

КЛАССИЧЕСКАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ БОДИБИЛДИНГА

АРНОЛЬД ШВАРЦЕНЕГГЕР

При участии Билла Доббинса

КЛАССИЧЕСКАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ БОДИБИЛДИНГА

УДК 796.41
ББК 75.6
Ш33

Arnold Schwarzenegger with Bill Dobbins
THE NEW ENCYCLOPEDIA OF MODERN BODYBUILDING

Шварценеггер, Арнольд.

Ш33 Классическая энциклопедия бодибилдинга / Арнольд Шварценеггер, Билл Доббинс ; [перевод с английского К. Савельева]. — Москва : Эксмо, 2026. — 704 с. : ил. — (Подарочные издания. Спорт).

ISBN 978-5-04-238742-5

Книга одного из самых известных и успешных людей в мире — Арнольда Шварценеггера — станет незаменимым пособием для всех, кто хочет поспорить с природой и выстроить свое тело по кирпичикам.

Психологический тренинг, комплексные программы тренировок всех групп мышц для начинающих и мастеров бодибилдинга, система питания и восстановления после занятий, все тонкости подготовки к соревнованиям, статистика конкурсов «Мистер Олимпия» и «Мистер Вселенная» — все это вы найдете в энциклопедии Арнольда Шварценеггера.

УДК 796.41
ББК 75.6

ISBN 978-5-04-238742-5

© Arnold Schwarzenegger, 1985, 1998. Originally published by Simon & Schuster, Inc.
© Савельев К., перевод на русский язык, 2011
© Издание на русском языке, оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2026

БЛАГОДАРНОСТЬ АВТОРА

Мне хотелось бы выразить глубочайшую признательность всем культуристам, упомянутым в этой книге. Я считаю их величайшими культуристами в истории; без их помощи и поддержки энциклопедия бодибилдинга не могла бы появиться на свет.

Я также благодарен всем талантливым и трудолюбивым фотографам, чью работу вы сможете увидеть на страницах книги и оценить.

Хочется сказать отдельное спасибо сотрудникам издательства «Саймон энд Шустер» за их тяжкий труд для нового издания энциклопедии: Альберту Бусеку за его неизменную поддержку и воодушевление; Джо Вейдеру, открывшему свои архивы и предоставившему ценные материалы; Франко Коломбо, настоящему другу и замечательному партнеру по тренировкам; Джиму Лоримеру за его полезные замечания; Джерри У. Медуски за его советы по диетологии и сведения о пищевых добавках.

Благодарю Ронду Колумб, Линн Маркс, Дэвида Бека и мою помощницу Бет Экстейн. И, наконец, но не в последнюю очередь, спасибо всем сотрудникам «Вейдер Пабליкейшнз» — Джиму Чэду, Лизе Кларк, Эрику Дональду, Джеффу Фелициано, Биллу Гейгеру и Питеру Макгоу — за их вклад в создание этой книги.

*Моим родителям,
Аурелии и Густаву,
и моей семье –
Марии, Катерине,
Кристине, Патрику и Кристоферу*

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие XVI

КНИГА I

ВВЕДЕНИЕ В БОДИБИЛДИНГ

Глава 1

Эволюция и история 3

- Переход к бодибилдингу 7
- Бодибилдинг в сороковые и пятидесятые годы 8
- Бодибилдинг в шестидесятые годы 11
- Бодибилдинг в семидесятые годы 18
- «Люди, качающие железо» 28
- Бодибилдинг в восьмидесятые и девяностые годы 28
- Взрыв интереса к бодибилдингу 32
- «Арнольд Классик» 33
- Бодибилдинг как профессия 33
- Джо Вейдер 34
- Эволюция современной тренировки 34
- Будущее бодибилдинга 36
- Женский бодибилдинг 37

Глава 2

Азбука бодибилдинга 39

- Спорт или система упражнений? 39
- Прогрессивная силовая тренировка 39
- Поднятие тяжестей, силовая тренировка и бодибилдинг 40
- Аэробика и рельеф мышц 45
- Бодибилдинг для спортсменов 46

