

Если смог я, сможете и вы!

Через 3 месяца тренировок я впервые почувствовала, что по-настоящему довольна своим телом. Сейчас, глядя на свои фотографии «до», на пухлые щеки, животик и бока, даже не верится, что результата добилась за такое короткое время!

Елена, Санкт-Петербург

Проблемы с весом были сколько себя помню. Но не лишние килограммы, а наоборот, чрезмерная худоба. И хотя я себя в еде никогда не ограничивала, все равно «кожа да кости» была. После нескольких месяцев тренировок появились долгожданные «формы», что теперь даже сама себе нравиться начала, хотя раньше совсем не любила свое тело.

Валерия, Новосибирск

До Юрия сменила нескольких тренеров. В зале пропадала сутками, но результат был слабенький, вернее «тяжеленький». И вот после нескольких месяцев тренировок с Юрой я — мечта любого (ну или почти любого) мужчины!

Кристина, Краснодар

Самый крутой тренер из всех! Даже мои безнадежные икроножные стали наконец-то обретать нужные формы! А я потратил на них пару лет точно!

Андрей, Самара

Никогда бы не подумал, что тренировки станут для меня интереснее футбола по телеку или компьютерной игры. Жизнь заставила придти в зал, потому что реально перестал помещаться на стуле. Юрий умеет замотивировать так, что потом вообще не понимаешь, как жил без тренировок и здорово питания

Олег, Новосибирск

Я считаю, что методика работает на 100%, если соблюдать все условия и грамотно подходить к тренировкам и правильному питанию.

Данил, Москва

Считаю, что для хороших результатов мало собственных усилий, нужно еще доверять тренеру, быть уверенным, что все, что он тебе говорит, правильно. Юрию я верю безоговорочно! И результат я до тренировок и сейчас — небо и земля! 30 кг как ветром сдуло!

Степан, Санкт-Петербург



УРОКИ ЧЕМПИОНА МИРА ПО БОДИБИЛДИНГУ

Как построить тело своей мечты



Издательство
АСТ
Москва

УДК 615.8
ББК 51.204
С71

*Все права защищены. Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме
без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

Спасокукоцкий, Юрий Александрович.

С71 Уроки чемпиона мира по бодибилдингу. Как построить тело своей мечты / Юрий Спасокукоцкий. — Москва : Издательство АСТ, 2015. — 236, [4] с., ил. — (Звезда YouTube).

ISBN 978-5-17-091415-9

Юрий Спасокукоцкий — многократный чемпион по бодибилдингу, один из самых востребованных тренеров и создатель уникальной системы тренинга, известной как «методика Юрия Спасокукоцкого».

Главное утверждение Юрия: «Если смог я, то сможете и вы!». Методика рассчитана в первую очередь на обычных людей, далеких от спорта и фитнеса, но мечтающих об идеальной фигуре. А под руководством тренера, к чьим советам давно прислушиваются даже матерые спортсмены, воплотить в жизнь мечту о совершенном теле по силам абсолютно каждому

12+

Издание для досуга

Юрий Спасокукоцкий

**УРОКИ ЧЕМПИОНА МИРА ПО БОДИБИЛДИНГУ.
КАК ПОСТРОИТЬ ТЕЛО СВОЕЙ МЕЧТЫ**

Подписано в печать 15.06.2015. Формат 70×90/16. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 17,55. Тираж экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93,
том 2—953000, книги, брошюры.

ООО «Издательство АСТ»

129085, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 3, комн. 5

Макет подготовлен редакцией ПРАЙМ

ISBN 978-5-17-091415-9

© Спасокукоцкий Ю, 2015

© ООО «Издательство АСТ», 2015

Оглавление

ПРЕДИСЛОВИЕ ДРУГА	7
<i>Введение</i>	
ЕСЛИ СМОГ Я, ТО СМОЖЕТЕ И ВЫ!	10
<i>Мотивация</i>	
ЧЕГО МОЖНО ДОСТИЧЬ?	14
<i>Глава 1</i>	
ПЯТЬ ПРИЧИН, ПОЧЕМУ ВАША ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА НЕ РАБОТАЕТ	18
<i>Глава 2</i>	
ДВЕНАДЦАТЬ ПРИНЦИПОВ МЕТОДИКИ	20
<i>Глава 3</i>	
КРАТКОЕ НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ	28
<i>Глава 4</i>	
ПРИНЦИПЫ МЕТОДИКИ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ	34
<i>Глава 5</i>	
ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ	38
<i>Глава 6</i>	
КАК КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОИ РЕЗУЛЬТАТЫ	45
<i>Глава 7</i>	
ТРАВМЫ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА	49
<i>Глава 8</i>	
ТРЕНИНГ НОГ И ЯГОДИЦ: ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ	57
<i>Глава 9</i>	
ТРЕНИНГ НОГ: ПРИСЕДАНИЯ	77
<i>Глава 10</i>	
ТРЕНИНГ РУК	100
<i>Глава 11</i>	
10 ПРИЧИН, ПОЧЕМУ ВАШИ РУКИ НЕ РАСТУТ	109

