удерживая локоть повыше, но в неподвижном положении, выпрямите руку в локте и отведите гантель назад и слегка вверх. Выполняйте это движение с помощью одного предплечья.
- Г. Используйте по Вейдеру и напрягайте мышцы как можно сильнее в конечном положении на счет "один, два, три" перед опусканием вниз.

9. Сгибание рук в запястьях хватом штанги снизу.

- А. Упражнение особенно стимулирует развитие мышц предплечья.
- Б. Сядьте на край горизонтальной скамьи, предплечья расположите на бедрах, чтобы кисти нависали над коленями. Возьмите штангу хватом ладони вверх на такой ширине, чтобы ваши мизинцы находились на расстоянии 20—25 см. Как вариант—возьмитесь за гриф хватом на той же ширине ладонями вниз.
- В. Напрягите предплечья, поднимая снаряд как можно выше. Верните в исходное положение и повторите упражнение.
- Г. Сгибание рук в запястьях нагружает сгибатели кисти на внутренней поверхности предплечий. Выполнение упражнения при хвате ладони вниз нагружает мышцы-разгибатели на наружной поверхности предплечий.

10. Подъем туловища из положения лежа по сокращенной амплитуде.

Упражнение аналогично , описанному в инструкции к плакату № 1.

11. Подъемы на носки со штангой на спине. Упражнение аналогично , описанному в инструкции к плакату № 1.**12. Выпад вперед одной ногой со штангой на спине.**

- А. Упражнение нагружает верхние части бицепса бедра, ягодичные мышцы и квадрицепсы.
- Б. Станьте прямо со штангой на плечах, сделайте большой шаг вперед и медленно опуститесь в присед на стоящей впереди ноге.
- В. Когда вы присядете на выдвинутой вперед ноге, используйте ее силу, чтобы снова встать в исходное положение. Затем шагните вперед другой ногой и повторите упражнение.
- Г. Если вы подниметесь из приседа на три четверти амплитуды или не до полного выпрямления ноги, вы будете удерживать квадрицепсы в постоянном напряжении.

ПЛАКАТ № 3—ИНСТРУКЦИИ**1. Приседание со штангой на спине.**

Упражнение аналогично , описанному в инструкции к плакату № 1.

2. Выпрямление ног, сидя на специальном устройстве.

- А. Это лучшее изолированное движение для нагрузки квадрицепсов.
- Б. Сядьте на скамью так, чтобы подколенные впадины были у края скамьи с поворачивающимся рычагом. Зацепите подъемами ступней вращающиеся подушки и ухватитесь за края скамьи, чтобы стабилизировать торс в вертикальном положении.

джо вейдер стр. 51 из 102

В. Включите в работу квадрицепсы, чтобы медленно выпрямить ноги, удержите это состояние предельного напряжения, медленно сосчитав до двух, затем опустите ноги в исходное положение. Выполните требуемое число повторений.

Г. Можно выполнять выпрямления ног на машине поочередно каждой ногой. При этом обычно ступни направлены строго вертикально, но вы можете слегка сводить или разводить носки.

3. Сгибание ног, лежа на специальном устройстве.

А. Это лучшее изолированное движение для нагрузки бицепсов бедра.

Б. Лежа ничком на скамье, расположите колени у края возле поворачивающегося рычага. Зацепите пятками вращающиеся подушки и полностью выпрямите ноги. Ухватитесь за боковые края и не отрывайте таз от скамьи на протяжении всего подхода.

В. Включите в работу бицепсы бедер, чтобы согнуть ноги как можно полнее. Удержите это состояние предельного напряжения, медленно считая до двух, затем так же медленно опустите ноги в исходное положение. Выполните рекомендованное число повторений.

Г. Можно выполнять поочередное сгибание ног на машине. Обычно при этом движении ступни располагают строго вниз, но вы можете слегка сводить или разводить носки.

4. Становая тяга штанги.

А. Упражнение строит мышцы нижней части спины, тазовые и трапециевидные мышцы. Оно также увеличивает силу кистей рук.

Б. Станьте так, чтобы голени почти прикасались к грифу штанги. Наклонитесь вперед и ухватите гриф одной рукой сверху, другой—снизу (для увеличения надежности хвата). Выпрямитесь, одновременно используя силу ваших ног и спины. Все время удерживайте гриф ближе к телу на всем протяжении подъема.

В. Поднимите отягощение, сохраняя прямое положение рук и спины. Медленно опустите штангу, как только она достигнет верхнего положения. Выполните требуемое число повторений.

Г. Овладев техникой выполнения этого упражнения, вы периодически сможете делать становые ("мертвые") тяги с ногами, выпрямленными в коленных суставах. Это так и называется— "мертвая" тяга с выпрямленными ногами, основательно прорабатывающая мышцы нижней части спины. Конечно, это трудное упражнение, поэтому не пользуйтесь снарядом слишком большого веса.

5. Тяга штанги к животу в наклоне. Упражнение аналогично , описанному в инструкции к плакату № 1.

6. Жим штанги, лежа на наклонной скамье.

А. Упражнение нагружает мышцы верхней части груди, фронтальные (передние) части дельтовидных мышц и трицепсы.

Б. Расположитесь спиной на скамье, угол наклона которой составляет 35—45 градусов.

В. Возьмите штангу с упоров, используя хват шире плеч, вдохните и опустите гриф на самую высокую часть грудной клетки. Без паузы выжмите отягощение, одновременно делая выдох.

Г. Используя более широкий хват и опуская гриф к ключицам, вы добьетесь еще лучшей прокачки мышц груди.

7. Жим штанги узким хватом, лежа на горизонтальной скамье.

джо вейдер стр. 52 из 102

А. Упражнение переносит основную нагрузку на грудные мышцы (особенно их внутренние части), передние части дельтовидных мышц и трицепсы.

Б. Возьмитесь узким хватом сверху за середину грифа штанги умеренного веса (между указательными пальцами должно быть 10—15 см). Лежа спиной на горизонтальной скамье (ступни всей плоскостью подошвы стоят на полу, чтобы уравновесить тело), выпрямите руки вверх над плечами.

В. Согните руки и медленно опустите штангу вниз, пока гриф не коснется груди. Снова медленно выжмите ее вверх в исходное положение и проделайте рекомендованное число повторений.

Г. Чем шире хват в этом упражнении, тем больше нагрузка перемещается с внутренних секций грудных мышц на внешние.

8. Жим штанги из-за головы сидя. Упражнение аналогично , описанному в инструкции к плакату № 1.

9. Подъем штанги или гантелей перед собой.

А. Упражнение нагружает мышцы верхней части груди и фронтальные (передние) части дельтовидных мышц.

Б. Станьте прямо, держа гантели в опущенных руках.

В. Чуть согнув руки в локтях, поднимите гантели одновременно или поочередно до уровня глаз. Медленно опустите и повторите упражнение. Можно выполнять тот же прием с грифом штанги.

Г. Если вы применяете гантели, старайтесь держать и поднимать их так, чтобы большие пальцы были обращены вверх. Это еще больше будет нагружать фронтальные части дельтоидов.

10. Выпрямление руки в локте сидя (французский жим сидя).

А. Это движение непосредственно нагружает трицепсы.

Б. Возьмите в левую руку легкую гантель и сядьте на край горизонтальной скамьи.

Положите правую кисть на левую сторону таза и выпрямите левую руку строго вверх от плеча; ладонь направлена вперед на протяжении всего движения.

В. Удерживая плечевую часть левой руки неподвижной, опустите гантель назад и вниз по полуокружности в самую низкую позицию. Используя силу трицепса, переместите ее по той же дуге в исходное положение. Повторите. Следите за тем, чтобы выполнить каждой рукой равное число подходов и повторений.

Г. Вы можете перемещать отягощение не только за голову, но и строго назад.

Атлетизм даст вам не только фантастически сильное атлетическое тело, но и чувство совершенного впадения им, терпение в обучении, надежду на предстоящие перемены, способность справляться с проблемами, возможность освободиться от депрессии, а также силу для создания нового, позитивного восприятия самого себя.

11. Попеременное сгибание рук с гантелями сидя.

А. Упражнение прорабатывает все мышцы, сгибающие руку, особенно бицепсы.

Б. Сидя на краю скамьи, держите гантели в обеих руках.

В. Согните одну руку и плавно поднимите гантель к плечу. Медленно опуская гантель, поднимите другую руку и продолжайте чередовать эти движения.

Г. Некоторые чемпионы поднимают гантель, держа ладонь обращенной вниз и по ходу движения поворачивают ладонь вверх, чтобы лучше активизировать бицепс.

12. Сгибание рук со штангой обратным хватом стоя.

А. Упражнение прорабатывает большие мышцы верхней части плеча, особенно плечелучевую мышцу.

Б. Стоя, держите штангу хватом сверху в опущенных руках, гриф поперек бедер.

В. Удерживая локти как можно старательнее в фиксированном положении, согните руки, медленно и плавно перемещая отягощение к плечам. Опустите и повторите упражнение.

Г. Избегайте напряжения в запястьях, когда сгибаете руки, а также не раскачивайте торс, чтобы облегчить подъем снаряда. Оба этих технических приема делают движение менее эффективным.

13. Подъем рук через стороны в наклоне. Упражнение аналогично , описанному в инструкции к плакату № 2.

14. Подъем на носки в ходьбе со штангой на спине.

А. Упражнение развивает икроножные мышцы голени.

Б. Возьмите в руки гантели умеренного веса или расположите на плечах штангу и станьте прямо.

В. Ходите по залу, следя за тем, чтобы при каждом шаге как можно выше подниматься на носки. Продолжайте прогуливаться по залу, пока не почувствуете приятное утомление мышц голени.

Г. Как только голени полностью разогрелись, вы можете слегка подпрыгивать в каждом повторении.

15. Подъем туловища по сокращенной амплитуде из положения лежа.

Упражнение аналогично , описанному в инструкции к плакату № 1.

16. Подъем ног, лежа на наклонной скамье. Упражнение аналогично , описанному в инструкции к плакату № 1.

Программа упражнений для опытных: раздельная система...

[<<< Предыдущая глава](#) [Вернуться к оглавлению](#) [Следующая глава >>>](#)

К этому времени вы уже готовы сделать в тренировке очередной шаг вперед в постепенно прогрессирующем развитии вашего тела до полного раскрытия его потенциала. Вы уже готовы перейти к четырехразовым занятиям в неделю вместо трех. Это интенсифицирует ваши усилия, поднимет вас до новых высот в развитии мышечных объемов, силы и выносливости.

Скорее всего вы уже полностью использовали преимущества проработки всего тела на одном занятии трижды в неделю. Если это так, то последующее "застревание" на этом плане (тренировка всего тела) вступит в противоречие с задачами тренировочной системы с прогрессирующей нагрузкой: дальнейшее наращивание веса отягощений, числа подходов и повторений на занятиях приведет к перетренированности мышц при острой нехватке времени на их восстановление. Вы будете также испытывать недостаток энергии для полной проработки каждой мышцы.

Такая ситуация приведет к непропорциональному развитию, и одновременно к

джо вейдер стр. 54 из 102

изнашиванию мышц—их "перегоранию".

Чтобы избежать этого, я изобрел отдельную систему тренировок. Этот безопаснейший способ поможет вам, как помогал всем моим чемпионам. Моя отдельная система увеличит интенсивность ваших тренировок и позволит избежать упомянутых выше подводных камней.

Я хочу, чтобы вы использовали этот метод по следующим соображениям: вы можете тренировать каждую группу мышц более интенсивно и давать ей больше времени для полного восстановления перед тем, как прорабатывать ее снова. Каждая мышца тщательно протренировывается, и это дает гарантию, что все ваше тело улучшает форму, пропорции и симметрию, как и было мною обещано.

Для наилучших результатов в каждом подходе ваши мышцы должны сокращаться как можно сильнее и полнее, но очень кратковременно.

При использовании моей отдельной системы тренировок вы будете прорабатывать на одном занятии только верхнюю часть тела, проделывая больше упражнений и подходов для развития каждой мышцы. На следующий день вы будете развивать мышцы нижней части тела, снова уделяя все тренировочное время для проработки каждой мышцы, только более жестко и интенсивно. На третий день вы будете отдыхать и возобновите тренировочный процесс на четвертый и пятый день, снова предоставив себе отдых на шестой и седьмой день. Тренировка 4 раза в неделю позволит вам упражнять каждую часть тела более интенсивно дважды за цикл, вместо проработки всего тела 3 раза в неделю, но менее интенсивно. Вы получаете более длительные периоды отдыха, обеспечивая более быстрый рост мышц. Моя отдельная система—это очередной шаг к интенсификации ваших тренировок для ускоренного и впечатляющего роста мускулатуры. Разумеется, решение о том, когда вы сможете приступить к реализации программы отдельной тренировки, не может базироваться лишь на факторе времени.

То, что вы завершили этот трехмесячный тренировочный период, само по себе является недостаточным основанием для того, чтобы вносить изменения в вашу работу над собой. Пользуйтесь следующей рекомендацией: если вы все еще добиваетесь хороших результатов с помощью нынешней программы, то не производите никаких изменений. Когда же вы заметите, что прирост объема мышц приостановился, сделайте недельную паузу для отдыха, а затем начинайте тренироваться по новой программе.

Целесообразно извлечь как можно больше из любой программы до того, как вы переключитесь на другую. Такое правило справедливо для всей вашей тренировочной карьеры, и это вы должны хорошенько уяснить.

Лишь вы можете сделать вывод о том, что готовы к отдельной тренировке. *Помните:* не надо слишком торопиться с принятием решения о переходе на отдельную программу. Вы всегда успеете сделать это, но сначала используйте до конца возможности первых трех программ. И я повторяю: вам надо сделать перерыв на полную неделю перед началом работы по отдельной системе тренировки!

В задачу первых трех месяцев тренинга на базе трех первых курсов входит обеспечение таких результатов:

- наращивание веса тела за счет мышц;
- увеличение силы;
- улучшение восстановительных способностей;
- совершенствование энергоснабжения;
- приобретение тренировочного опыта для перехода к более интенсивным тренировкам.

Другими словами, как только вы добьетесь упомянутых выше результатов и исчерпаете возможности первых трех курсов, вы будете готовым к более прогрессивной системе

джо вейдер стр. 55 из 102

тренировок, рассчитанных на еще более солидные сдвиги.

Естественно, что стабильного прогресса можно добиться только за счет более упорной работы, чем прежде. Поскольку вы стали намного сильнее и подготовленное в физическом отношении, вы испытаете удовольствие от напряженных тренировок, особенно если будете последовательно придерживаться таких правил:

- спать 8—9 часов ежедневно;
- питаться обильным количеством доброкачественных продуктов. Для гарантии добавьте к вашему ежедневному рациону продукты Вейдера, как рекомендовано в ;
- спать хотя бы 30 минут в дневное время. Делайте все, что в ваших силах, для сохранения энергии.

Я не сомневаюсь, что вы будете совершенствовать самодисциплину и придерживаться почти спартанского образа жизни. Но это будет чего-нибудь стоить лишь тогда, когда прогресс, которого вы добьетесь, более чем вознаградит вас за ваши усилия.

Как только вы закончите программы по раздельной системе и получите от них пользу, можете перейти к более легким тренировкам, но все же сохраняющим все достижения, которых вы добились, или специализироваться в дальнейшем совершенствовании мускулатуры и стремиться к завоеванию известности и славы в качестве соревнующегося атлета.

Программы, которые вы будете выполнять, напоминают те, что я рекомендовал Рэгу Парку, когда он тренировался под моим руководством перед завоеванием короны "Мр. Юниверс". Почти те же программы использовали Ли Хэйни ("Мр. Олимпия") и Коринна Эверсон ("Мс. Олимпия"). Фактически же каждый великий чемпион применял мою систему раздельных тренировок. Поэтому вы тоже можете придерживаться этих программ с уверенностью, зная о том, что они тщательно отобраны Исследовательской группой Вейдера и базируются на моем собственном опыте и опыте моих чемпионов мира! Не выполняйте упражнений бездумно. Размышляйте! После завершения очередного занятия задавайте себе следующие вопросы:

1. Использовал ли я такой вес отягощения, какой был способен преодолеть в каждом упражнении и в хорошем стиле?
2. Выполнил ли я соответствующее число подходов и повторений?
3. Сосредоточивал ли я внимание на каждом упражнении и действительно ли ощущал работу мышц?
4. Честно ли я отдал тренировке все, что мог? Если на эти вопросы вы ответите "да", то можете быть уверенным, что сделали все от вас зависящее и... ждите результатов в будущие месяцы. Вскоре вы будете в состоянии перейти к моим супермощным, наращивающим массу программам.

КАК РАБОТАТЬ ПО РАЗДЕЛЬНОЙ СИСТЕМЕ

По раздельной системе тренировок вы занимаетесь 4 раза в неделю: в понедельник, вторник, четверг и пятницу. Среда, суббота и воскресенье— дни отдыха. В понедельник выполняйте упражнения 1—11, а во вторник—12—20 ().

В 1969 году Арнольд Шварценеггер потерпел поражение в борьбе за титул "Мр. Олимпия" от моего ученика-звезды Серджио Олива. Арнольд, конечно же, в следующем году вернулся для того, чтобы отобрать у Серджио эту корону, и властвовал в течение шести последующих лет.

В четверг используйте упражнения 1—11, а в пятницу—12—22 ().

Еще раз внимательно прочитайте сказанное выше. Не делайте все упражнения на одном занятии. Выполняйте лишь то, что предписано для каждого конкретного дня!

джо вейдер стр. 56 из 102

Во всех упражнениях от занятия к занятию регулируйте используемые вами отягощения в соответствии с вашим уровнем силы в данный день. Не следуйте другой схеме наращивания отягощений. В какие-то периоды вы будете способны использовать отягощения на несколько килограммов больше почти каждую неделю. А в другие—обнаружите, что отягощение меньшего веса—это ваш предел. Важно использовать как можно больший вес и все-таки выполнять соответствующее число подходов и повторений на каждом занятии. Реализация этого плана приведет вас к достижению наивысших результатов.

Придерживайтесь этой программы в течение двух месяцев, а затем сделайте недельный перерыв. Если вы добились отличных успехов, продолжайте пользоваться этой программой еще месяц или же вы можете перейти к следующему курсу, программа которого для наращивания силы и массы дается ниже. Но вы должны переходить от одной программы к другой лишь после того, как извлекли максимум возможного из предыдущей программы. Если результаты продолжают улучшаться в быстром темпе, то придерживайтесь прежней программы.

Для полной уверенности, что вы все делаете как надо, я перечислю дни, номера плакатов и упражнений, которыми вы должны руководствоваться на каждом определенном занятии.

Весьма важно! Некоторые упражнения выполняются как суперсерии. Это значит, что вы сначала делаете подход из девяти повторений, а затем без паузы переходите к очередному упражнению и выполняете еще девять повторений. Только после этого можно дать себе короткий отдых. Это и есть суперсерия—два упражнения подряд без паузы.

ПЛАКАТ № 4—ИНСТРУКЦИИ. ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ ТЕЛА

Понедельник (упражнения 1—11)		Подх.	Повт.
1	Жим штанги широким хватом, лежа на скамье	3	9
2	Разведение рук с гантелями, лежа на наклонной скамье	3	9
3	Жим штанги с груди стоя	3	9
4	Подъем рук с гантелями в сторону стоя	3	9
5	Тяга штанги к подбородку стоя	3	9
6	Тяга штанги в наклоне	3	9
7	Сгибание рук со штангой стоя	3	9
8	Трицепсовый жим штанги лежа	3	9
9	Сгибание рук с гантелями, лежа на наклонной скамье	3	9
10	Наклон в стороны с гантелью	3	30—50
11	Подъем туловища по сокращенной амплитуде из положения лежа	3	30—50

1. Жим штанги широким хватом, лежа на скамье.

Упражнение аналогично , описанному в инструкции к плакату № 1, однако хват штанги должен быть широким (не менее 82 см между указательными пальцами на грифе).

2. Разведение рук с гантелями, лежа на наклонной скамье.

А. Упражнение строит грудные мышцы и дельтоиды.

Б. Лежа на спине на наклонной скамье, выжмите гантели вверх над грудью до выпрямления рук.

В. Опустите гантели до горизонтального положения рук, удерживая их в слегка согнутом положении, и отведите гантели в стороны и вниз, чтобы почувствовать хорошее растягивание в грудинной области. Плечевые части ваших рук должны опускаться

джо вейдер стр. 57 из 102

значительно ниже уровня вашего торса.

Г. Если вы все время будете держать руки прямыми, то упражнение станет труднее в выполнении и вы проработаете достаточно хорошо мышцы груди. Обеспечьте очень глубокий вдох, опуская гантели, и выдохните по мере возвращения их назад по той же дуге в исходное положение.

3. Жим штанги с груди стоя. Упражнение аналогично , описанному в инструкции к плакату № 2.

4. Подъем рук с гантелями в стороны стоя. Упражнение аналогично , описанному в инструкции к плакату № 1.

Вторник (упражнения 12—20)	Подх	Повт
12 Приседание со штангой на спине	3	9
13 Становая тяга штанги	3	9
14 Подъем плеч со штангой в опущенных руках	3	9
15 Выпрямление ног, сидя на специальном устройстве	3	9
16 Сгибание ног, лежа на специальном устройстве	3	9
17 Подъем на носок на одной ноге	3	9
18 Подъем ног, лежа на наклонной скамье	3	25
19 Сгибание рук в запястьях хватом штанги снизу	3	15 Супер-
20 Сгибание рук в запястьях хватом штанги сверху	3	15 -серия

5. Тяга штанги к подбородку стоя.

Упражнение аналогично , описанному в инструкции к плакату № 2.

6. Тяга штанги в наклоне. Упражнение аналогично , описанному в инструкции к плакату № 1.

7. Сгибание рук со штангой стоя. Упражнение аналогично , описанному в инструкции к плакату № 1.

8. Трицепсовый жим штанги лежа (французский жим).

Упражнение аналогично , описанному в инструкции к плакату № 1.

9. Сгибание рук с гантелями, лежа на наклонной скамье.

Упражнение аналогично , описанному в инструкции к плакату № 1.

10. Наклон в стороны с гантелью в руке.

А. Наклонами в стороны прорабатываются мышцы боковых сторон брюшной стенки. Эти мышцы включают наружные косые, подвздошно-реберную мышцу, зубчатые и прямые мышцы живота.

Б. Стоя, держите гантель в одной руке сбоку тела.

В. Наклонитесь как можно глубже в сторону, другую руку заложите за голову. Затем выпрямитесь и повторите упражнение. Обеспечьте четкий наклон в сторону, а не вперед или назад. Повторите упражнение, переложив гантель в другую руку.

Г. Некоторые атлеты в этом упражнении лучше реагируют на высокое число повторений.

11. Подъем туловища по сокращенной амплитуде из положения лежа.

Упражнение аналогично , описанному в инструкции к плакату № 1.

ПЛАКАТ № 4—ИНСТРУКЦИИ. НИЖНЯЯ ЧАСТЬ ТЕЛА

12. Приседание со штангой на спине.

Упражнение аналогично , описанному в инструкции к плакату № 1.

13. Становая тяга штанги. Упражнение аналогично , описанному в инструкции к плакату № 3.

джо вейдер стр. 58 из 102

14. Подъем плеч со штангой в опущенных руках.

А. Это движение прорабатывает мышцы шеи, плечевого пояса, включая трапеции и мышцы верхней части спины.

Б. Станьте прямо, гриф штанги (или гантели) в опущенных руках у бедер, хват на ширине плеч или чуть уже, ладони назад.

В. Поднимите плечи вверх, как бы пытаетесь коснуться ими ушей. В конце движения медленно отведите плечи слегка назад. Не сгибая рук в локтях, медленно опустите гриф в исходное положение и повторите упражнение.

Г. Если вы напрягаете руки в предплечьях и сосредоточиваетесь на провороте локтей вперед, то достигаете еще большего сокращения мышц.

15. Выпрямление ног, сидя на специальном устройстве.

Упражнение аналогично , описанному в инструкции к плакату № 3.

16. Сгибание ног, лежа на специальном устройстве.

Упражнение аналогично , описанному в инструкции к плакату № 3.

Сделайте так, чтобы ваша личность излучала сияние, когда вы на сцене.

Артистически демонстрируйте вашу мощь и грациозность. Покажите судьям, что вы—чемпион!

17. Подъем на носок на одной ноге.

А. Это движение нагружает икроножную и камбаловидную мышцы голени.

Б. Возьмите в руку гантель и станьте подушечкой подошвенной части ступни разноименной ноги на деревянный брусок размером 10x10 или 5x10 см. Другой рукой для равновесия держитесь за любую устойчивую опору. Чем ниже вы опустите пятку в этом движении, тем лучше.

В. Удерживая ногу, стоящую на бруске, прямой, другую чуть согните в колене и поднимитесь как можно выше на носок. Медленно опуститесь в исходную позицию и повторите упражнение. Не забудьте выполнить то же число повторений и подходов другой ногой.

Г. Если вы поднимаетесь на носок медленно и опускаетесь вниз с такой же скоростью, то без труда сохраните равновесие. Упражнение можно выполнять и на специальной машине, которыми располагают большие атлетические залы.

18. Подъем ног, лежа на наклонной скамье. Упражнение аналогично , описанному в инструкции к плакату № 1.

19. Сгибание рук в запястьях хватом штанги снизу.

Упражнение аналогично , описанному в инструкции к плакату № 2.

20. Сгибание рук в запястьях хватом штанги сверху.

А. Упражнение прорабатывает большие мышцы наружной поверхности предплечий, особенно плечелучевые мышцы.

Б. Сидя, держите штангу хватом сверху, предплечья расположены на поверхности бедер, кисти свисают с колен. Ширина хвата—20—25 см.

В. Поднимите снаряд, сгибая кисти вверх, удержите состояние высшего напряжения в мышцах предплечья, медленно сосчитав до двух. Опустите кисти и повторите упражнение.

Г. Упражнение можно выполнять стоя, хватом штанги сверху на той же ширине, гриф у бедер, руки прямые.

ПЛАКАТ № 5—ИНСТРУКЦИИ. ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ ТЕЛА

джо вейдер стр. 59 из 102

Четверг (упражнения 1—11)		Подх.	Повт.
1	Жим штанги узким хватом, лежа на горизонтальной скамье	3	9
2	Жим штанги, лежа на наклонной скамье	3	9
3	"Пуловер" через скамью с гантелью	3	9
4	Жим штанги из-за головы сидя	3	9 Супер-
5	Разведение гантелей в стороны, сидя в наклоне вперед	3	9 серия
6	Тяга штанги в наклоне	3	9
7	Сгибание рук с гантелями, сидя на скамье	3	9
8	Концентрированное сгибание руки с гантелью с опорой локтя в бедро	3	9 Супер-
9	Выпрямление руки в локте вверх сидя (французский жим сидя)	3	9 -серия
10	Наклон в стороны с одной гантелью	3	30—50 Супер-
11	Подъем туловища из положения лежа в сокращенной амплитуде	3	30—50 -серия

1. Жим штанги узким хватом, лежа на горизонтальной скамье.

Упражнение аналогично, описанному в инструкции к плакату № 3.

2. Жим штанги, лежа на наклонной скамье.

Упражнение аналогично, описанному в инструкции к плакату № 3.

3. "Пуловер" через скамью с гантелью.

А. Лучшее упражнение для расширения грудной клетки. Значительная нагрузка ложится на грудные, широчайшие и передние зубчатые мышцы.

Б. Возьмите гантель умеренного веса обеими руками так, чтобы ладони находились у внутренних поверхностей дисков, а большие пальцы охватывали гриф. Лежа верхней частью спины и плечами поперек скамьи, расположите ступни примерно на ширине плеч на полу, а голову слегка свесьте за край скамьи. Руки с гантелью, поднятые перед грудью, согнуты примерно под углом 15° и сохраняют это положение на протяжении всего упражнения.

В. Медленно опустите гантель назад-вниз по полуокружности до самого низкого положения. Медленно возвратите ее по той же дуге в исходное положение и выполните требуемое число повторений.

Г. Вы достигнете лучшего растягивания грудных мышц, если будете слегка опускать таз, когда гантель подходит к нижней точке движения.

4. Жим штанги из-за головы сидя.

Упражнение аналогично, описанному в инструкции к плакату № 1.

5. Разведение гантелей в стороны, сидя в наклоне вперед.

А. Упражнение развивает тыльные головки дельтоидов и мышцы верхней части спины.

Б. Как в разведении рук в стороны стоя, возьмите гантели в руки, сядьте на край горизонтальной скамьи, наклонитесь вперед до касания грудью бедер.

В. Одновременно поднимите гантели в стороны. После прохождения высшей точки движения опустите гантели и повторите упражнение.

Г. Слегка согнув руки в локтях и запястьях, вы намного лучше прокачаете и сократите тыльные головки дельтоидов. Удерживайте мысленно мышечную связь с упражняемыми мышцами в ходе всего упражнения. Еще больший эффект дает проворот кистей так, чтобы мизинец в верхней точке движения был выше указательного пальца.

6. Тяга штанги в наклоне.

Упражнение аналогично, описанному в инструкции к плакату № 1.

7. Сгибание рук с гантелями, сидя на скамье.

джо вейдер стр. 60 из 102

А. Очень хорошее упражнение для бицепсов, которое одновременно нагружает мышцы предплечья.

