

# **Секреты силового тренинга. Как накачать силу и мышечную массу, занимаясь без тренера?**

**Фалеев Алексей Валентинович.**

**Аннотация.** Много парней начинают ходить в тренажерные залы в надежде накачать мышцы и стать сильнее. Однако большинство из них не достигают никакого результата и в итоге бросают тренировки. Это происходит не потому, что у них не хватило упорства, а потому что они тренировались принципиально неправильно. Просто рядом не оказалось специалиста-тренера, который мог бы указать на ошибки начинающего атлета.

В силовом спорте, как и в любой другой деятельности, есть свои секреты, которые должен знать каждый спортсмен-силовик. И одним из главных секретов являются правильно построенные циклы напряжения и восстановления. Циклирование нагрузки гарантированно приведет к быстрому росту ваших результатов и поможет навсегда избежать застоев.

Если вы хотите прогрессировать и не использовать при этом стероиды, то эта книга для вас. Если вы вынуждены тренироваться без тренера, то эта книга позволит вам это делать правильно.

## **Содержание.**

Введение

Глава 1. Десять самых вредных заблуждений.

Глава 2. Десять принципов эффективного тренинга.

Глава 3. Техника.

3.1. Приседания.

3.2. Жим лежа.

3.3. Становая тяга.

Глава 4. Циклы.

Глава 5. Как настроить голову.

Глава 6. Если нет прогресса.

Глава 7. Не откладывай!

Вместо заключения (теоретические пояснения).

## **Введение.**

Знаете что самое сложное в тренировках? Вы думаете приседать со штангой в 250 кг?

Нет. Совсем нет.

Для большинства спортсменов самое сложное – это начать укладывать сумку, чтобы пойти на тренировку.

Конечно, это звучит странно. Почему укладывание сумки вдруг делается невероятно тяжелым, тяжелее, чем приседание с 250 килограммами на плечах? Почему вдруг расхотелось идти в тренажерный зал?

Если у вас возникла такая ситуация, то это значит, что вы что-то сделали не правильно. Вы не правильно тренируетесь. Вы не правильно распределили нагрузку в своем тренировочном цикле, вы не правильно выбрали рабочие веса и выбрали не те упражнения.

Благодаря обилию красочных журналов, большинство новичков, приходящих в залы накачать мышцы, тренируются не правильно. Они выполняют слишком много упражнений, они выполняют не те упражнения, не правильно наращивают вес, как правило перетренировываются, и закономерно не получают результата.

Недели, месяцы, годы тренировок и моря пота - все впустую.

Почему так происходит?

Потому что появилось очень много западной литературы для качков. Издается множество журналов с яркими обложками, где перепечатываются в основном западные материалы, которые преследуют вовсе не те цели, которые вам нужны.

С помощью Интернета я общаюсь со многими спортсменами, и получаю много писем от спортсменов - российских качков, занимающихся по всему свету.

Так вот, в качковских залах Запада характерна тенденция отхода от штанг и перехода исключительно на тренажеры. Буквально все делается на тренажерах - приседы, жимы, тяги и т.п.

В таких залах, даже инструктор смотрит на человека, подходящего к штанге, как на сумасшедшего.

Все объясняется просто - это происходит потому, что штанга более травмоопасна.

Неопытный новичок может, например, начать снимать все блины только с одной стороны грифа штанги. Штанга, разумеется, упадет. Кто-то из-за этого может получить травму, потом инструктора затаскают по судам, а администрации зала придется выплачивать приличную компенсацию.

С тренажерами нет такой проблемы - получить на них травму совсем не просто.

Поэтому инструктор типичного тренажерного зала Запада постарается сделать все, чтобы вы к штанге не подходили.

Так безопаснее. И поэтому там стойки со штангами простаивают, а тренировки идут в основном на тренажерах.

У нас, в России, все иначе.

В зале всегда есть штанги, помосты, стойки, и они активно используются. У нас традиционно страна силовиков, поэтому в зале, как правило, всегда можно встретить атлетов, всю жизнь работающих только со штангами - тяжелоатлетов или лифтеров. Они могут научить новичка безопасности при работе со штангой, подскажут, как нужно делать базовые упражнения, знают, что тренажеры - это, прежде всего, средство для похудения (для женщин или для подсушки), а не для накачки мышц.

Но то и дело выходящие красочные журналы забивают головы молодых ребят ненужной информацией. Они предлагают перепечатки с западной литературы, и не намерены видеть специфику российского силового тренинга. Они дают стандартные и наиболее безопасные комплексы на наиболее безопасных тренажерах.

А работы со штангой в них и вовсе нет.

А все дело в том, что главная цель западных журналов, можно сказать, противоположна вашей цели.

Вы хотите максимально быстро и эффективно накачать мышцы. Это можно сделать только при помощи штанги.

Они хотят заработать деньги и при этом не попасть под суд за рекомендацию, которая вдруг привела кого-то к травме. Поэтому максимально рекламируют тренажеры. Закономерно тренажеров становится все больше и больше, а работы с самой обычной штангой все меньше и меньше.

В итоге такие журналы наносят только вред, создавая впечатление, что тренироваться нужно много и в основном на разнообразных тренажерах. О работе с базовыми упражнениями они пишут или очень мало, или вообще не пишут. О том, как сделать безопасной тренировку со штангой, они даже и не думают.

Эта книга расскажет вам о реальном положении вещей.

По тем методикам, которые рекомендует большинство иностранных авторов, тренироваться нельзя, особенно новичкам. В целом, все эти методики больше мешают, чем помогают.

Молодые ребята просто не понимают, что сейчас все самые сильные атлеты живут в России. На чемпионатах мира российская сборная по пауэрлифтингу всегда первая по количеству золотых, серебряных и бронзовых медалей. За российской сборной "ноздря в ноздю", с минимальным отрывом идет украинская сборная, потом поляки, а американская сборная не поднимается выше 4-ого места.

Приезжающие на внутренние соревнования США и Канады российские атлеты, даже не самого высокого по нашим меркам уровня, не встречают практически никакого сопротивления, собирают богатый урожай медалей и денежных призов.

Поэтому, в наше время, когда лозунг "Русские идут!" уже навис грозной тенью над всемирными федерациями пауэрлифтинга, если вы хотите прогрессировать, то вам нужно изучать именно российские методики.

Одну из таких методик я и хочу показать в этой книге.

Прочитав эту книгу, вы узнаете, как качаться мало, но эффективно, как с максимальной пользой использовать каждую минуту нахождения в спортивном зале, как правильно построить циклы тренировок, и как избежать застоя.

Для этого достаточно лишь сосредоточиться на главном, и результат не заставит себя ждать.

Именно так тренируются Мастера Спорта (МС) и Мастера Спорта Международного Класса (МСМК).

Вы думаете, что они сильные, потому что у них выдающаяся генетика, или потому что они вкололи лошадиную дозу анаболических стероидов?

Нет. Просто они работают головой, выделяют главное и не разбрасываются на 6-12 упражнений за тренировку. Они очень экономно тратят силы. Они заняты только тем, что нужно. Ничего лишнего.

Впрочем, вопрос приема стероидов требует дополнительного пояснения.

Я знаю, что многие, прочитав про МС и МСМК, тут же скажут - "да они все химики, что на них равняться!".

Да... жутко делается от мысли, до чего дошел силовой спорт... Если только человек говорит, что он "мастер спорта", то все автоматически подразумевают, что он - "химик".

О том, что он качается по эффективной методике, даже мысль никому в голову не приходит...

Ребята, не надо питать иллюзий. Если кто-то занимается по безумной, никуда не годной методике, и у него нет результата, то это не значит, что хорошей методики не существует.

Она существует.

Как существуют реальные МС и МСМК, которые достигли своих результатов, занимаясь по этой методике "чистыми", без химии!

Отличный пример "чистого" МСМК по пауэрлифтингу - Павел Сбоев (Новосибирская область, г.Бердск). Он, занимаясь по системе, которую я вам опишу в главе "Циклы", собирал МСМК в двух весовых категориях - в 90кг и в 100кг.

Однажды, уже отойдя от соревновательного спорта (работа, бизнес, травма спины на работе), он приехал на соревнования Новосибирской области как зритель, хотел просто пожать лежа вне зачета, но его уговорили выступить по всем упражнениям. И он выступил, занял первое место, не добрал до МСМК всего 30 кг. Его результаты на том выступлении были таковы (при собственном весе 89кг): приседания - 295кг, жим лежа - 195кг, становая тяга - 300кг.

Без всякой многомесячной предварительной не подготовки! Без всякой подводки! И тем более без химии!

А все потому что, если атлет тренируется без химии, его результаты стабильны. Он за годы тренировок приучил себя к работе в циклах, и организм, привыкая к запланированным уменьшениям и увеличениям нагрузки, ни в какой химии не нуждается. Химия нужна только для отдыха и быстреешего восстановления. Но если полноценный отдых и так обеспечивается каждые 2 месяца, то нужда в химии просто отпадает сама собой.

Кстати, лучшие соревновательные результаты Павла Сбоева таковы: приседания - 322,5кг, жим лежа - 222,5 кг, ст.тяга - 325кг. Он трижды был призером Чемпионата России в категориях 90 и 100 кг.

Расскажу о себе.

Я тренировался в силовом троеборье лет 7-8. Результат рос медленно из года в год. Не спеша сделал кандидата в мастера спорта, но так как корочку за это не дают, то я и не обратил на это особого внимания. Кандидат в мастера спорта не считается в пауэрлифтинге чем-то особенным. Это как 9-тиклассник в школе – вроде выпускник, но на самом деле еще учиться и учиться.

И вот, когда я уже около 2 лет был кандидатом в мастера спорта, получилось так, что я целый год вообще не тренировался – выпускные экзамены в институте, диплом, кандидатские экзамены в аспирантуре и еще много чего нужного и не нужного. Результаты упали, конечно, ниже некуда. Собственно, они упали до нуля. И в этот момент я узнаю о том, что мой товарищ, с которым мы вместе начали когда-то тренироваться, в результате двухгодичных усилий выполнил норматив мастера спорта.

И я решил, что тоже смогу.

Первым делом я засел за свой тренировочный дневник за все прошлые годы и стал там искать ответ на вопрос, почему и когда у меня был рост результатов.

Вот уж воистину не знаешь, где найдешь, где потеряешь.

Разбирая старые записи я только удивлялся, как у меня, тогда еще молодого, хватило ума вести дневник тренировок, куда я записывал все свои подходы, время выполнения упражнений, собственный вес и разные наблюдения.

Эти дневники мне невероятно помогли.

Изучая их, я смог выделить наиболее эффективные принципы тренировок и разработал себе на их основе программу.

После этого в начале августа я пришел в зал и пожал лежа штангу весом 50 кг. Через полгода, в январе 1996г на соревнованиях Зоны Сибири и Дальнего Востока (г.Мыски) я уже жал 162,5 кг, а по результатам троеборья выполнил норматив мастер спорта по пауэрлифтингу в категории до 75 кг. (Причем добавлю, что в то время экипировка была достаточно дорогим удовольствием, поэтому у меня ее просто не было. Я не пользовался ни жимовой майкой, ни комбезами для приседаний и тяги.)

Результат кандидата в мастера спорта (КМС) от результата мастера спорта (МС) отделяет сумма троеборья примерно в 150 килограмм.

Набрать такую большую разницу всего за полгода, да еще и из состояния полной растренированности - это действительно результат! Но это доказывает только эффективность тех принципов, которые я положил в основу своих тренировок.

Если коротко сказать обо всех этих находках, то их суть можно выразить одной фразой - **"ничего лишнего"**!

Это дает колоссальную экономию сил и времени при одновременном поразительном росте результатов. Вот об этих принципах я и собираюсь вам рассказать в этой книге. Кстати, позже я узнал, что практически все опытные силовики со временем приходят к этой схеме.

Через некоторое время после выполнения норматива мастера спорта я стал заниматься тренерской работой - работал тренером по фитнесу, атлетической гимнастике, пауэрлифтингу и бодибилдингу в различных залах Новосибирска и Новосибирской области. И мой личный спортивный опыт, и опыт тренерской работы убедили меня, что Ленинский лозунг "Лучше меньше, да лучше" - вот секрет быстрой накачки мышц и резкого роста результатов.

В заключение этого раздела хочу поблагодарить людей, которые способствовали написанию этой книги.

Большую помощь в написании этой книги оказали мои друзья: **мастер спорта международного класса Сбоев Павел Сергеевич, тренер национальной**

**категории, чемпион России по жиму лежа, мастер спорта Сбоев Александр Иванович.** Именно их подсказки, разговоры с ними и обсуждения позволили этой книге появиться на свет.

Хочу выразить благодарность своим спортивным наставникам и коллегам: **талантливому тренеру, мастеру спорта Боровикову Валерию Михайловичу, тренеру высшей категории, судье национальной категории, мастеру спорта Чалкову Андрею Витальевичу, мастерам спорта международного класса Голубевой Светлане, Трифионовой Татьяне, Березину Александру (призер Чемпионата России по жиму лежа), мастеру спорта Кудрявцеву Евгению** за примеры ежедневной целеустремленной работы над собой.

Хочу поблагодарить **старшего тренера сборной России по пауэрлифтингу, Заслуженного тренера России Игоря Григорьевича Деревянко** за возможность напрямую увидеть мир и тренировки спортсменов мирового уровня и личное общение.

Отдельная благодарность выдающемуся бизнесмену, **мастеру спорта Голубеву Виктору Алексеевичу** за бескорыстный вклад в развитие детского спорта и за поддержку, которую он оказывает начинающим спортсменам.

И, конечно, большая благодарность моим родным и близким.

А если вдруг у вас появится желание задать мне вопрос или пообщаться с единомышленниками, то вы можете это сделать, посетив форум на моем сайте [www.forum.faleev.com](http://www.forum.faleev.com)

Фалеев Алексей Валентинович,

кандидат техн.наук, мастер спорта по пауэрлифтингу, тренер, руководитель центра коррекции массы тела.

Адрес в Интернете: [www.faleev.com](http://www.faleev.com)

# **Глава 1. Десять самых вредных заблуждений.**

## **Заблуждение No 1. Силовой спорт = анаболические стероиды.**

Прежде чем мы познакомимся с принципами эффективных тренировок, я хочу рассмотреть наиболее вредные заблуждения, касающиеся силовых видов спорта.

Первое заблуждение, которое гуляет среди не очень опытных (а иногда и опытных) атлетов, это утверждение о том, что достичь больших результатов без химии невозможно.

"Воля тут мало что значит", - говорят они. Если вы не используете химию, то "даже средние результаты – это уже крупное достижение".

Как правило, эту ложь говорят те, кто сам ничего не добился. Так они пытаются оправдать свои собственные, мягко говоря, очень не высокие результаты.

Посудите сами - химия появилась на спортивной арене всего 40 лет назад. Победное шествие химии началось с 1964года, когда на Олимпийских играх в Токио на соревнованиях по тяжелой атлетике "чистый" Юрий Власов уступил первое место "нахимиченному" Леониду Жаботинскому, проиграв 2,5 кг из-за тактической ошибки.

С этого момента химия уверенно прописалась в рационе сначала тяжелоатлетов, а потом и бодибилдеров всего мира.

Но ведь всю историю человечества до этого спортсмены стероидами не пользовались. И что, разве не было сильных и красиво сложенных людей?

Взять того же Юрия Власова.

Вряд ли его результаты можно назвать маленькими (он поднимал над головой штагу весом 215,5 кг), а его фигуру неразвитой. Ему принадлежит 28 мировых рекордов. Он четырехкратный чемпион мира, человек удостоенный титула "Самый сильный человек мира". На Римской Олимпиаде его выносили на руках из зала соревнований, как императора.

В 60-ые годы Юрий Власов был такой же знаковой фигурой, как и Юрий Гагарин. Его знали во всем мире, с его фигуры лепили статуи, его считали самым идеальным мужчиной, он был кумиром для многих пацанов того времени, включая Арнольда Шварценеггера, который во время соревнований в Вене каким-то чудом проник в раздевалку к Юрию Власову, и это событие навсегда изменило его жизнь.

У самого Юрия Власова был аналогичный случай, когда ему, еще юношей, посчастливилось поговорить с легендарным "русским львом" Георгом

Гаккеншмидтом — тоже очень известным во всем мире русским силовиком, выжимавшим одной рукой вес в 116кг.

Можно вспомнить и других атлетов, некоторые из них были сильны от природы, например, Иван Поддубный, Иван Заикин и многие другие, а некоторые стали сильными только благодаря своей настойчивости и упорству, например, "русский Самсон" Александр Засс, Георг Гаккеншмидт и Евгений Сандов.

Вообще, судьба Евгения Сандова (в Англии, где он прожил большую часть своей жизни, он был известен как Юджин Сэндоу) очень впечатляет.

Слабый и болезненный юноша решил развить свое тело и для этого начал изучать медицину и заниматься с гантелями. Прошло несколько лет, и о нем заговорили. Сандова стали называть человеком, обладающим фигурой с совершенными пропорциями. При росте в 174см он нарастил мышечную массу до 90кг.

В 1930 г в Лондоне была издана его книга под названием "Бодибилдинг", посвященная развитию пропорционального телосложения с помощью физических упражнений с отягощениями. Эта книга и легла в основу современного бодибилдинга и, поэтому, именно статуэтку с изображением Евгения Сандова вручают победителям соревнований "Мистер Олимпия".

Все эти атлеты никогда не использовали стероиды, а выполняли такие силовые трюки, которые и сегодняшним звездам бодибилдинга покажутся невозможными. Например, Евгений Сандов мог сделать сальто назад, держа в руках гири по 24кг и точно встать ногами на носовой платок, с которого делал прыжок.

А кто из современных чемпионов бодибилдинга сможет согнуть рельс, как это делал Иван Заикин?

Но может быть они хотя бы смогут повторить достижения 67-килограммового Александра Ивановича Засса, который показал и доказал на себе, что большие мышцы не являются признаком большой силы.

Он говорил: "крупный бицепс не является критерием силы так же, как большой живот - признаком хорошего пищеварения. Вся сила заключается в сухожилиях". Сам он наращивал мышцы только для того, чтобы иметь "товарный вид" для своих выступлений в цирке. Уж слишком был необычен вид щуплого человека, разрывающего цепи руками и грудью, сгибающего о колено толстые пруты, пробивающего гвоздем две доски одним ударом кулака.

В цирке это казалось подставой.

Поэтому Александр Засс был вынужден по требованию владельца цирка нарастить свою мышечную массу до 80 кг. Невероятная сила, которую развил у себя Александр Засс, была проверена в более чем экстремальных условиях — во время 1-ой мировой войны он изможденным попал в плен к австрийцам, был жестоко избит, заключен в подвал крепости и прикован цепями к стене. В первую же ночь он разорвал цепи, выломал решетку и сбежал.

Так что нет, не правы те, кто говорит, что все дело только в "химии".

Все наоборот.

Только воля и настойчивость определит финал, к которому вы придете, а вовсе не стероиды.

Кстати, на тему стероидов очень любят говорить тренеры-недоучки. Я посетил множество тренажерных залов и всего в трех-четыре залах видел действительно Тренеров с Большой Буквы.

К сожалению во многих случаях тренеры в тренажерных залах представляют собой обыкновенных инструкторов физкультуры.

Как правило это закончившие физкультурный техникум пловцы или лыжники, которые обладают весьма поверхностными знаниями в области накачки мускулатуры. Весь их опыт в этой области сводится к трехразовым занятиям в неделю по методикам, вычитанным в лакированных иностранных журналах или увиденным в фильмах типа "Качай железо" (1975г). Пожать лежа вес в 120кг для такого 90-килограммового тренера кажется феноменальным успехом.

Очень плохо, если у вас именно такой тренер в зале. Он, конечно, может поговорить на тему белых и красных мышечных волокон, расскажет вам про метаболический ацидоз, как фактор усталости, даже покажет кое-какие упражнения для сепарации определенных мышечных волокон.

Будьте внимательны. Конечно все эти умные слова могут загипнотизировать новичка, впервые переступившего порог спортзала.

Но это все мишура. Такие тренеры не умеют строить тренировочный процесс, не знают как наращивать нагрузку, как переходить к большим весам и даже не смогут подсказать вам как нужно правильно выполнять упражнение. Нюансы техники им недоступны.

Хуже всего то, что если у вас что-то не идет, вы неправильно тренируетесь и в результате этого загнали себя в угол, у такого тренера на все один совет: "Надо поест метана". "Метаном" в среде силовиков и культуристов называют метандростеналон – анаболический стероид в виде таблеток.

Вот и начинают молодые ребята глотать упаковки метана, садят печень и простату, а никакого эффекта это не приносит. Результата все равно нет.

По сути при плохом тренере неопытный спортсмен остается один на один со штангой. И чаще всего это приводит к перетренированности. Веса наращиваются слишком быстро, начинаются "проходки" на максимум, и, как следствие, микротравмы, постоянная боль в связках и суставах, апатия и нежелание вообще ходить в зал.

Поэтому, если вам тренер посоветовал принять немного анаболиков для более быстрого роста мышц, это повод серьезно задуматься о его квалификации.

Надо все оценить немного со стороны. Если вы не готовитесь выступать на серьезных соревнованиях на уровне мастера спорта, то совет начать принимать стероиды должен быть расценен однозначно – это человек не специалист и все его советы нужно либо игнорировать, либо тщательно взвешивать.

Честно говоря, даже внешний вид зала и занимающихся в нем ребят вам может многое сказать о квалификации тренера.

Дело в том, что если вы хотите хорошо накачаться, то тренажерные залы обычно мало что могут предложить. В них обычно очень мало нормальных штанг и очень много ненужных и дорогих тренажеров. Вообще, я заметил эту странную особенность – чем дороже тренажер, тем он бесполезнее.

Идеальный зал для накачки мышц – это пауэрлифтерский или тяжелоатлетический зал, где есть помосты для становой тяги, нормальные широкие стойки для приседаний и жима лежа, классические (олимпийские) штанги с замками и большое количество блинов.

Но модные современные тренажерные залы обычно нашпигованы тем что не нужно, а того, что жизненно необходимо для быстрого роста массы и результатов, в них нет.

Конечно, вся эта груда тренажеров из хромированного железа приятно смотрится в зале, вкупе с евроремонтом, солярием, сауной и парой кондиционеров. Но все это не имеет к быстрому росту силы и массы никакого отношения. Не попадитесь на эту красоту! Вам нужен скромный зал, где работают настоящие ребята, серьезно и без лишних изысков.

Поэтому, если вы заходите в зал и видите там кроссовер, возле которого стоит очередь худосочных ребят, то можно сказать однозначно – тренер в этом зале никуда не годный и единственное, на что он способен – собирать деньги раз в месяц. Потому что ни кроссоверы, ни тренажеры типа "бабочки", ни французский жим гантелей одной рукой не могут помочь вам набрать массу – это все упражнения для оформления огромных мышц и придания им более красивой формы. Пока у вас нет огромных мышц, выполнять все эти упражнения не имеет никакого смысла.

## **Заблуждение No 2. Силовой спорт - занятие только для молодых.**

Утверждать о том, что "ваш возраст – это ограничивающий фактор", могут только очень далекие от силовых видов спорта люди.

"Если вам больше 35 лет, то не следует ожидать от силового спорта серьезных результатов" – иногда говорят они.

Это серьезное заблуждение, потому что на самом деле в реальной жизни все обстоит как раз наоборот.

Действительно, в гимнастике и 18 лет – это уже старость, в фигурном катании - 25 лет, а в футболе, хоккее, теннисе – 30-35 лет.

Но именно силовые виды спорта, как никакие другие, способны дать возможность ветеранам проявить себя по максимуму. Именно здесь человек, не запускающий свое тело, может показывать высочайшие результаты даже в 60 - 80 лет!

И примеров этого настолько много, что они переходят из разряда чего-то необычного в разряд повседневного. Чемпионаты мира по пауэрлифтингу среди ветеранов проводятся ежегодно, и результаты, которые на них показывают ветераны спорта 60-80 лет, способны вызвать приступ острой зависти даже у опытных молодых спортсменов.

Чтобы не быть голословным, приведу несколько примеров.

У нас, на чемпионатах Новосибирской области по пауэрлифтингу, в категории до 60 кг, уже несколько десятков лет выступает Владимир Журавлев. Сейчас ему уже 64 года, пенсионер, врач по профессии.

Так как на уровне области не проводятся соревнования отдельно для ветеранов, то он выступает на общих основаниях. И несколько десятков лет он был в своей весовой категории первым, обыгрывая ребят, которые моложе его на 40 лет. Кстати замечу, что Владимир Журавлев мастер спорта в двух силовых видах - в 17 лет он стал мастером спорта по тяжелой атлетике, а в 60 лет (!) он стал мастером спорта по пауэрлифтингу.

Так кто и что там говорил о возрасте?

Я абсолютно уверен в правоте Юрия Власова, когда он говорил, что мастером спорта может стать каждый. Конечно, он имел в виду силовые виды спорта. В этом утверждении нет ни слова о возрасте, о поле, о росте или о весе, и ни о чем прочем. Это все совершенно не важно, если есть воля. Все упирается именно в вашу волю. Если вы захотите стать мастером спорта, то вы им станете. Даже если вам 60 лет. Или 70 лет.

Кстати, самому Юрию Петровичу Власову уже 70 лет, но он до сих пор занимается штангой и жмет лежа 170кг.

Еще один всем известный пример - Валентин Иванович Дикуль, цирковой артист, силовик, доктор биологических наук. В.И.Дикуль в конце 1999 года собрал комиссию рекордов Гинесса в России. Под пристальным взглядом судей из этой комиссии он поднял в сумме 1170 кг (при собственном весе 121кг): 450 кг - приседание, 260 кг - жим лежа, 460 кг - становая тяга. Все это снималось на видеопленку и фотографии вы можете легко найти в интернете. А ведь ему в тот момент исполнился 61 год.

Конечно, этот рекорд не является официальным, потому что он зафиксирован не на соревнованиях и многие его оспаривают. И оспаривают справедливо. Но мне-то важно показать, что именно силовые виды спорта являются самыми подходящими видами спорта для людей пожилого возраста. Именно в силовых видах возраст не является существенной преградой.

Да и что далеко ходить – посмотрите на самый престижный чемпионат по бодибилдингу "Мистер Олимпия". Редко там можно увидеть молодого парня, а все основные и самые знаменитые участники соревнований имеют возраст далеко за 30: чаще всего это зрелые мужчины 33-37 лет.

Как здесь не вспомнить Альберта Беклза, который впервые подошел к штанге в 35 лет, а в 53 года выиграл свой первый профессиональный чемпионат мира по бодибилдингу и попал на Олимпиаду, где сразу оказался в десятке лучших. И это был не предел, в 62 года он выиграл профессиональный турнир по бодибилдингу "Ниагара Фолз".

Но это все, конечно, примеры, которые хоть и у всех на виду, но они книжные. Гораздо большее впечатление производит то, что вы видите собственными глазами.

Мне вспоминается отзыв одного бодибилдера, который с восторгом рассказывал на одном из форумов: "Полгода назад пришёл к нам в зал дедок лет под 65-70. С бородкой, треники синие шерстяные с лампасами, в них рубашка в клеточку заправлена, чешки на ногах... Всё как надо, короче.

Подходит к нам на помост. Ребята приседают. На штанге - 120 кг. Он так вежливо попросил, подошёл... Все затаили дыхание - готовы спасти деда. Я уже представляю, как буду ему искусственное дыхание с его бородой делать ... Так он раз-раз и ... присел! Да так глубоко! Да на 5 раз! А потом ещё и 150 кг на 3 раза!

Мы потом у него спросили, в чём, мол секрет... А он был простым советским легкоатлетом ... Вот так вот, господа бодибилдеры".

Или вот еще показательный пример.

В последнее время на соревнованиях Волгоградской области выступает Лидия Климовна Бочарникова, которой в этом году исполнилось 72 года. Раньше она никогда не занималась никакими видами спорта, 14 лет назад овдовела и это печальное событие сильно подорвало здоровье женщины, возрастные болезни дали о себе знать.

О том, что произошло в дальнейшем, пишет Волгоградская газета "Жизнь" (12.10.2005):

"Как-то, заглянув в гости к соседям, Лидия Климовна по обыкновению принялась жаловаться на неважное состояние – мол, там болит, да тут ломит. Муж соседки, который работал тренером в местном атлетическом клубе "Атлант", заслышав о проблемах знакомой, посоветовал ей зайти в спортивный зал. Лидия Климовна, недолго думая, согласилась.

- У меня тогда и в мыслях не было, чтобы записаться на регулярные занятия, - со смехом признается сейчас Бочарникова. – Просто дай, думаю, зайду, посмотрю, как там. А уж скажи мне кто тогда, что я не на шутку заболела "железом", буду участвовать в областном первенстве, да еще и выиграю, я бы ни за что не поверила!

Но, однажды взявшись за рифленый гриф штанги, испытав пьянящую радость от преодоления собственной слабости и ощутив неожиданный прилив, казалось бы, безвозвратно ушедших вместе с молодостью, сил, пенсионерка всей душой "прикипела" к тяжелой атлетике.

Тренер, с удивлением наблюдая за чудесным преображением еще недавно жаловавшейся на артриты-склерозы соседки, взял ее тренировки под личный контроль. И успехи не заставили себя долго ждать. Сейчас Лидия Климовна Бочарникова – многократный призер областных соревнований по пауэрлифтингу. От ее грамот и дипломов рябит в глазах, причем занимает старейшая в области "спортсвумен" исключительно первые и вторые места! За победу в очередном областном первенстве в силовом троеборье, которое состоялось в мае этого года, Лидия Климовна была награждена памятной медалью и денежным призом в семь тысяч рублей.

- Что ни говори, а все же хорошая прибавка к пенсии, - шутит пенсионерка Бочарникова. – Хотя, честно признаться, мне от спорта ни денег, ни больших результатов и титулов не надо, потому что главная моя цель – здоровье.

Идеального здоровья, признается удивительная пенсионерка, как ни крути - ждать от 72 лет не приходится. Но факт остается фактом – все возрастные болячки, доселе изводившие Лидию Климовну, исчезли бесследно, как будто бы их и не было вовсе. Свой огород Бочарникова, вскапывает теперь, что называется – влегкую. И "Камаз" песка перекидать, и деревья обрезать – все это для Лидии Климовны теперь совсем не проблема. А еще Бочарникова, не ограничиваясь лишь одними физическими упражнениями, находит время и для духовной жизни – три раза в неделю поет в местном хоре. Так что на то, чтобы лишний раз пожаловаться на житье-бытье, заскучать да расклеиться, попросту нет времени. Да и сама Лидия Климовна признается, что чувствует себя сейчас просто отлично. Она искренне благодарна спорту, так счастливо изменившему ее жизнь."

Так что не надо кивать на возраст. Возраст тут не причем. Тот кто хочет, тот добьется своего, а кто не правильно тренируется, устал и потерял мотивацию, тот ищет отговорки.

### **Заблуждение No 3. Нагрузку надо наращивать самыми маленькими блинами.**

Постепенного наращивания нагрузки - исключительно важный и правильный принцип эффективного тренинга.

Но давайте посмотрим, как он трактуется в зарубежных журналах и книгах для новичков.

А вот как: надо добавлять в каждом упражнении по 0,25 кг через каждую пару недель, использовать для этого маленькие блины весом в четверть килограмма. "Для любителя эта тактика самая продуктивная" – пишут такие журналы.

Хорошо, давайте немного посчитаем. Допустим, что вы - упорный спортсмен, тренируетесь все 52 недели в году и следуете этой рекомендации добавлять, например, в приседаниях по 0,25кг один раз в две недели.

Итого за год вы нарастите в приседаниях 6 кг.

И это что?!! Чудо эффективного тренинга?!!

Конечно нет, это не правильно, нельзя так тренироваться. Соблюдая эту рекомендацию "маленьких блинов" вы никогда не сможете эффективно расти.

Когда у нас в зале стали постоянно использоваться маленькие блины по 0,5 кг и на них образовалась очередь, я сначала не мог понять, в чем же дело. Оказалось в секцию пришли несколько молодых парней, которые следовали подобным рекомендациям и постоянно наращивали вес на штанге этими самыми маленькими блинами, которые у нас были.

После некоторых объяснений и показов, ребята, конечно, одумались. А я именно после этого случая и решил написать эту книгу. Потому что многие молодые ребята начинают заниматься по различным глупым советам, а потом, наблюдая, как медленно растет вес штанги, бросают тренировки вообще.

Кто-то может сказать: ладно, давайте наращивать вес не по 0,25кг, но хотя бы по 1 кг.

Но и это не правильно.

Дело в том, что обычная погрешность при изготовлении блинов для штанги - 100-200гр.

Если вы повесите на штангу 4-6-8 блинов, то погрешность колебаний веса как раз и может достигать 1 кг. Т.е. погрешность изготовления блинов может "съесть" вашу прибавку в 1кг.

Именно по этим причинам большинство опытных спортсменов очень редко используют блины по 0,25 кг, 0,5 кг, 1кг - в основном их используют только на соревнованиях.

А в тренировочных комплексах принято наращивать нагрузку с помощью блинов по 2,5 - 5 кг.

А теперь представьте одного новичка, который будет стараться выполнять вычитанную в журнале рекомендацию "использования самых маленьких блинов", и второго новичка, которому опытные ребята подсказали, что наращивать вес блинов надо по 2,5-5кг. Второй будет прогрессировать в 10-20 раз быстрее!

В целом наращивание нагрузки делается вот как.

Как только вы сделали какой-нибудь вес, например, присели с весом 70кг 5 подходов по 8 раз, то на следующей же тренировке надо добавить + 5кг, т.е. поставить на штангу 75кг и пытаться с этим весом так же присесть 5 по 8. Допустим, у вас сразу может не получиться, а получится

1 подход – 8 раз,

2 подход – 8 раз,

3 подход – 8 раз,

4 подход – 7 раз,

5 подход – 6 раз.

В том, что сразу не получилось все разы сесть на 8 раз, нет ничего страшного.

Просто мы считаем, что вес в 70кг – это уже пройденный этап, теперь ваша цель 75кг. И ваша задача сесть с этим новым весом 5 по 8. И как только вы ее выполнили, то уже на следующей же тренировке добавляете еще 5 кг, ставите на штангу 80кг и пытаетесь их сесть 5 по 8. И так далее. При таком подходе к наращиванию нагрузок вы будете прибавлять не по 6 кг, а по 30-60 кг в год в каждом движении (здесь я говорю о первых годах тренировок, когда идет активный рост результатов).

#### **Заблуждение No 4. За тренировку надо успеть сделать 5-12 упражнений.**

Это самое опасное заблуждение.

Опытные атлеты поступают наоборот - они исключают все вспомогательные упражнения и занимаются только тяжелыми базовыми тренировками.

Но давайте откроем любой красочно оформленный журнал и посмотрим там раздел "Комплексы". Что мы увидим?

Как правило - жим лежа, тяга на блоке к низу, приседания, тяга в наклоне, отжимания на брусьях, становая тяга, подтягивания, шраги, тяги на блоке, упражнения на шею, икры, предплечья, пресс и так далее.

Т.е. мы видим, как тяжелые базовые упражнения (жим лежа, приседания, становая тяга) размываются различными вспомогательными упражнениями.

В итоге получается, что в стандартном комплексе для новичка приводится не менее 8-10 упражнений. А это неоправданно много.

Потому что все эти тяги книзу на блоке, подъемы на носки, жим гантелей, скручивания и многое другое - это НЕ базовые упражнения. Новичку их делать бессмысленно - это потеря времени и сил. Новичок должен сосредоточиться на базе, а не распыляться на второстепенное.

Помните об основном принципе силовых тренировок - "только тяжелые базовые упражнения". Этот лозунг совершенно заслуженно должен быть написан большими буквами на входе в любой тренажерный зал. Именно пользуясь этим принципом множество ребят нарастили огромную мышечную массу и стали чемпионами по силовому троеборью и бодибилдингу.

Но тяжелых базовых упражнения всего три: приседания, жим лежа и становая тяга. Все остальные упражнения являются вспомогательными.

Следовательно для того, чтобы нарастить впечатляющую мышечную массу и достичь успехов в спорте необходимо и достаточно делать только эти три упражнения!

Никаких подъемов на бицепс, тяг на блоке, подъемов на носки, тяг в наклоне и т.п. в вашей программе быть не должно! Во всяком случае в первые 1 – 2 года.

Это потом, когда вы нарастите большие объемы, возможно вам и захочется подкорректировать форму бицепса или переднего пучка дельтовидных мышц. Но, пока вы не нарастили мощную мышечную массу, заниматься чем-то другим, кроме базовых упражнений – это нерациональная потеря времени и сил.

Эта мысль настолько необычна для многих спортсменов, что я ее еще раз повторяю.

Для резкого роста мышц и результатов вы должны делать только три упражнения: жим лежа, приседания, становая тяга.

Все остальное будет только во вред. Выполняя лишние и ненужные упражнения, вы забираете у себя те драгоценные запасы энергии, которые могли бы вам дать невероятный скачок в базовых упражнениях.

Почему же мы можем обойтись только тремя базовыми упражнениями? Да потому что эти упражнения нагружают все мышцы тела и делают не нужными все остальные виды нагрузок.

Кто-то может быть и усомниться в этом, но подумайте, когда вы выполняете становую тягу и поднимаете штангу весом в 250 кг, то какая огромная нагрузка ложится не только на спину и ноги, но и на ваш бицепс, плечи, трапециевидные мышцы и даже мышцы шеи. Так что при условии серьезных занятий становой тягой, все другие упражнения на эти группы мышц будут не нужны. Бицепс, плечи, трапециевидные мышцы и шея и так будут расти от становой тяги.

Когда вы приседаете со штангой 250кг, то подумайте о том высоком давлении в области брюшного пресса, которое вынужден выдерживать спортсмен. У спортсмена, берущего такие веса, просто по определению не может быть слабого пресса – он накачается в процессе тренировок на приседаниях.

Если вы жмете лежа 150кг, то мышцы рук, груди и передние пучки дельтовидных мышц будут у вас явно проработаны настолько, что любой качок - культурист позавидует.

Надо еще добавить такой момент, что в жиме лежа очень важно научиться снимать штангу с груди включая широчайшие мышцы спины. Это даст так необходимое в начале подъема ускорение. Так что, может кому-то это и покажется парадоксом, но жим лежа развивает и спину, особенно широчайшие мышцы спины.

Но ведь все эти результаты 250 кг в приседаниях, 150 в жиме лежа и 250кг в становой тяге – более чем достижимы! Надо просто сосредоточиться на этих трех упражнениях и делать их из года в год. И все ведь согласятся, что человек, поднимающий такие веса, будет выглядеть очень накачанным, и никак не дистрофиком.

Больше того, все известные бодибилдеры именно так и начинали свою карьеру. Тяжелыми базовыми тренировками они раскачивали огромные мышцы, а потом вспомогательными упражнениями этим мышцам придавали рельеф.

Помните это: тяжелый базовый тренинг – первичен. И только уже имея огромные мышцы можно переходить ко всем этим тягам в наклоне, французским жимам и разводкам гантелями.

А до тех пор, пока вы не нарастили впечатляющих мышц и не достигли существенных результатов в этих трех базовых упражнениях – даже забудьте обо всем другом. Все другое будет только во вред вашему росту и вашему прогрессу.

Кстати, мне иногда говорят, что многие писали о важности тяжелых базовых тренировок, например, Брукс Кубик. И задают вопрос: а почему бы просто не использовать систему Кубика? Зачем писать новую книгу?

Эти люди не понимают, что Брукс Кубик разработал свою систему для совершенно конкретных целей. Система Кубика целиком и полностью направлена на подготовку борцов-классиков.

Его система направлена в первую очередь на отработку того, что нужно борцам-классикам, а именно отработка хвата и удержаний: отсюда в ней так много работы с различными бочками, мешками, бревнами, толстыми грифами.

Кроме того его тренировки излишне жестоки. Брукс в своей книге "Тренинг динозавров" пишет, что по углам его зала стоят специальные ведра, куда можно блевать, когда перетренируешься в очередной раз. Такое возможно только в тех случаях, если чрезмерно тренировать силовую выносливость, которая так необходима борцам.

Силовики и бодибилдеры не тренируются до рвоты. Им силовая выносливость гораздо менее нужна, чем борцам.

Кубик - борец, и причем неплохой борец - он выиграл чемпионат штата по классической борьбе (сейчас ее называют греко-римской). Вот к этому виду борьбы (классике) он и придумал свою систему.

Если в вольной борьбе главный прием - проход в ноги, то в классической - бросок через грудь. Т.е. надо взять "клиента" в охапку, получше сцепить руки и кинуть его через себя. И так много раз. Вот на развитие этого умения и направлены все тренировки Брукса Кубика. Недаром среди его воспитанников много борцов-классиков, но нет ни одного выступающего пауэрлифтера или бодибилдера.

Поэтому, кстати, он и против экипировки - борцу экипировка не поможет на ковре.

Самое важное для борца-классика - сила пальцев. Поэтому Кубик так много внимание уделяет этому моменту - подтягивания на двух пальцах, становая тяга двумя пальцами, "прогулка фермера" и т.п.

Т.е. Брукс Кубик - это чисто борцовская подготовка, при этом она еще и излишне жестокая. Чрезмерная жестокость этих тренировок отразилась и на самом Кубике. Сейчас он инвалид, у него травмированы суставы и связки, поэтому железом он больше не занимается. Сейчас он занимается только гимнастикой.

Так что брать за основу систему тренировок по Бруксу Кубику я бы никому не стал советовать.

## **Заблуждение No 5. Делать три раза в неделю одно и то же.**

Это еще одна самая распространенная ошибка, совершаемая новичками. Почему-то они, как правило, выбирают комплекс из 6-10 упражнений и делают его без изменения 3 раза в неделю.

Это самый катастрофический подход и самый короткий путь к застою.

Во-первых, нужно делать только базу, а во-вторых, упражнения должны меняться, как и нагрузка в течение недели.

Самым идеальным было бы выполнять приседания и жим лежа дважды в неделю, а становую тягу – один раз в неделю.

Тренировки в течение недели не должны быть одинаковыми, поэтому один раз в неделю жим лежа и приседание делаются "тяжелыми", а второй раз "легкими".

"Тяжелая" тренировка – это тренировка на пределе возможностей, а "легкая" - это вторая тренировка в неделю - тренировка на технику.

Становая тяга делается всего один раз в неделю из-за того, что мышцы, которые работают в становой тяге, являются самыми большими на теле и они восстанавливаются медленнее всех остальных мышц.

Последовательность упражнений на тренировке делается такой же, как и на соревнованиях.

Если вы можете тренироваться пять дней в неделю, то в этом случае ваш недельный план будет выглядеть так:

- понедельник: "Тяжелое" приседание.
- вторник: "Тяжелый" жим лежа.
- среда: "Тяжелая" становая тяга.
- четверг: "Легкое" приседание на технику.
- пятница: "Легкий" жим лежа на технику.

При таком графике ваши мышцы будут напрягаться в первые три дня недели, но достаточно отдохнут во второй половине недели.

Если у вас нет возможности тренироваться пять дней в неделю, то придется на одной тренировке работать с двумя базовыми упражнениями. Но по мере возможности старайтесь никогда не делать два "тяжелых" упражнения в один день.

Например, если вы тренируетесь 4 раза в неделю, то можно построить ваш график таким образом:

- понедельник: "тяжелое" приседание.
- вторник: "тяжелый" жим лежа.
- среда: "тяжелая" становая тяга.
- пятница: "легкое" приседание на технику, "легкий" жим лежа на технику.

Четыре тренировки в неделю - это отличный вариант, которым пользуется большинство известных мне спортсменов - силовиков. В нем "тяжелые" базовые упражнения разведены по дням, а совмещение "легких" упражнений не напрягает психику.

Вполне можно тренироваться и три раза в неделю. В этом случае получается такая схема:

- понедельник: "тяжелое" приседание.
- среда: "тяжелый" жим лежа, "легкое" приседание на технику.
- пятница: "тяжелая" становая тяга, "легкий" жим лежа на технику.

Если вы тренируетесь два дня в неделю, то я думаю, лучше сделать такое разбиение:

- вторник: "тяжелое" приседание, "тяжелый" жим лежа
- четверг: "тяжелая" становая тяга, "легкий" жим лежа

Ну а для поклонников системы Майка Ментцера (тренировки 1 раз в неделю) я скажу, что в принципе вы можете тренироваться всего один раз в неделю и делать на этой тренировке три тяжелых базовых упражнения. Но это будет очень тяжело психологически. Потом, со временем, вы возненавидите этот день тренировок и, возможно, вообще бросите спорт. Поэтому я все-таки рекомендую тяжелую нагрузку размазать на несколько дней и делать 3-4 тренировки в неделю.

Кстати, относительно системы Ментцера замечу, что она, насколько я понимаю, рассчитана на фарм.поддержку (т.е. на применение стероидов). Сам Ментцер в своей книге "Супертренинг" обмолвился, что "добавлял стероиды", что и позволяло ему наращивать массу.

Кроме того, не нужно забывать, что чрезмерная, но редкая нагрузка очень негативно влияет на сердце. Сам Майк Ментцер умер от сердечного приступа 10 июня 2001 года, в достаточно молодом возрасте - ему было всего 49 лет. Именно сердце его и подвело, оно оказалось не по годам изношенным.

## **Заблуждение No 6. Делая по 20 раз за подход, вы будете фантастически прогрессировать.**

Это не очень распространенное заблуждение, но, тем не менее, я хочу его обсудить.

Среди некоторых зарубежных авторов стало часто появляться высказывание о том, что надо делать приседания и становую тягу по 20 раз за подход. Якобы это приведет к невероятному росту результатов.

Это отчасти верно и поэтому здесь новичков поджидает ловушка.

Дело в том, что 20 раз за подход эффективно только в том случае, если атлет полностью выкладывается за этот один подход, но не переходит грань перетренированности.

А эту тонкую грань уловить очень трудно.

Если вы чуть-чуть не дотренируетесь, то эффективность упражнения резко снижается и можно считать, что тренировка прошла впустую.

Если вы чуть-чуть перетренируетесь, то вас бледного, обессиленного, изможденного и блюющего просто вынесут из зала заботливые товарищи.

Адепты (фанаты) приседаний по 20 раз за подход ставят по всему залу ведра, чтобы далеко не надо было бежать, когда захочется блевать от перетренированности после подхода. И это не шутка.

Поэтому никому из начинающих атлетов не советую пробовать эту рекомендацию на себе. В 99% у вас разовьется стойкое отвращение к приседаниям и становой тяге.

Хочу обратить внимание на то, что особенно активно настаивает на этих 20-ти разовых приседаниях и тягах один из ныне "модных" гуру любительского бодибилдинга Стюарт МакРоберт (автор книг "Думай!", "Думай-2", "Руки титана" и др.), чьи книги последние 8-10 лет стали активно распространяться на территории России.

Я предлагаю присмотреться повнимательнее к самому МакРоберту и подумать, а можем ли мы доверять его советам.

Кто он, этот "модный" гуру, и что он сам может? Каких результатов он сам достиг?

Давайте разберемся в этом вопросе, потому что он достаточно важен. Согласитесь, глупо читать книгу, например, по ремеслу каменщика, написанную человеком, не умеющим выложить кирпичную стену гаража.

В книге "Думай!", к счастью, приводятся лучшие результаты Стюарта МакРоберта. Они такие. Жим лежа – 120кг, приседание - 160кг и становая тяга – 200кг. В сумме это дает  $120 + 160 + 200 = 480$ кг.

К сожалению, в книге не указан собственный вес Стюарта, но мы можем его приблизительно прикинуть сами.

Он пишет, что имеет рост 175см и по своей методике нарастил 25 кг мышц. Таким образом, даже если он изначально при своем росте в 175 см был худосочным 60-килограммовым дистрофиком, то нарастив 25кг мышц он достиг массы в  $60 + 25 = 85$ кг. А скорее всего 90-95кг. Но остановимся на минимуме в 85 кг.

Итак, что же все это значит и зачем все эти вычисления и допущения?.. Это нужно для того, чтобы перевести разговор в более привычную нам плоскость спортивных разрядов и званий. Это, конечно, сугубо наши, российские мерки, но давайте посмотрим на результаты Стюарта с этой стороны. Хотя бы из интереса.

Ниже я привожу таблицу нормативов по пауэрлифтингу для мужчин (указана сумма трех упражнений).

| <b>Весовые категории</b> | <b>мсмк</b> | <b>мс</b> | <b>кмс</b> | <b>I</b> | <b>II</b> | <b>III</b> | <b>I юн.</b> | <b>II юн.</b> |
|--------------------------|-------------|-----------|------------|----------|-----------|------------|--------------|---------------|
| <b>48.0</b>              | -           | -         | -          | 295      | 255       | 235        | 210          | 195           |
| <b>52.0</b>              | 530         | 470       | 395        | 320      | 280       | 257,5      | 230          | 210           |
| <b>56.0</b>              | 580         | 510       | 425        | 347,5    | 305       | 285        | 245          | 222,5         |
| <b>60.0</b>              | 625         | 555       | 465        | 380      | 340       | 305        | 275          | 247,5         |
| <b>67.5</b>              | 700         | 625       | 505        | 410      | 360       | 330        | 300          | 267,5         |
| <b>75.0</b>              | 765         | 675       | 530        | 435      | 385       | 355        | 325          | 290           |
| <b>82.5</b>              | 820         | 720       | 565        | 485      | 435       | 385        | 347,5        | 305           |
| <b>90.0</b>              | 850         | 750       | 585        | 510      | 462,5     | 405        | 370          | 330           |
| <b>100.0</b>             | 895         | 775       | 620        | 540      | 487,5     | 450        | 385          | 345           |
| <b>110.0</b>             | 915         | 795       | 655        | 570      | 515       | 485        | 405          | 360           |
| <b>125.0</b>             | 945         | 810       | 680        | 605      | 537,5     | 505        | 430          | 380           |

|        |     |     |     |     |     |     |       |     |
|--------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|-----|
| +125.0 | 970 | 835 | 730 | 625 | 555 | 520 | 462,5 | 400 |
|--------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|-----|

По таблице видно, что результаты 85-килограммового Стюарта (480кг) даже не дотягивают до 1-ого разряда. И это в итоге его, как минимум, 15-летнего труда. Это просто потрясающе мало!

На моей памяти таких низких результатов не было ни у кого. За 15 лет работы в зале ребята доходили минимум до КМС, а чаще всего становились мастерами спорта. Без всякой "химии", только на усердии и упорстве.

Вот и хочется спросить - можно ли воспринимать серьезно советы человека, который за столько лет напряженных тренировок не смог подняться выше **второго** разряда?

Наверняка у вас в зале есть парень, чьи результаты соответствуют второму разряду. А теперь представьте, что этот парень тренируется уже 15 лет.

И вот если такой парень напишет книжку о том, как он **мог бы** раскачать бицепс до 45см (одна из книг МакРоберта называется "Руки Титана. 40, 42... 45см!") или о том, как он **мог бы** пожать лежа 180кг (одна из книг МакРоберта называется "Жим лежа 180кг!"), то как вы к этому отнесетесь? Вы его будете слушать? Вы будете следовать его советам?

Или все-таки от души посмеетесь, похлопаете его по плечу и скажите: "Парень, сначала сам хоть чего-то добейся, а пока иди, работай. Штанга ждет..."?

Вот МакРоберт и есть такой парень - второразрядник с 15-летним стажем...

Но как вы понимаете, человек, не сумевший добиться успеха сам, вряд ли сможет помочь дельным советом другим. Он может рассказать только о том, как делать не надо, а как надо — он не может знать.

Итак, в своих книгах МакРоберт настойчиво рекомендует делать приседания и становую тягу по 20 раз за подход.

Между тем сам МакРоберта, особого успеха в становой тяге явно не добился.

Вот и получается, что те, кто будут делать приседания и становую тягу по 20 раз за подход, просто на слово поверят этому **второразряднику** и потратят годы труда на эту совершенно безумную рекомендацию. Причем это на 100% не принесет никакого результата, кроме одного — ненависти к этому изматывающему упражнению. К бабке не ходи.

Что касается его совета приседать по 20 раз за подход, то Стюарт аргументирует это тем, что якобы в результате вы сможете избежать травм колена. Хочу возразить: травм колена вы сможете избежать только в том случае, если будет каждый рабочий подход на приседаниях выполнять в бинтах. Даже разминочные подходы

желательно выполнять в бинтах (со слабой натяжкой), тогда никакие травмы вам не будут страшны.

Рекомендация делать становую тягу и приседания по 20 раз в подходе – это изуверская рекомендация. Тот, кто попробует ей последовать, бросит бодибилдинг через пару месяцев. В лучшем случае бросит приседать и делать тягу. Потому что 20 раз за подход – это и есть та самая перегрузка, от которой сам МакРоберт всех и предостерегает.

Кстати, совет МакРоберта о выполнении 20 повторов позволяет и оценить его уровень, как тренера.

