

РОЖДЕНИЕ БОДИБИЛДЕРА

Эпизод 5: Межсезонье и новый рост мышц

Рон Хэррис (Ron Harris)
Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)

В мире живой природы осень и зима – это время, когда властвует смерть. Прежде зеленые листочки начинают отчаянно биться в последней истерике цвета, перед тем как станут совершенно коричневыми и, в конце-концов, опадут на землю (ну, по крайней мере, так происходит в Новой Англии, куда на выходные съезжается куча народа побродить по окрестностям и полюбоваться листвой, честное слово!). Растения вянут и умирают. Последние признаки жизни исчезают в этом ставшем ледяным воздухе, под растерянно-глупым солнцем, пытающимся греть из последних сил сквозь затянутое тучами небо. В конечном счете, вся земля вокруг покрывается снегом и льдом. И до прихода весенней оттепели всем окрестным фермам, садам и прочим ландшафтам можно преспокойно бездельничать.

Мир бодибилдинга – это некая «параллельная вселенная», где мы стремимся делать то, что никто из «нормальных» людей делать ни за что не станет. Они всеми силами избегают боли – мы же, наоборот, на всем протяжении тренинга стремимся ее вызвать и максимально ею воспользоваться. Они ходят по огромным супермаркетам, выискивая одежду, в которой будут смотреться меньше, чем на самом деле. Мы одеваемся так, чтобы выглядеть еще больше. Они пытаются согнать вес. Мы пытаемся вес набрать. И когда мы обычно этим занимаемся? Зимой, когда вся остальная живая природа либо умерла, либо впала в спячку!

Все это создает наилучшие условия для достижения максимальных результатов в наборе массы именно в осенне-зимний период. Одежда становится менее облегающей, а значит, мы можем спокойно выйти в люди с парой лишних килограммов жира. Одежда все скроет.

Низкая температура и непродолжительный световой день стимулируют аппетит, а, значит, становится проще впихнуть в себя весь необходимый объем качественных белков, углеводов и полезных жиров, необходимых для мышечного восстановления и роста. Когда на улице +30, разве хочется есть так же, как в -15? Мы ведь недалеко ушли от животных, которые сначала объедаются до потери пульса, а потом заваливаются в спячку на всю зиму. На самом деле, многие из нас, не будь у них надобности работать, чтобы прокормиться, с радостью бы проводили таким образом большую часть жизни.

Через пару недель первый сезон Джареда в футбольной команде старшей школы подходит к концу. Он уже почти стал одним из самых выдающихся игроков школьной команды и принял участие во многих играх, хотя раньше студентов-первокурсников на них не брали. Возможно, сыграли свою роль наши с ним тренировки летом, благодаря которым ему удалось прибавить в массе и силе. Но, по сравнению с его природными атлетическими способностями и упорством в работе, это ничто. У команды как таковой это был не лучший сезон, но Джаред по-



Связь поколений



Модель: Франк Кастильо (Frank Castillo)



Модель: Уитни Ред (Whitney Red)

инструктора морского молодежного корпуса, ветерана вьетнамской войны, бывшего вертолетного пулеметчика. Если уж эти «П» помогли ему пережить пять военных кампаний в южной Азии, то они уж точно помогут молодому парню набрать чуток мышц.

На первой показанной Джаредом странице красовалась тренировочная программа некоего бодибилдера-профи, по которой он работал в своем зале в Калифорнии под руководством профессионала-ветерана родом из Югославии. Программа была построена на использовании длинных «гигантских серий», требовавших выполнения по меньшей мере 10 упражнений подряд на выбранную мышечную группу, исключая при этом отдых между ними.

- Может, попробуем? – спросил меня Джаред, и в его голосе отчетливо слышался азарт игрока, бросающего мяч. - Большое количество повторений наверняка выжмет из моих мышц все, что только возможно, правильно?

Я хмуро покачал головой:

- Вряд ли. Для тебя это не лучший выбор. Ребята, успешно прогрессирующие на таких программах, сплошь генетические уникалы, еще и принимающие фармакологические препараты, одно упоминание о которых приводит Управление по борьбе с наркотиками в ярость. Все, что отличается от их привычного стиля тренинга, – все дает результат. Тебе же использование меньших весов в этой дурацкой длиннющей программе не даст ровным счетом ничего».

- Меньших весов? – его брови поползли вверх.

- О, да. Смотри сюда, - сказал я, остановившись для примера на предложенной тренировке плеч. - Ты должен сделать жим гантелей, подъемы рук с гантелями в стороны, подъемы гантелей перед собой, подъемы рук в стороны в кроссовере, жим штанги, подъемы гантелей в стороны в наклоне и жимы в тренажере – одно упражнение за другим. Как

казал себя просто отлично. Их тренер несколько раз сказал, что, будь у него в команде больше парней с таким отношением к тренировкам и таким желанием работать, как у Джареда, они вполне могли бы получить титул дивизиона.