Б. Возьмите в руки гантели умеренного веса и сядьте на торцевой край скамьи; ступни всей плоскостью покоятся на полу, руки свисают по бокам, ладони внутрь. Прижмите плечевые части рук к торсу и удерживайте их в этом положении в ходе всего упражнения.

В. Согните левую руку, поднимая отягощение вверх, и проверните кисть ладонью вверх во второй половине движения. Прodelайте обратную процедуру, опуская отягощение в исходное положение. Когда отягощение в левой руке пойдет вниз, начинайте то же движение правой рукой. Продолжайте попеременно сгибать руки, пока не выполните указанное число повторений.

Г. Упражнение можно выполнять с одновременным сгибанием обеих рук.

8. Сгибание руки с гантелью с опорой локтя в бедро (концентрированное сгибание).

Упражнение аналогично , описанному в инструкции к плакату № 2.

9. Выпрямление руки в локте вверх сидя (французский жим сидя).

Упражнение аналогично , описанному в инструкции к плакату № 3.

10. Наклоны в стороны с одной гантелью. А. Наклоны в стороны прорабатывают боковые мышцы живота, включая наружные косые, подвздошно-реберную мышцы, зубчатые мышцы и прямые мышцы живота.

Б. Стоя, держите гантель в опущенной руке.

В. Наклонитесь в сторону как можно глубже, кисть свободной руки находится за головой. Выпрямитесь и повторите упражнение. Наклоняйтесь строго вбок, а не назад или вперед. Повторите упражнение в другую сторону.

Г. Некоторые атлеты лучше реагируют на высокое число повторений в этом упражнении.

11. Подъем туловища по сокращенной амплитуде из положения лежа.

Упражнение аналогично , описанному в инструкции к плакату № 1.

ПЛАКАТ 5-ИНСТРУКЦИИ. НИЖНЯЯ ЧАСТЬ ТЕЛА

Пятница (упражнения 12—22)		Подх.	Повт.
12	Приседание со штангой на спине	3	9
13	Выпрямление ног, сидя на специальном устройстве	3	9
14	Сгибание ног, лежа на специальном устройстве	3	9 Супер-
15	Выпад вперед одной ногой со штангой на спине	3	9 -серия
16	Становая тяга штанги	3	9
17	Поднимание плеч со штангой в опущенных руках	3	9 Супер-
18	Тяга гантели одной рукой в наклоне	3	9 -серия
19	Подъем на носки со штангой на спине в ходьбе	3	15
20	Сгибание рук со штангой обратным хватом стоя	3	15
21	Подъем туловища из положения лежа со скручиванием и подтягиванием колена к груди	3	30-50 Супер-
22	Подтягивание колен к груди сидя	3	30-50 -серия

12. Приседание со штангой на спине.

Упражнение аналогично , описанному в инструкции к плакату № 1.

13. Выпрямление ног, сидя на специальном устройстве.

Упражнение аналогично , описанному в инструкции к плакату № 3.

14. Сгибание ног, лежа на специальном устройстве.

джо вейдер стр. 61 из 102

Упражнение аналогично , описанному в инструкции к плакату № 3.

15. Выпад вперед одной ногой со штангой на спине.

Упражнение аналогично , описанному в инструкции к плакату № 2.

16. Становая тяга штанги.

Упражнение аналогично , описанному в инструкции к плакату № 3.

17. Поднимание плеч со штангой в опущенных вниз руках.

Упражнение аналогично , описанному в инструкции к плакату № 4.

18. Тяга гантели одной рукой в наклоне. Упражнение аналогично , описанному в инструкции к плакату № 2.

19. Подъем на носки со штангой на спине в ходьбе.

Упражнение аналогично , описанному в инструкции к плакату № 3.

20. Сгибание рук со штангой обратным хватом стоя.

Упражнение аналогично , описанному в инструкции к плакату № 3.

21. Подъем туловища из положения лежа со скручиванием и подтягиванием колена к груди.

А. Упражнение нагружает всю область брюшной стенки, особенно верхнюю половину этого мышечного комплекса.

Б. Лежа спиной на наклонной скамье для тренировки брюшного пресса вниз головой, зацепитесь ступнями за вращающиеся подушки или лямку, закрепленную на верхнем конце скамьи. Согните ноги под углом примерно 30 градусов и удерживайте их в этом положении на протяжении всего подхода, чтобы снизить потенциально опасное напряжение в нижней части спины. Поместите ладони на затылок и удерживайте их там на протяжении подхода.

В. Выполняйте обычные подъемы торса из положения лежа, но, пройдя половину амплитуды, начинайте разворачивать торс так, чтобы в конечной точке коснуться левым локтем правого колена. Опуститесь в исходное положение, выполнив движение в обратном порядке. В следующем повторении развернитесь в другую сторону, чтобы коснуться правым локтем левого колена. Попеременно повторяйте развороты из одного положения в другое, пока не выполните нужное число подходов.

Г. Чтобы увеличить интенсивность, постепенно поднимайте верхний конец скамьи (чем он выше, тем труднее выполнить подъем со скручиванием). Можно выполнять это упражнение на полу, как показано на плакате, но при этом одновременно с подъемом туловища и скручиванием его в сторону поднимайте к локтю разноименное колено.

22. Подтягивание колен к груди сидя.

А. Упражнение нагружает все мышцы живота, особенно нижнюю часть этого комплекса мышц.

Б. Сядьте на конец скамьи и наклоните торс назад под углом примерно 45 градусов.

Возьмитесь руками за края скамьи, чтобы удержаться в этом положении. Поставьте ноги под углом примерно 45 градусов, чтобы они как бы составляли продолжение вашего торса.

В. За счет силы брюшного пресса подтяните колени к груди, одновременно полностью согнув ноги. Медленно возвратитесь в исходное положение и повторите упражнение.

Г. Подобное упражнение, называемое лягушачьими гребками, может быть выполнено в висе на перекладине — подтягивание колен к груди.

Силовая и наращивающая мышечную массу программа (для занимающихся,

освоивших вводную и раздельную программы)

[<<< Предыдущая глава](#) [Вернуться к оглавлению](#) [Следующая глава >>>](#)

Теперь, когда вы удовлетворительно завершили работу по моей системе раздельной тренировки, я глубоко убежден в том, что вы захотите пойти в атлетизме еще дальше: то ли до того момента, когда вас увенчают лаврами чемпиона, то ли просто ради максимального развития тела в смысле мускулатуры и мощи. У вас появится неумемное желание достигнуть своего предельного развития. Эта идея, подчинившая себе все остальное, захватила большинство моих учеников. Но, чтобы достигнуть высшего уровня мышечного развития, вы, начиная с этой страницы, должны внести коррективы в вашу тренировку, и вот почему.

На данном этапе тренировки вы больше всего нуждаетесь в реальном приросте физической мощи. Не в том росте, который достигается простым наращиванием веса отягощений в привычных упражнениях, а за счет предельных усилий.

Вы должны добиться этого. Без этого вам нельзя надеяться на наращивание массивных мышечных объемов геркулесовского типа, к которым вы стремитесь.

Физическая мощь и потенциальные мышечные объемы взаимосвязаны. Исследовательская группа Вейдера с определенностью установила этот факт, и я часто получал подтверждение тому, тренируя величайших в мире звезд.

Я помню, когда Рэг Парк, один из величайших атлетов-чемпионов, впервые посетил Америку в 1949 году, он уже имел хорошее сложение, которое дало ему возможность выиграть титул "Мр. Британия"³³. И все же в своих тренировочных программах он упорно придерживался использования относительно легких упражнений, рассчитанных больше на то, чтобы наполнить мышцы кровью, чем на развитие максимальных усилий. К тому времени окружность плечевой части руки у него составляла 42,5 см.

По моему совету он сделал свои занятия короче, и стал заставлять себя продвигаться к своим силовым пределам. Результаты превзошли все ожидания. По мере того как он приобретал дополнительную мощь в жиме лежа, сгибаниях рук со штангой, жимах гантелей, приседаниях и других упражнениях своей программы, он также наращивал новые сенсационные мышечные объемы и стал производить более значительное впечатление своим сложением: окружность руки у плеча—50 см, грудной клетки—127,5см, бедра—67,5см. Без этой силовой программы он никогда бы не смог развить столь мощные объемы и внушительную силу. Еще одно доказательство важности подлинной силы для развития более значительных мышечных объемов появилось в конце 60-х годов, когда Серджио Олива, "Кубинский Миф", ворвался на сцену в Чикаго и утвердил себя в качестве самого массивного атлета в мире. Серджио был чемпионом в тяжелой атлетике до того, как начал сугубо атлетический тренинг. Поскольку Серджио любил силу, он всегда уделял внимание работе с большими отягощениями и тренировке силового характера для приобретения объемов мускулатуры еще в ранние годы занятий атлетизмом. За счет этого Серджио стал самым большим, самым массивным атлетом в истории, и до сих пор он—один из моих величайших чемпионов.

Опытные атлеты часто используют скоростные упражнения, чтобы увеличить интенсивность тренировок. Но они продолжают контролировать движения, поскольку это обеспечивает великолепные результаты.

Затем, в 70-е годы, на сцене появился новый атлет невероятных объемов и силы. Это был великий чемпион, а ныне—кинозвезда Арнольд Шварценеггер, которого я пригласил из Австрии в США. Следуя заповедям моих силовых, наращивающих объемы программ, Арнольд довел окружность груди до 140 см, руки у плеча—52,5 см. Завоевав все большие титулы в ИФББ, включая семикратное звание "Мр. Олимпия", Арнольд стал одним из величайших атлетов всех времен. Хотя он отошел от соревновательного атлетизма, но все еще сохранил почти все, чего он добился в то время, когда работал по моим силовым, наращивающим объемы программам. Я прибегаю к упомянутым примерам, чтобы убедить вас в важности тренировки, направленной на достижение максимальных объемов мышц. Если вы последуете этому совету, то не только приобретете большие мышечные объемы, но и будете способны тренироваться напряженнее в последующие циклы благодаря возросшей силе. Таким образом, перед вами открывается нескончаемая цепь достижения прекрасных

джо вейдер стр. 63 из 102

результатов в атлетизме.

Устаревшие курсы атлетического тренинга не принимали в расчет этот жизненно важный фактор. Именно в силу этого те, кто пользуется устаревшими курсами, не добиваются таких результатов, как ученики Вейдера. Я в данном курсе не оставлю вам ни малейших шансов. Я тщательно, по-научному разработал все для того, что будет служить вашим интересам.

Объем публикаций не всегда позволяет мне вдаваться в детальные разъяснения того, почему в вашем тренинге должен выдерживаться определенный принцип или почему вы должны переходить от одной программы к другой. Но вы можете быть уверены: тот простой факт, что вам дается подобный совет, означает, что он необходим для вашего преуспевания, и вы можете следовать этой рекомендации без сомнений.

В тренировке силовой направленности вы будете пользоваться принципами, несколько отличающимися от тех, которые применяли ранее. Ваши занятия будут короче, но намного интенсивнее, чем прежде. Вы должны включить в диету больше питательных энергетических и неэнергетических незаменимых веществ¹⁸.

Спать нужно минимум 8—9 часов. Важно также ограничить физическую активность только тренировками. Нельзя одновременно заниматься другим видом спорта и улучшать результаты в атлетизме, пользуясь моей программой.

Вы не должны дополнять программу другими упражнениями и тренироваться чаще, чем 4 раза в неделю. Каждая унция энергии должна быть направлена в русло ваших тренировок.

ПЛАКАТ № 6—СИЛОВАЯ И НАРАЩИВАЮЩАЯ ОБЪЕМЫ ПРОГРАММА

Упражнения (понедельник, среда, пятница)

1. Жим штанги, лежа на горизонтальной скамье,—4—5 подходов по 6 повторений (далее—4—5х6).
2. Приседание со штангой на спине—4—5х6.
3. Становая тяга штанги—4—5х6.
4. Жим штанги с груди стоя—4—5х6.
5. Тяга штанги в наклоне—4—4х6.
6. Жим штанги из-за головы сидя—4—5х6.
7. Опускание согнутых рук со штангой за голову лежа ("пуловер")—4—5х6.
8. Сгибание рук со штангой стоя—4—5х6.
9. Выпрямление ног, сидя на специальном устройстве,—4—5 х 6.
10. Сгибание ног, лежа на специальном устройстве,—4—5х6.
11. Тяга штанги узким хватом к подбородку стоя—4—5х6.
12. Подъемы туловища по сокращенной амплитуде из положения лежа—4—5х6.

Старайтесь использовать такой вес, который позволил бы вам технически правильно выполнять 6 повторений в каждом подходе. Я говорю "старайтесь использовать такой вес", поскольку вы не всегда будете в состоянии сделать это. Попробую объяснить почему. Возьмем в качестве примера жим штанги лежа. После хорошей разминки и одного-двух подходов к легкому весу установите на штангу вес, с которым, по вашему мнению, вы можете выполнить 6 технически правильных повторений. Выполните первый подход, и если вы не ошиблись в выборе веса, то легко справитесь со всеми шестью повторениями. Затем сделайте двухминутную паузу, следя за тем, чтобы не остыть. После этого выполните второй подход. Повторяйте этот процесс, пока вы не проделаете 4—5 подходов. Вы должны всегда стремиться выполнить полный подход из 6 повторений, даже если вынуждены проделывать последние из них с некоторой помощью вашего партнера по тренировке или прибегая к легкому "читингу" в последней парочке повторений. Старайтесь проделать 6 повторений в каждом подходе, хотя, если вы тренируетесь с максимальными отягощениями, можно выполнить 6 повторений в первых двух подходах, 5 повторений в третьем и четвертом подходах и 4 повторения в последнем подходе. Никогда не применяйте столь тяжелые отягощения, чтобы вы не могли сделать с ними хотя бы 4 повторения. Большие отягощения будут стимулировать мышцы ко все большему приращению объемов и силы. Это постоянное подталкивание себя в разумных пределах приведет к такому росту мышечной массы, к какому вы стремитесь.

Как только преодоление веса применяемых отягощений станет для вас легким, и вы обнаружите, что не слишком напрягаетесь при выполнении последних повторений в

джо вейдер стр. 64 из 102

каждом подходе,— незамедлительно увеличивайте вес штанги и снова начинайте борьбу с отягощением в каждом последнем повторении в каждом подходе. Этот принцип наращивания отягощений нужно соблюдать неукоснительно. Если вы вынуждены прибегать к легкому "читингу", то он позволителен в последнем повторении. Более того, используйте "читинг", чтобы еще больше нагрузить мышцы, а не облегчить им работу! Тщательно изучите изложенное выше: это— ключ к быстрому росту мышц и увеличению мощности.

В последующих двух главах вы познакомитесь с другой методикой развития объемов мышц и силы. Поняв суть циклирования и регулировки программ занятий, вы приобретете базу для использования других моих принципов, также изложенных ниже. Идея, которую я хочу довести до вас, заключается в том, чтобы вы поняли, как важен для вас постоянный прогресс, поэтому переходите к силовой и наращивающей объемы мышц программе лишь после того, как овладеете начальной и раздельной программами. После этого вы используете принцип инстинктивной тренировки в сочетании с другими проверенными временем принципами, чтобы составлять свои индивидуальные программы. Шаг за шагом вы поднимаетесь по лестнице интенсивности. Вы делаете это без риска и постепенно, чтобы стать либо чемпионом, либо достигнуть предела своих возможностей. Всегда думайте о мощности, мощности, мощности!

Как долго вам придется работать по этой программе—зависит во многом от вашего генетического типа. Одни атлеты с меньшим трудом наращивают мышечные объемы по сравнению с другими. Если наращивание веса происходит слишком быстро, нужно несколько сократить потребление жирной, крахмалистой, наращивающей жир пищи. Если и после этой меры вы продолжаете быстро увеличивать вес, то через месяц прекратите заниматься по этой системе и переходите к программе для опытных атлетов, о которой пойдет разговор в следующей главе.

Напротив, если вы не добиваетесь быстрых результатов, на которые рассчитывали, включите в рацион больше высококалорийных напитков и продуктов и между основными приемами пищи налегайте на инжир, финики и другие высококалорийные продукты, но не в таком количестве, чтобы перебить аппетит, а лишь для некоторого увеличения ежедневного потребления калорий.

Если же вы наращиваете вес в среднем темпе, то продолжайте занятия по этой системе в течение полных трех месяцев. После этого вы приобретете достаточный опыт, чтобы использовать очередную программу из последующей главы. Через некоторое время вы сможете вернуться к прежней программе и снова нарастить мышечные объемы и силу. Любая программа, длящаяся более 2—3 месяцев, делает тренировки монотонными, а это сильно снижает шансы на прогресс.

Так что спустя 2—3 месяца прекращайте работу по этой программе, делайте недельный перерыв и переходите к очередной программе курса.

Упражнения, которые вам предстоит выполнять, описаны в конце этой главы, а иллюстрации помещены на плакате № 6. Я уже говорил вам, как нужно выходить на правильный вес отягощений, сколько подходов и повторений следует выполнять.

Ваша силовая и наращивающая объемы программа завершается. Работайте по ней, как указано, и ваши результаты будут сенсационными! Не забывайте о следующих моментах:

- тренируйтесь 3—4 раза в неделю;
- обеспечьте достаточно длительный сон;
- работая по этой программе, не занимайтесь иной спортивной деятельностью;
- если вы, быстро наращивая вес, обнаружите признаки утраты рельефа и становитесь слишком массивным, работайте по этому курсу лишь в течение двух месяцев и сократите

джо вейдер стр. 65 из 102

калорийность питания;

— если вы наращиваете вес в среднем или замедленном темпе, работайте по этой программе полных три месяца. Если вес прибавляется чрезвычайно медленно, увеличьте прием высококалорийных продуктов и напитков. Несколько раз в день позволяйте себе также перекусить между основными приемами пищи.

Для каждого: это очень трудная программа. Вы будете нуждаться в большом объеме отдыха и энергии.

ПЛАКАТ 6—ИНСТРУКЦИИ

1. Жим штанги, лежа на горизонтально скамье.

Упражнение аналогично упражнению № 1, описанному в инструкции к плакату № 1, но выполняется оно с широким хватом штанги.

2. Приседание со штангой на спине. Упражнение аналогично упражнению № 5, описанному в инструкции к плакату № 1.

3. Становая тяга штанги. Упражнение аналогично упражнению № 4, описанному в инструкции к плакату № 3.

4. Жим штанги с груди стоя. Упражнение аналогично упражнению № 4, описанному в инструкции к плакату № 2.

5. Тяга штанги в наклоне. Упражнение аналогично упражнению № 9, описанному в инструкции к плакату № 1.

6. Жим штанги из-за головы сидя. Упражнение аналогично упражнению № 4, описанному в инструкции к плакату № 1.

7. Опускание согнутых рук со штангой за голову лежа ("пуловер").

Упражнение аналогично упражнению № 3, описанному в инструкции к плакату № 2.

8. Сгибание рук со штангой стоя. Упражнение аналогично упражнению № 1, описанному в инструкции к плакату № 1.

9. Выпрямление ног, сидя на специальном устройстве.

Упражнение аналогично упражнению № 2, описанному в инструкции к плакату № 3.

10. Сгибание ног, лежа на специальном устройстве.

Упражнение аналогично упражнению № 3, описанному в инструкции к плакату № 3.

11. Тяга штанги узким хватом к подбородку стоя.

Упражнение аналогично упражнению № 5, описанному в инструкции к плакату № 2.

12. Подъем туловища по сокращенной амплитуде из положения лежа.

Упражнение аналогично упражнению № 13, описанному в инструкции к плакату № 1.

Построение тренировочных циклов

[<<< Предыдущая глава](#) [Вернуться к оглавлению](#) [Следующая глава >>>](#)

Эта глава содержит весьма важную информацию, которая позволит вам тренироваться и добиваться прогресса многие годы. Ей пользовались все мои ученики-чемпионы и прогрессировали от занятия к занятию вплоть до достижения высшей цели. Это принцип построения тренировочных циклов по Вейдеру.

Каждый год в атлетизме появляется новая вспыхнувшая звезда, мужчина или женщина, кто следовал моим рекомендациям с предельной решимостью и очень быстро достигал вершины. К несчастью, эти люди часто действительно походили на вспыхивающие звезды. Они ярко горели в течение непродолжительного времени и затем сгорали, снова уходя в неизвестность. Проблема с этими вспыхивающими звездами состоит в том, что они недостаточно осторожны и не строят свои тренировки так, как я им советую. Если бы

джо вейдер стр. 66 из 102

они следовали моим рекомендациям, их первоначальный прогресс был бы не столь быстрым, но они не сгорали бы и не подвергались бы травматизму. Эти вспыхивающие звезды слишком долго проводят суперинтенсивные тренировки еще до того, как накапливают достаточную силу и восстановительные способности, которые позволили бы им извлекать пользу из таких тренировок.

Необузданность в стремлении побыстрее достигнуть вершины вынуждает их игнорировать советы по, использованию моей схемы построения тренировочных циклов. Они очень грубо заставляют себя идти вперед и вскоре перегорают. Уделите внимание тому, о чем я рассказываю здесь, и с вами этого никогда не случится!

Мой секрет достижения предельного физического развития состоит в том, чтобы показать, как нужно в течение года успешно чередовать периоды тяжелых, интенсивных тренировок с периодами более легких, менее интенсивных тренировок.

Один из наших самых преуспевающих и интеллигентных чемпионов Фрэнк Зейн является сторонником построения тренировочных циклов. Именно это (я верю!) удерживало Франка на вершине в течение феноменального срока—25 лет! Я хочу, чтобы Фрэнк рассказал вам, как он строит свои тренировки.

"Каждый год после серьезного соревнования я месяц не тренируюсь, но зато очень внимателен к диете, поскольку не хочу наращивать жир. Этот перерыв позволяет моему телу и сознанию восстановиться от предшествующих всепоглощающих тренировок. Все мои маленькие тренировочные травмы исчезают. Затем в начале нового цикла, полностью освежившись, я снова начинаю серьезно заниматься атлетизмом. В ходе четырехмесячных занятий я постепенно наращиваю интенсивность тренировок, пока не достигаю умеренного "пика" формы. После этого первого в цикле "пика" я начинаю новую фазу в цикле интенсивности, который позже дает результат в новом "пике" более значительного уровня. Наконец, я снова на короткое время снижаю нагрузки и затем повторяю все это для достижения наивысшего "пика" формы к соревнованию".

Я убеждаю моих учеников при занятиях атлетизмом выполнять и объемную, и интенсивную работу. Объемная работа означает, что вы можете использовать различные отягощения как для высокого, так и для низкого числа повторений в базовых упражнениях. Интенсивная тренировка означает, что вы стараетесь постоянно наращивать вес применяемых отягощений для строительства новой мышечной массы. Этот тип интенсивной тренировки, если он применяется круглый год, может привести к перегоранию и тренировочным травмам. Мне же хочется, чтобы мои ученики прибегали к качественным тренировкам, в ходе которых они снижают тренировочные нагрузки, увеличивают число повторений и тренируются с укороченными паузами отдыха между подходами и упражнениями (см. главу "Тренировочные принципы по Вейдеру").

Используйте любое средство, с помощью которого можно стимулировать рост мышц,— идеомоторную тренировку, осязание, психическую концентрацию и другие механизмы биологической обратной связи для достижения тренировочного эффекта.

Когда вы не готовитесь к соревнованиям или по каким-то соображениям не стараетесь стать как можно рельефнее (межсезонные тренировки), то используйте это время для развития мышечной массы. Это также удобный период для того, чтобы поработать над слабыми местами, скажем пропорциями и формой, равно как и подходящее время для применения высококалорийной, белковой диеты. Вам не следует тренироваться в этот период для достижения предельной рельефности. В ходе этой фазы, которую я буду называть межсезонье, вы должны тренироваться как можно напряженнее, но только в подходах при 6—10 повторениях. Выполнение предельных подходов с одним повторением создает риск травмирования суставов и мышц, так что атлету не стоит

джо вейдер стр. 67 из 102

экспериментировать, чтобы определить, какой величины вес он может поднять один раз за счет максимального усилия. Помните, что вы атлет, а не силовой троеборец!³⁵ Лучшие атлеты в межсезонье выполняют базовые упражнения. Рик Гаспари, еще один из моих великих международных чемпионов, говорит: "Когда вы тренируетесь, чтобы увеличить силу и мышечную массу, вы должны выполнять базовые упражнения с тяжелыми отягощениями".

Вот перечень лучших базовых упражнений для каждой из главных мышечных групп.

БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Мышечная группа	Упражнения
Верхние части грудных мышц	Жим штанги или гантелей на наклонной скамье
Нижние части грудных мышц	Отжимание на брусьях, жим штанги или гантелей на наклонной скамье головой вниз
Грудные мышцы (как целое)	Жим штанги или гантелей, лежа на горизонтальной скамье
Широчайшие мышцы спины (боковые части)	Подтягивания на перекладине, тяги вниз на блочных устройствах
Широчайшие мышцы спины (тыльные части)	Тяга штанги или гантелей в наклоне, тяги к животу на блочных устройствах сидя, тяги на Т-грифе ³⁶
Трапециевидные мышцы	Тяга штанги, гантелей или рукоятки блочного устройства к подбородку
Длинные мышцы спины	Становая тяга (с согнутыми и прямыми ногами), выпрямление туловища в положении лежа поперек высокой скамьи лицом вниз
Дельтовидные мышцы	Жим штанги или гантелей выше уровня головы, тяги к подбородку
Бицепсы	Сгибание рук со штангой стоя, то же с гантелями, сгибание рук на изолирующей скамье со штангой или гантелями
Трицепсы	Выпрямление рук со штангой лежа (французский жим), жим штанги узким хватом, лежа на скамье, отжимание на брусьях
Предплечья	Сгибание рук в запястьях хватом сверху и снизу, сгибание рук в локтях хватом грифа сверху стоя
Квадрицепсы	Приседание со штангой на спине, на груди, вертикальный и наклонный жим ногами лежа
Бицепсы бедер	Становая тяга с прямыми ногами
Голени	Подъем на носки на тренажере стоя и сидя

За многолетнюю практику работы в качестве тренера по атлетизму я обнаружил, что большинство моих опытных учеников в межсезонье лучше всего реагируют на принцип сверхнагрузки с использованием приема "пирамиды" по Вейдеру. "В "пирамидальных" схемах вы добавляете вес к снаряду и снижаете число повторений в каждом последующем подходе, а затем возвращаетесь к исходной позиции, снижая вес отягощения и повышая число повторений. "Пирамида" позволяет обеспечить мышцам хорошую разминку перед использованием максимальных отягощений — идеальная схема для межсезонных силовых и наращивающих массу мышц тренировок.

Ниже приведена типичная схема повторений по отношению к отягощению с использованием подходов в стиле "пирамиды" в жиме штанги лежа (вес выбран произвольно); скажем, ваш максимум (в одном повторении) в жиме штанги лежа составляет 120 кг. Пользуйтесь такой схемой "пирамиды":

джо вейдер стр. 68 из 102

62,5 кг—1 подход, 15 повторений;
 80,0 кг—1 подход, 12 повторений;
 90,0 кг—1 подход, 10 повторений;
 97,5 кг—1 подход, 8 повторений;
 102,5 кг—2 подхода по 6 повторений;
 90,0 кг—1 подход с максимальным числом повторений, которые вы способны выполнить.

На этом жим лежа заканчивается.

Кроме того, в межсезонье вам следует тренироваться по системе циклирования, базирующейся на раздельной тренировке. Это означает, что вы будете тренировать верхнюю часть тела дважды в неделю, как разъяснено в главе о системе раздельной тренировки (дельтоиды, грудь, бицепс, трицепс, верх спины), и нижнюю часть тела также дважды в неделю (квадрицепсы, бицепсы бедер, низ спины, голени и пресс). Выберите 2—3 базовых упражнения для каждой группы мышц (например, грудь—жим, лежа на горизонтальной наклонной скамье, и разведение рук лежа) и тренируйтесь потяжелее в восьми повторениях примерно в 3—4 подходах в каждом упражнении. Чтобы нарастить силу и мышечные объемы в межсезонье, вы можете работать по моей схеме "пирамиды", скажем в четырех подходах по 6—10 повторений, и иногда применять мою систему суперсерий (скажем, для бицепса и трицепса) либо мою стандартную систему подходов, как я ее описал ранее. Хитрость в том, что этот тип тренировки—самый лучший для увеличения массы мышц, но вы должны применять его циклами в течение года, чтобы избежать травм и перегорания. Это—сердцевина вашего межсезонного тренировочного плана.

Периодически, как делает Фрэнк Зейн, вы должны включать в программу сезонные или соревновательные циклы. Здесь вы в принципе будете использовать те же упражнения, но увеличиваете число повторений и уменьшаете вес отягощений, а также сокращаете паузы для отдыха между подходами и упражнениями. Тренируйтесь по моей методике построения циклов, и вы избежите травм и перегорания, а также будете в состоянии продолжить путь к мускульному великолепию.

Вот образец, которым следует руководствоваться при разработке тренировочных циклов.

МЕЖСЕЗОНЬЕ:

БАЗОВАЯ СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА

1. Раздельная программа—первые пять месяцев.

Понедельник и четверг (верхняя часть тела):

3—4 подхода к каждому упражнению;

восемь повторений в подходе;

базовые упражнения.

Среда и суббота (нижняя часть тела):

3—4 подхода к каждому упражнению;

восемь повторений в подходе;

базовые упражнения.

2. Силовая и наращивающая вес система (последующие пять месяцев):

те же дни, что и в предыдущем цикле, но используйте мою систему "пирамиды" в 3—4 подходах по 6—8 повторений;

базовые упражнения.