<i>Глава 12</i> СИЛОВАЯ ПРОГРАММА ТРЕНИНГА БИЦЕПСА	116
<i>Глава 13</i> ТРЕНИНГ МЫШЦ ГРУДИ	122
<i>Глава 14</i> КАК ПОВЫСИТЬ РЕЗУЛЬТАТ В ЖИМЕ ШТАНГИ ЛЕЖА	132
<i>Глава 15</i> ТРЕНИНГ ПЛЕЧ	137
<i>Глава 16</i> ЛУЧШИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПЛЕЧ	151
<i>Глава 17</i> ТРЕНИНГ СПИНЫ: ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ	170
<i>Глава 18</i> КАК «НАКАЧАТЬСЯ» НА ТУРНИКЕ	180
<i>Глава 19</i> ТРЕНИНГ СПИНЫ: ТРАПЕЦИЕВИДНАЯ МЫШЦА	184
<i>Глава 20</i> ТРЕНИНГ ПРЕДПЛЕЧИЙ	189
<i>Глава 21</i> СИЛА ХВАТА	194
<i>Глава 22</i> ТРЕНИНГ ПРЕССА	196
<i>Глава 23</i> ТАК ЛИ НЕОБХОДИМА АЭРОБНАЯ НАГРУЗКА?	208
<i>Глава 24</i> СТРЕЧИНГ, ИЛИ РАСТЯЖКА МЫШЦ	214
<i>Глава 25</i> ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ	220
<i>Глава 26</i> НЕСКОЛЬКО СЛОВ О «ФАРМЕ» И СПОРТИВНОМ ПИТАНИИ	229
ЧТО ДАЛЬШЕ?	238

ПРЕДИСЛОВИЕ ДРУГА

*Юрий Бомбела
(тренер по бодибилдингу,
специалист по спортивной фармакологии)*

С Юрой мы дружим двенадцать лет. Или даже больше — честно говоря, я уже и забыл, когда мы познакомились. Он работал тренером в зале, где я возвращался к нормальной жизни после тяжелой травмы и вынужденного длительного простоя. Надо сказать, что поначалу Юра не произвел на меня никакого впечатления: высокий, нескладный, слегка склонный к полноте — он если и обладал задатками бодибилдера, то весьма и весьма скромными. А вот что в нем поражало всегда, так это удивительная дотошность и желание во всем разобраться.

Началось наше знакомство, когда я лежал под штангой на скамье для жима лежа и пытался осилить заданное количество повторений. «Вы немного неправильно делаете, — услышал я голос над собой (тогда еще мы были на «вы»). — У вас правый локоть уходит в сторону. Лучше сбросьте немного вес и попытайтесь строго контролировать технику. Да, и пока не нужно опускать штангу до касания грифом груди». Я очень не люблю, когда мне мешают во время тренировки, потому с лязгом водрузил штангу на стойки,

резко — насколько это было возможно после тяжелого подхода — поднялся и собирался уже сказать что-то очень нелицеприятное. Но наткнулся на строгий взгляд голубых глаз. Впрочем, долго строить из себя строгого наставника Юра не стал, улыбнувшись, он отошел в сторону и бросил напоследок: «Все же попробуйте». Я попробовал — и не мог не признать, что Юра был прав.

С того момента мы стали часто общаться: я делился с Юрой собственными наработками, касающимися тренинга, питания и фармакологии (Юра был противником использования «фармы», но как тренер стремился овладеть как можно большим объемом информации). Юра рассказывал о том, к чему пришел он. Постепенно его взгляды оформлялись в четкую систему, которую он просто и без затей назвал «методикой тренинга Юрия Спасокукоцкого». Да и сам Юра, что называется, «оформлялся» — менялся буквально на глазах. Он начал выступать на соревновательном подиуме, и первые успехи не заставили себя долго ждать.

А потом был один молодой человек, которого Юра взялся избавить от хронической дистрофии — это была первая проба его методики на постороннем. Я скептически отнесся к его попытке — уж больно жалкое зрелище представлял собой этой самый «посторонний». Каково же было мое удивление, когда Юра показал мне его фотографии после полугода занятий по созданной им методике (я к тому времени занимался уже в другом зале, и видеться мы стали реже): от бывшего «дистрофика» не осталось и следа, с фотографий на меня смотрел уверенный в себе мускулистый молодой человек!

