

Во что бы то ни стало

Проверенные временем методики,
которые помогут оставаться в игре

Тони Ди Коста (Tony DiCosta)

Фотограф: Майкл Невье (Michael Neweux)

Неважно, верите ли вы в эволюцию человеческого организма из древней доисторической жижи или же в то, что он является творением Господа, любой из нас готов согласиться с тем, что наши тела не приспособлены к безжалостным нагрузкам серьезного бодибилдинга.

Но ведь они адаптируются? Еще бы! (Иначе не было бы никакого бодибилдинга.) К счастью, наши мышцы, суставы и сухожилия, действительно, становятся сильнее; однако, в нашем неутомимом деле по улучшению фигуры мы часто подвергаем их таким множественным стрессам, которые неизбежно вызывают боль.

Еще больше усугубляет положение тот факт, что мы с радостью принимаем эту боль. Нам нравится ощущение жжения после хорошего рабочего сета. Мы с удовольствием ожидаем появления завтрашней мышечной болезненности, которая кричит нам: «Да, эта мышца хорошо поработала!» Но чем дольше вы играете в железную игру, тем ближе знакомитесь с другим видом боли. Если вы жмете лежа 180 килограмм, но при этом порой почти не в состоянии даже повернуть дверную ручку, то знаете, что я имею в виду.



Модель: Д. Гудин (Dave Goodin)

AMERICAN
PITBULL
BODY ARMOR

Давайте сразу проясним ситуацию. Я не буду писать о болях, требующих безотлагательного похода в больницу. К примеру, однажды в результате выполнения сгибаний рук с гантелями сидя на наклонной скамье я получил настолько серьезный разрыв левого бицепса, что услышал его еще до того, как почувствовал – звук был похож на разрывание простыни. Такие травмы требуют оказания первой помощи и проведения необходимого восстановленного лечения. В журнале IRON MAN уже не раз появлялись статьи, посвященные реабилитации после травм.

Я же хочу поговорить о тех ноющих, хронических, слабых болях, которые большинство из нас пытаются игнорировать во время тренировок – о тех болях, которые остаются без внимания, и, в конце концов, могут подорвать весь тренинг. Что делать с таким видом болей? Что можно сделать для того, чтобы ослабить или вовсе избежать их?

Что вызывает боль?

Определившись с тем, что появившаяся боль не является результатом острого повреждения – разрыва, смещения или перелома – вы должны выяснить ее причину. Звучит проще, чем есть на самом деле, поскольку этот процесс предполагает тщательный самоанализ. Является ли боль результатом несоответствующего вашей генетике движения сустава или мышцы (к примеру, жимы из-за головы не следует выполнять всем подряд)? Может, это следствие старой травмы? Возможно, причина кроется в перетренированности или, наоборот, в недостатке работы, что приводит к возникновению слабых мест? А может виной тому неправильная тренировочная техника? Или – и это происходит чаще всего – вы настолько сильно любите то или иное упражнение, что не можете от него оторваться, даже если оно вас уничтожает?

Подобно небольшой уличной дворняжке, которая должна быть умнее больших собак для того, чтобы выжить в нелегких условиях, те из нас, кто не имеет генетических преимуществ мощной фигуры, химических преимуществ анаболических



Модель: Гарнер Коул (Garner Cole)



НАТУРАЛЬНЫЕ ФОРМУЛЫ ДЛЯ ЗАЩИТЫ

**СУСТАВОВ
СВЯЗОК
КОЖИ
НОГТЕЙ**

МИХАИЛ БЕКОВ
Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ



ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!

www.ironman.ru

Голограмма IRONMAN - гарантия подлинности продукции





Модель - Дэвид Еунг (David Young)