3. Качественный, или сезонный, тренинг (последние 6 недель):

а) число тренировочных дней в неделю возрастает до 6;

б) в разные дни прорабатываются различные группы мышц;

в) три подхода к упражнению (добавить больше упражнений);

г) двенадцать повторений в подходе;

д) отдых между подходами менее минуты.

После качественного тренинга следуют две недели полного отдыха, и весь тренировочный цикл повторяется заново.

Методика построения циклов для атлета, не выступающего на соревнованиях.

Если вы атлет, не выступающий на соревнованиях, но желаете на долгие годы получить максимум от ваших занятий, я предлагаю вам следовать такому образцу построения циклов программы.

джо вейдер стр. 69 из 102

Вы строите мышцы, подвергая их относительно невысокому числу повторений в 3—4 подходах.

вводите в программу широкое разнообразие упражнений, стимулирующих вашу нервную систему, которая, в свою очередь, будет стимулировать мышцы;
 ведите таблицу веса отягощений, которые вы используете, и числа повторений и подходов, которые вы выполняете, когда вы заметите, что начинает проявляться снижение положительных результатов,—самое время изменить программу или ввести в программу неделю с уменьшенными нагрузками;
 в целом наиболее эффективным методом построения циклов представляется чередование трех тяжелых недель с неделями легких тренировок. Эта легкая неделя необходима для максимальной суперкомпенсации, что поможет вам не только лучше восстановиться и избежать возможных тренировочных травм как результата утомления, но и быстро наращивать силу и мышечную массу.

Используйте этот метод построения циклов только после того, как вы завершите силовую и наращивающую объемы программу, но не раньше!

Как самостоятельно разрабатывать программы занятий

[<<< Предыдущая глава](#) [Вернуться к оглавлению](#) [Следующая глава >>>](#)

Я провел вас через первые три месяца занятий по три раза в неделю, где на каждом занятии прорабатывались мышцы всего тела. Я провел вас через мою специальную повышенной сложности раздельную систему тренировок и, наконец, специальную программу для наращивания объемов и увеличения силы. Вы увидели, как это все вписывается в мою систему построения тренировочных циклов. Теперь я хочу показать вам, как готовить некоторые атлетические программы тренировок, применяя различные формы моей системы раздельных занятий.

В ваше потаенное сознание, где царят жажда власти, первобытные страхи и примитивные инстинкты,—вот куда вы должны внедрить вкус к сладости высших спортивных достижений. Скомбинируйте эти грубые инстинкты с наукой о тренировке, и вы откроете дверь к спортивной доблести!

У вас появится способность разрабатывать свои собственные программы, поскольку вы располагаете теперь достаточным опытом для понимания и восприятия инстинктивного принципа по Вейдеру. Мой принцип инстинктивных тренировок гласит, что в конечном итоге лишь вы можете быть хозяином своего тела и тренировать его таким образом, каким требуется! Вы должны быть созидателем, наделенным богатым воображением. Вы должны быть уникальным в вашем подходе к максимизации прибавлений. Разные люди иначе реагируют на разные программы, количество подходов и повторений упражнений. Рано или поздно вы увидите, что какая-либо частная программа, возможно, не дает вам той мышечной массы или силы, которых вы ожидали, или какая-либо схема подходов и повторений не дает вам желаемой формы. Кроме того, в разные периоды тренировочного годового цикла может появиться необходимость изменить вашу программу для наращивания массы. Появится необходимость сконструировать новую программу для улучшения рельефа и формы мышц. Так что, как вы можете видеть, принцип инстинктивного тренинга по Вейдеру чрезвычайно важен для вашего представления о том, как разрабатывать и создавать новые программы.

джо вейдер стр. 70 из 102

Вот некоторые альтернативные программы:

Вариант А

Понедельник, четверг	Среда, суббота
грудь Пресс	бедр
плечи	спина
трицепсы	бицепсы
предплечья	Пресс
голени	
пресс	

Вариант Б

Понедельник, четверг	Среда, суббота
Пресс	Пресс
Грудь	Бедр
Спина (верхняя часть)	Бицепсы
Плечи	Трицепсы
Предплечья	низ спины
	Голени

Примерно через год после начала систематических упорных занятий вы сможете перейти к использованию пятидневной раздельной программы занятий, тренируясь с понедельника по субботу с перерывами по средам и воскресеньям. В этом случае вы еще будете делить ваше тело примерно на две равные половины, прорабатывая первую половину в понедельник, четверг и субботу, а вторую—во вторник и пятницу. В очередном недельном цикле ту часть, которую вы прорабатывали лишь дважды в неделю, нужно тренировать в понедельник, четверг и субботу. Для иллюстрации работы по пятидневной раздельной программе представляю четырехнедельный план такого разделения (А и Б означают разделение мышечных групп на две части):

	Понедельник	Вторник	Четверг	Пятница	Суббота
1-я неделя	неделя А	Б	А	Б	А
2-я неделя	неделя Б	А	Б	А	Б
3-я неделя	неделя А	Б	А	Б	А
4-я неделя	Б	А	Б	А	Б

Спустя еще 6 месяцев упорного тренинга в этом стиле вы будете способны перейти к шестидневной раздельной программе. Вы сможете определить, насколько эффективна такая программа, лишь экспериментируя на основе принципа инстинктивной тренировки по Вейдеру. Конечно, даже некоторые элитные атлеты (одним из них является) обнаруживали, что они могут добиваться своих лучших межсезонных прибавлений, тренируясь лишь четыре раза в неделю.

Если вы намерены работать по программе шестидневной раздельной тренировки, то используйте вариант, в котором вы тренируете каждую главную мышечную группу лишь

джо вейдер стр. 71 из 102

дважды в неделю. Вот два примера наиболее популярных программ шестидневной раздельной тренировки:

Вариант А

Понедельник, четверг	Вторник, пятница	Среда, суббота
Пресс	Пресс	Пресс
Грудь	Спина	Бедра
Дельтоиды	Бицепсы	низ спины
Трицепсы	Предплечья	Предплечья
Голени	Шея	Голени

Вариант Б

Понедельник, четверг	Вторник, пятница	Среда, суббота
Пресс	Пресс	Пресс
Грудь	Плечи	Бедра
Спина	Бицепсы	низ спины
Предплечья	Трицепсы	Предплечья
Голени	Шея	Голени

Когда вы формируете свою собственную персонифицированную тренировочную программу, старайтесь придерживаться следующих пределов общего числа подходов для развития каждой мышечной группы в межсезонном (основном) периоде.

Когда вы готовите тренировочную программу для каждой мышечной группы, обеспечьте включение в нее минимум одного базового упражнения. Например, атлет среднего уровня подготовленности должен выполнить программу для мышц груди, состоящую из 6 подходов к жиму, лежа на горизонтальной скамье, и 4 подходов к жиму гантелей, лежа на наклонной скамье; или для бицепсов нужно выполнить 3 подхода к упражнению со сгибанием рук со штангой стоя и 3 подхода со сгибанием рук с гантелями, лежа на наклонной скамье.

Когда вы начинаете работать с отягощениями, при выполнении повторений в подходах избегайте резких инерционных движений.

Выполняя индивидуальную программу, разместите в ней упражнения для медленно развивающихся мышц или групп мышц в начале занятий, чтобы извлечь пользу из применения тренировочного приема предпочтения, разработанного Вейде-ром (см. главу 28). Лишь в этом случае вы вложите всю физическую и нервную энергию в бомбардировку отстающей группы мышц для того, чтобы привести ее в сбалансированное состояние со всей вашей фигурой.

Помните также о том, что я говорил вам раньше: не растрачивайте драгоценное время на поверхностное "пробегание" разных тренировочных программ. Вы должны придерживаться одной и той же тренировочной программы так долго, пока не перестанете прогрессировать с ее помощью! И не пытайтесь копировать программы для слишком опытных атлетов или чересчур сложные для вашего распорядка дня и личного уровня подготовленности.

Совет в завершение: всегда старайтесь натренировать "колею" в навыках, используя строгую форму выполнения упражнений. В противном случае работа с мощными отягощениями может привести к травме. В межсезонье вы должны давать простор для применения тренировочного приема "читинг" (см. главу 28), чтобы продолжить подход за

Что делать при застое результативности тренировок

[<<< Предыдущая глава](#) [Вернуться к оглавлению](#) [Следующая глава >>>](#)

ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТЬ И "ПЛАТО"

Как своего ученика, я должен вести вас вперед медленно и без риска, позволяя вашему организму совершенствоваться в максимальной степени. Разумеется, после достаточно большого периода упорных тренировок вы, возможно, заметите, что уже не реагируете на тренировки так, как поначалу. Возможно, вы не добиваетесь достаточно хорошей прокачки на ваших занятиях или, может быть, просто ощущаете усталость и безразличие.

Что вы должны хорошенько уяснить—так это закономерность постепенного уменьшения отдачи от атлетической тренировки. Позвольте мне разъяснить это. Я вспоминаю, что в возрасте около 13 лет впервые измерил свои бицепсы, окружность которых составила 26 см. Спустя месяц мои бицепсы имели окружность 29 см, то есть выросли на целых 3 см! В то время я воображал, что буду наращивать дюйм каждый месяц и, прежде чем мне исполнится 14 лет, мои руки будут столь же большими, как у чемпионов. Конечно же, в действительности мой прогресс замедлился.

Настанет время, когда вы окажетесь в застое, и ваша антропометрия будет оставаться одной и той же. В действительности вы все еще будете наращивать силу, тонус и рельеф, но просто не будете замечать их. Ваш атлетический прогресс будет выглядеть то убыстряющимся, то замедляющимся. Не расстраивайтесь по этому поводу. Иногда такое уравнивание (оно называется "плато")—обычное явление; за счет прилежания вы прорветесь сквозь это состояние. Такое случается с каждым, включая всех моих знаменитых чемпионов.

Как вы должны справляться с застоем в вашем развитии? Один из моих принципов—принцип инстинктивной тренировки—констатирует, что, поскольку все люди различаются в смысле метаболизма и типа реакции на упражнения, каждый человек должен быть в состоянии сделать вывод о том, срабатывает ли определенная программа в отношении него или вынуждает его перетренироваться. Некоторые из вас будут процветать, выполняя программу из трех тренировочных занятий в неделю, а другие не смогут добиться заметных успехов, пока не перейдут на мои отдельные либо наращивающие силу и объемы системы.

Вы должны быть очень осторожным, чтобы программа, которую вы избрали, не приводила вас к перетренированности.

Единственный способ обнаружить то, что срабатывает для вас лучшим образом, -экспериментирование с различными типами тренировок и степенями интенсивности. Со временем ваши физиологические реакции точно подскажут вам, что для вас является лучшим.

Ваши занятия должны быть управляемы таким образом, чтобы вы не перетренировывались и не пережигали себя. Вы должны обнаруживать малейшие признаки перетренированности. Вот признаки:

- возрастающее число травм или боль в мышцах;
- учащение сердечного ритма после утреннего пробуждения, утрата интереса к

джо вейдер стр. 73 из 102

тренировке
раздражительность;

- бессонница;
- уменьшение объемов мускулатуры;
- головные боли;
- утомляемость и нехватка энергии;
- снижение полового влечения;
- неполное восстановление мышц от тренировки к тренировке.

Это ощущается как снижение производительности мускулов, характеризующейся: а) необходимостью прибегать к "читингу" для преодоления отягощения; б) необходимостью чаще прибегать к помощи страхующего; в) небрежной, неконтролируемой техникой выполнения упражнений; г) значительно пониженной реакцией мышц на интенсивные усилия (неспособностью добиться хорошей "накачки"); д) пониженной способностью вкладывать значительные усилия в выполнение упражнений.

Если любой из этих предостерегающих сигналов становится очевидным, вы должны пересмотреть тренировочную программу так, чтобы вы могли заниматься более продуктивно, постепенно наращивая мышцы и улучшая результативность. Мудрость "прислушивания к своему организму" очевидна. Вы можете присматривать за эффективностью вашей тренировочной программы по степени "накачки" (наполнения кровью мышцы), которой вы достигаете.

Теперь, когда вам известны симптомы, разберем, что же ведет к перетренированности? Скука и монотонность (одни и те же упражнения, число подходов и повторений), перенапряжение как результат дополнительной активной деятельности (заботы, нервное истощение, недостаточный сон, плохое питание; давление, оказываемое соперниками, злоупотребление кофе, развлечениями; тренировки со слишком большими отягощениями, слишком большой акцент на форсированных повторениях, недостаточный прием калорий и снабжающих энергией углеводов).

Я хотел бы, чтобы вы, как мой ученик, избежали перетренированности. Когда симптомы ее станут очевидными, мне бы хотелось, чтобы вы сделали перерыв (не более недели или 10 дней). Вслед за этим неплохо внести в вашу программу такие новшества, как изменение дней и времени тренировок, числа выполняемых подходов и повторений, темпа занятий. Эффективны также смена оборудования и снарядов, обеспечение более качественного сна, повышение объема потребляемых углеводов, хороший массаж и концентрация на ясных, целенаправленных, позитивных мыслях.

Помните, вы не должны всегда тренироваться предельно тяжело в каждом упражнении.

Не пытайтесь превзойти по нагрузке тренировочные программы моих чемпионов, пока вы не будете готовы к этому.

Не бойтесь изредка пропускать занятия; мир не перевернется, если вы это сделаете. Не теряйтесь, если потребуется время для того, чтобы выбраться из состояния перетренированности.

Хорошо питайтесь. Сохраняйте этот стиль питания. Выполняйте мои рекомендации, и вас нельзя будет сбить с курса, ведущего к мускулистому телу.

Рекомендации по технике безопасности тренировок

[<<< Предыдущая глава](#) [Вернуться к оглавлению](#) [Следующая глава >>>](#)

Я могу заверить вас, что атлетизм—очень безопасный вид спорта. Но травмировать себя можно, если вы не будете выполнять следующие правила:

1. Пользуйтесь услугами страхующих. Это особенно важно, когда вы вступаете в атлетизме в стадию тренировок для опытных и поднимаете очень тяжелые отягощения в таких упражнениях, как жим штанги лежа и приседание со штангой на спине. Страхующий может помочь вам снять штангу, когда вас "задавило" в нижней позиции движения.
2. Используйте дополнительные упоры на оборудовании, если у вас нет страхующего (все оборудование Вейдера снабжено такими упорами для размещения отягощения).
3. Непременнo пользуйтесь замками на штанге.
4. Никогда не задерживайте дыхание. Задержка дыхания может привести к потере сознания.
5. Поддерживайте хозяйский порядок в вашем зале. Легко споткнуться, когда везде разбросаны отягощения.
6. Строго придерживайтесь инструкций, изложенных в этом курсе. Не ищите легких путей!
7. Не занимайтесь в переполненном зале.
8. Всегда тщательно разминайтесь.
9. Сохраняйте правильную биомеханическую позицию во всех упражнениях; я давал эти позиции ранее в этом курсе, когда разъяснял, как выполнять каждое упражнение.
10. Применяйте тяжелоатлетический пояс, когда преодолеваете большие отягощения.
11. Не давайте вовлечь себя в попытки поднять вес больше, чем тот, который в состоянии преодолеть.
12. Овладевайте как можно более широким кругом знаний о тренировке с отягощениями. Один из лучших способов—читать журналы "Мышцы и физическая подготовленность", "Напряжение", "Форма" и "Физическая подготовленность мужчины".

Тренировочные травмы

Поскольку атлетизм—один из самых безопасных видов спорта, вам не следует опасаться серьезных травм, особенно если вы тренируетесь так, как я рекомендую в своем курсе. Конечно, если вы упорно занимаетесь, то будете периодически ощущать боль в мышцах, но это нормальное явление, не носящее патологического характера. Если, конечно, в мышцах ощущается резкая боль, которая сохраняется дольше обычного,—это явление ненормальное и требует особого изучения.

Для вдохновения стройте в воображении свой улучшенный облик—более массивный и мускулистый—перед тем, как начинать каждое занятие.

Вспомните то, о чем я вам говорил ранее: если вы тренируетесь в постепенной, устойчивой манере, правильно выполняя специальные разминочные упражнения, вы будете меньше страдать от травм или вовсе избежите их. В стремлении к максимальной силе и развитию вы тем не менее можете порой получить травму. Если это произошло, то для сведения опасности к минимуму следует выполнить такие рекомендации:

- 1) немедленно прекратите занятие;
- 2) воздействуйте холодом на травмированную область (кубики льда, завернутые в

джо вейдер стр. 75 из 102

полотенце, пакет со льдом—лучший вариант), чтобы предотвратить появление опухоли³⁹ ;

3) поместите травмированную область на возвышение. Это также уменьшает вероятность распухания;

4) если произошел срыв кожи, промойте поврежденный участок теплой водой, а затем наложите мазь, соответствующую характеру травмы;

5) если вы ощущаете чрезвычайную боль или вывихнули сустав, снимите нагрузку с травмированной области, наложив шину, и как можно скорее обратитесь к врачу для рентгеновского обследования;

6) при обильном кровотечении наложите выше травмы давящую повязку и побыстрее проконсультируйтесь с врачом.

Большинство травм в атлетизме относится к легким из разряда растяжений мышц. Порой то, что вы считаете растяжением, представляет собой сильную боль в мышцах или мышечную спазму, что обычно само по себе проходит в течение 24—48 часов. С другой стороны, я не хочу, чтобы вы, как мой ученик, играли роль врача! Иногда то, что вы считаете растяжением мышц или надрывом их, может быть травмой связки или сухожилия. Эти типы травм наиболее серьезны и требуют больше времени для заживления. В случае таких травм немедленными мерами (до того, как вы увидите своего врача) являются те, которые я здесь изложил. После процедуры наложения льда периодически, по 15 минут в течение двух-трех дней, вы должны ставить на эту область 3—4 раза в день теплый влажный компресс (но не втирание в кожу). Кроме того, нужно во время еды принимать аспирин, чтобы уменьшить воспаление и дать дополнительные питательные вещества организму. Дайте травме полностью залечиться. Когда вы снова начнете тренироваться, используйте легкие отягощения и повышенное число повторений; осторожно наращивайте веса в ходе нескольких первых недель занятий до тех пор, пока не перейдете к нормальным тренировкам.

Время отдыха

[<<< Предыдущая глава](#) [Вернуться к оглавлению](#) [Следующая глава >>>](#)

Говоря попросту, для того чтобы достигнуть оптимального темпа роста мышц, ваш организм должен восстанавливаться между тренировочными занятиями. Лучший способ добиться этого—обеспечить достаточный сон и отдых.

Индивидуальная потребность в ночном сне колеблется в пределах 6—10 часов. Если вы чувствуете себя утром посвежевшим, то вы, вероятно, хорошо выспались. В норме на это хватает 8 часов, но вы можете посчитать, что ваши "батареи" полностью перезарядятся, если вы немного поспите и днем.

Мышечный рост основывается на исчерпании мышечной энергии. Требуется время и отдых для того, чтобы запасы энергии в ваших мышцах были восполнены. Мышечные волокна растут в силу приспособительной реакции на стресс, вызываемый атлетическими тренировками. Эта приспособительная реакция имеет место, когда вы отдыхаете и заново снабжаете организм питательными веществами. Когда вы поливаете и подкармливаете растение, вы не замечаете каких-либо немедленных изменений, но довольно скоро они появляются. Ваши мышцы растут примерно в той же манере.

Вы не можете спать на работе—я это знаю, как знают и действуют президент ИФББ Бен Вендор и президент "Вендор Хилс энд Фитнис" Аллеи Допфен. Но Ричу Гаспари, "Мр. Юниверс", также известно, сколь важен крепкий сон и отдых для успеха системы Вейдера.

СОН И ОТДЫХ.

Как было упомянуто, ваши мышцы растут в периоды отдыха, а сон играет чрезвычайно важную роль в этом процессе роста. Гормон роста человека, оказывающий положительное воздействие на строительство мышц и снижение процента жира, секретируется в наиболее значительных количествах в первые два часа сна.

Сон необходим для воссоздания мышечной ткани, жестко нагружаемой в ходе тренировок. Ваш организм восстанавливается, воссоздаются и восполняются энергетические запасы.

Исследования показывают, что фактически существуют несколько стадий сна (различающихся по глубине), обозначаемых как сон медленных движений глаз и сон быстрых движений глаз, в которых, как полагают, мы видим сны. Большая часть полезных (восстановительных, регенерационных) эффектов сна имеет место во время глубоких периодов сна (сон быстрых движений глаз).

Установлено, что люди, лишенные глубоких стадий сна, просыпаясь, секретируют избыточное количество катехоламинов (стрессовых гормонов), таким образом подвергая себя сильному негативному воздействию стрессов. Это состояние может стать разрушительным для вашей тренировки, так что я надеюсь, вы оцените необходимость высококачественного сна каждую ночь.

Чтобы содействовать спокойному сну, не тренируйтесь непосредственно перед сном. Стимулирующий эффект упражнений выведет вас из спокойного состояния, что помешает быстро заснуть.

Итак, воспользуйтесь приемами успокоения эмоций перед засыпанием. С их помощью вы освободите сознание от всех негативных, расстраивающих впечатлений, полученных в течение дня. Избавляйтесь от этих вредных состояний, а затем немедленно сосредоточивайтесь на умиротворенности, гармонии, успехах, победах. Устанавливайте новое, продуктивное состояние мышления, вынуждая негативные явления улетучиваться, а затем проецируйте и утверждайте те идеалы, которых вам желательно добиться. Мысленно прокручивайте видеоленту успехов и строительства мышц в вашем сознании и формируйте ощущение уверенности и благодетельства. Расслабленное, позитивное состояние сознания позволит вам быстро заснуть!

Сон хорошо обеспечивает восполнение энергии, и когда вы проснетесь, то почувствуете себя посвежевшим, полным энтузиазма. Помните: хороший ночной сон жизненно важен для того, чтобы вы могли выкладываться на ваших тренировках!

Так что сон и отдых столь же важны для мышечного роста, как и атлетические упражнения. Вы помните, что я говорил о важности мышления для обеспечения успеха? Это еще один довод, подтверждающий необходимость хорошего отдыха, чтобы ваше мышление формировало тот энтузиазм, который столь нужен вам для обеспечения прогресса.

Как сохранить мотивацию

[<<< Предыдущая глава](#) [Вернуться к оглавлению](#) [Следующая глава >>>](#)

Теперь вы знаете, что моя система представляет собой самый всеобъемлющий и организованный набор тренировочных принципов и программ из всех других, разработанных в атлетизме. Эти технические приемы, используемые нашими великими чемпионами в течение последних 50 лет, убедительно доказали, что, истово придерживаясь их, вы достигнете вашей цели. Конечно же, я хочу, чтобы вы поняли следующее: чтобы заставить мою систему работать, необходимы не только физические

джо вейдер стр. 77 из 102

усилия, но также умственная концентрация и поддержание высокого состояния духа, чтобы вы быстрее могли добиться своей цели.

Лучше, чем кто-либо другой, я сознаю всю мощь разума, которую можно направить на оказание положительного или отрицательного влияния на ваш прогресс в атлетизме. Пока вы не включите всю силу вашего разума, ваши успехи в использовании моей системы будут незначительными. Вы должны заставить ваш разум работать на вас, если хотите иметь продолжающиеся и максимальные прибавления.

Преуспевающие атлеты являются интеллигентными людьми. Интеллект в атлетизме ничего общего не имеет с вашим коэффициентом интеллектуальности или школьными отметками. Интеллект скорее означает умение сосредоточиться во время тренировок, эффективное использование умственной энергии, знание того, как сохранить мотивацию, целеустремленно подходя к работе на каждом тренировочном занятии, будучи отзывчивым к потребностям вашего организма и сохраняя позитивную ориентацию психики. Точно так же, как качественная работа в подходах и повторениях требует больших физических усилий, качественная тренировка требует умственной концентрации. Эта глава представит вам некоторые основные сведения из области психологии, необходимые для того, чтобы сохранять воодушевление в занятиях атлетизмом для наилучшего использования моих технических приемов и более быстрого достижения целей.

МОТИВАЦИЯ

Вопрос, который мои чемпионы задают мне наиболее часто, касается психологических аспектов атлетизма и того, как можно подкрепить мотивацию.

Для начала вам необходимо понять, что существуют большие различия между установлением мотивации и ее поддержанием. Достигнуть мотивации легко. Почти любой тип внешних стимулов может вызвать возникновение мотивов. Вы воодушевляетесь, когда наблюдаете атлетические соревнования, наблюдаете за теми, кто серьезно работает в зале, или когда вы читаете атлетические журналы. Сложнее сохранить мотивацию особенно при отсутствии внешних позитивных стимулов.

Внутренняя мотивация—это та энергия, которая направляет и поддерживает вас. Она происходит из ваших атлетических целей, желаний, чаяний, решимости, отваги, настойчивости, потребностей, желаний и силы воли. Ваша тренировка должна что-то значить для вас или вы никогда не окажетесь способным сохранить мотивацию. Это "что-то" должно удовлетворять вас и усиливать сущность вашей индивидуальности.

Когда вы лучше осознаете атлетические мотивы, вы начнете приобретать более отчетливую способность чувствовать значение и задачи вашей тренировки. Затем вы обнаружите, что способны усиливать интенсивность занятий. На этом фундаменте вы можете начать конструировать ваши специфические цели и планы в атлетизме.

ЦЕЛИ И ПЛАНЫ

Есть старая поговорка: "Если вы не знаете, куда идете, вас занесет бог знает куда".

Постановка целей и разработка специфических планов, направленных на то, чтобы достигнуть этих целей, чрезвычайно важны для сохранения вдохновения в занятиях атлетизмом. Без них вы будете барахтаться на месте.

Даже сегодня есть много атлетов, которые считают, что постановка целей и планирование являются напрасной тратой времени. Потому-то, занимаясь с железом, они бесцельно перескакивают от одного упражнения к другому, совершенно не связанному с первым. А после этого удивляются, почему же они постоянно травмируются и не могут выдержать требуемой интенсивности тренировок, либо обнаруживают, что развились чрезвычайно

джо вейдер стр. 78 из 102

непропорционально.

Постановка атлетических целей дает вам карту маршрута с конкретным пунктом назначения. Формирование специфических планов определяет курс на достижение этих целей. Когда вы располагаете такой картой, то и курс, и все детали вашей атлетической мозаики становятся на свои места.

ТИПЫ ЦЕЛЕЙ

Серьезные мои ученики (а я надеюсь, что вы один из них) знают, что невозможно интенсивно тренироваться постоянно, поэтому они делят год на трех- или четырехмесячные циклы. Каждый цикл может акцентировать разные фазы атлетизма, скажем строительство силы и массы, рельефа и симметрии, либо восстановление и более активное подключение упражнений аэробного характера.

Все атлеты высшего ранга заходят в зал для тренировки только после того, как они определили специфические цели данного занятия. Постановка мелких целей в ходе отдельной тренировки также снабдит вас дополнительными побуждениями для мобилизации всех ваших сил. Когда вы говорите себе: "Прекрасно, еще три повторения", или "Я должен почувствовать эту накачку", или "Ну-ка, поглядим, как далеко я смогу себя сегодня подтолкнуть", вы удерживаете ваше мышление сфокусированным и сохраняете способность максимизировать каждое тренировочное занятие.

КАК СТАВИТЬ ЦЕЛИ И СОСТАВЛЯТЬ ПЛАНЫ

Независимо от того, какого рода цели вы себе ставите (долгосрочные или на ближайшую тренировку), делайте их как можно более специфическими. Конструируйте цели так, чтобы они были подходящими для вас и достижимыми. Если вы формируете свои цели и планы по принципу "все или ничего", то наиболее часто результаты будут никчемными. Достижимость обеспечивает вас побуждениями, вознаграждениями и разгоном для продолжения движения.

Управляйте прогрессом так, чтобы можно было изменять цели. Лучший метод добиться этого—аккуратно вести тренировочный дневник. Информация, содержащаяся в нем, поможет вам более отчетливо видеть свой прогресс, так же как и устанавливать еще более соответствующие вам и достижимые цели и планы на будущие тренировки.

Ясно очерченные мотивы ведут к более четко определенным целям и планам. Конечно, все эти вещи зависят от вашего общего отношения к атлетизму.

ПОЗИТИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ

Всем преуспевающим атлетам свойственно качество положительной ориентации психики. Им известно, что любую ситуацию, с которой они встречаются то ли в тренировке, то ли в остальной их жизни, они могут воспринимать лишь одним из двух способов: позитивно или негативно.

Я всегда говорил своим великим чемпионам: "Вы становитесь таким, каким себя представляете". Если вы постоянно скептически настроены и терзаете себя, то в итоге пострадают ваше сознание и тело. С другой стороны, если вы постоянно реалистично и оптимистично настроены и рассчитываете на лучший исход, как все мои знаменитые чемпионы, ваше сознание и тело будут в итоге извлекать из этого пользу. Так что верьте в себя и доверяйте себе точно так, как я верю в вас и доверяю вам. Особенно верьте в себя, когда вас одолевают сомнения, вы разочарованы или чего-то опасаетесь. Верьте в то, что вы можете,—и вы сможете. Это настолько просто, насколько просто звучит. Поднялись же другие от слабости и негативного отношения к себе до истинного величия, выигрывая на серьезнейших соревнованиях, становясь суперзвездами. Вы можете сделать то же.

джо вейдер стр. 79 из 102

Атлеты-чемпионы знают, что они могут достигнуть вершины лишь путем следования организованному, научному плану тренировок и питания, точно такому, какой я изложил для вас в этом курсе.