Вот что написано у МакРоберта в главе "**Сет из двадцати повторов**" (см. "Думай-2"):

*"Начните с веса, который вы способны поднять сорок раз подряд, но остановитесь на двадцати. Добавляйте по 2,5 кг в неделю, пока вы не почувствуете, что можете сделать только 25 повторений кряду. Но опять же доходить до предела не следует, остановитесь на двадцати. Затем прибавляйте в неделю по 1,5 кг или по килограмму."*

Допустим вы можете присесть на пределе возможностей со штангой 130 кг на 20 раз. Вот как советует в этом случае построить график тренировок МакРоберт:

*"Начните с 112 кг. Сделайте приседания 20 раз, причем передышки должны быть достаточно долгими. Затем пять недель подряд выполняйте программу приседаний всего раз в неделю, прибавляя еженедельно по 2, 5 кг. Через пять недель вам уже будет под силу присесть двадцать раз с 125-килограммовой штангой."*

*Это будет, конечно, трудно, но не потребует от вас предельного напряжения сил. Вы физически и психически приносите к трудностям и начнете получать удовольствие от их преодоления. Когда это произойдет, достаньте маленькие диски и начните прибавлять каждую неделю по 1 кг. Спустя пять недель вы выполните двадцать приседаний с 130-килограммовой штангой. Да, вы, конечно, потратите десять недель на взятие веса, который теоретически могли бы взять сразу, но зато заложите фундамент для дальнейшего прогресса и готовы будете двигаться вперед. Спустя еще пять недель вы уже осилите 135 кг, и это не будет пределом."*

*Еще пять недель - и вам окажутся под силу 20 приседаний с весом в 140 кг, причем опять-таки кое-какие силы останутся в резерве. Выполняя чертовски трудную работу, вы не будете полностью выдыхаться. И еще через десять недель медленного, но верного и безопасного продвижения вперед осилите "магические" 150 кг. А это выдающийся рекорд для людей со "слабоотзывчивыми" мышцами!"*

**Подводим итог:** Итак, мы изначально можем сделать 130кг. Но начинаем со 112кг. Затем пять недель подбираемся к весу 125кг. И еще 5 недель к весу 130кг.

Итого 10 недель - только НА РАСКАЧКУ!

Но 10 недель - это уже очень утомительный цикл, а мы еще даже не подошли к своему рабочему весу!

Далее, (вопреки всему моему спортивному опыту) МакРоберт почему-то уверяет, что следующие 20 недель цикл будет идти ровно на подъеме и мы легко переплюнем исходные 130кг, и сразу сделаем (ух-ты!) 150кг!

Сказать честно - это не реально. То, что здесь написал МакРоберт - это просто обман.

Первая часть цикла - слишком затянута, вторая часть цикла очень оптимистично результативна.

Более реально другое развитие событий. Спортсмен, занимаясь 7-8 недель на слабых весах, и зная, что он уже 2 месяца сильно не дорабатывает, начал отлынивать от работы и, в конце концов, бросил всякие приседания.

Но я завел этот разговор даже не поэтому. Я хочу обратить внимание и на саму длину цикла - МакРоберт предлагает нам сделать 30-недельный цикл на приседаниях.

Какой-нибудь неопытный новичок, свято верующий в авторитет МакРоберта, может заявить: "Ну и че! МАК сказал, значит так типа и НАДА".

Но опытный спортсмен задумается...

Циклы - это одна из самых сложных вещей в тренировках. Циклы существуют для того, чтобы приучить весь организм к периодам напряжения и восстановления.

Циклы нужны для того, чтобы планоно выходить на пик, а потом планоно полноценно дать отдохнуть всем мышцам.

Что это значит? Это значит, что ВСЕ базовые упражнения делаются по ОДНОМУ и тому же циклу.

Физиологически невозможно выйти на пик на приседаниях, и сделать в это же время спад для становой тяги или жима лежа - в этом случае не получится ни полноценного роста результатов, ни полноценного отдыха.

Нет, цикл есть цикл - все базовые упражнения ОДНОВРЕМЕННО выводятся на пик, затем на всех базовых упражнениях ОДНОВРЕМЕННО делается запланированный спад - это основной закон циклирования.

Опытный спортсмен, услышав рекомендацию МакРоберта делать 30-недельный циклы на приседаниях, сразу подумает о том, а как он будет делать 30недельный цикл, например, по жиму лежа?

30 недельный цикл по жиму лежа сделать НЕВОЗМОЖНО.

На жиме лежа можно сделать 9-10 (максимум 12) недель непрерывного роста, но потом, как ни крути, надо делать спад. Цикл более 12 недель могут себе позволить "химики", но и они более 16 недель не выдержат (да никто из них и не будет так делать - зачем так бессмысленно "рвать жилы").

Итак, какой я делаю для себя вывод из вышеприведенного отрывка - МакРоберт ничего не понимает в циклах.

Но циклы - это основа тренировочного процесса. Именно неправильные циклы или отсутствие циклов приводят к застоям в росте мышечной массы и к застоям в росте результатов.

Тренер может быть плохим спортсменом сам, но, если ты действительно тренер, то для того, чтобы писать планы молодым ребятам, ты ДОЛЖЕН разбираться в циклах.

Из этого я делаю второй вывод - МакРоберт, если и является тренером, то очень и очень посредственным, очень не опытным тренером. Следовать его советам в части циклов (а это самое главное - стратегия! - всего тренировочного процесса) - безумие.

Каждый тренер, читающий эти строки, я думаю, со мной согласится.

Так как же надо на самом деле качаться?

К вопросам о циклах мы еще вернемся, а новички должны начинать работу с варианта "5 по 8". Т.е. делается 5 рабочих подходов по 8 подъемов в каждом.

Учтите, что в рабочие подходы не входит разминка. А разминочных подходов я рекомендую делать не менее 2-3.

По мере роста результатов и освоения техники спортсмен может постепенно переходить к варианту "5 по 5", по пути немного поработав с "5 по 7" и "5 по 6".

На "5 по 5" можно остановиться и дойти до застоя в результатах.

Как только наступил застой - поздравляю! Это значит вы выросли из простой первоначальной схемы и пришла пора переходить к циклам. И с этого момента вы начинаете заниматься только в рамках 8-12 недельных циклах. Но об этом мы поговорим попозже.

## **Заблуждение No 7. Только 8-часовой сон восстановит ваши мышцы.**

В журналах часто пишут о важности сна и о том, что восьмичасовой сон восстановит ваши мышцы.

Что на это можно сказать? Сон, конечно, важен, спору нет. Хороший глубокий сон поможет вам качественно отдохнуть и восстановиться. Во сне организм "перезаряжает" свою гормональную систему, очищает кровь, создает новые антитела, вырабатывает гормон роста и т.п. При хроническом недосыпании организм не может восстанавливаться, а это пагубно отразится на росте мышц и силы.

Это все понятно и не вызывает споров.

Но, тем не менее, это не совсем правильная рекомендация. Важно не само количество часов сна, а качество сна.

Многие из нас помнят такую ситуацию: иногда поспишь пару часов и кажется, что ты уже выпался, а бывает наоборот, спишь 8-10 часов, встаешь и ходишь как чумной и разбитый.

Почему же так происходит?

Дело в том, что сон имеет сложную структуру и состоит из 5 стадий.

Первые две стадии - это стадии засыпания сознания. Подсознание в этот момент продолжает бодрствовать.

Первая стадия сна - это состояние, когда мы дремлем, часто возникают какие-то рванные зрительные образы, мышцы начинают слегка подергиваться, избавляясь от напряжений.

Вторая стадия сна - зрительные образы пропадают, температура тела слегка снижается, дыхание становится равномерным.

И только на третьей и четвертой стадиях сна начинается глубокий восстанавливающий сон. В этот период нас трудно разбудить, тело полностью расслаблено, нервные клетки восстанавливают свой потенциал.

Пятая стадия - фаза парадоксального сна, которая характеризуется повышенной активностью организма - сердце начинает биться быстрее, дыхание становится частым, повышается давление и температура тела, начинается обильное потоотделение, глаза под закрытыми веками начинают совершать быстрые движения в различных направлениях.

Если человек проснется в этой фазе сна, то может испугаться - он весь в поту, сердце колотится, как у зайца, руки и ноги в тонусе - что это со мной происходит?

Уж не заболел ли я чем-нибудь? Боятся нечего - это всего лишь пятая стадия сна - парадоксальная фаза (ее еще называют фазой "быстрого движения глаз").

Эта фаза парадоксального сна досталась нам от далеких предков, от того давнего времени, когда человека на каждом шагу подстерегала опасность - в любую минуту из темноты мог появиться хищник. Если бы человек на протяжении всех 7-8 часов расслаблено спал, то он бы не смог быстро отреагировать на опасность, тонус мышц за это время существенно снижается.

Природа придумала выход из этой ситуации и решила каждые 1,5-2 часа проводить своеобразную встряску организма, чтобы мышцы не теряли свой тонус и были готовы быстро реагировать в случае опасности.

Автомобилисты хорошо понимают задумку природу. Даже если ваш автомобиль стоит целый год в гараже, хороший водитель несколько раз в год обязательно заводит его, прогоняет вхолостую, чтобы автомобиль был всегда наготове, чтобы металл не ржавел и "не слипался".

В идеале, все эти пять стадий последовательно сменяют друг друга примерно каждые 90-110 минут (это время одного цикла сна): сначала первая стадия, потом вторая и так до стадии парадоксального сна. Потом этот цикл повторяется сначала. Как показали исследования физиологов, примерно 55% всего времени сна занимает первая и вторая фаза, 20% времени уходит на парадоксальную фазу, и всего лишь 25% приходится на третью и четвертую фазы, которые и позволяют нам выспаться.

Посмотрите на рис.1.1.

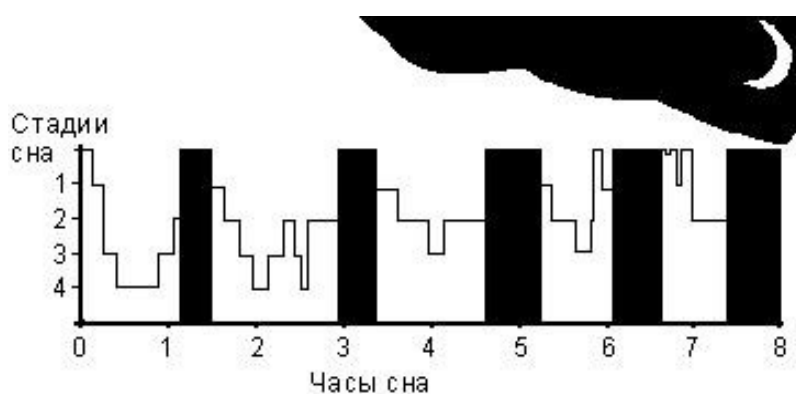


Рис.1.1. Стадии сна (черным - указана фаза парадоксального сна).

Из рисунка видно, что сон доходит до четвертой стадии только в первые 3 часа - это самый крепкий и восстанавливающий сон, когда мы по-настоящему отдыхаем.

После этого времени, существуют лишь два прорыва на третью фазу сна (на 4-ом часу сна и ближе к 6-ому). Т.е., в принципе, после 4 - 4,5 часов сна, можно было бы

и не спать, т.к. оставшееся время - это не сон, а в основном пребывание в 1 и 2 стадиях снах, когда подсознание бодрствует. Нахождение в этих фазах не приносит ни отдыха, ни восстановления нервных клеток головного мозга.

Именно здесь кроется резерв свободного времени. Человек, который научится управлять своим сном (полноценно выспаться за 3-5 часов сна) может увеличить свой активный день до 21-19 часов в сутки.

Возможно, кому-то эта тема будет интересна, поэтому я приведу одну из **технологий управления сном** (исследования академика РАМН А.М.Вейна, руководителя сомнологического центра при кафедре неврологии ФППО ММА имени И.М. Сеченова, Москва, премия Правительства РФ 2003 года в области науки и техники за разработку и внедрение технологий лечения и реабилитации больных с расстройствами сна). Суть этой технологии в том, чтобы добиться как можно большего пребывания в четвертой стадии сна. Но т.к. эта фаза приходится в основном на первый час сна, то для этого придется спать 2 раза в день.

Сначала пара замечаний по этой технологии управления сном.

Замечание первое - спать придется только в то время суток, в которое вы спите наиболее эффективно. Это время для каждого определяется индивидуально и может попасть на любую часть суток. Так что - если выяснится, что вам лучше всего спать в 12 дня, то будьте к этому готовы.

Замечание второе - ночное время, выигранное у сна, надо чем-то занять, иначе бодрствование превратится в муку. Поэтому нужно заранее решить - что вы будете делать 19-20 часов в сутки. Есть люди, которые бросили заниматься по этой системе только из-за того, что у них стало слишком много свободного времени, и они не знали как его использовать.

А теперь подробнее.

На первом этапе надо выявить то время, когда вы наиболее эффективно спите.

Для этого надо выбрать пару дней, когда вы можете позволить себе не спать больше суток

и когда не будет никаких срочных и ответственных дел. Просыпаетесь в этот день вы как обычно, допустим в 8 утра. День живете, как обычно, а наше исследование начнем с 12 ночи. С 12 ночи начинаем прислушиваться к собственным чувствам. Постепенно окажется, что вам хочется спать приступами - иногда нет сил держать глаза открытыми, но потом вдруг минут через 20 снова становится сносно.

Для всех этих наблюдений заводится дневник куда вы честно записываете время в которое начинает хотеться спать, продолжительность приступа желания лечь поспать и оценка силы каждого приступа по трех бальной системе (1 - хочется спать, 2 - очень хочется спать, 3 - невыносимо хочется спать).

Эксперимент должен продолжаться до 12 часов ночи следующего дня, т.е. ровно сутки. На следующий день на свежую голову внимательно изучите полученную статистику.

Должно получиться, что приступы тяги ко сну повторялись через каждые несколько часов, причем обычно они появляются либо с почти одинаковым промежутком, либо по очереди с одним длинным и одним коротким промежутком.

Из всех зарегистрированных приступов надо сначала выявить самые долговременные.

А из них потом 2 самых сильных, т.е. те, в которых имелись особо сонливые фазы.

Итак, получилось 2 отрезка времени, в которые очень сильно хочется спать. В принципе эти моменты могут быть в совершенно разное время, но обычно один где-то между часом ночи и 6 утра, а другой где-то днем.

Ночной сон можно сделать более длительным, а дневной - более коротким.

Например, если у вас такая фаза непреодолимого желания поспать начинается в 5 утра и еще одна в 13 дня, то ваш график сна будет следующим.

В 5 утра вы ложитесь спать и заводите будильник так, чтобы он позвонил через 2 - 2,5 часа. За это время сна, как видно из графика (вспомним рис.1.1), вы пробудете в четвертой стадии сна столько же, сколько и те, кто спят по 8-10 часов в сутки, и полноценно отдохнете.

В 13 дня нужно лечь и поспать еще меньше - всего один час. В итоге, вы всего поспите 3 -3,5 часа за сутки, но пробудете в четвертой фазе сна даже больше, чем обычный человек пробудет за 8-часовой сон.

Большое значение в этой системе имеет точность. Если проворонить нужный момент и не уснуть в течение первых 15 минут своей "фазы сна", то не наступит желанный отдых, и вы либо проспите часа 4, проигнорировав все будильники на свете, либо проснетесь в назначенное время совершенно разбитым.

И вот что еще отмечают создатели системы - важно, чтобы в течение суток у вас было не менее трех часов отдыха. Имеется в виду что-то вроде сидения с книжкой за чаем или другие виды расслабления, т.е. не менее 3 часов без физических и умственных нагрузок. Причем это время должно быть где-то днем - в промежутке между 10 утра и 10 вечера.

И еще один важный момент: когда просыпаетесь, нужно убедить себя, что спать хочется только по инерции, и на самом деле организму сна больше не нужно. Впрочем, вы уже знакомы со стадиями сна и понимаете, что это правда. Через 5 минут после того, как вы встали, спать уже не хочется.

Еще к этому надо добавить, что при первом эксперименте можно и промахнуться со временем. Если вам кажется, что лечь на 15 минут позже было бы умнее - лучше послушайте себя и попробуйте. Если будет казаться, что со всем графиком

времени засыпания что-то не ладно, то проделайте эксперимент по выявлению вашего времени засыпания еще раз и сверьте результаты.

Вот такой метод управления сном.

Впрочем, если вам хочется сократить время сна, но не хочется проводить никакие эксперименты, строго следить за временем и т.п., то у этого метода есть более простой аналог - достаточно спать 4 - 4,5 часа в сутки за один раз, при этом надо ложиться в 4.30 - 5.00 часов утра и спать до 9.00 утра. Это время сна выбрано потому, что у большинства людей именно на него приходится пик ночного желания поспать.

Этот метод управления сном может быть поможет тем, у кого катастрофически не хватает времени ни только на зал, но и на учебу, семью, работу.

Ну а если у вас времени на все хватает, то можно и не задумываться о различных способах управления сном, а спать по 8 часов в сутки, как и советует нам иностранные журналы.

Но сон, отнюдь не является единственным методом восстановления мышц.

И в этом и состоит еще одно заблуждение начинающих атлетов - они как правило **совершенно забывают о растяжке.**

А ведь именно растяжка уставших, поработавших мышц позволят вам полноценно расслабить мышцы и дать им необходимый отдых. И я хочу на растяжках остановиться подробнее.

Растяжка сильно расслабляет мышцы, поэтому ее нельзя делать ни до, ни во время тренировок.

Растяжка делается только в самом конце тренировки.

Польза от растяжек просто огромная. Растяжка позволяет на 10% увеличить ваш результат. Это очень много. Представьте себе, выходят на помост два парня, они одинаково тренируются, но один делает растяжку грудных мышц после тренировки, а второй нет. В итоге один жмет 200 кг, что является рекордом области, а второй смог пожать 220 кг, что является рекордом мира. Эти 10% разницы могут сделать человека чемпионом. Не стоит бросаться этим резервом, тем более что это занимает совсем мало времени – всего пару минут. Нужно только не лениться.

Дело в том, что когда вы поднимаете вес, то мышцы сокращаются. И после тренировки мышцы так и остаются на какое-то время сжатыми. Последующее восстановление длины мышц и называют отдыхом. Пока мышца не восстановит свою длину, она не отдохнула. Поэтому тот, кто не делает растяжку мышц, сам себе затягивает процесс восстановления и тормозит рост результатов.

Кроме того, растяжка предотвращает скованность мышц. Что будет, если спортсмен из года в год тренируется, но пренебрегает растяжкой? С годами мышцы силовика

запоминают свою укороченную длину, привыкают к ней. Но дело в том, что сокращение и расслабление мышцы - это две стороны одной медали. Насколько мышца может растянуться, настолько она потом может сократиться. Так что если мышца разучилась удлиняться, она будет хуже сокращаться. А это уже застой силовых результатов.

Следовательно, после тяжелых тренировок нужно обязательно растягивать мышцы. После приседаний нужно растягивать четырехглавую мышцу бедра, после жима лежа – мышцы груди, после тяги – мышцы спины.

Растяжка делается СТАТИЧНО без всяких покачиваний и рывков.

Нужно принять позу, медленно растянуть мышцу до предела и замереть в этой позе примерно на 1 минуту. Растянуть до предела – это значит до ощущения легкой боли и в этом положении нужно остановиться.

Так как мы уже решили, что будем делать всего три упражнения, то в нашем арсенале должно быть как минимум три вида растяжек.

**Первый вид растяжки** - растяжка четырехглавых мышц бедра после приседаний – выполняется либо на полу, либо на скамейке (рис.1.2).

Встаньте возле скамейки, положите правое колено на него и правой же рукой возьмите себя за ступню. Немного проскользните правым коленом назад, почувствуйте как натянулись четырехглавые мышцы бедра. Добейтесь максимального натяжения, которое еще можно терпеть и замрите в этом положении, считая до 60.

После этого упражнения, вы по-настоящему почувствуете растяжку квадрицепса. Это особенно хорошее упражнение для тех, кто целый день вынужден сидеть. У таких людей бедра становятся как бы скованными. Это упражнение разрабатывает бедренные мускулы.



Рис.1.2. Растяжка четырехглавой мышцы бедра после приседаний.

**Второй вид растяжки** – растяжка грудных мышц после жима лежа (рис.1.3).

Встаньте возле штанги, стоящей на стойках, повернитесь к ней спиной. Положите руки на штангу, натянитесь, почувствуйте, как растягиваются грудные мышцы. В тот момент, когда вы почувствуете, что мышцы груди максимально растянулись – замрите и досчитайте до 60. То же самое можно сделать не только возле штанги, но и в проеме двери, упираясь руками в дверные косяки.



Рис.1.3. Растяжка грудных мышц после жима лежа.

**Третий вид растяжки** - растяжка мышц низа спины после становой тяги (рис.1.4 - 1.6). Сразу замечу, что эти растяжки очень полезно делать и тогда, когда болит поясница.

#### **Упражнение 1. "Ходим на лопатках".**

Ложитесь на спину на пол. Колени согнуты. Т.е. просто спокойно лежите на полу, слегка приподняв голову. Теперь, стараясь оставить таз на месте, начинаете перебирать по очереди лопатками и как бы ими "идти" вперед. Т.е. получается, что таз остается на месте, а плечи удаляются от него. При движении позвоночник начинает медленно растягиваться (рис.1.4).

Когда позвоночник растянется - замереть и спокойно, расслабленно полежать в этом положении (руки можно положить под голову).

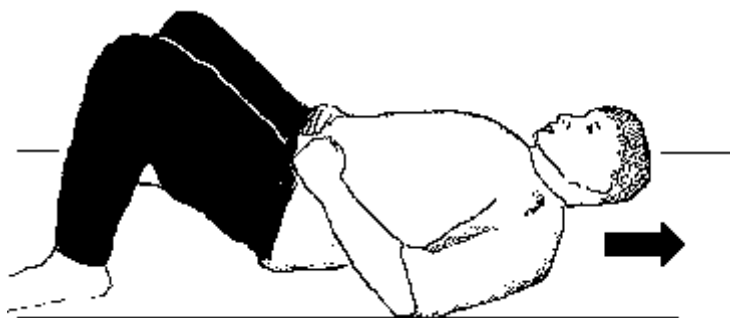


Рис.1.4. "Ходим на лопатках".

## Упражнение 2. "Перекрестие".

Ложитесь на спину на пол. Левая нога выпрямлена, правая нога согнута в колене, руки лежат на полу и разведены в стороны. Поворачиваете таз влево и коленом правой ноги попытаетесь достать пол за левой ногой. Получается своеобразное скручивание таза.

Задача - добиться одновременно касания пола правым коленом, которое отведено влево, и правой рукой, которая отведена вправо (рис.1.5). В этом положении полежать и расслабиться. То же самое сделать в другую сторону.

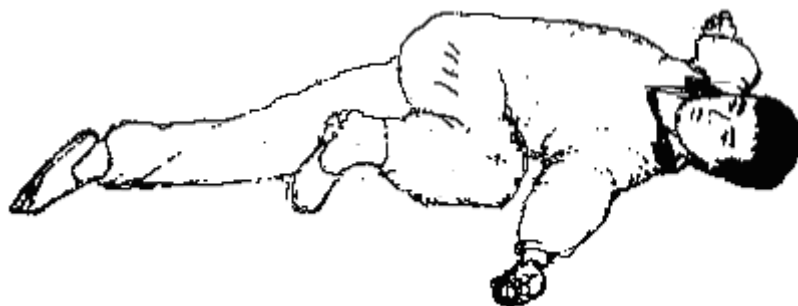


Рис.1.5. "Перекрестие"

**Упражнение "Перекрестие" желательно выполнять с партером. Вот как это может выглядеть:**

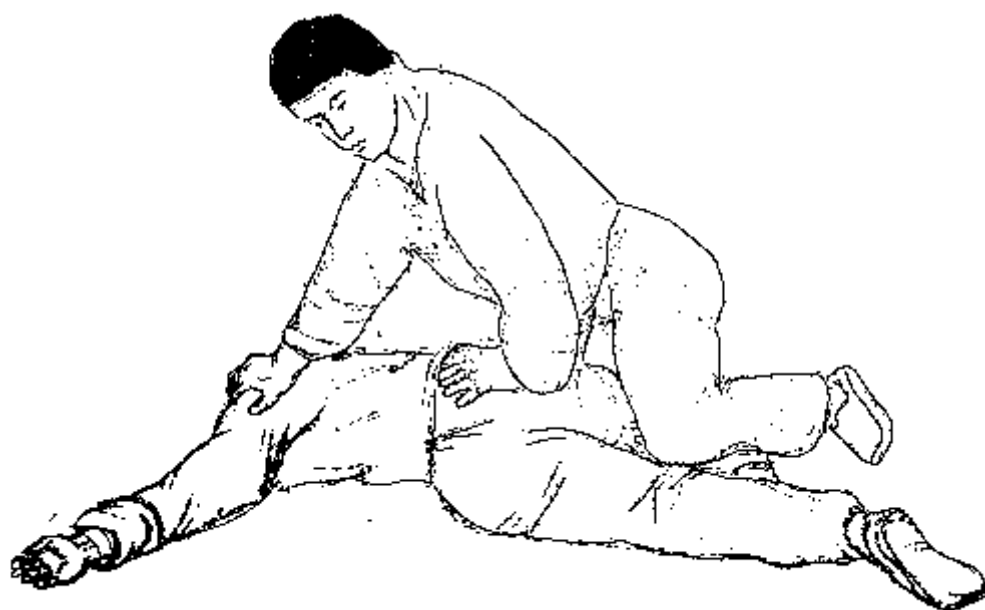


Рис.1.6. "Перекрестие" с помощью партнера.

**Итак,** после тренировки обязательно растяните мышцы, которые ударно поработали. Не стоит лениться, к процессам восстановления нужно подходит со всей возможной ответственностью. Помните, что в зале мышцы разрушаются, а растут они только во время отдыха. И наша задача сделать этот отдых для мышц полноценным.

## **Заблуждение No 8. У большинства людей мышечная масса растет очень плохо.**

Некоторые западные авторы делят атлетов по уровню "отзывчивости" мышц, т.е. по способность мышц отвечать ростом на физическую нагрузку.

Наименьшая "отзывчивость", по их мнению, свойственна людям, у которых от рождения слабое здоровье, или есть одно, а то и несколько наследственных заболеваний. Общее неблагополучие организма почти не позволяет им наращивать силу и мышечную массу (именно почти, ибо при правильных тренировках прогресс всё же возможен). Таких людей от общего числа тренирующихся, они считают, менее 5%.

Наиболее "отзывчивыми" являются счастливые обладатели удачной генетики. Этих "сверхотзывчивых" баловней судьбы - в самом прямом смысле слова - насчитывается меньше 1% от всех тренирующихся в тренажерных залах.

В затылок "сверхотзывчивым" дышат "просто отзывчивые". Они запросто могут достичь очень серьезных результатов, однако на высшие достижения в принципе не способны. Тем не менее, считают некоторые западные авторы, они на равных будут соревноваться со "сверхотзывчивыми", если возьмутся накачивать себя стероидами. "Просто отзывчивых" не так и мало на свете - до 10% от всех тренирующихся.

Вышеупомянутые три категории в общей сложности составляют порядка 15% всех тренирующихся.

Остальные 85% - это "слабо отзывчивые" (hard gainers) - хардгейнеры, т.е. те, кто с большим трудом набирает мышечную массу и имеет очень маленький силовой результат, т.е. приращивает в каждом базовом упражнении (приседания, жим лежа, становая тяга) не более 5-15 кг в год.

Т.е. многие западные авторы уверяют нас в том, что у подавляющего большинства людей (85%) мышечная масса растет очень плохо.

К какому выводу приводят подобные рассуждения? Вывод один - если у вас нет роста мышц, то не надо переживать по этому поводу, не надо думать о том, как улучшить методику тренировок, все равно вы ничего толком и не добьетесь, ведь скорее всего - вы не генетический монстр.

Надо сказать, что все это звучит очень пессимистично.

Но на самом деле, все, конечно, не так.

Даже сами эти процентные соотношения вызывают у меня большие вопросы. Просто потому, что по своему опыту могу четко сказать, что все начинающие ребята наращивают, как правило по 30-60 кг в год в каждом упражнении. То есть то, о чем пишут на Западе, и та реальность, которая сложилась у нас в России и которую я вижу собственными глазами – это две большие разницы.

Причем, я не думаю, что здесь ошибка в статистике. Вполне возможно, что на Западе и в Америке это так и есть, и действительно 85% людей, тренирующихся в залах, очень медленно прогрессируют. Но у нас все иначе.

И я могу предположить с чем это связано. На мой взгляд, это связано с вопросами, даже больше мировоззрения, чем спорта.

Например, я слышал мнение тренеров, работающих в США и обучающих американцев боевым искусствам. Они рассказывали о том, как американцы занимаются боевыми искусствами.

Ключевое слово здесь "занимаются". Занимают себя. Т.е. это просто необременительное использование свободного времени.

Они переодеваются в кимоно, повязывают его купленным красным или черным поясом (в некоторых федерациях пояса дают, что называется, за выслугу лет, независимо от твоих реальных результатов. Ходишь в секцию год – получи желтый пояс, три года – зеленый, пять лет - красный и т.д.) и "занимаются" часок-другой в специальном зале на мягких матах пару раз в неделю, выполняя различные ката (комплексы формальных упражнений).

Ведь федерация, которой они платят деньги, должна гарантировать полную безопасность занимающихся, так как любая травма чревата большими исками. А чтобы не было травм, желательно исключить из программы обучения спарринги, любой контакт противников, может быть даже прыжковая техника кое-кому покажется не слишком безопасной.

А ведь понятно, что "занимаясь" таким образом, люди просто тратят время на то, что им не нужно. Они прекрасно обойдутся и без "боевых искусств".

Но точно так же дело обстоит и с силовыми видами спорта, в том числе с бодибилдингом. Да и вообще с любым другим видом спорта. Они готовы заниматься только для поддержки здоровья, не более. Пахать и упираться они просто так не будут. Они будут пахать и упираться только если за это платят деньги. Они не фанаты спорта, они фанаты денег.

Помните в фильме "Брат-2" фразу: "Здесь вообще все просто так, кроме денег". И это не преувеличение. Именно поэтому, выходцы из России, приезжающие в Америку, не могут найти себе подходящую подругу из американок. Нашего парня, просто шокируют их первый вопрос: "Скажи, сколько у тебя денег на счете, так как я не хочу просто так терять свое время".

Меня как-то поразил тот факт, что Хайдеггер - известнейший западный философ, многими признанный как самый крупный мыслитель XX века, оставивший труд в полсотни томов, признал на склоне лет: *"Только единожды или дважды за 30-35 лет моего преподавания говорил я о том, что действительно меня волнует"*. То есть даже крупнейшие философы там думают только по заказу и говорят только на те темы, за которые можно получить деньги.

Собственно, об этой особенности американцев писал еще Пушкин: *"Мне мешает восхищаться этой страной, которой теперь принято очаровываться, то, что там слишком забывают, что человек жив не хлебом единым"*. Звучит очень современно.

Мы еще слишком простодушны, что бы понять это. Понять, что по-настоящему они готовы пахать только за деньги. Поэтому действительно сильные ребята на Западе или идут в профессионалы, где начинают на этом зарабатывать, или занимаются просто "для поддержания формы", без напряжения. А железо, это такой спорт, где без напряжения не будет и результата. Вот и приходится западным авторам придумывать такое слово, как "слабо отзывчивый". Хотя, было бы вернее назвать их просто физкультурниками, которые ходят в зал немного поразмяться.

У нас ситуация прямо противоположна. Ребята прогрессируют очень быстро. И в первую очередь потому, что много настоящих фанатов спорта. У нас, парень, работающий на рынке рубщиком мяса, может быть чемпионом России по жиму лежа. У них такого быть не может, менталитет другой.

Я не говорю, что это плохо или хорошо. Мы их считаем излишне прагматичными, они нас считают неприспособленными к жизни. В обеих позициях есть часть правды, поэтому наша задача просто осознать, что такая разница в мировоззрении реально существует и с ней нельзя не считаться.

В заключение я хочу выделить психологический аспект термина "слабо отзывчивый" и подчеркнуть его негативное влияние на начинающего атлета.

И здесь нам придется коснуться некоторых вопросов психологии.

Дело в том что, результат к которому мы придем, очень сильно зависит от того, как мы СЕБЯ называем.

Я являюсь руководителем центра коррекции массы тела и поэтому получаю очень много писем от людей, желающих похудеть. Часто приходят письма, которые содержат примерно такие слова: "Я, наверное, никогда не похудею", "Я все перепробовала и уже ни во что не верю", "Так устала быть толстой, но это, наверное, судьба". Письма противоположного значения: "Я очень худая, это выглядит просто ужасно, но я уже не верю, что смогу набрать вес".

Во всех подобных письмах между строк читается безнадежность.

Т.е. люди оценили свое настоящее состояние, и зафиксировали его в мозгу, повесили на себя ярлык: "я - толстая, я - страшная, я - безобразная, и ничего тут не поделаешь..."

Вот именно так и появляется СамоНазвание.

Очень важно правильно себя называть, потому что, человек есть то, что он о себе говорит и как он себя называет.

Хочу продемонстрировать свою мысль на примере воздействия китайских властей на американских военнопленных.

Во время Корейской войны многие пленные американские солдаты (ярые поборники демократии и противники коммунизма) оказались в лагерях для военнопленных, созданных китайскими коммунистами.

Китайцы обращались с пленными не так, как их союзники, северные корейцы, они не использовали суровые наказания и жестокое обращение для того, чтобы достичь повиновения. Сознательно избегая видимости зверства, китайцы использовали психологию, для того, чтобы сделать американских солдат более послушными и лояльными.

Например, китайцы без всякого принуждения сумели заставить американцев доносить друг на друга и публично выступать с антиамериканскими заявлениями, что поразительно контрастировало с поведением американских военнопленных во время Второй мировой войны.

Вот как это достигалось. Пленных часто просили делать антиамериканские и прокоммунистические заявления в настолько мягкой форме, что эти заявления казались не имеющими значения ("Соединенные Штаты несовершенно", "В социалистических странах нет безработицы").

Однако такие заявления имели большие последствия.

Человека, который только что согласился с тем, что Соединенные Штаты не совершенны, можно спросить, почему, по его мнению, это так.

После этого его можно попросить составить список "проблем американского общества" и подписаться под ним. Затем его можно попросить познакомить с этим списком других пленных. Позднее этому человеку можно предложить написать очерк на данную тему.

Китайцы затем могли использовать имя и очерк такого солдата в антиамериканских радиопрограммах, которые транслировали не только на весь данный лагерь, но и на другие лагеря для военнопленных в Северной Корее, а также на захваченные американцами южнокорейские территории. Внезапно ни в чем не повинный солдат оказывался "прокоммунистом" в глазах других военнопленных - своих однополчан.

**Но человек устроен так, что он склонен оправдывать свои добровольные действия.** Поэтому этот солдат, зная, что он написал злополучный очерк без особого принуждения, менял представление о самом себе, свои ценности и свое мировоззрение. Он начинал думать о том, что коммунизм - это и в самом деле не так уж и плохо.

В итоге, военнопленный, прославивший "прокоммунистом", действительно становится прокоммунистом.

Важно понимать, что главной целью китайцев не было получение информации от

пленных. Китайцы стремились обработать американских солдат идеологически, изменить их позиции, восприятие самих себя, взгляды на политическую систему их страны, ее роль в войне, а также на коммунизм. И они весьма в этом преуспели.

Доктор Генри Сигал, руководитель нейропсихиатрической экспертизы, отмечает, что связанные с войной убеждения американских солдат, побывавших в плену у китайцев, претерпели существенные изменения. Большинство этих людей вернулись в Соединенные Штаты прокоммунистически настроенными, они говорили, что "хотя коммунизм не сработает в Америке, это хорошая вещь для Азии" (Segal, 1954).

Все это действие одного из законов психики: как мы себя начинаем называть, такими мы и начинаем становиться, такие поступки и совершать.

СамоНазвание - это одно из самых мощнейшее средство воздействия на самого себя, одно из главных средств психотерапии.

И это понимали многие религии мира, пытаясь с помощью изменения человеком своего СамоНазвания, добиться устранения основного страха человека - страха смерти.

Давайте посмотрим повнимательнее на религии с этой точки зрения.

Главная задача любой религии - преодоление основного страха человека - страха смерти.

Для устранения страха смерти есть два пути.

Первый путь - это путь, который можно назвать, как "постепенный контролируемый отход от жизни". Человек сам постепенно погашает в себе огонек жизни, сам шаг за шагом стирает себя из ткани бытия. Сам перестает дышать, сам перестает действовать, сам останавливает поток своего сознания. Это путь буддизма.

Это устранение страха смерти через устранение того, что может бояться этой смерти, т.е. через устранение жизни и самого человека.

Для погашения потока жизни, для остановки колеса сансары - утомительного колеса перерождений и агоний "требуется интенсивное самоотрицание" (Конзе Э. "Буддийская медитация: благочестивые упражнения, внимательность, транс, мудрость", 1993).

В буддизме есть понятие "скандхи" - группы частиц потока сознания, которые, по верованиям буддистов, могут прилипать к объектам мира (сансары). Именно "скандхи" образуют человеческое Я и, следовательно, препятствуют подлинной бессамостности.

Основная задача буддиста - погасить все "скандхи".

"Есть только скандхи, которые остаются на непродолжительное время, и нет ничего кроме них. Исчезновение скандх называют смертью. Бдительный взгляд гасит их. Так гаснет блеск бриллианта, когда стесывают его грани" (Андросов В.П. "Словарь индо-тибетского и русского буддизма", 2000).

Второй путь устранения страха смерти - путь приближения человека к бессмертным. Т.е. к богам.

И вот здесь-то и можно увидеть ту огромную значимость СамоНазвания.

**ВСЕ РЕЛИГИИ** использовали для приближения человека к Богу **ОДИН И ТОТ ЖЕ СПОСОБ** - способ самоотождествления себя с Богом, т.е. изменение своего СамоНазвания!

В Древней Месопотамии человек стремился слиться с Небом и Землей. "Я - Небеса, не коснешься меня! Я - Земля, не околдуешь меня" - заклинал человек, пытаясь добавить себе неуязвимости неба и земли.

В Древнем Египте верили, что человек, в момент смерти может родиться в потустороннем мире богом. Для этого египтянин еще при жизни начитывал тексты, отождествляя себя с тем богом, в которого хотел перевоплотиться. Все эти тексты собраны в так называемой "Книге мертвых".

Современные религии тоже используют СамоНазвание. Исламские суфии используют технику концентрации "зикр" - т.е. концентрации на имени Божьем.

Имя Бога повторяется вначале вслух, а затем про себя, в идеале, непрерывно, в течение всей жизни.

Ту же самую практику - постоянное, непрерывное мысленное обращение к имени Бога - мы видим и у иудеев ("кавванах" - "прилипание к мысли"). Целью этой практики является постоянное напоминание себе о Боге и его любви. Со временем достигается такая степень неразрывной мысленной связи с Богом, что человек начинает ощущать себя частью Бога. Человек чувствует себя обожествленным. Страх смерти уходит.

Но самый показательный случай, это, конечно, христианство.

Давайте откроем Новый Завет и попробуем понять - что больше всего волновало Иисуса Христа? Что главное в проповеди Иисуса Христа?

Понять человека - это значит понять, что в человеке главное. Например, мы берем в руки томик стихов Пушкина и задаем себе вопрос: чем жил и о чем писал этот человек?

Ответ получить не сложно. Мысленно рассортируем стихи Пушкина по папкам: "Стихи о дружбе", "Стихи о природе", "Стихи о любви", "Стихи о свободе", "Стихи о религии" и т.п. После этого достаточно сравнить объемы этих папок. Та папка, которая окажется самой объемной и при этом будет включать в себя произведения

разных лет жизни Пушкина, та папка и определит тот вопрос, который более всего волновал Пушкина, покажет, что для него главное. В случае А.С.Пушкина, это, конечно, будет любовная лирика.

Если проделать тот же эксперимент с Новым Заветом, выписать все изречения Иисуса Христа и рассортировать их по папкам - "О любви", "О терпимости", "О Суде", "О фарисеях" и т.д., - то какая тема окажется главной?

К удивлению многих, это будет не призыв к любви и всепрощению. К ужасу современных моралистов, в проповедях и притчах Иисуса Христа даже ни разу не употребляется слово "совесть".

Главная тема проповедей Христа - это **ОН САМ**.

"Я есмь хлеб жизни", "Я свет миру", "Веруйте в Бога и в Меня веруйте"...

Можно смело сказать, призывы к любви и чистоте, исполнение законов, правил - это все не очень волнует Христа. Единственное, что его волнует - это как люди к Нему относятся. Своих учеников Христос спрашивает не о том, каково мнение людей о Его проповедях, но о том, "за кого люди почитают Меня" (Мф.16,13).

Эта позиция Христа, Его вера в Свою божественность и выделяет христианство среди всех учений. Основоположники других учений выступали, не как предмет веры, а как посредники. Личности Будды, Магомеда или Моисея не были содержанием веры. Их учение существует отдельно от них самих. Христианство не существует отдельно от Христа.

Христианские мистики мысленно сливаются с Иисусом Христом путем особой техники - Иисусовой молитвы, которая заключается в беспрестанном 24-часовом (т.е. даже во сне) повторении короткой молитвы и представлении, что Иисус находится в их сердце, что Иисус в какой-то степени даже является частью их тела и поэтому неразрывно связан с молящимся. Так молящийся соединяется с божественным бессмертием. Страх смерти перестает его преследовать.

**К чему я завел весь этот разговор.**

Я хочу, чтобы читатель этих строк понял, насколько важно (буквально **ЖИЗНЕННО ВАЖНО**) правильно себя называть.

Христос совершенно искренне называл себя Богом. И Свою главную задачу Христос видел в том, чтобы убедить в этом и Своих слушателей.

И вот уже 2 тысячи лет сила этой искренности будоражит людей - сила СамоНазвания оказалась очень велика.

Уже несколько тысяч лет, религиозные искатели с помощью повторения имени своего бога добиваются чувства собственного обожествления - они избавляются от всех своих страхов.

А вот пример из моей личной жизни. Когда я был подростком и учился в 3 или 4 классе, то случайно увидел по телевидению интервью с Юрием Власовым. В ходе интервью он сказал одну фразу: "**Мастером спорта может стать каждый**".

Да, **КАЖДЫЙ**. Меня эти слова страшно удивили.

Чтобы объяснить, что в этих словах на меня так подействовало, представьте невысокого, худого, щуплого паренька в роговых очках на -4 диоптрии. Достичь звания "мастер спорта" казались чем-то таким же невыполнимым, как и стать космонавтом. Мне тогда любой подросток, который подтягивается 15 раз, казался силачом. И вот, признанный гений спорта говорит, что любой человек может стать мастером спорта.

Это значит, что и я тоже могу им стать.

После этой фразы я перестал быть тощим очкариком. Внешне, конечно, ничего не изменилось, но в душе я мгновенно стал другим. Я узнал, что я - Мастер Спорта.

С тех пор спорт стал частью моей жизни, и много позже я действительно получил корочки мастера спорта, но это было уже не так важно.

Вот так и проявляется сила СамоНазвания - в 9-10 лет совершенно безосновательно я назвал себя "Мастером Спорта" и эти слова легли в основу моей веры в свои силы, сначала в спорте, потом и в жизни. И оказалось, что все достижимо! Я бы очень хотел, дорогой читатель, чтобы вы прониклись этой мыслью. Достижимо все!

Но сила СамоНазвания может действовать не только во благо, но и во вред.

Известны эксперименты психологов, когда к совершенно здоровому человеку подходило по очереди пятеро человек, каждый из которых спрашивал: "А что у тебя случилось? Ты очень плохо выглядишь. Ты не заболел?" После этого, совершенно здоровый человек начинал чувствовать себя больным.

Это так же сработала сила СамоНазвания. Человека называли "больным", он с этим согласился и стал сам так себя называть.

Поэтому будьте крайне щепетильны в вопросах СамоНазвания.

Не употребляйте в отношении себя эпитетов, которые несут отрицательную нагрузку - "слабо отзывчивый", неспособный, неудачливый, безобразный, страшный, больной, дурак, бестолочь и т.п. Это работает, как самовнушение и очень вредит.

Если в отношении Вас кто-то будет употреблять подобные эпитеты - случайно или с умыслом - пропустите эти эпитеты мимо себя, не оскорбляясь и не придавая им значения.

Не говорите подобного своим детям. Дети верят вам, и такие слова-названия могут очень негативно повлиять на их судьбу.

**Вывод:** если вы хотите достичь результата, то никогда не называйте себя "слабо отзывчивым". Называйте себя "Мастер Спорта"!

Кстати, раз уж речь коснулась воспитания, то т.к. все мы есть или будет родителями, а кое-кто из нас станет и тренером, то хочу сказать еще пару слов о воспитании ребенка (или спортсмена-воспитанника).

Как показали различные исследования, более успешными будут те дети, которые ориентированны на взаимодействие с внешним миром.

Те же, кто ориентирован на себя, будут менее успешны в жизни.

Кажется, тут нет ничего необычного, но мы в повседневной жизни в подавляющем большинстве случаев воспитываем детей как раз по **ВТОРОМУ** варианту - мы делаем их более закрытыми, а значит менее успешными!

Давайте подумаем, что для ребенка является мощным стимулирующим фактором?

Похвала.

Ребенок отзывается на похвалу взрослых, начинает изменять свое поведение, чтобы эту похвалу заслужить.

Однако принципиальное значение имеет то, **КАК** мы хвалим ребенка!

Допустим, ребенок успешно выполнил в школе контрольное задание и получил "отлично". Вот он пришел домой и рассказал об этом маме с папой.

Как, какими словами они его похвалят?

В большинстве случаев они скажут "Молодец, умница!"

На что направлена эта похвала? Такая похвала направлена на выделение личных способностей ребенка. Мы таким образом как бы говорим ребенку: ты, талантлив, ты умен, ты способный.

А это и есть неправильный подход!

Правильный подход состоит в том, что надо сосредотачивать внимание детей на прилагаемых усилиях, а не на их талантах и способностях!

Только похвала их **УСИЛИЙ**, затраченных на выполнение трудного задания, позволит им понять, что дело не в их личных качествах, а в том труде, который они вложили в дело.

Т.е. в случае, когда ребенок принес домой "отлично" нужно было сказать примерно следующее: "Молодец, ты хорошо поработал и заслужил эту оценку!"

Почему это так важно.

Каждый из нас неизбежно совершает ошибки. Ребенок тем более.

Если совершает ошибку ребенок, которого хвалили за совершаемые им усилия, то он понимает, что дело просто в том, что в данном случае он не сильно постарался и не приложил достаточного количества усилий.

Но при этом ребенок понимает, что ум, сообразительность, находчивость и другие качества - это не есть что-то раз и навсегда заданное. Все это можно развить и дело только в его личных усилиях.

Если ошибку совершает ребенок, которого хвалили за то, что он умный, то он неизбежно в глубине души приходит к заключению: "Я не так уж умен, как все думают".

Для такого ребенка умственные способности не являются итогом его работы. Они для него как бы заданы раз и навсегда. И, как ребенку кажется после совершения очередной ошибки, увы, не так высоки, как в этом его пытаются уверить родители, говоря, что он "умница".

Таким образом, у детей, которых хвалят за усилия, и у детей, которых хвалят за способности, формируется принципиальное разное отношение к интеллекту.

Те дети, которых хвалят за их усилия, считают, что интеллект гибок - его уровень можно повысить, если приложить усилия.

Те дети, которых называют умницами и талантами, т.е. подчеркивают их способности, а не их усилия, начинают считать интеллектуальные способности неизменными. Они считают, что можно узнавать что-то новое, но стать умнее, чем заложено от рождения, нельзя.

Американский психолог Дуэк (Dweck C.S.) провел в 1999 году масштабные исследования и действительно выявил эти две большие категории людей.

Дуэк получил важный результат своих исследований: те, кто рассматривает интеллект как неизменную величину, гораздо сильнее боятся потерпеть неудачу. В результате они становятся пассивными, они стараются обходить стороной реальные проблемы, в ходе преодоления которых могли бы выявиться их ограниченные умственные способности.

И это логично: ведь если они уверены в том, что повысить уровень интеллекта все равно нельзя, то лучше не искушать судьбу. Они выбирают задачи попроще, а если им предлагаю сложные задачи, то они сдаются гораздо быстрее, чем те, кто обладает таким же уровнем интеллекта, но считает, что интеллектуальные способности поддаются развитию.

Сторонники постоянного интеллекта нередко спотыкаются на сложных интеллектуальных заданиях и лгут окружающим, сообщая завышенные результаты прохождения интеллектуальных тестов.

Те же, кто считает интеллект развиваемым качеством, ведут себя иначе. Они ставят перед собой сложные задачи и пытаются развить свои способности. Если они терпят неудачу, то не сдаются, а прилагают еще больше усилий или пытаются найти альтернативную стратегию - их отличает гибкий подход к решению задач.

Но дело не ограничивается одним только интеллектom и решением задач.

Психолог Мартин Селигман, опрашивая студентов, обнаружил, что вера в то, что неудачи могут быть преодолены благодаря усилиям, делает людей оптимистами. Такие люди ставят себе высокие цели, много добиваются, занимаются своим здоровьем и для них характерен позитивный взгляд на жизнь в целом.

Другой американский психолог Шелли Тейлор (Taylor S.E.) выделила еще один существенный нюанс поведения активных людей. Тейлор проводила исследования людей, переживших трагические события, и людей, больных смертельно опасными заболеваниями. Поведение активных и пассивных людей резко отличалось.

Трагические события не просто не сокрушили активных людей, но позволили им получать от жизни больше, чем прежде. Они отличались оптимизмом и верой в то, что они смогут путем усилий оправиться от трагического события. Эти люди резко изменяли образ жизни на более здоровый и активно начинали вырабатывать стратегии преодоления стресса. В результате болезнь и стрессы преодолевались.

Вот такая казалась бы мелочь - слова, которыми надо хвалить ребенка - могут сделать его или активным и успешным, или пассивным и боязливым.

Это нужно учитывать и стараться прививать ребенку мысль о том, любые способности можно развить и усовершенствовать. Старайтесь хвалить ребенка за совершаемые им усилия, а не за ум, способности и таланты.

Приведу одно письмо, подтверждающее мои слова:

"Здравствуйте, Алексей!

Большое Вам спасибо за эти размышления о воспитании!

Мои родители как раз прибегали к не правильному способу похвалы. Они любили повторять какая я умная девочка. В результате я бросила заниматься в шахматном кружке. Как раз потому, что боялась их разочаровать.

Встретившись за шахматной доской с более подготовленными партнерами и проиграв, я поняла, что таланта и ума мне не хватает и решила вообще не заниматься.

Правда потом уже спустя много лет, я поняла что если в каком то деле не хватает таланта и ума, то надо значит вкладывать больше усилий на подготовку и лучше работать над тем, что я делаю.

Я очень рада, что пришла к правильному выводу.

С уважением, Алла."

## **Заблуждение No 9. Я качаюсь для себя, зачем мне участвовать в соревнованиях?!...**

Это типичное заблуждение начинающих атлетов.

Между тем, соревнования - это единственный способ извлечь максимум пользы из занятий бодибилдингом, да и вообще любым силовым спортом.

Дело в том, что у культуристов, участвующих в соревнованиях, есть одно важное преимущество перед теми, кто "просто качается". Необходимость достичь пика формы в конкретный день заставляет такого культуриста планировать жизнь буквально по часам.

Без такого рода четких ориентиров во времени человеку свойственно проявлять благодушие и расхлябанность. В результате спортсмену требуются долгие годы на то, что было бы достижимо всего за шесть месяцев, если бы спортсмен придерживался жесткого временного графика.

Конкретные сроки важны в любой сфере деятельности.

Школьник готовится к диктанту, студент готовится к сессии, труд менеджера ежедневно оценивается начальством. Если не будет диктантов, сессий и ежедневных докладов руководству, то не будет и контроля. Не будет контроля, не будет и процесса.

Школьник, если его не спрашивает учитель, перестанет учиться. Студент, который не готовится к сессиям, не имеет никакого стимула к самообразованию. Менеджер, который не отчитывается за свою работу, будет сутками сидеть за компьютером, играть в игры или лазить по Интернету.

Без контроля нет и процесса.

И это касается всех сфер деятельности, в том числе силового спорта.

Конкретная цель и конкретные сроки - лучший мобилизующий стимул. Без такого стимула вы никогда не приблизитесь к своему "потолку". Месяц за месяцем будут проходить впустую, без видимых улучшений.

Итак, поставьте перед собой ясную цель, разработайте план движения к ней, сконцентрируйтесь на его реализации и шаг за шагом двигайтесь к намеченным рубежам.

Такой простой и ясной целью может быть именно участие в соревнованиях.

Но тут есть одно большое НО...

Если вы новичок, то выступать на соревнованиях по бодибилдингу у вас не получится – вы будете смотреться там цыпленком.

Зато выступать на соревнованиях по пауэрлифтингу вам вполне по силам.

Ведь очевидно, что между мышцами и силой существует прямая связь, любое наращивание массы ведет и к наращиванию силы. Другое дело, что сила зависит не только от массы, ее можно развить и без наращивания массы, но это уже будет зависеть от тренировочных методик.

И вполне справедливым будет сказать, что если ваша сила не растет, значит, не растет и масса, как бы истово вы ни тренировались.