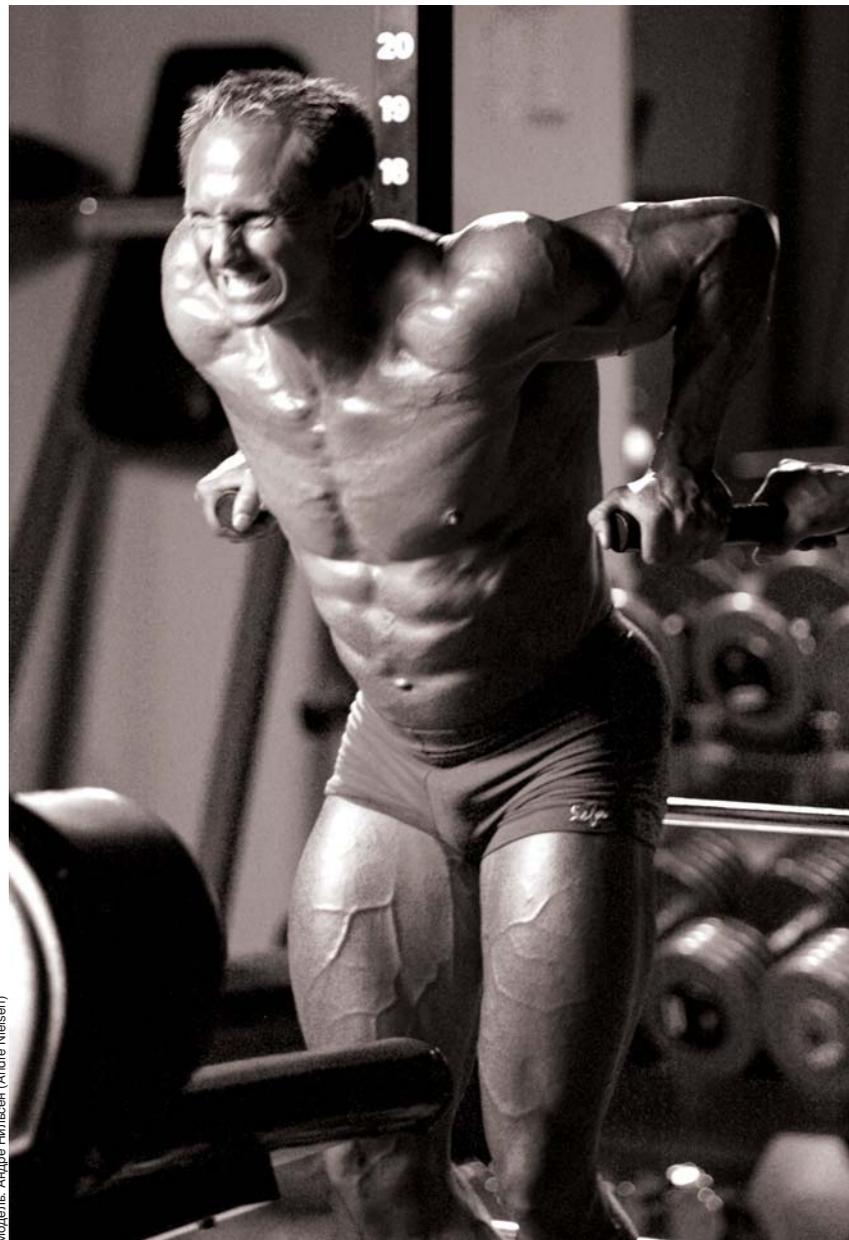
стероидов или даже преимуществ молодости, должны быть умнее всех остальных. Я сам бодибилдер с отнюдь не небольшим весом, а мой опыт тренировок составляет более 45 лет. За эти годы я приобрел массу полезных знаний, которыми хотел бы поделиться с вами.

Во что бы то ни стало

Свою философию касательно сохранения способности тренироваться я называю «Во что бы то ни стало». Это означает, что для продолжения тренировок необходимо делать все возможное. Но это не значит, что я исключаю из практики стратегические перерывы в тренировках – они тоже являются инструментом улучшения роста и восстановления, и должны применяться в случае необходимости. Однако если не считать этого, цель – продолжать тренироваться, используя любые возможные средства.

Кроме того, жизнь преподносит нам определенное количество незапланированных перерывов, чтобы обеспечить более чем необходимым количеством отдыха: то карьера требует более пристального внимания, то возникают определенные обстоятельства семейной жизни (к примеру, рождение ребенка), а иногда болезнь валит с ног.

При правильном подходе такие периоды могут стать позитивными тренировочными перерывами, которые не будут вызывать страха потерянного тренировочного времени. Отрываясь от спортзала только в случае крайней необходимости, вы будете прогрессировать в спорте. Именно так поступал я. Однажды я тренировался со сломанной ногой. Перелом был без смещения, поэтому мне выдали костыли, эластичный бинт и стальной бандаж. Костыли я бросил в багажник своего автомобиля, а на металлические петли бандажа повесил сотовый телефон, после чего поехал в спортзал. (Но я, конечно, не настолько глуп, и поэтому какое-то время выполнял лишь упражнения для верха тела на тренажере Hammer.) Между прочим, тот перелом случился вне стен спортзала, когда я устанавливал V8 с увеличенным ходом поршня в свой хот-род модели T 1927 года. Так получилось, что подъемник для двигателя опрокинулся и



Модель: Андре Нильсен (Andre Nilsson)

прибил мое колено между движком и рамой. Жизнь – как внутри, так и снаружи спортзала – может оказаться опасной для вашего здоровья!

