

# ПЕРЕ

«Трудное и легкое  
дополняют друг друга»  
- Лао-цзы

Модель: Дерек Дужински (Derek Duszulek)

# ЗАРЯДИТЕСЬ!

## Для восстановления результатов

**Билл Старр (Bill Starr)**

**Фотограф : Майкл Невье (Michael Neweux)**



**В** идеальном мире каждая тренировка проходила бы так, как запланировано. Каждое повторение в каждом упражнении выполнялось бы плавно, без напрасного растрачивания мощности. Даже в таких сложных движениях, как рывок и подъем штанги на грудь с толчком, гриф ложился бы ровно, как по волшебству. За всю тренировочную сессию не было бы ни одного неудачного повторения. А если в программе было бы запланировано три рабочих подхода из трех повторений, то они были бы выполнены четко и без проблем.

Вот только это, к сожалению, невозможно. Несмотря на все попытки соблюдать адекватный режим отдыха, получать полноценное питание и вовремя потреблять длинный список пищевых добавок, нам не избежать тех дней, когда будет казаться, что сегодня в спортзале все идет не так, как надо. Существуют мириады причин для таких вот тяжелых дней, и чаще всего они нам не подвластны. К примеру, это могут быть резкие климатические изменения. Любое внезапное

изменение температуры непосредственно влияет на тренировки, особенно это касается адаптации к сильному холоду после невыносимой жары, что можно наблюдать практически в любом регионе нашей страны. Также не проходит без следа резкая смена промозглой погоды жутким зноем. Организму необходимо время на адаптацию к тренировкам в жару, и в некоторых случаях на адаптацию к сессиям в перчатках и шапке тогда, когда он привык к шортам и футболке.

Часто организму требуется неделя, или даже больше времени, для привыкания к новым условиям и полноценной работе на все 100 процентов. А во время таких периодов тренировочные числа чаще снижаются, нежели наоборот. Кроме погоды, одной из важнейших переменных спортивной результативности является стресс. Существует и еще несколько факторов, влияющих на результативность не меньше стресса – причем неважно, реальный это стресс или воображае-

мый. Может оказаться так, что атлет настолько сосредоточен на каких-то бытовых делах (например, на деньгах, которые нужны для оплаты аренды квартиры), что при этом у него не получается сфокусироваться на текущей задаче, то есть, на качественной тренировке. Либо у него могут оказаться проблемы личного характера, которые настолько сильно занимают мысли, что он начинает тренироваться просто по инерции. Допустим, его любимый человек страдает тяжелым заболеванием. Что бы ни являлось причи-





Модель Кейси Бернс (Casey Burgess)

ной стресса, атлет просто не может забыть свои тревоги, чтобы провести продуктивную тренировку.

Помимо этого, существуют, конечно же, биоритмы. Те из вас, кто регулярно читает мои статьи, знают, что я глубоко верю в биоритмы, периодический циклический паттерн

физической, эмоциональной и ментальной активности, который есть у всех. И хотя на некоторых биоритмы могут не оказывать влияния, я точно знаю, что они играют важную роль в моем собственном самочувствии во время тренировок и в том, как я на них реагирую.

В те годы, когда я участвовал в соревнованиях, я внимательно следил за своими тремя циклами, записывая все данные в таблицы и отмечая их в календаре. Цифры для эмоционального цикла я записывал синим цветом, для ментального – зеленым, для физического – красным. Я уже не делаю этого, однако точно знаю, что пересекаю эмоциональный цикл каждый второй вторник, поскольку именно этот биоритм влияет на меня сильнее остальных. Если этот цикл идет на подъем, то у меня будет хорошая тренировочная сессия, и наоборот – если он идет вниз, мне необходимо концентрировать все свое внимание на каждом повторении, если я хочу сделать все то, что запланировал на этот день. В связи с этим, я составляю тренировки по вторникам таким образом, чтобы они включали в себя базовые, статические упражнения вместо тех, что могут потребовать хорошей координации, чувства времени или скорости.

Также существуют дни, когда вы ощущаете себя, словно ходячий мертвец, когда приходите в спортзал, потому что издевались над организмом накануне вечером. Это может быть просто недостаток отдыха после посиделок с друзьями. Или бессонная ночь в результате тревожных мыслей, которые крутились голове и не давали уснуть. Многие мои атлеты, которые занимаются в спортзале Университета Хопкинса, иной раз приходят, еле волоча ноги, потому что большую часть ночи готовились к экзаменам.