Как бы вам не хотелось это изменить, но единственный барометр успеха в бодибилдинге - неуклонный рост силы, выраженный в конкретных килограммах поднятой штанги, а не вовсе не моря бессмысленно пролитого пота. Бодибилдинг – это все-таки силовой вид спорта, не стоит забывать об этом.

Но если уж мы говорим о насущной необходимости использовать в своей программе тяжелые базовые тренировки, то давайте использовать большие веса не только для стимулирования роста мышц, но и для мобилизации психики, потому что перспектива участия в соревнованиях будет очень мощным стимулирующим фактором.

При условии участия в любых соревнованиях (если вы не готовы выступать по бодибилдингу, то, как я уже говорил, начните выступать по пауэрлифтингу), вы за один ближайший год сможете нарастить гораздо большие мышечные объемы, чем нарастили за предыдущие несколько лет "аморфного" тренинга.

И не надо думать, что если вы не химичитесь, то ничего вам на соревнованиях не светит. Это не правда. Правда состоит в том, что лифтеры, выступающие на уровне областных соревнований, практически не используют стероиды. Я, выступая чистым на областных соревнованиях по пауэрлифтингу, всегда был в первой тройке призеров, а время от времени и первым.

Вы можете в это верить или не верить, но то, что для достижения прекрасных результатов все спортсмены используют "химию" - это всего лишь миф, которым, как я уже говорил, зачастую многие оправдываются за собственные маленькие результаты.

Я, выступая "чистым", время от времени занимал первые места на областных соревнованиях.

Мой товарищ мастер спорта международного класса Павел Сбоев из года в год занимал первые места на соревнованиях Новосибирской области, тоже выступая при этом "чистым".

Потому что, как он любит говорить, - **"поднимают не мышцы, поднимает голова"**. Силовой спорт - это прежде всего поединок правильных тренировочных методик. И очень часто "чистый" спортсмен, занимаясь по правильной методике, легко обходит "химиков", тренирующихся неправильно.

Сейчас я очень хотел бы донести до вас одну важную мысль.

Цели, которые ставят перед собой большинство "качков", очень расплывчаты и аморфны. Они говорят, что хотят "просто накачаться", или "иметь большие мышцы", или "стать сильными".

Это не цели — это способ потерять время. Эти цели ничего не значат, они не конкретны и не дают достаточной мотивации.

По существу, такие ребята тренируются без цели.

И это проблема. Это проблема номер ОДИН!

У большинства "качков" проблема заключается в том, что им не хватает целей. Обычно парни часто не знают толком, зачем они тренируются, ради какой цели.

Нет, конечно, некий идеал есть у них в голове, и они не прочь выглядеть как Дориан Ятс или Ли Хейни. Но реальность, отражающаяся в зеркале, настолько далека от их идеала, что мечта кажется попросту не сбыточной. Они сдаются, практически не начав.

Они могут упорно позаниматься несколько месяцев, но потом, увидев как много им еще осталось до идеала, просто отчаиваются и бросают тренировки.

Они поставили себе слишком общую цель и потеряли ориентир. По существу они тренировались без цели и зря тратили силы и время.

Между тем тренироваться гораздо легче, когда цель конкретна и выражена в килограммах. А если вас еще и подстегивает вполне определенный график соревнований, на которых хочется хотя бы не опозориться, то цель становится выпуклой и ощутимой.

Без такой цели, ради которой вы работаете, вы не приложите тех усилий, которые необходимы, чтобы когда-нибудь достичь успеха. Без мотивации вы не будете тренироваться с достаточной интенсивностью, и вы не будете тренироваться последовательно достаточно долго, чтобы достичь каких-либо заметных успехов.

Есть и еще одна причина, по которой я рекомендую вам выступать на соревнованиях. Эта причина чисто психологическая. И именно из-за нее я считаю, что каждый мальчишка должен позаниматься в юности спортом и по выступать на соревнованиях. По большому счету даже не важно каким спортом заниматься. Важно участвовать в соревнованиях.

Согласитесь, что в современной жизни ни быстрота, ни сила, ни ловкость не играют сколько-нибудь важную роль. В современной жизни важна психологическая и эмоциональная устойчивость.

Поэтому самое полезное, что дает спорт - это умение преодолевать свой страх. Сейчас это гораздо важнее быстроты, силы, ловкости. Так как страх вызывают

прежде всего соревнования, то очень важно, чтобы начинающие спортсмены хотя бы два раза в год выступали на соревнованиях любого уровня.

Это своеобразная прививка на всю жизнь. Как вакцина прививает устойчивость к оспе, так и соревнования прививают устойчивость к страху.

И, напоследок, приведу одно письмо, подтверждающее мою мысль:

*"По поводу рекомендаций регулярно участвовать в соревнованиях - полностью согласен.*

*У меня так все и было.*

*9 лет после института ходил в качалку, "поддерживая форму", и прогресса практически не было.*

*Большая пруха пошла после того, как я начал регулярно выступать на соревнованиях и соответственно готовиться к ним. Темпы прогресса - явно не 10-15 килограмм в год.*

*За первый год соревновательной подготовки я прибавил 50 килограмм в приседе, 30 килограмм в жиме и 15 кг в тяге. А ведь я далеко не новичок и начальные результаты были не маленькие.*

*Юрий, кандидат в мастера спорта по пауэрлифтингу "*

## **Заблуждение No 10. Я - бодибилдер!**

*Блаженны прыгающие, ибо они допрыгаются.*

Многие начинающие атлеты считают себе бодибилдерами, а мне при этом говорят, что моя методика – для пауэрлифтеров. Что это совершенно разные вещи: у одних цель - накачать мышцы, у других - стать сильными.

Хорошо, давайте поговорим об это подробнее.

Дело в том, что начинающие атлеты - это не бодибилдеры. Не надо питать иллюзий.

Бодибилдер – это человек, занимающийся бодибилдингом и готовый выступать на соревнованиях по бодибилдингу. Бодибилдеры читают монографию У.Филипса "Анаболические стероиды", разучивают позы перед зеркалом и изучают методики "русского цикла" по книгам Верхошанского или Луи Симмонса.

Поэтому 90% людей, приходящих в зал просто покачаться "для здоровья" – не бодибилдеры.

Они физкультурники.

У них нет твердой цели, у них нет графиков соревнований, они не спешат наращивать веса на штанге и поэтому не имеют особых результатов. Они тренируются "аморфно" и расслаблено из года в год.

Это, конечно, не бодибилдеры. Это НОВИЧКИ, даже если стаж их посещения тренажерного зала перевалил за 3-5 лет.

Вот для этой аудитории и пишу я эту книгу - для новичков, для начинающих атлетов.

Я пишу о том, что нужно делать, когда вы пришли в тренажерный зал, почему не стоит из года в год перепрыгивать с комплекса на комплекс, и как получить максимальный результат за минимум времени.

Все очень просто и логично. Сильным и мощным может стать каждый, кто правильно подойдет к своим тренировкам.

Ведь на первом этапе тренировок, в первые несколько лет, еще совершенно не важно кем вы потом хотите стать – бодибилдером или пауэрлифтером. На этом этапе важно просто по правильной методике нарастить большие мышцы. Большие мышцы нужны в любых силовых соревнованиях, хоть по "позе", хоть по силовому троеборью. И большие мышцы нарастут очень быстро, если заняться только

базовыми упражнениями, а все остальное отбросить, чем предохранить мышцы от перетренированности.

Начинающему атлету нужно просто сосредоточиться на БАЗЕ. А база – это приседания, жим лежа, становая тяга.

Поэтому чуть позже я и расскажу вам о том, как планировать свои первые тренировки, как наращивать нагрузку, и как переходить к самом главному - сердцу силовых видов спорта - циклам.

И только освоив все это и нарастив огромные мышцы вы, возможно, захотите добавить в свой график кое-какие упражнения для оформления мышц - отжимания на брусьях обратным хватом, тягу стоя к подбородку, жим лежа под углом 45 градусов и т.п.

Но на первом этапе, всего этого не нужно. Первые несколько лет вы должны посвятить просто базе и накачки огромных мышц. И каждый чемпион прошел этим путем – каждый, кто чего-то добился в силовом виде спорта, посвятил первые несколько лет только базовым упражнениям.

Для новичка все должно быть просто – три (реже четыре) базовых упражнения и все.

Точка.

Вот и весь выбор упражнений. Все остальное будет только замедлять прогресс, запутывать и отвлекать.

Постепенно осваивая эти три базовых упражнения, новичок становится действительно спортсменом, он выбирает свой спорт – бодибилдинг или пауэрлифтинг, он начинает стремиться к какой-то цели. Конкретные и четко сформулированные цели позволяют расти неизмеримо быстрее. То, что при обычном "бесцельном" тренинге достигается за несколько лет, теперь становится возможным достичь за полгода.

Начинающему спортсмену на первых порах надо дать простой, но надежный комплекс, который гарантирует результат. Вот именно это я и предлагаю для каждого начинающего атлета – нужно сосредоточиться на тяжелых базовых тренировках, состоящих всего из трех упражнений.

И совершенно нет разницы, какая ваша конечная цель – большие мышцы или большая сила, начинать надо с базы, с трех упражнений, которые и дадут и силу, и мышцы.

Сделав одно или два базовых упражнения за тренировку, растянувшись и посетив душ, вы должны с чувством выполненного долга покидать зал.

Использовать только базовые упражнения для первоначального этапе тренировок, для наращивания основной мышечной массы - это вовсе не моя выдумка.

Почитайте, что пишет Арнольд Шварценнегер в журнале Muscle&Fitness. Статья была посвящена использованию блочных тренажёров, но там есть такой очень честный фрагмент:

**"... Ещё раз подчеркну, что блоки помогают подчеркнуть рельеф. Они не растят силу и массу сами по себе. Силу и массу растят свободные веса. Всю свою массу я сделал базовыми упражнениями: жим лёжа, приседания, становая тяга, подтягивания."**

Прислушайтесь к этим словам. А.Шварценнегер, как мы все знаем, далеко не глупый человек...

А я хочу еще раз повторить этот секрет накачки больших мышц: **"Всю свою массу я сделал базовыми упражнениями: жим лёжа, приседания, становая тяга, подтягивания."** А.Шварценнегер.

Эти слова должны быть выгравированы золотыми буквами над входом в каждый тренажерный зал.

## **Глава 2. Десять принципов эффективного тренинга.**

*Без труда не вытащишь и рыбку из пруда,  
а без пруда не вытащишь рыбку и с трудом.*

Я больше не буду перечислять заблуждения, которые обрушиваются на голову начинающего атлета со страницы красочных журналов, а просто изложу свою методику тренировок. Методику, которая сводится к десяти пунктам и которая мне позволила в необычайно короткий срок, всего за полгода пахоты, достичь звания мастера спорта.

Если коротко сказать о принципах, которые легли в основу моих тренировок, то их суть можно выразить одной фразой "ничего лишнего"!

Это дает колоссальную экономию сил и времени при одновременном поразительном росте результатов. Вот об этих принципах я и собираюсь вам рассказать. Не удивляйтесь, если я отчасти повторю то, что говорил в первой главе. В этом случае просто убедитесь, что вы все правильно поняли.

Кстати, ничего нового в этой методике нет. Как оказалось, многие грамотные спортсмены именно так и тренируются.

## **Принцип первый. На тренировке достаточно делать только базовые упражнения. Все остальное только во вред.**

Это основной и главный принцип, вокруг которого можно строить любые тренировочные программы.

Для осознания этого принципа мне понадобилось почти 10 лет тренировок!

Зато какой был прогресс, когда я стал его целенаправленно применять в тренинге! И что самое удивительное, все спортсмены, которые тренировались рядом со мной, считали меня халявщиком. Они пахали в зале сутками, а я, быстро сделав одно базовое упражнение, шел растягиваться и мыться в душ. Но у них не было результатов, а у меня они были очень впечатляющими!

Суть принципа проста.

Базовых упражнений немного, для простоты примем, что их всего три: приседание со штангой на плечах, жим штанги лежа и становая тяга.

Так вот: надо на каждой тренировке делать одно базовое упражнение и после этого уходить из зала.

Внимание! Не два или три. Эффективнее всего ОДНО упражнение ЗА ВСЮ тренировку! Не надо жадничать.

Почему именно эти упражнения выбраны в качестве основных и единственных?

Во-первых, эти упражнения задействуют самые большие группы мышц. При приседании работают ноги, спина и куча мелких мышц, поддерживающих равновесие. При жиме лежа работают грудь, бицепс, трицепс и широчайшие мышцы спины, плечи и пресс. При становой тяге работает спина, ягодицы, ноги, бицепс, плечи, пресс, трапециевидные мышцы, мышцы шеи и предплечий.

То есть при выполнении этих трех упражнений задействованы все мышцы тела.

Во-вторых, эти упражнения надо будет выполнить на соревнованиях.

Казалось бы это все так просто и понятно. Но, тем не менее, 99% спортсменов так не делают. Они приходят в зал и начинают качать бицепс, делать французский жим, изолированные упражнения для шеи или голени и т.п. Короче бездарно убивают время, которое должно быть посвящено базовым упражнениям.

Это мне напоминает ситуацию с изучением английского языка. Что надо делать, чтобы научиться свободно читать по-английски? Различать прошедшее и будущее время, иметь под рукой словарь, взять английскую книгу и читать. Это самый лучший рецепт, самый дешевый рецепт и самый эффективный рецепт. Не надо

предварительно ни изучить тонкости грамматики, ни заучивать тысячи слов – это все это само собой придет. Не надо тратить деньги на репетитора, это уж совсем ничего не даст.

Я именно так и делал – брал английскую книгу и пытался читать. Единственное условие – я выбирал книги, которые мне интересны. Чтобы не хотелось бросить на второй же странице. И пытался переводить. Сначала за один час я переводил всего несколько строчек. Но очень скоро я стал переводить за час полстраницы. Потом две страницы... Через 2 – 3 месяца, к экзамену (кандидатский минимум по английскому языку) я мог уже спокойно и бегло читать английские тексты. И хотя читал я художественные книги, а сдавал экзамен по техническому английскому, перевод на экзамене не вызывал никаких проблем – я его сделал быстро и четко.

Так же и в любом виде деятельности. Чтобы научиться класть кирпич, надо посмотреть в учебнике пару видов кладки, взять кирпич, приготовить раствор и попытаться класть стену.

Чтобы научиться кататься на велосипеде, надо сесть за руль, нажать на педали и попытаться поехать.

Так и в спорте - надо убрать лишнее и делать только то, что нужно. Если вы уберете всякую ерунду и сосредоточитесь на главном, то результат будет удивлять не только окружающих, но и вас самих.

Поэтому, если вы занимаетесь силовым троеборьем и собираетесь выступать на соревнованиях, то есть приседать, жать и делать тягу, то надо именно это и делать на тренировках – приседать, жать и делать тягу. И ничего лишнего.

Если вы собираетесь просто накачаться как следует, то вам все равно не обойтись без этого фундаментального тренинга. Поэтому и в этом случае имеет смысл сосредоточиться только на этих базовых упражнениях.

Конечно, это противоречит всему тому, что пишут в толстых журналах с фотографиями культуристов. Но это именно так. Нужно делать только базовые упражнения.

Не нужны громоздкие планы из 10 – 15 упражнений за тренировку, не нужны все эти подъемы на носки, тяги за спину широким хватом, французские жимы и много всего прочего. Все это только отнимает силы и время и отвлекает от достижения основной цели – резко поднять результаты в базовых упражнениях.

И не надо переживать по поводу фигуры. Эти три упражнения дадут вам такую мощную мускулатуру, что любой качек будет зеленеть от зависти. Никакой односторонности в развитии мышц не будет просто потому, что в этих упражнениях задействованы все группы мышц.

Ведь если подумать, то все упражнения, которые считаются не базовыми, являются изолированными. Что это значит? Что эти упражнения направлены прежде всего на оформление какой-то отдельной группы мышц. То есть перво-наперво надо

нарастить большой мышечный объем, а уж потом оформлять эту огромную мышцу изолированными упражнениями.

Но это нужно только тем, кто выступает на крупных соревнованиях по бодибилдингу. И именно поэтому все эти изолированные упражнения приводятся в толстых журналах по бодибилдингу. Действительно, спортсмены высочайшего уровня уже накачали огромные объемы с помощью базовых упражнений и начинают этими изолированными упражнениями оформлять мускулатуру для участия в соревнованиях.

Остальным эти упражнения не нужны, во-первых, потому что у них нет этой самой большой мышечной массы, а, во-вторых, им не надо готовиться к соревнованиям и подсушиваться так, чтобы каждое мышечное волокно отчетливо выделялось.

Когда вы откажетесь от второстепенных, не базовых упражнений, то ощутите, что вам не хватает нагрузки. Вы будете уходить из зала совершенно свежим. Вот они силы, которые необходимо направить именно на увеличение нагрузки в базовых упражнениях. Этот резерв и позволит вам "выстрелить"!

И не думайте, что вы сможете быстро выполнить одно упражнение и уйти из зала. Это будет возможно только на первых порах, пока вы не подойдете к серьезным весам. А опытные спортсмены могут выполнять, например, только приседания в течение 2 часов. Перерыв между подходами иногда достигает 20-30 минут. А все потому, что очень сложно собраться перед настоящим подходом с околорекордным весом. Но это, конечно, я уже говорю о тяжеловесах. У меня средний перерыв между подходами – минут 5. Редко 7-10 минут. И вот, можно подсчитать, если выполнить 3-4 разминочных подхода, потом 5 рабочих подходов, то это может в среднем занять 1 час на упражнение.

Я считаю это четким признаком - если вы делаете упражнение за 10 – 15 минут, то вы явно халювите, вес на вашей штанге явно меньше того, который вы могли бы поднять. При настоящей нагрузке вы не смогли бы так быстро восстанавливаться между подходами.

В общем, делайте упор только на базовые движения. Посвящайте им всю основную часть тренировочного времени. Выбросьте из своей программы все "детальные" упражнения. От сгибаний - разгибаний ног мышцы ваших бедер не станут больше, равно как и мышцы груди от сведений рук в тренажере.

Замечу, что вообще не возможно развить какую-то одну часть своего организма, не затронув при этом весь организм. Например, чтобы увеличить размер бицепса на 5 см, вам придется нарастить не менее 15 кг общей мышечной массы тела. Как бы это звучало ни парадоксально, но вы не сможете накачать большие руки, выполняя только упражнения для рук.

Расти должна вся мускулатура, а для этого следует нагружать в первую очередь самые большие мышцы тела – ноги, ягодицы и спину. На эти мышцы приходится более чем 2/3 общей мышечной массы тела. Все остальные мышцы - плечевой пояс, грудные мышцы, пресс и рук составляют не более трети, так что уделять им

надо не больше трети тренировочного времени. Вот и получается, что, если ваша цель иметь красивое накачанное тело, то к вашей цели ведут тяжелые базовые упражнения для мышц ног и спины - приседания и становая тяга.

Но зайдите в любой тренажерный зал и посмотрите, чем там занято подавляющее большинство парней. Стойки для приседаний практически всегда пусты. Помоста для становой тяги вообще нет. Зато наверняка есть очередь на штангу для изолированной прокачки бицепса, узкие стойки, на которых кто-то усиленно выполняет французский жим лежа, кто-то пыжится на кроссоверах, наивно полагая, что так можно накачать грудь.

Изредка кто-нибудь выполнит наклоны со штангой на плечах и чуть-чуть пожмет ногами на тренажере. Вот так и качаются годами. Одни приходят, другие, не получив никакого результата, уходят. Так и крутится эта мельница, принося кому-то неслыханные барыши, а кому-то только разочарования.

Самое странное, что встречаются ребята, которые "пашут" по настоящему, со всем усердием. Для них каждая тренировка походит на пределе сил. Они всякий раз уходят из зала полностью "убитые".

Но эффективность тренировок измеряется не пролитым потом, а результатом.

Если за месяц – полтора вы не прибавили ни килограмма в силовых показателях, то вы стоите на месте!

И самое время было бы спросить себя – а тем ли я занимаюсь? Если нет результата, то надо менять программу. Ведь это очевидно.

Но почему-то большинство качков не видят этого, они из месяца в месяц ходят в зал, делают одни и те же комплексы из 5-15 упражнений за тренировку, изводят себя до темноты в глазах и думают, что все идет правильно. И каким-то образом не обращают внимания на то, что результата нет.

Заколдованный бег на месте. И только отказавшись от всего лишнего и перейдя к базовым упражнениям вы сможете вырваться из этого круга.

"Все усилия на наращивание веса штанги" - вот лозунг, которым должен руководствоваться каждый атлет, и не важно, кто он - бодибилдер или силовик. Только этот лозунг приведет вас к гарантированному результату.

На тему базовых упражнений хочу сделать одно дополнительное пояснение. Часто меня спрашивают, а можно ли отжиматься от брусьев, подтягиваться, делать жим стоя и т.п.

Можно.

Но с условием - именно эти упражнения Вы теперь называете базовыми и только их будете выполнять на тренировках.

Т.е. всего упражнений в вашем недельном тренировочном цикле не должно быть более 3 (редко 4). Я рекомендую вам следующую "золотую тройку": приседание, жим лежа, становая тяга. (На первых порах, пока Вы работаете с небольшими весами, а значит, быстро восстанавливаетесь, к программе можно добавить подтягивания.)

Но если вы не можете приседать, то вполне можно вместо приседаний делать жим ногами.

Если не можете жать лежа, то можно делать отжимания на брусьях с весом на поясе.

Вместо становой тяги можно делать или наклоны со штангой на плечах, или подтягивания с весом на поясе.

Но сам принцип от этого не меняется - как только вы выбрали свои 3 базовых упражнения, то делайте только их, наращивайте результат только в них, не распыляйтесь, и прогресс удивит и вас, и окружающих.

## **Принцип второй. Приседание и жим лежа делаются в неделю два раза. Становая тяга делается один раз в неделю.**

Это важное правило позволит вам избежать перетренированности. Конечно, странно, но это факт, что большинство спортсменов, которые действительно тренируются в полную силу, нередко тренируются слишком много и слишком часто. В итоге, качество тренинга упорно не переходит в количество мышц. Давайте и поговорим о том, как этого избежать.

Как я уже говорил, приседание и жим лежа, хоть и делаются два раза в неделю, но тренировки не должны повторять одна другую. Нагрузка, сильная в начале недели, когда вы еще свежий и отдохнувший после выходных дней, должна быть резко снижена к концу недели, когда вы уже устали и вам надо просто получше размяться.

Поэтому первый раз в неделю жим лежа и приседание делаются "тяжелыми", а второй раз "легкими".

Будем считать, что "тяжелая" тренировка – это тренировка, направленная на рост результатов и выполненная на пределе возможностей, а "легкая" - это вторая тренировка в неделю - тренировка на технику, разминка.

Становая тяга делается всего один раз, так как мышцы, которые при ней задействуются, самые большие на теле, и они медленнее восстанавливаются.

Последовательность упражнений на тренировке делается такой же, как и на соревнованиях. Это логично, ведь, если вы будете выступать на соревнованиях, вам такая привычная последовательность позволит сэкономить массу энергии и правильно рассчитать свои силы, например, как минимум, вы уже будет знать, что нельзя полностью выкладываться на приседаниях, потому что впереди еще мощная нагрузка на спину в виде становой тяги.

Поэтому, если придерживаться четко первого правила и делать всего одно упражнение за тренировку, то хорошим графиком тренировок будет пять тренировок в неделю:

- **понедельник:** "Тяжелое" приседание.
- **вторник:** "Тяжелый" жим лежа.
- **среда:** "Тяжелая" становая тяга.
- **четверг:** "Легкое" приседание на технику.
- **пятница:** "Легкий" жим лежа на технику.

Не бойтесь этого словосочетания "пять тренировок в неделю". Выполняя по одному упражнению в первые три дня, затем 4 дня просто разминаетесь, т.е. будете иметь достаточный отдых во второй половине недели. Именно занимаясь по такой схеме я и начал быстро прогрессировать.

Если у вас нет возможности тренироваться пять дней в неделю, то придется на одной тренировке работать с двумя базовыми упражнениями.

Но даже в этом случае нужно всячески избегать выполнения двух "тяжелых" упражнений в один день. В этом случае, логично будет "легкие" упражнения объединить и сделать в один день:

- **понедельник**: "тяжелое" приседание.
- **вторник**: "тяжелый" жим лежа.
- **среда**: "тяжелая" становая тяга.
- **пятница**: "легкое" приседание на технику, "легкий" жим лежа на технику.

Если вы можете тренироваться только 3 раза в неделю, то график тренировок придется сделать таким:

- **понедельник**: "тяжелое" приседание.
- **среда**: "тяжелый" жим лежа, "легкое" приседание на технику.
- **пятница**: "тяжелая" становая тяга, "легкий" жим лежа на технику.

Если вы тренируетесь два дня в неделю, то я думаю, лучше сделать такое разбиение:

- **вторник**: "тяжелое" приседание, "тяжелый" жим лежа
- **пятница**: "тяжелая" становая тяга, "легкий" жим лежа

В принципе, если хотите, делайте все базовые упражнения в один день и тренируйтесь всего один раз в неделю. Это тоже даст результат, но значительно более слабый, чем, если бы вы тренировались почаще. Тренироваться один раз в неделю если и имеет смысл, то только тем, кто очень долго восстанавливается, т.е. тяжелоатлетам. Но, на мой взгляд, даже для них более предпочтительнее тренироваться 4 раза в неделю и делать на каждой тренировке всего одно упражнение.

Хочу обратить особое внимание тех, кто только начинает ходить в тренажерный зал: **новичок не должен сразу вводить в свой комплекс становую тягу.**

Необходимо как минимум один месяц полноценно оттренироваться на приседаниях, прежде чем подойти к становой тяге. Работая с приседаниями, вы укрепляете не только ноги, но и спину. Как минимум месяц на приседаниях - это необходимый этап, предшествующий включению в программу становой тяги.

Поэтому первый месяц можно тренироваться по следующей схеме:

- **понедельник**: "тяжелое" приседание.
- **среда**: "тяжелый" жим лежа, (подтягивания - по желанию).
- **пятница**: "легкое" приседание на технику, "легкий" жим лежа на технику.

И только через месяц после занятий по такой упрощенной схеме можно переходить к какой-нибудь из вышеуказанных программ.

**Принцип третий. "Тяжелые" базовые тренировки делаются по правилу 5 подходов по 5-8 раз. "Легкие" делаются с весом 60% от "тяжелых" по правилу 4 подходов по 4 раза.**

Начинать, конечно, надо с "5 по 8", а потом плавно переходить на "5 по 5".

На восьми повторениях отрабатывается траектория поднимания штанги, техника, устойчивость. По мере приобретения опыта и появления уверенности следует переходить к более серьезным весам, а для этого нужно снизить количество подъемов, т.е. перейти на "5 по 5".

Правило "5 по 8" (и "5по5") очень удобно на первом этапе. На нем четко видно, когда надо увеличивать вес штанги: как только вы смогли сделать упражнение 5 по 8, на следующей же тренировке надо увеличить вес штанги на 5 кг. И попытаться опять сделать 5 по 8.

Например, вы пожали лежа 100 кг 5 подходов по 8 раз.

Как только вы это сделали, надо поставить на весе 100 кг большую жирную точку.

Этот вес уже преодолен и надо идти вперед. Через неделю, на следующей "тяжелой" тренировке вы увеличиваете вес до 105 кг. И пытаетесь его прожать 5 по 8.

Скорее всего у вас сразу не получится, а получится, например, следующее:

1-ый подход – 8 раз,  
2-ой подход – 8 раз,  
3-ий подход – 7 раз,  
4-ый подход – 6 раз,  
5-ый подход – 6 раз.

Ну что ж, есть над чем работать. Теперь вашей задачей на ближайшие тренировки становится все-таки прожать этот вес (105 кг) 5 подходов по 8 раз.

Как только вы это сделаете, то к этому весу уже не возвращаетесь и переходите к следующему весу – 110 кг. И так примерно месяца 3-4 безостановочного усилия.

Результат будет потрясающим. Одно только то, что вы не будете из тренировки в тренировку повторять упражнения с одним и тем же весом, уже позволит вам сделать существенный рывок вперед.

Когда я рассказываю эту методику тренировок, то атлеты часто спрашивают – так что практически каждый подход нужно делать до "отказа"? до полного изнеможения?

НЕТ.

**Подходов до "отказа" вообще быть не должно.** Если вы чувствуете, что не сможете сделать очередной подъем штанги, то просто поставьте ее на стойки и даже не пытайтесь!

Лучше сберечь силы на следующий подход, чем пытаться вытянуть этот. Никаких "отказов". Да и как себе можно представить "отказ" в приседаниях, например? Это что, когда вы каждый раз роняете штангу?

Поэтому, мое мнение такое. Конечно, вас должны страховать. **Но если рука страхующего коснулась к грифу штангу, это значит, что вы совершили ошибку - этот подъем не засчитывается.** Вы переработали, не рассчитали своих сил. Нельзя допускать, чтобы штанги касался кто-то кроме вас. Поэтому, если вы чувствуете, что не сможете осилить очередной подъем – смело ставьте штангу на стойки.

Выделю особо один момент. Это правило работы - "5 по 8" конечно будет по мере роста веса штанги, медленно перетекать сначала в "5по7", потом в "5по6" и, наконец, в "5по5".

Например, вы пожали 120кг 5по8, но пожать 125кг все пять подходов по 8 раз никак не получается вот уже несколько тренировок. В этом случае вы просто переходите на "5 по 7" и жмете 125кг по схеме "5по7".

Потом, со временем, вы достигаете максимума и в "5по7" и никак, допустим не можете пожать 130кг. Что ж, переходите на "5по6" и покоряете этот вес.

И так, поднимая вес штанги и сокращая количество повторений, вы доходите до того момента, когда вы не сможете сделать запланированный вес в рамках программы "5по5".

Как только вы зависли на этой цифре и никак не можете ее пройти дальше - пришла пора переходить на циклы.

Нужно будет учиться работать с циклами и приучить свой организм к циклам. Нужно приучить свой организм быть то слабым, то сильным. Это то золотое правило, которое поможет раз и навсегда избежать застоев в результатах. А если вы решились участвовать в соревнованиях, то вообще нет ничего важнее того, чтобы вовремя войти в пик своего максимума и показать лучший результат. Вот это и должен в себе воспитывать спортсмен.

Как составлять себе 9-12 недельные циклы, отталкиваясь от своих результатов в рамках системы "5по5" мы рассмотрим в дальнейшем.

## Принцип четвертый. Никаких "проходок"!

Очень часто начинающие спортсмены делают так называемые "проходки" - подъемы на максимум. То есть стараются поднять максимальный вес за один раз.

Так вот, никаких подъемов на максимум быть не должно! Для этих целей служат соревнования.

Такие подъемы, во-первых, вредны с точки зрения тренировок - делая подходы на максимум, вы тем самым как бы пропускаете "тяжелую" тренировку.

Во-вторых, это очень травмоопасно. Именно из-за таких частых и необдуманных проходок спортсменам приходится по полгода заживлять микроразрывы мышц.

Представляете как обидно, атлет работает до изнеможения, но ему вдруг приходит в голову мысль, "а дай-ка я сделаю проходку, прикину, что я сейчас смогу по максимуму сделать".

И делает.

А после этого у него возникает боль в грудной мышце. Причем вроде и не очень больно, а жать лежа нельзя — боль после этого становится сильнее и сильнее. Приходится делать перерыв на 3-4 месяца в тренировках для того, чтобы залечить мышцу.

Зачем вам эти проблемы? Лучше раз и навсегда для себя решить — все проходки — на соревнованиях. Ну а пара соревнований в год вполне покажет ваш настоящий уровень.

Кстати, существует простой способ грубо прикинуть свой максимум. Надо тот вес, который вы делаете 5по5 умножить на **коэффициент 1,2**. Например, вы пожали 5 подходов по 5 раз штангу с весом 100 кг. Это значит, что вы готовы пожать на 1 раз штангу с весом  $100 \times 1,2 = 120$  кг. Конечно, возможно, вы пожмете и несколько больше 120 кг, но уж 120 кг пожмете точно.

Лично я ставлю безопасность превыше всего. Если я знаю, что проходки опасны, то я просто их не делаю. Ведь, в конечном счете, весь итог моих многолетних тренировок зависит только от того смогу ли я выполнять тяжелые базовые упражнения. Но если я буду травмирован, то, скорее всего, базовые упражнения я делать вообще не смогу.

Соревнования гораздо менее опасны. К соревнованиям спортсмен готовится долгие месяцы, подводится, специальным образом меняет нагрузку. На соревнованиях он, как правило, использует экипировку, да и сам дух соревнований заставляет сердце биться быстрее, выделяется адреналин, гормоны коры надпочечников. Все это делает спортсмена более готовым к максимальным весам.

При проходках ничего этого не происходит. Все, как правило, бывает спонтанно - просто не очень дисциплинированному спортсмену "вдруг захотелось сходить на максимум".

Но связки еще не окрепли и не готовы к таким весам, отсюда тяжелейшие разрывы связок, не поддающиеся полному излечению. Все это настолько опасно, что является основной причиной, по которой даже "звезды" покидают спорт. Травмы – вот что фатально преследует нетерпеливых спортсменов.

Так уж устроен силовой спорт – чаще всего именно травмы ставят предел тренингу. И тут уж все равно, кто вы: профи или обыкновенный любитель. Сами подумайте, можно ли делать становую тягу с солидным весом, если травмирована поясница? Как делать жим лежа, если нестерпимо болит плечо?

Так что забота о своем здоровье - это фундамент вашего успеха в любом силовом спорте. Все самые тяжелые упражнения одновременно являются и самыми эффективными. Но если вы резко увеличите нагрузку на этих упражнениях и получите травму, то о всяком прогрессе можно просто забыть на долгие месяцы.

В общем, берегите себя, не делайте проходок. И если вдруг в зале подойдет к вам ваш товарищ и скажет: "Ну что, давай сегодня зарубимся в жиме лежа, кто больше!", то имейте разум отказать ему и подождать соревнований.

И, напоследок, один совет, если Вы решитесь участвовать в соревнованиях.

На соревнованиях решается две задачи:

- не получить "баранку" ("баранку" получает тот спортсмен, который за все три подхода не смог поднять штангу ни одного раза. К дальнейшим упражнениям он не допускается и выбывает из соревнований).
- поднять максимально возможный вес.

Так вот, как правило все думают о решении второй задачи. А между тем, первая - гораздо важнее, т.к. именно из-за нее часто ребята досрочно выбывают из соревнований с проигрышем.

А все дело в том, что они уже на первый подход ставят слишком большой вес. Это принципиальная ошибка. На первый подход нужно ставить еще разминочный вес, тогда не будет никаких неожиданностей.

На выполнение каждого упражнения на соревнованиях дается три подхода, поэтому я рекомендую распределить усилия по подходам следующим образом:

- 1-ый подход - последний подход разминки;
- 2-ой подход - планируемый результат;
- 3-ий подход - попытаться выполнить личный рекорд.

В этом случае Вы будете застрахованы от неприятных "баранок".

## **Принцип пятый. До и После: разминка и заминка.**

*Доверьтесь нам - и вы расширитесь при нагревании!*

### **Разминка.**

Не жалейте времени на разминку перед тяжелыми базовыми тренировками. Перед жимом лежа должно быть выполнено не менее 2 разминочных подходов, перед приседанием и тягой – не менее 3 разминочных подходов. Если спортсмен поднимает достаточно большой вес, то при разминке промежуток между подходами примерно 20 кг. Например, у спортсмена план пожать 100 кг 5 по 5. Тогда его разминка будет следующая:

1-й разминочный подход - 20 кг на 15 раз,  
2-й разминочный подход - 40 кг на 8 раз,  
3-й разминочный подход - 60 кг на 6 раз,  
4-й разминочный подход - 80 кг на 5 раз,  
и только потом он делает 100 кг 5 по 5.

Если вы собираетесь работать с большим весом, то в этом случае количество разминочных подходов возрастает, но разница веса тоже может превышать 20 кг. Например, я хочу пожать на тренировке 140 кг по принципу 5 по 5. Разминка может выглядеть так:

1-й разминочный подход - 20 кг на 15 раз,  
2-й разминочный подход - 50 кг на 10 раз,  
3-й разминочный подход - 80 кг на 8 раз,  
4-й разминочный подход - 100 кг на 6 раз,  
5-й разминочный подход - 120 кг на 5 раз,  
и только потом делаем 5 подходов по 5 раз с весом 140 кг.

Конечно, время тренировки увеличивается, но мы же договорились, что выделяем главное и не тратим время на всякие лишние упражнения типа подъемов на бицепс, наклонов через козла и разводок сидя.

Длительная разминка избавит вас от множества травм.

Но, даже такой большой разминки бывает не достаточно. Когда вы приблизитесь к предельным для себя весам, вам придется использовать для разогрева еще и специальные разогревающие мази.

Я использую мазь на основе пчелиного яда "Апизартрон". Перед каждой тренировкой я натираю ей мышцы, которые на этой тренировке будут работать, а уж потом мажу руки магниезией (или мелом) – чтоб не скользили, и иду на первый подход. Количество травм резко снизилось.

Вернее, надо сказать, что травмы вообще исчезли. Причем жжение в мышцах, вызываемое этой мазью позволяет мобилизоваться, настроиться. А это очень важно при работе на пределе. Правда после тренировки вас будет ждать не очень приятный сюрприз в душе – мыть горячей водой место, смазанное этой мазью, не очень комфортно (мазь рекомендуется смывать холодной водой).

Кроме того, отдыхая между подходами, не позволяйте себе остывать. Оденьте теплый спортивный костюм, не сидите на одном месте, ходите, как-нибудь двигайтесь.

Когда вы работаете на пределе возможностей вы начинаете понимать всю важность этих мелочей – теплая одежда, мазь, хороший разогрев мышц. Любое отступление от этих простых правил может привести к травмам.

**С темой правильной разминки тесно связана еще одна тема - тема вдохновения (спортсмены его называют "оптимальным боевым состоянием").**

Практически все мы в той или иной степени занимаемся творчеством: кто-то ищет более прибыльную схему уменьшения налогов, кто-то думает над тем, как сделать свой программный код более эффективным, кто-то выдумывает новые математические формулы, а кто-то новые поэтические строки.

Во всех этих (и многих других) сферах деятельности очень важную роль играет такое состояние, как вдохновение.

В состоянии вдохновения мозг работает удивительно четко, решения возникают точные и быстрые, а тело становится легким. Человек начинает ощущать, что ему все под силу.

Конечно, каждый из нас хотел бы, чтобы вдохновение посещало его почаще.

Но, как считают поэты, муза - женщина вздорная и нервная, поэтому может, как прилететь в любую секунду, так и улететь, когда ей вздумается.

Простим поэтам их небольшое заблуждение. Они не знакомы с современной физиологией.

А современная физиология уверяет нас, что вдохновение можно и нужно научиться вызывать по своему желанию.

Более того, еще в начале XX века об этом же говорил и писал К.С.Станиславский, который считал, что каждый артист обязан научиться вызывать состояние вдохновения именно в то минуту, когда это необходимо.

Однако чаще всего состояние вдохновения требуется спортсменам. Именно в состоянии вдохновения тело становится послушным, ловким и сильным: и тогда у баскетболиста мяч летит прямо в корзину, у борца появляется кошачья ловкость и цепкость, штангист поднимает невообразимый для обычного человека вес над головой.

Современные спортсмены приучаются тренировать не только физическое состояние, но и состояние вдохновения, и именно это помогает им побеждать.

Поэтому мы и начнем использовать их опыт и будем учиться входить в состояние вдохновения в любую нужную для нас секунду.

Итак, что такое вдохновение?

В первую очередь - это состояние вполне определенного эмоционального возбуждения, сила волнения.

Но тут есть очень важная грань, о которой знают все спортсмены: избыточное возбуждение ("предстартовая лихорадка") сковывает, недостаточное возбуждение (апатия) вызывает вялость и нежелание бороться.

Поэтому вдохновение - это золотая середина, которая в спорте называется "оптимальная боевая готовность" - это именно тот уровень силы волнения, который находится между перевозбуждением и недовозбуждением. И именно этот уровень нам и предстоит найти и запомнить.

Современная физиология показала, что в человеческом теле все связано, и любое эмоциональное волнение мгновенно отражается на работе внутренних органов: сердечный ритм и сократимость сердца усиливаются, зрачки расширяются, частота дыхания ускоряется, просвет в бронхах увеличивается, во рту пересыхает, повышается тонус мышц, усиливается активность потовых желез, секреция адреналина и норадреналина.

Однако самым простым способом зафиксировать изменение эмоционального состояния является измерение пульса.

**Сделаем первый вывод:** для того, чтобы войти в состояние вдохновения (для спортсменов - "оптимальное боевое состояние"), нужно увеличить частоту пульса.

Именно теперь становится понятна вся важность разминки в спорте. Разминка призвана не только разогреть мышцы. Задача разминки намного сложнее - добиться того уровня пульса, который соответствует состоянию вдохновения у этого конкретного спортсмена.

Пульс можно измерять в разных точках тела: на лучевой артерии (эта артерия проходит к основанию большого пальца каждой руки), на сонных артериях, на височных, или приложив руку к левой стороне груди, в районе сердца.

Замечу, что пульс на предплечье не надо измерять большим пальцем - этот палец самый сильный и самый нечувствительный, поэтому он чаще всего просто пережимает лучевую артерию, и в результате человек с удивлением заявляет, что не может прощупать пульс.

Пульс надо измерять легко накладывая на артерию три пальца - указательный, средний и безымянный.

Обычно пульс измеряют за 15 секунд, а потом умножают результат на 4.

О важности пульса в момент перед выполнением упражнения говорили и писали очень многие именитые спортсмены из совершенно разных видов спорта: об этом писал старший тренер сборной СССР по фехтованию Л.В.Сайчук, это отмечал Олимпийский чемпион штангист Виктор Куренцов, чемпион мира по пятиборью Н.Татаринов и мн.другие.

Наш, наверное самый именитый и опытный спортивный психолог страны, Анатолий Алексеев много занимался со сборной СССР по пулевой стрельбе. Для каждого из спортсменов он выводил четкую формулу оптимального пульса. Для большинства из них она оказывалась в районе 130-140 уд/минуту. Даже отклонения в 10-15 ударов резко уменьшали результативность стрельбы.

Именно А.В.Алексеев еще в начале 1970-ых обратил внимание всех тренеров на исключительную важность частоты пульса непосредственно перед выполнением упражнения.

Сам он добивался того, чтобы спортсмены четко отслеживали свой пульс.

Чтобы наглядно показать, как это происходило, хочу рассказать одну из историй:

"Шло первенство СССР среди юниоров по стендовой стрельбе. Одна из девушек перед последней серией оказалась на втором месте, проигрывая лидеру 5 мишеней. И вышла стрелять эту последнюю серию, что называется опустив руки.

Я подошел к ней и подсчитал пульс. Как и следовало ожидать, он был 88 ударов в минуту, в то время, как в оптимальном боевом состоянии у этой спортсменки сердце должно биться (это было раньше проверено многократно) 120-126 раз в минуту!

- Дай-ка мне ружье! - как бы с трудом сдерживая гнев, приказал я девушке.

- Зачем? - с недоумением, даже с испугом спросила она.

- Дай! - резко повторил я.

Она нерешительно вручила мне оружие.

- А теперь видишь ту березку? - Я указал на березку, стоявшую метрах в двадцати в стороне от линии огня.

- Вижу... - все еще ничего не понимая, проговорила девушка.

- Так вот, быстро туда и обратно!

- Зачем?!

- Быстро! - тоном, не терпящим возражения, приказал я.

И девушка побежала. Когда она вернулась, ее пульс был около 130 ударов в минуту: она была возбуждена и даже сердита.

- Вот так и держись! - приказал я, возвращая ей ружье.

Тут она поняла, что к чему. И, сумев удержать на протяжении всей серии это оптимальное для нее возбуждение, отыграла проигранные мишени, психологически сломала соперницу и выиграла золотую медаль". (А.В.Алексеев "Преодолей себя!".)

Замечу, что эту девушку звали Галина Хомутова, и вскоре она стала чемпионом мира по стендовой стрельбе.

**Сделаем второй вывод:** если у вас недостаточный пульс - вы не готовы к борьбе!

Медленный пульс - это пульс состояния покоя. Вдохновение (или спортивная злость) и покой - несовместимы. Поэтому если вам нужно вдохновение - найдите способ увеличить пульс!

Только увеличенный пульс приведет вас в нужное для вдохновения эмоциональное состояние.

Однако эту величину пульса нужно подбирать именно для ваших задач и именно для вашего конкретного организма. Тут надо экспериментировать и делать замеры. Только так Вы сможете определить идеальное для вашего вдохновения значение пульса (или, как это называют спортивные психологи, определить индивидуальный "пульсовой коридор").

Пульс можно увеличивать разными способами.

Кто-то может немного побегать, кому-то достаточно поприседать, кто-то ускоряет дыхание, а кто-то пользуется образными представлениями.

Например, рекордсмен мира по плаванию, Стив Холланд ускорял пульс именно последним способом - он еще до старта (а потом и на всей дистанции) представлял, что его преследует гигантская акула. Результат - два мировых рекорда на дистанции в 800 и 1500 метров.

Один известный борец повышал пульс иначе: он начинал ходить по разминочному залу и пытался добиться того, чтобы его походка стала "тигриной" - мягкой, вкрадчивой, а движения сильными и хищными. Иными словами начинал представлять себя тигром, гуляющим по своим владениям.

Олимпийский чемпион штангист Давид Ригерт мог неподвижно стоя на помосте напротив штанги добиться такого уровня возбуждения, что по его щекам начинал течь пот, а майка становилась насквозь мокрой.

Штангист Юрий Власов, наверное, самый знаменитый спортсмен СССР, так описывает свою подготовку к подъему штанги. Уже стоя прямо перед ней на помосте, она начинал читать отрывок из стихотворения Эмиля Верхарна "Меч":

В тебе прокиснет кровь твоих отцов и дедов.

Стать сильным, как они, тебе не суждено.

На жизнь, ее скорбей и счастья не изведав,

Ты будешь, как больной, смотреть через окно.

И кожа ссохнет, и мышцы ослабеют,

И скука вьется в плоть, желания губя.

И в черепе твоём мечты окостенеют.

И ужас из зеркал посмотрит на тебя. Себя преодолеть!...

Со словами "Себя преодолеть!", охваченный спортивной злостью и вдохновением, Юрий Власов хватался за гриф штанги и поднимал ее над головой. Вес поднимаемой им штанги составлял 215 кг.

**Итак, подведем итоги.** Представление о вдохновении - музе, которая уходит и приходит, когда ей вздумается, устарело. Вдохновения можно добиться волевым усилием. Спортсмены развивают это умение несколько раз на каждой тренировке, артисты развивают это умение на репетициях и выступлениях.

Существуют различные практики достижения вдохновения, но все они сводятся к регулированию уровня пульса.

Поэтому в следующий раз, прежде чем решить сложную задачу, придумать что-то новое или сделать спортивный подход - обратите внимание на пульс. Может быть его надо ускорить (если он апатично мал), или наоборот, снизить (если он чрезмерно велик)?

Ускорения пульса перед подходом должно стать таким же привычным делом, как и натирание ладоней магнезией.

Ускорять пульс проще всего без вовлечения ног (это утомляет), достаточно активных маховых движений рук или разминки, напоминающую боксерский "бой с тенью".

## **Заминка.**

Под заминкой я понимаю немного не то, что понимают под этим словом обычно. Я понимаю под этим словом правильный психологический настрой, который просто необходим в тот момент, когда вы заканчиваете тренировку.

Возможно, вы над этим ни разу не задумывались, но это именно та причина, по которой 99% процентов приходящих в зал молодых ребят бросают тренировки. Это именно та оса, которая может укусом в сердце убить слона.

Поэтому отнеситесь к этому моменту подчеркнуто внимательно. Почему он так важен я сейчас попробую рассказать.

Тренировка – это всегда напряжение. Это пот, это труд, это преодоление. И вот возникает однажды момент, когда вы начинаете понимать, что уже давно заставляете себя собрать спортивную сумку и пойти на тренировку. Вы убеждаете себя, уговариваете, вы твердите себе: "Да, это неприятно, но это надо, от этого будет польза". Начинается борьба с самим собой. И эта борьба, это самоистязание в 99% случаев закончится тем, что рано или поздно вы бросите тренировки.

И это будет правильно. Потому что нельзя себя насиловать, организм и психика просто не выдержат этого. Да, какое-то время вы сможете ходить на эту каторгу, но со временем никакая сила воли вам не поможет взять спортивную сумку и пойти на тренировку.

Нельзя ходить на тренировки через "не хочу" и "не могу"!

Нельзя переступать через себя!

Так как же быть, если вы подошли к этому моменту и вам уже действительно не хочется идти на тренировку? Что, все бросать?!

Конечно, нет.

Просто вы все это время тренировались и забывали о такой простой вещи, как заминка после тренировки.

Заминка – это то состояние приятной расслабленности, которое охватывает вас после тренировки. Просто нужно сосредоточиться на этой приятной усталости, понежиться в ней.

Например, когда вы растягиваетесь после тренировки, делайте это с удовольствием, с чувством, как потягивается кошка, полежавшая на солнышке. Или, когда вы стоите в душе и смываете с себя соленый пот тренировки, то пусть ваша психика полностью расслабиться и получит удовольствие. Забудьте о неудачных подходах или не до конца выполненном плане. Пусть это все останется за пределами вашего сознания в ту минуту. Надо просто расслабиться и получить удовольствие от теплых струй воды, которые бегут по голове, по вашим плечам, по торсу.

Заминка – это состояния удовольствия и счастья, которое вы должны вызвать в себе в конце тренировки. Если его нет, то надо вызвать его искусственно.

И надо каждый раз покидать зал в состоянии полного счастья.

Только это позволит вам преодолеть ту антипатию к тренировкам, которая, возможно у вас уже зародилась. Ведь мы же не можем испытывать никаких негативных эмоций к тем занятиям, которые приносят нам удовольствие.

И это правило работает, особенно в дни тяжелых тренировок. Я, например, на самом деле иногда шел в зал только из-за того, что помнил, как приятно потом, после тренировки, будет расслабить под душем утомленные мышцы. И какое это особенное чувство. Поэтому запоминайте все приятные ощущения, которые вы испытываете в зале и сосредотачивайтесь на них – это потом может очень пригодиться в борьбе с ленью. Впрочем вопросы психологии достаточно сложны и я хочу посвятить им отдельную главу, где мы разберемся в том, как работает наш мозг и как можно научиться его эффективно использовать.

## **Принцип шестой. Дай отдых мышцам.**

*Весь день не спишь, всю ночь не ешь - конечно, устаете.*

Отдых - такая же важная часть тренировок, как и нагрузка. Возможно даже еще более важная. Во время выполнения упражнений мышцы разрушаются. Во время отдыха они растут. И наша первоочередная задача сделать отдых полноценным. Объем ваших мышц даже в большей степени зависит от качества отдыха, чем от качества тренировочной нагрузки.

Полноценный отдых складывается из трех важных составляющих – сон, растяжка мышц, прогревание мышц. Давайте поговорим о каждом из этих пунктов.

### **Сон.**

Первый и главный признак хорошего сна – самостоятельное пробуждение. Сон будет только в том случае полноценным, если он ни кем и ничем не прерывался. Многие это знают или интуитивно чувствуют, но тем не менее вскакивают каждое утро по звонку будильника, прерывая свое восстановление после общения с железом. Этого надо избегать изо всех сил. Сон должен стоять у вас на одном из самых высоких мест в перечне ваших приоритетов.

Как спать больше и просыпаться самостоятельно? По счастью ничего вроде бы трудного в этом нет. Надо просто пораньше ложиться. Но вот здесь и начинается истинная проверка ваших желаний. Если соблазн досмотреть фильм или почитать книгу слишком велик, то надо напомнить себе, что и фильм, и книга все-таки не настолько важны, как тренировки и полноценное восстановление.

Если вы не используете методики управления сном, то восемь часов сна каждую ночь - это должно стать для вас законом. Как только вы почувствовали, что вас клонит ко сну, как только вы заметили, что подавляете зевоту, прислушайтесь к себе и идите спать.

Полноценные интенсивные тренировки требуют от вас гораздо более трепетного отношения ко сну, чем это обычно позволяют себе люди. Вы не должны пренебрегать теми крупными отдыхами, которыми обычно пренебрегают все остальные.

### **Растяжка мышц в конце тренировки.**

Немного выше, в первой главе, я уже говорил, что в конце каждой тренировки надо растягивать мышцы, которые ударно поработали. Там же были приведены упражнения для растяжки мышц груди, низа спины и четырехглавой мышцы бедра, поэтому я сейчас повторяться не буду.

К сказанному ранее добавлю лишь один момент – бывают что устают не только мышцы бедра, мышцы груди и спины, но и другие мышцы. Это прежде всего трицепс, бицепс, широчайшие мышцы спины, икроножные мышцы. Для быстрого восстановления эти мышцы тоже надо растягивать. Вот как это делается.

Растяжка широчайших мышц спины делает либо возле стойки со штангой, либо возле шведской стенки (рис.2.1). Нужно перекрестить ноги и повиснуть на грифе штанги или перекладине шведской стенки и почувствовать, как натянулась широчайшая мышца спины. В этом положении надо замереть на 60 сек.