Основная позиция: сначала думай, потом делай

Давайте поговорим об отношении и позиции в спортзале и дома касательно данного процесса. Неоспоримое правило номер один – вытолкните за дверь свое эго (пусть там болтается с тем тройным чизбургером с беконом, который, как вы знаете, вам уже нельзя). «Во что бы то ни стало» означает именно

это: если вам необходимо использовать более легкий рабочий вес (может быть даже очень легкий вес), то вы делаете именно это. Ни в коем случае не стоит беспокоиться насчет своего «спортивного имиджа». Неважно, будете ли вы выступать на турнире или просто гулять по пляжу, до вашего героизма в спортзале никому нет никакого дела. Когда можно – пожалуйста, тренируйтесь как необузданный зверь. Но в случае необходимости, тренируйтесь как человек разумный.

Правило номер два – оценивая и решая проблему, сохраняйте бесстрашие. Причина ваших болей может оказаться не тем, чего вы ожидаете. К примеру, я знаю одного



Модель: Себастьян Диего (Sebastian Diego)

парня, рост которого более 185 сантиметров. Обладая довольно серьезными размерами, он обычно оказывается самым большим в любой толпе. Однако во время тренировок можно наблюдать, что у него одно плечо выше другого, а на лице гримаса от боли. Основу его тренировочной программы составляют тяжелые жимы из-за головы, и они просто убивают его, однако бросить их он не может из-за боязни потери массы.

Суть этого примера - не в целесообразности применения жимов из-за головы, а в том, что нужно иметь смелость рискнуть потерять что-то на короткий период для того, чтобы в долгосрочной перспективе получить восстановление и обеспечить дальнейший прогресс.

При условии соблюдения правильной тренировочной техники, каждую болевую проблему необходимо решать как в спортзале, так и снаружи.

В спортзале

Данные методы решения включают правильный выбор упражнений, секвенции и тренировочного стиля, а также использование специального оборудования вроде ремней и



Модель: Mehmet Yildirim (Mehmet Yildirim)



Модель: Robby Ross (Robby Ross)

бинтов. Подбор упражнений может быть как терапевтическим, так и профилактическим. Если упражнение вызывает сильную боль в суставе, найдите другое, вне зависимости от причины боли. Если даже после адекватного периода адаптации отжимания на брусьях вызывают у вас локтевую боль, попробуйте выполнять другое упражнение для трицепсов, которое не накладывает такой сильный стресс на локти - например, выпрямления рук с гантелями назад стоя в наклоне. Это не означает, что вы больше никогда не сможете выполнять отжимания на брусьях, просто дело в том, что более гибкий подход в выборе упражнений может спасти вас от тяжелого тендинита и вынужденного длительного перерыва в тренировке рук.

Некоторые упражнения по своей природе накладывают более сильный стресс на суставы и сухожилия, часто вследствие неблагоприятной рычажности, когда, к примеру, сухожилие растягивается на суставе,



Модель: Дэн Хилл (Dan Hill)

сгибающемся более чем на 90 градусов – допустим, в приседаниях или трицепсовых экстензиях из-за головы. Такие упражнения необходимы, безусловно, однако приоритет нужно отдавать здоровью суставов.

Тренировочная секвенция – это еще одна тактика уменьшения стресса. Выполнение тяжелых мультисуставных упражнений в начале тренировки может иметь преимущество в плане повышения уровня тестостерона и выработки мощности, однако существуют моменты, когда решением проблемы тренировочной боли может оказаться использование односуставных упражнений для предварительного истощения большой мышечной группы. Классическая комбинация предварительного истощения – это экстензии ног и сгибания ног перед выполнением приседаний или тя-

желых жимов ногами. Кроме того, это прекрасный способ разогрева коленей.

«Но в таком случае, – возразите вы, – мне придется уменьшить рабочий вес в приседаниях». Правильно. Это действительно так. Но этот метод прекрасно справляется с такими проблемами, как ноющие колени и низ спины.

Помимо этого, для лечения или контроля больных суставов можно менять тренировочный стиль. Вместо того, чтобы использовать крушащие кости пирамидальные прогрессии с тяжелейшими рабочими весами, попробуйте выполнять дроп-сеты или высокоэффективный метод 4X, популяризованный Стивом Холманом и Джонатоном Лоусоном. Его суть заключается в применении более легкого рабочего веса, использования 10 повторений

в каждом подходе и 30-секундных промежутков отдыха между сетами. Вес должен быть таким, чтобы последние повторения в четвертом, финальном, подходе выполнялись на грани отказа. Метод 4X крайне эффективен для стимуляции саркоплазматического роста, он благосклоннее относится к суставам и сухожилиям, обеспечивая тем самым более безопасное увеличение мышечных размеров.

Одна из тяжелейших задач, с которой сталкиваешься при обнаружении больного локтя или мышцы – это определение причины боли: стресс, травма или мышечная слабость. Если первое – используйте вышеописанные способы. Если последнее, то можете попробовать решить проблему с помощью непосредственной работы над мышцей или суставом.