Всякий раз, когда я работал в том или ином колледже, я первым делом старался донести до атлетов мысль о том, что они должны найти баланс между вечеринками и тренировками. Я не против встреч с друзьями и нескольких кружек пива в течение недели, однако, пьянствовать вечером перед тренировочной сессией - это не дело,

даже если она будет легкой. Оставьте такие вечеринки на пятницу и субботу, но будьте готовы атаковать веса по понедельникам, средам и пятницам. В этом нет ничего невозможного, если атлет отдает приоритет тренингу с отягощениями.

Безусловно, любая травма или болезнь непосредственно влияет на качество тренировок. В течение года большинство из нас сталкивается с аллергией, обычной простудой, а также различными индивидуальными заболеваниями – ушные инфекции, фарингит, ларингит, грипп и так далее. Если вы обратитесь к врачу, то вам порекомендуют покой, что я всегда делал в случае болезненного состояния.

Так было всегда, пока я не спросил совета доктора Джона Гурготта (John Gourgott), который в свое время был чемпионом по тяжелой атлетике. Его ответ оказался абсолютно противоположным. Он сказал, что такие заболевания никак не влияют на мышечную систему. В действительности, тренировки во время болезненного состояния – это один из самых эффективных способов ускорения восстановления.

Тренировки обеспечивают хорошую циркуляцию питательных веществ с кровью по всей системе, а дополнительная доза кислорода также способствует скорейшему выздоровлению. Кроме того, организм начинает высвобождать Т и В клетки, а также антитела, которые усиливают иммунную систему и обеспечивают всплеск энергии.

После этого я тренировался без перерывов, несмотря на болезни, будь то простуда, грипп, и даже во время одного тяжелого случая эпидидимита. Конечно, во время тренировки я чувствовал себя ужасно, но каждый раз, выходя из спортзала, ощущал себя немного лучше, чем когда входил в него. Те, кто пробовал делать точно также, обнаруживали, что могут хорошо тренироваться во время недомогания – конечно, это не относится к действительно тяжелым состояниям, я имею в виду лишь эти надоедливые респираторные заболевания, которые возникают периодически, независимо от вашего желания избежать их. Улучшение циркуляции антител по всему организму оказывало стимулирующий эффект, поэтому



многим моим атлетам удавалось достигать новых персональных рекордов во время насморка или с больным горлом.

Естественно, главное не переуусердствовать, однако я обнаружил, что всякий раз, когда люди атакуют болезнь, их позитивное отношение в плане того, что они по-прежнему обладают некоторым контролем над своей жизнью, помогает им выздороветь гораздо быстрее, чем, если бы они просто легли и ждали, пока природа сделает свою работу.

Вывод: у нас у всех бывают тяже-

лые дни, независимо от того, как долго мы занимаемся силовым тренингом или бодибилдингом, или сколько внимания уделяем поддержанию здоровья. Это просто часть нашей жизни, и мы должны справляться со всем этим. С годами я также понял, что в такие дни гораздо эффективнее вносить некоторые изменения в программу, чем биться головой об стену и только усугублять положение.

Также должен признать, что в большинстве случаев я применял трезвый подход, пытаюсь преодо-



леть ту или иную проблему, которая норовила вынудить меня взять перерыв в тренировках. Иногда бывает достаточно лишь взять себя в руки и прекратить хандрить. Такое часто случается, когда я недостаточно хорошо отдыхаю. И я просто слаб, когда дело касается отдыха. Таким образом, я просто четко концентрируюсь в каждом сете, выхожу из этого расхлябанного состояния и становлюсь способным на продуктивную сессию. Однако если я понимаю, что мой организм не собирается действовать согласно намеченному мной плану, то вношу изменения.

Но многие этого не делают. Программа, которую они составили на этот день, неизменна и ни в коем случае не претерпит даже малейших отклонений. Они пытаются достичь этих чисел, несмотря ни на что, но поскольку чувствуют себя неважно, начинают заваливать каждый сет. В результате возможны два сценария развития событий: 1) такие атлеты все же пытаются выполнить запланированную сессию до конца, однако настолько неудачно, что в итоге покидают спортзал разочарованными, или 2) они настолько сильно разочаровываются в своей спортивной результативности, что просто собирают вещи и уходят посреди тренировки.