Растяжка икроножных мышц выполняется очень просто – наступите носком на какое-нибудь возвышение и провалите пятку вниз (рис.2.2).

Бицепс надо растягивать возле стены или дверного косяка – положить на косяк руку со стороны большого пальца и натянуть бицепс (рис.2.3).

Трицепс так же растягивается возле стены. Для этого надо поднять руку и упереться локтем в стену. Съезжая немного вниз, надо натянуть трицепс и замереть в этой позиции (рис.2.4).



Рис. 2.1. Растяжку широчайших мышц спины.



Рис. 2.2. Растяжка икроножных мышц.

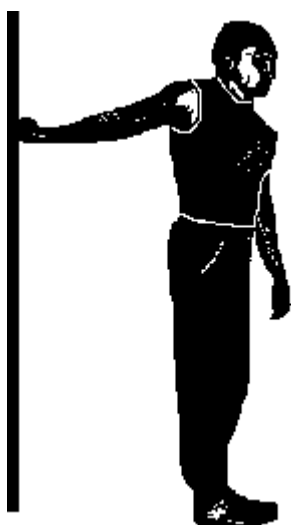


Рис. 2.3. Растяжка бицепса.



Рис. 2.4. Растяжка трицепса.

## **Прогревание мышц после тренировки.**

Конечно же я говорю прежде всего про русскую баню. Баня, как средство восстановления силовиков, широко применялась в сборной СССР по тяжелой атлетике. Наверное не надо напоминать, что штангисты СССР были всегда первыми на международной арене на протяжении многих десятков лет. Их опыт очень ценен и тем, что каждая рекомендация для спортсменов нашей сборной давалась только после разностороннего научного обоснования. Поэтому всем серьезным спортсменам можно порекомендовать не менее одного раза в неделю посещать русскую баню.

Однако замечу, что баню не следует применять перед тяжелыми тренировками, и уж тем более, перед самыми соревнованиями (в целях для сгонки веса) - баня сильно расслабляет.

Баня – это уникальное средство оздоровления. В бане мощно активизируется кровообращение и обмен веществ. Кстати, отмечу, что желающие похудеть должны приходить в баню голодными, а желающие набрать вес, наоборот, должны немного перекусить примерно за 1 час до бани.

Баня невероятно полезна при заболеваниях суставов, особенно деформирующих артритах. Тепло, постегивания веником, перераспределение крови и лимфы в организме способствуют притоку кислорода и питательных веществ, что усиливает восстановительные процессы в суставах и костной ткани.

Кроме того, через поры разогретой кожи выделяется 0,5 –1,5 литра пота, а вместе с ним выводятся соли, молочная кислота, мочевины и другие продукты распада органических веществ. Это существенно облегчает работу почек.

Противопоказана баня при эпилепсии, туберкулезе легких, новообразованиях, сердечной недостаточности, стенокардии. Запрещается пользоваться баней в острой стадии заболеваний. Баня не рекомендуется детям до 3 лет и беременным женщинам.

Кратко расскажу о том, что и как нужно делать в бане.

1. Перед тем, как зайти в парилку, замочите веник в холодной воде, на голову лучше всего одеть какую-нибудь шерстяную шапочку, а на ноги - легкие шлепанцы.
2. Первый заход – прогревание. Сначала посидите минуты 2-3 внизу, и только потом перебирайтесь наверх. Время прогревания при первом заходе 5-10 мин, а для новичков лучше будет минуты 3.

В общем, правило такое – сидите, пока вам приятно, не надо ни на кого смотреть и думать "я выйду только после того, как вон тот мужик уйдет из парилки", не надо пытаться пересидеть кого-то. Так можно испортить весь эффект от банной процедуры и вместо пользы получить только вред.

3. Выходим, отдыхаем, наслаждаемся прохладным воздухом.

4. Идем париться. Веник опускаем в горячую воду, или поддаем пару и держим веник возле этого пара, чтобы он нагрелся. Парить сначала надо тело (туловище), потом руки и ноги.

Я не советую делать более 3 – 4 заходов в парилку, суммарное время нахождения в парилке не должно быть более 15-25 минут.

Оптимальная температура в парилке 60-70 градусов Цельсия, в сауне – не более 90 градусов. Более высокая температура будет обжигать гортань, и увеличивает риск заболевания раком горла.

В бане категорически запрещается пить алкогольные напитки. Всегда помните, что этим способом отправили на тот свет много неугодных чиновников и даже императоров – парили их в бане, а потом предлагали выпить. Сердце не выдерживает такой нагрузки.

Лучше выпить сок, травяной чай или минеральной воды.

Баню идеально посещать 1 раз в неделю. Более редкое посещение снижает эффективность, а более часто оправдано лишь на очень короткий период, т.к. ведет к большой потере микроэлементов с потом.

Очень часто баня используется как средство для сгонки веса. Обычно этим средством пользуются опытные спортсмены. За один сеанс в бане как правило сбрасывается примерно 2 кг веса. Для того чтобы достичь такого эффекта нужно стимулировать обильное потоотделение, обычно для этого прибегают к одному из двух способов – натирают тело или медом с солью, или 76-градусным спиртом.

Соль смешивается с медом и этой смесью, как вазелином, натирают еще до бани сухое тело, и только потом заходят в парилку.

Спиртом же натираются уже на банном полке, иначе можно обжечь тело, а в условиях влажной и жаркой парной процедура натирания спиртом проходит безболезненно.

Эти оба средства вызывают обильно потоотделение, продолжающееся и после выхода из парилки. И именно поэтому после парилки нельзя охлаждаться, так как это остановит потоотделение. Это значит, что если вы хотите похудеть, то должны перетерпеть, а не прыгать в бассейн и не бежать под душ. Нельзя охлаждаться!

Можно только облиться горячей (лучше еще и подсоленной) водой. Потом надо пройти в раздевалку (предбанник), там завернуться в простынь, теплый халат или одеяло и сидеть (а лучше лежать) и потеть. Надо переждать пока не закончится потоотделение, а это примерно 30 минут.

Пить тоже много нельзя – всего один глоток воды или дольку лимона.

Когда 30 минут прошло и потение прекратилось, можно пойти под теплый душ – смыть пот и соль. Потом надо вытереться досуха и опять идти париться.

И так несколько раз. С каждым заходом в баню выделяется все меньше и меньше пота – вот тогда и можно выпить полстакана воды, чтобы усилить потоотделение.

Замечу еще такую вещь – чем толще жир, тем больше надо работать веником – жир обладает низкой теплопроводностью и если жира много, то его надо как можно больше разогревать веником или массажем.

Кстати, долго сидеть в парилке нельзя – это иллюзия, что чем больше высидишь, тем больше "выплавиться" жира. Надо сделать серию кратковременных, минут по 8, заходов и как можно дольше потеть между ними в предбаннике.

Если вам гонять вес не требуется, то париться надо немного иначе – надо обязательно включать холодовые процедуры, то есть обливания холодной водой, холодный душ или плавание в бассейне с холодной водой. Это существенно подстегнет и укрепит ваш иммунитет. Про простудные заболевания вы забудете совершенно.

Схема холодовых процедур такая: **горячее – холодное – горячее**. Т.е. любую холодную процедуру надо заканчивать горячим прогреванием.

Это связано вот с чем. Когда клетка быстро охлаждается, то для того, чтобы поддержать собственную температуру на необходимом уровне, клетка вынуждена быстро сжигать большое количество внутриклеточного сахара.

Образуется большое количество продуктов метаболизма. А так как сосуды сжаты от холода, то их отток затруднен. Поэтому для того, чтобы облегчить вывод из клетки продуктов распада, необходимо опять нагреть организм.

А это значит, что после обливаний ледяной водой, надо вновь идти в парилку прогреться. И еще раз напомним - всегда заканчивайте холодное обливание горячим.

Если вы хотите закалить свой организм, то не отступайте от этой схемы (горячее-холодное-горячее).

К сожалению, некоторые "моржи" об этом забывают и в итоге получают от закаливаний большие вред, чем пользы.

Несколько лет множество людей увлеклось "моржеванием", да и сейчас еще любителей окунуться в ледяную воду много.

Считается, что "моржи" тренируют способность организма сопротивляться холоду. Они действительно неплохо себя чувствуют, бодры и энергичны - особенно в начале "моржевой карьеры", когда их погружения в воду очень кратковременны. Но вот когда они уже купаются с десятков лет, то странным образом их поведение меняется - у "моржей" считается почетным просидеть в воде как можно больше времени, до 15 минут. И чем больше опыт "моржевания", тем дольше должен сидеть в воде "морж".

Это приводит к тому, что у здорового и крепкого человека, все чаще начинает проявляться странная особенность: он может простудиться от того, что, скажем, вышел из дому без шапки, или даже просто от любого сквозняка.

И все это совершенно закономерно.

Ведь, что такое иммунитет? Это способность сопротивляться заболеваниям.

Главным образом это происходит при помощи иммунных клеток, которые "отлавливают" и уничтожают вредные бактерии. Когда иммунные клетки передвигаются по телу интенсивно, сопротивление бактериям (а значит, и болезни) происходит быстро и эффективно. А если - медленно, то мы заболеваем.

У "моржа", который в январе сидит по 10 минут в ледяной проруби, а в марте, напрягая каждую частицу тела, плавает в реке, искусно маневрируя между кусками льда, иммунные клетки "обмирают" и напрочь забывают о своих обязанностях, становятся недееспособными.

Чего не скажешь о болезнетворных микроорганизмах. Последние прекрасно себя чувствуют и как ни в чем не бывало плодятся с прежней скоростью.

Иными словами, если человек "душой и телом" не боится холода, это никак не связано с его иммунитетом. Каждое длительное пребывание на холоде закономерно иммунитет снижает.

Поэтому, любое закаливание нужно проводить по проверенной временем схеме: горячее - холодное - горячее.

И я сейчас назову главный закон закаливания.

**Главный закон закаливания - закаливаться надо нагреванием, а не охлаждением!**

Это, возможно, звучит парадоксально и не очень привычно, но давайте сами подумаем.

Во-первых, надо вспомнить, что иммунитет повышается прежде всего нагреванием. Чем горячее внутренняя поверхность тела, тем активнее начинают действовать иммунные клетки - охотники за бактериями. Именно поэтому повышение температуры тела при заболеваниях и приводит к выздоровлению - это защитная реакция организма на болезнь, в результате которой повышается активность иммунных клеток.

А, во-вторых, разогреться можно, как с помощью тепла, так и с помощью холода.

Давайте посмотрим, как лучше всего это делать.

Первый заход в баню - это разогревание тела с помощью тепла. Это первое нагревание.

Если потом нырнуть в бассейне с ледяной водой, или опрокинуть на себя ведро холодной воды, поверхность тела тут же согревается.

То есть НЕДОЛГОВРЕМЕННОЕ охлаждение - это то же самое НАГРЕВАНИЕ. Именно в этом заключается смысл закаливания холодом. Это второе нагревание.

А потом опять надо прогреться в парилке, тогда, после холодного обливания, кожа будет просто пылать.

И это третье нагревание будет самым мощным, превышающим по эффективности первые два.

Выполняя разогревание по схеме горячее-холодное-горячее можно вывести свой иммунитет до недостижимых высот.

## **Принцип седьмой. Изометрические упражнения.**

Изометрические упражнения являются очень интересным и невероятно результативным методом тренировок силы.

Суть тренировки состоит в том, что мышцы напрягаются, но остаются при этом неподвижными, т.е. не растягиваются. Вместо того чтобы поднимать тяжести, приходится преодолевать сопротивление, которое преодолеть в принципе невозможно.

Чем еще хороши изометрические тренировки – это тем, что они не требуют больших затрат времени – максимум у вас уйдет 10-20 минут.

Однако, положительные изменения - прежде всего рост силы - достигнутые в результате изометрических упражнений, сохраняются дольше, чем при длительных тренировках динамического характера.

Основные принципы выполнения изометрических упражнений следующие:

- выполнять каждое упражнение с максимальным напряжением,
- усилие делайте после вдоха, на выдохе, и не задерживайте дыхание во время упражнения, дышите ритмично, 6 секунд вдох, 6 секунд выдох, без пауз и задержек дыхания,
- каждое усилие должно продолжаться не более 6 секунд, а для начала и 2 секунд максимального напряжения будет достаточно,
- между усилиями делайте паузу примерно в 10 – 20 секунд,
- старайтесь напрягать мышцы и наращивать мощь плавно, сбрасывать нагрузку тоже плавно,
- сопротивление вашим усилиям должно быть столь большим, чтобы оно заведомо исключало возможность любого движения,
- статические упражнения эффективнее всего делать 5 раз в неделю оставив 2 дня для отдыха,
- статических упражнений должно быть не много – не более 6,
- каждое упражнение оптимальнее всего делать так же как и обычные упражнения: 5 подходов по 5-8 раз, т.е. за один подход делается 5 – 8 шестисекундных усилий с паузами по 10 – 30 секунд между ними, потом следует небольшой 30 секундный отдых, после отдыха идет второй цикл (подход) из 5- 8 усилий и так далее,
- первый месяц достаточно делать всего 2 статических упражнения, затем каждый месяц нужно прибавлять 1 упражнение и постепенно довести их до 6 упражнений.

Внимание! Изометрические упражнения могут несколько повысить давление.

### **Упражнения изометрической гимнастики для силовиков.**

Эти упражнения очень эффективны, когда вы их включаете в общий комплекс. Особенно в тот период, когда вы "застыли" на каком-то весе и не можете его "пробить". В этих упражнениях нет ничего особенного – просто вы пытаетесь выполнить те же самые движения, что и обычно (приседания, жим, лежа, становая тяга), но с нагрузкой, которую невозможно поднять.

Для отработки статической нагрузки при приседаниях лучше всего использовать специальные стойки, их еще называют силовой рамой, которые не позволят вам уронить штангу (рис.2.5).

В подобных же силовых стойках можно делать и жим лежа (рис.2.6). Можно менять высоту стоек и этим отрабатывать напряжение различных мышц. Но для случая жима лежа можно попробовать и другое упражнение для создания статического напряжения и развития силы. Можно воспользоваться тяжелоатлетическим поясом, застегнуть его на груди, продеть спереди железный прут или пустой гриф штанги и попробовать его жать от себя изо всех сил (рис.2.7).

Упражнения становой тяги можно выполнять статически или так же с силовых стоек, гриф штанги ложиться чуть ниже колен, или выполнять тягу с плитов (высокие прорезиненные подставки).

Напоминаю, что во всех этих упражнениях вес штанги должен быть таким большим, чтобы вы даже не смогли ее оторвать от стоек.



Рис.2.5. Статическое приседание в силовых стойках.



Рис.2.6. Статический жим лежа в силовых стойках.



Рис.2.7. Статический жим лежа с помощью тяжелоатлетического пояса и железного стержня.

## **Принцип восьмой. Употреблять полезное, не употреблять вредное.**

Когда приходишь в тренажерный зал, то все вокруг только и говорят, что о питании - аминокислотах, белковых комплексах, креатине и т.п. вещах. Со временем, это начинает приобретать характер паранойи. Молодые ребята с горящими глазами бегают по городу, выискивая где же можно купить протеиновые добавки подешевле.

Но забавно смотреть, когда спортсмен, употреблявший целый год такие добавки, и из-за нехватки денег прекративший их покупать, с удивлением замечает, что нечего не изменилось. Его результаты продолжают все так же расти, его масса не падает ни на грамм, и чувствует он себя точно так же хорошо и бодро, как и раньше, когда он принимал добавки, съедающие значительную часть его бюджета.

И тогда крамольная мысль закрадывается в его голову: "А может все эти траты денег были зря? Может добавки не так уж и нужны?"

Тут я должен заметить, что современная диетология предполагает употребление минимум 100гр белка в день - это нужно хотя бы в целях оздоровления.

Поэтому, протеиновые комплексы, скорее всего, вам будут все-таки необходимы, но употреблять их нужно правильно!

### **1. Как употреблять протеиновые коктейли.**

Это очень важный момент, о котором даже не задумывается большинство атлетов.

Начну с предыстории.

В практике советских рентгенологов (проф. В.Д.Линденбратен, 1969г) был такой случай. Надо было добиться удержания бариевой каши в желудке на время, необходимое для рентгенологического исследования. Но оказалось, что если кашу давать без предварительного подогрева (сразу из холодильника), то каша покидает желудок быстрее, чем рентгенологи успевали настроить свою тогдашнюю (1969 год), не столь совершенную аппаратуру.

Рентгенологи заинтересовались этим фактом, провели эксперименты и, выяснили, что если запивать пищу холодными напитками (например, пепси-колой со льдом), то время пребывания пищи в желудке сокращается с 4-5 часов до 20 минут (подробнее об этом в докторской диссертации Линденбратена Виталия Давидовича "Материалы к вопросу о действии на организм тепла", 1969, Институт экспериментальной медицины АМН СССР, г. Ленинград).

Это, во-первых, прямой путь к ожирению, так как такой пищей невозможно насытиться и чувство голода наступает очень быстро. Во-вторых, так и начинаются гнилостные процессы в кишечнике, потому что нормального переваривания, как такового и не было.

Кстати, это тот путь, на котором **"МакДоналдс"** и сделал себе огромные деньги.

Запивая еду (сэндвичи, гамбургеры, хот-доги) ледяными напитками, человек никогда не сможет наесться фаст-фудом, а значит, придет перекусить еще и еще раз. При этом на горячие напитки – чай, кофе или устанавливается достаточно высокая цена, или они не включаются в комплексные наборы, или их просто не рекламируют. Зато ледяная "Кока-Кола", или стоит сравнительно дешево, или агрессивно навязывается яркими плакатами и цветовой гаммой.

Но это относится не только к "Кока-Коле", все холодные напитки очень быстро покидают желудок. Поэтому, внимание(!), если вы выпиваете холодный белковый коктейль, то он не будет полноценно переработан в желудке, белки не будут расщеплены на аминокислоты. Такой коктейль быстро покинет желудок, и вся белковая составляющая будет просто гнить в кишечнике. Вы не только зря потратите деньги, но и вместо пользы получите вред в виде кишечных воспалительных заболеваний (колиты, энтериты) и дисбактериоза.

**Итак**, не принимайте белковые коктейли холодными из холодильника. Принимайте их теплыми, хотя бы комнатной температуры, а еще лучше их слегка подогреть.

Второе замечание касается аминокислотного состава принимаемых смесей. Среди всех аминокислот, я хочу выделить всего одну, как жизненно важную не только для наращивания объемов мышц, но и для здоровья.

## 2. Аргинин.

Оксид азота (NO) и аргинин - это та тема, которой за последние 10 лет посвящены многочисленные научные исследования биологов. И эти исследования дают очень впечатляющие результаты.

Для широкой публики эта тема впервые была обозначена в 1992 г., когда журнал "Science" назвал оксид азота (NO) молекулой года. Прошло еще 6 лет, и ученые, сыгравшие особую роль в ее изучении, получили заслуженную награду - трем ученым из США Р.Ф. Ферчготту, Л.Дж. Игнарро и Ф.Мураду была вручена Нобелевская премия за 1998 г. в области физиологии и медицины за открытие роли "оксида азота как сигнальной молекулы в сердечно-сосудистой системе".

Молекула окиси азота оказалась универсальным биологическим агентом.

Еще лет двадцать назад сама постановка вопроса об универсальной биологической роли оксида азота казалась дикой: оксид азота - сильнейший промышленный загрязнитель, его рассматривали исключительно с точки зрения вредности для всего живого, окисление оксида азота в атмосфере оборачивается кислотными дождями. Огромное его количество, содержащееся в табачном дыме, образует канцерогенные вещества.

Все началось еще в 1980г, когда доктор Ф.Ферчготт, профессор фармакологии из Государственного университета Нью-Йорка (Бруклин), проводил исследования сократительного действия лекарств на сосуды. В одном из опытов, из-за невнимательности молодого сотрудника, была нарушена привычная схема эксперимента, и при добавлении лекарства (ацетилхолина) вместо ожидаемого сокращения вдруг началось чрезвычайно сильное расслабление сосудов.

Открытием таинственного фактора, расслабляющего сосуды, заинтересовались.

Несколько ранее доктор Ф.Мурад (руководитель отделения интегративной биологии медицинского факультета Техасского университета, Хьюстон), изучал механизм действия нитроглицерина и обнаружил, что нитраты способствуют высвобождению окиси азота, которая расслабляет гладкие мышечные клетки, приводя к расширению сосудов.

Доктор Л. Игнарро (профессор фармакологии медицинского факультета Калифорнийского университета, Лос-Анжелес), в результате серии исследований пришел в 1986 г. к выводу, что два вышеперечисленных эксперимента по сути говорят об одном и том же, и таинственный фактор, расслабляющий сосуды - это и есть оксид азота.

Научные исследования доказали решающую роль, которую оксид азота играет в таких фундаментальных биологических процессах, как регуляция артериального давления, иммунитета и деятельности центральной нервной системы.

Дальнейшее активное изучение окиси азота (NO) привели к неожиданном заявлении: "Наука XXI века - биология оксида азота!"

Молекулярные биологи буквально набросились на оксид азота. Биологической роли NO посвящается около четырех тысяч статей в год. Теперь уже совершенно очевидно, что это - не только универсальный регулятор процессов жизнедеятельности, но и важный элемент иммунной системы. Сегодня трудно найти метаболические процессы, к которым бы оксид азота не имел отношения.

Но откуда берется окись азота в организме?

В 1987 г. было обнаружено, что окись азота образуется путем окисления аминокислоты L-аргинин.

Аминокислота L-аргинин является главным поставщиком NO, без которого немыслима нормальная жизнедеятельность человека.

Если NO в организме становится мало, то основная причина этого - снижение доступности запасов L-аргинина.

Вот результаты некоторых исследований.

#### *Гипертония.*

Установлено, что хронический недостаток окиси азота (т.е. и L-аргинина) в организме приводит к развитию артериальной гипертонии. Поэтому сейчас L-аргинин используется в профилактике и лечении гипертонической болезни. В дозах 2-3 грамма в день L-Аргинин способствует уменьшению напряженности гладкой мускулатуры артерий, тем самым снижая диастолическую нижнюю составляющую кровяного давления. Кроме того, L-Аргинин используется для профилактики атеросклероза. Он препятствует образованию кровяных сгустков и адгезии этих сгустков на внутренней стенке артерий - тем самым уменьшается риск возникновения тромбов и атеросклеротических бляшек.

#### *Кишечный тракт.*

Давно известная болезнь диффузный спазм пищевода вызывается спазмом его гладких мышц. В основе болезни так же лежит дефицит NO (т.е. и L-аргинина) (Konturek S.,Konturek P., 1995).

Возможно, что и в основе неправильной работы клапана 12-перстной кишки (а значит и язв желудка), тоже лежит недостаточное количество NO (т.е. и L-аргинина), в результате чего этот клапан теряет способность нормально функционировать.

#### *Иммунитет*

Довольно давно и совершенно независимо от будущих нобелевских лауреатов ученые изучали, как работают макрофаги - клетки, ответственные за поддержание

иммунитета. В 1970-е годы было обнаружено, что активность макрофагов связана с накоплением нитритов и нитратов во внеклеточной среде. Начала приоткрываться природа клеточного иммунитета, то, каким образом макрофаги убивают клетки-мишени (бактерии, злокачественные клетки). В 1983 году ученые выяснили, что одним из орудий макрофагов служит оксид азота. Большое количество оксида азота может убивать бактерии.

Т.е. чем больше в организме оксида азота (т.е. L-аргинина), тем лучше иммунитет. Дефицит оксида азота приводит к ослаблению иммунитета.

### *Память и психика*

Опираясь на данные о роли оксида азота в сосудистой системе, в 1988 году английский исследователь Герсвэйт выяснил, что оксид азота совершенно необходим для формирования долговременной памяти, которая лежит в основе всего мышления. Выяснилось, что L-аргинин способствует улучшению настроения, делает человека более активным, инициативным и выносливым, привнося определенного качества психическую энергию в поведение человека.

Разработка этого направления привела к созданию Виагры - действенного средства против импотенции.

### *Адаптация*

В 1998г была опубликована работа проф.Н.П.Аймашева "Антистрессорный эффект адаптации к физическим нагрузкам: роль оксида азота".

Суть экспериментов такова.

Крыс доводили до стресса, погружая по шею в воду. В результате стресса довольно быстро возникали язвенные поражения желудка. Крыс вытаскивали из воды и измеряли у них площадь язвенного поражения.

Вторую группу крыс тоже доводили до стресса, но давали им препараты, увеличивающие содержание окиси азота (доноры NO) в организме. Введение доноров NO в ходе эксперимента привело к уменьшению площади язв в 3 раза по сравнению с контрольной группой.

Третью группу крыс доводили до стресса, но давали им препараты, понижающие содержание NO (ловушки NO) в организме. Введение ловушек NO увеличивало площадь язв на 41 % по сравнению с контрольной группой.

Итак, мы видим исключительную важность окиси азота (т.е. и L-аргинина) для организма. Недостаток этого биологически активного вещества приводит к многочисленным проблемам.

Т.е. для полноценного снабжения организма окисью азота (NO) крайне важно обеспечить каждодневную, бесперебойную поставку аминокислоты L-аргинина.

Аргинин - это одна из двадцати аминокислот, которые участвуют в образовании белков.

Аргинин - это незаменимая аминокислота для детей (для взрослых - заменимая), т.е. организм ребенка сам не может создавать такую аминокислоту, а должен получать ее с пищей.

Врачам и спортсменам давно известно, что Аргинин способствует выработке гормона роста. Поэтому, низкорослым юношам имеет смысл попить аргинин - если время еще не упущено, то, возможно, удастся немного подрасти.

Вот что об аргинине и гормоне роста пишет доктор медицины Рональд Клац - основатель и президент Американской академии противодействия старению в книге "Исследование ГОРМОНА РОСТА":

"Воздействие на гормон роста (ГР)

Нет сомнений в том, что аргинин вызывает секрецию гормона роста.

15-30-граммовое внутривенное вливание аргинина используется как стандартный эндокринологический тест, провоцирующий гипофиз на выделение гормона роста.

Дирк Пирсон и Сэнди Шоу рекомендовали аргинин и орнитин как релизеры ГР в своей первой книге "Продление жизни: практический научный подход", благодаря чему эти аминокислоты стали наиболее продающимися пищевыми добавками и их сметали с магазинных полок быстрее, чем клюквенный соус на День благодарения.

Шоу принимала 10гр аргинина в день на пустой желудок в качестве релизера ГР, чтобы ускорить лечение после перелома ноги. Примерно через сорок пять минут или час после приема аргинина она в течение трех минут качала пресс лежа на спине. При таком режиме она потеряла 11,3 кг жира и набрала 2,3 кг мышц за шесть недель.

Многие клинические исследования, изучавшие различные дозы аргинина, а также его комбинации с лизином показали широкий диапазон воздействия на гормон роста от никакого до потрясающего синергического всплеска ГР.

В одном исследовании, проведенном в 1980 году Матиени, даже 200 мг оказалось достаточно, чтобы вызвать значительное увеличение производства ГР.

Другое исследование, проведенное в Кентском университете штата Огайо, показало снижение реакции гормона роста на аргинин у 30-34-летних людей по сравнению с 18-21-летними. В этих возрастных группах наивысшую ГР-реакцию имели люди с низким содержанием жиров в теле и высокой аэробной способностью. Дозы, использовавшиеся в ходе эксперимента, составляли 0,04 г на килограмм веса человека, 0,16 г и 0,28 г на килограмм, т. е. примерно 3, 12 и 21 г соответственно для человека весом 75 кг. Наиболее эффективной оказалась средняя доза; самая большая доза вызывала понос и самую низкую реакцию гормона роста.

Аргинин срабатывает даже в старости. Исследование, проведенное в Туринском университете (Италия), показало, что, несмотря на то что у семидесятилетних стариков реакция на аргинин была намного ниже, чем у детей и молодых взрослых, эта пищевая добавка все равно утроила уровень ГР в крови по сравнению со средним уровнем для этого возраста!

Аргинин также помогает улучшать спортивную форму, поскольку наряду с глицином является одним из главных ингредиентов, из которых в печени вырабатывается креатин. Добавки моногидрата креатина очень популярны среди культуристов, так как повышают уровни необходимых для силовых упражнений высокоэнергичных фосфатов креатина в мышечных и нервных клетках. Так что аргинином вы убиваете сразу двух зайцев: повышаете уровень гормона роста и получаете сырье для своих клеточных батарей.

### Принцип действия

Аргинин, по-видимому, стимулирует ГР, блокируя секрецию ингибитора гормона роста соматостатина. Он также значительно повышает эффективность релизинг-гормона гормона роста, когда эти два вещества принимаются вместе.

### Эффект в борьбе со старением

Как утверждают, позитивные эффекты аргинина включают улучшение сжигания жиров и наращивания мышечной ткани, вероятно, через стимуляцию гормона роста, усиление активности зубной железы, укрепление иммунитета, борьбу с раком, ускорение заживления ожогов и других ран, защиту печени и обезвреживание токсичных веществ, улучшение мужской фертильности (почти все это дело рук ГР). Он также восстанавливает сексуальную функцию у мужчин-импотентов. В исследовании, проведенном в 1994 году доктором А. В. Зорнь-отти и доктором Э. Ф. Лизза из отделения урологии и хирургии медицинской школы Нью-Йоркского университета, шесть из пятнадцати мужчин, принимавших по 2,800 мг аргинина в день в течение двух недель, улучшили свою сексуальную функцию, в частности эрекцию, а среди мужчин, принимавших плацебо, таких не оказалось. Исследователи полагают, что аргинин служит источником получения оксида азота, играющего ключевую роль в инициации и поддержании эрекции.

### Клиническое применение

Аргининовые добавки должны эффективно повышать уровни гормона роста, особенно у людей моложе пятидесяти лет. Его можно принимать также в комплексе с другими аминокислотами, такими как орнитин, лизин и глютамин.

### Дозировка

2-5 граммов на пустой желудок за час до упражнений и перед сном. "

Конечно, аргинин - не панацея.

Но длинный список заболеваний, которые вызваны дефицитом NO, а значит и, возможно, недостаточным поступлением вместе с пищей аргинина, действительно, впечатляет.

Но нас прежде всего интересует то, что L-Аргинин способен увеличивать мышечную и уменьшать жировую массу тела, в конечном результате делая фигуру более пропорциональной, используется в профилактике и лечении артритов и заболеваний соединительной ткани, увеличивает скорость застывания поврежденных тканей - ран, растяжении сухожилий, переломов костей, используется в профилактике и лечении артритов и заболеваний соединительной ткани.

Однако, ВНИМАНИЕ!

L-Аргинин противопоказан при активном проявлении заболевания вирусом герпеса.

L-Аргинин не рекомендуется беременным и кормящим женщинам.

L-Аргинин не показан при шизофрении.

Суточная потребность в аргинине составляет 6,1 г (данные ГосСанЭпидНормирования РФ).

Ну и, напоследок, приведу содержание аргинина (в граммах) в некоторых продуктах (на 100гр продукта):

Грецкий Орех - 2,52  
Кунжутное семя - 3,326  
Кедровый орех - 3,570  
Миндаль - 2,492  
Арахис - 3,506  
Семена Тыквы - 3,978  
Улитки - 2,470  
Креветка - 1,776  
Крабы - 1,600  
Печень - 1,256  
Утка домашняя - 0,770  
Бекон свиной - 0,528  
Говяжий фарш - 1,194  
Биштекс из говяжьего Филея - 1,151  
Куриная ножка - 0,818  
Ветчина, без оболочки - 1,138  
Куриная грудка - 1,033  
Ножка поросенка - 1,218  
Цыпленок, темное мясо - 1,211  
Цыпленок, светлое мясо - 1,397  
Бекон - 1,123  
Дикий фазан - 1,412  
Свинина - 0,735

Анчоусы - 1,730  
Белая рыба - 1,142  
Тунец - 1,769  
Треска - 1,065  
Камбала - 1,128  
Акула - 1,258  
Карп - 1,067  
Сельдь - 1,075  
Лосось - 1,176  
Угорь - 1,103  
Творог, не жирный (2 %) - 0,623  
Творог, обезжиренный - 0,786

Почему из всех аминокислот я выделяю прежде всего аргинин? Только потому, что это самая функциональная аминокислота и ее прием приведет не только к набору мышечной массы, но и к резкому повышению уровня здоровья, потому что именно из аргинина вырабатывается универсальная сигнальная молекула NO.

Остальные аминокислоты вы можете пить или не пить, но нам просто жизненно важно полноценно обеспечить себя аргинином.

### 3. Народные средства.

Но, тем не менее, при условии полноценного питания, никакие особые протеиновые добавки не нужны. Еще 30 лет назад Юрий Власов в одной из своих книг писал о том, что единственная вещь, которая в добавках хоть как-то влияет на рост его мышц и результатов – это витамины. Те самые витамины, которые мы получаем в свежих овощах и фруктах, в квашеных продуктах и квасах.

Т.е. при условии полноценного белкового питания и приема свежих овощей и фруктов надобность в специальных добавках отпадает.

Мой товарищ, тренер по бодибилдингу проверил на себе это простое правило. Так получилось, что после нескольких лет упорных тренировок, после выступлений и побед на соревнованиях по бодибилдингу, он был вынужден уехать на несколько лет в деревню.

Первый год ушел на обустройство и обзаведение хозяйством. Весь этот год он не имел времени для тренировок, и в результате потерял всю свою мышечную форму, похудел на 15 кг.

Но, жизнь стала налаживаться и он взялся опять за штангу. Уже через полгода он полностью восстановил всю свою исходную форму. Те 15 кг чистой мышечной массы, которые ему давались в городе очень тяжело, с использованием стероидов, на свежем деревенском воздухе, на молоке, на натуральных продуктах и природных витаминах, он набрал всего за полгода.

То есть натуральное питание в естественных условиях, дает эффект сравнимый с действием анаболических стероидов! И никакого вреда здоровью.

Конечно, натуральных продуктов много. Но в первую очередь я бы рекомендовал всем силовикам включить в свой рацион кедровые орехи.

Кедровый орех – поистине уникальный природный продукт. Он содержит 17% белков, состоящих из 19 аминокислот, 70% из которых – незаменимые и условно незаменимые. Эти цифры говорят об очень высокой биологической ценности белков кедрового ореха.

Кроме того, белок кедровых орехов, в отличие от белков других продуктов, содержит повышенное содержание лизина (до 12,4 г/100г белка), метионина (до 5,6г/100г белка) и триптофана (3,4г/100г белка) – наиболее дефицитных аминокислот. Кроме того, в состав ядер орешков входят белки, относящиеся к альбуминам, глобулинам, глютелинам и проламинам. Содержащиеся в кедровых орехах витамины способствуют росту человеческого организма. Орехи в своем составе содержат витамин А – витамин роста и развития. Кедровые орешки – ценные носители жирорасщепляющих витаминов Е, Г. Кроме того, в белке ядра преобладает аминокислота, очень важная для развития растущего организма, – аргинин (до 21г/100г белка), которая хоть и относится к заменимым в питании взрослого человека, но входит в категорию незаменимых в детском питании. По

содержанию фосфатидного фосфора – того самого фосфора, без которого не будут нормально функционировать мышцы и развиваться кости - кедровые орехи превосходят все иные орехи, а так же семена масляных культур.

Кроме того, кедровый орех – богатый источник йода, что немаловажно, особенно для населения Сибири и Севера.

Кедровый орех, как и все в кедре, обладает высокой фитонцидностью. За сутки гектар кедрового леса выделяет более 30 кг летучих органических веществ, которые имеют огромную бактерицидную силу. По мнению исследователей, этого количества фитонцидов достаточно, чтобы в большом городе обезвредить все болезнетворные микробы. Ягоды и растения, произрастающие в кедровиках, богаче витаминами и провитаминами, чем растущие в других лесах. Это объясняется тем, что фитонциды активно содействуют образованию в растениях и плодах витаминов и других биологически активных веществ. Фитонциды не только обеззараживают, убивают болезнетворные микроорганизмы, но и благотворно влияют на размножение тех микроорганизмов, которые вступают в борьбу с болезнетворными. Ученые приводят данные, показывающие, что в кедровых лесах воздух практически стерилен – 200-300 бактериальных клеток в 1 куб.м. Тогда как по медицинским нормам даже для операционных помещений допускается в 1 куб.м. воздуха 500-1000 непатогенных микробов.

Если съесть 100 г кедровых орешков, то этого будет достаточно для удовлетворения суточной потребности взрослого человека в аминокислотах и важных микроэлементах, таких как медь (активатор синтеза белков, тонизирует печень, селезенку и лимфатическую систему, снижает ожирение), кобальт (принимает участие в процессах кроветворения, в расщеплении жира и углеводном обмене), марганец (необходим для нормальной деятельности половых желез и мышечного аппарата), цинк (участвует в построении белков и синтезе гормонов, регулирует концентрацию витаминов в плазме).

Если орешки употреблять по горсти ежедневно, то можно значительно повысить иммунитет, увеличить долголетие организма, избежать склероза сосудов и повышенного давления, а так же восстановить и сохранить до глубокой старости мужскую силу и потенцию.

Ядра кедрового ореха можно растолочь в ступке, залить небольшим количеством воды и получить очень вкусное кедровое молочко, которое можно выпить после тренировки.

Таким образом, первая моя рекомендация по питанию – употреблять ежедневно не менее горсти (50 гр) ядер кедровых орехов.

Второй продукт, который я вам настоятельно рекомендую – натуральный мед.

Мед - исконно русский продукт, который входит во многие традиционные блюда русской национальной кухни. Он был предметом экспорта еще в XV-XVI веках и приносил России немалый доход. Нам удалось сохранить свои традиции и достижения в этой области благодаря тому, что спады производства в сельском

хозяйстве ее мало касались - ведь большая часть ульев всегда находилась в руках частных. Крупных пчеловодческих хозяйств в нашей стране тоже немало, особенно в Башкирии, на Урале и в Сибири. И если сейчас во всем мире одна пчелиная семья приходится на 1 000 человек, то в России - всего на 25. При этом мы используем лишь малую часть тех возможностей, которые дает нам природа - всего 5-10% нектара.

Мед - это продукт питания, обладающий ярко выраженными лечебно-диетическими и профилактическими свойствами. Если бы мы по достоинству ценили удивительные свойства меда, многих проблем, связанных со здоровьем, нам бы удалось избежать. Но, как правило, мы вспоминаем о его существовании только тогда, когда заболеваем. Между тем, японцы, например, взяли за правило ежедневно выдавать по ложке меда всем школьникам от семи до четырнадцати лет - бесплатно. Мед не является продуктом японской традиционной кухни, но здесь считают, что ежедневное употребление меда полезно всем, а детям - просто необходимо.

Продукты пчеловодства издревле использовались человеком для обеспечения здоровья и наращивания силы и выносливости. В Древней Греции спортсмены перед Олимпийскими Играми переходили на усиленное медовое питание. Широко известен тот факт, что только переход на медовое питание позволил водолазам в Англии спуститься на глубину 103 метров, чтобы поднять затонувшее в Первую Мировую войну пассажирское судно "Лузитания" с грузом золота на борту. Чтобы поднять силовую выносливость водолазы съедали ежедневно по 700 г. меда.

Методики апитерапии (медолечения) широко рекомендуются для введения в тренировочный режим спортсменов по любым видам спорта, но особенно в тех случаях, где требуется высокая скорость реакции и тонкая координация движений - это бокс, борьба, теннис, гимнастика, тяжелая атлетика. Мед очень полезен в тех видах спорта, где требуется высокая скорость обработки информации - футбол, баскетбол, хоккей, волейбол, шахматы и длительные нагрузки - лыжи, коньки, легкая атлетика, плавание и технические виды спорта. В СССР космонавтам тоже рекомендовалось переходить на медовую диету.

Мед лучше всего употреблять в течение всей жизни, тогда вы себя предохраните от множества неожиданностей и болезней. Однажды император Август спросил 100-летнего Поллия Румилия о причине долголетия. "Lutus mulso, foris oleo" ("Внутрь - медовый напиток, снаружи - масло") - ответил старец.

Мед образуется путем тщательной переработки нектара и нектароподобных веществ пчелиной семьей. Для того, чтобы получить 100 г меда, пчелы должны облететь и посетить миллион цветков, преодолев расстояние в 450 000 километров. В зобике пчел нектар насыщается ферментами, образующимися в специальных железах пчел, которые имеют важное значение в превращении нектара в мед. При этом обогащается липидами и органическими кислотами. В восковых сотах нектар дополнительно перерабатывается, превращается в мед и хранится. Для защиты от влаги и засорения после заполнения медом ячейки закрываются (запечатываются) восковыми крышечками.

Мед содержит почти все микроэлементы и по составу напоминает плазму крови человека.

В состав меда входят важнейшие ферменты: диастаза, амилаза, каталаза, фосфатаза.

За счет содержания фитонцидов мед обладает бактерицидным действием. В нем содержатся витамины В1, рибофлавин, пиридоксин, пантотеновая кислота, никотиновая кислота, биотин, фолиевая кислота, а также аскорбиновая кислота (витамин С).

При изучении роли меда в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний отмечено, что он улучшает реологические свойства крови (уменьшает вязкость), показатели липидного обмена, стабилизирует артериальное давление, повышает работоспособность. В меде также найдены природные антибиотики, что определяет его важность в борьбе с болезнетворной микрофлорой.

Своеобразен белковый состав меда: содержание протеинов составляет 0,5 - 15%, аминокислот - 0,6 - 500 мг в 100 г меда.

Как употреблять мед. Во-первых, на ночь рекомендуется выпить стакан медовой воды. На 1 стакан теплой воды кладем 1 столовую ложку меда и размешиваем. Вода должна быть не теплее температуры тела, иначе мед теряет свои свойства.

Во-вторых, специально для спортсменов, рекомендуется употреблять настойку меда с алоэ на красном вине: листья алоэ промыть, измельчить и отжать сок, затем 150 г сока алоэ смешать с 250 г меда и 350 г красного вина (лучше всего кагора). Полученную смесь настаивать в течение 6-7 дней в темном прохладном месте (при температуре не выше 10 градусов Цельсия). Принимать по одной ложке 3 раза в день за 30 мин. до еды.

Так как найти хороший, качественный мед, честно говоря, проблематично, то будет очень хорошо, если вы найдете пчеловода, вызывающего ваше доверие, и станете его постоянным клиентом. Лучше всего, если в его хозяйстве много пчелиных семей: от 30-ти до 60-ти. Такие пчеловоды заботятся об урожае и время от времени перевозят пасеку в разные места - бывает, что в течение лета они неоднократно перемещаются, чтобы обеспечить пчелам хороший медосбор. Опытный пчеловод обязательно учтет экологическую обстановку в том месте, где будет размещать свою пасеку, и обоснуется подальше от автомагистралей и промышленных объектов. Тогда о качестве меда вам беспокоиться не придется.

Еще раз напомню, что кипятить мед или разводить его кипятком нельзя - он теряет все свои полезные свойства.

Третья моя рекомендация будет касаться употребления квасов.

Квасы обладают очень интересным для нас эффектом - они ускоряют восстановление после тяжелых физических нагрузок. Квасы уникальны тем, что получаются при переработке микроорганизмами трав. То есть происходит то же

самое, что и у нас в толстом кишечнике - бактерии, поглощая клетчатку, выделяют витамины. Симбиоз человека и бактерии делают квас лучшим витаминным напитком, чрезвычайно дешевым и эффективным. Поэтому настоятельно рекомендую поставить квас.

Ставят квас хоть на чем. Ставят квас даже на арбузных корках, или свекле, или листьях тополя. Ставят квас и на "сорока травах" - когда смешивают все, что растет на земле, все на что упадет взгляд - травы, корешки растений, порезанные овощи. Потом заливают все это водой в кадushке, насыпают сахар (или мед), бросают дрожжей (или сметаны) и квасят несколько дней.

Упомяну еще одно важное свойство квасов.

Часто можно услышать вопрос, как отучить мужа от алкоголя, если он сам себя алкоголиком не считает.

Действительно проблема алкоголизма стоит очень остро и очень многие семьи хотели бы незаметно, скажем так, "скорректировать" поведение своих близких.

И такой способ, так же как и с курением, есть.

Сначала несколько слов про курение, а потом по аналогии перейдем на алкоголь.

Замечено, что даже самые заядлые курильщики, начиная работать на табачных плантациях, прекращают курить. Все дело в том, что воздух табачных плантаций содержит летучие алкалоиды никотина, и этого вполне достаточно для усвоения легкими курящего. Человек, работающий на плантациях употребляет никотин не куря. Но одновременно он отвыкает от сигареты во рту.

Это принцип раньше широко использовали для того, чтобы отвести человека от курения. Причем, сделать это так, чтобы он даже сам ничего не заметил. Для этого достаточно выращивать там, где постоянно находится курильщик (в квартире и на работе) растение табака. Когда растение становится взрослым, то оно настолько сильно излучает алкалоиды никотина, что этих паров даже от двух кустов растения оказывается достаточно, чтобы тяга к папиросе ослабла. Через две-три недели нахождения курильщика в доме, где произрастает растение табака, он полностью отвыкает от курения. Потом безболезненно для курящего можно выбросить из дома и растение. Я подчеркну, что этот способ особенно хорош тем, что не обязательно даже человека о чем-то предупреждать, можно это все сделать без его ведома.

Т.е. усвоение малых доз никотина через воздух, отбивает всякую охоту к курению. Но то же самое справедливо и в отношении алкоголя.

Что содержит малые дозы алкоголя безопасные для здоровья, но снимающие желание выпить чего-нибудь более крепкого? Конечно квасы. Квасы – это продукт незаконченного брожения и очень малая доля алкоголя в нем все-таки присутствует (до 0,5-1%). Постоянно употребляя квасы (или давая употреблять своим домочадцам) вы тем самым снимаете всякую тягу к спиртному. Об этом, кстати, знали еще с очень древних времен и на Руси всегда отучали от крепких напитков с

помощью квасов. Поэтому достаточно давать постоянно вашим домашним квасы и желание выпивать постепенно исчезнет.

Сразу приведу несколько рецептов квасов, не требующих специальной закваски.

Самый простой хлебный квас. Взять ржанных сухарей (можно засушить в духовке) 100 гр, 100 гр сахара, 4гр дрожжей, 3 литра воды. Перемешать, накрыть марлей и настаивать 1-2 дня.

Хлебный квас из лимонов делается точно так же, но надо еще добавить мелко нарезанный лимон (или 0,5ч ложки лимонного сока) и 1/3 стакана изюма.

Малиновый квас делается так. Взять 0,5 кг свежих ягод малины, вымыть и растереть ее с 0,6 стакана сахарного песка. Залить водой (2,5 литра) и довести до кипения. Снять с огня и охладить до температуры 20-30градусов Цельсия. После охлаждения добавить 10 гр хлебопекарных дрожжей, лимонной кислоты по вкусу. Настаивать 1-2 суток.

Квас из морковки. 1 кг моркови натереть на терке, залить 2 л теплой кипяченой воды, добавить 0,25кг сахарного песка, 25гр дрожжей, 1 ломтик черного хлеба, размешать и настаивать 1-2 суток.

Квас на свекле. Берем 1 кг сырой свеклы, моем ее, очищаем, споласкиваем, нарезаем тонкими ломтиками или пропускаем через крупную терку. Потом кладем в 3 литровую банку. Насыпаем 0,5 стакана сахара, заливаем 2,5 литрами воды, кидаем щепотку соли и кладем корку ржаного хлеба (100гр). Настаивать 5 дней. Это квас специально для похудения.

Все квасы надо плотно накрывать марлей, чтобы не завелись винные мошки.

Эти квасы можно пить сколько угодно. Пить квасы предпочтительнее до или во время еды. Квасы обладают кислой реакцией и если их пить после еды, то они могут вызвать изжогу.

#### **4. Витамины**

В нашей повседневной жизни мы постоянно тратим имеющиеся у нас запасы витаминов и минеральных веществ. Особенно быстро они тратятся в случаях длительных голоданий, инфекций, нервных перенапряжений, при курении и алкоголизме.

Сама по себе городская жизнь не способствует достаточному пополнению запасов витаминов.

Особенно тяжело приходится мозгу, который и является гормональным дирижером всего организма.

Поэтому ничего зазорного нет в том, чтобы покупать витамины в аптеке, но я хочу добавить некоторые замечания.

Во-первых, я советую употреблять те витамины, которые направлены прежде всего на восстановление деятельности головного мозга.

Во-вторых, желательно, чтобы эти витаминные препараты были в кишечнорастворимой оболочке. В этом случае можно быть уверенным, что они хорошо и в нужных объемах усвоятся организмом. Примером такого препарата является "Нейромультивит", который часто рекомендуют для восстановления истощенной нервной системы.

В-третьих, производители витаминов идут дальше и в некоторых препаратах предусматривают возможность прямого проникновения витаминов или их "химических предшественников" (веществ, из которых организм сам будет синтезировать витамины) непосредственно в мозг. А это надо сказать не очень просто, учитывая сложную систему химической защиты мозга. Препарат, который с этой задачей справляется, является "Энерион".

Вот такие рекомендации.

## 5. Курение.

Так получилось, что несколько спортсменов, которых я знаю, закурили довольно поздно - тогда, когда они уже добились существенных результатов в силовом спорте.

Наблюдение за этими спортсменами позволило сделать очень интересный вывод: **оказалось, что курение примерно на 10% уменьшает силовой результат.**

Поэтому тем, кто хочет максимально использовать свои способности лучше отказаться от этой привычки.

Кроме того, курение губит сердце.

Как-то мне на глаза попало одно интересное высказывание П.А.Воробьева, доктора медицинских наук, профессора медицинской академии: "Я специально водил своих студентов в блок интенсивной терапии с заданием обнаружить тучного пациента среди больных с инфарктом. Это удастся сделать крайне редко, потому что от инфаркта страдают в основном курильщики, а курильщики по большей части - худые люди".

Эта цитата разбудила мое любопытство - мне стало интересно, а как связано курение и инфаркт. Ведь, согласно статистическим данным, 56% всех смертей происходит из-за болезней органов кровообращения (федеральная статистика за 2005г.), в первую очередь инфарктов миокарда.

Принято считать, что причиной инфарктов миокарда является атеросклероз артерий сердца - в стенках артерий появляются очаговые отложения (бляшки).

Однако атеросклероз возникает по двум причинам: из-за неправильного питания и из-за голодания.

При неправильном питании, когда человек ест много жирной и сладкой пищи, но ест мало белка, в организм поступает значительно больше жиров, чем нужно. Возникает избыток жиров и дефицит белков.

Это приводит к тому, что жировые капельки в белковой оболочке (липопротеиды), которые транспортируются по крови, становятся все больше и больше по размеру.

Большой диаметр этих капелек позволяет экономить белок, которым эта капелька покрыта. Эти большие капельки жира называют липопротеиды низкой (и очень низкой) плотности (ЛНП и ЛОНП). В среднем в одной капельке ЛНП будет в 9 раз больше жира, чем в нормальном липопротеиде (ЛВП - липопротеид высокой плотности), при том же содержании белка. Повышение в крови содержания таких капелек (ЛНП) и приводит к атеросклерозу.

Т.е. атеросклероз - это признак того, что в вашем питании существует недостаток белка. Именно поэтому у исследователей не получалось вызвать атеросклероз у

собак (собаки питаются мясом), зато очень легко удавалось вызвать атеросклероз у травоядных кроликов.

При голодании, когда никакого внешнего питания не поступает, организм переходит на использование жирных кислот и жиров. Жиры мобилизуются из старых запасов, и поэтому в крови сохраняется высокая концентрация жиров.

Однако при голодании белкам взяться не от куда, и в результате образуется резкий дефицит белков. Соотношение белки/жиры в крови резко меняется, поэтому жиры и в случае голодания начинают транспортироваться при помощи липопroteидов низкой и особо низкой плотности, т.е. в режиме экономии белков. Что и приводит к атеросклерозу в особо тяжелой форме.

Все это подтверждают данные исследований, которые были проведены в развивающихся странах. В ходе этих исследований было обнаружено, что массовое распространение атеросклероза обратно зависит от количества потребляемой пищи. Чем больше недоедало и голодало население, тем более был выражен атеросклероз. Причем в особо тяжелой форме.

На Нюрнбергском процессе над нацистскими военными преступниками было представлено несколько тысяч актов вскрытия заключенных концлагеря Дахау. Это были преимущественно молодые люди, которых в условиях концлагеря кормили очень скудно. У всех был найден атеросклероз, причем степень обширности и тяжести атеросклероза напрямую зависела от времени пребывания в концлагере (Ф.Блага, 1963).

Итак, атеросклерозом будут страдать те, кто или неправильно питается, или голодает. Т.е. в первую очередь или полные люди, или не очень грамотные люди, увлеченные здоровым образом жизни (они, как правило, не пьют, не курят, бегают кроссы и... голодают).

Курильщики обычно не попадают ни в одну категорию.

Так почему профессор П.А.Воробьев утверждает, что от инфаркта страдают прежде всего курильщики?

Почему курение, как фактор, приводящий к ишемической болезни сердца, назван Всемирной Организацией Здравоохранения (ВОЗ) на втором месте, сразу после атеросклероза?