Одной из сторон формирования позитивного отношения является окружение себя действительно положительными, преданными и поддерживающими вас людьми. Мотивацию и интенсивность усилий могут быстро затуманить и размыть негативно и саркастически ориентированные, чрезмерно конкурентно настроенные, невнимательные к другим, завистливые, боязливые люди. Мои преуспевающие ученики усвоили, что отговоркам, лжи, сарказму и опасениям нет места в сознании сильного, ориентированного на успех человека. Быть позитивно настроенным означает быть позитивно настроенным постоянно и во всем.

Атлетизм характеризуется наиболее непосредственными связями мышления и тела по сравнению с другими видами спорта или родами деятельности. То, что приходит на ум, непосредственно влияет на тело и наоборот. Это динамическая взаимосвязь, которую вы можете (и должны контролировать и направлять). Атлетизм представляет собой уникальную возможность максимизировать силу мышления, так же как и силу Сознания и используя мотивацию, цели и отношение, вы сохраните воодушевление во время занятий атлетизмом. В итоге вы будете становиться человеком вашей мечты! Вы получите хорошо развитое, мощное тело, к которому стремились, и встанете на путь, ведущий к чемпионскому статусу.

Познай себя

[<<< Предыдущая глава](#) [Вернуться к оглавлению](#) [Следующая глава >>>](#)

Один мудрый философ однажды сказал: "Познай себя". К несчастью, это гораздо легче произнести, чем сделать. Если вы преуспеваете на долгом пути к физическому совершенству, вам надо учиться понимать себя. Это означает, что вы должны день ото дня не только тонко чувствовать уровни вашей энергии и энтузиазма, но и ежедневно осознавать свое изменяющееся настроение и темперамент. Фактически ваша способность все принимать во внимание и приравниваться к своему психологическому состоянию столь же важна, как и способность приспосабливаться к уровню физической энергии. Это неотъемлемые основы проверенного временем принципа инстинктивной тренировки по Вейдеру.

Когда вы доберетесь до высших стадий тренировки, вы увидите, что сила вашего разума столь же важна, как и сила бицепсов в решении задачи достижения вашего оптимума! В атлетических кругах имеет хождение старая поговорка: "разум всегда сдается раньше тела". Если вы будете игнорировать роль самоощущения в тренировке, то ваш разум быстро откажет! Раньше я рассказывал о том, как приравнивать тренировку к уровням вашей силы и физической энергии. Как недостаточно опытный атлет, вы сочтете, что ваш темперамент оказывает меньшее влияние на прогресс в занятиях, чем физическая энергия. Это происходит потому, что новизна ощущений удерживает ваш энтузиазм на высоком уровне, и вы будете регулярно тренироваться.

Конечно, чем опытнее вы становитесь, тем больше ваше тело будет сопротивляться переменам и медленнее расти. Поэтому вам нужно путем самовнушения формировать еще большую мотивацию, чтобы прогрессировать в атлетизме. Как только стимулы первоначального тренинга ослабевают, внимание к темпераменту и вашей личной психологии становится жизненно важным.

джо вейдер стр. 80 из 102

Как я уже говорил, нет двух атлетов-звезд, которые тренировались бы совершенно одинаково. У каждого есть свои частные симпатии и антипатии. Лишь путем постижения самого себя каждый преодолевает недостатки темперамента и извлекает преимущества из психологического потенциала.

ЧЕРЕПАХА И ЗАЯЦ

Помните их гонки? Черепаха была медлительной и преисполненной решимости, заяц—быстрым и мятущимся. Аналогичные образцы темперамента можно обнаружить среди атлетов-чемпионов.

Арнольд Шварценеггер, хотя он и кажется в зале раскованным и расслабленным, в действительности является решительной, серьезной и упрямой личностью. Как только он определил направление своих действий, он придерживается его с бульдожьим упрямством. Его темперамент—это "фиксированный образец". Он не допускает никаких поспешных суждений, тщательно заранее все взвешивает, а когда он уже сформировал свой образ мыслей, его практически невозможно сбить с курса.

Эта непоколебимость отражалась и на его тренировках. Он преуспевал в программах из нескольких упражнений. Он выполнял 4—5 подходов в каждом из них, упорно работая в ходе тренировки с максимальными отягощениями, скрежеща зубами и сражаясь за то самое последнее плодотворное повторение в каждом подходе.

Арнольд имеет фиксированную модель поведения. Он точно знает, в каком порядке его упражнения будут выполняться, какое отягощение он будет применять, сколько сделает подходов и повторений. Если какой-либо внешний раздражитель нарушает обычный образ действий Арнольда, то его занятие становится неудачным. Как у той же черепахи, темперамент Арнольда лучше всего определяется термином "предумышленная решимость". Лу Ферриньо совершенно иной. Импульсивный и менее серьезный в тренировке, чем Арнольд, Лу полагается на вариативность. Он не выносит монотонности. Это просматривается на примере его атлетической и профессиональной карьеры. В один из дней он стал "Мр. Юниверс". На следующий день он предает забвению серьезную тренировку и пытается сделать карьеру в кино. Каждый день новый и совершенно иной, Лу принимает события так, как они происходят.

Его тренировка отражает его темперамент. Он не продумывает подходы, как Арнольд. Он бы скучал, выполняя месяц за месяцем 4—5 подходов лишь в нескольких упражнениях. Лу нуждается в вариациях, поэтому он проделывает по 3 подхода в каждом из 5—6 различных упражнений для каждой части тела. Для рук он делает сгибания со штангой, концентрированные сгибания, сгибания на изолирующей скамье, сгибания с гантелями, лежа на наклонной доске, и так далее. В итоге он выполняет то же число подходов, что и Арнольд, но его тренировки более пестрые.

"Мр. Юниверс" Кен Уоллер не ленив, но флегматичен. Он находит сложными тренировки с высоким умственным напряжением. Его атлетическая карьера изобилует перерывами в занятиях. Если не присутствует крайняя необходимость, скажем серьезные соревнования, на которых он намеревается выступить, то Кен предпочитает воспринимать жизнь легко. Когда его подстрекают к действию, то тренировки Кена становятся более интенсивными, чем у большинства чемпионов. Как только у него появляется стимул, он наверстывает упущенное время, уплотняя шесть месяцев тренировок в два или три месяца. В силу этой особенности темперамента и физического склада Кен Уоллер тяготеет к такой схеме.

Чтобы избежать появления боли в мышцах, начинайте занятия медленно и легко, постепенно наращивая интенсивность.

Вы скорее всего принадлежите к одному из приведенных выше типов. Зная свой

джо вейдер стр. 81 из 102

темперамент и применяя принцип инстинктивной тренировки по Вейдеру, вы сможете отыскать ключи к планированию своих тренировок.

Реже встречаются атлеты цельные, те, кто всегда уверен в будущем. В целом успех, естественно, приходит к таким людям, и они никогда не задумываются о возможных неудачах. Они предполагают успех! Их главная трудность в том, чтобы запастись терпением и достаточно долго заниматься, полностью реализуя свой потенциал. Коринна Эверсон, победительница соревнований "Мс. Олимпия", является такой спортсменкой. Если уж подобные люди на что-то решаются, то они могут побеждать в мировом масштабе.

Еще один тип специфического тренировочного темперамента—это настроенные на поражение люди. Эти лица жалуются на то что все, к чему они прикасаются, оказывается "кислым". Такая настроенность может разрушить надежды на успех в атлетизме.

"Пораженцы" нуждаются во вдохновении. Они должны перечитывать статьи в моих журналах, читать вдохновляющие истории об атлетах-чемпионах, а затем настраивать свое мышление в том направлении, что они ничем не отличаются от любого другого атлета и также могут преуспеть!

Следующий темперамент—доверчивые люди. Эти лица проглатывают все, что им рассказывают, "с крючком, леской и грузилом". Когда рекомендованный подход не способен давать результаты, они теряются, перескакивают с одной программы на другую и в итоге не добиваются успеха. Атлеты этого типа должны придерживаться авторитетных советов, подобных тем, что изложены в этом курсе. Кроме того, им необходимо на практике проверить все рекомендации и удостовериться, что они приемлемы. Успех за счет такого подхода придет намного быстрее, и они станут менее склонными к растерянности и дезориентации.

Противоположностью рассмотренного выше типа являются скептики. Эти люди верят в атлетизм, но редко прибегают к новым и усовершенствованным методам. Их кредо таково: "Что подходило для моих дедов, то подойдет и мне". Такие люди тщательно исследуют все факты, изучают доказательства, подтверждающие их, а затем, когда различные нюансы оказываются верными, вводят их в свою программу. Восприимчивый ум просто необходим для того, чтобы прогрессировать.

Из изложенного вы можете видеть, что каждый отдельно взятый ученик Вейдера должен изучить свой темперамент и затем построить свою тренировку так, чтобы она лучшим образом соответствовала ему. Когда вы сделаете это, то будете двигаться вперед в беспрецедентном темпе. Как только вы овладеете принципом инстинктивной тренировки по Вейдеру, вы станете способным создавать индивидуальные программы, отвечающие вашему темпераменту и помогающие получать максимум от тренировок. Вы должны определить то, что срабатывает для вас лучшим образом!

Периодически, возможно дважды в год или раз в каждые 3 месяца, вам может потребоваться отдых. Делать такие перерывы неплохо, но будьте осторожны, чтобы не переестать или другим образом не дать себе послаблений. Это—время для расслабления, для выработки новых планов и задач, чтобы после возобновления тренировок вы почувствовали себя посвежевшим и жаждали продолжить занятия. Если вы желаете добиться максимального прогресса, не допускайте перерывов продолжительностью более двух недель.

Возобновив тренировки, первые одно-два занятия проведите легко. Погружение сразу же в тяжелую программу связано с жестокими болями в мышцах и возможностью травмирования.

Машины для тренировок с отягощениями

[<<< Предыдущая глава](#) [Вернуться к оглавлению](#) [Следующая глава >>>](#)

С того времени, как вы начали занятия с отягощениями, вы, возможно, обратили внимание на мощную рекламу определенных залов, которые пропагандируют тренировочные машины вместо свободных (обычных) отягощений. Многие служители этих залов делают необоснованные заявления, что на их машинах вы можете достигнуть оптимальной мышечной массы и физической подготовленности лишь с помощью трех 20-минутных тренировок в неделю.

Я ничего не имею против машин для тренировки с отягощениями. В комбинации со штангой, блочными устройствами и гантелями они могут быть ценными образцами оборудования для атлета. Действительно, мои великие чемпионы применяют их для содействия развитию изолированных групп мышц, особенно для формирования их мускулатуры в целом. Конечно, мне хочется, чтобы вы поняли: одни лишь машины не будут создавать мышечную массу и большую силу. Если вы применяете их без свободных отягощений и аэробных упражнений, то прогресс, которого вы добьетесь с помощью машин, будет мизерным.

Машины чрезвычайно дороги. Некоторые из них позволяют выполнять лишь минимум упражнений для каждой мышечной группы. Это — надежный путь к безграничной скуке. Машины никогда не заменят штанги, блоки и гантели, поскольку вы не обеспечите с их помощью проработку мышц под различными углами. Ведь, работая на машине, вы ограничены очень специфической траекторией движения, не допускающей всестороннего развития. А вот по отношению к свободным отягощениям и свободному тросу блочного устройства верно как раз обратное. Вы балансируете с отягощением, что включает в работу множество других мышц. С отягощениями вы проработаете мышцы под множеством углов и во множестве упражнений с различными вариациями скорости, формируя и укрепляя мышечные группы именно так, как вы желаете. Сегодня в мире нет ни одного известного чемпиона по атлетизму, который выковал бы свою фигуру исключительно с помощью машин, несмотря на дезинформирующие рекламные трюки, которые означают как раз обратное.

Атлетизм для других видов спорта

[<<< Предыдущая глава](#) [Вернуться к оглавлению](#) [Следующая глава >>>](#)

Возможно, ваши амбиции изменились, когда вы стали сильнее, и вам бы хотелось заняться другими видами спорта. Вашим вопросом, безусловно, будет следующий: может ли система атлетизма по Джо Вейдеру помочь стать преуспевающим спортсменом?

Ответ—да! Но прежде всего вы должны знать о множестве факторов, которые должны учитываться вами для того, чтобы стать спортсменом-чемпионом: скорость, сила, техника, ловкость, храбрость, интеллект, выносливость, взрывная сила, гибкость и психологическая готовность. Из всех этих качеств наиболее легко наращивается сила. Мой курс увеличит ваши шансы стать преуспевающим спортсменом за счет увеличения силы и мощности!

ПОСТРОЕНИЕ ЦИКЛОВ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

По традиции тренировка с отягощениями применяется спортсменами в межсезонье.

джо вейдер стр. 83 из 102

Разумеется, атлеты заметили, что они не столь подвержены травмам в начале этого периода по сравнению с его концом. Так что большинство спортсменов прибегают к тренировкам с отягощениями круглый год. В соревновательном периоде вы должны снизить и объем, и интенсивность тренировок с отягощениями, и вам надо тесно сотрудничать с вашим тренером.

Очевидно, что глупо тренироваться с одной и той же интенсивностью и в ходе соревновательного, и в ходе подготовительного периода. Говоря обобщенно, вы должны тренироваться для наращивания силы и мощности в подготовительном периоде, а затем постараться сохранить как можно больше из этих качеств в соревновательном периоде. Исследовательская группа Вейдера установила, что спортсмены соревновательного уровня должны проходить через следующие три базовых цикла тренировки с отягощениями в ходе несоревновательных периодов (в соревновательном работайте с вашим тренером):

Фаза	Длительность	Число занятий в неделю
1. Общая физическая подготовка	4—6 недель	3
2. Наращивание силы	8—10 недель	3—5
3. Увеличение мощности	6—8 недель	3

В межсезонье вам надо начинать ваш цикл с 1-й фазы, затем чередовать 2-ю и 3-ю фазы на протяжении всего межсезонного цикла.

1-я фаза—общая физическая подготовка. Она готовит ваш организм к более трудным будущим тренировкам. В ходе фазы общей физической подготовки вы можете выполнять те же самые упражнения, но применять отягощения меньшего веса при более высоком числе повторений и меньшей длительности пауз для отдыха между подходами!

2-я фаза—наращивание силы.

Здесь программы должны дать вам большую силу, которая трансформируется в улучшение результатов, когда вы овладеваете необходимым спортивным мастерством, на которое накладывается ваша новая сила.

3-я фаза—увеличение мощности. Мощность

Полагайтесь на вашу собственную настроенность на успех. Ожидайте ее не извне, а изнутри самого себя.

представляет собой комбинацию силы и скорости. Чтобы развивать мощность, вам необходимо применять большие отягощения в подходах по 4—8 повторений. Вы должны стараться поднимать снаряды как можно быстрее, во "взрывной" манере в каждом повторении, если даже они будут двигаться медленно в силу использования вами большого веса.

Как самый общий пример привожу хорошую увеличивающую мощность программу:

Упражнения	Подходы	Повторения
Подъем туловища из положения лежа на скамье, ноги закреплены	2—3	20—30
Подъем ног, лежа на наклонной скамье	2—3	20—30
Приседание со штангой на спине	4	5—6
Сгибание ног, лежа на специальном устройстве	3	6—8
Становая тяга штанги (раз в неделю)	3	4—6
Тяга штанги к животу в наклоне	4	6—8
Подъем плеч, штанга в опущенных руках	3	8—10
Опускание согнутых рук со штангой за голову лежа ("пуловер")	3	4—6
Жим штанги, лежа на горизонтальной скамье	4	6—8

джо вейдер стр. 84 из 102

Жим штанги с груди стоя	3—4	4—6
Выпрямление рук в локтях со штангой лежа (французский жим лежа)	3	6—8
Сгибание рук со штангой стоя	3	6—8
Сгибание рук со штангой в запястьях хватом снизу	3	10—15
Подъем на носки со штангой на спине	4	8—12

Настойчиво придерживаясь в течение года этих циклов—чередую три цикла, оговоренных в начале этой главы,—вы обнаружите, что приобретете намного лучшую форму.

Повторяю: атлетизм замечательно увеличивает силу и способствует улучшению спортивной результативности. Ваши шансы стать преуспевающим атлетом значительно возрастают при использовании этих трех тренировочных циклов!

Я описал здесь несколько простых атлетических программ, по которым вы можете работать, занимаясь различными видами спорта. Нарращивание силы представляет собой главную часть вашей межсезонной атлетической спортивной тренировки. Как я упоминал ранее, в фазе общей физической подготовки вы можете выполнять те же упражнения, но с более высоким числом повторений и облегченными снарядами, т. е. делать ваши тренировки более быстрыми, чтобы развивать общую физическую подготовленность! В фазе увеличения мощности вы будете изредка выполнять более восьми повторений, поскольку вам желательна чистая мощность. Меньшее число повторений строит мощность и силу, которые трансформируются в возрастающую скорость в спорте. И опять вы можете выполнять те же программы, что я привожу здесь, но при этом вам придется снизить число повторений до четырех-восьми.

1. Атлетизм для баскетболистов. 3 дня в неделю (понедельник, среда, пятница или вторник, четверг, суббота).

А. Стретчинг и разминочные упражнения.

Б. Упражнения:

а) жим штанги, лежа на горизонтальной скамье,—1х8 (разминка); 2х10;

б) жим штанги с груди стоя—3х6;

в) тяга штанги к животу в наклоне—3х6—8;

г) выпрямление рук в локтях со штангой стоя—3х8;

д) сгибание рук со штангой стоя—2х10;

е) тяга штанги узким хватом к подбородку стоя—3х8—10;

ж) приседание со штангой на спине—3х10;

з) выпрямление ног с металлическими сандалиями сидя—4х10;

и) сгибание ног с металлическими сандалиями, лежа на скамье,—4х10;

к) подъем на носки со штангой на спине—3х15;

л) сгибание рук со штангой в запястьях (хват сверху и снизу)—2х25 в каждой позиции;

м) подъем туловища из положения лежа на наклонной скамье—2х30. В. Растягивающие и успокаивающие упражнения.

2. Атлетизм для боксеров. 3 дня в неделю (понедельник, среда, пятница или вторник, четверг, суббота).

А. Стретчинг и разминочные упражнения.

Б. Упражнения:

а) жим штанги, лежа на горизонтальной скамье,—3х8;

б) жим штанги с груди стоя—3х10;

в) тяга штанги узким хватом к подбородку стоя—2х10;

джо вейдер стр. 85 из 102

- г) подъем рук с гантелями через стороны стоя—2х15;
 - д) тяга штанги к животу в наклоне—2х12;
 - е) приседание со штангой на спине—3х20;
 - ж) выпрямление ног с металлическими сандалиями сидя—3х1,5;
 - з) сгибание ног с металлическими сандалиями, лежа на скамье,—3х15;
 - и) подъем на носки со штангой на спине— 2х20;
 - к) сгибание рук со штангой в запястьях хватом сверху—2х25;
 - л) подъем туловища с дополнительным отягощением из положения лежа на наклонной скамье—3х12;
 - м) наклон в стороны с гантелями в руках стоя—2х20;
 - н) подъем плеч со штангой в опущенных руках—3х12.
- В. Стретчинг и успокаивающие упражнения.

3. Первая атлетическая программа для футболистов (нападающие и защитники задней линии). 3 дня в неделю (понедельник, среда, пятница или вторник, среда, суббота).

А. Стретчинг и разминочные упражнения.

Б. Упражнения:

- а) жим штанги, лежа на горизонтальной скамье,—2х8;
- б) жим штанги из-за головы сидя—3х3—8;
- в) тяга штанги узким хватом к подбородку стоя—3х8;
- г) подъем плеч со штангой в опущенных руках—3х12;
- д) выпрямление рук в локтях со штангой стоя—3х8;
- е) тяга штанги к животу в наклоне—3х6;
- ж) сгибание рук со штангой стоя—3х8;
- з) приседание со штангой на спине—4х6— 8;
- и) выпрямление ног с металлическими сандалиями сидя—3х12;
- к) сгибание ног с металлическими сандалиями, лежа на скамье,—2х12;
- л) подъем на носки со штангой на спине— 3х12;
- м) становая тяга штанги—4х6—8;
- н) подъем туловища из положения лежа на наклонной скамье—2х30.

В. Упражнения на гибкость и успокаивающие упражнения.

4. Вторая атлетическая программа для футболистов (нападающие и защитники задней линии).

В спорте, где атлеты стремятся добиться высших показателей результативности, тренировка с отягощениями оказывается снова и снова действенным, наиболее быстрым, вариативным средством.

Защитники: 3 дня в неделю упражнения на развитие верхней части тела, 2 дня на развитие нижней части—система деления тренировки.

Нападающие: 2 дня в неделю упражнения на развитие верхней части тела, 2 дня в неделю на развитие нижней части—система деления тренировки.

Верхняя часть тела

А. Разминочные упражнения и стретчинг.

Б. Упражнения:

- а) жим штанги, лежа на горизонтальной скамье,—2х8 (разминка), 4х6 (1-й день—понедельник), 4х10 (2-й день—среда), 5х5 (3-й день—пятница);
- б) тяга штанги к животу в наклоне—3х8— 10;
- в) выпрямление рук в локтях со штангой стоя—3х8;

джо вейдер стр. 86 из 102

- г) жим штанги из-за головы сидя—4х15;
- д) подъем рук с гантелями через стороны стоя—3х10;
- е) сгибание рук со штангой стоя—3х8;
- ж) опускание согнутых рук со штангой за голову лежа ("пуловер")—3х8;
- з) подъем туловища на наклонной скамье из положения лежа—3х30.

В. Стретчинг и успокаивающие упражнения.

Нижняя часть тела

А. Разминочные упражнения и стретчинг.

Б. Упражнения:

- а) приседание со штангой на спине—2х6 (разминка), 4х6 (1-й день—вторник), 4х10 (2-й день—четверг);
- б) становая тяга штанги—3х10;
- в) выпрямление ног с металлическими сандалиями сидя—3х12;
- г) сгибание ног с металлическими сандалиями лежа—3х12;
- д) подъем туловища на наклонной скамье из положения лежа—3х30;
- е) подъем плеч со штангой в опущенных руках—3х12.

В. Стретчинг и успокаивающие упражнения.

Примечание: упражнение "б" на каждом втором занятии заменяйте упражнением "подъем штанги на грудь с пола—4х5".

5. Атлетизм для футболистов в соревновательном периоде.

А. Разминочные упражнения и стретчинг.

Б. Упражнения:

- а) жим штанги, лежа на горизонтальной скамье,—3х8;
- б) приседание со штангой на спине—1х8 (разминка); 3х8;
- в) тяга штанги узким хватом к подбородку стоя—3х10;
- г) подъем плеч со штангой в опущенных руках—3х10;
- д) подъем туловища на наклонной скамье из положения лежа—3х20.

В. Стретчинг и успокаивающие упражнения.

6. Атлетизм для легкоатлетов (спринт, бег с препятствиями, прыжки—3 раза в неделю: понедельник, среда, пятница или вторник, четверг, суббота).

А. Стретчинг и разминочные упражнения.

Б. Упражнения:

- а) приседание со штангой на спине—2х8 (разминка);
- б) выпрямление ног с металлическими сандалиями сидя—3х12;
- в) сгибание ног с металлическими сандалиями лежа—3х12;
- г) жим штанги с груди стоя—4х6;
- д) становая тяга штанги—3х10;
- е) подъем туловища на наклонной скамье из положения лежа—3х20;
- ж) подъем на носки со штангой на спине—2—3х10.

В. Стретчинг и успокаивающие упражнения.

7. Атлетизм для бейсболистов (3 дня в неделю—понедельник, среда, пятница или вторник, четверг, суббота).

А. Разминочные упражнения и стретчинг.

Б. Упражнения:

- а) жим штанги с груди стоя—3х10;
- б) подъем рук с гантелями через стороны стоя—3х8—10;

джо вейдер стр. 87 из 102

- в) выпрямление рук в локтях со штангой стоя—3х8—10;
- г) сгибание рук со штангой стоя—2х12;
- д) сгибание рук со штангой обратным хватом стоя—2х12;
- е) тяга штанги узким хватом к подбородку стоя—2х12;
- ж) сгибание рук в запястьях со штангой хватом снизу—2х25;
- з) сгибание рук в запястьях со штангой хватом сверху—2х25;
- и) подъем туловища на наклонной скамье из положения лежа—3х25;
- к) выпрямление ног с металлическими сандалиями сидя—2х10;
- л) сгибание ног с металлическими сандалиями лежа—2х10;
- м) подъем на носки со штангой на спине—2х20.

В. Стретчинг и успокаивающие упражнения.

8. Атлетизм для борцов (3 дня в неделю—понедельник, среда, пятница или вторник, четверг, суббота).

А. Стретчинг и разминочные упражнения.

Б. Упражнения:

- а) тяга штанги к животу в наклоне—4х8;
- б) подтягивание на перекладине (как можно больше);
- в) жим штанги с груди стоя—3х8;
- г) жим штанги на горизонтальной скамье лежа—1х8 (разминка); 3х8—10;
- д) выпрямление рук в локтях со штангой стоя—3х10—12;
- е) тяга штанги узким хватом к подбородку стоя—4х8;
- ж) приседание со штангой на спине—3х8;
- з) сгибание рук со штангой стоя—3х8;
- и) подъем туловища на наклонной скамье из положения лежа—5х25;
- к) подъем плеч со штангой в опущенных руках—3х15.

В. Стретчинг и успокаивающие упражнения.

9. Атлетизм для пловцов (3 дня в неделю—понедельник, среда, пятница или вторник, четверг, суббота).

Для достижения предельных объемов, формы и рельефности практикуйте мой принцип целостности, комбинируя тяжелую тренировку для мышечной массы с меньшим (5—7) числом повторений и большим (12—15) числом повторений для качества мышц.

А. Разминка со стретчингом и маховыми движениями.

Б. Упражнения:

- а) опускание согнутых рук со штангой за голову лежа ("пуловер")—3х12;
- б) тяга штанги к животу в наклоне—3х8—12;
- в) тяга штанги узким хватом к подбородку стоя—3х8—12;
- г) выпрямление рук в локтях со штангой стоя—3х10;
- д) жим штанги, лежа на горизонтальной скамье,—3х8—12;
- е) разведение рук с гантелями в стороны, лежа на горизонтальной скамье,—3х8—12;
- ж) выпрямление ног с металлическими сандалиями сидя—3х12;
- з) сгибание ног с металлическими сандалиями лежа—3х12;
- и) подъем туловища на горизонтальной скамье из положения лежа—3х25.

В. Стретчинг и успокаивающие упражнения.

10. Атлетизм для метателей (3 дня в неделю—понедельник, среда, пятница или

джо вейдер стр. 88 из 102

вторник, четверг, суббота).

А. Стретчинг и разминочные упражнения.

Б. Упражнения:

- а) жим штанги, лежа на горизонтальной скамье,—2х8 (разминка);
- б) жим штанги с груди стоя—3х6;
- в) подъем рук с гантелями через стороны стоя—4х8;
- г) тяга штанги к животу в наклоне—3х6—8;
- д) выпрямление рук в локтях со штангой стоя—3х6—8;
- е) приседание со штангой на спине (каждое третье занятие—подъем штанги на грудь)—2х4 (разминка), 4х5;
- ж) выпрямление ног с металлическими сандалиями сидя—3х12;
- з) сгибания ног с металлическими сандалиями лежа—3х12;
- и) подъем туловища с дополнительным отягощением из положения лежа—3х20;
- к) сгибание рук в запястьях со штангой хватом снизу—3х20.

В. Стретчинг и успокаивающие упражнения.

11. Атлетизм для восточных единоборств (3 дня в неделю—понедельник, среда, пятница или вторник, четверг, суббота).

Чтобы стать элитным чемпионом, требуется хорошая генетика, но все мужчины, женщины или дети, независимо от того, насколько "плоха" их генетика, все же могут изменить свое сложение на 100 процентов!

А. Разминка и стретчинг.

Б. Упражнения:

- а) жим штанги, лежа на горизонтальной скамье,—3х8—12;
- б) жим штанги с груди стоя—3х12;
- в) тяга штанги к животу в наклоне—3х8;
- г) опускание согнутых рук со штангой за голову лежа ("пуловер")—2х8—12;
- д) подъем рук с гантелями через стороны стоя—2х8—12;
- е) тяга штанги узким хватом к подбородку стоя—2х15;
- ж) сгибание рук со штангой стоя—2х12;
- з) приседание со штангой на спине—3х10;
- и) выпрямление ног с металлическими сандалиями сидя—2х12;
- к) сгибание ног с металлическими сандалиями лежа—2х12;
- л) подъем туловища из положения лежа—4х15—20.

В. Стретчинг и успокаивающие упражнения.

Очень важно растягиваться до и после тренировки, а также выполнять успокаивающие упражнения.

Женщины и "железный спорт"

[<<< Предыдущая глава](#) [Вернуться к оглавлению](#) [Следующая глава >>>](#)

В конце 70-х годов, когда я начал пропагандировать женский атлетизм, женщины пришли к пониманию того, что атлетизм—лучший способ избавиться от лишнего жира, тонизировать и сформировать мышцы и развить силу. Многие женщины, которые начали заниматься атлетизмом после рождения ребенка или просто потому, что они желали приобрести форму, обнаружили: их реакция на тренировку была столь хорошей, что они

джо вейдер стр. 89 из 102

решили выступать на соревнованиях. Ныне мы имеем великолепных женщин-чемпионок, таких, как Карла Данлэп, Рекел Маклиш и Коринна Эверсон, демонстрирующих идеальное физическое состояние, которое женщина может приобрести путем использования моей системы атлетизма. Мой журнал "Форма" весьма популярен во всем мире, и в подавляющем большинстве читателями его являются женщины.

