





<b>ГЛАВА 1</b>	
УСПЕХ БЕЗНАДЕЖНОГО ДЕЛА: ГЕНЕТИКА ЕСТЬ У КАЖДОГО	<b>8</b>
<b>ГЛАВА 2</b>	
А БЫЛ ЛИ ПЛАН? НЕТ ЦЕЛИ — НЕТ РЕЗУЛЬТАТА	<b>14</b>
<b>ГЛАВА 3</b>	
НЕСБЫТОЧНЫЕ МЕЧТЫ О «ПОЛТИННИКЕ»	<b>18</b>
<b>ГЛАВА 4</b>	
РУТИНА ОДНООБРАЗИЯ, ИЛИ ДЕНЬ СУРКА: КАК ПОДНЯТЬ МОТИВАЦИЮ?	<b>22</b>
<b>ГЛАВА 5</b>	
«ГРАНАТЫ НЕ ТОЙ СИСТЕМЫ»: А КАК ТРЕНИРОВАТЬСЯ-ТО?	<b>28</b>
<b>ГЛАВА 6</b>	
ТРЕНИРОВКИ ПО ВЕЙДЕРУ	<b>36</b>
<b>ГЛАВА 7</b>	
СДЕЛАНО В ГЕРМАНИИ: НЕМЕЦКАЯ СИСТЕМА ОБЪЕМНОГО ТРЕНИНГА	<b>56</b>
<b>ГЛАВА 8</b>	
КАЧАЛСЯ ЛИ ДОРИАН ЯТС ПО МЕНТЦЕРУ? ВСЕ О СИСТЕМЕ HEAVY DUTY	<b>68</b>
<b>ГЛАВА 9</b>	
А НУЖНЫ ЛИ БОЛЬШИЕ ВЕСА? СИСТЕМА «100 ПОВТОРЕНИЙ»	<b>80</b>
<b>ГЛАВА 10</b>	
СИЛОВАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ «НАТУРАЛА»	<b>86</b>
<b>ГЛАВА 11</b>	
ЦИКЛ НА «МАССУ»: НЕСТАНДАРТНЫЙ ПОДХОД. ВЗГЛЯД МИХАИЛА КЛЕСТОВА	<b>100</b>

<b>ГЛАВА 12</b>	ФОРМИРУЮЩИЕ ЦИКЛЫ: МАССА ПЛЮС РЕЛЬЕФ!	<b>110</b>
<b>ГЛАВА 13</b>	ТРЕНИРОВКИ НА РЕЛЬЕФ: ОСОБЕННОСТИ И НЮАНСЫ	<b>116</b>
<b>ГЛАВА 14</b>	УПРАЖНЕНИЯ: ЛЮБИМЫЕ И НЕ ОЧЕНЬ	<b>126</b>
<b>ГЛАВА 15</b>	ЧТО ДЕЛАТЬ: «БАЗА» ИЛИ «ИЗОЛЯЦИЯ»?	<b>132</b>
<b>ГЛАВА 16</b>	ВОССТАНИЕ МАШИН: СВОБОДНЫЕ ВЕСА ИЛИ ТРЕНАЖЕРЫ?	<b>140</b>
<b>ГЛАВА 17</b>	ПРИНЦИП «ПИРАМИДЫ»	<b>148</b>
<b>ГЛАВА 18</b>	ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ ИСТОЩЕНИЕ ДЛЯ РОСТА МЫШЦ	<b>156</b>
<b>ГЛАВА 19</b>	«СТРИПТИЗ» — УДАРНАЯ КАЧКОВСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ!	<b>162</b>
<b>ГЛАВА 20</b>	ПОЗИТИВ НЕГАТИВА: О ПОЛЬЗЕ НЕГАТИВНЫХ ПОВТОРЕНИЙ	<b>166</b>
<b>ГЛАВА 21</b>	ПРОБЛЕМЫ НАКАЧКИ СПИНЫ	<b>172</b>
<b>ГЛАВА 22</b>	ЖИМ ЛЕЖА — МОГИЛЬЩИК ДЛЯ ГРУДНЫХ?	<b>184</b>
<b>ГЛАВА 23</b>	НАДЕЖНАЯ ОПОРА: СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ ДЛЯ БЕДЕР	<b>192</b>
<b>ГЛАВА 24</b>	ВИД СЗАДИ: ЕСЛИ ОТСТАЕТ БИЦЕПС БЕДРА	<b>204</b>
<b>ГЛАВА 25</b>	ЭТОТ ХРУПКИЙ МИР ДЕЛЬТ	<b>212</b>

<b>ГЛАВА 26</b>		
НЕ РАСТЕТ ПИК — ЧТО ДЕЛАТЬ? ПОДТЯГИВАЕМ БИЦЕПСЫ!		<b>228</b>
<b>ГЛАВА 27</b>		
НЕДООЦЕНЕННЫЙ ТРИЦЕПС: КАЧАЕМ ТРЕХГЛАВУЮ МЫШЦУ ПЛЕЧА		<b>236</b>
<b>ГЛАВА 28</b>		
ЗАНОВО ОТКРЫВАЯ ЖИРЫ		<b>244</b>
<b>ГЛАВА 29</b>		
БЕЗ КРАЙНОСТЕЙ: ПИТАНИЕ НА «МАССУ» И РЕЛЬЕФ		<b>252</b>
<b>ГЛАВА 30</b>		
БОЛЬШОЙ ЗАЖОР: ШОКОВАЯ ДИЕТА ДЛЯ ОГРОМНЫХ МЫШЦ!		<b>260</b>
<b>ГЛАВА 31</b>		
ИЗ ЛИЧНОГО ОПЫТА: КАК Я ВПЕРВЫЕ НАБРАЛ 110 КИЛО		<b>274</b>
<b>ГЛАВА 32</b>		
НАБИРАТЬ ИЛИ СБРАСЫВАТЬ: ПРОБЛЕМЫ ЖИРНОГО «ДРИЩА»		<b>280</b>
<b>ГЛАВА 33</b>		
СЕМЬ КРУГОВ АДА: ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ «СУШКА»		<b>288</b>
<b>ГЛАВА 34</b>		
СТЕРОИДЫ: РЕАЛЬНОСТЬ БЕЗ МИФОВ		<b>302</b>
<b>ГЛАВА 35</b>		
А НУЖНА ЛИ «ХИМИЯ»?		<b>310</b>
<b>ГЛАВА 36</b>		
ВСЕ СЕРЬЕЗНО: ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ СТЕРОИДОВ		<b>318</b>
<b>ГЛАВА 37</b>		
МАСЛА ДЛЯ МЕСТНОГО ПОЛЬЗОВАНИЯ		<b>328</b>



1  
ГЛАВА

**УСПЕХ**  
**БЕЗНАДЕЖНОГО**  
**ДЕЛА: ГЕНЕТИКА**  
**ЕСТЬ**  
**У КАЖДОГО**

**ДЛЯ НАЧАЛА ВОТ ВАМ ВОПРОС: А ЧТО ЖЕ ТАКОЕ БОДИБИЛДИНГ?**

**ОТВЕТ ВРОДЕ БЫ ОЧЕВИДНЫЙ: ЗАНЯТИЯ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ ПЛЮС ДИЕТА. МНОГИЕ СКАЖУТ: ЭТО ОБРАЗ ЖИЗНИ, И БУДУТ ТОЖЕ ПРАВЫ.**

**А ЧТО ГЛАВНОЕ В БОДИБИЛДИНГЕ?**

**СЕЙЧАС ВСЕ БОЛЬШЕ ГОВОРЯТ О ТОМ, ЧТО ГЛАВНОЕ — ЭТО ПРОПОРЦИИ И ГЕНЕТИКА. ПО БОЛЬШОМУ СЧЕТУ ИМЕЕТСЯ В ВИДУ ОДНО И ТО ЖЕ.**

Потому что под «пропорциями» понимается идеальное или близкое к нему строение тела: широкие плечи, узкая талия и таз, выпуклая грудная клетка, относительно короткое туловище и длинные ноги.





**ГЕНЕТИКА — ЭТО КОГДА ОДАРЕННЫЙ ОТ ПРИРОДЫ ЧЕЛОВЕК ЯВЛЯЕТСЯ МЕЗОМОРФОМ, ТО ЕСТЬ ХОРОШО НАРАЩИВАЕТ МЫШЕЧНУЮ МАССУ И НЕ СКЛОНЕН К НАБОРУ ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ**

Плюс у него отлично работает сердечно-сосудистая система, помогающая быстро восстанавливаться от нагрузок, полный порядок с органами пищеварения и прочные связки и сухожилия. Все это позволяет успешно и быстро обрывать мышцами и достигать впечатляющего сложения.

А что же остается делать тем, кто не одарен выдающимися пропорциями и у кого проблемы с генетикой? Они тоже, пускай и не так быстро и с большими усилиями, могут прибавлять в мышечной массе и добиваться эффективной мускулатуры. То есть ключевой фактор в деле достижения успеха в бодибилдинге — это все же набор мышечной массы.

Дословный перевод слова *bodybuilding* с английского означает «строительство тела», а вовсе не похудение и не улучшение силовых результатов как таковых. Но многие об этом забывают. И когда дело доходит до соревнований на сцене, судьям неинтересно, сколько вы жмете лежа или приседаете. И оценка пропорций — лишь один из раундов, но не все соревнования. Есть крылатая фраза: «масса правит пропорции». И можно привести множество примеров из истории бодибилдинга, когда не очень одаренные от природы люди добивались феноменальных результатов. Возможно, самый яркий пример — Том Платц. Совсем не широкие плечи и грудная клетка, ни разу не узкий таз, плоская и не блистающая шириной спина. И это мы оцениваем сложение Платца на пике карьеры. А если взять его ранние фото, то там и бедерто не было! Сравните: Юрий Власов, занявшись в 18 лет тяжелой атлетикой, уже через несколько месяцев приседал на пять раз со штангой в 200 кг, а Тома в начале его тренировок придавливала 40-килограммовая штанга! И тем не менее, в 26 лет он стал третьим на «Олимпиаде», а по мнению многих, вполне мог и победить, и стал самым популярным, востребованным и высокооплачиваемым культуристом 80-х. Он и прозвище «Золотой орел» получил не за платинового цвета волосы, а потому что был рекордсменом перелетов по Америке по программе «Золотая миля». И именно Платца можно считать символом «Золотой эры», которая, как я убежден, пришлась на 80-е годы, несмотря на его вроде бы неказистые пропорции.

Кстати, фото большинства звезд бодибилдинга, которых считают куда более одаренными, сделанные в начале пути, тоже не поражают воображение. И я давно пришел к выводу, что эта самая одаренность зачастую просто подгоняется под конечный результат, достигнутый этими звездами. И в самом деле, как можно считать генетически не одаренным Флекса Уиллера образца 1993 года или Пола Диллета 1994-го? Однако на ранних фото тот же Диллет выглядит не лучше рядовых посетителей обычной качалки, которым вряд ли что светит. И вся разница в том, что Диллет сумел достичь невероятного прогресса в массе и построить себя, а они нет. Благодаря чему? Вот здесь мало чего достигшие обыватели и цепляются, как за спасательный круг, за слово «генетика». Второе объяснение — стероиды. Можно подумать, что их кто-то запрещал им принимать. Я уверен, что принимали. Как минимум пробовали, но ничего не вышло. Почему? Потому что не было никакой цели и не было жгучего желания ее достичь. «Кто хочет,

тот добьется» — это не просто строка из песни или пустой лозунг. Все дело в силе желания.

Помню, в 90-е годы ведущий питерских и российских турниров по бодибилдингу Александр Назаренко озвучил мысль о том, что любой смертный может стать максимум призером чемпионата Питера. А чтобы подняться выше, нужна природная одаренность, та самая генетика. Думаю, тогда это утверждение охладило пыл многих. И они даже не попытались замахнуться на большее. Тем более, что тогда, как и сейчас, чемпионаты Питера считались сильнейшими в России, и на них побеждали атлеты очень серьезного уровня. Питер — колыбель российского атлетизма и его столица, что было одновременно хорошо и плохо для местных начинающих качков. Хорошо потому, что можно было поехать в какой-нибудь зал и посмотреть, как тренируется Александр Вишневский или Стас Бобин, позаниматься рядом с ними, а если повезет, то даже пообщаться и попробовать узнать что-нибудь полезное. А плохо потому, что, глядя на выступление того же Стаса Бобина, даже представить себе было нельзя, сколько лет нужно «бомбить» в зале, чтобы достичь хотя бы отдаленно похожего. В этом плане первенство какого-нибудь небольшого города или края давало куда больше шансов. Победил — можно ехать на более сильный турнир в другой город. У питерских атлетов таких шансов не было. Но, с другой стороны, у ребят из провинции зачастую не хватало амбиций замахнуться на что-то серьезное. Стать чемпионом области было для них большим достижением, которое замедляло или вовсе останавливало дальнейший прогресс. А в Питере наличие больших звезд хоть и охлаждало амбиции большинства качков, но все же находились те, кто начинал тянуться за лидерами.