Как оказываются связанными курение и состояние сердца?

Вот на эти вопросы нам и предстоит ответить.

Принято считать, что инфаркт миокарда возникает следующим образом - на сердечной артерии образуется атеросклеротическая бляшка, она постепенно разрастается и в один не очень прекрасный день закупоривает артерию.

Однако, такое представление глубоко ошибочно - само по себе разрастание атеросклеротической бляшки не представляет никакой опасности для здоровья человека.

Дело вот в чем.

Одним из основополагающих учений медицины является учение о коллатералиях. Людям, занимавшимся изучением болезней, давно известен факт замещения одним кровеносным сосудом другого, погибшего или травмированного.

Погибший капилляр замещается соседним, временно бездействовавшим (в организме всегда есть огромная армия капилляров, находящихся в резерве). Погибший сосуд замещается соседним, более мелким, но достаточно быстро развивающимся до нужных размеров (просвет в сосуде может увеличиваться в 10 раз по сравнению с его первоначальной величиной).

Коллатерали - это и есть сосуды-заменители основных сосудов, которые обеспечивают доставку крови окольным путем к тому месту, куда кровь до этого доставлялась основным сосудом. И это замещающее кровообращение возникает в любом месте нашего организма, в том числе в коронарных артериях сердца.

Допустим, что у человека, который неправильно питается, на коронарных артериях сердца постепенно развиваются атеросклеротические бляшки.

Но коллатерали развиваются гораздо быстрее атеросклероза. Коллатерали (сосуды-заменители) развиваются за часы и дни, а атеросклерозу требуются годы для того, чтобы ухудшить кровоснабжение миокарда.

Что это значит? Это значит, что каждый шаг в ухудшении кровоснабжения миокарда (атеросклероз коронарных артерий) тут же быстро восстанавливается с помощью коллатералей.

При этом **НИКОГДА** не может возникнуть ситуации, когда атеросклероз артерий и сопровождающее его тромбообразование смог бы нанести урон кровообращению миокарда. Коллатеральное кровообращение надежно защищает сердце от атеросклероза коронарных артерий.

**Итак, атеросклероз коронарных артерий принципиально не может привести к закупорке артерий.**

Да, но закономерно возникает вопрос, а как же тогда объяснить ишемические болезни сердца, которые, напомню, и являются бичом нашего времени?

Объясняется все просто. Даже из вышеизложенного уже становится понятно, что ишемическая болезнь сердца (инфаркт миокарда) - это такая закупорка артерий сердца, когда скорость закупорки намного превышает скорость роста коллатералей.

Отсюда с неизбежностью можно сделать вывод о том, что закупорка коронарных артерий (ишемическая болезнь сердца) происходит только потому, что **где-то сверху по току крови оторвался небольшой кусок ткани (эмбол)**.

Этот эмбол был принесен током крови к месту тромбообразования в коронарной артерии, и именно в этом месте, где проход сужен из-за атеросклеротической бляшки, принесенный эмбол застрял (М.Я.Жолондз, 1996).

Так и развивается острый приступ инфаркта миокарда. Развивается совершенно на ровном месте, на фоне внешне нормального здоровья и благополучия.

Если эмбол, который был принесен током крови и который застрял на атеросклеротической бляшке, удалось пропихнуть дальше с помощью сосудорасширяющих средств (валидол, нитроглицерин), то все заканчивается благополучно. Если его пропихнуть не удалось, то развивается инфаркт миокарда.

Откуда же берутся эмболы (оторвавшиеся кусочки тромбов)? Откуда эти эмболы могут быть принесены в коронарную артерию сердца?

Если вы возьмете анатомический атлас, то увидите, что существует единственное место, где может образоваться эмбол, приводящий к развитию ишемической болезни сердца. Это место - **легочные кровеносные сосуды**. Только они находятся по току крови перед сердцем. До них находятся капилляры легких, которые слишком малы чтобы пропустить через себя эмбол.

Главной причиной образования эмболов в легочных венозных сосудах является курение.

Курение вызывает невероятное ухудшение питания венозных сосудов легких. Оно оказывает прямое патологическое воздействие на вены легкого и способствует образованию эмболов в этих венах.

**Вывод: в подавляющем большинстве случаев ишемическая болезнь сердца является прямым следствием испорченных курением сосудов легких.**

Именно поэтому курение, согласно выводам экспертов Всемирной Организацией Здравоохранения (ВОЗ), является одной из основных причин возникновения ишемической болезни сердца.

Каждому, кто хочет избежать инфаркта миокарда, нужно сделать две вещи:

- не допускать дефицита белков и уменьшить содержание животных жиров в пище,
- отказаться от курения.

Кстати, курение губит не только сосуды, но и внешность.

Курение очень сильно влияет на состояние кожи лица.

Несколько лет назад в Бразилии были проведены масштабные эксперименты, в ходе которых ученые выявили такой факт: количество морщин у курящей **40-летней** женщины в среднем превышает количество морщин у **60-летней** некурящей женщины.

Поэтому, если вы озабочены морщинами на коже, но при этом курите, то имейте в виду, что отказ от курения омолодит вашу кожу, как никакое другое средство.

Итак, курение:

- портит сосуды легких, нарушает их питание. В результате от венозных сосудов легких под воздействием стресса (точнее от повышенного давления) или вибрации (теперь понимаете насколько могут быть опасны вибротренажеры?) может оторваться кусочек сгнившей ткани, который закупорит сердечную артерию.

- портит состояние кожи, приводит к быстрому образованию морщин,

- портит зубы и нарушает местный иммунитет слизистой полости рта (это, как я уже писал ранее, приводит к тому, что в полости рта начинают развиваться бактерии *Helicobacter Piloni* - причина образования язвы 12-перстной кишки и желудка).

- вызывает заболевания легких (в т.ч. рак).

Вот так безобидная вроде бы привычка приводит к очень масштабным последствиям.

Между тем, есть достаточно простые способы отказаться от курения.

Вот один из таких способов.

Курение, как и любая привычка, имеет свой алгоритм. Чтобы избавиться от привычки, нужно этот алгоритм изменить.

Привычная последовательность, цепочка шагов при курении:

**Внешняя причина (выезд на природу, вечер в баре, прием алкоголя, поражение "Спартака", усталость и мн.другое) > Желание закурить > Покупка сигарет (доставание пачки из кармана) > Курение.**

В эту последовательность действий мы должны внести коррективу, чтобы алгоритм стал следующим:

**Внешняя причина > Желание закурить > ЧТО-ТО > Решение (желание) НЕ курить.**

Вариант может быть таким - составляете список причин, объясняющих, чем курение для Вас вредно: портит легкие, портит цвет зубов, портит кожу, запах

табака изо рта и от одежды, приводит к инфаркту, повышает вероятность раковых заболеваний и т.п.

Этот список причин записываете на небольшую бумажку.

Покупаете портсигар, на одну сторону которого наклеиваете этот список причин. Ваши сигареты перекладывать из пачки в этот портсигар.

Ставите себе одно условие: "прежде чем выкурить сигарету - я должен прочитать весь список".

Человек, который действует по такой схеме, каждый раз, когда захочет покурить и достанет портсигар, перечитывает список и уже осознанно принимает решение - "пожалуй, я курить не буду". И кладет портсигар назад в карман.

Т.е. мы ввели в привычный алгоритм курения еще одно промежуточное действие (чтение списка), благодаря чему вся эта цепочка разрушилась. Человек перестает курить. Этот способ предложен и проверен на практике А.Красильниковым и доработан врачом-психотерапевтом В.Леви.

## 6. Водка.

Спортсмены много напрягаются, но правильно расслабляться чаще всего не умеют. Мы об этом поговорим подробно чуть попозже, потому что вопрос полноценного расслабления - это очень важный вопрос. Ведь не нужно забывать, что мышцы растут не во время тренировки, а во время расслабления.

Но сейчас я бы хотел поговорить об одном неверном способе расслабления, который порой выбирают для себя спортсмены. О приеме алкоголя.

Я знаю нескольких мастеров спорта по тяжелой атлетике у которых были прекрасные силовые результаты и перспективы. Однако эти спортсмены начали периодически принимать алкоголь и в итоге полностью спились. Они стали алкоголиками. Их крепкие в былое время руки теперь немощно трясутся, вместо красивых больших мышц их тело покрывают дряблые кусочки кожи, висающие на костях, все мысли заняты только одним - где бы набрать денег на рюмку в "Закусочной". Тяжелое зрелище...

В нашей стране алкоголь - это очень большая проблема. Это самая большая российская проблема из всех мне известных. Поэтому я не мог обойти этот вопрос - вопрос о водке - в книге по силовым тренировкам.

Человек может справиться с алкоголизмом, только если сам захочет.

И поэтому наша главная задача - сделать так, чтобы он **САМ** захотел бросить пить.

Кстати, интересно рассмотреть происхождение слова "водка".

Часто его соединяют со словом "вода", намекают на кристальную чистоту и прозрачность.

Действительно ли от слова "вода" произошла "водка"?

Без сомнения, слова эти однокоренные. Однако связаны они другим значением.

Традиционно на Руси не было дорог. Все передвижение происходило по воде - по рекам. Россия, как торговая держава сформировалась на пути "из варяг в греки" - по руслам рек. Передвижения поперек рек практически не было, были только волоки от реки к реке Волок Ламский (ныне Волоколамск), вологодский (от слов "волока", "волога").

Так как вода была основным средством передвижения, то от слова "вода" и произошло "водить" в смысле "вести куда-то". Отсюда же возникли слова "поводырь", "водило", "поводок".

В "Толковом словаре" Владимира Даля этот нюанс хорошо виден. Посмотрим слово "Водить": **"Водить, вести или вестъ, водка (женск.), водь (муж.), вождь, водец,**

**водца, водырь. Водило, на чем водят зверя, цепь, привязь, повод. Водкий – приживчивый".**

Т.е. "водка" - это цепь, поводок.

Не кристально чистая, прозрачная водица, а стальной и надежный ошейник.

Водка сразу нашла свое применение именно в качестве поводка. И дело тут вот в чем.

Производство водки обходится очень дешево, однако она очень калорийна. Например, в 1грамме углеводов (сахара) содержится 4,1 ккал; в 1 грамме белка тоже 4,1 ккал, а в 1 грамме спирта - 7,5 ккал. Больше калорий только в жире (9,3 ккал 1 грамме).

Поэтому использование водки было очень выгодным - она очень дешева в производстве, намного дешевле самой дешевой еды.

Раньше тем, кто выполнял тяжелые работы, например, бурлакам, вообще практически не давали еды. Давали только водки выпивать, но с расчетом, чтобы бурлаки с ног не падали. На спирту они и работали, как автомобиль. Дешево и сердито. Зачем рабам еда?

А что касается недолгой жизни этих бурлаков, то хозяину это не беда. Даже хорошо - быстрая оборачиваемость поколений, как говорят генетики, способствует закреплению навыков в популяции, приобретенных за каждую конкретную жизнь. Рабских навыков.

Врач-писатель Вересаев как-то написал, что стоит очень голодному человеку выпить рюмку-две водки, как тотчас же у него напрочь пропадает аппетит, и он уже совершенно не хочет есть.

Представляете теперь, насколько выгодно использование водки? Ее производство стоит копейки, а люди, одурманенные алкоголем, готовы делать тяжелую работу практически бесплатно, да еще и кормить их не надо. Идеальный поводок для раба. Только подливай и веди куда хочешь...

Мне хочется, чтобы за каждой бутылкой водки мы все увидели ее сущность. Водка - это цепь, которая тянется к ошейнику, надетому на шею пьющего человека. И кто-то обязательно стоит на другом конце цепи и куда-то ее тянет, волоча свою жертву на заклятие.

**После такого вступления мне хочется кратко рассказать о том воздействии, которое водка оказывает на наш организм.**

При поступлении в кровь алкоголь начинает взаимодействовать с эритроцитами (красными кровяными клетками), которые переносят кислород от лёгких к тканям, а углекислый газ — в обратном направлении.

**Спирт, как известно, используют для обезжиривания поверхности.**

В обычном состоянии внешняя поверхность эритроцитов покрыта как бы тонким слоем смазки, которая при трении о стенки сосудов электризуется. Каждый из эритроцитов несёт на себе однополярный отрицательный заряд, а поэтому они имеют изначальное свойство отталкиваться друг от друга.

Спиртосодержащая жидкость удаляет этот защитный слой и снимает электрическое напряжение.

При этом красные кровяные клетки приобретают новое свойство: они начинают слипаться друг с другом, образуя более крупные по размерам шарики. Процесс идёт в режиме снежных комков, размер которых нарастает с количеством выпитого.

Диаметр капилляров в отдельных частях тела (мозг, сетчатка глаза) иногда настолько мал, что эритроциты буквально "протискиваются" по ним поодиночке, нередко раздвигая при этом стенки капилляров.

Поэтому ясно, что образование, содержащее несколько эритроцитов, не способно двигаться по капиллярам. Двигаясь по ветвящимся артериям, а затем по артериолам всё меньшего калибра, он достигает в конце концов артериолы, имеющей диаметр, меньший диаметра сгустка, и перекрывает её, полностью прекращая кровоток в ней, следовательно кровоснабжение отдельных групп нейронов головного мозга прекращается.

Сгустки имеют неправильную форму и содержат в среднем 200 – 500 эритроцитов, средний их размер равен 60 микрон. Встречаются отдельные сгустки, содержащие тысячи эритроцитов. Разумеется, тромбы таких размеров перекрывают артериолы не самого мелкого калибра. Происходит «онемение», а потом и отмирание участков головного мозга, вследствие гипоксии (кислородного голодания), которое и воспринимается человеком как якобы безобидное состояние опьянения.

Заметим, что «сон», наступающий в результате сильного опьянения, это не сон в обычном физиологическом смысле. Это — именно потеря сознания вследствие нейрохимических нарушений, вызванных алкогольной гипоксией мозга. Другими словами, во время кислородного голодания бодрствующий организм не может дышать и, чтобы облегчить дыхание (дабы человек не погиб), происходит защитная реакция организма — «сон», дабы снизить скорость обмена веществ в нём.

Необратимая гибель нейронов в результате тромбоза и микроинсультов в коре головного мозга приводит к утрате части информации и к нарушениям кратковременной памяти (**В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ГИБНУТ КЛЕТКИ ГОЛОВНОГО МОЗГА**, отвечающие за память, поэтому «слегка» перебравшие ничего не помнят на следующее утро). При этом затрудняются процессы переработки текущей информации, которые ведут к закреплению наиболее существенной её части в нейронных структурах, обеспечивающих долговременную память.

Импульсы давления, распространяющегося по кровяному руслу вместе с сокращениями артерий и артериол (пульс) встречаясь с преградой — тромбом, вызывают сильное расширение сосудов в непосредственной близости от тромба. Иногда его расширение оказывается необратимым; появляется вздутие артериолы — микроаневризма. В отдельных случаях стенки артериол не выдерживают повышенного давления, возникают кровоизлияния — микроинсульты.

Эти микроинсульты можно наблюдать у человека в виде покрасневшего носа, ушей, шеи и других частях тела. Отсюда и выражение «у **пьяницы нос красный**».

Появление сосудистой сетки с определённой свидетельствует для такого наблюдателя, что происходит нарушение кровеносной системы носа.

Немного подумав, наш наблюдатель может сделать и следующее умозаключение (которое обычно как-то не приходит в голову): точно такие же нарушения кровеносной системы происходят и во всех внутренних органах, особенно в наиболее интенсивно кровоснабжаемых в силу их жизненной важности.

**Гипоксия (кислородное голодание) приводит к алкогольной эйфории.** Состояние возбуждения — эйфорию, возникающие при приёме спиртных изделий, многие исследователи приписывают всё той же гипоксии.

Для определённой стадии кислородного голодания характерно состояние возбуждения.

Напомним трагическую историю аэростата «Зенит», разыгравшуюся более ста лет тому назад 15 апреля 1875 года. Экипаж аэростата состоял из трёх человек. На высоте 7 километров командир экипажа Тиссанье посоветовался со спутниками, продолжать ли подъём. Они согласились. Тиссанье сбросил несколько мешков с песком, аэростат быстро заскользил вверх. Самочувствие у всех было приподнятое, радостное. «Мне никогда не было так хорошо», — рассказывал потом Тиссанье.

— Я ощущал, что погружаюсь в сон: лёгкий, приятный, без сновидений». В последний момент необычность ощущений всё-таки обеспокоила опытного аэронавта и, уже теряя сознание, он открыл клапан своего кислородного прибора.

Очнулся Тиссанье через час с головной болью. Он попытался двинуться. Тело не подчинялось ему, он с трудом поднял руку. С громадными усилиями он добрался до своих спутников, оба были без сознания, на безжизненно белых лицах застыла странная улыбка. Кислородные приборы были не тронуты. Эта застывшая радость повергла в ужас даже смелого аэронавта Тиссанье.

Ему всё-таки удалось посадить аэростат. Энергичные меры врачей спасли ему жизнь. Остальные двое участников полёта погибли, не приходя в сознание.

Трагическая история «Зенита» казалась загадочной современникам полёта. Теперь, когда высотные полёты стали делом обычным, эта история понятна. Аэронавты были уверены, что почувствуют недостаток кислорода и успеют включить кислородные подушки. В этом и была их ошибка.

Сейчас хорошо изучено изменение состояния человеческого организма и субъективные ощущения человека на различной высоте. На высоте четырёх километров человек чувствует слабость, головокружение. Быстро утомляет даже несложная работа. Далее с ростом высоты неприятные ощущения исчезают. Человек чувствует себя хорошо, он весел, возбуждён. Однако достаточно

небольшого усилия, одного резкого движения — и человек теряет сознание. О высоте 8 километров в справочниках говорится коротко: «грозит смерть». Как удалось установить, Тиссанье и его товарищи достигли высоты 8600 метров.

Интересно, что сам человек обычно не замечает нарушений нормальной деятельности организма, вызванных высотой. Более того, чем слабее становится сознание, тем спокойнее, увереннее он себя чувствует. Если ему сказать, что он плохо соображает, он будет утверждать противное.

Мы видим, что состояние при кислородном голодании очень напоминает алкогольное опьянение. Та же переоценка своих сил («море по колено»), то же радостное, возбуждённое состояние, та же неспособность критически оценивать свои действия. Всё так же, только гипоксия алкогольного происхождения вызвана не недостатком кислорода в воздухе, а затруднением его доставки к клеткам тканей в результате нарушения кровообращения.

Итак, веселье, связанное с приёмом алкоголя, имеет в основе гипоксию. А гипоксия, в этом случае, как мы видим, обусловлена склеиванием эритроцитов и образованием тромбов в мелких сосудах. Значит, чтобы почувствовать удовольствие от выпитого, надо обязательно вызвать тромбоз сосудов. А тромбоз сосудов — это всегда отмирание каких-то тканей.

Мы приходим, таким образом, к важному выводу, что **БЕЗВРЕДНЫЕ ДОЗЫ АЛКОГОЛЯ** - это такие дозы, от которых не наступает опьянение.

Конечно, такая доза никого не интересует, потому что никаких веселящих действий с ней не связано.

**Синдром похмелья** — не что иное, как процесс, связанный с удалением из головного мозга погибших из-за отсутствия кровоснабжения нейронов. Организм отторгает погибшие клетки, с этим и связаны утренние головные боли.

Для удаления погибших клеток в коре головного мозга создается повышенное давление за счёт усиленного притока жидкости и фактически прямого физиологического “промывания” головного мозга.

Именно с этим и связана мучающая утром жажда — потребность в дополнительном объёме жидкости. **Принимавший алкоголь накануне на следующее утро в буквальном смысле слова “мочится своими собственными мозгами”.**

Специалисты-медики подчёркивают точность этой классической терминологии посвящённых.

Таким образом, любое, даже однократное применение алкоголя меняет возможности головного мозга и, прежде всего, его тонких структур, отвечающих за сознание и кратковременную память.

Не случайно Всемирная организация здравоохранения классифицирует алкоголь как одну из разновидностей наркотика.

Заметим, что описанные поражения кровеносных сосудов под воздействием алкоголя имеют универсальный характер. Они происходят в тканях всех органов. Число отмирающих клеток зависит от количества принятого алкогольного изделия и его крепости, их тем больше, чем больше поступило в организм этилового спирта. Изменения, происходящие в организме человека под воздействием алкоголя, похожи на нарушения, связанные с травмой.

Синяк, полученный при ушибе, тоже представляет собой многочисленные кровоизлияния; нарушения кровообращения в повреждённой области также приводит к гибели части тканей. **Человек, «пропустивший» рюмку спиртного, представляет собой что-то вроде большого, во весь человеческий рост, равномерно распределённого синяка:** те же кровоизлияния, те же отмирающие ткани, заменяемые соединительной тканью — мельчайшими рубцами, остающимися вместо клеток, выполняющих разнообразные функции.

И «заживление» этого «человека — синяка», выздоровление после травмы, нанесённой ему этой рюмкой, длится приблизительно те же три недели, что и в случае синяка, полученного при ушибе.

Впрочем, в каком смысле можно говорить о «выздоровлении» после принятой дозы алкоголя? Только в том смысле, что погибшие клетки либо полностью рассосались, либо заменены рубцами — соединительной тканью.

Но сами клетки погибли, и многие из них уже не будут заменены новыми. В частности, безвозвратно гибнут нейроны мозга. Т.е. после каждой рюмки вина или стопки водки, фужера шампанского или кружки пива, словом, **после каждой, поступившей в организм дозы алкоголя, человек обязательно становится необратимо глупее.**

Здесь следует заметить, что процесс происходит постепенно и незаметно для самого человека. Ведь какая-то информация оказалась утраченной в связи с гибелью нейронов, человек не может этой информацией оперировать. Поэтому он обычно не замечает своей деградации. Зато рано или поздно её приходится заметить другим — родственникам, сослуживцам, соученикам, врачам, наконец.

Коварство алкоголя усиливается ещё тем, что организм молодого человека обладает значительным, приблизительно 10–кратным запасом капилляров. То есть, в каждый момент функционирует лишь около 10% всех капилляров. Поэтому алкогольные нарушения кровеносной системы и их последствия проявляются в молодости не столь явно, как в более поздние годы. Однако со временем «запас» капилляров постепенно исчерпывается, и последствия отравления алкоголем становятся всё более ощутимыми. При современном уровне употребления алкоголя «средний» в этом отношении мужчина «вдруг» сталкивается с самыми различными недугами в возрасте около 30 лет. Чаще всего — это болезни желудка, печени, сердечно-сосудистой системы. Неврозы, расстройства в половой сфере. Впрочем, болезни

могут быть самыми неожиданными: ведь, действие алкоголя универсально, он поражает все органы и системы человеческого организма.

Не все знают, что поверхность головного мозга алкоголика, по свидетельству патологоанатомов, напоминает войлочную поверхность, начисто иссечённую молью.

**Вывод: Если хотите сберечь свои мозги - нужно отказаться от алкоголя.**

Однако, особенно опасно выпивать женщинам.

Во-первых, основное травмирующее действие алкоголя — тромбоз сосудов и гибель всех органов от кислородного голодания в развивающемся организме ребёнка сильнее, чем у взрослого человека, потому что защитные системы у ребёнка ещё не сформировались, и выведение алкоголя происходит значительно медленнее.

Во-вторых, организм ребёнка или плода находится в развитии. Клетки многих тканей ещё размножаются делением, и, следовательно, гибель их части означает, что из утраченных клеток не сформируются какие-то клеточные структуры, которые были генетически запрограммированы.

Очевидно, что последствия алкогольной травмы тем серьёзнее, чем на более ранней стадии развития эта травма нанесена. Наиболее тяжелы эти последствия для зародыша человека в первые дни и месяцы его существования, когда идут интенсивные процессы закладки и формирования важнейших органов и систем.

**Гибель двух-трёх клеток в начале развития зародыша может обернуться в дальнейшем недоразвитием, а то и отсутствием какого-нибудь органа.**

Отклонения от нормального развития плода в случае, если женщина даже очень умеренно употребляет спиртное во время беременности, имеют место обязательно. Иногда эти отклонения приводят к отсутствию жизненно важных органов, тогда плод погибает (выкидыш) или рождается нежизнеспособный ребёнок.

В других случаях они проявляются в различных врождённых дефектах развития, объединяемых общим медицинским термином — "**алкогольный синдром плода**": косоглазие, врождённая глухота (глухонемые дети), резкая асимметрия и другие дефекты лица (лицевая дистрофия), врождённые пороки сердца, уменьшенные размеры головы и объёма черепной коробки, а, следовательно, и уменьшенный объём головного мозга (микроцефалия), умственная отсталость, врождённые психические болезни, недоразвитие (уменьшенные размеры) конечностей, плохое срастание черепных костей (кости черепа нередко остаются настолько тонкими, что могут быть проломлены даже при небольшом механическом воздействии), более медленный рост после рождения, отставание от сверстников в двигательной активности и т.д.

Алкогольный синдром плода включает и различные тяжёлые уродства, например, образование мозговой грыжи, в результате медленного срастания костей черепа,

расщепление позвоночника с выпирающей под кожу в виде грыжи частью спинного мозга, неполное число пальцев или их сращивание, резкое недоразвитие, почти полное отсутствие отдельных частей скелета. При некоторых видах уродств дети могут жить лишь короткое время. Таковы отсутствие головного мозга или одного из его полушарий, водянка головного мозга, волчья пасть и многие другие дефекты.

Не следует представлять себе дело так, что алкогольные дефекты всегда настолько очевидны, что по внешнему виду ребёнка можно сразу определить, есть оно или нет. Например, микроцефалия — недоразвитие коры головного мозга — может проявляться в самой различной степени: от весьма умеренного отклонения от нормы до полного отсутствия коры полушарий головного мозга.

Приведу результат одного из многочисленных медицинских исследований влияния алкоголя на развитие человека на разных стадиях.

Американские исследователи проводили наблюдение за протеканием беременности у 130 женщин и последующим развитием рождённых детей. Тринадцать из них, т.е. 10 % от всей группы, были пьющими, остальные не употребляли спиртные изделия. В остальном условия протекания беременности были одинаковыми (правильное питание, режим движения, врачебное наблюдение).

Физическое и психическое состояние детей непьющих женщин, развитие различных органов, систем и функций их организма можно было считать за норму и сравнивать с этой нормой состояние тех детей, которые в процессе эмбрионального развития подвергались воздействию алкоголя. Оказалось, что развитие всех детей, рождённых женщинами, употребляющими спиртные изделия, существенно отклонялись от нормального. Все они имели меньший рост и вес при рождении, более слабое развитие конечностей, они медленнее росли, отставали в двигательной активности, имели более или менее выраженные дефекты развития типа алкогольного синдрома плода.

Пьющие матери и повзрослевшие дочери некогда пьющих матерей значительно чаще рожают недоношенных младенцев, в их потомстве значительно чаще встречаются такие недуги, как детский церебральный паралич и рассеянный склероз, очень плохо поддающиеся лечению средствами нынешней традиционной медицины.

Тщательные сравнительные наблюдения последующих лет не позволили установить ни одного случая рождения вполне нормального ребёнка женщиной, систематически употребляющей алкоголь.

**Вывод: если хотите здоровья своим будущим детям - не пейте. Слишком велик риск непредвиденных осложнений.**

Однако мужчинам тоже нельзя пить. Вот наблюдения опытного врача — педиатра, В.А. Дульнева, изучавшего 64 ребёнка, родившихся от отцов, в течение 4–5 лет систематически употреблявших спиртные изделия. В результате наблюдений были обнаружены признаки умственной отсталости у всех без исключения детей, даже у тех, которые хорошо развивались физически.

Французские врачи, анализируя развитие детей, отцы которых различное время воздерживались от употребления спиртных изделий, пришли к довольно-таки оптимистичному выводу, что для производства полноценного потомства мужчина должен не пить в течение 2–3 лет (это касается и женщин).

**ВЫПИВАЯ, ВЫ РАЗРУШАЕТЕ ТО, ЧТО ВАМ НЕ ПРИНАДЛЕЖИТ** -  
здоровье **СВОИХ** детей.

## 7. Вредны ли яйца и сколько их можно съесть?

Мнение о том, что яйца нужно употреблять не более 2-3 в неделю - это достаточно часто встречающееся мнение. И мне хочется разобраться в том, насколько оно обосновано. Принесет ли оно пользу здоровью или вред?

Действительно, в 1990-ых годах в различных медицинских изданиях появились статьи о том, что холестерин, содержащийся в яичном желтке, может быть опасен для здоровья. Высказывались предположения о том, что яичный холестерин может приводить к повышению уровня холестерина в крови человека.

Почему же холестерин посчитали столь опасным для нашего здоровья?

Дело в том, что из всех болезней, существующих на нашей планете, самая страшная болезнь современности - это атеросклероз.

Атеросклероз вызывает ишемическую болезнь сердца (инфаркт миокарда и стенокардию), которая косит людей с размахом эпидемии. В среднем в мире 51% смертей приходится на ишемическую болезнь сердца. А в самых развитых странах процент намного больше - эта болезнь явилась причиной смерти в 75% случаев у мужчин 25-64 лет (от рака, стоящего на втором месте - всего в 14% случаев). За последние полвека смертность от атеросклероза болезни увеличилась более чем в 5 раз.

Можно без преувеличения сказать, что атеросклероз - вот настоящая болезнь цивилизации, и поэтому ученые предприняли все возможное для ее изучения.

Так как при атеросклерозе очаговые отложения в стенке артерии содержат прежде всего холестерин, то первой была выдвинута холестериновая теория появления атеросклероза. Предполагали, что атеросклероз возникает от избыточного поступления холестерина при питании. Именно эта гипотеза и привела к призывам медиков сокращать потребление продуктов, содержащих холестерин (в первую очередь это относилось к употреблению яиц).

С целью подтверждения этой теории был проведен ряд экспериментов (П.С.Хомуло): молодым добровольцам в течение месяца вводились ударные дозы холестерина и ни у одного не было отмечено повышения уровня холестерина в крови после эксперимента.

Академик В.Ф.Зеленин точно так же не обнаружил повышения уровня холестерина у работниц птицефабрик, ежедневно съедавших по 7-10 яиц (с желтками) в течение нескольких лет.

Пример немного из другой области. Экспедиция, проведенная на Севере, обнаружила причину массовой гибели рыб (горбуша) после нереста. Рыба двигалась к месту нереста в режиме голодания, используя в качестве источника энергии резервы жира в организме. В результате длительного голодания развивался атеросклероз, и рыбы массово погибали от множественных инфарктов внутренних

органов. По результатам этих экспериментов были сделаны выводы (проф.В.М.Дильман), позволившие продлевать жизнь лососевым рыбам в НЕСКОЛЬКО РАЗ. Их просто стали кормить.

Эту методику кормления лососевых рыб тут же взяли на вооружение норвежцы. Именно поэтому в последние годы в Норвегии получается разводить лососевых в ограниченных морских водоемах - норвежцы научились предотвращать инфаркты у рыб просто давая рыбам научно обоснованное питание.

Все это говорит о том, что холестерин в развитии атеросклероза не играет никакой роли. И в самом деле, что такое холестерин? Это строительный материал, который используется при строительстве мембран всех клеток организма. Подобно всем строительным материалам, холестерин используется не только в строительстве, но и в ремонте уже существующих строений.

Чтобы вам было понятнее, давайте рассмотрим аналогию, которая очень уместна в случае с холестерином. Представьте себе, что на улице, на которой вы живете, день за днем, месяц за месяцем, возят в одном и том же направлении одно и тоже количество кирпича. Это значит, что этот кирпич где-то постоянно нужен для небольших ремонтных работ (рутинный ремонт мембран клеток).

Но вот вы заметили, что кирпича стали возить больше. Это значит, что где-то случилась крупная поломка, идет серьезный ремонт (серьезный ремонт мембран клеток).

Однажды вы увидели, что кирпича стали возить очень много. Вы понимаете - это для нового строительства (образование новых клеток - скорее всего, идет развитие раковой опухоли) (А.Дортман, Т.Веге, "Справочник по лабораторной диагностике", 2000).

Можно предположить, что кирпича стали возить очень много для того, чтобы бить стекла на соседней улице (образование атеросклеротических бляшек)? Нет, это нелепо. Для того, чтобы разбить стекла (для того, чтобы появился атеросклероз) хватит и сотой доли уже привезенных кирпичей (уже циркулирующего в крови холестерина).

Из сказанного видно, что все специальные препараты, приводящие к уменьшению содержания холестерина в крови - это прежде всего борьба с раком, а никак не с атеросклерозом (М.Я.Жолондз, 1996г).

Дело в том, что того количества холестерина, который движется по сосудам, с лихвой хватит для образования атеросклеротических бляшек. Излишнее количество холестерина совершенно не нужно для этого.

Сравните количество холестерина, которое отложилось в бляшках больного атеросклерозом человека и количество холестерина, циркулирующего в крови. Это примерно как капля и море. Того холестерина, который находится в крови ОДНОГО человека, хватило бы на атеросклеротические бляшки тысяч и тысяч людей.

Таким образом, при атеросклерозе уровень холестерина в крови не имеет никакого диагностического значения. Зато он имеет значение для ранней диагностики рака.

Но если дело не в холестерине, то что, в таком случае, вызывает атеросклероз?

Современные исследования показали (проф.П.С.Хомуло и мн.другие), что главный виновник атеросклероза - липопротеиды низкой и очень низкой плотности (ЛНП и ЛОНП).

Что же такое эти липопротеиды?

Дело в том, что многие вещества, которые нужны клеткам организма - жироподобные, т.е. нерастворимые в воде. Это и холестерин, и фосфолипиды, и триглицериды. Кровь их должна доставить к месту назначения вовремя и в срок. Но переносить чистые жирные вещества кровь не может, поэтому чтобы все-таки доставить жиры к месту назначения жиры помещаются в белковую оболочку и это делает возможным доставку жиров (липидов) туда, куда нужно. Такие транспортные капельки жиров, заключенных в белковую оболочку, называют липопротеидами.

Чем отличаются полезные липопротеиды высокой плотности (ЛВП) от вредных липопротеидов низкой (ЛНП) и очень низкой плотности (ЛОНП)?

Только размерами. Диаметр ЛНП в 2 раза больше диаметра ЛВП (диаметр ЛОНП еще больше). А если учитывать еще и неодинаковое процентное распределение липидов в ЛНП и ЛВП, то можно сделать вывод о том, что транспортная возможность липопротеидов низкой плотности больше по холестерину в 4,5 раз, по триглицеридам (жирам) в 9 раз, чем у липопротеидов высокой плотности. При том же расходе белка на транспортные нужны.

Т.е. липопротеиды низкой плотности (ЛНП) появляются в крови только при условии либо острой нехватки белка в организме, либо от излишнего количества жиров в крови.

У организма нет естественной защиты от ЛНП. ЛНП - это отчаянный шаг организма, вынужденного выполнять свои функции при резком дисбалансе поступления белков/жиров, даже путем нанесения себе отсроченного во времени вреда в виде атеросклероза. Только от соотношения в крови белков и жиров зависит будут жиры транспортироваться в нормальном варианте липопротеидов высокой плотности, или в варианте экономии белков, липопротеидами низкой (а тем более особо низкой) плотности, т.е. в варианте приводящем к атеросклерозу.

Кстати, именно поэтому у исследователей никак не получалось вызвать атеросклероз у собак, потому что они ели много мяса, зато у травоядных кроликов атеросклероз возникал очень быстро. Замечу, что вегетарианцы ставят себя в заведомо опасные условия - недостаток белка при малейшем избытке жиров приводит к тому, что транспортировка жиров начинается в режиме экономии белка (т.е. с помощью ЛНП) и быстро приводит к атеросклерозу, и как результат - ишемической болезни сердца.

После таких объяснений становится понятной причина роста заболеваемости атеросклерозом в экономически развитых странах. Причина - переизбыток жирных продуктов. Особенно опасно использование маргаринов (смеси растительных и животных жиров).

Чтобы избежать атеросклероза, необходимо уменьшать содержание жиров в принимаемой пище в 2-4 раза. При сохранении того же уровня потребления белков.

И вот мы подошли к важному моменту. Белок приготовленных яиц (вареных, жареных, омлет и т.п.) - один из самых лучших белков с точки зрения человека, он усваивается лучше других белков (усваивается на 97%-98%) и имеет прекрасный аминокислотный состав (белок сырых яиц усваивается очень плохо).

Таким образом, оказывается, что отказываясь от употребления яиц, мы отказываемся от самого лучшего белка. А ограничение белка, как мы уже знаем, ведет к атеросклерозу - бичу нашей цивилизации.

Т.е. яйца - это не только не опасно для сердца и сосудов, а ровно наоборот - это настоящее спасение для сердца и сосудов.

Я бы посоветовал каждому, кто хочет сохранить свое здоровье - съедать не менее 1-2 яиц в день. Лично я так и делаю.

Хороший пример в этом отношении показывают японцы. Японцы съедают ежедневно больше яиц (на душу населения), чем съедают в любой другой стране. Можно сказать, что японцы - самая яйцоедая нация мира. И одновременно в Японии самый низкий уровень сердечно-сосудистых заболеваний.

Япония занимает **ПЕРВОЕ МЕСТО** в мире по количеству долгожителей. Японские женщины живут в среднем 85 лет, а мужчины-78 лет, общая средняя продолжительность жизни в Японии – около 81 года. Причем с каждым годом эта цифра увеличивается. Каждый год продолжительность жизни населения Страны восходящего солнца увеличивается в среднем на 0,34 года. По данным Министерства здравоохранения Японии, такая тенденция к долгожительству объясняется **ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ТОЛЬКО** очень низким уровнем заболеваемости атеросклерозом.

Так что всем нам, кто думает о своем здоровье, имеет смысл последовать примеру японцев и не уменьшать, а увеличивать потребление яиц. Желательно ограничить потребление жирных сортов мяса, и вместо свинины, баранины, говядины, есть куриные яйца.

## **Принцип девятый. Вспомогательные упражнения.**

Когда спортсмен начинает выступать на соревнованиях или когда вес штанги, с которой он работает, приближается к максимальному для него, то могут появиться, как их называют, "проблемы больших весов".

Эти проблемы обычно возникают, когда спортсмен в жиме лежа работает со штангой, равной примерно двум его массам, а в приседаниях и в становой тяге, со штангой, равной трем его массам.

На приседании – это "недосед" или боязнь большого веса.

На жиме лежа – это перекося штанги.

На становой тяге – штанга выскользывает из рук.

Только при появлении этих проблем, нужно вводить в вашу тренировку дополнительные упражнения – вспомогательные.

Вспомогательные упражнения нужно делать строго в тот день, когда вы сделали тяжелое основное упражнение, и только после него.

**Вспомогательное упражнение для приседаний – полуприсед.** Упражнение обычно выполняют для того, чтобы привыкнуть к большим весам и перестать бояться больших весов.

Допустим у вас застыл рост результатов в приседаниях. В этом случае в тот же день, когда вы выполняли свои "тяжелые" приседания по схеме, например, 5 по 5, после своих рабочих подходов нужно набросить на штангу килограмм 20 – 40 (кто как сможет) и сделать 2-3 подхода по 1-2 раза приседаний не на полную глубину, а на половину амплитуды. Это и есть полуприсед.

Я сам это упражнение делаю крайне редко, поэтому особо его не рекомендую.

**Вспомогательное упражнение для жима лежа – жим лежа гантели одной рукой (рис.2.28).**



Рис.2.28. Жим лежа одной рукой.

Дело в том, что у большинства спортсменов одна из рук сильнее, а вторая слабее. Поэтому, при жиме больших весов, сильная рука выжимает свою половину штанги быстрее, а вторая рука запаздывает. В результате штангу перекашивает. На соревнованиях, если даже вы пожали штангу, но был перекос, то попытка не засчитывается. Чтобы избежать перекоса штанги нужно закачивать слабую руку отдельно.

Поэтому в тот день, когда вы сделали "тяжелый" жим лежа, нужно взять гантель, лечь на скамейку и сделать 2 - 3 подхода жима одной рукой раз по 10-15. Жать надо только слабой рукой. Сильной рукой это упражнение не делайте. В качестве временной меры рекомендую слегка сместить хват на грифе и браться слабой рукой поближе к блинам, тогда не нее придется меньшая часть нагрузки, и перекоса штанги уже не будет.

### **Вспомогательное упражнение для становой тяги – тяга с плитов.**

При выполнении становой тяги с большим весом, кисть может не выдержать такой большой нагрузки и разжаться. Для развития удерживающей силы кистей делают вспомогательное упражнение – тяга с плитов с удержанием (рис.2.29). Удержания желательно выполнять прямым хватом, так сила хвата будет прорабатываться наиболее оптимально.



Рис.2.29. Становая тяга с плитов с удержанием.

Плнты – это такие деревянные кубики, обычно обитые резиной. Размер плнтв примерно 40см на 40см на 40см.

После того, как вы сделали "тяжелую" тягу, вы ставите штангу на плнты и увеличиваете вес штанги. Обычно это на 10-50 кг больше, чем при выполнении становой тяги. Вы подходите к штанге, поднимаете ее и пытаетесь удержать как можно дольше, например, секунд 20-30. Потом опускаете штангу опять на плнты. Это один подход. Таких подходов надо сделать 2-3.

Это вспомогательное упражнение очень актуально при переходе к серьезным весам. Думаю, что, со временем, и вы без него не обойдетесь.

Впрочем кисти можно укрепить и другими способами - висами на перекладине с подвешенным к поясу грузом, удержанием пальцами резиновых блинов.

Главное, чтобы нагрузка была статической. Динамическая нагрузка только расслабит ваши кисти и сделает их слабее.

А на форуме пауэрлифтеров ([www.powerlifting.ru](http://www.powerlifting.ru)) рассказали такой случай и способ укрепления хвата:

*"Расскажу занимательную историю. Как то раз в детстве я со знакомым пошел покупать что-то по хозяйству. На рынке остановились у какой-то торговой палатки (там торговали всяким хламом по дому - молоточки, пилы и т.д.).*

*Так получилось, что между моим знакомым и продавцом завязалась небольшая перепалка. Знакомый мой взял у него пассатижи с прилавка и, сжав рукоятки одной рукой, сломал их, потом взял другие, опять же с тем успехом.*

*Ну и сказал, типа, что "ты муд@к и инструмент у тя муд@цкий". Продавец был весьма обрадован, что именно так все закончилось, а не по другому.*

*А теперь поведаю, как он укреплял хват...*

*Во первых только в статике это делал. Сначала брал небольшой брусочек дерева мягких пород, мял, мял около полугода. Потом брал пожестче породы, опять мял. И в конце концов он брал кирпич и реально крошил его сжимая пальцами. Все это реально и я видел собственными глазами. Видел даже когда пивную бутылку в одной руке он без напрягов колел."*

Итак, если вы будете выполнять эти рекомендации, то проблем с хватом у вас не будет.

Я хочу акцентировать внимание на том, что все вспомогательные упражнения (подсобка) добавляются к базовым упражнениям только в случае реальной необходимости.

Т.е. если человек здоров, то начать он должен с базовых упражнения, затем в течение несколько месяцев (или лет) делать только эти упражнения, а там уже, по ходу дела смотреть, что и где можно подкорректировать, и какие вспомогательные упражнения ввести в график тренировок.

Другое дело, если у человека изначально есть проблема, например, сильный сколиоз. В этом случае, конечно, надо прежде всего решить проблему сколиоза, а уж потом наращивать веса в базовых упражнениях.

Т.е., еще раз подчеркну, вся подсобка строго по необходимости. Выбор вспомогательных упражнений (подсобка) определяется не желанием или нежеланием атлета, а насущной необходимостью.

Основная ошибка большинства атлетов в том, что они так НЕ делают.

Большинство атлетов выполняют подсобку БЕЗ всякой необходимости, чем и тормозят свой прогресс.

Я попробую объяснить почему важно свести количество упражнений к минимуму и ограничиться преимущественно базовыми упражнениями, и для этого предлагаю посмотреть на эту проблему с точки зрения физиологии.

Начну с важной для нас цитаты из Популярной медицинской энциклопедии:

**"Емкость кровеносной системы (артерий, вен, капилляров) значительно больше общего объема крови в организме."**

Возможно, вы будете удивлены, но, вопреки расхожим представлениям, кровь отнюдь не заполняет нашу кровеносную систему до краев, а с большим или меньшим постоянством находится лишь в какой-то части организма, оставляя значительную долю сосудистой системы **ПУСТОЙ**.

Факт этот замечателен, многозначителен и нов не только для человека далекого от медицины, но, как правило, и для некоторых профессиональных врачей. Которые, конечно, "проходили" его во время учебы, но забыли за ненужностью.

И, тем не менее, факт этот бесспорен, а наглядной иллюстрацией его может послужить история мумификации Мао-цзе-дуна.

Когда китайский лидер умер, его соратники приняли решение мумифицировать тело. Такого рода традиция в китайской погребальной культуре отсутствовала, а обращаясь за помощью к советским ревизионистам, власти не решились, и медикам был отдан приказ: обойтись собственными силами и опытом.

Как рассказывал врач, участвовавший в этой аванюре, китайцы пошли по пути наименьшего сопротивления и просто, выкачав из тела кровь, стали закачивать на ее место формалин, логично предполагая, что объем кровеносной системы сам собой ограничит количество закачиваемого консерванта.

Каков же был ужас неопытных мумификаторов, когда на их глазах труп Мао начал надуваться, принимая форму шара.

Оставив все процедуры, они договорились скрыть произошедшее, предоставив времени решение проблемы. Такое заключение оказалось мудрым, две недели труп вождя потел формалином, и, наконец, тело вернулось к первоначальным размерам и виду.

В этой связи следует сказать, что счастье было на стороне китайских медиков в гораздо большей степени, чем они предполагали. Если бы они упорствовали в своем стремлении заполнить кровеносную систему Мао формалином, то за душевное здоровье их трудно было бы ручаться.

Дело в том, что протяженность кровеносной системы человека (прежде всего суммарная длина капилляров) составляет 100 000 километров (!). Вытянув все капилляры в одну линию, можно два с половиной раза обмотать земной шар по экватору.

Нобелевский лауреат в области медицины доктор Алексис Каррель (США) подсчитал, что для полного заполнения кровеносной системы потребуется 200 000 литров крови, т.е. по 2 литра крови на один километр, тогда как наш организм располагает лишь **5-7 литрами!**

Таким образом, в случае упорства китайских мумификаторов, они вряд ли бы смогли закончить свой эксперимент, потому что во всем Пекине не нашлось бы 200 тыс. литров формалина (больше трех железнодорожных цистерн), но если бы и набралось, тем хуже для экспериментаторов, - тело любимого китайским народом вождя обрело бы такой вид, что смертная казнь показалась бы медикам не самым большим для них наказанием.

Из этой небанальной истории можно сделать несколько поучительных выводов.

**Первое.** Если бы наша сосудистая система (в т.ч. все капилляры) была заполнена до краев, то из-за гигантской потенциальной емкости капилляров мы бы имели вид шаров объемом и весом больше трех цистерн.

Капилляры очень тонкие - в 30 раз тоньше волоса. Длина капилляра не превышает 0,5 мм. Но капилляров очень, очень много.

Например, вокруг одной только верхней брыжеечной артерии находится 72 млн. капилляров. Площадь поперечного сечения каждого капилляра примерно равна 0,00008 кв.мм. Если бы все эти капилляры были наполнены, то суммарная площадь поперечного сечения всех капилляров около этой артерии составила бы 57,6 кв.см. Это во много раз больше, чем площадь поперечника самой верхней брыжеечной артерии (0,69 кв.см).

**Второе.** Судя по поту, что исторгался трупом Мао, даже незначительное превышение нормы жидкости неприемлемо для физиологии мертвого организма, не говоря уж об организме живом.

**Третье.** В неполноте системы есть свой резон: если, как мы знаем, существуют обстоятельства, требующие особого притока крови к органам, то оттекать ей тоже куда-то надо, нужны пустоты для возможного отступления.

Человеческий организм - это пустыня, но пустыня, не имеющая по обезвоженности земных соответствий.

**Над километрами человеческой внутренней пустыни витает крошечная капелька крови,** носимая из конца в конец с единственной целью - не дать пустыне сделаться окончательно бесплодной.

И на протяжении нескольких десятилетий это ей удастся - вот в чем фокус.

Вместе с тем, в пустыне сосудистой системы ничего особенно хорошего нет. Очевидно, без питания и кислорода, приносимых кровью к органам, они быстро старятся и погибают.

Постоянно кровь курсирует лишь в треугольнике: легкие - сердце - печень. Если же судить по размерам сосудов, то можно представить себе географию мест, посещаемых кровью с большим или меньшим постоянством: "Калибр артерий и вен органов находится в прямой зависимости от функционального назначения органов. Такие органы, как почка, железы внутренней секреции, несмотря на сравнительно малые размеры, снабжаются крупными артериями, так как отличаются интенсивной функцией. То же относится к некоторым группам мышц."

Интенсивный приток крови к другим органам можно вызвать искусственно: пообедав, можно пригнать кровь к желудку, охлаждением поверхности тела, или наоборот, нагреванием в бане можно усилить кровоток в кожных покровах и т.д.

Однако не все органы поддаются столь прямой провокации и, судя по размерам сосудов, не все они снабжаются кровью постоянно и автоматически.

Рассуждая чисто логически, и зная, что объем крови всегда значительно меньше объема кровеносной системы, естественным было бы предположить, что меньше всего крови поступает в органы и отделы, находящиеся в наибольшем отдалении от сердца, на периферии.

Проще говоря, прежде всего страдает от недостатка крови то, что снабжается капиллярами.

Отдаленность от сердца не единственная проблема капиллярного кровоснабжения.

Еще хуже то, что между артериями и капиллярами находятся **артериолы**, представляющие собой, по выражению И. М. Сеченова, "**краны кровеносной системы**", вольные пускать или не пускать в капилляры кровь. То есть, мало того, что крови трудно попасть самотеком в капилляры в силу отдаленности их от насосной станции, но вообще попасть туда без специального разрешения, приказа, отданного организмом.

У капилляров мозга нет "кранов"-артериол, но существует своя, нейрогуморальная система регуляции кровотока. Кстати, именно поэтому простым йоговским стоянием на голове достичь самотека, а вместе с ним решения проблем кровоснабжения мозга, невозможно.

А жаль. Капиллярная система мозга отличается чрезвычайной разветвленностью. Причем, чем важнее участок мозга, тем сильнее ветвление. Например, в 1 куб. мм. белого вещества мозга содержится только 220 капилляров, тогда как в одном куб. мм. серого - 1000. Чрезвычайно густы капиллярные сети гипоталамуса и гипофиза. Тот отдел гипофиза, который отвечает за выработку очень важного гормона радости - эндорфина - не снабжен нервными окончаниями (они останавливаются как раз на границе этой области гипофиза), но одновременно именно с этой границы начинается бурно ветвиться капиллярная сеть гипофиза (т.е. стимулировать выработку эндорфина по нейронной сети невозможно, это можно сделать только через капиллярную систему кровоснабжения).

Обобщая сказанное, остается констатировать, что вопрос о нормальном питании важнейших отделов головного мозга - вопрос капиллярный, т.е. "по мнению" человеческого кровоснабжения - вопрос третестепенный и зависящий от прихотей отдающего специальный приказ организма.

Ну а теперь подведем некоторые итоги.

Итак:

**1. Объем крови всегда намного меньше объема кровеносной системы, поэтому значительная часть ее постоянно пустует, заставляя разные органы тела и их отделы постоянно голодать и рано стариться.**

**2. На протяжении всей жизни человека внутри его организма идет непрекращающаяся конкурентная борьба за кровь. Более других страдают в этой борьбе те части организма, которые питаются капиллярами, в том числе мозг.**

А теперь давайте вернемся к вопросу тренировок и вспомним, что тренировка сопровождается усилением кровотока в области мышц.

Данные наблюдений над мышцей, находящейся в покое и в состоянии работы, показали, что количество капилляров, по которым течет кровь, зависит от состояния мышцы. В покоящейся мышце открыта лишь незначительная часть капилляров (**примерно от 2 до 10 %**), и только по ним течет кровь. Когда же мышца начинает работать, раскрывается вся густая капиллярная сеть.

Основной насущный ресурс крови сосредотачивается возле работающих мышц и оставляет без своего обслуживания другие органы.

Вспомним, что испытывает уставший человек после тренировки: мыслей никаких, эмоций тоже, ни говорить, ни двигаться не хочется, вздохнуть тяжело, взгляд осоловелый и неподвижный.

А все от того, что кровь ушла к мышцам, и взгляд осоловелый, неподвижный - по той же причине - кровь покинула даже глазные мышцы.

Пропадают мысли и эмоции - разум (кора головного мозга) и гипофиз тоже остались обескровленными и поэтому замедляют свою работу.

Еще раз напомним об этом поразительном факте нашей физиологии: протяженность кровеносной системы составляет 100 000 километров, для ее полноценного и одновременного орошения требуется 200 000 литров крови, тогда как ее у нас только 5 литров, т.е. грубо говоря, кровеносная система человека заполнена на 1/40 000 ее потенциального объема.