Когда Юра открыл тренажерный зал для тренировок именно по своей методике, мало кто верил в успех дела. И напрасно! А уже затем пришли успехи на международной арене — и добился их мой друг не «благодаря», а «вопреки».

Повторю еще раз: назвать Юру одаренным генетически было нельзя, но у него есть одно качество, которое, собственно говоря,

и отличает настоящего спортсмена от всех остальных. Это упорство, порой переходящее в самое настоящее упрямство. Именно четкое следование однажды выбранной линии и позволило моему другу преодолеть все недостатки генетики и стать тем, кем он мечтал стать всегда, — чемпионом мира.

Я не говорю, что все, кто последует его методике тренинга, сразу же станут великими чемпионами. Но то, что эти «все» смогут преодолеть недостатки своей генетики и обзавестись внушительными мышцами — совершенно точно. Надо только поверить и попробовать.

Эта книга как раз о Юриной методике. Получилась она достаточно увлекательной — читается очень легко, и убедительной — я несколько раз ловил себя на том, что, будь я начинающим бодибилдером, обязательно попробовал бы тренироваться по тем принципам, которые в ней изложены. Я попытался внести в эту книгу свою скромную лепту, написав главу, касающуюся спортивного питания и «фармподдержки». Прочтите все, что сделано нами, — я уверен: вы найдете здесь то, что искали.

Введение

ЕСЛИ СМОГ Я, ТО СМОЖЕТЕ И ВЫ!

В 18 лет меня не взяли в армию из-за плохого состояния здоровья. У меня была вторая группа инвалидности (бронхиальная астма), но, несмотря на это, я свято верил, что армия сделает меня большим и сильным. «Как же так, — возмущался я, когда получил на руки



от главврача медкомиссии свои документы с пометкой «не годен», — но я же хочу служить!» Главврач вздохнул, отвел меня в сторонку и предложил пройти маленький тест: я должен был отжаться от пола десять раз и несколько раз подтянуться. «Умер» я на пятом отжимании, подтянуться не удалось ни разу. «Понимаешь, — ласково сказал главврач, — ты ведь и автомат-то в руках не удержишь...»

Сейчас мне 36 лет, я — чемпион мира по бодибилдингу в парах, вешу 100 кг при минимальном проценте жира в организме, могу подтянуться несколько раз, если на мне будет висеть девушка весом 50 килограммов, могу также пять раз отжаться от пола, если на спине будет сидеть стокилограммовый мужчина. Если я, с моими исходными данными, смог добиться такого результата, то обязательно сможете и вы.

Добиться успеха может каждый человек, независимо от типа сложения и преследующих его на протяжении жизни заболеваний. Более того, я утверждаю, что первые результаты вы увидите уже через месяц.

Как вы думаете: стоит попытаться? Ведь месяц — это не такой уж большой срок, и каких-то сверхусилий на этом этапе от вас не потребуется. А вот дальше...

Если вы решите продолжить двигаться по пути совершенствования вашего тела, то вам нужно будет в обязательном порядке придерживаться нескольких правил.

