

Гусев И. Е.

БОДИБИЛДИНГ

КАК НАРАСТИТЬ
МЫШЦЫ И НАБРАТЬ
МАССУ

Москва
АСТ

2005

Минск
Харвест

УДК 796
ББК 75
Б 75

Автор-составитель *Гусев И. Е.*

Б 75 **Бодибилдинг. Как нарастить мышцы и набрать массу /**
Авт.-сост. И. Е. Гусев. – М.: АСТ, Мн.: Харвест, 2005. – 160 с.

ISBN 5-17-013631-2 (АСТ).

ISBN 985-13-2901-0 (Харвест).

Настоящая книга станет отличным пособием для тех, кто стремится поддерживать хорошую физическую форму. Используя комплексы упражнений, предложенные в данной книге, вы сможете блестяще реализовать потенциал, данный человеку природой: нарастить упругие мышцы, увеличить или уменьшить вес, мастерски «вылепить» свой торс. Отдельной главой в книге дано «меню» упражнений для наращивания разных видов мышц, а также для избавления от излишков жира.

Издание предназначено тем, для кого занятия бодибилдингом стали неотъемлемой частью жизни, средством укрепления здоровья и развития силы, а также тем, для кого приобщение к этому виду спорта еще впереди!

УДК 796
ББК 75

ISBN 5-17-013631-2 (АСТ)
ISBN 985-13-2901-0 (Харвест)

© Подготовка и оформление
Харвест, 2005

Содержание

КУЛЬТУРИСТИЧЕСКАЯ ПРОГРЕССИЯ	3
Ошибочные психологические установки	9
Комплекс 1	12
Комплекс 2	14
ТРОЙНОЙ УДАР	16
Комплекс 3	20
Комплекс 4	24
Комплекс 5	26
ПО СТУПЕНЯМ «ПИРАМИДЫ»	32
Комплекс 6	40
Комплекс 7	43
Комплекс 8	47

А ЕСЛИ НАЧАЛСЯ ЗАСТОЙ?	51
Комплекс 9	57
КОМПЛЕКСЫ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ	61
Комплекс 10	66
Комплекс 11	66
Комплекс 12	69
«БЕГ ПО КРУГУ ОБЩЕПРИМИРЯЮЩИЙ»	70
Комплекс 13. Аэробный	78
Комплекс 14	82
Комплекс 15	86
Комплекс аэробный	91
Комплекс 16	92
Аэробная тренировка (пятница либо суббота)	97
СПЛИТ	97
СПЛИТ «2 + 2»	102

СПЛИТ «2 + 1»	102
СПЛИТ «3 + 1»	104
СПЛИТ «1 + 1 + 1»	106
F = MA	118
Комплекс 17	122
Комплекс 18	125
Комплекс 19	126
Комплекс 20	128
«И СПУСКАЕМСЯ ВНИЗ	
С ПОКОРЕННЫХ ВЕРШИН»	133
Комплекс 21	134
Комплекс 22	137
Комплекс 23	138
«СРЕДИ БЕГУЩИХ ПЕРВЫХ НЕТ	
И ОТСТАЮЩИХ»	144
«МЕНЮ» УПРАЖНЕНИЙ	148

КУЛЬТУРИСТИЧЕСКАЯ ПРОГРЕССИЯ

Итак, прошло около четырех месяцев с момента начала тренировок по базовым комплексам. Если вы занимались, строго придерживаясь описанных выше рекомендаций, то должны быть налицо результаты ваших усилий — увеличение силы и массы мышц. Эти два показателя тесно связаны, особенно в первые годы. Сила мышц пропорциональна площади ее поперечного сечения. Следовательно, увеличивая объемы мышц, атлет тем самым наращивает свои силовые показатели.

Как оценить свой прогресс? Раз мышцы растут в массе, то должен увеличиваться и общий вес тела. Значит, надо регулярно производить взвешивания. Лучше это делать через день. Тогда вы сможете судить о результативности тренировок. Если ваш вес стабильно растет на 200—300 граммов в неделю при постоянной окружности талии, то вы успешно двигаетесь вперед.

Почему мы упомянули о талии? Вероятно, вы замечали, что у полных людей, страдающих излишками жировых запасов, широкая, оплывшая талия. Жир скапливается в первую очередь в области живота и талии. Поэтому между количеством жира в тканях организма и окружностью талии существует пропорциональность. Ее можно выразить количественно: увеличение жировых тканей на один процент приводит к росту длины окружности талии на один сантиметр.