Поэтому история жизни нашего тела представляет собой историю бешеной конкурентной борьбы разных органов за этот мизерный ресурс. Из данного выразительного факта легко сделать банальный и вечно оригинальный вывод: **дольше и плодотворнее живет тот, кто не делает двух дел одновременно**. Если вы имеете мизерный ресурс чего-либо (в данном случае крови), то целесообразнее его сосредоточить преимущественно на одном важном направлении.

Именно поэтому важно так распределить нагрузку, чтобы использовать этот ценнейший ресурс максимально эффективно.

Всегда сосредотачивайте весь ресурс на самом главном!

Только тяжелые базовые тренировки - вот основной закон правильных тренировок.

Выполняя изолированные упражнения (изолированно прорабатывая трицепс, бицепс, широчайшие и т.п.), мы лишаем притока крови большие группы мышц и тем самым не даем им расти. Выполняя изолированные упражнения мы тем самым тормозим свой рост в базовых упражнениях. Но именно базовые упражнения дают основной прирост силы и мышечной массы - так зачем нам тормозить свой собственный рост? Зачем отбирать у основных мышц то, чего им так не хватает для восстановления и роста - кислород и энергию (т.е. кровь)?

Поэтому очень внимательно относитесь ко всяким вспомогательным упражнениям - придирчиво выбирайте только те из них, которые жизненно необходимы для решения какой-то конкретной задачи. Все остальные вспомогательные и изолированные упражнения безжалостно исключайте из вашего тренировочного графика, иначе, отдавая энергию и питание (т.е. кровь) им, вы лишаете этого ценнейшего ресурса те мышцы, которые и отвечают за силу и массу тела.

Только сосредоточившись на базовых упражнениях вы сможете максимально эффективно использовать свой ресурс и быстро достичь выдающихся результатов, как в увеличении силы мышц, так и в росте мышечной массы.

## **Принцип десятый. Нельзя пропускать тренировки.**

*Не откладывай на завтра то, что ты отложил вчера на сегодня.*

Это правило, конечно же является самым главным.

Если составить список причин, препятствующих быстрому росту ваших результатов и мышц, то на первом месте с большим отрывом будет стоять королева всех спортивных неудач – пропуск тренировок.

Двадцать лет в спорте, опыт тренерской работы, опыт моих товарищей – спортсменов позволяют мне сделать однозначный вывод - единственное важное условие для достижения больших успехов в наращивании мышц и достижения мощных силовых результатов - это постоянная последовательность, как в тренировке, так и в диете.

Собственно, это и понятно. Можно часами говорить о различных методиках тренировок, количестве подходов, методах быстрее восстановления и т.п., но простая истина в данном вопросе состоит в том, что, если вы не будете ходить в зал, не будете тренироваться напряженно и регулярно, все остальные вещи вообще смысла не имеют. Тренировки без пропусков – вот основа, на которой покоятся все остальные принципы тренировок. Это основа и другого пути нет.

Часто можно услышать о том, что все определяет генетика, стероиды, фармакология. Что только это делает из человека чемпиона. Это огромная неправда, которая говорится только для того, чтобы оправдать свою лень. Каждый чемпион становится чемпионом только за счет своего труда, за счет своей дисциплины и постоянства во всем, что касается тренировок.

Если угодно, это просто вопрос приоритетов. То, что для вас наиболее важно, должно всегда стоять на первом месте.

Чемпион не сваливается с небес. Это всегда самый обычный труженик спортзала. И весь его секрет только в том, что он всегда будет приходить в спортзал и тренироваться там, чтобы не случилось. Не важно, что происходит в их жизни - ссоры, стрессы, дипломы, работа и т.п. - они всегда находят время для тренировки.

Я помню интервью с Юрием Власовым (чемпион мира по тяжелой атлетике) и Александром Карелиным (чемпион мира по классической борьбе) на эту тему. И хоть интервью этих двух великих спортсменов разделены интервалом в 30 лет, в них есть поразительное сходство.

Оба они говорили, что первое, что они делает, когда приезжают в какой-нибудь город на соревнования или сборы, они находят штангистский (или борцовский) зал и тренируется. Даже если они провели в самолете десять часов, летя из России в Австралию - это не имеет значения. Не имеет значение какими усталыми и

вымотанными они себя чувствуют - это не важно. Они всегда находят зал и тренируются - часто даже до того, как заселяться в гостиницу.

И это правило совершенно точно определяет степень приверженности своему делу. И нет исключений – все чемпионы поступают так же. Они тренируются постоянно, год за годом, десять, двадцать, сорок лет!

Вы думаете, это просто так, красивые слова? Нет, не слова.

Такие известные в мире бодибилдинга чемпионы, как Альберт Беклз и Билл Перл на самом деле тренируются регулярно и последовательно уже сорок лет.

Мне как-то попала на глаза статья о режиме тренировок Билла Перла. Он встает каждое утро в три часа для двухчасовой тренировки, шесть или семь дней в неделю, и так он делает с пятидесятих годов, несмотря на путешествия, болезни, похороны, свадьбы, общественные и деловые встречи и т.д. Пару лет назад на соревнованиях "Арнольд Классик" ему задали щекотливый вопрос: **"Билл, сколько тренировок ты пропустил за прошедшие тридцать пять лет?"** Билл на секунду задумался, почесал в затылке и ответил: **"Ну, я думаю, три или четыре тренировки за тридцать пять лет. Я уверен, что не больше"**.

Есть над чем задуматься, да? Билл Перл, который был четыре раза удостоен титула "Мистер Вселенная", говорит, что он **пропустил всего четыре тренировки за тридцать пять лет**. Большинство молодых спортсменов пропускают столько же тренировок всего за один месяц.

Сейчас Биллу шестьдесят лет, но он выглядит просто прекрасно и работает тренером в своем собственном тренажерном зале.

Я уже упоминал такого уникального спортсмена, как Альберт Беклз. Он в свои 63 года был в двадцатке лучших на конкурсе "Мистер Олимпия". Тридцатипятилетние атлеты, противостоящие ему на том конкурсе, жили на свете меньшее количество лет, чем он посвятил тренировкам.

Конечно, все эти годы, он не выполнял один и тот же комплекс упражнений. Конечно, бывали дни, когда он чувствовал себя не в форме, переносил травму или болезнь. Но это значило лишь то, что он должен снизить интенсивность тренировок, уменьшить нагрузку или сменить комплекс. Но это все не служило ему поводом для пропуска тренировок. Любая, даже самая легкая тренировка все равно намного лучше, чем отсутствие тренировок.

Такие люди, как Юрий Власов, Александр Карелин, Билл Перл, Альберт Беклз и многие другие достойные чемпионы, сделали спорт своим стилем жизни. Они не ходят в зал 3 раза в неделю, чтобы "немного подкачаться". Они были самыми обычными людьми, самыми обычными пацанами, но они поставили себе цель и планомерно, год за годом шли к ней, подчиняя все в своей жизни достижению этой цели. Они не торопятся, не спешат, они знают, что вся жизнь у них в распоряжении, поэтому они не ждут быстрых результатов.

Кстати, очень много молодых парней, приходящих в тренажерный зал, желают перепрыгнуть через этот каждодневный спортивный труд. Они покупают ампулы "Винстрола", колятся тайком от тренера и думают, что это сделает их могучими атлетами. Нет, конечно. Сам по себе анаболик ничего не значит. Анаболик, без ежедневной "пахоты" в зале, не имеет никакого значения. Но ежедневная тренировка и без анаболиков даст вам красивые мощные мышцы. Собственно никакие ухищрения, ни какие комплексы, никакие жимовые рубашки и прочее обмундирование не имеют значения без ежедневной "пахоты" в зале.

Но не меньшее число молодых парней, приходящих в зал с горящими глазами, кидаются на всевозможные тренажеры, делают за тренировку по 12-20 упражнений, в итоге перетренировываются и очень быстро сгорают физически и умственно. И навсегда уходят из зала, глубоко разочарованные.

А вспомните, сколько ребят усиленно тренируются, упираясь изо всех сил накачивают свои мышцы. Их хватает всего на несколько недель или на пару месяцев, а затем, когда они потеряли терпение и энтузиазм итсак, они прерывают тренировки. Несколько месяцев они даже не заглядывают в зал.

Но, как-то, в очередной раз взглянув на себя в зеркало, они с огорчением осознают, что полностью потеряли всю свою спортивную форму. Они собирают свою сумку и опять появляются в зале, опять начинают с остервенением тренироваться несколько недель или месяцев, только для того, чтобы потом опять прервать тренировки. И это повторяется из месяца в месяц, из года в года, часто в течение многих лет. И вдруг они замечают, что прошло уже десять лет, а они не продвинулись в своих результатах дальше того, что у них было в самом начале.

Это похоже на бессмысленное топтание на месте – шаг вперед, шаг назад. Каждый раз, когда они прерывают тренировки, они теряют все то, что приобрели за немногие недели интенсивного тренинга. И каждый раз им приходится начинать все с нуля.

Между тем, если бы они тренировались менее интенсивно, но более осмысленно, ориентировались на свой уровень подготовки и развития, то такого провала бы не было. Силовые виды спорта и большие мышцы – это не тот вид спорта, где надо спешить. Все делается выверено, размеряно, не спеша. Без перегрузок и перетренированности.

Надо заставить себя не спешить. Надо научиться себя сдерживать.

Возможно, это покажется кому-то странным, но в силовых видах спорта гораздо **лучше недотренироваться, чем перетренироваться**. Конечно, недотренированность и небольшие нагрузки ведут к тому, что ваш прогресс будет медленным, и поэтому этого надо тоже избегать. Но постоянные перегрузки – это вообще прямой путь к потере желания тренироваться, прямой путь из зала.

Поэтому, хоть тренировок пропускать нельзя, но перегружать себя не надо.

Вам кажется, что прогресс слишком медленный? Но он есть. Посмотрите назад и оцените беспристрастно проделанный путь. Вам есть за что себя уважать. Вы медленно, но уверенно идете вперед. А любой силовой спорт характерен тем, что в нем черепаха рано или поздно обгонит зайца. Тише едешь, дальше будешь.

Вы больны, травмированы или просто поганое настроение? Скиньте нагрузку, загрузите другие мышцы, но незапланированных перерывов в ваших тренировках быть не должно ни при каких условиях.

Это должно стать для вас аксиомой – нельзя пропускать тренировок. Именно за это все так уважают силовиков – за их дисциплинированность, решительность и настрой – качества, которые неминуемо приходят во время упорных тренировок с железом. Без этих качеств вы не сможете ничего достичь в силовых видах спорта.

Это простое правило неизбежно приведет вас к мысли о том, что ваши тренировки должны быть вашим первоочередным делом, тем делом, ради которого можно отложить на потом все другие дела.

Да, мы живем в начале XXI века. Да, мы вечно куда-то бежим, торопимся, опаздываем. Этот бесконечный круговорот засасывает и кажется, что нет времени даже перекусить на ходу, не говоря уже о том, чтобы вырваться на тренировку. Возникает недоумение – как это другие ухитряются их не пропускать? Где они находят время?

Я уже упоминал о Билле Перле, который за 35 лет пропустил всего несколько тренировок. Давайте обратимся к его опыту на этот счет.

Много лет назад Билл Перл решил, что тренировки очень важны. У него была определенная цель, которую он хотел достичь – выиграть титул "Мистер Вселенная" – и он знал, что единственный путь, которым он может достичь этой цели – регулярно тренироваться. Титул "Мистера Вселенная" и необходимость постоянно быть в хорошей форме были так важны для Билла, что он сделал их первоочередной ценностью своей жизни.

Да, в сутках только двадцать четыре часа, а Билл был женат, у него был свой бизнес, где он работал целый день, и был очень занятым человеком. Но Билл знал, что должен каждый день выделить время для тренировок. **Он решил, что первые два часа каждого дня принадлежат ему – для тренировок.** Так что он вставал в пять часов утра и тренировался в течение двух часов. Потом он завтракал, и начинался его обычный день. Позже он обнаружил, что вставать даже в пять часов было недостаточно рано, чтобы выполнить все, что он хотел успеть за день, так что он начал вставать в три часа утра и заканчивал тренироваться в пять утра.

Билл не забросил свою жену. Он не забросил свой бизнес. Он не пользовался путешествиями, бизнесом или личными делами как поводами для пропуска тренировок. Вместо этого он сказал, что первые два часа каждого дня принадлежат ему для того, чтобы тренироваться, и это оставляет ему двадцать два часа для сна, работы и развлечений.

Билл обычно ложится в постель в девять часов вечера. Он не так уж много смотрит телевизор и редко покидает дом поздно вечером. Его первоочередная ценность - тренировки, так что он устраивает свою жизнь вокруг своих тренировок, вместо того, чтобы приспособить тренировки к своей жизни. Таким способом, ему никогда не приходилось беспокоиться, откуда он возьмет время для тренировок.

После более сорока лет тренировок ранний подъем стал для Билла привычкой, образом жизни. Он не представляет себе, как он мог бы жить по другому.

Нет, я не предлагаю вам вставать в три часа утра и тренироваться каждый день, но, если вы серьезно хотите достигнуть определенных целей, я предлагаю вам, подобно Биллу Перлу, предоставить тренировкам приоритет.

Выделите два или три часа 3-5 раз в неделю, которые принадлежат только вам для того, чтобы тренироваться (это включает время, которое требуется на то, чтобы дойти до тренажерного зала и вернуться, душ и т.д.) и больше ни для чего.

Это все еще оставляет вам двадцать один или двадцать два часа в день для работы, сна, еды и общения. Если вы выделите себе время для тренировок, оно у вас всегда будет. Если вы не выделите себе время для тренировок, вы всегда найдете какие-то другие вещи, которые необходимо сделать в это время.

В общем, верьте в себя, и вы всего достигнете. Усомнитесь, и вы потерпите неудачу, поэтому будьте решительны, настойчивы и не сдавайтесь.

## Глава 3. Техника.

### 3.1. Приседания.

Приседание — это первое обязательное для новичка упражнение. В нем задействованы самые большие мышцы, какие есть у человека: четырехглавая мышца бедра, приводящие мышцы бедра, ягодицы, разгибатели спины. Именно эти мышцы составляют 2/3 всей мышечной массы, именно от их вида и размера будет зависеть первое внешнее впечатление, общее впечатление массы и мощи. Поэтому всегда, когда вы заходите в новый зал и оцениваете, стоит ли в нем заниматься, то первым делом смотрите на наличие стоек для приседаний. Если таких стоек нет, то смело разворачивайтесь и уходите.

Если коротко описать приседания, то выглядят они со стороны очень просто. Вы подходите к стойкам, снимаете штангу со стоек и кладете ее на плечи, делаете пару шагов назад, приседаете до нужной глубины, встаете и ставите штангу назад на стойки.

Вроде бы ничего сложного. На самом деле, это упражнение таит в себе множество нюансов, о которых я и хочу вам рассказать.

#### *Положение штанги*

Мне часто приходилось видеть, как новички кладут штангу на шею (рис.3.1). Это не правильно.

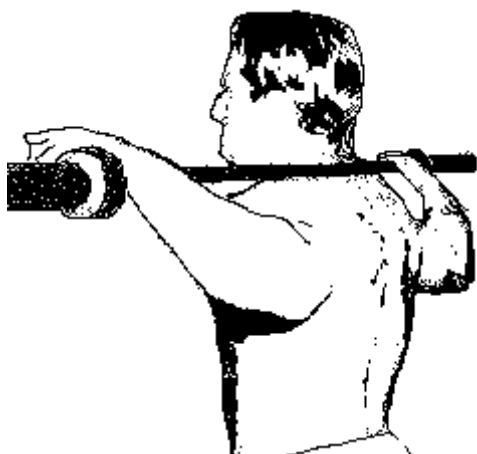


Рис.3.1. Штанга лежит слишком высоко.

Во-первых, это больно, поэтому ребята вынуждены или обматывать гриф штанги толстым полотенцем, или класть под него толстый кусок поролона. Собственно, эта боль и является одной из причин, почему новички не любят это упражнение.

Кстати, запомните на будущее простое правило. Если во время выполнения упражнения вы испытываете боль – значит вы делаете упражнение не правильно. В этом случае посоветуйтесь с более опытными ребятами и узнайте у них секреты техники.

Вторая причина, почему не стоит штангу класть так высоко, более прагматична. Чем выше лежит штанга, тем больше амплитуда, на которую ее придется поднять. В этом случае эти 4 -5 см может быть и покажутся кому-то мелочью, но когда у вас на плечах лежит штанга весом в 200 – 250 кг, вы измените свое мнение.

Ну и в-третьих, чем больше мы вовлечем в работу мышц, тем больший вес штанги мы поднимем. Именно поэтому стоит еще отпустить штангу с плеч немного вниз на спину. В этом случае можно переложить достаточно большую часть веса штанги с ног на спину.

Поэтому штанга кладется настолько низко, насколько это возможно, при условии, что вы можете уверенно держать штангу. Обычно штанга кладется где-то на 4 см ниже верха дельтовидных мышц – задняя часть дельты и середина трапеции, прямо над задними дельтоидами (**рис.3.2**).

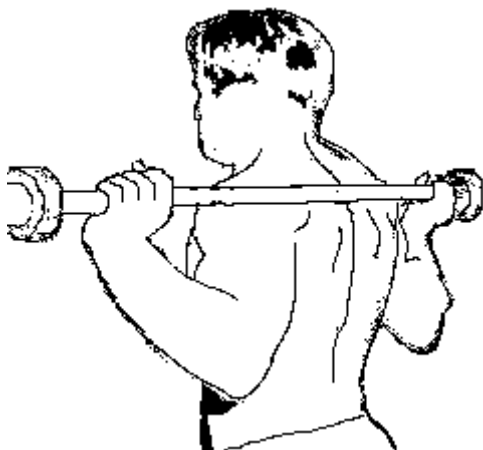


Рис.3.2. Гриф штанги лежит на задней части дельтовидных мышц.

Именно в этой позиции штанга движется по оптимальной траектории. Конечно, очень редко, но встречаются люди, которым легче приседать с высоко лежащей штангой, но для большинства это нелегко. Низколежащую штангу гораздо проще контролировать.

### ***Положение штанги на стойках***

Старайтесь всегда выставлять штангу на стойках под свой рост и не стоит делать много шагов, когда вы сняли штангу со стоек. В принципе, это и так понятно, чем меньше вы истратите сил на подготовку к приседаниям, тем больше их у вас останется на выполнение самого упражнения. Тем более об этом стоит позаботиться, если у вас нет партнеров, которые помогут поставить штангу назад. Ведь присев с приличным весом вам вряд ли будет так же легко с ней ходить. Кроме того, при приседаниях штанга обычно немного съезжает и поэтому стойки лучше сделать немного меньше, чем немного больше.

### ***Положение рук***

Положение рук, как это звучит не парадоксально, во многом определяет успех приседаний. Штангу обычно держат согнув кисть. Но я советую попытаться держать ее прямой кистью, так она лучше прижимается к спине и остается жестко зафиксированной во время всего выполнения упражнения (рис.3.3). Причем, предплечья в этом положении травмировать нельзя даже теоретически – это положение рук самое безопасное, но требует некоторой гибкости.

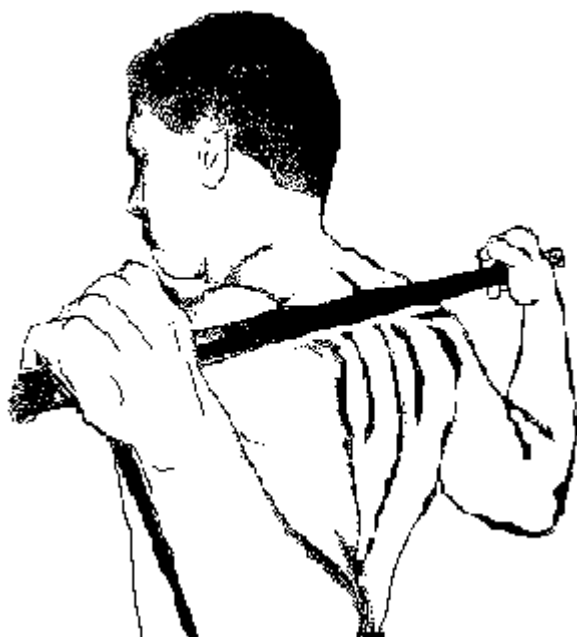


Рис. 3.3. Гриф штанги удерживается прямой кистью.

Но, если вам не хватает растяжки мышц груди, то вам приходится держать штангу согнув кисть. В этом случае обязательно надо наматывать на кисть бинты, их еще называют напульсники (или кистевые бинты), иначе можно потянуть мышцы предплечья (рис.3.4). А с растянутыми мышцами вы вообще не сможете приседать. Стандартная длина кистевых бинтов 50 см.

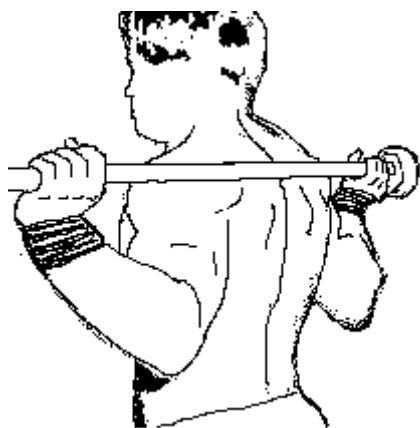


Рис. 3.4. Гриф штанги удерживается согнутой кистью.

Кроме того, я советую делать хват как можно уже, оттопыривать локти назад и свести лопатки. Сведение лопаток создаст на верхней части спины и над лопатками слой из напряжённых мышц, на которые и нужно положить штангу. Чем уже хват, тем больше подключаются мышцы-синергисты (стабилизирующие мышцы) верхней части тела. Подключаются трапеции, ромбоидные мышцы, широчайшие мышцы спины и др. Широкий хват обычно используют люди, имеющие проблемы с гибкостью или с запястьями. Когда руки широко раздвинуты, контроль за штангой ухудшается.

### ***Положение головы***

Голова должна быть поднята, взгляд направлен немного вверх, плечи разведены, а грудь выпячена. Эта позиция сохранит спину прямой, предотвращая травму и не ухудшая рычаг. Если вы будете смотреть вниз, то тело может невольно наклониться вперед, чего допускать нельзя. У нас в зале для тренировки такого положения головы использовалась бумажная купюра небольшого достоинства. Ее вешали на стене чуть повыше уровня головы возле стоек для приседаний. Спортсмен во время приседаний смотрел на эту купюру и не делал ошибок в технике.

### ***Постановка ног***

Постановка ног - область сугубо ваших пристрастий. Конечно, чем шире постановка ног, тем больше мышц будет включено в работу, следовательно тем больше вес штанги будет поднят. Самым идеальным я считаю приседание, напоминающее положение ног у лягушки (рис.3.5).

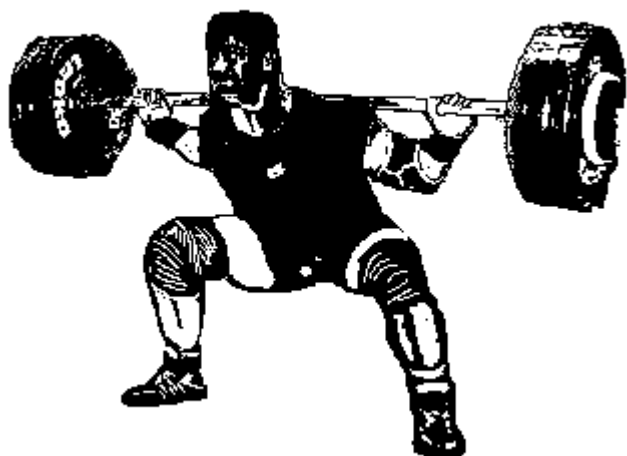


Рис. 3.5. Приседания с широкой постановкой ног.

Но добиться такой широкой постановки ног бывает не всегда удается и есть люди, которые приседают с более узкой постановкой ног (рис. 3.6).



Рис.3.6. Приседания со средней постановкой ног.

Поэтому начинать я советую с приседаний с ногами на ширине плеч, а потом подобрать позицию, в которой удобнее вам работать, не теряя при этом результатов. Кстати, проводите поиск подходящей вам позиции ног со штангой весом не более 50% от максимального.

Носки должны быть разведены на 45 градусов. Это позволяет более ровно распределить вес и дает лучшую основу. Во время приседаний 75% веса должно приходиться на пятки.

Чтобы все-таки подобрать для спортсмена или со стороны оценить у спортсмена наилучшую для него постановку ног, можно пользоваться следующим способом. Если посмотреть на приседающего спортсмена в анфас, то в нижнем положении седа голень должна находиться перпендикулярно полу. Такая постановка дает несколько преимуществ: во время приседаний не скользят ноги по помосту, что очень важно на соревнованиях; уменьшается опасность травматизма (нагрузка на колени направлена вертикально вниз, что соответствует естественному нагружению); повышается эффективность приседаний, потому что усилие, направленно вертикально вниз.

Кроме того широкая постановка "подключает" к работе максимальное количество мышц, кроме четырехглавой мышцы бедра. Это прежде всего бицепс бедра и длинную приводящую мышцу бедра, а также некоторые меньшие мышцы.

За счет широкой постановки ног и амплитуда движения будет несколько меньшей, следовательно поднимать штангу становится легче.

Но слишком широко ноги ставить не надо – это чревато серьезными травмами колен и паха.

И есть одно общее правило – какую бы вы постановку ног ни выбрали, во время приседания необходимо развернуть носки так, чтобы линия движения коленного сустава совпадала с линией постановки стоп.

### ***Обувь***

Приседать нужно в специальной обуви. Самым оптимальным выбором будут специальные штангетки - жесткая, кожаная обувь, которая туго шнуруется по всей длине и имеет жесткая подошву и небольшой твердый каблук (около 2 см). Если таких нет, то используйте любую обувь с жесткой подошвой. Обычные кроссовки не пойдут – они слишком мягкие и плохо поддерживают подъем стопы. Кстати, помните, что обувь с высоким каблуком изолирует четырехглавые мышцы бедра и, следовательно, уменьшает оптимальное развитие силы.

### ***Скорость***

Скорость опускания и подъема зависит от телосложения, опыта атлета и веса штанги. В целом, чем тяжелее штанга, тем медленнее выполняется движение - это позволяет контролировать вес на всем протяжении движения. Опытные атлеты пользуются "отбивом". Это значить, что в самой нижней фазе приседаний, спортсмен немного амортизирует за счет бинтов. Это помогает поднимать более серьезные веса.

### ***Глубина***

Предлагается приседать чуть глубже параллели (позиция, в которой верх бедра - у тазобедренного сустава - чуть ниже верха колена). Опускаясь ниже, Вы подвергаете свои колени совершенно не нужной перегрузке. Поэтому не рекомендую приседать ниже, уровня параллели.

Глубина седа является камнем преткновения при выполнении упражнения. Это ключевой момент в приседаниях, так как всем ясно, что чем ниже приседания, тем меньший вес можно поднять. Поэтому в этом вопросе, судейство на соревнованиях является достаточно жестким (рис. 3.7).



Рис.3.7. Глубина приседаний.

### ***Пояс***

Тяжелоатлетический пояс предназначен для защиты поясницы. Лучше всего, когда пояс также широк спереди, как и сзади. Я стараюсь использовать пояс во всех подходах, не зависимо от уровня нагрузок.

Пояс следует одевать как можно ближе к тазу и постараться затягивать его достаточно сильно. Это позволяет мышцам пресса создавать достаточное давление, сохраняя позвоночник в нужной позиции.

Если пояс обычный, то есть узкий спереди, широкий сзади, то имеет смысл переворачивать его широкой стороной вперед. Во-первых, широкая часть спереди гораздо лучше держит пресс, что и снижает частично внутреннее давление в организме. Во-вторых, когда при приседаниях атлет наклоняется вперед, то именно передняя часть пояса не дает спине согнуться и поддерживает торс. Следовательно, чем пояс впереди будет шире, тем лучше он будет держать спину.

### ***Бинты***

Приседать надо всегда в бинтах. Обматывайте колени бинтами независимо от того, разминочные это подходы или рабочие. Это простое правило сэкономит ваши колени.

Бинты могут быть или специальные для пауэрлифтинга, или обычные эластичные, купленные в аптеке. Длина каждого бинта, не должна превышать 2 метров.

Бинты надо натягивать туго. Для этого полностью распрямите ногу, как только возможно, носок натяните к себе, пятку от себя. Если Вы замотаете согнутую ногу, не будет необходимой плотности. Обматывайте так: сначала обмотайте место под коленом, и медленно, поднимаясь вверх "елочкой", обмотайте колено. Над коленом тоже нужно сделать один круг (или больше, если хватит бинта) и закрепить бинт (рис. 3.8).

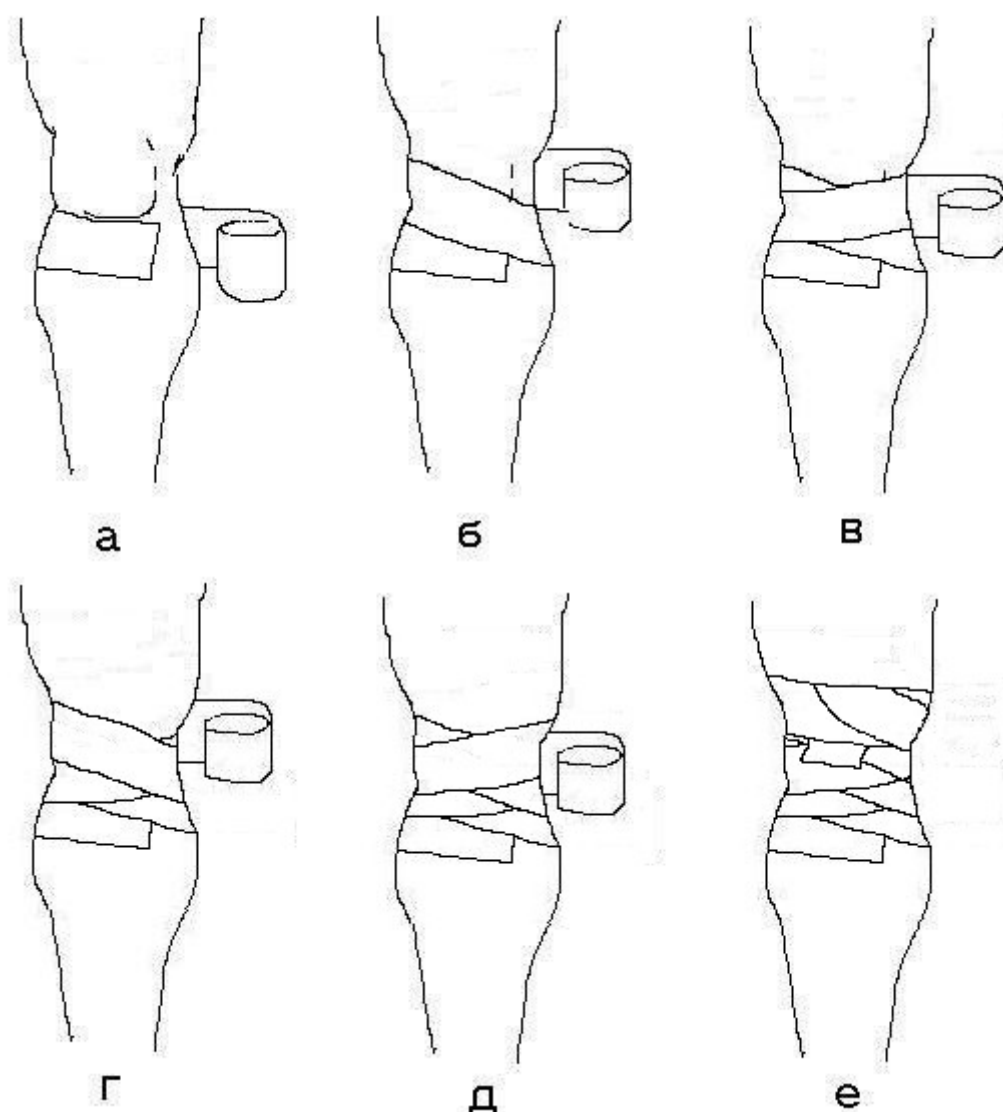


Рис. 3.8. Намотка бинтов "елочкой".

**Настоятельно порекомендую - никогда не садиться без бинтов!**

Даже приседания с самыми малыми весами и разминочные подходы следует выполнять в бинтах.

Так как бинты надо затягивать как можно туже, то первое время будет больно. Будет больно приседать, будет больно идти к штанге, будет больно даже просто стоять. Ваша походка будет напоминать циркуль. Это нормально. Постепенно кожа и колени привыкнут, и только небольшие синяки будут вам напоминать о приседаниях.

Кстати, сразу после подхода не забывайте снимать бинты. Не ходите в них по залу когда отдыхаете между подходами!

Боль от бинтов имеет и положительное значение – она мобилизует. Спортсмен становится злее, меньше задумывается о весе штанги, хочет быстрее выполнить подход и в итоге поднимает больше.

Бинты не только необходимы для безопасности, они также позволяют приседать с большим весом, добавляя пружинистую поддержку в нижней части движения. Тренировки с тяжелыми весами стимулируют больший мышечный рост, который в свою очередь ведет к новым персональным рекордам.

Существует много различных марок наколенных бинтов, поэкспериментируйте и найдите то, что Вам больше всего подойдет.

Старые бинты, которые уже плохо держат и плохо тянутся не выбрасывайте, а используйте для разминочных подходов.

### ***Комбез для приседаний.***

Меня часто спрашивают обязательно ли надо покупать специальную экипировку для пауэрлифтинга, в том числе комбез для приседаний. Мое мнение такое – дойти до уровня мастера спорта можно и нужно вообще без экипировки (бинты я к экипировке не отношу). Но при переходе к серьезным весам, в том случае, если вы решили выступать на серьезных соревнованиях на уровне первенства России, такой комбез будет просто необходим. Он не только обеспечивают безопасность, но и позволит тренироваться с более тяжелыми весами, поддерживая бедра и ягодичные мышцы. Существует множество марок комбезов для приседаний. Подберите то, что вам подходит.

Но тут есть один существенный нюанс. Если вы решили выступать в комбезе, то этот комбез вы должны использовать на своих рабочих тренировках. Я был свидетелем множества неудач даже на серьезных соревнованиях, когда опытные атлеты, в повседневных тренировках практически не использовавшие экипировку, одевали ее на соревнованиях и проигрывали.

Дело в том, что комбез меняет технику, под него надо подстроиться, к нему надо привыкнуть. Поэтому, если у вас есть комбез, то придется солидную часть тренировочных приседаний делать только в нем. Иначе толку не будет, а будет только вред.

Ну, а для самых опытных, я бы посоветовал иметь не один такой костюм для приседаний, а два - три. Один - несколько свободен, другой - как раз по размеру, а третий, соревновательный - на 1-2 размера меньше. Также как и бинты, комбез должен становиться плотнее с ростом веса. Так что, используйте свободный комбез на тренировках, когда вы делаете подходы из нескольких повторений, а тесный - в

самых тяжелых тренировках и на соревнованиях. Лямки комбеза не надо натягивать, если вы не идете на максимальный вес в одном повторении.

Всегда проверяйте свой комбез на предмет наличия повреждений. Не приседайте в комбезе, который может порваться, так как в момент разрыва пропадает вся дополнительная поддержка, и, как следствие, теряется контроль над весом. Не рискуйте, так как это может обернуться травмой, травма не стоит цены нового комбеза.

### ***Магнезия***

Многие опытные атлеты используют магнезию (карбонат магния) для тяжелых приседаний. Обычно магнезия наносится на руки и плечи, чтобы предотвратить скольжение штанги. Вместо магнезии можно пользоваться обычным мелом и носить кусочек мела всегда с собой в тренировочной сумке.

Я надеюсь вы поняли, что не все так просто, как кажется неопытному взгляду со стороны. Каждая погрешность в движении, каждая неправильно выполненная мелочь это минус несколько килограммов. Поэтому надо все научиться делать технически правильно. Как почувствовать правильно вы делаете упражнение или нет?

Правильно выполненное упражнение вызывает чувство комфорта во всем теле! Каждое движение ложится в наиболее естественную траекторию и течет, красиво, как река.

Вы посмотрите, как приседает, опытный спортсмен? Казалось бы, что может быть привлекательного в этом упражнении?! А тем ни менее, каждое его движение красиво! Ни одного лишнего и суетливого движения, все мышцы работают целостно, каждый миг движения пропитан устойчивостью и силой!

В этой красоте и заключен ответ – если вы делаете упражнение красиво, то вы уловили правильную технику, если нет, то еще не уловили.

### ***Различные советы***

Старайтесь не приседать с голым торсом или в мокрой от пота майке. Это значительно снижает устойчивость грифа на спине и будет мешать выполнять упражнение. Если все-таки это придется сделать, то нанесите на спину или майку мел в том месте, где будет располагаться гриф. Гриф будет меньше соскальзывать со спины.

Берегите колени не только бинтами. Часто можно увидеть, как неопытные спортсмены подкладывают тонкие блины или дощечки под пятки при приседаниях. Причем, если их спросить, зачем это они делают, они даже не смогут ответить

вразумительно. Просто они это где-то видели. И так действительно иногда делают некоторые атлеты, имеющие плохую растяжку. Между тем этот вынос тяжести тела немного вперед сильнее будет нагружать колени. Поэтому, будет гораздо рациональнее вместо того, чтобы перегружать колени, заняться растяжкой своих ахиллесовых сухожилий, приводящих мышц бедра и ягодиц. Имея гибкие и хорошо растягивающиеся мышцы, вы сможете удерживать равновесие, не прибегая к бруску под пятками.

Осторожно и постепенно увеличивайте гибкость плечевого пояса и грудных мышц - это позволит вам удобнее и жестче держать гриф. Я бы все-таки советовал держать гриф так, как указано на рис 3.3., а не на согнутых кистях (рис.3.4). Но добиться этого вы сумеете только если будет растягивать мышцы плечевого пояса.

Когда вы сняли штангу со стоек, приняли исходную позицию и готовы приседать, не делайте никаких лишних движений, особенно головой. Не смотрите вниз или тем более в сторону. При повороте головы происходит небольшой наклон грифа, который грозит потерей траектории и травмой.

Иногда некоторые тренеры используют невысокую скамейку. Атлет должен приседать со штангой на плечах и в нижней точке сесть или коснуться ягодицами этой скамейки. Скамейка при этом подбирается такой высоты, чтобы спортсмен опускался до нужной глубины. Этим тренируется правильная техника и выставляется глубина приседаний.

**Я рекомендую не пользоваться этим способом.** Приседать до касания скамейки опасно - это приводит к компрессии вашего позвоночного столба. Если вы хотите выставить глубину, то можно поприседать в специальных стойках, где ограничители не позволят вашей штанге опуститься ниже определенного уровня. Конечно эти ограничители следует предварительно установить на подходящей для Вас высоте. Но будет гораздо проще, если ваш партнер или тренер понаблюдает за вашими приседаниями сбоку и прокомментирует вашу технику.

Если у вас болит спина, есть сильные искривления позвоночника или другие проблемы со спиной, то посоветуйтесь с хорошим мануалистом или спортивным врачом о том, можно ли вам вообще приседать со штангой. А если болит поясница, особенно после интенсивной становой тяги или другой тяжелой работы, то лучше немного побережесь и переждать несколько дней. Пусть спина отдохнет.

Одна из самых распространенных ошибок в приседании – сведение коленей внутрь (рис.3.8).

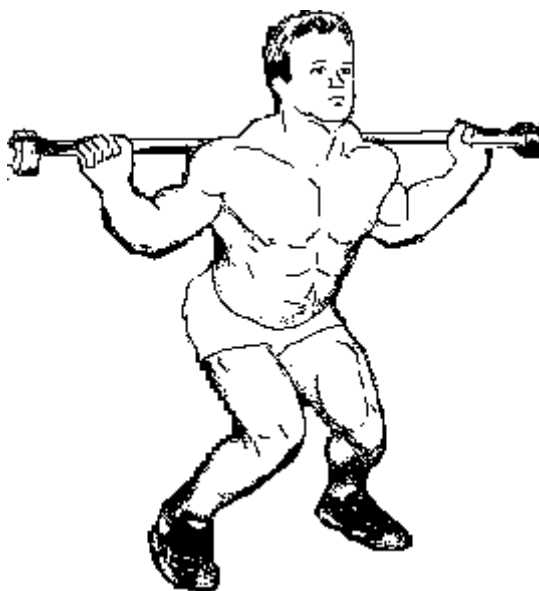


Рис. 3.8. Сведение коленей внутрь – самая частая ошибка.

Это происходит по двум причинам: либо атлет не разводит носки на 45градусов, либо имеет недостаточно гибкие приводящие мышцы бедра. В этом случае проверьте постановку ступней ног или начинайте периодически выполнять растягивающие упражнения.

### ***Безопасность при выполнении приседаний.***

Не поленитесь перепроверить вес на штанге.

Гриф должен быть правильно загружен, т.е. диски установлены в одинаковой последовательности.

Убедитесь, что "замки" закреплены на штанге. Это предупредит перемещение или соскальзывание дисков с грифа во время выполнения упражнения.

Штангу со стоек снимайте плавно, без резких движений.

Не поднимайте таз слишком быстро, когда выходите из "мертвой" точки, иначе Вы уроните штангу.

Никогда не позволяйте верхней части торса слишком наклоняться вперед, это приводит к перенапряжению мышц спины и пресса.

Не позволяйте спине округляться до такой степени, чтобы сжимало грудную клетку.

Выполняйте приседания только с поясом.

### **3.2. Жим лежа.**

Если вы долго побудете в тренажерном зале, то заметите интересную особенность – новички обходят стороной стойки для приседаний и помосты для становой тяги и устремляются к жимовым стойкам.

Жим лежа любят все. Поэтому посторонние люди, скорее всего, никогда не спросят вас о том, сколько вы тяните или приседаете. Но они обязательно поинтересуются сколько вы жмете лежа.

Если коротко описать жим лежа, то получится следующее: в исходном положении спортсмен лежит на горизонтальной скамье и удерживает штангу над грудью на вытянутых руках. Штангу необходимо опустить на грудь, а затем вернуть в исходное положение. Брать штангу со стоек, как и ставить ее на стойки, можно с помощью партнера.

Это упражнение очень популярно. Оно является основным для накачки грудных мышц, переднего пучка дельтовидных мышц, трицепса. Может быть вы удивитесь, но в этом упражнении очень активно работают широчайшие мышцы спины, бицепс, ягодичы и четырехглавая мышца бедра. Конечно, надо научиться включать в работу такое большое количество мышц и вот об этом я и хотел с вами немного поговорить.

#### ***Ширина хвата.***

Ширина хвата влияет на высоту подъема штанги, и чем шире хват, тем меньшее расстояние проходит штанга. Конечно, это позволяет поднимать гораздо более серьезные веса, чем при выполнении жима лежа с узким хватом. Поэтому всегда старайтесь взяться достаточно широко.

Но ширина хвата оказывает существенное влияние и на то, какие группы мышц будут участвовать в подъеме.

Если локти при жиме лежа прижаты к корпусу, то максимально нагружены дельты и трицепс. Если локти максимально разведены, то нагружены грудные мышцы.

Нашей задачей является подобрать такое положение локтей, которое позволит включить в работу максимальное количество мышц, и при котором нагрузка будет равномерно распределяться между всеми группами мышц: грудными, передним пучком дельты и трицепсом. Оптимальным будет положение, в котором угол между корпусом и отведенным в сторону локтем будет составлять около 45 градусов.

Помимо этого, на мой взгляд важно расположить руки таким образом, чтобы в момент самого мощного усилия предплечья были расположены перпендикулярно грифу штанги.

Это позволит всю приложенную силу направить на подъем штанги. Ведь, если вспомнить физику, если мы направим силу немного под углом к грифу штанги, то вектор силы разобьется на две составляющие: одна идет на поднятие штанги вверх, а вторая вдоль оси грифа. Т.е. часть силы в этом случае тратится просто впустую. Кстати, если у вас во время жима ладонь съезжает вдоль оси грифа в направлении блинов, это и означает, что у вас предплечье не перпендикулярно грифу штанги, и вы тратите часть силы не на подъем веса, а на перемещение своей ладони по грифу.

Исходя из всего сказанного я рекомендую пользоваться средним хватом и располагать руки так, чтобы предплечья были перпендикулярны грифу штанги (рис. 3.9).

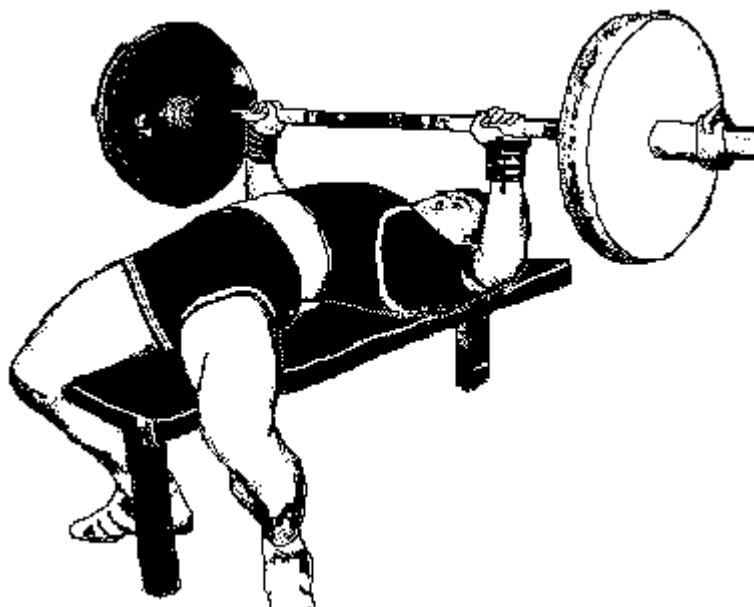


Рис. 3.9. Предплечья перпендикулярны грифу штанги.

### ***Положение тела.***

Тело на скамейке надо располагать так, чтобы надо глаза находились прямо под грифом штанги, стоящей на стойках. В этом случае, вы лежите не слишком далеко от штанги и вам будет легко брать и ставить штангу на стойки. И в то же время, вы лежите достаточно далеко от стоек и не будете их касаться при движении штанги вверх.

### ***Прогиб спины.***

Прогиб спины очень важен. И вы, возможно, замечали, что не очень опытные спортсмены, когда не могут пожать штангу, становятся на мост, отрывают ягодичы от скамейки. И это действительно помогает, вес поддается.

Поэтому наша задача – встать на мост еще перед выполнением упражнения. Но встать надо не так как встают не опытные атлеты, а по правилам. Ягодицу от скамейки отрывать нельзя. Поэтому вы становитесь на мост, твердо и устойчиво стоите на ногах, а ягодичами лишь касаетесь скамейки, то есть ягодичы не выступают точкой опоры. Точки опоры всего три – две ступни, которые жестко стоят на полу, и сведенные лопатки, которые упираются в скамейку.

Еще раз подчеркну этот важный момент - **вы не лежите на скамье, вы стоите на ногах**. Ягодицы просто касаются скамьи (рис.3.10).



Рис.3.10. Жим лежа с прогибом спины ("мостом").

Именно поэтому не допустимы всякие движения ногами во время жима лежа. Эти движения просто показывают, что вы не достаточно жестко стоите.

Конечно, такой феноменальный прогиб спины (мост), как показан на рис.3.10 не достижим без серьезной работы над гибкостью позвоночника. Поэтому развитию гибкости нужно придать осмысленное и важное значение.

Давайте рассмотрим, что дает прогиб спины.

Во-первых, существенно сокращается амплитуда движения. За счет этого опытные атлеты могут поднять гораздо большие веса, чем без прогиба. И чем больше гибкость позвоночника, тем меньше амплитуда движения штанги, тем больший вес может выжать атлет. Но четко следите за тем, чтобы в самый тяжелый момент жима

у вас не отрывалась ягодица от скамейки. Голова, плечи и ягодицы должны быть прижаты к скамье на протяжении всего упражнения.

Во-вторых, включается очень много дополнительных мышц. И прежде всего это широчайшие мышцы спины. Широчайшие мышцы спины начинают помогать в самый тяжелый момент – в момент съема штанги с груди. Надо только не разводить локти слишком широко, а держать их, как и было сказано под углом 45 градусов к телу. Конечно,

широчайшие мышцы спины задействованы лишь косвенно, однако за счет их силы и мощи существенно снижается нагрузка на другие, непосредственно работающие мышцы. Это, в свою очередь, позволяет поднять больший вес.

Кроме того, в этом положении напряжены мышцы ног и спины. Как я уже подчеркивал, в целом, атлет как бы стоит на ногах и плечах, лишь касаясь ягодицами скамьи. Это обеспечивает, во-первых, значительную устойчивость спортсмена, а во-вторых, позволяет немного подтолкнуть штангу грудью, что, конечно, скажется на конечном результате.

Ну и третье преимущество, которое дает прогиб спины в жиме лежа, определяется следующим обстоятельством. Грудные мышцы делятся на 3 части: верхний, средний и нижний пучок. Причем верхний пучок является самым слабым, средний чуть сильнее и нижний самый сильный. Поэтому задачей номер один при выполнении жима лежа является включить в работу именно нижний, самый мощный пучок. Как раз жим, стоя на "мосту" и позволяет это сделать.

Если просуммировать все эти преимущества, то окажется, что жим лежа с прогибом может вам принести выигрыш в 10-20кг по сравнению с жимом без прогиба.

Эта величина очень серьезная и я бы советовал вам освоить технику жима лежа с "мостом".

**Только не прогибайте спину сразу слишком сильно – может быть травма спины.** Делайте сначала такой мост, который соответствует вашей гибкости, который комфортен. Пусть совсем маленький, но он будет. Увеличивайте прогиб постепенно, из месяца в месяц. Тогда уже через пару лет у вас будет изумительный прогиб, как показанный на рисунке 3.10.

### ***Положение ног.***

Как я уже говорил, любое, пусть даже едва заметное, движение ступней во время жима – показывает на то, что вы не правильно стоите. По существу это нарушение правильной техники. Необходимо добиться того, чтобы ноги твердо всей стопой стояли на полу под спортсменом, как можно дальше друг от друга, это помогает получить солидную основу и осуществить взрывной старт движения.

Если вашего роста не хватает, чтобы полноценно упереться в пол ногами, необходимо построить платформу для упора ног. Платформа может строиться из блинов или специальных резиновых плитов. Только обязательно проверьте, не соскользнет ли она во время жима.

### ***Положение рук.***

Положение рук во время жима - очень ответственный вопрос. Различают два хвата. На рисунке 3.11 изображены они оба. Первый, под буквой А – это открытый хват, его еще называют "обезьяним хватом", большой палец находится за штангой. Второй, под буквой Б – закрытый хват, большой палец обхватывает штангу спереди.

Конечно, мировые рекорды устанавливались обоими хватами, но все-таки этихваты существенно различаются по степени безопасности.

Открытый хват чрезвычайно опасен. Чрезвычайно!

Я не один раз видел, как в конце тренировки, у спортсменов, выполняющих жим лежа с открытым хватом, штанга соскальзывала с мокрой ладони и падала на грудную клетку, шею или даже голову. Все дело в том, что в открытом хвате штанга не страхуется большим пальцем и свободно может выпасть из потных рук при каком-нибудь неловком движении или перехвате.

Поэтому, если у вас нет травм, то всегда используйте закрытый хват, как на рисунке Б. Безопасность превыше всего. А если вы привыкли к открытому хвату – не теряйте времени и переучивайтесь. Это не займет много времени, зато подстрахует от неприятных и даже катастрофических неожиданностей.

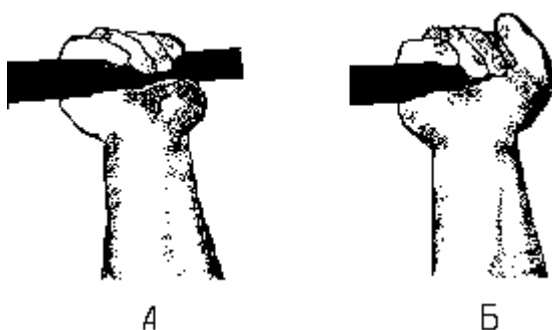


Рис.3.11. А – открытый хват (неправильный), Б – закрытый хват (правильный).

### *Положение штанги.*

Жим начинается с вертикальной позиции с выпрямленными руками. Опустите штангу на область низа грудных мышц или область солнечного сплетения (рис.3.12). В этом положении зафиксируйте штангу, задержитесь на секунду и взрывным движением выжмите штангу вверх.

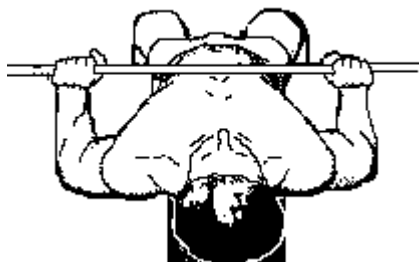


Рис.3.12. Штангу надо опускать на уровень солнечного сплетения.

Так как вы прогибаете спину, то эта траектория значительно укорачивается. Установка правильную траекторию для этого движения - кропотливый процесс. В общем, вы должны перемещать штангу по траектории, которая кажется вам наиболее натуральной. На выставление траектории уйдет несколько недель.