Я не одобряю ни тот, ни другой подход. Не обязательно лезть из шкуры вон, когда шансы не равны. Внесите несколько простых корректировок для того, чтобы выйти из спортзала в хорошем расположении духа, а не наоборот. А незавершенные тренировки я вообще никогда не одобрял. Этим можно создать лишь негативное отношение – таков менталитет того, кто бросает все на полпути. Если пасовать всякий раз, когда у вас плохая сессия, то ни в силовом тренинге, ни в бодибилдинге вы далеко не продвинетесь. Научитесь взаимодействовать с неудачами и из всего извлекать выгоду.

Но, несмотря на то, что я понял, как это делать со своим собственным тренингом, подобная работа с большой группой атлетов требует более глубокого изучения вопроса. Здесь я имею дело не просто с одним своим организмом, а с дюжиной чужих, которые отличаются от моего. Даже у самых преданных де-



Модель: Саджи Калев (Saggi Kalev)

лу атлетов бывают неудачные дни, а во время экзаменов число тех спортсменов, которые не получают достаточного количества сна и оказываются ментально истощены, вырастает в десять раз. Пошатываясь, они заходят в спортзал, словно зомби, и мне приходится тренировать их.

Я знаю, что некоторые силовые тренеры отправляют таких ходячих мертвецов домой, однако я этого никогда не делаю, если только причина тому не в серьезном заболевании. Интенсивная тренировочная сессия – это наилучшее занятие для атлетов-студентов во время подобных периодов ментального и физического стресса. Все мысли насчет экзамена по физике просто испаряются, когда вы выполняете подъем из приседа с максимальным весом. Производимые в результате тренировки эндорфины очищают мозг от «паутины», и при правильных корректировках тренировочной про-

граммы полубессознательные и рассеянные атлеты покидают спортзал с позитивным настроением, готовые к решению новых ментальных задач.

Я понял это, когда сам учился в колледже. Всякий раз, когда мой мозг просто отказывался принимать тот или иной факт, я прекращал заниматься уроками и просто шел выполнять небольшую тренировку. Это всегда помогало. И я по-прежнему практикую это, когда пишу статьи. Тренировка, за которой следует прогулка, позволяет мне начать работу со свежими силами и более высоким уровнем энергии, чем прежде.

Я знаю, что потенциально плохой день можно превратить в продуктивный, если немного подумать и решить, как можно справиться с ситуацией. Это относится как к моим атлетам, так и ко мне самому. В действительности я даже понимаю, что те периоды, во время которых все



изометрические упражнения в силовой раме.

Я же вместо этого снижал тоннаж и тренировался со средними весами. Вот каким образом я подходил к решению данной проблемы - в те дни, когда все было отлично, уделять особое внимание небольшим моментам тренировочной техники было необязательно. Я просто-напросто сосредотачивался на том, чтобы выложиться по полной в каждом подъеме на грудь или рывке. Однако когда движения оказывались настолько неуклюжими, что я чувствовал себя как корова на льду, я заставлял себя концентрироваться на ключевых моментах этих упражнений. Старался ничего не упускать. Внимательно следил за тем, чтобы исходная позиция была безупречной, траектория тяги - четкой, завершение упражнения - сильным, а присед под гриф - точно выверенным по времени и правильным.

Такая сильная концентрация в неудачные дни здорово помогала, когда я выполнял те же движения во время удачных периодов. Я рекомендовал этот подход своим атлетам, и они поведали мне о том, что данный способ решения проблемы в спортзале можно великолепно применять и на поле. В игровые дни у спортсменов тоже бывают неудачные периоды, однако они не могут заявить тренеру, что сегодня чувствуют себя не в своей тарелке. Так они лишь заработают себе место на скамейке запасных до конца сезона. Поэтому им приходится адаптироваться к сложившейся ситуации. Если в начале матча баскетболист обнаруживает, что его метательное мастерство сегодня хуже, чем обычно, то он может переключиться с функции бомбардира и помогать другим. Кроме того, он может сосредоточиться на подборках мяча и больше играть в защите. Таким образом, он принесет пользу команде и не станет для нее обузой.

Получается, что те, кто умеет адаптироваться и вносить корректировки в работу во время тяжелых дней в спортзале, способны делать то же самое и в своем виде спорта. А следующим этапом станет повседневная жизнь. Джим Уитт из Далласа, тот человек, благодаря которому федерация AAU признала пауэрлифтинг в середине 60-х, однажды

сказал мне, что все принципы жизни можно постичь на помосте для тренировок. Поразмыслив над этим какое-то время, я согласился.