Глава 3

Опыт тренировки 54

- Чего вы хотите, то и получаете 54
- Тренировка для женщин 68

Глава 4

Гимнастический зал 69

- Эпоха роста 69
- Как выбрать зал 70
- Обстановка и спортивный дух 70
- Кто еще тренируется в зале? 71
- Необязательно тренироваться в Лос-Анджелесе 72
- Залы для любителей 73
- Домашняя тренировка 73

Глава 5

Первые шаги 75

- Быстрое и медленное развитие 77
- Свободный вес или тренажеры:
 - вопрос тяготения 79
- Обувь 80
- Перчатки 81
- Ременные петли 81
- Пояса 81
- Эластичный бинт 83
- Головные ремни 83
- Инверсионные ботинки 83
- Прорезиненный костюм 84
- Дневник тренировок 84
- Бодибилдинг и детское развитие 85
- Лучше поздно, чем никогда 85
- Бодибилдинг в пожилом возрасте 86
- На перепутье 86
- Соревнования 87

КНИГА II

ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК

Глава 1

Основные принципы тренировки 103

- Индивидуальные потребности 103
- Прогрессивная нагрузка 104
- Повторения 104
- Наработка на отказ 105
- Серии 106
- Полный диапазон движения 107
- Качество сокращений 107
- Разминка 108
- Наращивание силы 109
- «Тяжелые дни» 112
- Перетренировка и восстановление сил 113
- Отдых между сериями 113
- Дыхание 114
- Потягивание 114

УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ

- Боковые наклоны 116
- Наклоны вперед 116
- Растяжка подколенных сухожилий 117
- Выпады 118

- Наклоны вперед, сидя с расставленными ногами 119
 Растяжка внутренних мышц бедра 120
 Растяжка четырехглавой мышцы бедра 120
 Наклоны к ноге 121
 Изгибы спины 121
 Растяжка на перекладине 122

Глава 2 **Типы телосложения** 123

- Понимание своего типа телосложения 123
 Метаболизм и развитие мускулатуры 129
 Тренировка для эктоморфов 129
 Тренировка для мезоморфов 130
 Тренировка для эндоморфов 130
 Тестирование состава тела 131

Глава 3 **Основная программа тренировки** 132

- Система отдельной тренировки 132
 Основные группы мышц 134
 Организация тренировки 135
 Отдых и восстановление сил 135
 Когда тренироваться 138
 Программа упражнений для I уровня 139
 Программа упражнений для II уровня 140

Глава 4 **Принципы интенсивной тренировки** 144

- Увеличение интенсивности тренировок 144
 Методики повышения интенсивности 145
 Принципы силовой тренировки 147
 Использование принципов интенсивной тренировки 153

Глава 5 **Развитие качественного телосложения: программа интенсивной тренировки** 154

- Когда переходить к интенсивной тренировке 155
 «Многосерийная тренировка» 156
 Система двойной отдельной тренировки 157
 Два уровня программы интенсивной тренировки 158
 Программа упражнений I уровня 159
 Программа упражнений II уровня 160
 Максимальные нагрузки 161
 Вариации программы тренировок 161
 Тренировка слабых участков 163
 Некоторые советы 164

Глава 6 **Программа тренировки для соревнований** 166

- Развитие мускулатуры для соревнований 166
 Страшно ли быть маленьким? 168
 Элементы тренировки для соревнований 169
 Возможность положиться на партнера 169
 Объем тренировок 170
 Выбор упражнений 170
 Разделение тренировок 171
 Программа тренировки для соревнований 172
 Индивидуализация программы тренировки 173
 Изоляция мышц 174
 Четкость мускулатуры: анализ вашего прогресса 175
 Тренировка на свежем воздухе 176

Глава 7 **Разум — самый мощный инструмент** 177

- Большие и малые цели 178
 Умение учиться на неудачах 181
 Мышечное торможение 181
 Усиление мотивации 181
 Поверх барьеров 188
 Как бодибилдинг влияет на разум 189