Здесь я бы хотел обратить ваше внимание на одну очень распространенную ошибку. Нельзя опускать штангу слишком близко к шее (рис.3.13). Во-первых, это не позволит включить самые мощные мышцы груди, а, во-вторых, это повышает травмоопасность упражнения. Очень многие атлеты повредили себе плечи таким выполнением жима.

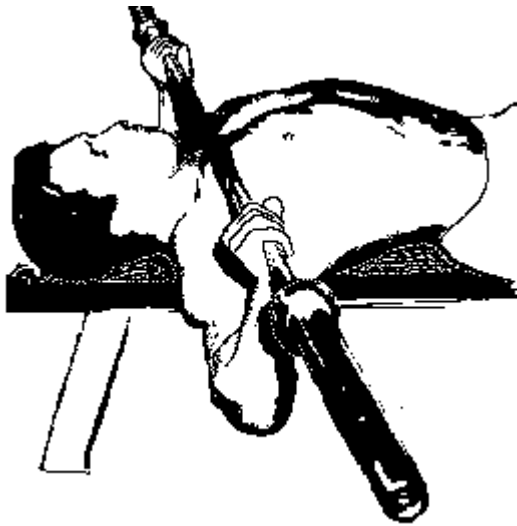


Рис. 3.13. Штанга опущена слишком близко к шее – это ошибка.

### ***Бинты.***

Если вы работаете с серьезными весами, то я советую заматывать запястья жесткими кистевыми бинтами. Кистевые бинты уменьшают вероятность травмы кистей рук и просто снимают болевые ощущения в запястьях. О кистевых бинтах я уже говорил при рассмотрении техники приседаний. Хочу обратить ваше внимание, что в приседаниях и в жиме лежа используют одни и те же кистевые бинты.

### ***Пояс.***

Пояс в жиме лежа лучше использовать тяжелоатлетический, но переворачивать его широкой стороной вперед, а узкой назад, чтобы он не мешал прогибаться во время жима. Честно говоря, пояс в жиме лежа имеет больше психологическое значение, чем любое другое. Вообще это отдельная особенность любой жесткой экипировки, в том числе кистевых бинтов, жимовой рубашки, бинтов на приседаниях и т.п.

Дело вот в чем. Когда на вас надет жесткий ремень, на запястьях жестко намотаны бинты, возможно даже, жестко повязана голова небольшой полоской из эластичного бинта – все это очень сильно тонизирует. Это настраивает. Это бодрит примерно так же, как и запах нашатыря. А это очень важно. К железу нельзя подходить расслабленным и мягкотелым. Только жестко настроенный спортсмен поднимет тяжелую штангу. И я советую использовать любую возможность, любую деталь, любой способ, помогающий вам настроиться.

### ***Майка для жима лежа.***

Я уже объяснял свое отношение к экипировке. Экипировка, конечно, нужна. Но она нужна только опытным спортсменам, выступающим на серьезных соревнованиях.

Это связано в том числе с тем простым фактом, что самостоятельно экипировку одеть практически невозможно. Для того, чтобы одеть жимовую майку нужна помощь одного или двух партнеров, которые ее помогут одеть, подтянуть и закрепить ремнем.

Таким образом, вы уже не можете приходить в зал в любое время, когда вам захочется, вы должны приходить в зал тогда, когда там тренируются ваши партнеры. Получается то, что называется "тренироваться в команде". Человеку, не достигшему уровня мастера спорта, не зачем тренироваться в команде, поэтому и покупать ему экипировку смысла нет.

Т.е. использование экипировки ниже звания мастер спорта, на мой взгляд, является бесполезной тратой времени, сил и денег. Потому что на таком уровне вы должны прежде всего заботиться о базе, о подходах на количество и совсем мало думать о максимальных весах. И только перейдя в категорию мастеров имеет смысл задуматься о приобретении жимовой майки, а может быть и нескольких.

Майка для жима лежа работает так же, как костюм для приседаний, то есть добавляет дополнительную поддержку, чтобы помочь мышцам при перемещении веса. С виду майка для жима лежа похожа на обычную футболку, но сделанную из очень прочной и эластичной ткани. Ткань для жимовых маек используется точно такая же, как и для костюма для приседаний. У этой майки есть одна особенность – в районе грудных мышц она сильно заужена. В результате, когда спортсмен надевает эту майку, то она очень плотно облегает тело и сильно подает плечи вперед. Собственно, поэтому у вас и не получится самостоятельно одеть эту майку.

Когда атлет выполняет жим в такой майке, то эластичный материал принимает на себя значительную нагрузку. Он растягивается при опускании и, сжимаясь, помогает спортсмену "снять" штангу с груди. То есть майка – это своеобразный амортизатор, который уменьшает нагрузку на мышцы, связки груди и плеч. Этот факт позволяет поднять больший вес в жиме лежа. Ну а если вы сможете работать с большими весами то тем самым, будете стимулировать больший мышечный рост, так как сила и объем мышц связаны и зависят друг от друга.

Майки для жима различаются по толщине. Конечно, чем она толще, тем больше поддержки. Начинайте носить несколько свободную майку, когда делаете подходы из пяти повторений, потом постепенно переходите к соревновательной. Соревновательная майка должна быть не только толще, но и меньше на размер-два. Будет неудобно, но результат того стоит. Поэкспериментируйте с различными марками и видами и подберите то, что вам нужно.

Дам стандартное предупреждение: не пользуйтесь поврежденной экипировкой (даже со слегка расходящимися швами). Рано или поздно она лопнет, когда вы будете опускать штангу на грудь, и вы потеряете контроль над весом, что скорее всего обернется травмой.

Такой ситуации можно избежать своевременно обновляя экипировку.

И это не просто слова. На соревнованиях иногда можно увидеть такую картину, атлет снимает штангу со стоек, отпускает ее на грудь и в момент максимального напряжения майка вдруг лопается по шву. В этой критической ситуации помогает только то, что с каждой стороны штанги обязательно находятся ассистенты, страхующие вас.

Поэтому, майка, конечно, уменьшает число травм и позволяет ставить новые рекорды, но майка должна быть хорошо подобранной под вас и не иметь повреждений. Только в этом случае ее применение безопасно и имеет смысл.

### ***Магnezия***

Пользуйтесь магnezией, чтобы сохранить руки сухими на протяжении всего выполнения упражнения. Когда будете магnezией обрабатывать кисти рук, не забудьте со всех сторон обработать большие пальцы.

Нанесите магnezию не только на руки, но и на скамейку и майку. Это предотвратит скольжение тела по скамейке и вы будете более уверенно держать "мост". Если этого не делать, то под конец выполнения упражнения можно "слезть с моста", т.е. не удержать хороший прогиб спины и под воздействием веса распрямиться.

Кроме того, по возможности старайтесь не жать лежа с голым торсом. Если такой возможности нет, то нанесите магnezию еще и на плечи и спину.

### ***Разные советы***

Сделайте все возможное, чтобы улучшить хват и "сцепление" ладоней с грифом. Не только мажьте ладони магnezией, но и следите за чистотой насечки грифа. В этом случае ваши руки не будут скользить к краям грифа во время сета.

Категорически запрещается во время подъема или опускания штанги шевелить головой, поднимать голову или крутить головой. Если вы станете это делать, то штангу немного поведет. Особенно опасно смотреть в сторону или скашивать глаза – в этом случае штанга может наклониться на один край, и вы "потеряете" амплитуду а, возможно, и травмируетесь.

Перед тем как снять штангу со стоек убедитесь, что гриф лежит на стойках симметрично, и что расстояние между блинами и стойками одинаково с обеих

сторон. Если заметили, что штанга немного сдвинута в сторону – не ленитесь, встаньте и поправьте. Лучшее это сделать до начала подхода, чем потом прикидывать на сколько нужно сдвинуть руки, чтобы получше взяться за гриф.

Старайтесь, чтобы кто-нибудь вас подстраховывал (либо используйте специальные стойки со страховкой). Без такой подстраховки вы побоитесь выложиться на тренировке и будете прогрессировать медленно. Поэтому обязательно позаботьтесь о том, чтобы в то время, когда вы жмете лежа, кто-нибудь стоял рядом. Если же, все-таки, вы штангу не смогли поднять, но рядом никого нет и вас "задавило", то не пугайтесь, в этом нет ничего страшного. Скатывайте штангу через грудь, по мышцам пресса на низ живота. А потом спокойно поднимайте торс, беритесь за штангу и, держа ее в руках, вставайте.

### ***Безопасность при выполнении жима штанги лежа.***

Не поленились перепроверить вес на штанге.

Гриф должен быть правильно загружен, т.е. диски установлены в одинаковой последовательности.

Убедитесь, что "замки" закреплены на штанге. Это предупредит перемещение или соскальзывание дисков с грифа во время выполнения упражнения.

Хорошо намажьте руки магнезией, чтобы исключить скольжение рук по грифу.

Съем штанги осуществляйте одновременно и главное — равномерно с партнером. В противном случае, если он подаст Вам штангу на расслабленные руки, Вы можете ее не удержать!

### 3.3. Становая тяга.

Становая тяга – самое продуктивное упражнение из всех возможных. Именно выполняя становую тягу спортсмены наращивают огромную мышечную массу. При выполнении становой тяги задействованы в первую очередь следующие мышцы: разгибатели спины, ягодицы, четырехглавая и двуглавая мышцы бедра, широчайшие мышцы спины, трапеции, предплечья и бицепсы. Т.е. практически 3/4 всей мышечной массы будет активно работать в этом упражнении.

Но, как я уже говорил, начинать делать становую тягу сразу нельзя. Начинающий атлет должен, как минимум, 1 месяц поработать на спину опосредованно, через приседания. И только после 1-1,5 месяцев приседаний можно включать в свой комплекс становую тягу.

Внешне описать упражнение легко: штанга лежит на помосте, вы к ней подходите, нагибаетесь, берете гриф руками и выпрямляетесь, отрывая штангу от пола и держа в руках. Все, кажется, очень просто. Но на самом деле это упражнение требует гораздо более пристального внимания, чем это кажется на первый взгляд.

Сейчас распространены два вида тяги – "классическая" (рис.3.14) (ее еще называют "тяжелоатлетическая") и "сумо" (рис.3.15) (ее называют "лифтерская").

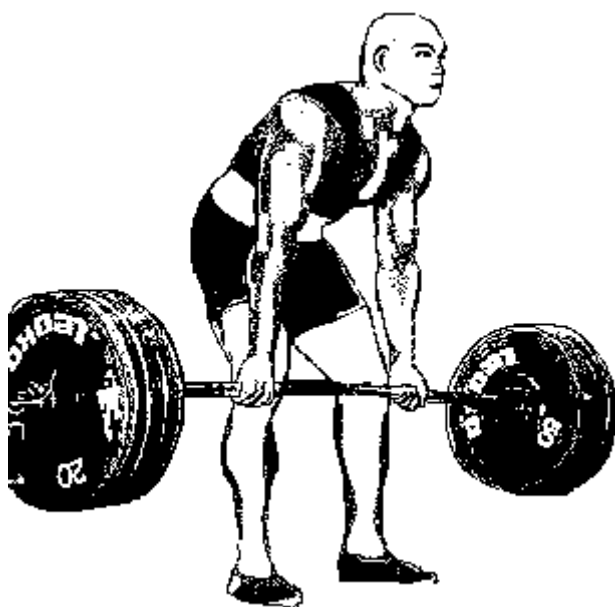


Рис. 3.14. Тяга "классическим" стилем.

Оба эти стиля пользуются популярностью, достаточно эффективны и различаются лишь постановкой ног. Мировые рекорды устанавливались и тем и другим стилем, хотя, честно говоря, мне кажется, что стиль "сумо" более подходит большинству атлетов.

Вам надо попробовать оба стиля и выбрать наиболее подходящий для вас.

### ***Общие положения***

Давайте сначала рассмотрим тягу по "классике" (рис.3.14), так как она возникла первой и широко использовалась в тяжелой атлетике.



Рис. 3.15. Тяга стилем "сумо".

Тяга "классическим" стилем характерна тем, что ноги ставятся чуть уже плеч, стопы параллельно друг другу. Руки находятся с внешней стороны от ног - на ширине плеч или чуть шире. Обратите внимание, как атлет держит штангу - разнохватом. Т.е. одна рука держит штангу прямым хватом, другая обратным - так можно удержать намного более тяжелый вес, нежели просто прямым хватом. Впрочем постоянно применять такой хват я на тренировках не советую, его следует использовать преимущественно на соревнованиях. А на тренировках рациональнее использовать прямой хват и лямки.

Нельзя становиться к грифу слишком близко, но и слишком далеко тоже нельзя. Если при подъёме вы чувствуете, что гриф упирается в голени, то это значит, что вы встали слишком близко к грифу.

Если же вы, наоборот, встанете слишком далеко от грифа, то во время подъёма он отклонится от ног, тем самым на низ спины ляжет опасная высокая нагрузка, вас поведет вперед и, скорее всего, вы бросите штангу.

Надо встать так, чтобы гриф скользил по ногам во время подъёма штанги. Найдите такое положение ног, при котором гриф будет слегка касаться голени, когда Ваши ноги согнуты и Вы находитесь в нижней позиции (рис. 3.16).



Рис. 3.16. Стартовое положение.

Техника "съема" штанги - отрыва от помоста - может различаться в зависимости от того, какие из мышц у вас сильнее – мышцы ног или мышцы спины. Правило тут простое - что чем выше атлет поднимает таз в стартовом положении, тем большая нагрузка приходится на его спину, но уберется с ног (это называют "тяга спиной"). И, наоборот, чем ниже он присядет, тем большая нагрузка ляжет на ноги, но спина разгрузится (это называют "тяга ногами").

Причем есть небольшой нюанс уже в конечной фазе подъема – в моменте фиксации. В тяге "спиной" оторвать штангу от помоста и дотянуть до колен будет легче, чем зафиксировать ее вверху. В тяге "ногами" фиксация будет несколько легче, т.к. спина изначально поставлена более вертикально. Однако здесь очень неудобным является "съем" штанги с помоста.

Как показывает практика, если вы тяните в стиле сумо, то вы не раз обдерете себе кожу на ногах до крови, пока научитесь правильно выполнять отрыв штангу от помоста.

Очень важным моментом является скорость выполнения движения. Ни в коем случае не допустимы резкие рывки. В становой тяге движение должно выполняться медленно и равномерно. Особенно съем (отрыв от помоста) должен быть плавным и медленным. Только это обеспечит правильную траекторию поднятия штангу.

Если же вы все-таки попытаете дернуть штангу с помоста, то с удивлением заметите, что от этого толчка согнется спина и приподнимется таз. В результате вы сможете приподнять штангу всего на несколько сантиметров, а потом бросите.

Разгонять штангу надо пытаться не в момент отрыва от помоста, а в средней части траектории, когда штанга уже пошла вверх.

Особенностью тяги "сумо" является широкая постановка ног. Этот стиль тяги еще называют лифтерским, т.к. он появился и стал широко использоваться именно в пауэрлифтинге. Дело в том, что широкая постановка ног позволяет уменьшить амплитуду движения и подключить к работе наибольшее число мышц. Чем шире стоят ноги, тем на меньшую высоту атлет должен поднимать штангу.

Так как ноги расставлены широко, то изменяется и положение рук - штангу необходимо брать уже, чем в "классическом" стиле, между коленями.

Но нужно учесть два важных момента. Когда ноги расставлены широко, то может наступить момент, когда сила трения между подошвой вашей обуви и помостом становится меньше, чем вертикальная нагрузка, и ноги начнут разъезжаться. Ситуация очень неприятная и опасная. Вторая особенность заключается в том, что широкая расстановка ног предъявит более высокие требования к гибкости тазобедренного сустава.

Поэтому не пытайтесь поставить ноги слишком широко, увеличивайте ширину постепенно, доводя ее до оптимального уровня.

Оптимальная ширина ног — это такая постановка ног, когда голени перпендикулярны грифу штанги.

В этом случае вся сила атлета (его вектор силы) направлена строго вверх и не растрачивается на боковые составляющие (рис.3.17).

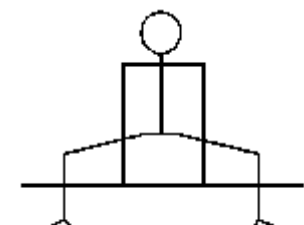


Рис. 3.17. Схематичное изображение оптимального положения ног (голени перпендикулярны грифу штанги).

И один важный момент, которые позволит вам контролировать правильность техники в стиле "сумо"— если у вас штанга не касается голени при подъеме, и если голени на первых порах не ободраны в кровь — значит вы поднимаете штангу не правильно, слишком далеко от себя. В этом случае надо держать ее ближе, чтобы граф скользил вдоль голени, касаясь ее и обдирая кожу. Но не надо этого бояться - кожа постепенно зарастет.

### ***Экипировка***

Сразу хочу заметить, что результат в становой тяге, в отличие от других упражнений, менее всего зависит от экипировки, поэтому подавляющее число атлетов обходятся без какой-либо экипировки. И, хотя некоторые атлеты пользуются комбезом для приседаний или наматывают бинты на колени, как на приседаниях, но большой пользы это, как правило, не приносит.

Единственное на что хотелось обратить внимание — это на обувь.

Обувь должна быть с коротким каблуком и не скользкая. Это во-первых, позволяет не поднимать штангу на лишние сантиметры, а во-вторых, позволяет лучше держать равновесие. Обычно для этого используются борцовки, реже чешки или кеды. Если нет специальной обуви, то я советую на тренировках делать становую тягу вообще босиком или в носках.

Ну и стандартная рекомендация для всех тяжелых упражнений — перед каждым подходом надевать тяжелоатлетический пояс.

### ***Лямки.***

Лямки используются для того, чтобы рука не соскальзывала с грифа и надежно удерживала штангу. Иногда атлеты пренебрегают лямками и выполняют все тренировочные подходы без них, просто используя разнохват. Как правило они аргументируют это тем, что им хочется, чтобы кисти качались, или что бы было все, как на соревнованиях.

Это не правильно.

Во-первых, кисти надо качать отдельно и то только в том случае, если такая необходимость действительно возникнет, а, во-вторых, на соревнованиях вы делаете всего один подъем, а на тренировках до 10 подъемов за один подход. В этом случае рука начинает скользить и вы уже концентрируетесь на кистях, и думаете только о том, как бы штанга не выскользнула, вместо того чтобы хорошенько прорабатывать мышцы спины.

Т.е. я настоятельно рекомендую различать - как говорят "мухи отдельно, котлеты отдельно" – нагрузку для спины и нагрузку для предплечий. Смешивая их в одном упражнении, вы будете существенно недорабатывать спину.

Любой опытный тренер знает, что если разбить программу обучения спортсмена на составляющие и каждому навыку выделить отдельное время для тренировки этого навыка, то обучение ускоряется **МНОГОКРАТНО**. Спортсмен, освоивший каждый навык поочередно, может за месяц достичь таких же результатов, каких достигает за год спортсмен, пытающийся освоить все навыки сразу!

Поэтому всегда делайте тягу с лямками, **во всех тренировочных подходах используйте лямки**. Лямки позволят вам не думать про кисти, а сосредоточиться на спине, а это позволит достичь быстрого роста результатов. Используйте лямки и ваш прогресс значительно ускорится.

А кисти, если возникнет необходимость, качайте отдельно (см. раздел о вспомогательных упражнениях).

Лямки можно сделать самостоятельно из любого кожаного ремня. Их длина примерно 60 см, а ширина около 3 см. Ширину можно сделать и меньше, но не менее 2 см, иначе они будут сильно врезаться в руку.

Как пользоваться лямками показано на рисунке 3.18.

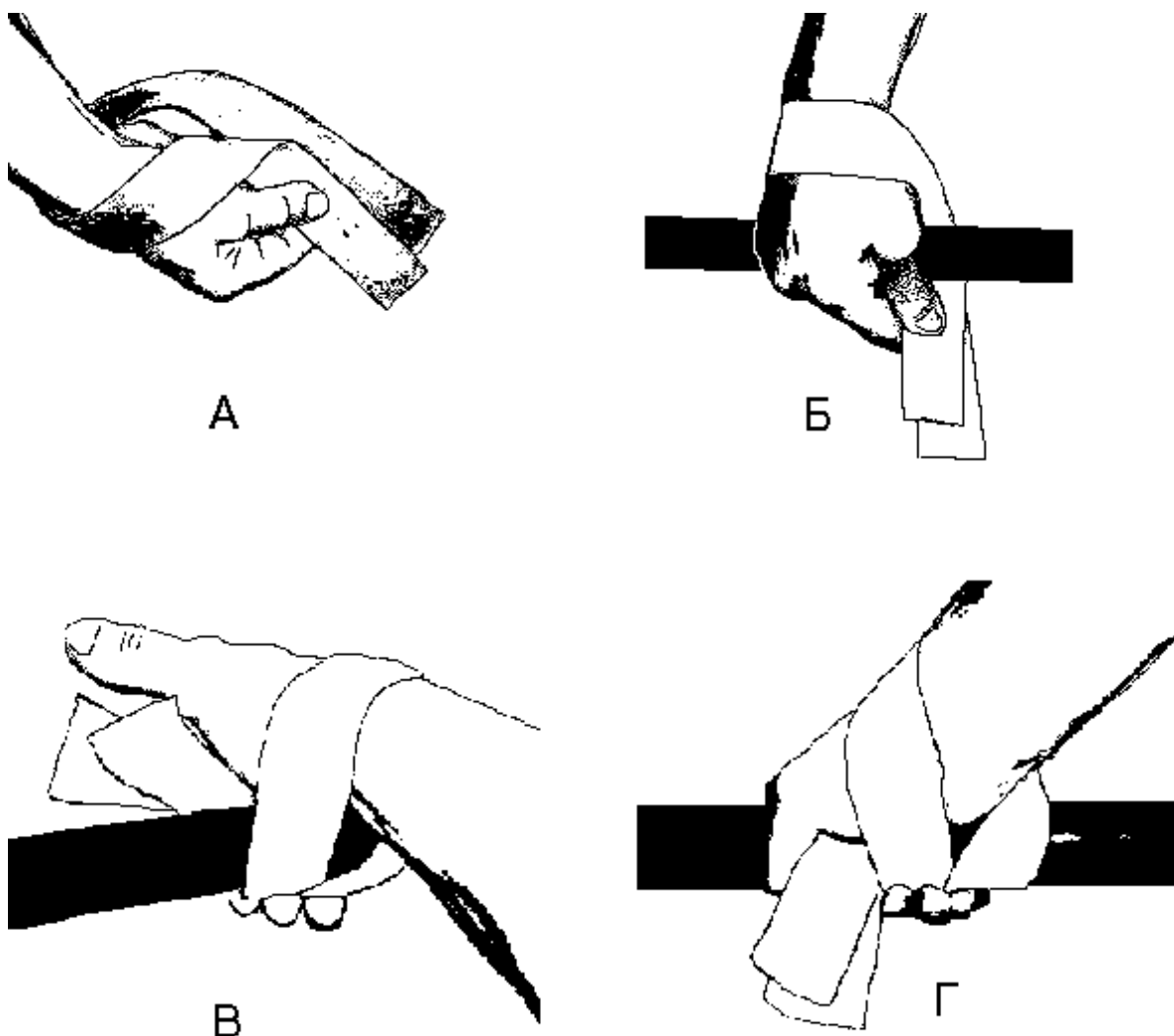


Рис. 3.18. Фиксирование руки на грифе штанги с помощью лямок.

### ***Разные советы.***

Если у вас болит спина, есть сильные искривления позвоночника или другие проблемы со спиной, то посоветуйтесь с хорошим мануалистом или спортивным врачом о том, можно ли вам вообще приседать становую тягу.

Перед каждым подходом наносите на руки мел или магнезию, чтобы уверенней держать штангу.

Всегда одевайте на штангу замки, когда выполняете становую тягу. Собственно замки надо одевать вообще всегда. Я без замков не делаю ни одного подхода. Это необходимо для того, чтобы не беспокоиться о том, что блины могут съехать с грифа. В момент подъема такие мысли не должны отвлекать вашего внимания и сбивать настрой.

Как во время подъёма, так и во время опускания штанги, нельзя переносить вес тела на носки. Это будет ошибкой. В этом случае гриф будет уходить от ног вперед и вы можете травмироваться.

Не делайте тягу "в отбив" от пола. Этим вы существенно облегчаете себе работу и проходите на скорости критическую точку съема штанги с помоста. Смысл в такой тренировке исчезает. Кроме того, "отбив" может привести к тому, что блины на одной стороне штанги отскочат от пола быстрее, чем на другой стороне. Это приведёт к потере вашего контроля над штангой, к несимметричному подъёму веса, к неравномерной нагрузке на тело. А это чревато серьезными травмами позвоночника.

Иногда у спортсменов возникает вопрос: нужно ли во время выполнения упражнения ставить штангу на пол или достаточно просто касаться ей пола.

Отвечаю: Это дело вкуса. Кто-то просто касается и делает новый подъем. Кто-то ставит, ждет какое-то небольшое время и только потом начинает следующий подъем.

Я обычно советую просто касаться пола штангой. Так мы избегаем коротких периодов отдыха, которые возникают при постановке штанги на пол.

Никогда не крутите головой, когда вы опускаете или поднимаете штангу - штанга может слегка наклониться на сторону, вас поведет в сторону и вы можете травмироваться.

Если вы чувствуете, что не можете поднять штангу – ни в коем случае не бросайте ее. Отпустите ее на помост, по возможности, плавно, чтобы нагрузка со спины уходила тоже не резко, а постепенно. Резкое снятие нагрузки может серьезно травмировать мышцы спины, локтей или плеч. Причем, возможно даже, что сначала вы ничего не почувствуете, но это проявится спустя пару дней.

Никогда не делайте повторения до отказа. Никогда не делайте форсированные или негативные повторения. В таком серьезном упражнении, как становая тяга, эти эксперименты не уместны.

Не выполняйте становую тягу, если мышцы низа спины ещё достаточно сильно побаливают после последней тренировки или даже обычного тяжёлого физического труда. Отдохните день или два, подождите, пока пройдет мышечная боль.

Бывает так, что на больших весах сильно скачет давление после того, как атлет отходит от штанги после выполнения упражнения. В этом случае, перед выполнением упражнения, имеет смысл туго затянуть повязку из эластичного бинта на голове. Перепады давления будут ощущаться менее остро.

Чтобы собраться перед очередным подходом и привести мышцы в тонус можно пользоваться нашатырным спиртом. Вообще, нашатырный спирт всегда должен быть в вашей спортивной сумке наряду с разогревающей мазью, полотенцем и спортивной формой.



## Глава 4. Циклы.

Итак, мы переходим к самой увлекательной части тренировочного процесса - к планированию циклов.

В идеале, к циклам нужно приступать после того, как вы дошли до предела, тренируясь по медленно возрастающей системе, т.е. постепенно наращивали вес штанги, но, снижали количество раз в подходе с "5по8" до "5по5". На "5по5" вы застопорились и в течение 2-3 недель пытались покорить очередной вес, но не смогли.

Т.е. вы дошли до предела и остановились на весе, который вам никак не поддается. Классическое состояние застоя.

Это и есть самый лучший момент перехода на циклы.

Потому что вы знаете свой предел при работе в рамках программы "5по5", и отталкиваясь от этой цифры и можно построить простейший цикл.

Давайте посмотрим это на примере.

**Письмо:** "Ваша система тренировок 5х5 весьма эффективна.

С тех пор, как я стал тренироваться по ней, я забыл, что такое негативное подсознательное отношение к спортзалу, когда в свое время выпаживался до изнеможения в силу чего и наращивался конфликт сознания и подсознания.

Раньше я побеждал себя, собираясь в зал.

Теперь на тренировки хожу с большим удовольствием и мало того! У меня результаты не особенно отличаются от товарищей моей весовой категории, моего возраста, которые тренируются до изнеможения, выполняя от 5 до 8 упражнений за тренировку.

Однако, у них возникает вопрос относительно того, как, мол, я умудряюсь идти с ними на равных, при этом "филоня" по полной программе и уделяя тренировкам максимум час с небольшим, а то и того меньше!

Начав, например, с середины июля 2005г с жима: 75кг, 5х5, присед 80кг 5х5, тяга 90кг 5х5, к середине сентября 2005г я жал 105 кг 5х5, приседал 140кг 5х5, поднимал в тяге 145кг 5х5!

Я считаю это достаточно неплохим результатом, всего-то за два месяца, да без химии, да не особенно переутомляясь и не тратя времени на массу ненужных упражнений.

Т.е. я выполняю ТОЛЬКО базовые упражнения. Иногда, по желанию, добавляю по одному упражнению какой-нибудь ерунды. Посему есть вопросы по этой теме:

- Как прорвать "мертвую" точку в упражнениях? К примеру, я застреваю в жиме 110 кг на три раза в пяти подходах. И недели три уже не могу "пробить" этот вес так, чтобы работать 5х5? Читал, что надо заново начинать "круг" 5х5, но когда наступает этот момент, когда нужна разгрузка?

- Когда результаты дойдут до больших весов (160-170 в приседе, 120-125 в жиме, 170-180 в тяге), неужели и на такие веса нужно стремиться идти 5х5?

Заранее благодарен. Костя."

Вот такое очень характерное письмо.

О конфликтах сознания и подсознания мы кратко поговорим в следующей главе, а сейчас рассмотрим главную проблему Кости - застой.

Итак, как пройти застой в результатах? Ответ один - пришла пора переходить на циклы. Занимаясь по циклам, вы навсегда избавитесь от этой проблемы.

Как мы видим, Костя целенаправленно тренировался по схеме 5по5 в течение двух месяцев, за это время существенно улучшил результат, но теперь подошел к пределу и уже три недели не может пробить 110кг в жиме лежа.

Вот это и есть тот момент, когда надо переходить на циклы.

Работа в циклах характерна тем, что все нужно планировать. Никакого отступления от плана не допускается.

Из письма ясно, что результаты Кости, которые он уверенно делает в рамках программы "5по5", следующие: жим лежа - 105кг 5х5, приседания 140кг 5х5, становая тяга 145кг 5х5.

Вот от этих результатов и будем отталкиваться.

Несколько слов по длине цикла. Обычно я рекомендую тренироваться в циклах по 9-12 недель. Вполне допустимы (но не очень желательны) циклы по 14 недель. Циклы более 14 недель я делать не советую.

Стандартный вариант, который я рекомендую - 10-недельный цикл.

Циклы бывают **простые, двухступенчатые и трехступенчатые.**

### **1. Простой цикл.**

Начнем с **простого** цикла - цикла, когда количество подходов и подъемов в течение цикла не изменяется, т.е. как вы делали 5 по 5, так и продолжаете делать, меняется только вес штанги.

Давайте на основе результатов Кости построим **простой** 10-недельный цикл с выходом к текущему уровню на 7-ой неделе.

Сначала построим цикл по приседаниям.

Костя сейчас приседает 140кг 5по5.

Будем планировать через 2 месяца (т.е. 10 недель) сделать 147,5кг 5х5.

Прибавлять будем еженедельно по 2,5кг.

Следовательно, цикл на приседаниях будет такой:

- 1 неделя - 125кг - 5 по 5.
- 2 неделя - 127,5кг - 5 по 5.
- 3 неделя - 130кг - 5 по 5.
- 4 неделя - 132,5кг - 5 по 5.
- 5 неделя - 135кг - 5 по 5.
- 6 неделя - 137,5кг - 5 по 5.
- 7 неделя - 140кг - 5 по 5. - ВЫШЛИ К ТЕКУЩЕМУ УРОВНЮ
- 8 неделя - 142,5кг - 5 по 4-5.
- 9 неделя - 145кг - 5 по 3-5.
- 10 неделя - 147,5кг - 5 по 3-5.

Все, цикл закончился.

Надо сделать одно замечание - последние 1-2 недели цикла (т.е. 9-ую и 10-ую недели), если у вас не будет получаться полноценно делать 5подходов по 5раз, то переходите на 5подходов по 3-4раза.

После окончания цикла нужно скинуть нагрузку, но добавить 5 кг к начальному весу штанги и начать цикл снова. Т.е. следующий 10-недельный цикл будет таким:

- 1 неделя - 130кг - 5 по 5.
- 2 неделя - 132,5кг - 5 по 5.
- 3 неделя - 135кг - 5 по 5.
- ...
- 9 неделя - 150кг - 5 по 5.
- 10 неделя - 152,5кг - 5 по 5.

Как вы понимаете, цель циклов в том, чтобы приучить организм к периодам отдыха и периодам напряжения. Поэтому циклы на все базовые упражнения делаются одновременно. Одновременно мы планируем подъем на всех базовых упражнениях, одновременно мы планируем спад на всех базовых упражнениях.

Если мы попытаемся спланировать подъем на приседаниях, а в это же время спад, например, на становой тяге или приседаниях, то основная задача цикла выполнена не будет - мы толком и не отдохнем, и толком не сможем выложиться.

Поэтому важно всегда совмещать все циклы.

Т.е. одновременно с 10-недельным циклом приседаний, мы планируем точно такие же 10-недельный циклы по жиму лежа и становой тяге.

Костя сейчас делает жим лежа 105кг 5 по 5.

Это значит, что цикл для жима будет такой:

1 неделя - 90кг - 5 по 5.  
2 неделя - 92,5кг - 5 по 5.  
3 неделя - 95кг - 5 по 5.  
4 неделя - 97,5кг - 5 по 5.  
5 неделя - 100кг - 5 по 5.  
6 неделя - 102,5кг - 5 по 5.  
7 неделя - 105кг - 5 по 5. - ВЫШЛИ К ТЕКУЩЕМУ УРОВНЮ  
8 неделя - 107,5кг - 5 по 5.  
9 неделя - 110кг - 5 по 5.  
10 неделя - 112,5кг - 5 по 5.

Все, цикл закончился.

Для того, чтобы начать новый цикл, мы скидываем нагрузку, прибавляем 5кг к начальному весу штанги и начинаем цикл уже с 95кг.

Костя сейчас тянет 145кг 5х5.

Поэтому 10-недельный цикл для становой тяги будет таким:

1 неделя - 130кг - 5 по 5.  
2 неделя - 132,5кг - 5 по 5.  
3 неделя - 135кг - 5 по 5.  
4 неделя - 137,5кг - 5 по 5.  
5 неделя - 140кг - 5 по 5.  
6 неделя - 142,5кг - 5 по 5.  
7 неделя - 145кг - 5 по 5. - ВЫШЛИ К ТЕКУЩЕМУ УРОВНЮ  
8 неделя - 147,5кг - 5 по 5.  
9 неделя - 150кг - 5 по 5.  
10 неделя - 152,5кг - 5 по 5.

Еще раз напомним. Все циклы надо делать одновременно - это главный закон циклирования.

Физиологически невозможно выйти на пик на приседаниях, и сделать в это же время спад для становой тяги или жима лежа.

Даже если вы чистый жимовик и серьезно выполняете один только жим лежа, а все другие упражнения делаете для поддержания формы, особо не упираясь, то и в этом случае надо в то время, когда вы запланировали спад на жиме лежа, снизить нагрузку и в остальных упражнениях.

Я думаю, что вы на этом примере научились строить простые циклы.

Кстати, замечу, что все тоже самое относится и к работе в рамках 5по8.

Если вы дошли до предела в 5по8, то можете не переходить на 5по7, а построить по аналогии с вышеприведенным примером свой 10-недельный цикл, продолжая заниматься 5по8. Такая нагрузка будет больше стимулировать рост мышечных объемов, чем работа 5по5.

## **2. Трехступенчатый цикл.**

К этому циклу я рекомендую переходить, когда вес на вашей штанге стал уже достаточно большим.

Помните, вопрос из письма Кости: "Когда результаты дойдут до больших весов (160-170 в приседе, 120-125 в жиме, 170-180 в тяге), неужели и на такие веса нужно стремиться идти 5х5?".

Ответ такой - можно продолжать работать по простому циклу, т.е. в рамках программы "5х5", но можно и перейти к трехступенчатому циклу, когда по мере роста штанги мы изменяем количество подъемов и подходов.

Для иллюстрации опять возьмем пример Кости и его результаты: жим лежа - 105кг 5х5, приседания 140кг 5х5, становая тяга 145кг 5х5.

Но для построения более сложных циклов (трехступенчатых и двухступенчатых) нужно отталкиваться от максимального результата в каждом движении.

Для этого совсем нет нужды делать проходку или устраивать соревнования, достаточно воспользоваться примерной формулой и умножить тот вес, который вы делаете 5по5 на коэффициент 1,2.

В случае Кости: раз он пожал лежа 5 подходов по 5 раз штангу с весом 105 кг, то это значит, что он готов пожать на 1 раз штангу с весом  $105 \times 1,2 = 126$  кг. Его приседания 140кг 5х5 говорят о том, что его мышцы готовы поднять  $140 \times 1,2 = 168$ кг, а результат в становой тяге 145кг 5х5 показывает, что он осилит  $145 \times 1,2 = 174$ кг на один раз.

Округляя эти цифры с точностью 2,5 кг, получаем максимальные показатели Кости на текущий момент:

жим лежа - 125кг,  
приседания - 167,5кг,  
становая тяга - 175кг.

Итак, будем планировать, что в конце цикла Костя должен достичь этих максимальных результатов.

Суть трехступенчатого цикла в том, что первую часть курса (например, первые 4 недели) вы делаете упражнения, занимаясь в рамках программы 5по5. Вес наращивается по 2,5 кг каждую неделю

Спустя 4 недели вы прибавляете 5кг, но переходите к системе 4по4. Следующие 3 недели вы занимаетесь 4по4, так же, как и раньше наращивая по 2,5 кг каждую неделю.

Спустя 3 недели вы прибавляете уже 7,5кг к весу штанги, но от программы "4по4" переходите к программе "6-4-2-1". Т.е. вы по прежнему будете делать четыре подхода, но в первом подходе ставите вес, который сможете сделать на 6 раз, во втором подходе ставите вес, который делаете на 4 раза, в третьем - на 2 раза, а на один раз вы делаете тот вес, который сейчас обозначен по плану. Т.е. 1 раз - это не проходка! Это планируемый вес и он меньше вашего максимума. На этом третьем этапе шаг штанги будет равен 5кг.

Пока, может быть не очень понятно, но сейчас я все распишу на примере, и все прояснится.

График трехступенчатого цикла удобнее составлять от максимума.

Итак, цель Кости пожать лежа 125кг на 1 раз через 10 недель. Расписываем цикл с конца:

----- конец цикла  
10 неделя - 125 кг  
9 неделя - 120кг  
8 неделя - 115кг  
----- 3 часть цикла - переходим на "6-4-2-1" (+7,5кг к весу штанги)  
7 неделя - 107,5кг  
6 неделя - 105кг  
5 неделя - 102,5кг  
----- 2 часть цикла - переходим на "4по4" (+5кг к весу штанги)  
4 неделя - 97,5кг  
3 неделя - 95кг  
2 неделя - 92,5кг  
1 неделя - 90кг  
----- 1 часть цикла - начинаем с "5по5"

Посмотрите на это план. Скорее всего у вас не возникает вопросов о первых двух частях цикла, где мы работаем "5по5" и "4по4".

Пояснения требует лишь последняя часть цикла - работа "6-4-2-1".

Итак, предположим, что Костя закончил 7-ую неделю и пожал 107,5кг 4 подхода по 4 раза.

На 8 неделе его тренировка (план - 115кг) будет такой:

после 2-3 разминочных подходов он ставит на штангу вес, например 95кг и делает его на 6 раз. Потом он ставит 105кг и делает его на 4 раза, потом ставит 110кг и делает на 2 раза. А планируемый для 8-ой недели вес - 115кг - он делает на 1 раз. Этот вес не максимальный, поэтому Костя его поднимает без труда.

На 9 неделе его тренировка (план - 120кг) может быть такой:

2-3 разминочных подхода, потом жим на 6 раз штанги весом 95кг, затем 105кг на 4 раза, 112,5 кг делает на 2 раза, а план недели - 120кг - делает на 1 раз. На последнем подходе уже требуется страховка.

На последней неделе цикла - 10 неделя - тренировка Кости (план - 125кг) может быть такой: 2-3 разминочных подхода, потом жим на 6 раз штанги весом 95кг, затем 105кг на 4 раза, 115 кг делает на 2 раза, а план недели - 125кг - делает на 1 раз. Так как это вес, близкий к максимуму, то требуется обязательная страховка.

Все, 10-недельный цикл закончен.

Далее надо скинуть нагрузку и прибавить 5 кг к начальному весу и начать следующий цикл:

10 неделя - 130 кг  
9 неделя - 125кг  
8 неделя - 120кг  
----- 3 часть цикла - переходим на "6-4-2-1"  
7 неделя - 112,5кг  
6 неделя - 110кг  
5 неделя - 107,5кг  
----- 2 часть цикла - переходим на "4по4"  
4 неделя - 102,5кг  
3 неделя - 100кг  
2 неделя - 97,5кг  
1 неделя - 95кг  
----- 1 часть цикла - начинаем с "5по5"

Я думаю, что вы уже поняли принцип.

Напомню, что подобным образом нужно будет написать 10-недельный циклы для приседания и становой тяги, и делать все эти циклы одновременно.

Кстати, чтобы Вам было проще рассчитывать свои тренировки, приведу эту схему в процентах от запланированного максимума:

-----1 часть цикла - работаем "5по5"

1 неделя - 72%

2 неделя - 74%

3 неделя - 76%

4 неделя - 78%

-----2 часть цикла - переходим на "4по4"

5 неделя - 82%

6 неделя - 84%

7 неделя - 86%

----- 3 часть цикла - переходим на "6-4-2-1"

8 неделя - в последнем подходе делаем 92%

9 неделя - в последнем подходе делаем 96%

10 неделя - в последнем подходе делаем 100%

Для более опытных атлетов хочу сделать одно замечание - все предыдущие расчеты велись от максимума, выполняемого без экипировки.

Если Вы используете экипировку (майки для жима лежа, комбезы для приседаний и становой тяги), то в этом случае можно выделить два максимальных веса:

MAX\_1 - выполнятся без экипировки

MAX\_2 - выполнятся в экипировке

Первые 2 части цикла мы рассчитываем от MAX\_1, но начиная с 8-ой недели переходим на использование экипировки и, следовательно, 3-ю часть цикла мы рассчитываем от MAX\_2.

Или, если выразить в процентах

-----1 часть цикла - работаем "5по5"

1 неделя - 72% от MAX\_1

2 неделя - 74% от MAX\_1

3 неделя - 76% от MAX\_1

4 неделя - 78% от MAX\_1

-----2 часть цикла - переходим на "4по4"

5 неделя - 82% от MAX\_1

6 неделя - 84% от MAX\_1

7 неделя - 86% от MAX\_1

----- 3 часть цикла - переходим на "6-4-2-1"

8 неделя - в последнем подходе делаем 92% от MAX\_2

9 неделя - в последнем подходе делаем 96% от MAX\_2

10 неделя - в последнем подходе делаем 100% от MAX\_2

### 3. Двухступенчатый цикл.

Двухступенчатый цикл - это уже высший пилотаж. Тренируясь по такому циклу можно достичь очень высоких результатов в пауэрлифтинге.

Двухступенчатый цикл получается из трехступенчатого путем удаления промежуточной фазы - фазы, когда спортсмен работал "4по4".

Т.е. двухступенчатый цикл делится всего на два периода - 5 недель работы в режиме "5по5" и 5 недель работы в режиме "6-4-2-1".

Я не буду подробно расписывать этот цикл, т.к. опыт тренировок по трехступенчатому циклу даст вам необходимый навык, и вы легко самостоятельно все распишете.

Использование циклов является реальной альтернативой стероидам.

Я уже приводил результаты моего товарища, **мастера спорта международного класса** Павла Сбоева, который "чистым" (!), без приема анаболических стероидов (!), только используя этот **двухступенчатый цикл**, выигрывал чемпионаты области, даже когда уже отошел от периодического участия в соревнованиях (см. "Введение").

Уверен, что найдется много скептиков, которые скажут, что "чистым" таких результатов не сделать.

Я могу им ответить только одно - надо всего лишь правильно тренироваться.

Конечно, тренируясь по какой-нибудь безумной методике, можно сожрать килограмм "метана" и вколоть в себя литр "винстрола", а результата не получить. И я встречал таких ребят, которые именно так и делали, и ничего при этом не достигали. Потому что сама по себе "химия", без правильных тренировок, это стрельба из пушки по воробьям - стероидов приходится колоть много, а эффекта это дает очень и очень мало.

Впрочем еще больше ребят, которые никогда в жизни "химию" не пробовали, но при этом свято уверены, что без стероидов достичь ничего не возможно.

Как думаете, когда я им рассказываю о базовых упражнениях и результатах, которых можно достичь грамотно применяя циклы, то какова их первая реакция? Они говорят: "Ладно, не загоняй нам. Скажи лучше честно, сколько ты "метана" съел?"

Их собственный опыт, измеряемый годами (!) неправильных тренировок, не позволяет им подумать, что есть какие-то более эффективные методы накачки. И что "химия" - это отнюдь не обязательное условие быстрого роста мышц и результатов.

Тренируясь по правильной циклической схеме, можно вообще к анаболикам не прибегать, и добиться впечатляющих результатов, например, достичь до уровня мастера спорта международного класса

Попробуйте и вы сами убедитесь, что все это работает, и результат растет по 30-60кг в год в каждом упражнении.

Начав заниматься по этой методике, возможно и вы попадете в парадоксальную ситуацию, с которой привык сталкиваться я - вы будете заниматься "чистым", но ваши коллеги по спортзалу, наблюдая за вашим неудержимым прогрессом, не будут вам верить и попытаются вывести название тех стероидов, которыми вы, по их мнению, должны пользоваться.

Конечно, если вы не употребляете стероидов, то ваш рост будет несколько медленнее, чем у "химика". Зато ваш рост будет стабильнее и долгосрочнее. Ваша сила не будет со временем испаряться, как она испаряется у спортсмена, сделавшего свои результаты на стероидах.

Например, мой товарищ Павел Сбоев, результаты которого я приводил раньше, занялся бизнесом и был вынужден практически отказаться от тренировок. Он проводил много времени в командировках, да еще и получил травму спины. Но однажды случайно он оказался на "Дне города" в Новосибирске, где по случаю праздника проводились различные конкурсы и соревнования, в том числе и соревнования по жиму лежа - прямо на городскую площадь вынести жимовые стойки и штангу, и приглашали поучаствовать всех желающих. В общем, его уговорили выступить. Он как был в брюках и безрукавке, почти без разминки, пожал лежа 200кг! А потом следом были вторые соревнования - пожать на количество штангу весом 100кг. Он ее пожал 29 раз.

Вот именно это дает спорт без стероидов - стабильность результатов. Еще раз подчеркну - в это время он не тренировался по целым неделям, а иногда и месяцам, а его результаты, тем не менее, не падали.

И пусть он в свое время потратил больше времени на достижение своих результатов, чем ребята, употребляющие стероиды, зато теперь его силовые показатели сохраняются на одном и том же высоком уровне, даже если он долгое время вообще не тренируется по каким-то причинам.

#### **4. Восстановительный цикл.**

Иногда возникают ситуации, когда Вы долго время не тренировались, но решили вернуться в зал, и Вам хочется как можно быстрее набрать прежнюю форму, выйти на пик результатов.

В этом случае поможет восстановительный цикл, рассчитанный на 12 недель (этот цикл предложен Чемпионом Мира Андреем Бутенко).

За 100% берется тот вес, который соответствует Вашему прежнему пику формы. Тогда нагрузка в "тяжелые" дни будет распределена по неделям следующим образом.

1-3 недели - 60%, 4 подхода по 10 раз.

4-6 недели - 70%, 5 подходов по 6 раз.

7-9 недели - 80%, 5 подходов по 5 раз.

10-12 недели - 90%, 3 подхода по 3 раза.

В "легкие" дни нагрузка не изменится и может оставаться постоянной. Т.е. "легкие" дни - это по прежнему дни работы на технику и их можно всегда проводить по схеме 60%, 4 подхода по 4 раза.

Однако подчеркну - это именно восстановительный цикл. Постоянно его использовать не следует, т.к. в этом цикле интенсивность становится максимальной уже на 7-9 неделе, и до самого конца цикла этот уровень интенсивности держится примерно на одном уровне.

Такое построение цикла оправдано для восстановления, но для подготовки к соревнованиям он не годится.

## Глава 5. Как настроить голову.

"Поднимают не мышцы, поднимает голова" - вот правда железного спорта.

У большинства спортсменов голова не помогает, а мешает поднимать.

На что готовы мышцы человека, хорошо показывают эксперименты с шимпанзе.

По своим антропометрическим характеристикам (вес, рост) человек занимает промежуточное положение между шимпанзе (в среднем, 150см, вес 50кг) и гориллой (в среднем, рост 180см, вес 250кг).

Шимпанзе - наш ближайший эволюционный родственник. Шимпанзе и человек произошли от единого предка, разделение этих видов произошло где-то на рубеже 4 - 4,5 млн.лет назад.

Я хочу подчеркнуть, что физиологически человек и шимпанзе очень схожи, вплоть до того, что кровь от шимпанзе имеет все те же самые группы крови и иногда ее переливают людям.

С этих позиций будет очень интересно узнать, каких силовых показателей добиваются шимпанзе.

Так вот. Взрослый 50-ти килограммовый самец шимпанзе выжимает на ручном динамометре 330кг. Разгневанная 45-килограммовая самка выжала обеими руками 504кг.

Т.е. шимпанзе при всей их маленькой массе и схожести с человеком, буквально нечеловечески сильны!

В среднем самка-шимпанзе сильнее обычного мужчины-человека в 3,6 раза, хотя по объемам мышечной массы человек далеко обогнал шимпанзе.

Это очень выразительные данные, потому что они показывают и возможности наших собственных мышц, ведь человек и шимпанзе анатомически практически одинаковы.

Отличие одно - человек имеет более развитый головной мозг, который ему может помогать, а может и мешать - наполнять страхами, беспокойством, неврозами.

Как сделать так, чтобы голова стала помогать спортсмену, а не мешать?

Как сделать так, чтобы не пропадало желание идти на тренировку? Как сделать так, чтобы не бояться больших весов? Как сделать так, чтобы не "перегорать" перед соревнованиями? Как лучше настроиться перед подходом? Как сделать так, чтобы лучше восстановиться после тяжелых тренировок? Вы пришли в новый незнакомый зал, как найти общий язык со старожилками этого зала?

Все это те вопросы, ответы на которые и определяют конечный уровень спортсмена, тот результат, к которому он придет.

Попробуем найти ответы на все эти вопросы.

Но это вопросы не тренировочного оборудования, экипировки, стероидов, протеиновых коктейлей.

Это вопросы психологии!

Казалось бы, такой внешне простой вопрос - а почему собственно спортсмен бросает тренироваться?

Ведь он понимает, что спорт очень полезен для здоровья. Но все равно, вопреки доводам разума, бросает. Так почему для него спорт так и не стал привычкой? Что надо сделать, чтобы тренировка все-таки стала привычной и приятной?

Чтобы разобраться в этом и других важнейших вопросах, нам потребуются некоторые знания о том, как работает наш мозг. Нам потребуется узнать основные положения такой науки, как психология и сделать для себя определенные выводы. При объяснении явлений, происходящих в нашей голове, я буду опираться на современную модель психологии, предложенную блестящим популяризатором науки, врачом-психотерапевтом, руководителем Санкт-Петербургского психотерапевтического центра Андреем Владимировичем Курпатовым.

Вы будете удивлены, но все самые важные открытия в области психологии сделаны русскими учеными. Вклад и авторитет наших ученых (И.М.Сеченов, И.П.Павлов, А.А.Ухтомский, Л.С.Выготский, П.К.Анохин и др.) в этой области настолько велик, что главный психотерапевт России традиционно одновременно является и президентом Европейской психотерапевтической ассоциации.

Вот с этим вкладом наших соотечественников и нужно будет разобраться, потому что в основе спортивных неудач, уныния, мыслей о бессмысленности тренировок, страха соревнований, страха больших весов, алкоголизма и т.п. лежит незнание механизмов работы мозга.

Коротко перечислю три основополагающих механизма работы мозга:

- 1. Мы - это набор динамически изменяющихся привычек (И.П.Павлов).**
- 2. Привычки функционируют по принципу доминанты (А.А.Ухтомский).**
- 3. Привычки располагаются в подсознании и направляют работу сознания (Л.С.Выготский).**

Пусть вас не смущает кажущаяся непонятность написанного - мы со всем этим очень скоро разберемся, и вы увидите в этих фразах глубокий смысл.

## Привычки.

Иван Петрович Павлов проделал следующий опыт: он помещал собаку в специальный станок и давал ей пищу. При виде пищи у собаки проявлялся безусловный рефлекс - начинала выделяться слюна.

Далее он начал сочетать подачу пищи с некоторым абсолютно нейтральным раздражителем - включением лампочки. Через некоторое время, у собаки образовалась условная связь между включением лампочки и подачей пищи. Этот нейтральный ранее стимул - включение лампочки - стал восприниматься собакой уже как непереносимое условие подачи пищи. И в случае, даже если лампочка включена, а пища не подается, слюна у собаки все равно выделялась.

Образовалось то, что в школьной программе биологии называется "условный рефлекс", сам И.П.Павлов и, вслед за ним психологи, называют "динамический стереотип", а обычный человек считает **привычкой**.