Поскольку для женщин атлетизм относительно новый вид спорта и большинство из них не привыкло к каждодневной напряженной деятельности, 'они должны затратить немного больше времени на то, чтобы привыкнуть к упражнениям. Если в результате тренировок вы ощутите легкую боль в мышцах, по этому поводу беспокоиться не стоит, а почему—это вам станет понятным при продолжении занятий.

Женщины должны тренироваться точно так же, как мужчины,—столь же упорно и столь же длительно на каждом занятии. Атлетизм скроен для формирования тела и достижения его красоты. Вы, женщины, можете создавать грациозную симметрию, силу, пропорции, энергию и здоровье и оставаться в хорошей физической кондиции всю вашу жизнь. Хорошим примером служит моя жена Бетти. Забудьте о различиях в тренировках женщин и мужчин. Начинайте заниматься атлетизмом и изменяйте вашу жизнь к лучшему!

Чем же женщины отличаются от мужчин?

Тело женщины имеет более узкие суставы,

а значит, и более слабые связки и

сухожилия. Поэтому вы, женщины, не

можете рассчитывать на тренировки

с такими же тяжелыми снарядами, но

можете выполнять те же упражнения.

У женщин пропорционально более

мощная и широкая структура тазовой

области по сравнению с мужчинами, что

обеспечивает им более устойчивое

равновесие, так как их центр тяжести

расположен ниже. Это само по себе

оказывает незначительное влияние на

тренировку, хотя женщины обычно более

гибкие, чем мужчины, и поэтому могут

упражнять свои мышцы по более широкой амплитуде движений. Нижняя часть тела у женщин относительно мощнее и сильнее верхней. У мужчин более значительная окружность плечевого пояса по отношению к нижней, тогда как у женщин все выглядит как раз наоборот. Поэтому, естественно, женщины имеют тенденцию наращивать силу и объемы быстрее в нижних отделах тела. И все же вы, женщины, должны выполнять те же упражнения, что и мужчины! Тем не менее женщинам надо быть осторожными при выполнении упражнений, связанных с подниманием отягощений за счет верхней части тела. Поскольку у женщин плечевые и локтевые суставы уже, им надо соблюдать осторожность, чтобы не вызвать в них слишком большое напряжение. В атлетизме вовсе нет необходимости выполнять классические тяжелоатлетические упражнения. В теле женщины больше жира, чем у мужчины. Средняя женщина-атлет в

соревновательной форме на 10—16% состоит из жира, сосредоточенного в основном в области таза и на ногах, что затрудняет им достижение мускулистости. Когда вы тренируетесь, имейте это в виду. Чтобы максимизировать мускулистость ног, выполняйте больше разнообразных упражнений, используя облегченные снаряды и большее число повторений в комбинации с хорошей низкожировой программой питания.

Женщины реагируют на атлетические упражнения точно так же, как и мужчины, приобретая силу и сбрасывая жир. Только все это менее выражено. Мужчины развивают значительные объемы мышц потому, что у них несколько иная гормональная структура.

Атлетизм—идеальный вид спорта для женщин. Атлетизм чрезвычайно многогранен. Вы можете тренироваться для развития силы и мощности, либо для поднятия тонуса мышц и сброса жира, либо специально тренируетесь для участия в соревнованиях. Чем питаются чемпионы

[<<< Предыдущая глава](#) [Вернуться к оглавлению](#) [Следующая глава >>>](#)

Я не могу слишком настойчиво подчеркивать, насколько важно хорошее питание для вашего общего успеха в занятиях по моему курсу. И все же хорошая диета определяет минимум 50% успеха в вашем становлении как атлета-чемпиона! Хорошее питание жизненно важно для выработки энергии, поддержания здоровья и, безусловно, строительства мышц!

Белки необходимы для сухих мышечных тканей. Я рекомендую, чтобы ваш ежедневный рацион состоял примерно на 25—30% из белков, на 55—60% из углеводов и в остальном—из необходимых жиров. Белок нужен для восстановления поврежденных мышечных клеток и служит материалом для роста тканей. Лучшими источниками белков являются рыба, курятина, нежирное мясо, индейка, обезжиренное молоко, яичные белки, орехи, соя и сывороточные продукты, а также отдельные овощи.

Углеводы для атлета—главный источник тренировочной энергии. Они также необходимы для совершенного усвоения белков вашим организмом.

К числу некоторых хороших источников углеводов принадлежат сдоба и хлеб из грубомолотой муки, лапша, фрукты, овощи, бобовые, семечки, орехи и обезжиренные молочные продукты.

Определенные жиры жизненно важны для функционирования организма человека. Жиры работают как транспортное средство для переноса жирорастворимых витаминов в крови, как изоляторы и предохранители жизненно важных органов, а также обеспечивают энергию для основного обмена веществ при длительной физической активности.

Специальные жирные кислоты являются неотъемлемыми компонентами состава наших клеток. Большинство пищевых продуктов содержит жиры, необходимые организму человека. Хорошими источниками являются молочные продукты, растительные масла и рыбий жир, сыры и йогурт⁴⁰.

Кроме жиров, белков и углеводов вам нужны витамины и минералы, а также значительное количество свежей воды.

Витамины и минералы. Витамины и минеральные вещества—необходимые микроэлементы для протекания почти любой энергетической и пищеварительной реакции в процессе обмена веществ. Они жизненно важны для борьбы с болезнями и сохранения хорошего здоровья. Фрукты и овощи—превосходные источники витаминов и минералов.

Вода. Поскольку тело человека почти на 80% состоит из воды, необходимо ежедневно обеспечивать организм адекватной доставкой жидкости. Излишне распространяться о том, что вода принимает участие и в любой метаболической реакции в вашем теле. Она еще важнее, чем пища! Вы можете в течение длительного периода прожить без пищи, но всего лишь несколько дней без воды.

Вода не относится к питательным веществам, но играет важную роль в большинстве биохимических реакций в организме. Жировые ткани содержат воды меньше, чем мышцы, поэтому обезвоживание тела перед соревнованиями вносит мизерный вклад в освобождение от жира.

Белок. Объем белка, который вы потребляете, разумеется, можно варьировать в широких пределах. Некоторые атлеты потребляют его немного, около 80—100 г в день в течение всего года, и все же наращивают массу мышц. Другие атлеты потребляют в день 150—200 г белка.

Предоставьте себе минимум 6 месяцев последовательной, научно обоснованной тренировки, чтобы развить достаточную базу силовой и физической подготовленности. Специализированная тренировка для медленно развивающихся мышц до закладки такого фундамента проявится в неравномерном развитии и привычке игнорировать некоторые мышечные группы.

Если только вы получаете его из первоклассных источников, я рекомендую, чтобы ежедневно вы принимали примерно 1 г белка на каждый фунт веса (2—2,5 г на 1 кг веса). Самый качественный белок содержится в источниках животного происхождения (мясо, рыба, птица, яйца и молочные продукты) и хорошо сбалансирован по необходимым

джо вейдер стр. 93 из 102

организму незаменимым аминокислотам.

В белках мышечной ткани человека содержится 22 аминокислоты, восемь из которых не могут синтезироваться в организме. Эти восемь аминокислот названы незаменимыми и поступают в организм с пищей. Растительные белки лишены одной или более незаменимых аминокислот или содержат их в весьма небольшом количестве, так что нужно расчетливо комбинировать растительные источники белка, чтобы максимизировать их усвоение.

При потреблении больших количеств белка, чтобы сделать его доступным для ассимиляции мышечными тканями, я рекомендую вам принимать 4—5 маленьких с высоким содержанием белка порций пищи в день, содержащих примерно по 30 г белка в каждой. Для снабжения организма белком используйте его источники с низким содержанием жира.

Одна из проблем прошлого: потребляя огромные объемы белков, атлеты питались преимущественно мясом, яйцами и молочными продуктами. Эти источники белка содержат также большой процент жира.

При низкожировой диете вам следует извлекать белок из источников с низким процентом жира. Вот примерная таблица белковых продуктов, которые можно и нельзя есть, с точки зрения содержания в них жира:

Ешьте:	Не ешьте:
Рыбу	Говядину
Птицу (белое мясо)	Свинину
Яичные белки	Яичные желтки
Овощи	

В целом свинина богаче насыщенными жирами, чем говядина, говядина жирнее птицы, а птица более богата жирами, чем рыба. Поэтому, когда вы придерживаетесь низкожировой диеты, намного предпочтительнее питаться птицей, чем говядиной. Между прочим, вы всегда должны удалять с птицы жирную кожу, прежде чем готовить ее, а все белковые продукты животного происхождения употреблять в отварном виде. Никогда не поджаривайте вашу пищу!

Углеводы и жиры. Вы должны потреблять значительные объемы углеводов, чтобы обеспечивать себя энергией для тренировок. Имеются три типа углеводных продуктов. Первые называются рафинированными углеводами, главным образом сахар и химические добавки—так называемая пища быстрого приготовления. Потребление более одной порции такой пищи в день—излишество.

Простые углеводы (главным образом фрукты) составляют вторую группу. Они являются великолепным средством снабжения вашего тела энергией. Фруктоза легко превращается в глюкозу.

Третий тип—"длинные сложные, медленно сгорающие углеводы", содержатся в овощах, крупяных продуктах, бобовых, семечках и орехах. Они обеспечивают вам устойчивый приток энергии для тренировок. Это именно тот тип углеводов, которыми питаются Том Платц и Коринна Эверсон, и именно эти продукты помогли двум суперзвездам создать несравненное сложение.

ГРУППЫ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

Планируя свой рацион, обеспечьте ежедневное включение в него продуктов из четырех базовых групп! Американский департамент сельского хозяйства советует диету, обеспечивающую рекомендованную суточную потребность всех важных питательных

джо вейдер стр. 94 из 102

веществ.

Этими четырьмя группами являются:

1. Фрукты и овощи. Свежие фрукты и овощи являются лучшими источниками углеводов, так же как витаминов, минеральных веществ и ферментов. Они, кроме того, содержат клетчатку, необходимую для пищеварения. Хотя белком, содержащимся во фруктах, можно пренебречь, вегетарианцы доказывают, что, питаясь разнообразными растительными блюдами, можно получить весь белок, в котором нуждается организм. Разумеется, обеспечить достаточное количество белка из растительных источников трудно, поэтому большинство атлетов предпочитает включать в рацион нежирное мясо (скажем, рыбу и птицу), яичные белки и обезжиренные молочные продукты, так же как фрукты и овощи.

2. Зерно и крупы. Такие продукты, как хлеб, крупы, зерно, мука и широкий ассортимент выпечных изделий, состоят из углеводов и в то же время содержат белки, витамины и минералии. Западная цивилизация разработала фундамент применения зерна и круп.

3. Продукты с высоким содержанием белка. Мясо, птица, рыба и яйца обеспечивают вас совершенным белком, содержащим все аминокислоты, в которых нуждается организм для производства новых тканей. Но иные из этих продуктов содержат значительный процент жира, который увеличивает их калорийность. Поэтому многие атлеты ограничивают количество красного мяса в своей диете, заменяя его куриными грудками без кожи (кожа любой птицы очень богата жиром) и рыбой.

4. Молоко и молочные продукты. Молочные продукты (молоко, сыр, йогурт и т. п.)

представляют собой богатые источники белка, кальция и рибофлавина⁴¹. Некоторые люди, конечно, не могут усвоить молочный сахар и должны избегать молока, но могут, однако, наслаждаться сырами, йогуртом и другими молочными продуктами, которые содержат меньше лактозы. Тем, кто может пить молоко, его обезжиренные сорта обеспечивают все необходимые питательные вещества цельного молока без избыточных жировых калорий и без холестерина. Вы не должны также потреблять много яиц, поскольку они весьма богаты холестерином.

На основе предшествующих диетических советов составьте себе меню с учетом вашего типа сложения, размеров тела и пищевых привычек. Вот пример:

1-я порция (8 часов): Два яйца-пашот, каша из отрубей с обезжиренным молоком и чайной ложкой меда, пищевые добавки.

2-я порция (к полудню): салат из тунца или отварная курица, салат, печеный картофель, чай или кофе, добавки.

3-я порция (17—18 часов): отварная рыба с рисом, сырые овощи, стакан обезжиренного молока, добавки.

4-я порция (21 час): белковый напиток из двух столовых ложек протеинового порошка, 225—335 г обезжиренного молока и фруктов (для вкуса).

Как атлету, вам захочется удерживать общий прием жира и насыщенных жиров на очень низком уровне. Попробуйте исключить (либо удерживать на минимуме) следующие продукты: цельное молоко, сметанные приправы к салатам, масло, жаренный в масле картофель, кондитерские изделия, жирные бифштексы, консервированное рубленое мясо, майонез, жирные сыры и другие жиры.

Помните, что тяжелые тренировки, которые вы выполняете, требуют высокого уровня энергии, что обычно требует диеты, богатой калориями. Но будьте осторожны, не переадайте! Атлеты-мужчины должны оставаться на 3,6—5,4 кг выше их идеального соревновательного веса, а женщины — на 2,25—3,6 кг.

Избыточное количество жира в организме затрудняет достижение чемпионской формы и отдаляет вас от целей, утверждаемых атлетизмом. К тому же избыточный вес за счет жира снижает ваш уровень энергии. Вы никогда не пробовали весь день таскать с собой 14-ти килограммовую гантель? Так вот, это то же самое, если весить на 14 кг больше нормы!

ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Витамины и минералии. Нет двух людей в мире, имеющих одинаковые отпечатки пальцев. Все мы разные. То же самое применимо к вашей биохимии и образу жизни. Поэтому невозможно определить норму витаминов и минералий, которая требуется для каждого отдельного человека.

Известно, что стресс истощает в организме запасы витаминов и минералий. Жаркие споры, тяжелая работа, беременность, болезни, тяжелые тренировки, учеба и занятия спортом—все это стрессы. Поэтому для гарантии, что вы получаете все питательные вещества, которые требуются, весьма важен продуманный пищевой рацион с добавлением к нему витаминов и минералий (это жизненно важно не только для атлета, но также и для среднего человека, который желает сохранить оптимальное здоровье!).

Наши бабушки и дедушки не были столь озабочены проблемой химикалий и ядов, которые окружают нас сегодня. Наркотики не овладевали в те времена обществом, а курение сводилось к минимуму. Сегодня, при подключении этих негативных факторов, организм

джо вейдер стр. 95 из 102

буквально бомбардируется химикалиями, которые он вынужден расщеплять и растворять. Эти химикалии окисляются во внутренней среде организма, вызывая ухудшение здоровья. Витамины А, С и Е, а также минеральное вещество "селен", предотвращающий окисление, отлично справляются с вредными химикалиями и ядами в организме.

Если вы хотите достигнуть вершины в атлетизме, вам необходима бурлящая, неограниченная энергия. Оптимальный уровень энергии можно обеспечить за счет усиленного питания, а это означает, что некоторые из вас нуждаются также в дополнительном количестве витаминов и минералов.

Большинство витаминов водорастворимо. Вы усваиваете то, что вам требуется, и выделяете то, что окажется избыточным. Витамины А, D и Е растворимы лишь в жирах. Большие дозы этих витаминов могут вызвать побочные эффекты. Витамины и минералы, которые я рекомендую, перечисляются в конце этой главы. В разумных количествах дополнение рациона витаминами и минералами безопасно и помогает достигать оптимальной работоспособности.

Добавки. Как я упоминал, прием витаминов и минералов—хорошая гарантия против заболеваний. Но имеются другие типы добавок, кроме витаминов и минералов, которые вы можете принимать.

Наиболее популярными из этого ряда добавок, несомненно, являются протеиновые (белковые) порошки. Прием протеинового порошка, смешанного в стакане с молоком или соком, является одним из способов снабжения организма всеми аминокислотами, необходимыми для питания мышц. Это также хороший способ получения соответствующего количества белка и в то же время ограничения калорийности пищи. Когда вы стремитесь напитать мышечную массу и одновременно остаться поджарым, то протеиновые порошки или таблетки могут быть именно тем питанием, в котором нуждается ваш организм.

Лучший способ смешивания протеинового напитка—в миксере. Некоторые атлеты называют свои миксеры "тренировочными партнерами", поскольку они интенсивно их используют. Налейте в миксер около 225 г молока или сока, затем добавьте одну или две столовые ложки протеинового порошка. Если вы хотите еще больше увеличить количество белка, добавьте одну или две чайные ложки кристаллизованных пищевых аминокислот. Наконец, вы можете смешать все это с какими-либо фруктами мягких сортов (один-два кусочка) или несколькими ягодами клубники для запаха (неплохая оздоравливающая практика, помогающая избежать применения шоколадного сиропа и подобных вкусовых добавок).

Три величайших атлета 70-х годов—Кен Уолпер, Лу Ферриньо и Арнольд Шварценеггер—все преодолели определенные проблемы, с которыми и вы можете столкнуться. Они преуспели в этом, и то же самое можете сделать и вы.

Большинство из обращающихся к моему курсу желают нарастить объем мускулатуры, и лишь некоторые хотят сбросить вес. Нет ничего хорошего в наращивании большого веса, если он приобретается лишь за счет жира. Для вас более "здоровым" будет сохранение "сухости", чем груда бесполезного жира в вашем теле. Поэтому те добавки, которые я рекомендовал,—протеины, витамины и минералы—помогут вашему организму усваивать и перерабатывать пищу. Вам теперь не нужно перегружать организм витаминами и белком. Но, как упорно тренирующемуся атлету, вам, вероятно, требуется больше белка и добавок, чем среднему человеку, который плохо питается и бездельничает весь день, подобно лежебоке.

джо вейдер стр. 96 из 102

Наконец, мне бы хотелось оставить вам маленькое руководство-табличку для ориентации, что вы должны и чего не должны есть.

Да: обезжиренное молоко, натуральный йогурт, нежирный деревенский сыр, обычный нежирный сыр, нежирное мясо (постная говядина, курятина или индейка без кожи), рыба, свежие фрукты и овощи, соки, бобовые, грубомолотый или ржаной хлеб, рис, чечевица и орехи, печеный картофель, макароны, семечки, салат в неограниченном количестве (без приправ на базе майонеза!). Приправляйте салаты смесью лимонного сока, растительного масла и некоторых пряностей (тмин и т. п.).

Нет: рафинированные продукты, продукты с сахаром (конфеты, пирожные, мороженое и т. д.), масло, маргарин, яичные желтки, обжаренные в масле блюда, замороженные продукты, консервы, пища быстрого приготовления и национальные блюда.

ПРИМЕР РАЦИОНА

Ниже приведено типичное меню атлета-чемпиона для строительства мышц:

Завтрак: деревенский сыр или йогурт, каша из крупы, нежирное молоко, фрукты, добавки (протеиновый порошок).

Ленч: тунец и большой овощной салат, хлеб, фрукты, нежирное молоко, добавки (аминокислоты),

Ужин: печеная курица, рис, отварные овощи, чай с фруктозой, добавки (50 мг витамина С).

Закуски: протеиновый коктейль, свежие фрукты, йогурт, семечки подсолнечные, орехи, фруктовый сок, сухофрукты, воздушная кукуруза.

НАРАЩИВАНИЕ ВЕСА

Многие молодые атлеты щедры и желают нарастить вес тела за счет мышц.

Тренировка с отягощениями ведет к росту мышц и, следовательно, к увеличению веса тела. Если вы заботитесь о наращивании веса, это не означает, что вы имеете неразвитые мышцы; просто у вас недостаточный вес. Например, исследование композиции тела показывает, что средний мужчина имеет 20—25% жира. Мужчины и женщины, занимающиеся атлетизмом, имеют меньшие показатели, тогда как показатели средней женщины—выше.

Чтобы добиться максимального прироста мышц без наращивания жира, вы должны полагаться на правильное питание так же, как и на хорошо спланированные тренировки.

Это достигается путем усиленного питания. Фунт жира содержит 4185 калорий. Чтобы нарастить этот фунт, вы должны принять с пищей на 4185 калорий больше, чем затратили. Помните:

1 грамм жира обеспечивает вашему организму 9,3 калории, 1 грамм углеводов—3,75 калории (некоторые диетологи приводят цифру 4,1 калории), 1 грамм белка—4,1 калории. Начинайте питаться высококалорийными продуктами, такими, как орехи, семечки, бобы, фруктовые соки и сухофрукты. Пейте много молока! Но не набивайте желудок за один прием пищи. Я рекомендую питаться шесть раз в день с промежутками около трех часов между каждым приемом пищи. Вы можете также испытывать наращивающие вес протеиновые добавки, принимая их в промежутках между основными приемами либо в заключение каждого приема пищи.

Вот некоторые из лучших продуктов для наращивания веса: фруктовые соки, молоко, сыр, йогурт, орехи, семечки, крупы, красное мясо, мороженое, хлеб, бананы, растительные масла, наращивающие вес добавки.

джо вейдер стр. 97 из 102

Имейте в виду, что чем старше вы становитесь, тем медленнее протекает процесс обмена веществ и тем легче вы наращиваете вес тела. Как атлет соревновательного класса, вы захотите вернуться к тому уровню жира в 8—12%, который требуется для участия в соревнованиях. Так что, наращивая вес, не развивайте у себя привычку толстеть, от которой трудно будет отделаться, когда сброс веса станет для вас важнее, чем его наращивание.

СБРОС ВЕСА

Точно так же, как вы наращиваете фунт веса, поглощая 4185 калорий, вы теряете фунт жира, потратив на 4185 калорий больше, чем вы приняли с пищей. Атлетам обычно необходимо сжечь некоторое количество жира для достижения мускулистости, особенно ко дню соревнований. Они добиваются этого двумя способами—диетой и тренировками. Диета сокращает объем принимаемой вами пищи, но настолько, чтобы не испытывать слабости и пищевой недостаточности. Вернейший способ—делать это постепенно, в течение определенного времени, планируя потерю не более одного-двух фунтов (0,45—0,9 кг) жира в неделю. Чуть больше этого—и вы приобретаете тенденцию к сбросу мышечной массы.

Когда вы на диете, повышайте интенсивность упражнений. Некоторые атлеты достигают этого, занимаясь по моей системе двойного разделения тренинга (см. главу 28), тренируясь дважды в день шесть дней в неделю. Другие практикуют качественную тренировку и несколько увеличивают объем аэробных упражнений.

Когда вы проходите или пробегаете милю (1609 м), вы сжигаете около 100 калорий. Это означает, что, покрывая по три мили трижды в неделю, вы сжигаете около 900 калорий, помимо той энергии, которую вы затрачиваете в зале. Даже столь незначительные энерготраты уже играют роль. Но истинная польза тренировки—в увеличении темпа основного обмена веществ, что означает более значительное сжигание калорий в периоды покоя.

Никогда не толстейте настолько, чтобы вам требовалось 6—8 недель для сброса веса до соревновательного уровня. Прошли дни наедания—приобретения 13 и более килограммов веса тела сверх вашей лучшей кондиции. Наедание не только делает чрезвычайно трудным возвращение в форму; организм не строит мышцы достаточно эффективно, когда в нем так много жира.

Привожу состав и оценку некоторых продуктов, которые помогут вам сбрасывать вес:

Продукты	Калории	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Гамбургер (котлета с булкой)	245	21	17	0
Курица (85 г)	115	20	3	0
Устрицы (порция)	160	20	4	8
Тунец в масле (85 г)	170	24	7	0

Чем больше жира в пище, тем больше она содержит калорий. Вы можете видеть, что вышеуказанные продукты содержат примерно одно и то же количество белка, но содержание жира в них разное. Продолжим наш обзор некоторых других распространенных продуктов:

Продукты	Калории	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Яйцо	80	6	6	Следы
Спаржа (4 стручка)	10	1	Следы	2
Брокколи (одна головка)	45	6	1	8

джо вейдер стр. 98 из 102

Латук (одна головка)	30	3	Следы	6
Авокадо	370	5	37	13
Апельсин	65	1	Следы	16
Апельсиновый сок	110	2	1	36
Арбуз (1 долька)	115	2	1	27

Как вы видите, латук очень беден калориями. Опять же, приглядевшись к авокадо, мы найдем взаимосвязь высокого содержания жира и высокой калорийности. Посмотрев на то, как апельсин соотносится с апельсиновым соком, мы увидим, что, чем сильнее мы подвергаем обработке и концентрации продукт, тем больше калорий он содержит. Конечно, большинство справочников по питанию включает и другую информацию, скажем уровень содержания витаминов и минералий. Это полезно знать, когда вы разрабатываете сбалансированную диету.

Разумеется, нужно остерегаться одной вещи. Переработанные продукты, такие, как консервы и "быстрые ужины", безусловно, перегружены (даже если эти добавки не перечислены на этикетке) натрием, сахаром и химическими консервантами. Так что старайтесь по возможности придерживаться свежей, простой, непереработанной или сырой пищи.

ПОДДЕРЖАНИЕ ВЕСА

Удержание вашего веса на уровне, который для вас желателен, является целью большинства любителей спорта. В целом сохранение веса является делом энергетического баланса. Вы должны сжигать столько калорий, сколько вы потребляете. Поскольку обмен веществ с возрастом замедляется, разумно слегка повышать интенсивность упражнений и сокращать прием жирных блюд, когда вы становитесь старше.

Если вы желаете поддерживать вес, то для этого разработаны некоторые жесткие "калорийные установки", которые вы можете применить:

1. Если вы пассивны в физическом отношении, умножьте ваш вес в фунтах на 10 (фунт равен 0,4536 кг). Это даст вам количество калорий, которое вы должны потреблять за сутки, чтобы вес не изменялся. Если вы весите 200 фунтов, то принимайте 2000 калорий для сохранения веса.
2. Если вы умеренно активны, например играете в гольф "девять лунок" 3 раза в неделю или пару раундов в большой теннис каждую неделю, то можете без опаски потреблять объем калорий, в 15 раз превышающий цифру, характеризующую вес. 200-фунтовый человек может, например, принимать около 3000 калорий.
3. Если вы заняты напряженной физической деятельностью каждый день, то объем калорий может в 20 раз превышать цифру, характеризующую вес, и при этом, по всей вероятности, он будет оставаться неизменным. Таким образом, очень упорно тренирующийся атлет, который занимается 2 раза в день 5 дней в неделю, может ежедневно потреблять 4000 калорий и все же сохранять свой вес.

Вы должны поддерживать ваш оптимальный вес на базе плана питания сбалансированными пищевыми компонентами, включая оговоренное ранее соотношение белков, углеводов и жиров. Вы должны ежедневно потреблять также соответствующее количество витаминов, минералий и свежей воды (12—16 стаканов по 220 г).

Обычная таблица подскажет вам примерное количество калорий, белков, углеводов и жиров, содержащихся в различных продуктах. Используйте такую таблицу и таблицу четырех основных групп продуктов, чтобы разработать для себя соответствующую поддерживающую диету.

ЭНЕРГИЯ

Вы не продвинетесь далеко в своем виде спорта, если постоянно утомлены. Это—распространенная жалоба, однако очень незначительная доля утомления является результатом тренировок. Фактически все наоборот!

Ваш организм работает следующим образом: чем больше энергии вы используете, тем больше он ее производит. Когда вы жестко тренируетесь, а организм получает достаточное количество пищи и отдыха, вы обнаружите, что уровень вашей энергии возрастает.

Бен Франклин говорил: "Привычка рано ложиться и рано вставать делает человека здоровым, состоятельным и разумным". Я бы добавил: "Качание железа днем или вечером прогоняет все жизненные неудачи". Не забывайте мое кардинальное правило для достижения успеха: тренируйтесь жестко, ешьте разумно, хорошенько спите и ведите благоразумный образ жизни.

Плохое питание вызовет у вас утомление. После того как вы съедите богатую жирами пищу, вы ощутите вялость, поскольку организму требуется слишком много энергии, чтобы переварить жир. Это—медленный процесс. Кроме того, спустя несколько часов после высокоуглеводной пищи, особенно богатой простыми сахарами (сладкие напитки, мороженое, конфеты и т. п.), вы ощутите снижение энергии в результате резкого подъема, а затем падения уровня сахара в крови.

Наиболее распространенной причиной недостатка энергии является истощение ваших энергетических резервов от ощущений тревоги, нервозности и депрессии. Эти эмоции опустошают вас. День, проведенный в напряжении и беспокойной умственной работе, утомителен, и после него трудно восстановиться.

Если вы ощущаете, что испытываете недостаток энергии,—вот тест, который вы можете использовать для определения причин этого явления:

1. Правильно ли вы питаетесь, соблюдаете ли сбалансированную по питательным веществам диету?
2. Не перетренировались ли вы, пытаясь заниматься на уровне, к которому вы пока еще не готовы?
3. Предоставляете ли вы себе достаточно времени, чтобы восстанавливаться между тренировками?
4. Достаточно ли вы спите?
5. Не истощает ли вашу нервную энергию работа или учеба?

Если вы недостаточно долго спите, ложитесь спать раньше!

Если вы не располагаете достаточным временем для восстановления, измените режим дня. Некоторые проблемы решить будет нелегко, но помочь этому можно, зная, в чем они состоят.

Единственное, что вам нужно делать—это подходить к каждой тренировке с абсолютным энтузиазмом. Если вы не сможете этого сделать, ваша тренировка пострадает.