А сейчас я вам поведаю некоторые идеи, которые годами использовал для себя и своих атлетов-студентов в такие периоды, когда заходишь в спортзал неровной походкой, ощущая себя так, будто тебя сбил грузовик. Воспользуйтесь пищевыми добавками, чтобы изменить свой химический состав. Мне нравится комплекс витаминов группы В, и чем выше их содержание, тем лучше. Возьмите пару пилюль и запейте их крепким кофе или другим напитком, содержащим кофеин. Вместе они обеспечат вас необходимой энергией и импульсом для начала тренинга. После этого я разминаюсь, позволяя витаминам и кофеину разойтись по всей системе.

Я предпочитаю витамины группы В любым другим продуктам на рынке по той простой причине, что организму нужны как раз именно эти витамины, кроме того, они легко усваиваются. Уровень этих витаминов никогда не бывает слишком высоким, однако если выпить кофе больше, чем нужно, можно все испортить. Витамины группы В растворяются в воде, поэтому если пить больше, чем требуется организму, они просто выведутся наружу. Кроме того, вам может не понравиться, если вы будете оставаться в сверхэнергичном состоянии дольше, чем планировали. Однако учитывая, что ранее вы были похожи на ходячего мертвеца, такая перемена будет приемлемой.

Один из простейших способов решения проблемы неудачного дня - это отложить запланированную тренировку и заменить ее более легкой сессией. В большинстве случаев это позволит вам получить приличный тренинг, во время которого вы сумеете добиться всех желаемых чисел и, кроме того, покинете спортзал в хорошем расположении духа в результате своих действий и избежите разочарования. А пропущенную сессию выполните позже на этой же неделе.

Но вот что должно стать основным правилом. Одна неудачная тренировка - это еще не конец света. Они бывают у всех. Тем не менее, две или более таких сессий за неделю или по одной на каждой неделе -

становится намного тяжелее, чем обычно, и идет не так, как надо - это самое подходящее время для улучшения силы и, в некоторых случаях, спортивного мастерства.

Когда я состоял в York Barbell Company и участвовал в соревнованиях по тяжелой атлетике на национальном уровне, у меня, как и у всех остальных, были неудачные дни в тренировках. Поскольку мои тренировки всегда включали, по крайней мере, одно быстрое упражнение - рывок, подъем или толчок, - то в такие дни я делал то, что непосредственно влияло на эти соревновательные движения. Несколько тяжелоатлетов, занимавшихся в York'e, полностью прекращали тренинг, когда сталкивались с трудностями в рывке, подъеме на грудь или толчке. Они прекращали свои запланированные тренировки и выполняли их позже на этой же неделе. Затем они возвращались к работе, выполняя изотонические-

это верный знак того, что вы не уделяете достаточного внимания подготовке. После каждой тренировки, на которой вам не удалось выполнить запланированное, обязательно позаботьтесь о дополнительном отдыхе, начните потреблять больше натуральных продуктов и постарайтесь избавиться от всех посторонних мыслей перед тем, как идти в спортзал на следующую тренировочную сессию.

Кроме того, некачественную тренировку можно спасти, переключившись с интенсивности на выносливость. Допустим, вы планировали выполнить три тяжелых подхода из трех повторений в одном из главных упражнений. Например, в приседаниях. Предполагая, что вы запланировали выполнить три рабочих сета из трех повторений со 175 килограммами, но, дойдя до 150 килограмм, вы понимаете, что не сможете достичь намеченной цели, даже несмотря на выпитый кофе. В таком случае скорректируйте протокол под высокие повторения. Вес в данном случае особой роли не играет, он должен быть достаточным лишь для того, чтобы вы работали в полную силу. Это могут быть 125 килограмм, но вы будете поднимать их по 10 повторений столько сетов, сколько сможете. Только то, что сегодня ваша пиковая сила хуже, чем обычно, не значит, что то же самое произошло и с выносливостью, а поскольку используемый вес намного легче запланированного, техника не критична. Все, что необходимо для превращения такой сессии в полезную тренировку, – это смелость и решимость.

С помощью этих действий вы сможете быстро превратить негативное в позитивное, поскольку высокоповторные подходы творят чудеса с общей нагрузкой. Всякий раз, укрепляя силовую базу, вы оказываете себе невероятную услугу. И, я повторюсь вновь, что после этого вы выйдете из спортзала с хорошим настроением в результате того, что удалось достичь в этот день.