Хотя Джаред всецело отдавался футболу, он уже начал задумываться относительно межсезонья в бодибилдинге, которое как раз начиналось. На последней тренировке он принес журнал, и я сразу же понял, что мне предстоит что-то там прокомментировать

– из журнала торчали желтые стикеры. Тот факт, что 14-летний парень умеет думать наперед и составлять план действий, меня приятно удивил. Я всегда считал залогом грядущего успеха соблюдение «правила пяти П»:

Приоритет
Подготовка
Профилактика
Полное отсутствие денег
Производительность

Я узнал это правило от младшего

думаешь, много ты сможешь поднять в последних трех-четырех повторениях? Детский вес. А детский вес для тебя не сработает. Мы оставим для тебя четкое количество сетов с 8-12 повторениями в каждом. Немного погодя мы применим суперсеты, дроп-сеты или принцип «отдых/пауза», но в любом случае четко зафиксированное количество тяжелых сетов останется твоим ежедневным правилом. И если тебе так уж важно это знать, то все эти огромные парни для построения своей внушающей уважение мускулатуры в первую очередь используют именно этот принцип, а не дурацкую беготню от одного тренажера к другому с легкими весами на каждом. Они всего лишь рафинируют свою массу, тогда как ты эту массу еще не построил.

- Ладно, - ответил Джаред, бросив на меня недовольный взгляд.

Он перевернул страницы согласно следующим закладкам. Там была реклама неких пищевых добавок, бустеров тестостерона, обещавших либо аналогичный стероидам эффект, либо они должны были сами по себе каким-то образом превратиться в стероиды внутри организма, очевидно тем же путем, каким вода превращается в вино или кусок свинца в золото у средневекового алхимика. Я решил, что буду совсем уж доверчивым простаком, если поверю хотя бы в один из предложенных вариантов. Самым же смешным было то, что прогормоны были запрещены ВАДА всего пару лет назад, но потом вновь появились на горизонте. Запрет не сработал. Умные ребята из фармацевтических компаний быстро изменили химическую формулу с тем, чтобы под запрет она уже не попадала. Это все равно, что запретить продажу пива, разрешив при этом продавать вино и эль.

- Пустая трата денег, - сказал я.

- Что? Почему? Разве они не работают?

- Некоторые из них и впрямь могут оказаться полезными для нас, стариков, для которых период полового созревания есть не более чем сладкое, но далекое вос-



поминание. После 30 лет природная выработка тестостерона и гормона роста у мужчин начинает неуклонно снижаться, но у тебя – молодого пацана – она просто зашкаливает. Будет полным самоубийством пытаться добиться ее повышения в этом возрасте.

Продолжая сравнение с алкоголем, я добавил:

- Это все равно, что попробовать влить в тебя еще пару стаканов текилы, когда ты и так уже настолько пьян, что вот-вот потеряешь сознание. У тебя два варианта – рухнуть на пол «в отключку» или же немедленно вытошнить все, что у тебя к тому моменту накопилось внутри. В случае же с дополнительными препаратами к этому добавится еще и куча жутких побочных эффектов, вроде сильнейших угрей, задержки воды или даже гинекомастии и повреждения жизненно-важных органов.

Джаред огорченно вздохнул. Мне уже приходилось втолковывать то же самое моему подопечному Рэнди пару лет назад. Уж больно завлекательны эти препараты. К счастью для Джареда, в его случае не было никакой необходимости в этих чудодейственных таблетках с кучей непонятных побочных эффектов.

- Максимально используй то, что сейчас имеешь, - сказал я ему. - Добавь

Многие из нас,
не будь у них
надобности
работать,
чтобы прокормиться,
с радостью бы
проводили
таким образом
большую часть
жизни

еще высококачественного протеина и углеводов, полезных жиров, сверху – немного креатина моногидрата, и ты в этот осенне-зимний сезон превратишься в подлинную машину мышечного роста.

- Вы правда так думаете? - спросил он неуверенно. Мне пришлось подавить смех.

- Джаред, подумай о тех успехах, которых ты достиг всего лишь за пару месяцев тренировок до начала футбольного сезона. Теперь у нас в распоряжении восемь месяцев для полноценной работы. Я тебе гарантирую, что следующим летом ты будешь выглядеть совершенно иначе, чем сейчас. И ты достигнешь этого без всяких сверхъестественных добавок или чокнутых тренировочных программ. Тяжелый тренинг старой школы, подкрепленный хорошей едой и очень небольшим количеством проверенных временем добавок, – это все, что тебе нужно.

Джаред казался вполне удовлетворенным моим ответом и наконец-то приступил к своей тренировке. А на улице темно-коричневые опавшие листья кружили над парковкой... Ничто за пределами этого зала не собиралось начинать расти еще очень долго. Но внутри все было совершенно иначе! **IM**



Shaper

**СПЕЦИАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
ДЛЯ ФИТНЕСА**





делает форму

www.sportservice.ru