Порой лучше всего просто прерывать на несколько дней тренировки. Запомните: ваш организм имеет лимиты, и вы не можете подталкивать его за их пределы без того, чтобы не вызвать нежелательные последствия. Утомление и есть один из способов, с помощью которого организм подсказывает вам, что необходимо слегка уменьшить нагрузку.

ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛИЙ

Как я упоминал, витамины и минералы играют важную роль в каждой метаболической реакции в организме. Они необходимы для создания мускулистого тела, поддержания хорошего здоровья и предотвращения болезней.

джо вейдер стр. 100 из 102

Комплекс витамина В. Эта группа витаминов необходима для здорового функционирования нервов, метаболизма углеводов, белков и жиров, восстановления тканей, содействия здоровой коже, хорошего пищеварения, производства энергии, предупреждения анемии, в частности, сохранения здоровой крови. Содержится в рыбе, свинине, печени, почках, дрожжах, злаковых, кашах, орехах, бобах, фасоли, яйцах, молоке, сыре, листовых зеленых овощах, соевых бобах, томатах, арахисе и кукурузе. Комплекс витамина В водорастворим, и его запас должен ежедневно пополняться.

Витамин С. Часто называемый универсальным витамин С отвечает за каждодневный синтез новых тканей и клеток организма. Он также водорастворим и нуждается в постоянном пополнении. Витамин С помогает укреплять кровеносные сосуды, зубы, волосы и десны. Он борется с инфекцией, заживляет раны, регулирует важные функции организма, синтезирует необходимые гормоны и противодействует стрессу! Он содержится в апельсинах, грейпфрутах, лимонах, яблоках, клубнике, дыне, томатах, кабачках, брокколи, капусте—белокочанной, цветной и брюссельской.

Витамин А. Имеет важное значение для нервной системы и различных соотносящихся с ней функций, скажем зрения. Необходим для упрочения костей, сохранения зубов и кожи. Помогает бороться с инфекцией. Содержится в рыбе, печени, яйцах, молоке, сыре, томатах, кашах, зерне и моркови. Витамин А жирорастворим и может накапливаться в организме, поэтому не принимайте этот витамин в избыточных количествах.

Витамин D. Необходим для крепких зубов, костей и жизненно важных функций организма. Витамин D содержится в молоке и молочных продуктах, яйцах. Он также обнаруживается в печени и может образовываться в организме под воздействием солнечного света. Он жирорастворим и может накапливаться в организме, так что не должен приниматься в избыточных количествах.

Витамин Е. Частично отвечает за жизнедеятельность красных кровяных телец и репродукцию живых тканей. Содержится в нерафинированных растительных жирах, недробленых крупах, рыбьем жире, зернах, соевом масле и яйцах.

Витамин К. Необходим для нормальной сворачиваемости крови. Содержится в свинине, зеленых овощах, латуке и цветной капусте.

Кальций. Важен для нервов и мышечных сокращений. Кальций определяет прочность костей, а также зубов. Содержится в молоке, сыре, йогурте, брокколи, капусте и другой зелени.

Железо. Необходимо организму при производстве гемоглобина, для транспортировки кислорода к клеткам. Оно содержится в мясе, печени, бобах, яйцах, овощах и сухофруктах.

Фосфор. Необходим для упрочения костей и зубов. В высоких концентрациях содержится в красном мясе, рыбе, яйцах, курятине, орехах и недробленых крупах.

Пантотеновая кислота. Отчасти отвечает за усвоение белков, жиров и углеводов. Содержится в рыбе, мясе, картофеле, яйцах, брокколи, цветной капусте, бобах, сое, арахисе, недробленых крупах и кабачках.

Фолиевая кислота. Необходима для формирования красных кровяных телец и метаболических функций. Содержится в спарже, шпинате, капусте, турнепсе, брокколи, кукурузе, латуке, кабачках и орехах.

Калий. Помогает регулировать жидкостный баланс организма, а также поддерживать сердечный ритм и координировать мышечные сокращения. Содержится в овощах, зерне, картофеле и фруктах.

Магний. Активизирует ферменты при метаболизме углеводов и белков. Играет важную роль в сокращениях мышц. Содержится в овощах, масле зерновых, инжире, кукурузе, яблоках, орехах и сое.

джо вейдер стр. 101 из 102

Несмотря на краткость этого описания, вы должны осознать, что питание играет столь же важную роль в создании прекрасного тела, как и упражнения и контроль за эмоциями. Поэтому я советую вам проявлять большой интерес к тому, что вы едите, и тщательно исследовать влияние, которое питание оказывает на ваши устремления к физическому совершенству и пожизненному доброму здоровью.

Есть ли у вас то, что требуется?

[<<< Предыдущая глава](#) [Вернуться к оглавлению](#) [Следующая глава >>>](#)

Вы, возможно, в данный момент спрашиваете себя: "Имею ли я потенциал для того, чтобы стать великим атлетом-чемпионом?" Почти невозможно, поглядев на человека, который никогда не тренировался, сказать, есть ли у него потенциал стать им. Многие из великих чемпионов, таких, как Бертил Фоке, Лэрри Скотт и Билл Перл, были маленькими и тщедушными, когда начинали тренироваться, и все же они сумели встать в один ряд с наиболее мощными людьми всех времен. Великие чемпионы становятся великими чемпионами не в силу генетической склонности, а благодаря невероятно трудным тренировкам. Они были также последовательными в своих тренировках и придерживались сбалансированного питания.

Если вас волнуют ваши шансы стать великим атлетом, запомните, что, как и в любом другом виде спорта, только практика ведет к победам на чемпионатах. Все атлеты наращивают мышечную массу с различной скоростью, становятся рельефными в разном темпе и обладают широко варьирующимися метаболическими особенностями. Бертил Фоке, например, никогда не ест пиццу или мороженое, но Коринна Эверсон довольно часто прибегает к такой пище, и все же она выиграла Национальный чемпионат и звание "Мс. Олимпия"!

Если вы проанализируете сложение чемпионов, то увидите, что самые лучшие из них имеют некоторые благоприятствующие тренировкам качества:

1. Чемпионы способны развивать мышечную массу довольно быстро, так что они сохраняют свой тренировочный энтузиазм без особого труда.
2. Чемпионы психологически преданы своей цели — стать лучшими атлетами в мире.
3. Чемпионы располагают костной структурой, которая сама по себе тяготеет к превосходной симметрии и пропорциям. Об этом обычно свидетельствуют довольно мощные кости запястья, но узкий таз и маленькие колени. Обычно их плечи широки по отношению к их тазу. Вдобавок люди с длинными, наполненными мышечными брюшками — атрибутом, относящимся к благоприятствующим генетическим данным, — имеют преимущество над теми, кто не располагает этим качеством.
4. Представляется, что у чемпионов нет слабых частей тела; все их мышцы реагируют на тренировку.
5. Чемпионы могут себе позволить питаться необходимой для них пищей, включая достаточное количество пищевых добавок.

Оценка генетического потенциала невозможна, пока вы не потратили минимум год на жесткие тренировки. Занимаясь атлетизмом, тренируйтесь так, будто располагаете неограниченным потенциалом, поскольку я хочу, чтобы вы, как мой ученик, достигли своего полного потенциала.

В подготовительном периоде при строительстве объемов диета и тренировка находятся в соотношении 50:50. Но по мере приближения соревнований диета определяет 75 процентов положительного исхода битвы за приобретение

рельефности. Помните, что вы не в состоянии напрягать жир!

Запомните: даже если кто-то однажды не выиграл титулы "Мистер" или "Мисс Олимпия", все равно в каждом таится потенциал для развития фантастической силы и мышечной массы, если он настроен решительно и тренируется очень жестко. Я могу вам это обещать: после того как вы закончите мой курс, вы будете иметь тело, которое есть у одного человека на тысячу, тело, владением и демонстрацией которого вы будете искренне гордиться. Как развить эту чрезвычайно важную симметрию

[<<< Предыдущая глава](#) [Вернуться к оглавлению](#) [Следующая глава >>>](#)

Для меня недостаточно лишь рекомендовать вам методы строительства мышц. Я должен рассказать и о том, как развить симметрию.

Моя цель по отношению к вам состоит в развитии хорошо сбалансированного, симметричного и привлекательного тела, равно как и тела с мощными мышцами. Поэтому я хочу, чтобы вы изучили эту главу и уделили ей максимум внимания.

Мои исследования результатов атлетических соревнований в течение последних 45 лет доказали, что не всегда атлет с самыми большими мышцами и окружностями частей тела завоевывает высшие титулы; 47,5-сантиметровые руки и 125-сантиметровая грудь сами по себе еще не дают основания для титула мирового класса, если эти геркулесовские параметры не сопровождаются пропорциональными размерами других частей тела. Все мои ученики понимают, что за определенной границей мышечные объемы уже не столь важны, если это не сопровождается правильными пропорциями. Как мой ученик, всегда помните, что атлетизм—это наука о физическом совершенстве. Это не означает окружности рук в 45 см, предплечий в 31 см, груди в 130 см и талии в 77,5 см. Не означает это и массивной верхней части тела наряду со слабым развитием ног.

Физическое совершенство означает, что шея, плечи, руки, грудь, талия, спина и ноги сбалансированы по окружностям и мускулистости. Любая слабость в симметрии или пропорциях разрушает гармонию сложения.

Поэтому, хотя мне и хочется, чтобы вы развивали мышцы быстро, а именно на решение этой задачи направлен данный курс, я все-таки желаю вам сохранять симметричное

джо вейдер стр. 103 из 102

развитие. Вот почему я посвятил всю эту главу данной теме.

В тренировке, направленной на симметрию, полагайтесь на результаты измерений сантиметровой лентой, регулярно делайте фотографии (примерно каждые три месяца) и следите за собой в зеркале—все они ваши критики и друзья. Все они подскажут вам, удовлетворителен ваш прогресс или нет!

Сделайте правилом измерять свое тело каждые 3 месяца и аккуратно вести записи измерений. Тогда вы будете знать, какие части тела растут слишком быстро и расстраивают физический баланс. Вы также быстро определите, какие части не реагируют на тренировку и нуждаются в особом внимании. Такой контроль за вашей антропометрией необходим в течение первого года тренировки, когда вы приобретаете атлетический опыт. Некоторые атлеты в течение многих лет обучались умению оценивать свое сложение исключительно с помощью зеркала или по фотографиям и могут с первого взгляда сказать вам, какая часть тела нарушает пропорции. Конечно, пока вы не приобретете такой опыт, вы должны измерять себя сантиметровой лентой.

Позже в данной главе я представлю ряд антропоизмерений и таблицы соотношения силы мышц. Эти таблицы дадут сведения о примерных пропорциях, соответствующих вашему весу и росту, так же как и примерном уровне силы каждой мышцы относительно друг друга.

Я устранил все элементы приблизительности из вашей тренировки; как только вы научитесь пользоваться этими таблицами, вы будете знать, каковы для вас идеальные пропорции, так же как и то, каким уровнем силы должны располагать ваши мышцы. Кроме использования измерений сантиметровой лентой и таблиц как путевода в вашей тренировке, вы должны также понимать, что впечатление от сложения зависит от рельефа мышц и их контуров. Вполне возможно, измерения сантиметровой лентой покажут, что обхваты вашего тела почти идеальны, и все же, если имеется дефицит мускулистости или контуров, вас нельзя отнести к превосходно развитым. Красивые физические пропорции и четко очерченный мышечный рельеф—эти два компонента неразделимы при формировании совершенного сложения!

В физическом отношении новички попадают в две основные группы: либо они заметно тонки и страдают от недостаточного веса, либо тучны и страдают от избыточного веса. Новички, которые весят столько, сколько нужно, все же имеют неразвитые мышцы и покрыты слишком большим слоем жира, а данные измерений их обхватов не симметричны; эти составляют еще одну небольшую группу.

Если новичок сухопарый, с недостаточным весом, то самую большую окружность его тела, вероятно, будет составлять ягодичная область. Если это тот самый случай, то размер окружности его таза может быть использован для прогноза того, какими должны быть окружности мышц его остальных частей тела. Можно сказать, что если таз большой, то по его окружности вы можете определить верные, пропорциональные окружности груди, шеи, плеча, предплечий, талии, бедер и голеней.

В идеале соотношение окружности таза и окружности груди у мужчин должно составлять 9:10, то есть нормальная окружность груди должна составлять 1% окружности таза.

Соответственно мужчина с 90-сантиметровой окружностью таза должен иметь обхват груди не 90 или 92,5 см, а 100 см. За счет упражнений для грудных мышц и мышц спины они должны развиваться до тех пор, пока не будет достигнут нужный обхват груди.

Тот же самый метод может быть применен для вычисления нужных обхватов остальных частей тела. Обхваты шеи, плеч, талии, предплечий можно получить как производные от обхвата груди; то же самое можно сделать в отношении бедер и голеней, исходя из обхвата таза.

джо вейдер стр. 104 из 102

При превосходных пропорциях шея должна составлять немного более 38% от обхвата нормальной груди; то есть при обхвате груди 100 см окружность шеи должна быть 38 см. Окружность предплечий должна быть (в среднем левого и правого) 30% от обхвата груди, или 30 см; окружность напряженной верхней части руки (в среднем левой и правой) должна быть на 20% больше, чем окружность той же части в ненапряженном состоянии.

Настойчивость и постоянство являются разгадкой к созданию великого тела. Ничто в этом мире не дается легко, а менее всего великое тело. Но моя система укажет вам путь к физическому совершенству!

Обхват талии должен составлять 75% от обхвата груди, или 75 см. Окружность бедра должна составлять 60% от обхвата таза, или 54 см, а окружность голени—40% от обхвата таза и около 60% от окружности бедра, или столько же, сколько и окружность напряженной верхней части руки.

В данном примере я для убедительности предположил, что обхват таза атлета составляет 90 см. Конечно, те же соотношения (для шеи, рук и других частей) могут быть применены и при другой окружности таза.

Я понимаю, что многие из моих учеников не привыкли работать с вычислениями, а те, что приведены здесь, могут показаться трудными для понимания. Разумеется, если необходимо, вам следует перечитать эту главу несколько раз, затем вычислить свои собственные пропорциональные показатели развития, базирующиеся на нынешней окружности вашего таза. Если вы сделаете это, то обнаружите, что все ваши данные соответствуют приведенному образцу.

Для продолжения нашей дискуссии давайте условимся, что если атлет при обхвате таза 90 см и груди 90—92,5 см имел шею окружностью 35 см, бицепс—31 см, предплечья—27,5 см, талию— 75 см, бедра—50 см, а голени—34 см, то вес его тела должен равняться 65,7 кг. Конечно, если он пропорционально развит по отношению к окружности своего таза, то этот мужчина должен весить минимум 70 кг и иметь антропометрические данные, представленные ниже:

Нынешняя: Антропометрия Симметричная:

90 см	Таз	90 см
172,5см	Рост	172,5см
65,7 кг	Вес	70 кг
35 см	Шея	38 см
31 см	Бицепсы	36 см
27,5 см	Предплечья	30 см
91 см	Грудь	100 см
75 см	Талия	75 см
50 см	Бедра	54 см
33,7 см	Голени	36 см

Сравнение этих цифр показывает, что атлет должен делать для улучшения своего сложения. В целях наращивания веса на 4,3 кг он должен стремиться к увеличению обхватов шеи на 3 см, напряженной руки—на 5 см, предплечий—на 2,5см, груди—на 9—10см, бедер—на 4 см и голеней—на 2,3 см. Тем не менее он не должен заботиться об окружности своей талии и таза, поскольку они удовлетворяют требованиям! Обе эти части, вероятно, слегка увеличатся по мере продолжения тренировок; талия вырастет минимум до 77,5 см, а окружность таза превысит 95 см. Когда будут достигнуты эти

джо вейдер стр. 105 из 102

окружности, естественно, вес нашего субъекта превысит 70 кг. К этому времени должен быть разработан перечень совершенно новых величин окружностей, базирующихся на новой, увеличившейся окружности таза. Более того, все другие антропометрические данные должны быть перепроверены: достаточно ли быстро растет в объеме верх руки по сравнению с предплечьем и грудью? Удерживается ли соотношение голеней (две трети от окружности бедер)? И так далее. Если нет, то должны быть предприняты специальные меры к подтягиванию этих частей тела.

Теперь давайте проверим ваше физическое состояние с точки зрения пропорционального развития силы. Точно так же, как показатели окружностей различных частей тела можно сравнить с величинами существующих (или предполагаемых) пропорций, можно сравнить и вес отягощений, которые вы поднимаете в различных упражнениях.

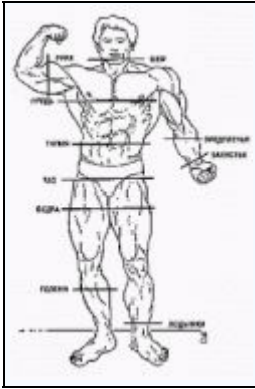
Одно из самых популярных упражнений—жим штанги, лежа на скамье. Естественно, при такой специализации определенные мышцы развиваются больше, чем остальные; атлет, всегда оценивающий общий прогресс по величине веса, который он может выжать на скамье, не обязательно стоит на верном пути. Он может, и это действительно так, улучшать свои способности в одном из силовых упражнений (если его цель—стать силовым троеборцем соревновательного уровня), но это не означает, что он становится либо в целом сильнее, либо приобретает симметричное сложение. Имеются и другие упражнения, кроме постоянного выжимания штанги.

Следовательно, если вашей целью является симметричное, развитое тело, важно, чтобы ваша тренировочная программа включала движения и упражнения, которые прорабатывают мышцы всесторонне. Это означает, что ваша схема упражнений должна благоразумно варьироваться.

Поэтому нужно вводить в нее все упражнения. Если вы следовали указаниям этого курса, вы не испытаете никаких трудностей в этом направлении, поскольку большое разнообразие упражнений, содержащихся в нем, гарантирует достижение вами совершенного мышечного развития. И все же вам необходимо периодически проверять свою силу, чтобы убедиться, что прогрессируете в должном направлении.

Наиболее прямой способ проверки физической силы — за счет веса отягощения, которое вы поднимаете в различных упражнениях. В качестве основы давайте возьмем обычный жим штанги двумя руками стоя. Если вам по плечу 45 кг в этом упражнении, то вот пропорциональные величины отягощений, которые вы должны преодолеть в ряде упражнений:

- сгибание рук со штангой стоя—30 кг;
- сгибание рук со штангой обратным хватом— 26 кг;
- "пуловер" с прямыми руками—27 кг;
- жим штанги лежа на скамье—57 кг;
- приседание со штангой на спине—98 кг;
- становая тяга двумя руками—107 кг.



Сегодня с учетом склонности многих атлетов к специализации в определенных соревновательных и иных упражнениях, намного легче найти людей с потрясающим развитием мускулатуры, чем с подлинной общей симметрией и пропорциями. Фактически слово "симметрия" само по себе часто используется столь безответственно, что приходится удивляться, если произносящий его знает, о чем идет речь. Даже у некоторых людей, выходящих соревноваться за титул чемпиона мира, в результате односторонней специализации в таких упражнениях, как жим штанги лежа, приседание со штангой на спине, разведение рук с гантелями лежа, жим штанги, лежа на наклонной скамье, и подтягивание на перекладине с добавочным отягощением, отмечается чрезмерное развитие определенных частей тела и относительная неразвитость других.

Все эти упражнения ценны и занимают соответствующее место в программах атлетов. Все они показаны в этом курсе. Атлеты, которые увлечены такой неправильной специализацией, сохраняют неважные пропорции шеи, предплечий, бедер и голеней. Разумеется, обычно их таз и талия чересчур маленькие, а руки и грудь слишком большие. Фактически же грудь слишком большая по отношению к талии, шея слишком тонка по отношению к тазу, а голени слишком маленькие по отношению к бедрам. Вот почему эти парни не выигрывают на серьезных соревнованиях. Но те, кто тренируется, памятуя о пропорциях, выигрывают!

Часто мы видим претендента на чемпионство, который может выполнить жим лежа на скамье с весом 180 кг, но испытывает трудности в сгибании рук со штангой весом 77 кг (тогда как он должен быть в состоянии выполнить сгибание с 86 или более килограммами). Можно опять же видеть атлетов весом 91 кг, которые приседают со штангой весом 205 кг и тем не менее затрудняются поднять в становой тяге 180 кг (в то время как должны поднять минимум 222 кг).

Урок, который надо извлечь из таких примеров: неправильная и слишком специализированная тренировка создает непропорциональное сложение. Атлет, который рассчитывает сделать себе имя в этом спорте, должен избегать такой практики и специализироваться на тренировках исключительно ради коррекции либо силовых, либо телесных недостатков и впредь избегать таковых!

Задачей всех моих учеников должно стать симметричное развитие и пропорциональная сила. Это должно быть вашей конечной целью, и за счет тренировок, описанных в этом курсе, а также уделения особого внимания этой главе вы должны со временем приобрести правильные пропорции, хорошо сбалансированную мышечную силу и симметрию всех частей тела.

Познакомьтесь с таблицей идеальных окружностей мускулатуры, к которым вам следует стремиться. Тип костяка не принимается в расчет. Тонки ваши кости или мощны—все равно обхваты частей тела должны находиться в нужных пропорциях друг к другу. После того как такие пропорции достигнуты, вы, как атлет, будете столь опытным, что станете

джо вейдер стр. 107 из 102

способным использовать собственные фотографии как путеводитель в ваших тренировках. Конечно, пока вы этого не добились, используйте таблицу и позвольте сантиметровой ленте подсказывать вам, обладаете ли вы превосходными мышечными пропорциями или нет.

ТАБЛИЦА ИДЕАЛЬНЫХ ПРОПОРЦИЙ

Соотношение веса в килограммах к росту в сантиметрах (В/Р)

В/Р	Шея	Бицепс	Предплечье	Грудь	Талия	Таз	Бедро	Голень
0,34	35,6	33,3	27,7	92,5	69,3	83,3	50,0	33,3
0,36	36,8	34,5	28,7	96,3	72,1	86,6	51,8	34,5
0,39	38,1	35,8	30,0	99,8	74,7	89,7	53,8	35,8
0,42	39,6	37,1	31,0	103,4	76,2	93,0	55,9	37,1
0,44	40,9	38,4	32,0	106,9	80,3	96,3	57,7	38,4
0,47	42,4	39,9	33,3	110,5	82,8	99,6	59,7	39,9
0,50	43,7	41,1	34,3	114,3	85,6	102,9	61,7	41,1
0,53	45,2	42,4	35,3	117,9	88,4	105,9	63,5	42,4
0,57	46,5	43,9	36,6	121,9	91,4	109,7	65,8	43,9
0,60	47,8	45,2	37,6	125,5	94,2	113,0	67,8	45,2

Инструкция: пользуясь таблицей идеальных пропорций, сначала разделите ваш вес на рост. Это даст вам соотношение веса в килограммах к росту в сантиметрах. Определив коэффициент, найдите число в крайней левой колонке, которое максимально соответствует полученному вами. Затем слева направо вы найдете свои идеальные пропорции.

Наконец, неплохая идея — периодически проверять вашу мерную ленту с помощью металлического сантиметра или рулетки, чтобы убедиться, что она не села или не растянулась.

Подготовка к соревнованиям

[<<< Предыдущая глава](#) [Вернуться к оглавлению](#) [Следующая глава >>>](#)

Все мои чемпионы когда-то были новичками, как и вы. Некогда и они были плохо развиты физически и желали улучшить свое тело точно так же, как и вы. Многие мои ученики развиваются так хорошо, что хотят выступать на атлетических соревнованиях. Я надеюсь, что вы тоже усовершенствовали себя настолько, что можете выступить на соревнованиях. Если так, то имеются некоторые очень специфические сведения, которые вам необходимо знать, о том, как готовиться к соревнованиям, и я хочу познакомить вас с ними.

Первое, что вы должны осознать,—это то, что не каждый может стать чемпионом в атлетизме. Наиболее важной составляющей является одержимость, а это означает: уделять пристальное внимание диете и систематическим трудным, очень трудным тренировкам. Конечно, вам нужно иметь определенную степень потенциала, чтобы выигрывать атлетические соревнования. Если вы хотите участвовать в соревнованиях, вы должны остановиться и оценить себя. Располагаете ли вы широкими плечами и довольно узкими бедрами или все выглядит наоборот? Маленькая ли у вас окружность суставов и узкая ли талия либо вы квадратны и с широкой талией? Обладаете ли вы развитыми от природы

джо вейдер стр. 108 из 102

голениями или ваши нижние отделы ног веретенообразны? Обнаруживаете ли вы природную тенденцию быть мускулистым?

Все эти вещи могут либо помочь, либо помешать в ваших устремлениях к чемпионскому статусу. Если вы слабы в этих областях, вам может понадобиться немного больше терпения еще до начала подготовки к соревнованиям. Если же вы хотите начать готовиться к соревнованиям сейчас же, запомните, как это делается.

Если вы прилежно следовали моему курсу и прошли через мои трехдневные (в неделю) базовые программы, мою отдельную программу тренировок и мою силовую, рассчитанную на наращивание объемов тренировки, а также успешно конструируете собственные занятия на базе тренировочных циклов, вы, вероятно, захотите участвовать в соревнованиях для начинающих на местном уровне. Если вы жестко тренировались и следовали всем моим заповедям в соблюдении диеты, вы уже создали солидную базу для великолепного сложения. Если вы желаете участвовать в соревнованиях и посетили пару состязаний, чтобы увидеть, как они проходят, вам надо запланировать свое участие в таком шоу примерно за шесть месяцев до него.

Первым делом оцените вашу структуру и мускулистость. Не слабы ли вы в отдельных областях? Мускулисты ли вы и достаточно ли рельефны в данное время? Не носите ли вы на себе более 4,5 кг лишнего жира? Хорошо ли ваши мышцы отделены друг от друга и просматриваются ли они уже сейчас? Тщательно оцените свое тело, чтобы знать, нужно ли вам придерживаться жесткой диеты для сброса жира или питаться интенсивнее, чтобы приобрести мышечные объемы. Даже на соревнованиях новичков вам необходимо быть очень мускулистым, сформированным и рельефным, чтобы победить.

Многие из вас пожелают придерживаться специальной диеты с низким содержанием жиров, умеренным—углеводов и высоким—белков. Пейте много воды (12—16 225-граммовых стаканов в день) и сокращайте эту норму за 3—4 дня до соревнования.

Старайтесь уменьшить объем потребления калорий, в то же время удерживая на достаточном уровне потребление белков для роста мышц и углеводов для энергии, чтобы все еще сверхжестко тренироваться. Не забывайте и про пищевые добавки. Если вы страдаете значительным превышением веса (примерно на 6—7 кг больше того, который, по вашему мнению, является вашим идеальным соревновательным весом), вы должны сбрасывать по 0,45—0,9 кг в неделю за счет диеты и тренировок. Чуть больше—и вы одновременно с жиром сбросите и часть мышечной массы. За последнюю неделю перед соревнованиями вы потеряете еще 0,9—1,4 кг за счет сокращения потребления воды.

Множество чемпионских титулов одаренного атлета, которые он завоевал, не делают его авторитетом; это также не доказывает, что и вы должны тренироваться по его методике. Ваши тренировки должны быть уникальными и спрограммированными под ваш индивидуальный тип сложения и темперамент, если вы действительно желаете достигнуть вашего полного потенциала.

Вот неплохая диета, которой надо придерживаться в течение 6 месяцев до начала соревнований.

Завтрак: 6—10 капсул пищевых аминокислот на пустой желудок (со свежей водой!); миска каши с обезжиренным молоком; 2 кусочка ржаного хлеба с минимальным количеством жира; 3 яичных белка и 1 желток; 110 г курятины или индейки (без кожи!); стакан свежего, неподслащенного апельсинового сока; пищевые добавки (протеины).

Ленч или обеденная порция: большой свежий салат с ограничением приправы; стакан снятого молока; свежие фрукты; витамины.

За 30 минут до тренировки: протеиновые добавки, немного фруктов.

После тренировки: углеводный напиток.

джо вейдер стр. 109 из 102

Ужин: печеный картофель (без приправы); паровые овощи; небольшая порция мяса (постное мясо, рыба, ростбиф, цыпленок, индейка); протеин.

За 30—45 минут до сна: протеиновый порошок. Пейте 12—16 стаканов воды каждый день. Примерно за месяц до соревнований вы, возможно, пожелаете уменьшить порции в зависимости от того, сколько жира у вас останется. В последнюю неделю перед выступлением исключите из пищи всю соль и начинайте сокращать потребление задерживающих воду продуктов. Вам потребуется достаточное количество углеводов для снабжения организма энергией, чтобы тренироваться и готовить вольную программу, но не настолько много, чтобы удерживать жидкость.

ТРЕНИНГ

Некоторые из моих чемпионов фактически работают по моей системе двойного разделения, тренируясь дважды в день перед соревнованиями. Однако они приступают к этому примерно за 2—3 месяца до соревнований. Поскольку вы впервые участвуете в соревнованиях, я рекомендую вам придерживаться прежнего плана занятий, но при этом тренироваться 6 раз в неделю. Для вас важно теперь увеличить качество усилий, если вы все еще немного излишне гладки и нуждаетесь в сжигании некоторого количества жира. Уменьшите тренировочную нагрузку, делайте немного больше повторений в каждом подходе и тренируйтесь быстрее, почти не отдыхая между подходами. Высокий темп поможет вам сжечь лишние калории и увеличить рельефность мышц.

Кредо моих чемпионов всегда было таким: "Что вы можете представить себе, того можете и добиться!"