Я упоминал о том, как работал над тяжелоатлетическими упражнениями, когда приходилось тренироваться в тяжелый день, однако я не всегда следовал данной процедуре и редко заставлял своих атлетов делать то же самое, поскольку им не

хватало опыта для реализации такого перехода. Вместо этого тем, у кого имелись очевидные проблемы с технически сложными упражнениями – а это могли быть подъемы штанги на грудь, рывки и толчки, или толчки в силовой раме, – я рекомендовал переключаться на более статическое упражнение. Если бы такой атлет продолжал биться головой об стену, выполняя технически сложные упражнения, то недостатки в технике были бы неизбежны. Когда атлеты начинают избыточно компенсировать недостаток скорости ног, тайминг, координацию и баланс, обычно они пытаются форсировать движение грифа по амплитуде. Этого делать нельзя, и, к сожалению, такие действия часто можно наблюдать среди начинающих атлетов и спортсменов среднего уровня. А дурные технические привычки быстро становятся закоренелыми, и их потом трудно преодолеть.

Поэтому когда я вижу, что у атлетов, которые обычно великолепно выполняют подъемы штанги на грудь, возникают трудности в этом упражнении, я рекомендую заменить их на тяги к подбородку. А в том случае, если в этот день и в данном упражнении возникают сложности, я понижаю планку еще на один уровень и рекомендую выполнять мертвые тяги. Но они не обязательно должны быть традиционными. Иногда я предлагаю выполнить мертвые тяги сумо или низкие мертвые тяги с 10-килограммовыми дисками, или же мертвые тяги с упором в стопоры. Новизны в тренировке часто достаточно для того, чтобы слегка взбудоражить атлетов, и это помогает им направить больше энергии на выполнение поставленной задачи.

Я делаю подобные переключения для традиционных приседаний, заменяя их приседаниями с широкой постановкой ног. Или учу атлетов выполнению выпадов. Если они надлежащим образом работают над определенной частью тела, нет особого значения, как они это делают. Задействование новых упражнений также прибавляет разнообразия, а разнообразие стимулирует любую тренировку. Если в жимах лежа, жимах на наклонной скамье или жимах из-за головы возникают

трудности, попробуйте выполнять те же самые упражнения с гантелями. Важно найти подходящее упражнение для каждой из трех главных мышечных групп: спины, ног и плечевого пояса. И даже если тренировка не будет тяжелой, все равно эффект от этой работы будет положительным.

Думаю, таких тренировок у меня было гораздо больше, чем у большинства. Таким образом, я выяснил, что если ощущаешь себя, словно мертвец, то лучше выполнить сессию быстро. В таком случае во время выполнения сета вам придется думать о технике и обращать внимание на плохое самочувствие будет некогда. И наоборот, при продолжительных промежутках отдыха между сетами у вас могут возникнуть проблемы с поддержанием ритма тренировки. Повысив пульс и разогнав кровь по всей системе, сохраняйте темп. Стоит остановиться, и в каждом сете вам будет казаться, что вы начинаете все заново. Кроме того, такой ритм имеет положительные эффекты: он помогает улучшить общее состояние сердечнососудистой и дыхательной системы, а также быстрее справиться с тренировкой, что означает, вы сможете быстрее пойти домой, принять душ и расслабиться.

Для того чтобы излечить себя, делайте все, что в ваших силах. Мне обычно помогают огромные дозы витамина С, наряду с дополнительным отдыхом. Если проблема заключается в биоритмах, не беспокойтесь об этом, со временем они изменятся. Если причина кроется в чрезмерной любви к вечеринкам, то вам необходимо окончательно решить, что для вас важнее – тренировки или веселое времяпрепровождение с друзьями. Просто отдохните за вечер до тренировочной сессии, и все будет отлично.

Будьте внимательны, набирайтесь опыта, и в долгосрочной перспективе вы будете прогрессировать. Помните о том, что те, кто адаптируется и борется с тяжелыми периодами в тренировках, имеют огромное преимущество перед теми, кто пасует, столкнувшись с неприятностями. А те, кто упорно двигается вперед, всегда выходят победителями. **IM**



СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ ЭКСТРА КЛАССА

**ARTLAB**  
ADVANCED RESEARCH TECHNOLOGIES

НЕЗАМЕНИМЫЙ ИСТОЧНИК  
**ЭНЕРГИИ И СИЛЫ**

**LIQUID  
AMINO**

ЖИДКИЕ АМИНОКИСЛОТЫ  
ПО ЛИЦЕНЗИОННОЙ ТЕХНОЛОГИИ



**К** КАРАМЕЛЬ

**Г** ГРЕЙПФРУТ

**В** ВИШНЯ

[www.sportservice.ru](http://www.sportservice.ru)