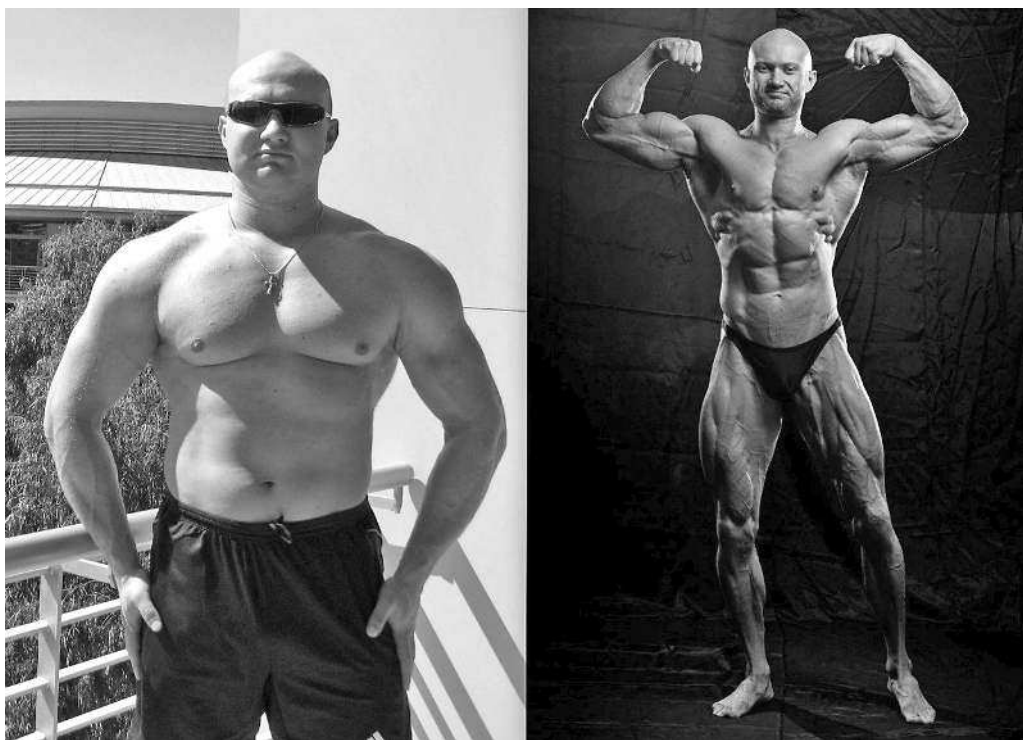
БЫТЬ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫМ В ДОСТИЖЕНИИ СВОЕЙ ЦЕЛИ

На вашем пути обязательно будут встречаться преграды в виде... да хотя бы простой лени или временного (которое может перерасти в постоянное — не успеете и глазом моргнуть) нежелания идти в тренажерный зал. Так вот, если вы твердо решили построить тело

вашей мечты, то будьте любезны — научитесь преодолевать такие преграды. Не поддаваться лени, говорить «надо», когда совсем не хочется. Увидите: все ваши усилия окупятся сторицей.

НЕ ОТКЛАДЫВАТЬ НА ЗАВТРА ТО, ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ СЕГОДНЯ

Мы же все привыкли начинать новую жизнь с понедельника. Нет — давайте лучше с начала нового месяца... Или — еще лучше — сезона: вот придет весна — тогда и начну заниматься собой. Или нет — лучше всего подождать Нового года и тогда уж начать по полной! Рассуждая так, вы не начнете никогда — это я вам говорю совершенно



точно. А слабо взять и начать нормально питаться, пойти в тренажерный зал, независимо от того, какой сегодня день недели — вторник, четверг или даже воскресенье? Именно в тот момент, когда вас посетила такая мысль — и ни часом позже?

НИКОГДА НЕ СЛУШАТЬ «БЛАГОЖЕЛАТЕЛЕЙ»

Я имею в виду тех, которые будут кричать вам со всех сторон, что худеть (набирать мышечную массу) вредно, что это опасно для здоровья. Вы решили пойти по пути самосовершенствования — вам и отвечать за конечный результат. В конце концов, неужели худеть опаснее, чем пить вечерами пиво или пролеживать часами на диване перед телевизором, покуривая одну за одной сигареты?

ПОСТОЯННО ОТСЛЕЖИВАТЬ СВОИ РЕЗУЛЬТАТЫ

Для того чтобы быть постоянно мотивированным, стоит отслеживать свои результаты. Как? Лучше всего — регулярно фотографираться через определенное время. Ведь доверившись весам или метру, вы можете и обмануться, а фотографии не обманут никогда. А как приятно будет посмотреть на себя прежнего и сравнить с собой нынешним! Я делаю так постоянно, и поверьте — это дает замечательный стимул для самых тяжелых занятий в «тренажерке». Да и диета будет переноситься куда легче!

Вот такие несложные правила. Соблюдайте их — и все у вас получится. Я ведь смог, а вы — вы-то чем хуже?!

Мотивация

ЧЕГО МОЖНО ДОСТИЧЬ?

«Ну, хорошо, — скажете вы, — то, что один человек сумел чего-то добиться, вовсе не означает, что достичь таких же успехов смогут и другие». Это утверждение было бы справедливым, если бы не мои многочисленные ученики — все те, кто поверил в мою систему и начал по ней заниматься.

Посмотрите на фотографии, размещенные на странице справа, а также на первой странице цветной вклейки: на них и совсем молодые ребята, и люди в возрасте. На них и мужчины, и женщины. На них и те, кто хотел обзавестись внушительными мышцами, не имея к этому вообще никакой предрасположенности, и те, кто долго и безуспешно боролся с лишним весом. К каждому из этих людей я нашел свой подход и заставил совершить то, что казалось невозможным. Объединяет их всех одно — они занимались по системе Юрия Спасокукоцкого.