Таким образом, при оценке своих успехов вам необходимо учитывать и рост общей массы тела, и изменение «габаритов» вашей талии. Поясним это на примере. Допустим, ваш вес в начале этого тренировочного цикла составлял 60 килограммов, а окружность талии равнялась 65 см. Прозанимавшись два месяца, вы снова измерили эти параметры, и оказалось, что весы показывают 62 килограмма, а сантиметр — 66 см. Таким образом, «привес» оказался равным двум килограммам, а лишний сантиметр талии эквивалентен одному проценту жира, то есть $0,01 \times 60 = 600$ граммов. Следовательно, чистый прирост мышечной массы составляет $2 - 0,6 = 1,4$ килограмма.

В любом случае прирост чистой мышечной массы можно вычислить по следующей формуле:

$$\Delta P_m = P_k - P_n - \Delta l \times 0,01 P_n.$$

Здесь: P_n — вес тела атлета в начале того или иного временного интервала (например, перед тем, как он приступил к работе над новым комплексом); P_k — вес в конце интервала (по окончании комплекса, например, через два месяца); Δl — измерение длины окружности талии в сантиметрах, причем если талия увеличивается, то $\Delta l > 0$, а если становится тоньше, то $\Delta l < 0$.

Вы можете быть довольны собой, если в неделю ваш вес (рассчитанный по приведенной формуле) прираста-

ет 200—300 граммами, или в месяц — 800—1200 граммами. Приращение мышечной массы с течением времени замедляется — ведь не могут же мышцы расти бесконечно.

Есть еще одна интересная закономерность, которую полезно знать. Она касается «взаимоотношений» различных мышечных групп, а именно: мышцы могут успешно расти лишь при условии одновременного развития их всех. Иными словами, одностороннее, изолированное развитие какой-либо одной мышечной группы в ущерб другим невозможно и неразумно. Пример: чтобы нарастить объем бицепсов на один сантиметр, нужно добиться увеличения общей массы тела на 2,5 килограмма .

А как измерить прирост силы? Казалось бы, проще простого: взять и поднять самый большой вес, на который атлет способен. Но такую проверку надо проводить достаточно часто, чтобы постоянно следить за своим прогрессом. Самый большой вес — это такой, который вы в состоянии поднять только один раз. Такое испытание, как показывает опыт, сопровождается очень большими перегрузками нервной системы. При частом тестировании на максимальную силу в ней развиваются тормозные процессы, вынуждающие человека прекратить усилия. В результате возникают перенапряжение и перетренированность и, как следствие, прекращается рост силовых показателей.

Даже опытные атлеты поднимают предельные веса не чаще, чем один раз в полтора — два месяца, и только в двух — трех упражнениях. А юным любителям «железной игры» и вовсе не рекомендуется проверять себя таким образом. Им вообще нельзя ни в каких упражнениях делать менее пяти повторений. А чтобы быть уверенным, что сила постоянно растет, существует простой и эффективный метод, который называется культуристической прогрессией.

Во-первых, заведите дневник. В него следует заносить ваши результаты на всем протяжении занятий по данному комплексу. Дневник нужен для более объективного отражения ваших достижений и их динамики. Во-вторых, на каждом последующем занятии в каждом упражнении число повторений увеличивается на 1. Пример: в рекомендациях указано, что приседания со штангой на плечах проводятся 8—10 раз. Вы начинаете с 8 повторений (естественно, вес штанги должен быть таким, чтобы после 8 повторений вы уже были не в состоянии проделать еще одно) в каждом из трех подходов. На следующем занятии (когда вы вновь работаете именно по этому комплексу) с тем же весом нужно сделать 9 повторений. Конечно, во всех трех подходах это количество повторений сразу не удастся сделать. На это уйдет 3—4 занятия. Когда в каждом из трех подходов вы сможете 9 раз повторить упражнение, на очередной тренировке проде-

ляйте в первом подходе 10 приседаний, а в остальных двух — по 9. И опять же доводите число повторений до 10 во всех подходах.

После этого надо увеличить вес штанги на 3—6 кг и вновь начать с 8 повторений, и так далее, на протяжении всего цикла работы по конкретному комплексу. Такая методика применяется в каждом упражнении, а добавляемые веса, естественно, будут разными для разных упражнений.

Все упражнения выполняются в трех подходах. Если в каких-то упражнениях работа будет продвигаться особенно успешно, число подходов в них можно довести до четырех. Но при этом важно не допустить перегрузок организма. Чтобы этого не произошло, надо следить за его состоянием после тренировок. Существует простая процедура, которая позволяет делать это — так называемая ортостатическая проба. Она заключается в следующем.

На утро после интенсивной тренировки, проснувшись и не вставая, измерьте свой пульс (на запястье или шею) с помощью секундной стрелки часов или секундомера. Вычислите количество сокращений сердца за одну минуту и запомните его. Теперь неспеша сядьте на кровати и вновь подсчитайте пульс в этом положении. Наконец, медленно встаньте и еще раз сосчитайте частоту сердечных ударов. Сопоставьте результаты своих измерений. Если разница пульса в этих трех последовательных положениях составляет не более 10 ударов (например, 50—

60—70), то тренировка соответствовала восстановительным способностям вашего организма. А если упомянутая разница превышает 12 ударов (50—62—75), то тренировочные нагрузки превышают ваши возможности. Поэтому на следующей тренировке в упражнениях на крупные группы мышц необходимо уменьшить число повторений.

На данном этапе вы будете тренироваться по двум комплексам, чередуя их. А именно: проработав на тренировке один комплекс, на следующем занятии вы выполняете второй, потом вновь первый и т.д. Можно чередовать их иначе: первую неделю работать по первому комплексу, вторую — по второму, третью — по первому и т. д. Количество тренировок в неделю — 3.

Новые комплексы построены одинаково, то есть упражнения с одинаковыми номерами нагружают одни и те же группы мышц. Но поскольку они все разные, то и нагрузка на одни и те же мышцы получается не совсем одинаковой. Например, это легко заметить при выполнении таких классических упражнений для бицепса, как подъем штанги или гантели на бицепсы и подтягивание на перекладине. Вы сами почувствуете заметную разницу.

Чередованием комплексов достигается сразу несколько целей. Во-первых, реализуется принцип вариативности (изменчивости) нагрузок на мышцы, что не позволяет им приспособляться к однотипным движениям; во-вторых, атлету интереснее работать с большим «меню» упражнений;

в-третьих, он учится творческому отношению к занятиям, которое требует изменять упражнения, нагрузки, схемы тренировок и прочие сложившиеся и ставшие привычными и потому менее эффективными формы тренировок.

Ошибочные психологические установки

1. Желание выглядеть точь-в-точь как избранный кумир (Колеман, Леврон, Яте, Шварценеггер и т. д.), никак не меньше.

Сразу можно сказать, что это недостижимая цель, и ее следует отбросить, если она «маячит». Лучше: а) составить реалистичный план своего роста; б) настроить себя на многолетнюю трудную работу; в) изучать бодибилдинг: читать современную литературу, особенно журналы.

2. Боязнь неудачи (нет роста, провал на соревнованиях).

Неудача — явление относительное: ее обратная сторона — это сигнал о какой-то неправильности в тренинге. Найдите ошибки — и придет успех.

3. Излишняя самокритичность.

Это — проявление все той же боязни неуспеха, уж слишком хочется стать «крутым качком». Самоедство — штука

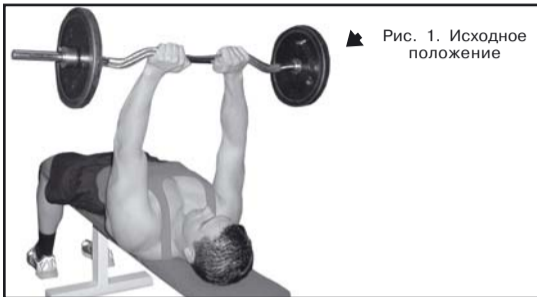


Рис. 1. Исходное положение

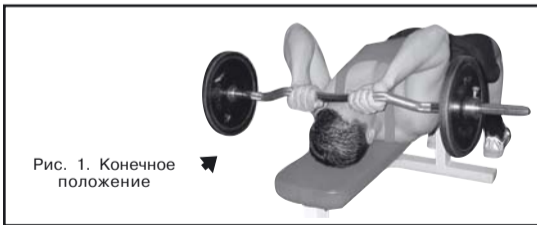


Рис. 1. Конечное положение

вредная и бессмысленная, лишь отнимающая нервную энергию и веру в себя. Не сравнивайте себя с другими, а вложите всю силу и душу в тренировки, и результат непременно будет.