Сразу вспоминается Александр Федоров. Я впервые увидел его на чемпионате Питера 1994 года. Тогда ему было 16 лет. При росте 184 см Саша весил чуть больше 80 кг, и его сложение не особо впечатляло: косая ключица, покатые узкие плечи, плоская грудь. Правда, уже тогда я обратил внимание, что ноги у Федорова были длинные, но довольно крепкие, что нехарактерно для атлетов с коротким торсом. После этого Федоров начал расти. Некоторые считают, что когда часто выступаешь — это тормозит набор массы. Федоров соревновался и весной, и осенью, и исправно прибавлял по пять кило за сезон. Осенью 1996-го его вес перевалил за 100 кг, осенью 1997-го достиг 110, весной 1999-го он выставил на Кубке Питера рекордные 120 кг. С непререкаемым авторитетом и двукратным абсолютным чемпионом России 1995 и 1996 годов Стасом

Бобиным он уже весной 1998-го года смотрелся если не на равных, то в целом сопоставимо. Да, при этом Федоров почти никогда не был особо сухим, и где-то ему это прощалось, потому что все понимали — человек решает задачу стать ГЛОБАЛЬНО БОЛЬШИМ. И ему это удалось. Став вторым на чемпионате Европы 1999 года при весе в 114 кг уже в довольно приличной кондиции, Федоров был дисквалифицирован, а через год и вовсе забросил тренировки. Но в 2003 году, когда в Питере должен был пройти чемпионат Европы, он вернулся и выставил новую массу! На Кубке Питера 2003 года он весил 130 кг и был заметно «суше», чем при 120 кг в 1999-м. Он легко выиграл «абсолютки» на кубках Питера и России, а затем стал и абсолютным чемпионом Европы, показав лучшую в жизни форму при весе в 120,7 кг, а осенью того же года при 125 кг на равных бился с Ронни Колменом и выглядел интереснее Джея Катлера на Гран-при России в Москве! Вот что стало всего через девять лет с узкоплечим гусенком, минимум два года из которых он вообще не качался. Замечу, что, на мой взгляд, все же Федоров не до конца реализовал свой потенциал. Даже несмотря на травму груди, он вполне мог быть в топ-6 на «Олимпиаде». Но он все равно продвинулся довольно далеко. А мы? Многие из нас опускают руки или внушают себе, что у них нет данных, нет генетики, на очень дальних подступах к серьезным результатам. И даже не потому, что боимся трудностей или не хватает дисциплины, а просто потому что мы не ВЕРИМ, что можем достичь большего, много большего. В одной из книг по саморазвитию и достижению успеха я вычитал, что на достижение маленькой цели мы тратим столько же моральных усилий, как и на достижение больших. Но почему-то если и выбираем цели, то скромные.

А между тем я убежден, что каждый из нас так или иначе одарен от природы. Помните, как в «Бриллиантовой руке»: каждый человек способен на многое, только не каждый знает, на что он способен». У кого-то это удачное строение скелета, у кого-то быстрый обмен веществ. Почти у каждого есть одна, две, а то и несколько мышечных групп с преобладанием белых, так называемых быстрых, мышечных волокон, которые в основном отвечают за рост мышечной массы. Но те мышцы, где в основном волокна красные и медленные, тоже ведь можно развить. Но для этого надо хотя бы попробовать. И пока не попробуешь, ты не узнаешь, на что ты способен.



# 2

ГЛАВА

**А БЫЛ ЛИ**

**ПЛАН?**

**НЕТ ЦЕЛИ -**

**НЕТ**

**РЕЗУЛЬТАТА**

Вы любите бодибилдинг и отдали этому спорту не один год. Но что-то идет не так, как вы думали и о чем мечтали. Иначе вы не взяли бы в руки эту книгу. И проблема, как вам кажется, в том, что вам не удастся достичь целей, которые вы перед собой ставили. Но возникает логичный вопрос: а были ли у вас эти самые цели?