Многие мои чемпионы в дополнение к качественным тренировкам и более строгой диете вводят аэробные упражнения, если вынуждены сбрасывать жир для подчеркивания своей мускулистости. Под аэробикой я имею в виду любую продолжительную физическую активность на выносливость, в результате чего частота сердечных сокращений увеличивается на 30 уд/мин или более, а жиры служат в качестве источника энергии. Большинство моих чемпионов использует для этой цели стационарный велосипед, обычную езду на велосипеде или медленный бег трусцой.

Конечно, вы не должны перебарщивать с аэробными упражнениями, в противном случае вы израсходуете слишком много энергии и понесете потери в мышечном объеме! Так что занимайтесь аэробикой трижды в неделю и лишь по 30 минут.

Некоторые чемпионы в течение всего года имеют очень маленький процент жира в организме и при сбрасывании излишков достигают веса на 1,8—2,7 кг ниже соревновательного. Но за 4 недели до соревнования они начинают тренироваться жестче и тяжелее, а питаются немного богаче, чтобы войти в соревновательную форму. Лишь путем применения принципа инстинктивной тренировки по Вейдеру вы можете определить лучший метод, которого вам следует придерживаться.

Готовясь к соревнованиям, важно развивать в себе психологический настрой на завоевание звания чемпиона! Выбросите из головы негативные мысли и всегда смотрите на себя как на чемпиона. Поддержание тренировочного уровня и соблюдение диеты потребуют от вас значительного умственного напряжения. Даже в моменты проявления слабости никогда не отклоняйтесь от пути к своей цели!

Важным моментом является упорная тренировка и достижение абсолютно лучшей формы.

ПОСЛЕДНЯЯ НЕДЕЛЯ

Примерно за неделю до соревнований вы должны довести свой вес до соревновательного уровня, но не за счет излишнего обезвоживания организма. Необходимо также обеспечить

джо вейдер стр. 110 из 102

такой рацион питания, чтобы сохранить достаточный запас энергии для тренировки и отработки программы вольных упражнений.

Сократите наполовину потребление углеводов, но никогда не опускайте их уровень до предела, снижающего ваши функциональные возможности. Жестко тренируйтесь и позируйте в течение четырех дней, сохраняя высокую норму потребления минералов, витаминов и белков. За три дня до соревнований увеличьте прием углеводов и уменьшите прием белков. Единственной формой тренировки в эти дни является позирирование!

Прекратите потребление соли, что поможет вам вывести из организма воду. В день соревнований съешьте немного высокоуглеводной пищи и небольшими глоточками пейте воду. Ведь вы хотите, чтобы ваш живот был плоским, а кожа—как можно тоньше! Но всегда ешьте и пейте столько, чтобы иметь достаточный запас энергии!

В качестве альтернативы для подготовки в течение последней недели я рекомендую следующий метод: примерно за 6 дней до соревнований постепенно уменьшайте интенсивность и объем тренировок. Не прекращайте его вовсе, а лишь сократите. В течение первых трех дней этого периода принимайте 50% от общего потребления калорий в форме углеводов с молекулами из длинных и средних цепей. Увеличьте этот процент до 70 в последние три дня.

Такой метод питания вчетверо увеличит ваш энергетический запас и в то же время будет содействовать накоплению сахара (именуемого гликогеном) в кровеносных сосудах мышц. Возросший объем крови в мышцах подчеркнет их полноту, венозность и увеличит их способность к накачке. Вы также будете выглядеть намного суше.

Что же можно сказать о тренировках? В воскресный день за неделю до соревнований проведите продолжительную и жесткую тренировку, воздействующую на все главные мышечные группы (6—8 подходов в 20 повторениях в каждом упражнении). Вам нужно истощить гликоген в каждой отдельной мышце и мышечной группе для того, чтобы вызвать полную суперкомпенсацию. Потренируйтесь снова в середине недели, но в этот раз сделайте тренировку легче и короче.

В последние два или три дня оставайтесь физически активным, но вместо изнурительного тренинга упорно работайте над вольной программой. Не тренируйтесь слишком жестко в течение этого периода, чтобы полностью восстановить мышечный гликоген.

Придерживайтесь в эти дни вашей обычной диеты (70% углеводов, 5% жиров, 25% белков). Поскольку вы не истощаете свои энергетические резервы и достигаете суперкомпенсации за счет приема углеводов, вы выйдете на сцену с объемными и сухими мышцами. Плюс ко всему, вы будете чувствовать себя великолепно!

ВОЛЬНАЯ ПРОГРАММА И СОРЕВНОВАНИЯ

Чтобы победить на соревнованиях, вы должны представить свое тело в самом выгодном свете. Вольная программа—это впечатляющее драматическое представление и вашего сложения, и вашей личности. Начинайте отрабатывать вольную программу примерно за три месяца до соревнований и особенно упорно работайте в этом направлении в последние две недели. *Помните:* когда вы представляете вольные упражнения, вы используете по Вейдеру. Напрягайте мышцы очень жестко и удерживайте каждое положение 3—5 секунд. Затем расслабьтесь и повторите этот процесс несколько раз, стараясь выделить каждое мышечное волокно. Изометрическое напряжение поможет вам контролировать ваши мышцы и позволит отточить "пик" мышц и их рельеф.

Соревнования состоят из раундов предварительной оценки и финального представления вольной программы. Обязательные позиции составляют сердцевину предварительных раундов соревнований. Много раз оценки в первом раунде (расслабленная стойка и

джо вейдер стр. 111 из 102

состояние мускулистости) открывали путь к победе. В релаксированной (расслабленной) стойке оцениваются четыре позиции: лицом к судьям, стоя боком к судьям (с каждой стороны) и стоя спиной к судьям. Тщательно отрабатывайте эти стойки, поскольку судьи определяют ваш рейтинг по общему впечатлению, симметрии и общей форме мускулатуры. Выходите на сцену и представляйте себя достойно.

Во второй части предварительного раунда оценивается мускулатура. Вам надо научиться обязательным базовым позициям:

- двойной бицепс спереди;
- широчайшие мышцы спины спереди;
- грудь сбоку;
- двойной бицепс со спины;
- трицепс сбоку;
- широчайшие мышцы спины сзади;
- пресс спереди.⁴²

Женщины демонстрируют не все из этих позиций.

Систематически отрабатывайте позиции перед вашими друзьями и перед зеркалом. Входите в каждую позицию жестко, в соответствии с прежде изложенным описанием до тех пор, пока вы не будете в состоянии контролировать каждое мышечное волокно.

Индивидуальная произвольная программа (2-й раунд) должна быть функциональной и простой, так как вы—новичок. Не пытайтесь быть слишком вычурным. Входите в базовые позиции с плавным переходом от одной к другой. Отрабатывайте их с музыкальным сопровождением перед зеркалом и без помощи зеркала. Выработайте навык безукоризненного вхождения во все позиции. Не бойтесь публики и своих соперников, а будьте просто чемпионом, покажите лучшее из того, на что вы способны. Всегда показывайте произвольную программу без напряжения и гримас. Помните об улыбке. Удерживайте каждую позицию примерно 2 секунды. Вся ваша программа не должна длиться более минуты.

С большой тщательностью выбирайте плавки для соревнований и музыку. Обеспечьте, чтобы плавки хорошо сидели на вас и закрывали ягодицы. А женщины должны быть уверены в том, что хорошо сидит верхняя часть купальника. Постарайтесь использовать профессионально записанное музыкальное сопровождение, которое должно быть выразительным и привлекать внимание публики. Вам необходимо также приобрести прекрасный темный загар и позаботиться о красивой прическе. Не вздумайте, между прочим, обгореть на солнце, потому что это заставляет ваш организм задерживать воду и иссушает энергию. Когда вы подолгу находитесь на солнце, используйте крем для кожи, соответствующий ее тону.

Важно подготовить кожу. Чтобы показать рельефность ваших мышц, сбрейте на теле лишние волосы. Запаситесь качественными лезвиями и кремом и удалите волосы заблаговременно, начав примерно за 10 дней до соревнований. Накануне соревнований можете "положить последние мазки".

Ключом к тому, чтобы стать искусным в произвольной программе, является личность, которая в ней проявляется. Развитие умения проявлять личность в произвольной программе требует большой практики. Вот несколько советов, которые помогут вам стать значительной личностью в произвольной программе:

1. Когда вы отрабатываете программу, всегда сохраняйте спокойствие. Выбирайте для этого тихое место, свободное от отвлекающих факторов.
2. Наметьте как минимум три получасовых занятия в неделю для практики в произвольной программе. По мере приближения соревнования увеличьте частоту занятий по произвольной программе. В последнюю неделю можно уменьшить частоту, объем и интенсивность тренировок, заменив их ежедневными одним-двумя занятиями по произвольной программе.
3. Упорно работайте над сокращением каждой мышцы; как только вы приобретете совершенный контроль над мышцами, вы будете значительно лучше выглядеть в обязательных позициях. Помните, что соревнования выигрывают и проигрывают в предварительных раундах.
4. Практикуйте произвольную программу с зеркалом и без него, перед друзьями и объективными

джо вейдер стр. 112 из 102

критиками.

5. Если это возможно, попросите кого-нибудь сделать серию фотографий или фильм о вашей произвольной программе. Это обеспечит вам ценную обратную связь.
6. Изменяйте вольную программу от соревнования к соревнованию. Помните, что по мере развития вашего сложения закономерностям развития должна подчиняться и ваша программа. Необходимы годы практики и экспериментирования, прежде чем вы сможете выразить себя на высшем уровне ваших возможностей.
7. Все представление произвольной программы является способом невербального⁴⁴ общения. Помните о направленности выступления на аудиторию. С первого же момента, когда вы выходите на сцену, вы производите впечатление на каждого, включая судей! Контролируйте то впечатление, которое вы производите на аудиторию, судей и даже на других участников соревнований. Вы должны излучать уверенность в себе. Любой признак нервозности или неопределенности будет влиять на оценки судей! Конечно, если вы находитесь в наилучшей форме и сделали хорошо "домашнюю работу" по произвольной программе, вы должны выйти на сцену уверенным, спокойным и готовым победить!
8. Не забудьте о своей внешности в день шоу! Ваш загар, тонус кожи, волосы и костюм—все это попадает под пристальные взгляды судей.

Тренируйтесь как можно упорнее, правильно питайтесь, отработайте вольную программу, и вы сделаете все, что можете, для победы. И только после этого расслабьтесь и восторгайтесь собой!

Еще один важнейший элемент: заключительное позирование. Если вы достаточно удачливы, чтобы забраться так высоко (это означает, что вы выиграли в своей весовой категории и теперь замахиваетесь на звание абсолютного победителя), вы должны продемонстрировать последний взрыв энергии. Используйте варианты ваших лучших поз, одну непосредственно за другой. Остановитесь лишь после того, как этого требуют судьи! Ваш внешний вид и самочувствие составляют сущность атлетизма!

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ СЛОВО

Соревновательная подготовка в атлетизме — это большая работа! Исследуйте и экспериментируйте! Наблюдайте за другими, учитесь и прислушивайтесь к советам чемпионов. Читайте журналы "Мышцы и физическая подготовленность" и "Напряжение". Будьте терпеливым. Строительство и совершенствование чемпионского сложения требует времени. Это мой окончательный вызов! Будьте чемпионом! Удачи вам!

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ "ДА" И "НЕТ"

Да:

переходите на диету заранее (за 3—4 месяца), чтобы процент жира в организме снизился к соревнованиям до минимума;

добейтесь хорошего натурального загара по мере приближения к соревнованиям;

возьмите с собой на соревнования все, что необходимо (одежду, еду и т. п.);

продумайте хорошенько вашу вольную программу и позаботьтесь о том, чтобы на высоком уровне отработать все три раунда программы плюс раунд специальной программы для финального позирования;

обретите настроенность на победу и учитесь этому на самих соревнованиях.

Нет:

не выступайте на соревнованиях, пока полностью не подготовитесь к ним;

не принимайте участия в соревнованиях чаще одного раза в каждые 4—6 месяцев;

не используйте излишнего количества масла (перед выходом на сцену);

не проводите изнурительной разминки перед выступлением;

не вступайте в пререкания с официальными лицами или судьями;

не ходите с напыщенным видом и не поступайте, как эгоист.

Ваш словарь вейдера

[<<< Предыдущая глава](#) [Вернуться к оглавлению](#) [Следующая глава >>>](#)

Познакомьтесь с перечнем общепринятых в атлетизме терминов, которые вы должны знать для простоты общения с вашими друзьями-атлетами, а также понимания нашего

джо вейдер стр. 113 из 102

спорта.

Амплитуда движения- протяженность траектории движения снаряда в упражнениях.

Анаэробные упражнения- тренировка силовой направленности. "Анаэробный" означает "без кислорода" и заключается в кратковременных, коротких интенсивных всплесках энергии.

Атрофия- уменьшение объемов мышц и уровня их силы.

Аэробные упражнения- длительные упражнения, выполняемые при участии больших групп мышц. На достаточно продолжительное время увеличивают частоту сердечных сокращений для оказания тренировочного эффекта на дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

Бандажи- предохранительные бинты, наматываемые на колени во время приседаний.

Блоки- устройства со шкивами и тросами, прикрепленными к отягощениям, для использования в упражнениях.

Блоки для скрещивания рук- специальное устройство для проработки внутренних секций груди за счет тяги рукоятей блоков от положения разведенных в стороны-вверх рук до положения, когда они скрещиваются перед грудью.

Блоковая машина для тяги- тренажер, на котором вы сидите или стоите на коленях и тянете рукоять вниз к груди или за голову (развивают широчайшие мышцы).

"Взрыв"- степень предельной проработки мышц.

Выключение- часть амплитуды, в которой нагрузка на мышцу резко уменьшается за счет переноса ее на другие мышцы, участвующие в работе.

Выносливость- способность мышцы развивать длительные усилия в течение некоторого периода времени.

Выход на "пик":

1. обозначают любую ситуацию в упражнении, в котором вы добиваетесь максимальной изоляции отдельной мышцы. Например, вы делаете точные концентрированные сгибания руки в наклоне, чтобы добиться "пики" бицепсов;
2. подготовка к соревнованиям.

Головные лямки- надеваемое на голову устройство из ремней и цепи, имеющее приспособление для крепления отягощений; используется в упражнениях для мышц шеи.

Гравитационные ботинки- (инверсионные ботинки), обувь с зацепами, позволяющими повиснуть вниз головой для растягивания мышц и тканей спины.

Грудная машина- устройство для развития грудных мышц.

Грудь- сокращенное название больших и малых грудных мышц.

Дельтоиды- сокращенное название дельтовидных мышц.

Е-Зед-гриф (гнутый гриф)- специальный согнутый гриф для удобства проработки бицепсов и трицепсов.

Жир в теле- уровень отложившегося в организме жира.

Заключительное позирование- выполнение атлетами вольной программы, проходящее в условиях жесткой конкуренции⁴⁵.

Идти на максимум- преодоление максимальной величины отягощения в одном повторении.

Изокинетическое упражнение:

1. упражнение с варьируемым по ходу движения сопротивлением, изменяющимся на различных участках амплитуды;
2. упражнение с постоянной скоростью движения отягощения.

джо вейдер стр. 114 из 102

Изометрическое упражнение- напряжение мышцы при поддержании ее постоянной длины конечности при этом не перемещаются. Эти упражнения обычно выполняются у стены или с каким-либо неподвижным объектом.

Изотоническое упражнение- работа мышцы, при которой длина ее и величина отягощения изменяются, а напряжение остается постоянным;

подъем свободных отягощений является классическим примером изотонических упражнений.

Интенсивность:

1. степень усилий, вкладываемых в тренировку;
2. процент от максимального тренировочного веса снарядов.

Кардиоваскулярный (сердечно-сосудистый) тренинг- занятия физическими упражнениями, которые укрепляют сердце и легкие.

"Качать железо"- термин, появившийся в обиходе в 50-х годах и ставший весьма популярным, обозначает занятия с отягощениями.

Кинезиология- наука о мышцах и выполняемых с их помощью движениях.

Конкурс- атлетические соревнования по вольной программе.

Круговой тренинг- продолжительное занятие с немедленным переходом от одного упражнения к другому.

Лямки- специальные ленты, прикрепляемые к кистям и к грифу штанги для обеспечения надежного хвата в тяговых упражнениях.

Магнезия- порошок, который наносят на ладони для обеспечения надежности хвата снаряда.

Маты- специальные подстилки для упражнения.

Мысленный подход- постановка задачи и позитивная концентрация внимания на предстоящем ее выполнении.

Мышечный тонус- состояние, в котором мышца находится в постоянном легком напряжении и выглядит плотной.

Наклонная доска- скамья для тренировки брюшного пресса.

Наращивание объемов- тяжелый тренинг и питание высокоуглеводными продуктами для постоянного наращивания веса и объема мышечной массы.

Национальный чемпионат- любительские женские и мужские соревнования высшего уровня в четырех весовых категориях.

"Перегорание"- состояние нервного и физического утомления (перетренированность).

Перчатки- используются для предохранения ладоней и надежного хвата снарядов.

Плиометрические упражнения- упражнения, в которых мышцы внезапно нагружаются и растягиваются, а затем быстро сокращаются. Для их выполнения атлеты должны, скажем, спрыгнуть со скамьи и быстро вспрыгнуть на другую скамью.

Подвижность (размах движений), способность к растяжению мышц и подвижности в суставах.

Полосатость- высокая степень рельефности мышц, их линейная "исчерченность".

Потозадерживающие ленты- ленты из хлопчатобумажной ткани, надеваемые на запястья или лоб для впитывания пота при тренинге.

Потяжки- надрывы (легкие шрамы) на коже, вызванные более быстрым ростом мышцы или жировой ткани по сравнению с увеличением поверхности кожи.

Пояс для отжиманий- широкий, крепкий пояс вокруг бедер с цепью, на которой можно укрепить диск от штанги или гантель для дополнительного отягощения во время определенных упражнений, например отжимания на брусьях.

Пресс- сокращенное наименование мышц живота.

Программа- совокупность подходов и повторений, последовательно выполняемых в каждом занятии.

Разминка- серия упражнений, увеличивающих циркуляцию крови при подготовке к тренировке.

Свободные отягощения- гантели и штанги (в отличие от тренажеров).

Сгибание ног- упражнения, лежа на животе, с подведением пяток к ягодицам, преодолевая сопротивление (для укрепления бицепса бедра).

Сила- способность мышцы развивать определенную величину усилия.

Симметрия- формы или очертания тела, баланс костной и мышечной структуры.

Скамья Скотта- изолирующая скамья для сгибания рук (почти вертикальная опора для тренинга мышц рук).

Спина- сокращенное название широчайших мышц спины.

Средние секции- мышцы брюшного пресса, включающие верхние и нижние абдоминальные, косые и другие мышцы живота-**Сухожилие**- лента (или канатик) прочных фиброзных тканей, прикрепляющая мышцу к кости.

Тестостерон- главный мужской гормон, регулирующий общий рост и стимулирующий кровоток.

Трапеции- сокращенное название трапециевидных мышц.

Тренинг "до отказа"- выполнение упражнения до тех пор, пока вы уже не в состоянии выполнить последующее повторение.

джо вейдер стр. 115 из 102

Тренировочный пояс- предохранительная экипировка, которая надевается на область живота для поддержки спины, скажем, в жимах, приседаниях, становых тягах и др.

Тренировочный эффект- повышение функциональной способности мышц в результате прикладываемой к ним увеличивающейся нагрузки (прогрессивной сверхнагрузки).

Успокаивающие упражнения (заминка), серия легких, отчасти аэробного характера упражнений, а также растягивании, завершающих тренировку.

Заминка постепенно уменьшает нагрузку на сердце.

Утеплители голеней- снаряжение, надеваемое на голень для удержания ее в разогретом состоянии.

Фасция- фиброзная соединительная ткань, которая покрывает, поддерживает и отделяет друг от друга все мышцы и мышечные группы; соединяет кожу с нижележащими тканями.

Флексия- напряжение мышц.

Форма:

1. характеризует степень сформированности мышц, их полноту и округленность;
2. сбалансированность мышц с костяком.

Форсированные повторения- выполняются с помощью партнера для завершения на пределе сил последней пары повторений в подходе.

Щиколоточные отягощения- специальные грузики, прикрепляемые к щиколотке и обеспечивающие дополнительное отягощение в упражнениях с участием ног; могут крепиться на запястья для интенсификации упражнений для рук.

Эстроген- женский половой гормон.

Ягодицы- сокращенное название ягодичных мышц (малые, средние и большие).

Тренировочные принципы по вейдеру

[<<< Предыдущая глава](#) [Вернуться к оглавлению](#) [Следующая глава >>>](#)

Тренируя миллионы моих учеников во всем мире и более 50 лет работая с чемпионами, я создал в атлетизме целую систему согласованных правил принципов. Фактически я был вынужден создать и совершенно новый язык для атлетов всего мира, чтобы все мы могли общаться. Мои принципы простираются от инструкции для новичков вплоть до тренировок самых опытных спортсменов. В этой главе я последовательно изложил принципы для начинающих, лиц со средним опытом и наиболее опытных атлетов. Одновременно я коротко объяснил, что подразумевается под этими принципами. Когда я обращаюсь к теме тренинга для начинающих, я имею в виду те самые первые 6—9 месяцев занятий. Когда я говорю о тренинге для лиц со средним опытом, я имею в виду последующие 9—12 месяцев. Опытными атлетами я считаю тех, кто систематически тренируется более 12 месяцев.

Ваши мышечные волокна растут лишь тогда, когда они могут синтезировать достаточное количество белка. Не перетренировывайте их!

Я хотел бы, чтобы вы изучили мои принципы и поняли, как их нужно применять, чтобы идти к своей цели. В ходе атлетической карьеры вы пройдете через множество превращение. Овладев моей системой, вы будете использовать соответствующие принципы в нужный момент, чтобы ускорить мышечный рост и физическое развитие. Эти научно обоснованные принципы стали основой современного атлетизма, и нет ни одного чемпиона, который не использовал бы их в ходе своей карьеры. Сделайте их составным элементом ваших будущих тренировок, и, как все мои чемпионы, вы постройте превосходное тело, уготованное вам природой.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРИНЦИПЫ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Принцип прогрессивной сверхнагрузки. Это— базис для наращивания любого параметра физической подготовленности (силы, объемов мышц, выносливости и т. п.). При его

джо вейдер стр. 116 из 102

реализации мышцы каждый раз вынуждены работать более напряженно по сравнению с режимом, к которому они привыкли. Стремитесь прогрессивно перегружать ваши мышцы. Например, чтобы наращивать силу, постоянно преодолевайте все более мощные отягощения. Чтобы увеличить мышечные объемы, не только поднимайте отягощения все большего и большего веса, но и увеличивайте количество подходов, которые вы выполняете, и число тренировочных занятий. Чтобы увеличить локальную мышечную выносливость, в прогрессирующей манере сокращайте время отдыха между подходами, либо увеличивайте число повторений или подходов. Все это прогрессивно увеличивает нагрузку. Концепция прогрессивной сверхнагрузки лежит в основе всего спортивного тренинга и является основополагающей в системе Вейдера.

Система подходов. В период становления системы Вейдера большинство экспертов советовало атлетам-энтузиастам выполнять лишь один подход к каждому упражнению, входящему в их программу. Прodelывая 12 упражнений в течение одного занятия для развития мышц всего тела, они, естественно, выполняли 12 подходов. Вейдер первым стал отстаивать необходимость выполнения нескольких подходов к каждому упражнению (иногда до 3—4) для того, чтобы полностью изнурить каждую мышцу или группу мышц и стимулировать их максимальное развитие.

Принцип изоляции. Мышцы могут работать или в унисон, или в относительной независимости друг от друга. Каждая мышца в определенной степени вносит вклад в выполнение всего движения: либо как стабилизатор положения тела, либо как агонист, антагонист или синергист. Если вы хотите максимально сформировать либо развить мышцу независимо от других, вы должны как можно тщательнее изолировать ее от других мышц. Добивайтесь этого за счет изменения анатомической позиции. Например, сгибая руки с опорой на изолирующую скамью Скотта, вы изолируете брахиалис (мышца из числа сгибателей руки) лучше, чем при выполнении тяги вниз на блочном устройстве узким обратным хватом.

Принцип шокирования мышц. Непременным условием постоянного прогресса является недопущение полной адаптации организма к однообразной специфической тренировочной программе. Никогда не давайте мышцам приспособиться к этому. Чтобы расти, они нуждаются в стрессе. Если вы постоянно варьируете упражнения, число подходов и повторений, углы воздействия на мышцы,—они никогда не адаптируются к воздействующей на них нагрузке. Я глубоко убежден в следующем: чтобы удерживать мышцы в состоянии роста и совершенствования, вы должны "удивлять" их!

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРИНЦИПЫ ДЛЯ ЛИЦ СО СРЕДНИМ ОПЫТОМ

Принцип приоритета. Самую слабую часть тела начинайте тренировать первой на каждом занятии, пока ваша энергия находится на самом высоком уровне. Например, если слабы мышцы плеч, вы должны сначала выполнять жимы штанги или гантелей над головой, тяги к подбородку и разведение рук в стороны, а уже потом любые жимы на скамье. За счет этого вы добьетесь максимальной интенсивности тренировки мышц плечевого пояса, отдавая этим упражнениям приоритет.

Принцип "пирамиды". Мышечные волокна растут под воздействием на них мощных отягощений и одновременно наращивают силу, сокращаясь при преодолении веса сопротивлений. Если бы вы теоретически могли поднять без разминки отягощение максимального веса в восьми повторениях и выполнить при этом некоторое число подходов, то это было бы весьма эффективным приемом развития объемов и силы. Но вы не будете делать это, так как тренинг с максимальными отягощениями да еще без разминки неминуемо приведет к тяжелой травме. Никто не начинает работу с отягощения

джо вейдер стр. 117 из 102

максимального веса.

Система "пирамиды" разработана для того, чтобы обойти эту проблему. Начните тренировку с отягощением весом 60% от максимального и выполните упражнение с этим относительно легким весом в 15 повторениях. Затем увеличьте вес отягощения и снизьте число повторений до 10—12. Продолжайте увеличивать вес до тех пор, пока он не достигнет примерно 80% от максимума, и выполните 5—6 повторений. Теперь, после того как вы разогрелись, вы можете работать с мощными отягощениями и пожинать плоды своей работы без опасений получить травму.

Принцип раздельной тренировки. После трехмесячного периода тренировок по трехразовой недельной схеме вы, возможно, пожелаете увеличить общую интенсивность занятий. Если вы условно разделите свое тело на верхнюю и нижнюю части, то сможете включать больше упражнений и большее число подходов для более напряженной тренировки каждой условной половины. По моей системе раздельного тренинга на первом занятии недели вы выполняете восемь упражнений, направленных на развитие только верхней половины тела. Поскольку вы прорабатываете только верхнюю часть, вы выполните все восемь упражнений с суперинтенсивностью, поскольку уровень вашей энергии высок. На следующий день концентрируйте усилия на нижней части тела, выполняя для ее мышц 6—8 упражнений с той же самой интенсивностью. При трехдневной недельной схеме вы были вынуждены прорабатывать обе половины тела—верхнюю и нижнюю—в один и тот же день. Естественно, что интенсивность при трехдневной схеме была низкой. При раздельной методике вы можете прорабатывать каждую часть тела напряженнее и длительнее и именно поэтому разовьете более симметричные, более объемные и более сформированные мышцы.

Лишь путем построения тренировочных циклов вы сможете заниматься достаточно долго, чтобы полностью использовать свой потенциал без истощения организма или перетренированности.

Принцип наполнения ("флашинг"). Под воздействием отягощения вы вызываете к отдельной мышце приток крови и удерживаете ее там для того, чтобы вызвать рост мышечных волокон. Как пример: когда вы тренируете мышцы груди, выполняя 3—4 упражнения, воздействующих лишь на эту часть тела, вы используете принцип наполнения кровью ваших грудных мышц.

Принцип суперсерий. Это один из моих наиболее известных принципов. Делая подряд два упражнения для антагонистических мышечных групп, скажем сгибание руки для развития бицепса и выпрямление руки для развития трицепса, вы выполняете суперсерию. Идея состоит в том, чтобы вы выполняли два отдельных подхода подряд с маленькой паузой или без таковой. Исследования показывают, что в результате подхода для развития трицепса (после упражнения для бицепса) ускоряется темп восстановления бицепса! Это связано с нервной импульсацией. Так что суперсерии—не только великолепный механизм накачки; они действительно способствуют общему восстановлению.

Принцип объединенных подходов. Суперсет на одну и ту же мышечную группу (два упражнения подряд, например, для бицепса) представляет собой объединенный подход. В данном случае вы тем самым не способствуете восстановлению, а стремитесь с избытком прокачать мышцы. Объединенный подход для развития, к примеру, бицепса включает сгибание рук со штангой и сразу же—сгибание рук с гантелями, лежа на наклонной скамье.

Принцип целостности. Наукой установлено, что мышечные клетки содержат белки и системы энергообеспечения, которые по-разному реагируют на различные режимы упражнений. Белковые структуры мышечных волокон становятся толще, когда они

джо вейдер стр. 118 из 102

подвергаются нагрузке высокой интенсивности. Аэробные системы клеток (митохондрии) реагируют на тренинг, направленный на развитие выносливости. Поэтому для максимизации объемов всей мышечной клетки вы должны выполнять широкий спектр числа повторений, от низкого до высокого. Это—базовый каркас целостного тренинга.