4. В плену эмоций.

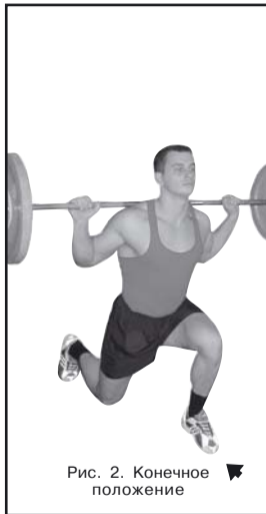
Сильные эмоции — это как волны на море в штормовую погоду. Вряд ли в таких условиях можно доплыть до берега (цели). Источников эмоций много, но их можно разделить на две группы: внешние и внутренние. Инструмент же их обуздания один — воля, усиленная важностью цели. Подчиненность эмоциям — тупиковый путь, он никуда не ведет. Для вас главное — путь к вершинам культуризма, неважно до какой ступени. Используйте волю, чтобы выбраться из плена эмоций.

5. Дилетантское отношение к методикам.

В бодибилдинге имеется множество методов тренировок, питания, восстановления. Сейчас этот вид спорта достиг больших высот, как и спортивная наука, на которой он основывается. Любая схема или система — результат многократной апробации многими атлетами. Поэтому об эффективности той или иной методики судите только после того, как основательно проверили ее на себе. Изживайте поверхностность и дилетантизм в своих знаниях.

Комплекс 1

1. И. п. — стоя, штанга на плечах за головой. Сделайте широкий шаг вперед правой ногой так, чтобы она оказалась согнутой в колене примерно под углом 90 градусов; левая нога почти прямая. Глубокие пружинистые приседания на правой ноге. Выполнив рекомендованное количество повторений, смените ноги и проделайте упражнения для левой ноги. Закончив, сразу же переходите ко второму упражнению, которое вместе с первым составляет суперсерию (суперподход, суперсет). 3—4 × 8—10 (рис. 2).
2. «Пуловер», то есть опускания рук с гантелью за голову в положении лежа головой вниз на наклонной скамье. 3—4 × 10—12.
3. Жим штанги лежа головой вверх на наклонной скамье. Угол наклона в обоих упражнениях (2 и 3) небольшой — 10—20 градусов. 3—4 × 8—10 (рис. 3).
4. И. п. — вис на перекладине, кисти сцеплены в «замок» и охватывают перекладину сверху, которая перпендикулярна плоскости тела. Подтягивания до касания пояса кистями. 3—4 × 8—10.
5. Жим штанги сидя широким хватом из-за головы. 3—4 × 8—10 (рис. 4).
6. И. п. — стоя, штанга в опущенных руках за спиной, хват произвольный (снизу или сверху — кому как нравится).



Поднимание штанги вверх вдоль спины до упора. 3—4 × 8—10 (рис. 5).

7. И. п. — упор лежа, руки сцеплены пальцами, локти разведены в стороны. Отжимания в полной амплитуде. 2—3 × 8—10.

8. И. п. — стоя за наклонной доской, рука с гантелью опирается трицепсом о доску, предплечье и плечо лежит плотно на ней. Подъемы гантели к плечу до упора. 3—4 × 8—10 каждой рукой (рис. 6).

9. И. п. — вис на перекладине. Подъемы ног на максимально возможную для вас высоту. 2 × Max.

Комплекс 2

1. Приседания со штангой на плечах. 3—4 × 8—10. По окончании каждого подхода тотчас приступайте к выполнению второго упражнения.

2. И. п. — лежа на скамье, гантели в выпрямленных вверх руках. Разведение рук в стороны. 3—4 × 10—12.

3. Жим гантелей лежа на горизонтальной скамье. Локти надо опускать как можно ниже. 3—4 × 10—12.

4. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, слегка согнуты, прямое туловище наклонено вперед. Штанга в опущенных вниз руках, хват широкий, ладони обращены назад (пря-