КНИГА III **УПРАЖНЕНИЯ**

ПЛЕЧЕВОЙ ПОЯС

- Мышцы плечевого пояса 194
 Развитие плечевого пояса 195
 Тренировка дельтовидных мышц 203
 Основные упражнения 203
 Интенсивная тренировка 204
 Программа подготовки для соревнований 204
 Тренировка трапециевидных мышц 206
 Тренировка слабых участков 206

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕЛЬТОВИДНЫХ МЫШЦ

- Жимы Арнольда 215
 Жимы штанги из-за головы 216
 Жимы с гантелями 217
 Армейский жим 218
 Жим штанги с подъемом от пола 219
 Жимы штанги на тренажере 220
 Швунги штанги 221
 Разведение прямых рук с гантелями в положении стоя 222

- Отведение руки на уровень плеча на блочном тренажере (положение стоя) 224
- Отведение руки вбок на блочном тренажере 227
- Отведение руки на уровень плеча на блочном тренажере (положение сидя) 228
- Сведение рук с гантелями над головой 229
- Сведение-отведение рук на тренажерах 229
- Попеременные подъемы рук с гантелями 230
- Разведение рук с гантелями в наклоне сидя 232
- Разведение рук с гантелями в наклоне стоя 233
- Тяга к разноименному плечу в наклоне на блочном устройстве 235
- Поднятие прямой руки с гантелью от живота из положения лежа 236

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРАПЕЦИЕВИДНЫХ МЫШЦ

- Высокая тяга штанги узким хватом 237
- Высокая тяга штанги широким хватом 238
- Поднятие плеч с гантелями («шраги») 239
- Шраги со штангой 240

ГРУДНАЯ КЛЕТКА

- Мышцы грудной клетки 241
- Развитие грудной клетки 242
- Тренировка грудных мышц 249
- Программа обычной и интенсивной тренировки 250
- Тренировка для соревнований 252
- Тренировка слабых мест 253
- Силовая тренировка 259
- Позирование 260
- Передняя зубчатая мышца 263
- Тренировка зубчатых мышц 264

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ

- Жим штанги на горизонтальной скамье 265
- Жим штанги на наклонной скамье 267
- Жимы гантелей на горизонтальной скамье 268
- Жимы гантелей на наклонной скамье 269
- Жимы гантелей на скамье с обратным наклоном 270
- Отжимание на брусьях 271
- Жимы на тренажере 272
- Сведение-разведение рук с гантелями 273
- Сведение-разведение рук с гантелями на наклонной скамье 274
- Сведение рук на верхнем блоке (положение стоя) 275
- Сведение рук на нижнем блоке с наклоном вперед 276

- Сведение рук на нижнем блоке (положение лежа) 277
- Сведение рук на тренажере «Пек-дек» 278
- Пуллоуверы с гантелью на прямых руках 279
- Тяга к полу на верхнем блоке 280
- Тяга к полу на верхнем блоке одной рукой 281
- Пуллоуверы на тренажере 282
- Подтягивание на скобах-адаптерах узким хватом 282
- Боковое сгибание туловища на перекладине 283
- Тяга гантелей вниз головой на перекладине 284

СПИНА

- Мышцы спины 285
- Тренировка спины 286
- Верхняя часть спины 287
- Латеральные мышцы 288
- Нижний отдел латеральных мышц 290
- Средняя часть спины 291
- Нижняя часть спины 293
- Функции мышц спины 294
- Организация программы тренировок 294
- Тренировка слабых мест 295
- Растяжение и сокращение мышц 300