Принцип построения тренировочных циклов. На каком-то этапе годичной тренировки вы готовите программу для наращивания массы и силы. На другом этапе вам необходимо снизить вес снарядов, увеличить число повторений и тренироваться с меньшими паузами между подходами (качественный тренинг). Все это поможет вам избежать травм, обеспечить разнообразие на занятиях и стабилизировать прогресс.

Принцип изонапряжения. Вероятно, моим самым почитаемым методическим приемом является принцип изонапряжения. Но, пожалуй, мои ученики чаще всего неверно понимают именно этот принцип (так же как и принцип форсированных повторений). Исонапряжение связано с контролем за мышцами.

В словарном запасе моей системы атлетизма нет места для отговорок, для выражении типа "я не могу". Вы можете добиться всего.

На практике вы можете использовать этот принцип путем простого напряжения мышц и удержания их в этом состоянии в течение 3—6 секунд. Чемпионы применяют этот метод путем напряжения всех мышц трижды в неделю, потому что систематическое изометрическое напряжение дает возможность вам контролировать мышцы все лучше и лучше и позволяет выявить мышечную сепарацию и "пик" во время показа вашей вольной программы на соревнованиях.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРИНЦИПЫ ДЛЯ САМЫХ ОПЫТНЫХ

Принцип "читинга". "Читинг" должен рассматриваться не как способ снятия нагрузки с мышцы, а как средство ее увеличения. Весь смысл атлетизма состоит в том, чтобы заставлять мышцы работать больше, а не меньше. Поэтому вы должны использовать методику "читинга" лишь для того, чтобы выполнить дополнительные повторения или помочь работающим мышцам путем подключения мышц другой части тела. Скажем, вы выполняете концентрированное сгибание руки на блочной системе и не в состоянии завершить два-три последних повторения. Если вы подключите свободную руку в помощь упражняемой руке, чтобы "довести" парочку дополнительных повторений,—это разумное использование тренировочного принципа Вейдера, именуемого "читингом". Если же вы отрываете таз от скамьи в стремлении сделать пару дополнительных повторений в жиме штанги лежа,—это неразумное использование тренировочного принципа "читинг".

Первый вариант увеличивает нагрузку на мышцу, второй уменьшает ее.

Принцип трисетов. Когда вы выполняете три упражнения для развития одной и той же мышечной группы без паузы между подходами, вы проделываете трисет. Этот прием позволяет быстро прокачать ваши мышцы. Поскольку вы "атакуете" их под тремя различными углами, это становится самым предпочтительным приемом формирования мышцы. Трисеты развивают локальные факторы восстановления выносливости мышцы и как таковые являются великолепным техническим приемом для увеличения венозности.

Принцип гигантского подхода. Гигантский подход является совокупностью из 4—6 упражнений для одной и той же мышечной группы с маленьким отдыхом либо без такового. Скажем, вы намерены тренировать мышцы груди. Возможно, вы выполняете жимы лежа на горизонтальной скамье, на наклонной скамье, отжимания на брусьях и "пуловеры". Вы выполняете жим, лежа на горизонтальной скамье, отдыхаете 30 секунд, выполняете жим на наклонной скамье с последующим 30-секундным отдыхом, после этого отжимаетесь на брусьях с 30-секундным отдыхом и завершаете все "пуловером" с

джо вейдер стр. 119 из 102

30-секундным отдыхом. Это один гигантский подход. Выполняя подходы таким способом и повторяя эту процедуру 3—4 раза, вы сумеете с полным усилием выполнить каждое упражнение, прорабатывающее отдельную часть мышцы. Это обеспечит вашим грудным мышцам сбалансированное развитие.

Принцип предварительного истощения. Когда вы упражняете мышечную группу до утомления в рамках ее прямой двигательной функции, используя изолированное движение, а затем немедленно соединяете это упражнение в суперсет со второстепенным движением, применяя базовое, упражнение,—это и есть принцип предварительного истощения. Например, вы можете предварительно истощить ваши квадрицепсы, выполнив выпрямления ног на специальном устройстве, а затем немедленно перейти к приседаниям, которые проработают квадрицепсы еще жестче, чем обычно, подключав вспомогательные мышцы вроде выпрямителей позвоночника и флексоров тазобедренного сустава.

Принцип "отдых-пауза". Как выполнить 7—10 повторений с максимальным весом? Ответ: используйте прием "отдых-пауза". Если вы выбрали отягощение столь большого веса, что *можете* выполнить только 2—3 повторения, отдохните 30—45 секунд и сделайте еще 2—3 повторения, затем отдохните 40—60 секунд и выполните еще 2 повторения, после чего отдохните 60—90 секунд и выполните 1—2 заключительных повторения. Вы проделаете один продолжительный подход в 7—10 повторений с весом близким к максимальному. Принцип "отдых-пауза" является техническим приемом, строящим силу и мышечные объемы.

Принцип пикового сокращения. Пиковое сокращение является методикой, с помощью которой вы удерживаете предельное напряжение работающей мышцы, когда она находится в полностью сокращенном состоянии. Например, когда вы сгибаете руки с гантелями, то обычно в верхней части движения утрачиваете ощущение сопротивления при "выключении" руки с отягощением. Чтобы избавиться от этой потери и обеспечить воздействие сопротивления на полностью сокращенную мышцу, в конце упражнения наклонитесь вперед, и тогда рука никогда не сможет полностью "выключиться".

Принцип постоянного напряжения. Если при выполнении упражнений вы работаете с отягощениями в достаточно высоком темпе, то тем самым снимаете с мышц часть нагрузки. Лучше тренироваться медленно и осмысленно, все время поддерживая постоянное напряжение в мышцах. Такой тип тренинга интенсивнее стимулирует мышечные волокна.

Принцип противодействия гравитации. Сопротивление тренировочным отягощениям при их опускании является очень интенсивной формой тренинга, который, хотя и вызывает значительную боль в мышцах, превосходно стимулирует их максимальный рост. Тренинг за счет противодействия гравитации (уступающий режим) должен использоваться лишь периодически. Например, при выполнении сгибаний рук со штангой вы способны поднять 45 кг в 10 повторениях. Попросите партнера по тренировкам помочь вам поднять к плечам штангу весом 55 кг, а затем опустите ее медленно в строгом стиле в нижнее положение в восьми повторениях. Этот метод тренинга укрепляет мышцы и соединительные ткани и помогает быстрее наращивать силу. Примените эту технику для развития отстающих групп мышц, чтобы сбалансировать их с остальными частями тела.

Мне уже за 60, а я все еще выполняю сгибания рук с 25-ти килограммовыми гантелями. Мышцы похожи на клетки мозга в смысле того, что они должны систематически нагружаться. Если вы не пользуетесь ими, они вянут и умирают — то же самое случается и с вами!

Принцип форсированных повторений. Я упоминал, что это один из наиболее сложных для понимания тренировочных принципов. Это очень интенсивный метод тренинга, и многие атлеты при частом его применении рискуют перетренироваться. Те звезды, которые используют форсированные повторения (среди них Бертил Фоке, Том Платц, Матт Менденхолл), являются обычно людьми потрясающей силы и способности к концентрации, людьми, одаренными благоприятными генетическими данными для атлетизма. Но даже они используют форсированные повторения умеренно. Для иллюстрации примера форсированных повторений давайте предположим, что вы можете, лежа на скамье, выполнить жим штанги весом 102,5 кг в 8 повторениях. Когда вы добираетесь до этого восьмого повторения, вы просите партнера, стоящего у изголовья скамьи, тягой за середину грифа помочь вам выполнить еще 2—3 добавочных повторения в форсированном стиле, хотя самостоятельно вы бы не смогли выполнить полное повторение. Форсированные повторения "проталкивают" ваши мышцы за пределы обычного утомления, что стимулирует еще больший их рост и повышает плотность.

Принцип двойного разделения. Многие атлеты прорабатывают утром мышцы одной или двух частей тела, а затем снова приходят в зал после обеда или вечером, чтобы еще проработать одну или две группы мышц. Это известная система Вейдера—двойное разделение. Преимущества ее очевидны. Тренируя на занятии мышцы лишь одной или двух частей тела, вы можете вложить всю энергию в их проработку, делая больше подходов и поднимая более значительные отягощения и тем самым стимулируя больший рост мышц.

Принцип тройного разделения. Некоторые атлеты, располагающие потрясающим темпом восстановления, могут извлекать из этого такую же пользу, как и из двойного разделения, тренируясь три раза в день и прорабатывая на каждом занятии разные части тела. Альберт Беклз, один из моих величайших чемпионов, относится к таким атлетам.

Принцип неполной амплитуды в повторениях. Когда вы делаете 2—3 коротких, неполных повторения в конце нормального подхода, вы дополнительно задерживаете кровь и молочную кислоту в мышце, которую тренируете. Этот увеличивающийся уровень молочной кислоты вызывает неприятное ощущение, известное под названием "жжение". С физиологической точки зрения продукты распада и дополнительная кровь, нагнетаемая в мышцу этими незавершенными движениями, переполняют клетки и заставляют расширяться капилляры. Все это способствует увеличению объемов и венозности мышц. Лэрри Скотт, один из моих учеников и наш первый "Мр. Олимпия", использовал этот прием почти во всех своих упражнениях.

Принцип качественной тренировки. Качественный тренинг подразумевает, что вы постепенно уменьшаете время отдыха между подходами, одновременно стараясь выполнить то же самое или большее число повторений по сравнению с прежним. Качественный тренинг подобного рода великолепно увеличивает мышечную дефиницию и венозность.

Принцип ступенчатых подходов. Этот метод многими атлетами называется "сбрасыванием". Моя система перехода от тяжелых отягощений к легким подразумевает, что вам помогают два партнера, которые снимают вес с каждой стороны грифа, когда вы уже не в состоянии выжать штангу данного веса; они делают штангу легче и позволяют вам выжать из себя пару дополнительных повторений. Таким образом, вы удлиняете подход путем сбрасывания веса снаряда. Такой способ увеличивает интенсивность каждого подхода, но это—очень трудная работа, и вы не должны применять этот метод более чем в 1—2 упражнениях в занятии.

Принцип инстинктивной тренировки. Это — единственное всеобщее правило в

джо вейдер стр. 121 из 102

атлетизме. Лишь вы один можете знать, какие упражнения лучше других воздействуют на ваш организм. Постепенно все атлеты должны достигать способности создавать программы, группы упражнений, подходов и повторений, которые работают на них лучшим образом. Если бы они этого не делали, то никогда бы не достигли своего полного потенциала. Каждый человек реагирует по-разному на разные диеты и схемы упражнений. По мере приобретения опыта вы инстинктивно ощутите, как упражняться для достижения наилучших результатов. *Помните:* вы уникальны и должны тренироваться с учетом этого обстоятельства!

Принцип эклектичности тренинга. Комбинирование строящих мышечную массу, изолированных и оттачивающих упражнений в специфическую тренировочную схему и представляет собой эклектический тренинг. Этот технический прием означает, что вы выбираете разнообразные упражнения и общие принципы, которые работают на вас наилучшим образом, и объединяете их в определенную систему тренинга. Комбинируя эти принципы вместе с принципом инстинктивной тренировки, вы приближаетесь к оптимуму в тренинге для формирования, укрепления и роста мышц!

Принцип частичных повторений. Как средство увеличения физической мощи и объемов мышц вы можете использовать в базовых упражнениях частичные повторения в начале, на промежуточных участках и в финальных фазах амплитуды. Этот метод лучше всего использовать с применением мощной подставки, на которой вы можете переставлять упоры для фиксации штанги на любую высоту. Выполняя частичные повторения с утяжеленными по сравнению с обычными снарядами, вы великолепно укрепите связки, сухожилия и другие соединительные ткани, а это поможет вам быстро наращивать силу. Частичные повторения с мощными отягощениями полезно выполнять для развития оптимальной мышечной массы и силы каждой мышечной группы. Именно поэтому частичные повторения могут быть использованы опытными атлетами для устранения слабых областей.

Скоростной принцип. В традиционном атлетическом тренинге, подходах и повторениях стремитесь работать в строгой, контролируемой манере, в максимальной степени ощущая и изолируя свои мышцы. Это лучший способ развивать сложение победителя — сформированное, пропорциональное и массивное.

Конечно, многие атлеты озабочены наращиванием объемов. Мой опыт работы с тысячами атлетов позволил сделать вывод, что использование мощных отягощений является лучшим способом развивать объемы мышц. Скоростной тренинг превосходно отвечает этому требованию.

Используя скоростной принцип, вы преодолеваете более тяжелые отягощения, чем те, к которым привыкли. Поскольку прежде вы проделывали 8—12 повторений, вам приходилось прибегать к облегченным снарядам. Теперь же я хочу, чтобы вы использовали отягощение такого веса, с которым вы можете выполнить лишь 6—7 повторений (стараясь сохранить превосходную технику). Теперь, разумеется, вместо продуманного медленного перемещения и концентрации на "ощущении" мышечных сокращений, попытайтесь "взрываться" на всем пути движения снаряда с максимально возможным для вас весом. Концентрируйтесь на быстром подъеме отягощения! Тем не менее не пользуйтесь этим принципом до тех пор, пока вы не будете располагать как минимум шестимесячным опытом систематического тренинга. Это очень важно! Вы должны подготовить основу, прежде чем начнете извлекать пользу из скоростного принципа. Вы не должны также применять этот технический прием в любом разминочном подходе.

Пользуйтесь им лишь в тех случаях, когда вес снаряда превышает 75—85% от повторного

джо вейдер стр. 122 из 102

максимума. Предположим, вы выжимаете штангу, лежа на скамье. Если вы способны выжать 90 кг один раз, вам в скоростных подходах нужно пользоваться штангой 67,5—76,5 кг (после разминки). Выполняя эти подходы, сохраняйте хорошую технику, но думайте о скорости и выжимайте отягощение как можно быстрее.

Зачем вам все это? Я разработал скоростной принцип, поскольку ваша мышечная и нервная системы состоят из многих различных типов волокон и нервных путей. Вы располагаете быстро и медленно сокращающимися мышечными волокнами и разнообразными нервами, обслуживающими разные типы волокон.

Постигнув мою систему атлетизма, вы можете продвинуться так далеко, как только захотите. Вы можете поднять тонус, похудеть или нарастить мышцы.

Единственным ограничением является ваше собственное мышление и прилежание. Каждый становится таким, каким он себя создает. У вас есть потенциал, чтобы стать чемпионом. Система Вейдера поможет вам реализовать эту возможность.

Если вы хотите развить все мышцы до их максимального потенциала, то работайте не только медленно, концентрированно, но и выполняйте взрывные мощные движения. Не занимайтесь скоростным тренингом постоянно. Его лучше всего применять в ранних периодах межсоревновательного тренинга, когда вы концентрируетесь на развитии силы и мышечных объемов.

Принцип вставочных подходов. Принцип вставочных подходов в действительности является усложненной формой принципа приоритета. В приоритетном тренинге вы, приступая к занятиям, прорабатываете большие мышечные группы или медленно развивающиеся группы мышц первыми. Обычно это те же мышечные группы, которые требуют наибольших энергетических затрат. К ним относятся мышцы бедер, груди, спины и плеч.

Нередко мышцы определенных частей тела очень плотны и, следовательно, развиваются медленнее. Тем не менее они обычно не требуют большого объема энергии при тренировке. С использованием принципа вставочных подходов вы между подходами для крупных мышечных групп выполняете упражнения, воздействующие на меньшие, медленнее развивающиеся части тела. Вы можете применять эту методику в ходе тренировки любой большой группы мышц, которую вы в данный момент прорабатываете. Вот как это происходит: к мышечным группам, которые наиболее целесообразно упражнять таким образом, относятся предплечья, шея, голени и трапеции. Скажем, вы хотите сконцентрироваться на тренировке предплечий, хотя на данном занятии прорабатываете бедра как главную мышечную группу. Сделайте подход из серии приседаний. Вместо полного отдыха перед очередным подходом к приседаниям возьмите штангу и выполните сгибания рук в запястьях для развития мышц предплечий. Затем снова займитесь приседаниями и переходите к сгибанию рук в запястьях. В такой манере сделайте четыре подхода приседаний и четыре подхода сгибаний рук в запястьях. Поскольку предплечья находятся сравнительно далеко от бедер, чередование подходов не нанесет ущерба тренировке обеих групп мышц.

Я начал упражняться, когда мне было 12 лет и весил около 50 кг. Я постепенно достиг моего высшего мускульного веса 100 кг к началу четвертого десятилетия. Когда мне было 18 лет, я весил 77 кг и мог поднять 113,5 кг над головой в толчке одной рукой.

Продолжая занятие, переходите к очередному упражнению для бедер, скажем выпрямлению ног в коленях, и сопровождайте каждый подход упражнениями для предплечий, например сгибанием рук в запястьях со штангой обратным хватом.

Действуйте в той же манере до тех пор, пока полностью не наполните кровью мышцы

джо вейдер стр. 123 из 102

предплечий. К концу занятия вы не только нагрузите до предела мышцы бедер, но и проработаете предплечья, и вам не нужно будет посвящать им отдельную тренировку в последующие дни. Таким образом, вы добиваетесь экономичной формы нанесения "ударов" по медленно развивающимся областям (между прочим, вы столь же легко можете выполнять поднимания плеч одновременно с приседаниями или прорабатывать пресс и плечи или шею и руки). Главное в том, что вы можете прорабатывать любую маленькую, медленно развивающуюся часть тела с удаленной от нее большей частью тела без какого-либо ущерба. Мне также хотелось бы подчеркнуть, что вы должны пользоваться принципом вставочных подходов лишь тогда, когда действительно хотите подтянуть отстающие мышцы.

Внимательно изучите эти принципы! К тому времени, когда вы освоите программы, изображенные на плакатах, вы будете готовы к применению всех этих принципов в своих тренировочных программах.

Вы можете этого добиться!

[<<< Предыдущая глава](#) [Вернуться к оглавлению](#) [Следующая глава >>>](#)

В этом курсе я дал вам те знания, которые необходимы, чтобы создать сильное, мускулистое, физически подготовленное тело. И все же я знаю, что отдельные люди, чтобы достигнуть вершины, требуют большего, чем содержат инструкции.

Присмотритесь к любым преуспевающим мужчинам или женщинам в любой профессии, и вы, вероятно, обнаружите напористую, решительную, прогрессивную личность, которая полностью предана своему делу. Вы увидите человека, "быстро извлекающего преимущества из новых и усовершенствованных идей и технологий, постоянно идущего рука об руку с новыми открытиями.

Атлеты-чемпионы должны поступать точно так же. Для успеха вам нужны знания, современное атлетическое оборудование, уверенность в себе и подвижное, прогрессивное мышление. Всегда идите рядом с новейшими открытиями в современной науке атлетизма! Мой атлетический курс—самый современный и совершенный из всех, которые когда-либо разрабатывались. Но никогда не упускайте из виду тот факт, что в атлетизме могут быть сделаны новые, важные для вас научные открытия. Поэтому я настоятельно рекомендую вам постоянно следить за литературой, посвященной этой проблеме. Я также настоятельно рекомендую вам читать книги по питанию, биохимии, самовнушению, физиологии, анатомии, биомеханике, психологии спорта и другие труды, имеющие отношение к атлетическому тренингу. Большинство атлетов, которые выигрывали профессиональные соревнования ИФББ в течение последних нескольких лет, сделали правилом чтение такого рода литературы.

Атлетизм является искусством в той же степени, что и наукой. Вы должны научиться балансировать множество факторов и соразмерять их с вашим опытом, если желаете преуспеть.

Молодежь 10—16 лет также может тренироваться по моей системе; но ей следует избегать тяжелых силовых соревновательных упражнений в троеборье и поднимания отягощений над головой, поскольку зоны роста в костях и позвоночнике у молодых еще не закрылись и есть риск получить травму. Поэтому выполняйте упражнения с более высоким числом повторений.

Помните: чтобы достигнуть атлетической вершины, нужно быть хорошо информированным.

джо вейдер стр. 124 из 102

Нельзя создать мощное сложение без соответствующего тренировочного инвентаря. Вам нужно иметь достаточное количество отягощений, скамьи для упражнений, доску для тренировки мышц живота, стойки для приседаний, блочные устройства и другое оборудование, чтобы строить совершенное тело.

Думайте о занятиях атлетизмом с перспективой, не ограничивайтесь лишь сегодняшним днем. Помните, что каждый день занятий вносит вклад в будущее развитие вашей силы, выносливости и мышечной массы. Даже если вы не замечаете особого прогресса в формировании мышечной массы, можете не сомневаться, что становитесь лучше в физическом и умственном отношении, поскольку проявляете здоровую заинтересованность в вашем благополучии.

Если по каким-либо причинам вы вынуждены временно приостановить тренировки на неопределенный срок, будьте благодарны за то, что вы сумели посвятить им столько времени, сколько на них затратили, и теперь будете более крепким человеком на всю оставшуюся жизнь. И даже если вы не можете больше тренироваться, планируйте возобновление занятий, как только позволят обстоятельства. Сохраните ваше атлетическое оборудование. Держите его под рукой, и оно будет постоянно напоминать вам о пользе упорных тренировок.

Путь к успеху не всегда свободен от препятствий. Некоторые чемпионы достигли вершины лишь после 4—5 лет тренинга. Другим требовалось и больше, но никто из них не стал знаменитым без систематических тренировок. Быстро вы прогрессируете или медленно—разница несущественная. Когда вас увенчивают чемпионскими лаврами или вы достигаете такого развития, о котором всегда мечтали,—полученное вознаграждение во много крат щедрее по сравнению с теми усилиями, которые вы вложили.

Мое горячее пожелание вам—присоединиться к миллионам преуспевающих учеников Джо Вейдера и достигнуть такого развития, о котором мечтали! Я знаю, что вы можете сделать это, поэтому решитесь на то, чего вы хотите, и пусть никто и ничто не заставит вас изменить свое решение. Примите мои самые наилучшие пожелания на вашем пути к физическому совершенству!

Ваш инструктор и друг—Джо Вейдер, строитель мышц, тренер чемпионов с 1936 года.

Примечание переводчика

[<<< Предыдущая глава](#) [Вернуться к оглавлению](#)

1. **"Бодибилдинг"**, буквально "строительство тела",—официально принятый в большинстве стран термин, обозначающий рассматриваемую систему физических упражнений; во Франции, Италии, Испании, Болгарии, Польше, Чехословакии прижился франкоязычный термин "культуризм".
2. **"Мистер Олимпия"**: 1) высший профессиональный титул в атлетизме. Участвовать в этом соревновании имеют право профессионалы, победившие в состязаниях более низкого ранга, но в любительском атлетизме имеющие ранг не ниже чемпиона мира; 2) название высшего первенства мира, основанного Д. Вейдером.
"Мисс Олимпия": 1) высший профессиональный титул в женском атлетизме; 2) название соревнования.
"Мистер Америка": 1) прежнее название чемпионата США по атлетизму; 2) соревнования за этот титул.

дждо вейдер стр. 125 из 102

- "Мистер Интернэшнл":** 1) название международных соревнований в атлетизме, как правило, межконтинентальных; 2) присваиваемый победителям титул.
- "Мистер Юниверс",** прежнее название чемпионата мира по атлетизму и присваиваемое победителям звание.
- "Мистер Канада",** прежнее название чемпионата Канады по атлетизму и присваиваемый победителям титул.
3. **"Пауэрлифтинг",** атлетическое силовое троеборье, в которое входят приседание со штангой на спине, жим штанги лежа и становая тяга штанги. Пауэр-лифтер—спортсмен, занимающийся силовым троеборьем.
 4. **Ярд,** английская мера длины, равная 91,4 см. Подробно принципы, методы и приемы тренинга с отягощениями разъясняются в главе 28.
 5. **Метаболизм,** обмен веществ в организме; состоит из анаболизма (строительство новых структур) и катаболизма (распад органических веществ).
 6. **Остеопороз,** заболевание, поражающее в основном пожилых людей и характеризующееся вымыванием кальция из костей. Одна из причин этого—физическая бездеятельность.
 7. **"Мистер Уорлд",** одно из прежних названий чемпионатов мира по атлетизму, как правило, международные.
 8. **Феминизирующий,** буквально "снабжающий вторичными женскими половыми признаками"; присущий женскому организму.
 9. **ИФББ (Интернэшнл Федерэйшн оф Бодибилдерс),** Международная федерация атлетизма, членом которой Федерация атлетизма СССР состоит с октября 1988 года.
 10. **Нутрициональный статус,** режим питания человека и состояние организма в зависимости от этого режима.
 11. **Дюйм,** 2,54 см.
 12. **Фут,** 30,5 см.
 13. **Вейдер Дип Рилиф** спортивная растирка, массажное средство. Может быть частично заменена массажным кремом "Балет", мазями "Випратокс", "Випросал", "Апизартрон", "Финалгон", "Гимнастогал", "Дольпиг" и др.
 14. **Релаксация,** расслабление мышц или нервной системы.
 15. **"Плато",** застой в росте результатов.
 16. **Нерафинированные углеводы**—так называемые полисахариды, к которым относятся крахмалы, клетчатка зерновых, бобовых, овощей и фруктов. Характеризуется более длительным периодом расщепления и постоянным снабжением энергией организма.
 17. **Унция,** 28,3 грамма.
 18. **Хирургическая,** совокупность приемов лечебного массажа отделов позвоночника.

19. **"Обман"** (в английском языке "читинг"), означает включение вспомогательных групп мышц для выполнения последних, наиболее трудных повторений в подходе, скажем раскачивание туловища при сгибании рук со штангой, легкий толчок ногами при жиме штанги из-за головы и т. п.
20. Такой режим выполнения упражнений акцентирует ваше внимание на уступающей фазе каждого повторения, что в определенных ситуациях повышает интенсивность и, таким образом, стимулирует мышечные волокна к приросту силы и объема.
21. **Стретчинг**, буквально "растягивание"—система специальных упражнений для растягивания мышц и повышения подвижности в суставах. Применяется как восстановительное и разминочное средство. Некоторые практики считают стретчинг самостоятельным видом физической культуры.
22. **Интроверт**, психическая и психологическая характеристика человека, ориентированного большей частью на свой внутренний мир, более замкнутого и необщительного.
23. **Экстраверт**, психическая и психологическая характеристика человека, ориентированного большей частью на внешние проявления своего внутреннего мира, общительного и коммуникабельного.
24. **Повторный максимум**, вес отягощения, с которым вы можете выполнить упражнение всего в одном повторении. Этот метод называется идеомоторной тренировкой; в англоязычной методической литературе называется методом визуализации. В отечественной методической литературе именуется принципом прогрессивной сверхнагрузки.
25. **"Сгибание Зоттмэна"**, выполнение сгибания рук с гантелями с одновременным проворотом кистей от положения ладонями вниз (пронации) до положения ладонями вверх (супинации).
26. **Гаккен-приседы** (приседания Гаккеншмидта), выполнение приседаний со штангой, удерживаемой за тазом в прямых руках или на специальном устройстве сдвигающейся по полозьям платформой с отягощением.
27. **"Ослиные подъемы"**, подъемы на носки в положении наклона вперед (партнер сидит у выполняющего упражнение на крестцовой части спины).
28. **"Масл Раб"**, спортивная согревающая и тонизирующая растирка, используемая в качестве массажного крема. Может быть заменена любым массажным средством с обезболивающими свойствами.
29. **"Мистер Британия"**, прежнее название чемпионата Англии по бодибилдингу.
30. Все упоминаемые в книге пищевые добавки представляют собой изготовленные из натуральных продуктов, без добавления химикатов и запрещенных фармакологических средств концентрированные препараты. В отечественной практике аналогичных добавок для спортсменов не имеется. В силовом троеборье (пауэрлифтинге) методика тренировки значительно отличается от тренинга в бодибилдинге и характеризуется использованием отягощений, приближающихся к повторному максимуму (85—95% и более).

- 31. **Т-гриф**, специальное устройство с поперечной рукояткой для выполнения тяг в наклоне. Может быть заменен тягой штанги узким хватом в наклоне или тягой одного конца грифа.
- 32. **Суперкомпенсация** (синонимы: суперрегенерация, сверхвосстановление, перевосстановление), состояние организма после тренировочных нагрузок или иных стрессов, когда уровень функционирования систем организма несколько превышает исходный; является результатом адаптивной реакции.
- 33. **Антропометрия**, раздел спортивной метрологии, занимающийся вопросами исследования и фиксации линейных размеров и других физических характеристик тела человека (вес, рост, плотность, окружности и т. п.). Здесь—окружности, объемы мышечных групп, корпуса и конечностей.
- 34. В арсенале медицинской аптечки каждого спортзала должны быть ампулы с хлорэтилом, орошение которым вызывает охлаждающий эффект.
- 35. **Йогурт**, молочнокислый напиток, сродни фруктовому кефиру.
- 36. **Рибофлавин**, витамин В-2.
- 37. Правила ИФББ несколько отличаются от правил проведения соревнований и процедуры судейства, принятых Федерацией атлетизма СССР.
- 38. Отечественная концепция атлетизма построена на том, что именно вольная программа, а не внешние данные открывает максимум возможностей для творчества, изобретательности, двигательной культуры, поэтому основная часть баллов спортсмену присуждается не в первых, а в последних раундах.
- 39. **Невербальный**, бессловесный, не с помощью слов.
- 40. Состязание на звание "абсолютный победитель соревнований".
- 41. В научной и методической спортивной литературе США понятие "принцип" охватывает также приемы и методы спортивной тренировки.