К примеру, многие тяговые упражнения над головой для широчайших мышц задействуют плечевую и плечелучевую мышцу предплечья. Если в результате этих движений вы испытываете боль на внешней поверхности локтя, то чаще всего ее источником является нижнее плечевое сухожилие, которое получает лишь косвенную работу и не имеет достаточной силы для того, чтобы справиться с накладываемой на него нагрузкой. Непосредственная тренировка плечевых мышц с помощью сгибаний рук в стиле молота, а плечелучевых – с помощью обратных сгибаний рук в запястьях, увеличит силу мышц и сухожилий, помогающих прорабатывать широчайшие. Для того чтобы проверить это, начните выполнять коррекционные упражнения с легким весом – не стоит подвергать сильному стрессу уже и без того измученные суставы – и убедитесь в том, как ослабеет боль после нескольких недель. Подобным способом можно также решать проблемы, связанные с низом спины.

Обмотайте бинтом, стяните ремнем, закрепите бандажом, подложите подушку...

Производители спортивного оборудования проделали великолепную работу, создав множество ремней и бандажей, помогающих справляться с накладываемой на суставы нагрузкой. Наколенные бинты для выполнения тяжелых

приседаний являются первым и широко применяемым вспомогательным средством для тренирующихся, которые прогрессируют в этом виде спорта. Следующими по популярности обычно идут кистевые ремни для выполнения мертвых тяг и тяжелых шрагов.

Тем не менее, все приспособления для облегчения хвата получают неоднозначные отклики. Часто можно услышать, как так называемые эксперты утверждают, что использование данного оборудования указывает на недостаточное внимание к развитию хвата. Безусловно, сильный хват крайне важен, однако если вашим трапециям – большой мышечной группе – не удастся обогнать способность предплечий удерживать тяжелые веса, необходимые для тренировки трапециевидных мышц, то вы тренируете их неправильно. (Заметьте, что на турнире World's Strongest Man огромные конкурсанты используют ремни при подъеме автомобилей.) Кроме того, часто бодибилдеры – независимо от их уровня подготовки – жалуются на натертые руки. Таким образом, суть заключается не в обладании великолепным хватом, а в обладании шикарными трапециями.

И даже использование тренировочных перчаток не обделяется пристальным вниманием «полиции спортзала». Я своими глазами видел презрительные комментарии насчет использования таких перчаток, поскольку «вашей девушке не понравится, если ваши ладони окажутся мягче, чем ее». Друзья мои, если ваша подружка (или, девушки, ваш парень) столь озабочена состоянием ваших ладоней, то у вас совсем другие проблемы.

Мне нравятся интенсивные тренировки – но я обладаю не такой уж массивной фигурой. (Один мой друг-остряк как-то назвал меня «питбулем, заточенным в теле французского пуделя».) Поэтому я использую перчатки для защиты рук и ремни для подъема более тяжелых весов, и считаю это правильным выбором для себя. Не позволяйте никому решать это за вас. Я дошел даже до того, что разрезал охладители для пивных банок и поместил ленты внутрь перчаток для выполнения тяжелых упражнений. Абсолютное отсутствие боли в



руках позволяет мне полностью сконцентрироваться на целевых мышцах.

Однако у бинтов все же есть один интересный момент – иногда они могут вызывать проблемы. Я прекратил выполнять тяжелые приседания в 50 лет, поскольку тренировался по многу часов, но необходимых восстановительных способностей уже не было. (Думаю, если посмотреть внимательно на рентгеновский снимок больного сустава, то можно увидеть его срок годности, напечатанный очень мелкими буквами: «Желательно использовать до ...».) Однако перед тем как прекратить выполнение приседаний, я выяснил нечто удивительное. Однажды я решил, что достиг истечения срока годности коленей... Но вскоре обнаружил, что если обматывать их бинтами сет за сетом, то это вызывает раздражение коленных сухожилий. Интуитивно я прекратил использовать бинты, и боль ушла. Между прочим, в 60 лет я вновь потихонь-

ку начинаю выполнять приседания.

Вне стен спортзала

Подобно питчерам высшей бейсбольной лиги, которые охлаждают льдом метательную руку после игры, то, что вы делаете дома после тренировки, может существенно повлиять на последующие сессии. Даже самые незначительные боли можно облегчить, используя традиционные восстановительные техники, такие как отдых, лед, компрессия и элевация, но я обнаружил, что самым эффективным методом является охлаждение травмированного сустава. Схема такая: 20 минут охлаждения, 20 минут перерыв. Наиболее благоприятное время – сразу после послетренировочного коктейля.

Холод можно использовать в самых различных формах – от пакетов с сухим льдом до наполненных ледяной водой бутылок. Можете закрепить лед эластичным бинтом, или же придумайте что-то свое. **IM**

ЧЕМПИОНЫ СВОИ



МИХАИЛ БЕКОЕВ

Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ