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СПИНЫ

- Подтягивания широким хватом с касанием затылка 304
- Подтягивания на перекладине широким хватом 306
- Подтягивания узким хватом 307
- Тяга к груди с подвижной перекладиной 308
- Тяга к груди на верхнем блоке узким или средним хватом 309
- Тяга штанги в наклоне 310
- Тяга гантелей в наклоне 312
- Тяга на Т-грифе 313
- Тяга гантели одной рукой в наклоне 314
- Тяга на нижнем блоке одной рукой 315
- Тяга двумя руками к животу на нижнем блоке 316
- Тяга двумя руками к животу на нижнем блоке (вариант) 317
- Тяга на тренажерах 317
- Пуллоуверы со штангой 318
- Пуллоуверы на тренажере 319
- Становая тяга штанги 320
- Наклоны вперед со штангой на плечах («Доброе утро») 322
- Гиперэкстензии 323

РУКИ

- Мышцы рук 324

- Тренировка рук 326
 Взгляд на руки 331
 Тренировка бицепсов 336
 Читтинг при сгибании 337
 Программа для начинающих 339
 Программа интенсивной тренировки 339
 Программа тренировки для соревнований 339
 Тренировка слабых мест 341
- ТРЕНИРОВКА ДЛЯ ТРИЦЕПСОВ**
 Программа основной и интенсивной тренировки 348
 Программа подготовки к соревнованиям 351
 Тренировка слабых мест 353
- ТРЕНИРОВКА ПРЕДПЛЕЧИЙ**
 Программа для начинающих 358
 Программа интенсивной тренировки 358
 Программа тренировки к соревнованиям 359
 Демонстрация предплечий 359
 Тренировка слабых мест 362
- УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК – БИЦЕПСЫ**
 Сгибание рук со штангой стоя 364
 Сгибание рук на арм-блестере (по выбору) 367
 Сгибание рук с читтингом 368
 Сгибание рук со штангой на изолирующей скамье 369
 Сгибания на три счета («21») 371
 Сгибание рук с гантелями на наклонной скамье 373
 Сгибание рук с гантелями сидя 374
 Сгибание рук с гантелями вдоль («молоток») 374
 Попеременное сгибание рук с гантелями 376
 Сгибание руки с гантелью к разноименному плечу («сосредоточенное сгибание») 378
 Сгибание рук с гантелями на горизонтальной скамье 379
 Сгибание рук с перекладиной на нижнем блоке 380
 Сгибание рук с перекладиной на изолирующей скамье (на выбор) 381
 Сгибание рук со штангой обратным хватом 382
 Сгибание обратным хватом на изолирующей скамье 383
 Тренажеры для бицепсов 383
 Сгибание рук на тренажере 384
- УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРИЦЕПСОВ**
 Трицепсовые жимы вниз на верхнем блоке (или на тренажере для латеральных мышц) 385
- Жимы одной рукой на блоке обратным хватом 388
 Трицепсовый жим (французский жим) сидя 389
 Трицепсовый жим стоя 390
 Трицепсовые экстензии (французский жим) лежа 391
 Пуллоуверы с гантелями 394
 Трицепсовые экстензии с гантелью одной рукой (на выбор) 395
 Отведение назад руки с гантелью в наклоне 396
 Разгибание руки с гантелью из-за головы 397
 Отжимание на брусьях 398
 Отжимания на параллельных скамьях 399
 Экстензии для трицепсов на неподвижной перекладине 400
- УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРЕДПЛЕЧИЙ**
 Сгибание-разгибание запястий со штангой 401
 Сгибание запястья с гантелью 402
 Сгибание запястий со штангой за спиной 403
 Обратное сгибание запястий со штангой (сидя на изолирующей скамье) 404
 Обратное сгибание запястий с гантелями 405
 Обратное сгибание запястий со штангой (стоя) 406
 Обратное сгибание запястий со штангой на изолирующей скамье (вариант) 407
 Обратное сгибание запястий на тренажере 408
 Обратное сгибание одной рукой на нижнем блоке 409
- БЕДРА**
 Мышцы верхней части ноги 410
 Тренировка мышц бедра 412
 Требования тренировки 413
 Формирование квадрицепсов 415
 Мышцы подколенного сухожилия (задняя часть бедра) 418
 Программа основной и интенсивной тренировки 419
 Программа подготовки к соревнованиям 420
 Потягивание и напряжение мышц 422
 Тренировка слабых мест 424
- УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОГ**
 Приседания со штангой 426
 Тяжелые приседы 427
 Полуприседы 427
 Машинные приседы 428
 Приседания со штангой перекрестным хватом 430
 Сисси-приседы 431

Жимы ногами 432
 Варианты жимов ногами 432
 Приседания на гакк-машине 433
 Выпады со штангой 434
 Выпрямление ног на тренажере 435
 Сгибание ног на тренажере в положении лежа 436
 Сгибание ног на тренажере в положении стоя 437
 Становая тяга штанги с прямыми ногами 438

ИКРЫ

Мышцы голени 439
 Тренировка мышц голени 440
 Потягивание мышц голени 442
 Программа для начинающих 442
 Программа интенсивной тренировки
 и подготовки к соревнованиям 443
 Тренировка слабых мест 445
 Демонстрация икр 448

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ГОЛЕНИ

Подъемы на носки в положении стоя 450
 Жимы стопами на тренажере для жимов
 ногами 452
 Подъем на носки в положении сидя 453
 Подъем на носки «осликом» 454
 Попеременные подъемы на носки
 в положении стоя 455
 Подъемы на пятках 456

ЖИВОТ

Мышцы живота 457
 Тренировка мышц брюшного пресса 458
 Точечная редукция 462
 Упражнения для брюшного пресса 463
 Всевозможные сгибания 463
 Упражнения для косых мышц живота 464
 Передняя зубчатая мышца и межреберные
 мышцы 464
 Программа основной тренировки 465
 Программа интенсивной тренировки 465
 Программа подготовки к соревнованиям 465
 Тренировка слабых мест 467

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БРЮШНОГО ПРЕССА

Сгибание туловища на римской скамье 468
 Сгибание туловища 469
 Сгибание туловища со скручиванием 469
 Обратное сгибание туловища 470
 Обратное сгибание туловища на перекладине 471
 Группировка на вертикальной скамье 472
 Сгибание туловища на верхнем блоке 473

Сгибание туловища на тренажере 474
 Группировка на горизонтальной скамье 475
 Повороты туловища в положении сидя 476
 Наклоны стоя с поворотом туловища 477
 Подъемы ног 478
 Подъемы ног на горизонтальной скамье 478
 Подъемы ног с согнутыми коленями
 на горизонтальной скамье 479
 Подъемы ног с согнутыми коленями на наклонной
 скамье 479
 Подъемы ног с согнутыми коленями
 на вертикальной скамье 480
 Подъемы ног на перекладине 480
 Подъемы ног на перекладине с поворотом
 туловища 481
 Дополнительные варианты подъема ног 481
 Боковые подъемы ног 482
 Боковые подъемы ног с согнутыми коленями 482
 Махи ногами на боку 483
 Задние подъемы ног на скамье 483
 «Ножницы» лежа на животе 484
 Втягивание живота («вакуум») 485

КНИГА IV

СОРЕВНОВАНИЯ

Глава 1

Позирование

489

История позирования 491
 Искусство позирования 491
 Обучение через наблюдение 494
 Как проводятся соревнования МФБ 494
 Оценки 503
 Соревнования НФК 503
 Абсолютные чемпионы 509
 Выносливость 509
 Практика позирования 509
 Практика для первого круга 517
 Практика для второго круга 518
 Персонализация ваших поз 527
 Практика перед третьим кругом 528
 Каким было судейство 551
 Выбор музыки для позирования (третий круг) 551
 Фактор скуки 553
 Практика для четвертого круга 553
 Обычные ошибки при позировании 562
 Контроль над эмоциями 564
 Позирование как упражнение 564
 Позирование для фотографий 566

Глава 2**Полная подготовка**

- Плавки для позирования 575
 Загар 577
 Салоны для загара и солнечные лампы 579
 Искусственные средства для загара 579
 Масло для позирования 581
 Прическа 582
 Волосы на теле 583
 Умение хорошо одеваться 584
 Последние штрихи 584