Удивительно, как много людей не могут четко сказать, чего они вообще хотят от тренировок с «железом». Набора мышечной массы? Более подтянутого вида в зеркале? Радикального избавления от жировых отложений? Увеличения силы? А может быть, просто лучшего самочувствия? Вроде бы все перечисленные цели можно достичь, регулярно посещая фитнес-центр. Но только методы достижения будут абсолютно разные. Просто тупо ходить на тренировки, про-

**ГОРЬКАЯ ИСТИНА СОСТОИТ  
В ТОМ, ЧТО У БОЛЬШИНСТВА  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА САМОМ  
ДЕЛЕ НЕТ НИКАКИХ ЦЕЛЕЙ**

бовать то одну, то другую программу в надежде, что все как-нибудь само собой образуется, абсолютно бесполезно. А иногда даже опасно. Как вы отнесетесь к прогулке на корабле, капитан которого не знает точно, куда поплывет, но прямо-таки горит жадной действия? Так почему в вопросах, связанных с собственным телом и здоровьем, мы готовы отпустить штурвал и плыть по течению без компаса и карты?



Горькая истина состоит в том, что у большинства занимающихся на самом деле нет никаких целей. Как сказал мне в свое время чемпион России и Европы в тяжелом весе и участник «Олимпиады» Евгений Мишин, если у тебя нет сроков достижения поставленной цели, это не цель, а мечта. И заявления о том, что вот с понедельника, первого числа или с Нового года я наконец начну — из этой же оперы. И хочу заметить, что я ни в коем случае не хочу противопоставлять себя вам, потому что я был точно таким же мечтателем. Так же, как и многие из вас, я засматривался фильмом «Качая железо», мечтая стать похожим на Арнольда и Лу Фериньо — мне он больше нравился. Точно так же зачитывался качковскими журналами, но никакой конкретики в этом не было. Поэтому если я и достиг кое-каких результатов в деле накачки мышц, то не «благодаря», а скорее «вопреки», и на самом деле эти результаты могли быть гораздо более впечатляющими. Но о каких результатах можно говорить, если ничего конкретного я не планировал?

И ладно бы, если бы я хотел, пускай в неопределенном будущем, стать большим или сильным. Здесь какой-никакой прогресс еще возможен. Но, будучи с детства склонным к полноте, я мечтал одновременно и вырасти, и «подсушиться», что, конечно же, нереально. И если у меня и был какой-то принцип действия, то он назывался «лебедь, рак и щука», как в басне Крылова.

Итак, нам нужна цель. Абсолютно четкая и осязаемая. Просто «хочу быть большим и сильным» или «хочу похудеть к пляжному сезону» нас больше не устраивает. Начинаем задавать себе правильные вопросы. Я хочу быть сильным в каких упражнениях? С каким конкретно весом я их должен выполнять на раз, чтобы цель могла считаться достигнутой? Стать большим — это что имеется в виду? Большим вообще или большим за счет мышечной массы? Какие обхваты должны быть у талии, бедер, груди, рук, предплечий, шеи? Желательно в сантиметрах. Какого веса я хочу достичь? Похудеть к пляжному сезону — к какому конкретно сроку? Похудеть как — тупо голодая, сбросить вес (воду, жир или мышцы — без разницы) и ходить с обвисшей кожей? Или обрести подтянутый атлетичный вид? И если сбросить, то сколько?

Думаю, общий смысл вы уже уловили. Задавая правильные вопросы, вы максимально конкретизируете свою задачу, так, чтобы она обросла множеством деталей, но не потерялась за ними. Практически любая из перечисленных целей может быть измерена в килограммах, сантиметрах, процентах подкожного жира, калориях в рационе, ваттах и километрах на кардиотренажере.

То есть крайне важно для начала определиться, чего именно вы хотите. Следующий шаг — определить, с помощью чего вы собираетесь этого достичь. Это называется составление плана. Ну и третий, и главный, пункт — неукоснительно придерживаться этого самого плана.





**3**  
ГЛАВА

**НЕСБЫТОЧНЫЕ**

**МЕЧТЫ**

**О «ПОЛТИННИКЕ»**