Глава 3**Стратегия и тактика соревнований**

- Роль опыта 586
 Как часто соревноваться 586
 Проба сил 588
 Крупные соревнования 588
 Известность 590
 Внутренняя политика и личные связи 592
 Концентрация перед соревнованиями 593
 Вода 597
 День соревнований 598
 Психологическая война 602
 Вы представляете свой спорт 605

КНИГА V**ЗДОРОВЬЕ, ПИТАНИЕ И ДИЕТА****Глава 1****Питание и диета**

- Особые требования бодибилдинга 610
 Основные питательные вещества 611
 Протеин 611
 Углеводы 614
 Пищевые жиры 616
 Вода 617
 Витамины 618
 Минералы 622
 Калорийность продуктов 624
 Скорость метаболизма 624
 Упражнения и затраты энергии 625
 «Пустая» энергия 626
 Минимальные уровни питательных веществ 626
 Сбалансированная диета 628
 Значение гликогена 628
 Кетоз 628
 Питание и тренировка 629
 Как часто нужно питаться 630

574

Глава 2**Контроль над весом: наращивание мышц, сбрасывание жира**

631

- Состав тела 631
 Факторы, определяющие состав тела 632
 Диета и тип телосложения 632
 Возраст и жировые отложения 633
 Потребление калорий 633
 Качество продуктов 634
 Создание специфических требований 634
 Аэробная тренировка 634
 Питание для роста мышц 635
 План диеты для роста мышц 635
 Высококалорийные белковые напитки 637
 Уровень I 638
 Уровень II 638
 Уровень II 638
 Как избавиться от жира 639
 Кетоз 640
 Рекомендуемые источники протеина 640
 Рекомендуемые источники углеводов 641
 Сводка правил диеты
 для сжигания жира 641
 Чтение этикеток 642

585

Глава 3**Стратегии диеты для соревнований**

643

- Быть в форме, чтобы набрать форму 643
 Составление письменной программы 645
 Питаться, питаться и еще раз питаться 645
 Недостаточность 646
 Задержка метаболизма 646
 Измерения состава тела 647
 12 трудных недель 647
 Тестирование на кетоз 648
 Избегайте увлечения аэробикой 648
 Допинг 649
 Допинг и спорт 650
 Побочные эффекты использования
 стероидов 651
 Диуретики 652
 Гормон роста 653
 Допинг-контроль и бодибилдинг 653
 Супердобавки 653
 Предгормональные препараты 654
 Лекарственные растения 654
 Активные метаболиты 656
 Последняя неделя 658
 «Истощение» 658

609

Углеводная накачка 659
 Сброс жидкости 659
 Тренировка, позирование и диета 661
 Вечер перед соревнованиями 661
 Утро дня соревнований 662
 Между предварительной оценкой
 и вечерним выступлением 662
 После соревнований 663

Глава 4

Травмы и их лечение

ТЕХНИЧЕСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Мышцы и сухожилия 665
 Первая помощь 665
 Спазмы и судороги 666
 Теносиновит 666
 Боль 666
 Терапия 666
 Профилактика травм 667
 Связки и суставы 668
 Травмы связок и суставной сумки 668
 Лечение 669
 Вывихи 669

ПРАКТИЧЕСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Мышцы голени 670
 Колени 670
 Мышцы бедра 671
 Паховая область 671
 Мышцы брюшного пресса 672
 Нижняя часть спины 672
 Верхняя часть спины 673
 Мышцы плечевого пояса 673
 Пекторальные мышцы 673
 Бицепсы 674
 Трицепсы 674
 Локти 674
 Предплечья 675
 Тренировка при травмах 675
 Тренировка в холодную погоду 676
 Краткий итог 676
 Скованность, болезненные ощущения или травмы
 мышц 677
 Суставные боли или проблемы с суставами 677
 Накачка вашей диеты 677
 Следите за обезвоживанием 677
 Что происходит с моей иммунной системой? 678
 Финальный штрих 678

664