Эти "динамические стереотипы" могут быть совершенно различными. Ученики Павлова вкалывали собакам вещества, увеличивающие давление и одновременно звонили в звонок. Через некоторое время уже только звук звонка повышал у собаки давление.

По этой же схеме были проведены и другие эксперименты, в ходе которых у собаки по внешнему раздражителю вызывалось усиленное сердцебиение, спазмы сосудов, и многие другие изменения в деятельности внутренних органов.

Затем опыты были усложнены. И.П.Павлов сначала колол собаку иглой, а потом давал ей пищу. И если сначала собака на укол реагировала как обычно - скалилась и рычала, то потом ее поведение кардинально изменилось - в ответ на укол она стала вилять хвостом и у нее выделялась слюна. Оказалось, что даже боль можно сделать приятной, если подкреплять ее положительно.

Собственно, ничего тут удивительного нет, т.к. этим свойством люди научились пользоваться еще десяток тысяч лет назад, когда впервые начали приручать животных с помощью кнута и пряника.

Дрессировка животных - это и есть проявление "динамического стереотипа", когда вслед за выполнением какого-то совершенно нейтрального и не нужного для животного действия, животное получает подкрепление в виде пищи.

Этот же самый механизм работает и в психике человека, только здесь он называется не "дрессировка", а "воспитание" и "выработка навыков и привычек".

Любая привычка не возникает сама по себе, а является результатом положительных или отрицательных подкреплений.

О том, как это происходит, показывает в своих лишенных всякой гуманности опытах родоначальник бихевиоризма, американский психолог Д.Б.Уотсон.

11-месячный мальчик Альберт очень любил играть со своей белой пушистой крысой. Доктор Уотсон решил отучить его от этого.

Он знал, что дети испытывают страх от сильных и резких звуков, поэтому однажды, как только Альберт потянулся к своей белой крысе, он ударил в гонг. От резкого и громкого звука гонга мальчик вздрогнул, отдернул руку и заплакал.

Когда Альберт успокоился и уже играл в другие игры, Уотсон вторично подсунил ему эту белую крысу. Мальчик потянулся к ней, но после того, как опять раздался гонг, он вновь испугался, отдернул руку и снова заплакал от ужаса.

Через некоторое время, когда Альберт успокоился, Уотсон в третий раз подложил ему белую крысу. Но бить в гонг уже не пришлось - мальчик кричал от страха и громко плакал только от одного вида белой крысы, с которой он только вчера спокойно играл.

Так и был сформирован у мальчика "динамический стереотип" на белую крысу, который постепенно, по мере взросления Альберта, перерос в нечто большее. Позже он стал испытывать страх в отношении любых похожих на белую крысу предметов: он стал бояться собак, кошек, кроликов, меховых пальто, бороду Деда Мороза и т.п.

Все наши привычки сформированы по похожему сценарию - либо положительным, но чаще отрицательным подкреплением.

Причем в отношении человека в качестве подкрепления выступает не только пища или внешние звуки, но и психологическое влияние - ласка, похвала, унижение, оскорбление и т.п. - все то, что вызывает какие-то эмоции.

Например, когда актеру аплодирует весь зал - это является настолько мощным положительным подкреплением, что теперь он уже не представляет свой жизни вне сцены.

Церемонии награждения для многих спортсменов становятся самым дорогим воспоминанием. В их честь поднимается флаг страны, звучит гимн, тысячи людей смотрят на них с восхищением.

Похвала, медали, церемонии награждения и другие формы группового признания являются великолепными подкреплениями, которыми пользуются не только в спорте, но и в коммерции. Например, директор одной фирмы, которая специализировалась на продажах, желая вознаградить свою "команду" за удачный год, арендовал футбольный стадион, устроил большой праздник для служащих, старших администраторов и членов их семей; он сделал так, что продавцы, добившиеся наилучших успехов выбегали на поле через туннель для игроков, а на табло под аплодисменты всех присутствующих вспыхивали их имена. Продавцы получили мощнейшее положительное подкрепление, что стимулировало объемы продаж. Собственно так же поступало и Советское правительство, поощряя активистов стахановского движения.

Итак, привычки ("динамические стереотипы", как их называют психологи) формируются с помощью подкреплений.

Но, после того как привычка сформирована, она не желает меняться. Любое изменение привычки приводит к стрессу. Зато любое возвращение к привычному образу жизни сопровождается чувством комфорта и защищенности.

Простейший пример: новорожденный ребенок привык в утробе воспринимать биение материнского сердца. Если в комнату, где находятся новорожденные дети, поместить магнитофон, на котором записаны мерные звуки, имитирующие биение сердца, то дети становятся гораздо более спокойными, чем дети в обычных палатах. Они быстрее прибавляют в весе и меньше кричат.

Привычка всегда стремиться к сохранению того, что есть - и в этом ее первая и прямая обязанность. В этом ее природное предназначение.

Привычка - это всего лишь проверенное однажды стереотипное действие, которое не привело к каким-то неприятным неожиданностям и только поэтому запомнилось мозгом, как безопасная форма поведения.

Привычка - это проявление инстинкта самосохранения. Поэтому, чтобы ни происходило, человек всегда стремиться реализовать проверенный опытом стереотип поведения.

Именно по этому при лечении большинства психосоматических заболеваний врачи настаивают на соблюдении режима дня.

Мозг любит работать по графику: по графику есть, по графику спать, по графику получать нагрузку. От графика нашему мозгу становится комфортно. Возникает привычка, в организме вырабатываются условные рефлексы: каждый день в определенное время начинает выделяться слюна, в определенное время мышцы приходят в тонус, в определенное время ложиться спать.

Жизнь такого человека будет максимально защищена от стрессов и именно для того, чтобы добиться такого четкого распорядка, людей с различными психосоматическими заболеваниями часто помещают в больницу - на период лечения серьезных заболеваний такая помощь организму будет чрезвычайно своевременной и ценной.

**Сделаем первый вывод: раз привычка и режим так важны для организма, то для получения наилучших результатов желательно тренироваться в одно и то же время.**

Привычка - это то, что предохраняет нас от пугающей неизвестности.

Любые другие варианты действия, которые не проверены на опыте, сколько бы хороши они ни были с точки зрения разума, вызывают чувство тревоги.

Именно поэтому так тяжело избавляться от вредных привычек. Разум понимает, что курение, алкоголь, переедание - это плохо и имеет самые негативные последствия, но инстинкт самосохранения в виде привычки изо всех сил пытается сохранить это родное, знакомое, известное поведение.

Итак, наш мозг (подсознание) реагирует негативно на любое непривычное изменение - хоть положительное, хоть отрицательное - одинаково.

Это, свойство мозга, кстати, хорошо изучено на собаках.

Собаке, в награду за успешное выполнение заданий, давали прикорм в виде сухарей. Собака привыкла к такому прикорму. Но однажды экспериментаторы дали прикорм в виде куска свежего мяса (настоящий собачий деликатес). Собака, подбежав к миске и обнаружив там вместо сухарей кусок мяса, вовсе не кинулась на него, а, наоборот, впала в ужасное беспокойство, отказалась от мяса и перестала выполнять изученные ранее команды.

Самая большая проблема в том, что инстинкт самосохранения не интересуется тем, что лучше, а что хуже. Его главная цель - оставить все, как было. Любое отступление от привычного стереотипа поведения вызывает неосознанную тревогу и внутреннее напряжение.

Поэтому стресс от переезда в новую просторную квартиру примерно также велик, как и стресс от потери работы.

А стресс от свадьбы даже больше, чем стресс от развода. А все потому, что вступление в брак разрушает большинство существовавших ранее стереотипов поведения - изменяется ритм жизни, а часто и само местожительство, корректируются привычки, и отношения с друзьями. Все эти перемены и создают стресс.

**Сила стресса, вызванного нарушением привычного образа жизни в  
относительных единицах (по А.В.Курпатову).**

| Стрессовое событие |                              | Баллы |
|--------------------|------------------------------|-------|
| 1.                 | Смерть супруга               | 87    |
| 2.                 | Вступление в брак            | 77    |
| 3.                 | Развод                       | 76    |
| 4.                 | Беременность                 | 68    |
| 5.                 | Серьёзная болезнь, травма    | 65    |
| 6.                 | Потеря работы                | 62    |
| 7.                 | Разрыв прочной связи         | 60    |
| 8.                 | Заём денег, дача в долг      | 52    |
| 9.                 | Поступление на учёбу         | 50    |
| 10.                | Изменение профессии, работы  | 50    |
| 11.                | Появление нового члена семьи | 50    |
| 12.                | Изменение личных привычек    | 45    |

|     |                              |    |
|-----|------------------------------|----|
| 13. | Изменений условий труда      | 43 |
| 14. | Переезд на другую квартиру   | 42 |
| 15. | Увольнение супруга с работы  | 41 |
| 16. | Изменение в способе досуга   | 37 |
| 17. | Смена в религиозной практике | 36 |
| 18. | Изменение в режиме сна       | 34 |
| 19. | Изменение личных финансов    | 33 |
| 20. | Развлекательная поездка      | 33 |

То, что инстинкт самосохранения так реагирует на любую новую ситуацию - это, конечно, не случайно. В этом механизме таится сформированная эволюцией потребность в максимальной мобилизации всех сил организма в случае малейшего изменения окружающей среды. Это было нужно для выживания.

Именно поэтому инстинкт самосохранения реагирует стрессом на любую новую ситуацию. Психика начинает тревожиться: "Что случилось? С чем связаны изменения? Нет ли тут где-нибудь подвоха? Не случилась ли какая беда?".

Это вполне оправданная и охраняющая нас функция мозга - он сигнализирует беспокойством о любых изменениях во внешнем мире, потому что в природе, из которой мы родом, любое подобное изменение может быть признаком какой-то реальной угрозы.

Если зверь сталкивается с каким-то изменением обстановки, то он напрягается, чтобы исследовать всю ситуацию целиком и убедиться в отсутствии угрозы - вдруг эти изменения были неспроста!

Человеческий организм реагирует точно так же - на любую новую ситуацию он отвечает стрессом. А у стресса задача одна - мобилизовать организм для того, чтобы встретить "врага" во всеоружии.

Первым делом непроизвольно напрягаются мышцы. Но напряженные мышцы нуждаются в большем количестве питательных веществ и кислорода, кроме того, напряженные мышцы гораздо тверже расслабленных и загнать в них кровь намного сложнее.

Поэтому одновременно с напряжением мышц повышается частота сердечных сокращений, учащается дыхание, поднимается артериальное давление. В результате этих действий мышцы получают необходимое количество кислорода и питательных веществ, которые под большим давлением будут закачаны в мышцы.

Но это еще не все - напряженные мышцы выделяют много энергии, и если ее не отводить, то организм может получить внутренний тепловой удар. Чтобы это предотвратить усилится потоотделение, которое и будет охлаждать работающие мышцы.

Я хочу подчеркнуть этот факт: такое стрессовое состояние возникает независимо от "знака" изменения - положительные изменения точно так же вызывают внутреннее

напряжение, повышают тонус мышц, давление. Самые благие начинания будут наткаться на эту стену непонимания со стороны инстинкта самосохранения - если мы решили бегать по утрам, если мы пытаемся бросить курить, если мы устраиваемся на новую более привлекательную работу. Все это - новые состояния. Все это - стрессы.

И есть только один способ успокоить инстинкт самосохранения в случае наступления новой ситуации - положительное подкрепление.

Если этого не сделать, то, каковы бы не были доводы разума в пользу новых изменений, организм будет реагировать даже на самое положительное изменение ситуации внутренним беспокойством и стараться избежать его.

**Сделаем второй важный вывод: для того, чтобы тренировки стали привычкой, для того, чтобы они не вызывали негативных эмоций, нужно каждый раз сразу после тренировки себя чем-то положительно подкреплять.**

В качестве положительного подкрепления подойдет все, что приводит к возникновению приятных эмоций. И каждый спортсмен интуитивно ищет для себя способы сам - кто-то идет в душ, кто-то ложиться на массажный стол, кто-то выпивает сладкий белковый коктейль и т.п.

Не важно, как вы себя положительно подкрепите после тренировки, лишь бы это вызвало чувство радости.

И, конечно, тут на первое место выходит своевременность положительного подкрепления. Его нужно делать сразу после нужного вам события.

Еще раз повторю, время очень важно в этом случае. Чтобы сформировать в мозгу устойчивую связь (динамический стереотип), надо поощрять себя сразу после нужно нам события.

Мы же всегда обычно запаздываем, желая сказать приятное. Но согласитесь, что фраза "Послушай, дорогая, вчера вечером ты выглядела замечательно", - звучит совсем не так, как та же фраза, сказанная вовремя.

Для того, чтобы себя поощрять, нужно составить список всего того, что приносит вам удовольствие: массаж, теплый душ, вкусные напитки, приятная книга, красивая музыка и многое другое. У каждого человека будет свой список. Например, моя знакомая очень любит кофе, но выпивает только одну чашечку в день и только утром, а потом в течение всего дня отказывает себе в этом удовольствии. Зато следующим утром она опять наслаждается этой чашечкой кофе. Поищите, у вас наверняка есть подобные личные источники удовольствия.

Таким образом, мы имеем список удовольствий. Теперь наша задача, сделать так, чтобы сразу после окончания тренировки, вы тут же доставили себе удовольствие. Для этого воспользуйтесь любым пунктом из вашего списка удовольствий.

Всеми силами надо стремиться установить эту устойчивую связь в нашем подсознании между тренировкой и положительными эмоциями. Именно в этом и кроется залог успеха.

## Доминанта

Однажды Алексей Алексеевич Ухтомский проводил опыт с собакой по изучению рефлексов - он исследовал скорость реакции животного на электрическую стимуляцию. Для этого он поместил собаку в специальный "станок" и затянул ее лямками.

Передние лапы собаки находились на металлической пластине, на которую А.А.Ухтомский с помощью переключателя подавал небольшое напряжение электрического тока. В момент подачи тока, собака отдергивала лапы, а скорость ее реакции на электрический удар фиксировалась и записывалась.

Было проведено уже много подач напряжения на металлическую пластину, когда вдруг собака на очередной удар тока не отреагировала. А.А.Ухтомский засомневался - есть ли ток в цепи и еще пару раз нажал на кнопку. Собака по прежнему не реагировала на удары тока, но приняла характерную для дефекации позу и наложила целую кучу собачьих какашек.

После этого она опять стала исправно реагировать на удары током.

Так и был открыт важнейший принцип работы мозга, который Алексей Алексеевич назвал "доминанта".

Доминанта заключается в том, что в мозгу выделяется что-то самое важное, самая важная реакция текущего момента, а все второстепенное - тормозиться и игнорируется.

Собака испытывает на себе удары электрического тока, которые вызывают оборонительную реакцию - она отдергивала лапы и скалилась. Т.е. в мозгу собаки был активирован один очаг возбуждения - центр обороны.

Но вот в глубине ее мозга стал зреть новый очаг возбуждения - центр дефекации. В какой-то момент новый очаг возбуждения вытеснил старый, и собака перестала вообще реагировать на удары током - ее центр обороны был полностью подавлен центром дефекации.

Больше того, вся энергия центра обороны была перенаправлена новому доминирующему очагу возбуждения - центру дефекации. В этом собственно и состоит основное понятие доминанты - **выигравший в конкурентной борьбе очаг возбуждения захватывает практически все ресурсы мозга** (рис.5.1).

Доминанта - это еще одно проявление инстинкта самосохранения и так же помогало нашим далеким предкам выживать в условиях дикой природы.

Принцип доминанты не позволяет в мозгу существовать множеству равноправных очагов возбуждения, он всю энергию мозга передает на выполнение только самой важной на текущий момент задачи.

Доминанта позволяет сконцентрироваться на чем-то одном, подавляя и игнорируя все другое. Если у вас есть острое желание поесть, то вы будете думать только о еде. Но если в этот момент вдруг начнется пожар, очаг возбуждения переместиться, и вы забудете про еду, а будете что есть силы бежать, унося ноги подальше от огня. Больше того, господствующий очаг возбуждения, не только подавляет другие очаги, но и забирает себе их энергию. Грубо говоря, чем сильнее вы раньше хотели поесть, тем сильнее теперь побежите от огня.

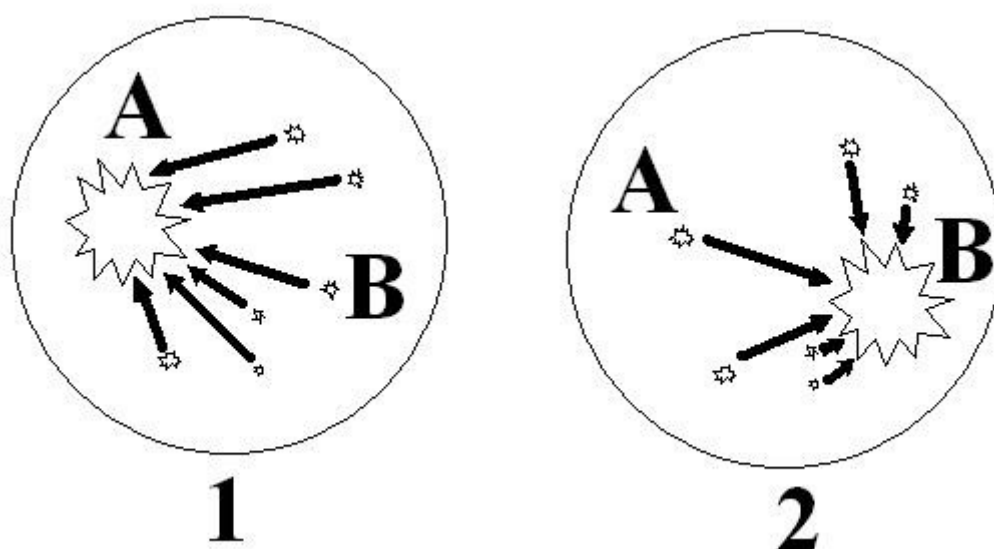


Рис. 5.1. Изменение доминанты в мозгу собаки (А - центр обороны, В - центр дефекации).

1 - возбужден центр обороны

2 - возбужден центр дефекации.

Но если у животного доминант (т.е. потребностей) не так уж и много - прокормиться, избежать опасности, спариться, то у человека количество потребностей просто безумное количество. Тут и физиологические потребности (голод, жажда, половое влечение, потребность в тепле, свете), и потребности в безопасности, и потребность в любви (быть в группе, не чувствовать одиночества), и потребность в уважении, и потребности исследовать (тяга к знаниям), эстетические потребности (тяга к красоте и порядку), потребность самореализации и т.п.

Каждая из этих биологических, социальных, духовных и т.п. потребностей может стать доминантой потребностью. Само по себе количество этих потребностей не так и страшно. Страшнее другое - большая часть этих потребностей представляет из себя иллюзию и ни при каких обстоятельствах не может быть доведена до логического конца.

Например, невозможно довести до логического конца желание быть самым умным, самым богатым, самым известным. Но между тем, эти абсолютно нереальные фантазии стать "самым-самым" очень часто становятся во главу угла, и все силы мозга, по принципу доминанты, пускаются на выполнение этой несбыточной иллюзии.

Всех денег не заработаешь, но человек, у которого эта доминанта уже образовалась, не уходит с рабочего места, забывает семью и становится трудоголиком.

В казино не выигрывают, но человек, захваченный идеей обыграть казино, приходит туда снова и снова, и раз за разом проигрывает и проигрывает свои деньги, становится "игроманом". Он одержим этой идеей. Он разрабатывает "свои системы", начинает верить в "верные приметы". На все разумные доводы он отвечает: "Но ведь другие выигрывают!" или "Да, я все понимаю, но мне бы только отыграться...". Возбужденная доминанта завладела человеком и может привести к краху всю его жизнь.

Парень, пытаясь отделаться от влюбленной в него девушки, намекнул ей на то, что она несколько полновата. После этого она, захваченная доминантой, садится на жесточайшую диету, практически перестает есть, а если наедается, то два пальца в рот и все спускает в унитаз. Девушка постепенно превращается в костлявую дистрофичку. Но она уже не может остановиться, каждый проглоченный кусок она воспринимает, как яд, а пара съеденных ложек супа - вызывают "тяжесть в животе" и воспринимаются ей, как обжорство. У этой доминанты нет логического конца, если человека срочно не направить к психотерапевту, то чаще всего такая погоня за красотой оборачивается смертью от истощения. Причем это ситуация отнюдь не редкая, например, в Великобритании ежегодно от истощения, вызванного жесткими диетами (врачи называют это заболевание "нервная анорексия"), из жизни уходит более 18 тысяч молодых англичанок в возрасте от 16 до 35 лет.

Доминанта прекращает свое действие всего в двух случаях: если она удовлетворена (хотели поест - поели), или если она вытеснена другой более мощной доминантой (хотели поест, но поскандалили с начальником, и аппетит пропал).

Отсюда понятно, как страшны доминанты, которые не могут иметь своего логического конца. Прекратить их естественным путем (удовлетворить) невозможно, а найти более мощную доминанту не всегда получается. Вот и живут подчас люди, направляя все свои силы на цель-страсть, которую просто нельзя достичь, и погружаясь в жесточайший невроз. А так как любым человеком управляют прежде всего эмоции, то он, как правило, сам не может оценить всю катастрофичность своего состояния.

У доминант есть еще одна особенность. Человек начинает смотреть на мир через их призму.

**"Мир человека таков, каковы его доминанты"** - такой важный вывод сделал А.А.Ухтомский.

Что это значит? Это значит, что мы рассматриваем окружающих нас людей и отношения с ними не объективно, а исходя из наших доминант. Если вы "повернуты" на престиже, то будете оценивать другого человека прежде всего по одежде, в которую он одет. Если вы думаете, что вас все хотят обидеть, то вы будете видеть в каждом поступке других людей желание вас обидеть. Если вы считаете себя некрасивым, то вы будете считать это всеобщим мнением и не поверите другим людям, если они будут утверждать противоположное.

Мы видим мир таким, каковы наши доминанты. И в этом смысле, мир справедлив. Он относится к нам так же, как и мы сами относимся к себе и к нему.

Мы ищем в другом человеке те черты, которые ожидаем найти. А ожидаем мы найти прежде всего то, что присуще нам самим. В итоге, мы, как правило, приписываем другому постороннему человеку наши собственные черты.

Вот как это проявляется в экспериментах. Группу людей попросили дать психологическую характеристику своему собеседнику, при этом они даже и не подозревали, что по замыслу эксперимента, они сами, а не их собеседник были испытуемыми. Каждый из них, определяя собеседника, приписал ему свои черты. Тот, кто был жадным, не мог поверить в бескорыстие, тот, кто был по природе добр, приписал и собеседнику способность к сопереживанию. В совершенно незнакомом человеке люди видят свои черты.

Доминанты профессиональной деятельности накладывают очень сильное влияние на мировоззрение человека. Посмотрите на социолога - везде ему видятся социальные процессы, врач – везде зрит болезни и даже там, где его не просят. Учитель - человек, привыкший учить и выявлять незнание, поэтому весь мир он видит необразованным и нуждающимся в поучении.

Мы ищем в окружающем мире то, что привыкли искать, то, на что настроен наш мозг!

**Сделаем третий вывод: если мы хотим добиться чего-то в силовых тренировках, то должны задействовать всю энергию мозга и возбудить в нем доминанту. Возбудить яростное желание добиться какого-то четкого определенного результата, например, пожать 200кг, накачать бицепс 45см, выполнить норматив мастера спорта или т.п.**

Если мы возбудим подобную доминанту, что в этом случае наш мозг будет сам выискивать в окружающем мире любые возможности достичь этой цели. Вы будете выхватывать из потока окружающей вас информации только то, что будет способствовать исполнению вашего желания.

## **Сознание и подсознание.**

Наибольший вклад в науку о мозге и об отношениях нашего сознания и того, что им не осознается (можно это называть подсознанием, бессознательным, неосознанным, подкоркой и т.п.), внес русский ученый Лев Семенович Выготский.

Он озвучил важную формулу: **поведение человека определяется его подсознанием.**

Наш мозг состоит из двух не равных и различных по составу частей: большой мозг и кора большого мозга. Большой мозг занимает 4/5 всего объема головного мозга, состоит из двух полушарий и построен преимущественно из белого вещества. Сверху этот большой мозг покрыт тонким слоем (2-5 мм) серого вещества, который и называют корой большого мозга.

В целом принято называть кору большого мозга - корой, а сам большой мозг - подкоркой. Кора головного мозга - это сравнительно небольшое по объему и самое молодое образование, возникшее около 60 тыс. лет назад. Возраст и объем подкорки гораздо больше, она возникла несколько миллионов лет назад и ее объем превышает объем коры в 5-10 раз.

То, что мы называем "сознанием" располагается в коре головного мозга, а в подкорке находится то, что мы называем подсознанием (бессознательным, неосознанным и т.п.). Поэтому далее в тексте, я буду иногда использовать как синонимы следующие пары слов: "сознание" и "кора"; "подсознание" и "подкорка".

Подкорка - вот что управляет жизнью человека, именно там находятся все наши привычки (динамические стереотипы) и зреют очаги возбуждения (доминанты).

Подкорка была сформирована миллионы лет назад и единственная ее функция - обеспечить выживание организма в любое время и в любом месте. Вся деятельность подкорки (подсознания) определяется инстинктом самосохранения, который заставляет человека поступать в соответствии со своими эмоциями, инстинктами и потребностями.

Сознание (кора головного мозга), как более молодая часть мозга, всегда подлаживается под те смутные ощущения, которые живут в подсознании (подкорке). Единственная проблема в том, что сознание не всегда может правильно понять те смутные ощущения, которые ему передает подсознание.

Сознание (разум, логика) играет роль марионетки в руках подсознания.

Если в подкорке возник какой-то очаг возбуждения или сработал динамический стереотип, то все наши мысли в этот момент будут обслуживать не здравый смысл, а работу нашей подкорки.

Наше сознание - вещь чрезвычайно пристрастная и толкует любые внешние события только так, как выгодно подсознанию.

К примеру, возьмем сознание игрока, начавшего играть на бирже и желающего на этом разбогатеть.

Каждому разумному человеку должно быть понятно, что есть люди, чьи заявления влияют на результаты торгов на биржах, и есть люди, которые хотят угадать вверх или вниз пойдут котировки акций от заявлений первых. Понятно, что первые (влияющие) - богатеют, причем за счет того, что вторые (угадывающие) - беднеют. При разумном подходе логично было бы спросить себя - "а я могу влиять на ход торгов на бирже?". Если "нет", то тогда вывод ясен - играть мне на бирже нельзя, это - финансовое самоубийство.

Но, разум игрока, возбужденный доминантой выигрыша, думает совсем о другом - он ищет "свою систему". Он готов сутками читать специальную литературу и разрабатывать все новые и новые варианты "своей системы", которая позволит ему всегда выигрывать. Сознание полностью подчинено подсознанию и всячески оправдывает его.

Именно поэтому говорят, что здравый смысл и интеллект очень мало значат в нашей жизни, а наше поведение определяется главным образом эмоциями.

Американские психологи провели интереснейший эксперимент, результаты которого ошеломили всю общественность США.

В Библии есть притча про "доброго самаритянина" (Лк 10:30-35), суть которой в следующем: на одного иудея напали разбойники, ограбили и жестоко избили. Мимо этого человека прошли два священника, но ни один из них не помог ему. А проезжал самаритянин (потомок переселенцев из Ассирии, традиционно находятся в оппозиции к иудеям), остановился, посадил человека на своего осла, довез до гостиницы и позаботился о нем. Смысл притчи в том, что самаритянин оказался милосерднее и ближе к Богу, чем священники.

Ученые-психологи говорили студенту Пристонской духовной семинарии: "Вам предстоит прочесть проповедь о "добром самаритянине", но поторопитесь, вы опаздываете, ваши слушатели уже давно ждут".

По дороге к месту, где предполагалось прочтение проповеди, на встречу семинаристу шел человек (это был специально подготовленный актер), который вдруг хватался за сердце, падал на землю, начинал громко стонать и кашлять.

Эксперимент проводился многократно, с различными студентами, но ученые были поражены реакцией студентов.

90% семинаристов, практически уже священников, идущих прочесть проповедь о "добром самаритянине", не останавливались, чтобы помочь человеку, нуждающемуся в помощи!

Почему они проходили мимо? Конечно, у каждого из них **потом** был готов ответ на этот вопрос. Они говорили, что не компетентны в оказании медицинской помощи, что они опаздывали, что их ждут люди, и заставлять их еще ждать - неприлично... Как мы понимаем, оправдание сразу же нашлось.

Вывод исследователей был однозначен: поведение человека определяется не тем, что составляет его взгляды и мировоззрение, а эмоциями, страхами и желаниями, т.е. набором его активизированных привычек и доминант.

Человек поступает так, как того от него требует подсознание (его привычки и доминанты), причем сознание человека занимается не тем, чтобы объективно посмотреть на ситуацию, а тем, как бы логично оправдать поведение. Сознание всегда стремится нам доказать, что мы поступили правильно.

### **Эмоции ставят цели человеку!**

Эту фразу надо прибить железными гвоздями над входом в каждый дом. Об этом должны знать все, знать о том, что только через эмоции мы можем управлять собой и воздействовать на других.

**Сознание (разум, логика) полностью подчинено подсознанию.** И это закон мозга, который живет по своим правилам, которые никак не относятся к морали и нравственности.

Вы хотите много поднимать? Вы не хотите испытывать страх перед большим весом или перед соревнованиями? Вы хотите, чтобы вас уважали окружающие?

Только научившись управлять своим подсознанием, вы добьетесь этих целей.

**Итак**, если коротко резюмировать основные принципы работы мозга, то можно сказать следующее: в нашем подсознании (подкорке) постоянно живут привычки и желания, причем активизируются они по принципу - "одним все, другим ничего" (принцип доминанты). Эти привычки и желания живут и реализуются в форме смутных ощущений и эмоций. Эти эмоции воспринимает сознание и пытается их оправдать.

Это подтверждают и данные физиологии.

Как я уже говорил, наш мозг состоит из двух полушарий - правого и левого. На каждом из этих полушарий есть слой серого вещества - коры -местилище нашего сознания. Кора этих полушарий, хоть внешне и похожа друг на друга, но выполняют различные функции, поэтому можно считать, что наше сознание состоит из двух частей.

Одна часть нашего сознания находится в коре правого полушария, и она пользуется образами и называется "образным сознанием". Вторая часть - находится в коре левого полушария и пользуется словами, и поэтому называется "словесным сознанием". Первое сознание размышляет картинками, второе - строит словесные (логические) умозаключения.

В ходе исследований мозга выяснилось, что сначала человек воспринимает информацию правым (образным) полушарием, а уж затем в дело вступает левое (словесное) полушарие, которое выполняет логический анализ и принимает

решение. Таким образом, в нас как бы живут два независимых человека: первый - впечатлительный художник, второй - занудливый математик.

При этом образная часть мозга (художник) первой получает информацию, строит свой образ ситуации и окрашивает его эмоционально. Вторая часть мозга (математик) присоединяется позже и уже ничего принципиально не меняет - она только оправдывает и усиливает ту картину, которая возникла у художника. Если художник оценил принятую информацию положительно, то математик только усилит позитив. Если художник оценил ее отрицательно, то математик усилит негатив.

Т.е. после того, как правое полушарие восприняло информацию и составило о ней "первое впечатление", после этого левое полушарие занято уже не тем, чтобы подумать о том, правильное или не правильное это первое впечатление, и насколько оно соответствует реальности, а тем, чтобы доказать почему оно правильное.

Понимаете в чем дело? Если информация не вызывает никаких эмоций, то она спокойно передается в левое полушарие. Все нормально. Логика начинает анализировать эту информацию.

Но если информация вызывает эмоцию, то эта информация передается в левое (логическое) полушарие уже эмоционально окрашенной!

В результате левое полушарие, уже настроенное правым полушарием, начинает искать логические оправдания этим эмоциям.

И тут происходит подмена понятий.

Если информация задевают человека эмоционально, то человек перестает искать логику в информации, а начинает искать логику в своих эмоциях, объяснение своих эмоций. Т.е. начинает оправдывать свои эмоции.

Так вроде бы умные люди и попадаются на крючок мошенникам.

Почему среди тех, кто покупал акции МММ, было 76% людей с высшим образованием?

Почему к колдунам, экстрасенсам ходят в основном люди, имеющие высшее образование?

Почему люди со средним образованием едут поливать цветы на дачу и изредка ходят в церковь, а люди с высшим образованием идут на собрания рериховцев, изучают труды Блаватской, посещают курсы левитации или "открытия третьего глаза"?

Потому что они долгое время тренировали свою логику.

И теперь эта логика способна объяснить любое проявление эмоций.

Понимаете в чем опасность высшего образования?

В том, что если одновременно с развитием логики, не заниматься воспитанием своих эмоций, то вас легко можно будет обмануть.

Достаточно лишь возбудить эмоцию, а потом ваш натренированный мозг сам себе все докажет.

И примеров тому множество.

Итак, все определяет первая эмоция, а логика уже только подстраивается под нее. Эмоции прокладывают дорогу для мышления, и логические построения движутся уже только в этих заданных заранее рамках.

Поэтому, чем выше уровень вашего образования, тем пристальнее вы должны следить за своими эмоциями. Если этого не делать, то жди беды...

Приведу простой и многим знакомый пример - ваш ребенок после школы вовремя не вернулся домой. Ситуация неизвестности всегда воспринимается подсознанием, как тревожная. Таким образом, ваше правое образное полушарие зафиксировывает факт задержки вашего ребенка, как тревожный.

Далее включается левое полушарие и вместо того, чтобы разумно подойти к ситуации, оно начинает эту тревожность накручивать и "просчитывать" в какие больницы и морги надо позвонить, что сказать в милиции и т.п.

Теперь ситуация уже воспринимается, как "чудовищная опасность". Организм мобилизуется, вы готовы вскочить и бежать спасать своего ребенка. Возбуждается симпатический отдел нервной системы: повышается мышечный тонус, кое-где возникают и спазмы, что ведет к головным болям и остеохондрозу, скачкам давления, сердцебиениям, болям в области сердца, приступам удушья и т.п.

Одновременно подавляется парасимпатический отдел нервной системы, что ведет к расслаблению мышц пищеварительного тракта - ослабляется перистальтика кишечника, т.е. возникают колиты, запоры, дизбактериоз.

А в итоге, оказывается, что ваш ребенок просто зашел к товарищу и забыл позвонить и предупредить о том, что задержится. А мы уже раздули трагедию до вселенских масштабов и ощутимо навредили своему здоровью. А все потому, что наш разум начал всеми силами оправдывать нашу первую эмоцию.

# Подсознание.

После того, как мы познакомились с самой молодой частью нашего мозга - сознанием - самое время перейти к тому, что этим сознанием руководит - к подсознанию.

Психологи не любят это слово, они предпочитают слово "бессознательное". Но у меня язык не поворачивается называть прилагательным истинного хозяина нашего поведения и в итоге нашей жизни.

Подсознание - это тихий, незаметный кардинал, который имеет всю полноту власти и широко ей пользуется.

Сознание - это внешне эффектный наряженный король, который, однако, ничего не решает и ничем не управляет.

Поэтому я буду использовать это более старое слово - "подсознание".

Основная функция подсознания - выживание в любых условиях. Подсознание - это и есть инстинкт самосохранения и в нем все подчинено выживанию.

С этой целью природа пошла на гениальное решение - соединило вместе в нашем подсознании в одно целое три функции управления:

- управление мышцами тела,
- управление соматическими функциями (функциями работы внутренних органов, гормональной системой),
- управление сознанием через психические переживания (эмоции).

То есть, то, что мы обычно рассматриваем, как независимые друг от друга компоненты тела (мышцы тела, состояние внутренних органов, эмоции) на самом деле крепко спаянный единый механизм выживания. Любое изменение в одном из этих компонентов влечет за собой изменение в остальных.

Вот как это происходит.

Представьте, идет человек по лесной тропинке. Он недавно перекусил, а теперь идет и мечтает о приглянувшейся ему девушке. Романтическое настроение, пенье птиц, шум ветерка в деревьях, и вдруг он видит готового к прыжку тигра.

Задача подсознания в этой критической ситуации обеспечить выживание человека. И вот что оно для этого делает:

**А) Управление мышцами.** При возникновении опасности мышцы тела автоматически напрягаются, застывают.

**Б) Управление внутренними органами.** Активизируется симпатический отдел нервной системы, который начинает управлять внутренними органами в режиме стресса: увеличивается частота сердечных сокращений, поднимается артериальное давление, дыхание станет поверхностным и частым, усилится потоотделение. Все это приведет к тому, что в напряженные мышцы будут закачаны необходимые им питательные вещества, продукты распада будут из них выведены, будет обеспечена терморегуляция мышц, путем отвода тепла в виде пота.

В это же время угнетается парасимпатический отдел нервной системы, который заведует нашим отдыхом, покоем и пищеварением. В момент опасности пищеварение не нужно, поэтому происходит резкое торможение всего того, что связано с пищеварением: прекращает выделяться слюна, снижается подвижность и тонус желудочно-кишечного тракта, все сфинктеры (пропускные клапаны) закрываются.

**В) Управление сознанием.** Возникает сильная эмоция опасности, которая напрочь выметает из сознания все мысли о красоте окружающей природы и тайные мечты о встрече с возлюбленной. Сознание, с помощью этой эмоции, резко переключено на поиск выхода из создавшейся ситуации.

В результате единовременного воздействия всех этих пунктов человек предпринимает все возможные меры для своего выживания, например, резко прыгает вверх и повисает на ветке ближайшего дерева.

Все это действует сразу, мгновенно, в одном комплексе не только во время опасности, но и всегда, в любой момент нашей жизни.

Все эти три компонента (мышцы, внутренние органы, эмоции) спаяны в одно целое и работают только одновременно.

Любая эмоция приводит к соответствующим изменениям в подсознании. От этого неизбежно происходят какие-то изменения в мышечном тонусе (одни мышцы напрягаются, другие расслабляются) и какие-то изменения в работе внутренних органов. Пример: нам нахамил продавец в магазине. Вспыхнула эмоция гнева, напряглись мышцы, произошел выброс гормонов коры надпочечников, в итоге изменилась вся работа внутренних органов.

Любое изменение в работе внутренних органов приводит к изменениям в подсознании. От этого неизбежно происходят какие-то изменения в мышечном тонусе (одни мышцы напрягаются, другие расслабляются) и возникают какие-то эмоции. Эмоции определяют ход мыслей в нашем сознании. Пример: мы чувствуем дискомфорт в области желудка (гастрит). В результате возникает эмоция раздражения, мы ни о чем не можем думать, все кажется скверным, везде ищем (и находим) плохую сторону, мышцы приходят в тонус.

Любое напряжение мышц так же приведет к соответствующим изменениям в подсознании. Подсознание изменит работу внутренних органов, и создаст соответствующую случаю эмоцию. Эмоция определит ход мыслей в нашем сознании. Пример: мы расслабили мышцы тела и лица, но напрягли мышцы рта и

изобразили улыбку. Симпатический отдел нервной системы успокаивается, сфинктеры расслабляются, пищеварение активизируется, возникает положительная эмоция, мысли становятся легкими, все кажется по силам.

**Наше подсознание - это трехголовый дракон, и стоит нам задеть только одну его голову, как все три синхронно поворачиваются и смотрят на нас.** И для того, чтобы приручить этого дракона, нам нужно, прежде всего, его понять, нам нужно освоить его речь и попытаться перевести на язык то, что он нам хочет сказать.

Эмоции - это и есть язык подсознания. Эмоция - это отображение того, в каком состоянии находится подсознание. Если мы сейчас ощущаем себя сытой игривой дружелюбной собачонкой, готовой вилять хвостом, то наше подсознание, создающие эти положительные эмоции, полностью довольно текущим состоянием дел - состояние мышц и функции внутренних органов не вызывают вопросов.

Если мы мрачны и раздражительны, кидаемся на встречных и поперечных как злобный цепной пес, то это наше подсознание чем-то встревожено и таким образом проявляет себя.

Итак, все три компонента подсознания (мышцы, внутренние органы, эмоции) работают всегда синхронно и зависят друг от друга.

**Следовательно, делаем четвертый важный вывод: управлять подсознанием мы можем через любую из этих компонент - через мышцы, внутренние органы (т.е. через дыхание), через эмоции (самовнушение).**

Вот и пришло то время, когда мы можем ответить на все те вопросы, которые задали сами себе в начале главы.

## **Вопрос 1: как настроиться на подход и максимально выложиться?**

Чтобы настроиться на подход, нужно убедить себя, что мы находимся в состоянии опасности. В этом случае подсознание мобилизует все ресурсы.

### **Способ 1: Через мышцы.**

Статично, но не очень сильно напрягаем мышцы рук, груди и торса, ягодиц и ног, сжимаем кулаки и замираем.

Напряжение в мышцах отражается в подкорке, т.е. в подсознании возникает стойкий очаг возбуждения. Иными словами напряженные мышцы посылают в мозг информацию о том, что они напряжены. Подсознание расшифровывает это однозначно - раз мышцы напряжены, это значит, что мы находимся или в состоянии обороны, или в состоянии нападения.

Мгновенно производится мобилизация всех ресурсов - изменяются эмоции, происходит выброс адреналина и гормонов тревоги - кортикостероидов, работа внутренних органов переходит в режим опасности.

Весь организм приходит в тонус.

**Итак: непосредственно перед подходом вы должны статично, но не в полную силу, напрячь мышцы своего тела.**

### **Способ 2: Через внутренние органы.**

Когда животное испытывает страх, то оно старается затаиться - дыхание после вдоха задерживается, а потом становится поверхностным и быстрым.

У человека точно такая же реакция - в момент опасности возникает задержка дыхания.

Вот как это все организовано с точки зрения физиологии.

Вегетативная нервная система состоит из двух отделов - симпатический и парасимпатический. Симпатический отдел отвечает за напряжение и активную работу и включается в моменты опасности, активного бодрствования или при занятиях физкультурой и спортом.

Парасимпатический отдел отвечает за отдых и пищеварение и включается в моменты расслабления и спокойствия.

Эти два отдела нервной системы тесно связаны с дыханием.

Акцент на вдох (продолжительный вдох или пауза после вдоха) активизирует симпатический отдел нервной системы. Именно так дышат пловцы - перед нырком они набирают в легкие воздух, потом ныряют и начинают активно работать руками и ногами. Т.е. в момент, когда пловец ныряет под воду, он делает паузу на вдохе (т.е. задержка дыхания идет после вдоха). Собственно, всю самую тяжелую работу мы делаем в момент задержки дыхания после вдоха.

Акцент на вдохе активно используется и в нашей повседневной жизни. Так колят дрова, так поступают рубщики мяса, так дышат борцы перед выходом на поединок - они шумно полной грудью вдыхают воздух и быстро выдыхают, как бы накачивая себя энергией. Так же дышат и "моржи" перед погружением в прорубь - такое дыхание помогает им решиться окунуться в ледяную воду.

Акцент на вдох наполняет человека энергией, его симпатическая система возбуждается, приходит чувство бодрости и активности.

**Итак: непосредственно перед подходом вы должны раздуть ноздри и сделать продолжительный вдох или паузу после вдоха.**

Замечу одну особенность - парасимпатический отдел нервной системы отвечает не только за отдых, но и за пищеварение.

Поэтому если вы едите или пьете перед или во время тренировки, то парасимпатический отдел нервной системы это расценивает, как то, что наступил моменты отдыха и спокойствия, можно перекусить. Соответственно симпатический отдел нервной системы получает команду расслабиться - мышцы теряют тонус, активность пропадает, дыхание успокаивается, хочется просто полежать.

В результате эффективность вашей тренировки существенно снижается, вы будете слишком расслаблены и вряд ли сможете полностью выложиться. Поэтому пить и есть перед тренировкой и во время тренировки не рекомендуется. Только после тренировки.

И еще одно замечание. Один из родоначальников американской психологии Вильям Джеймс заметил, что человек сжимает динамометр сильнее, если в момент, когда прикладывается усилие, загорается красный свет. Причем к этому результату приводил лишь красный цвет.

Джеймс выдвинул теорию, что такие результаты могли объясняться тем, что красный свет ассоциируется с опасностью, т.к. красный цвет - это цвет крови. Поэтому используйте это свойство психики и перед подходом не забудьте посмотреть на что-то красное. Это приведет к еще большему возбуждению вашего подсознания. А значит, вы поднимете более серьезный вес.

**Способ 3. Через эмоции.**

Многие атлеты накручивают себя через эмоции. Они просят напарников бить их по ушам, бить со всей силы по спине, по щекам. Удары вызывают чувство ярости. Они матерятся, кричат, рычат, они метаются перед помостом, разъяренные выскакивают на него и, сохраняя этот эмоциональный настрой опасности и борьбы, поднимают максимальные для себя вес штанги.

Все это, конечно, можно делать и более тихо, без участия партнеров по команде, ударов по голове и громкого рёва. Например, подумайте, что вызывает у вас ярость? Вспомните какую-нибудь несправедливость.

Если вы патриот, вспомните, что за Родину, честь которой вы, так или иначе защищаете, погибали ваши деды.

Один из известных мне психологов Алексей Ивакин с одной из групп поисковиков иногда ездит в Новгородскую область на места боев Волховского фронта 1941-1944гг. Он рассказывает, что без вести пропавшие солдаты и командиры Красной Армии до сих пор лежат на нейтральных полосах, в болотах, лесах, реках. Их дети и внуки до сих пор ищут своих погибших за Родину, но не похороненных отцов и дедов.

Однажды они нашли нашего бойца. В левой руке у него была граната без взрывателя, в правой - деревянная палка, к которой примотан штык. Он не добежал до немецких траншей около ста метров. Не добежал и весь батальон - 300 человек. Их всех расстреляли в упор из пулеметов.

Он бежал и знал, что сейчас умрет. Погибнет за Родину, не убив ни одного врага. Он знал это. Но бежал.

У него не было за спиной никакого заградотряда - за спиной была река.

К сожалению, у него не было ни документов, ни медальона. Он так и остался Неизвестным Солдатом.

И по сравнению с Ним и оценивай себя. Готов ли и ты быть Солдатом Родины? Готов ли ты рвать голыми руками Ее врагов?

**Итак: непосредственно перед подходом вы должны вызвать у себя приступ ярости.**

И замечание - конечно, все эти способы лучше всего делать одновременно.

## **Вопрос 2: как полноценно отдохнуть?**

Известно, что мышцы во время тренировок разрушаются, а во время отдыха растут.

Поэтому наша задача состоит в том, чтобы сделать отдых максимально эффективным. И начать отдыхать надо сразу же после тренировки.

Воспользуемся той же схемой управления подсознанием - через мышцы, дыхание и эмоции.

### **Способ 1. Расслабляем мышцы.**

Существует несколько способов, с помощью которых люди привыкли снимать хроническое мышечное напряжение - это массаж, баня и физические упражнения.

Все это, конечно, очень хорошо, но, к сожалению, массаж и баня дают только кратковременный эффект. Занятия спортом, приводят не расслаблению, а к переутомлению мышц.

Чтобы избавиться от мышечных блоков и расслабить мышцы, нужно выполнить особое упражнение "расслабление через напряжение".

Дело в том, что наши мышцы не способны выдержать избыточного, сверхсильного напряжения. В этой ситуации включается защитный механизм, призванный предохранить мышцу от разрыва, и мышцы тела спонтанно и полностью расслабляются. Т.е. дело за малым - создать интенсивное, кратковременное, избыточное напряжение всех мышц тела.

**Для этого мы можем использовать метод врача-психотерапевта А.В.Курпатова "расслабление через напряжение" (рис. 5.2).**

На первом этапе тренируем все мышцы поочередно.

Напряжение мышц кисти - со всей силы сожмите пальцы в кулак.

Напряжение мышц предплечья - до максимума согните кисти в лучезапястном суставе.

Напряжение мышц плеча и надплечий - разведите руки в стороны на уровне плеч и согните их в локтях (и локти, и плечи должны располагаться на одной линии).

Напряжение мышц лопаток - сведите лопатки вместе и из этого положения потяните к низу, прогнувшись в пояснице.

Напряжение мышц лица - нахмурьте брови, зажмурьте что есть силы глаза и сведите их к переносице, наморщите нос, сожмите челюсти и разведите углы рта в стороны.

Напряжение мышц шеи - представьте, что вы что есть силы упираетесь лбом в стену, но не можете ее сдвинуть с места, так вы добьетесь того, что мышцы шеи напряжены, но голова остается неподвижной.

Напряжение мышц пресса - максимально втяните живот и напрягите мышцы пресса.

Напряжение мышц ягодиц - сядьте на жесткую поверхность, напрягите ягодицы - тело немного приподнимется.

Напряжение мышц промежности - одновременно с напряжением мышц брюшного пресса и ягодиц втяните промежность в себя.

Напряжение мышц бедра - из положения сидя вытяните ноги вперед под прямым углом.

Напряжение мышц голени - подайте стопы на себя и немного к центру.

Напряжение мышц стопы - согните пальцы ног.



**1**



**2**



**3**

Рис.5.2. Расслабление через напряжение.

- 1 - напряжение мышц верхней части тела
- 2 - напряжение мышц нижней части тела
- 3 - одновременное напряжение всех мышц

Обучение этому упражнению проходит в три этапа.

На первом этапе - обучаетесь напрягать верхнюю часть тела, на втором этапе - нижнюю часть тела, и только на третьем этапе все это совмещаете и напрягаете все мышцы тела одновременно.

После того, как вы научитесь делать каждое из этих упражнений отдельно - проделайте все их вместе, стараясь одновременно создать максимальное напряжение во всех мышцах.

Мысленно сосчитайте до 10, стараясь на каждый счет все усиливать и усиливать напряжение.

На счет "десять" резко расслабьтесь и сделайте глубокий спокойный выдох. Отдохните в течение минуты, концентрируясь на ощущении расслабленности, возникающей в теле.

Именно в этот момент мы и подошли к самому главному - отдыху и расслаблению. Именно в этот момент мышечные блоки уходят, отрицательные эмоции испаряются, а в душе воцаряется небывалые ранее покой и гармония.

Упражнение повторять не менее 7-10 раз в день до тех, пока вы не научитесь расслабляться произвольно в любой момент, быстро и **без предварительного напряжения** мышц. Как правило, на это уходит 5-10 дней занятий.

Не забывайте, напряжение - это лишь прелюдия к главной цели — к расслаблению. **Мы напрягались не для того, чтобы напрягаться, а для того, чтобы после этого расслабиться.**

Теперь вы проделали большой путь и имеете полное право на отдых. Так что воспользуйтесь этим правом на все сто! После полноценного напряжения расслабьтесь, лягте и почувствуйте разливающееся по телу приятное тепло. Вы ведь знаете, как приятен отдых после изнурительной работы? Это блаженство в сравнении с отдыхом после безделья — ведь так?..

Так что отдыхайте, почувствуйте полное расслабление. Отправляйтесь в страну истинного удовольствия, не сопротивляйтесь этому движению.

Но мало просто научиться расслабляться. Нужно, запомнить это состояние покоя и уметь произвольно, по желанию, входить в это приятное и безусловно полезное состояние физического расслабления.

Как только вы освоите это упражнение и научитесь вызывать расслабление всех мышц без предварительного напряжения, то начинайте использовать это расслабление в конце каждой тренировки для того, чтобы добиться скорейшего восстановления мышц.

Противопоказания к выполнению упражнения: инфекционные заболевания, беременность, в случаях, когда физическая нагрузка запрещена врачом. В пожилом возрасте контролировать артериальное давление.

## **Способ 2. Через дыхание.**

Как я уже отмечал вегетативная нервная система состоит из двух отделов - симпатический и парасимпатический. Парасимпатический отдел отвечает за отдых и пищеварение и включается в моменты расслабления и спокойствия.

**Парасимпатический отдел нервной системы активизируется при акценте на выдохе** (продолжительный выдох или пауза после выдоха). Т.е. глубокий выдох успокаивает, снимает напряжение, расслабляет. Именно так дышит спящий человек - быстрый вдох и долгий выдох, иногда длительные паузы после выдоха. Таким дыханием хорошо себя усыплять тем, кто страдает бессонницей

Т.е. для того, чтобы расслабить мышцы, нужно концентрироваться на выдохе и удлинять время выдоха.

Если мы понаблюдаем за собой, то увидим, что в разные моменты жизни мы дышим по-разному. Например, когда человек спит, то он дышит так: обычный вдох - долгий выдох.

Когда человек приступает к трудному напряженному делу, например спортсмен-борец перед выходом на поединок, то он дышит наоборот: обычный вдох - быстрый выдох.

Это естественные типы дыхания. Наше подсознание за миллионы лет эволюции увязала их в единое целое с состоянием мышц и эмоций.

Поэтому **долгий выдох, будет неизбежно расслаблять мышцы и успокаивать вас**, долгий вдох, наоборот, повысит мышечный тонус и нервная система перейдет в состояние возбуждения.

Современные физиологи провели очень много экспериментов с частотой и глубиной дыхательных движений и выяснили еще один очень важный факт. Переход на так называемое "связное дыхание" (дыхание в котором нет пауз между вдохом и выдохом) даже без изменения частоты и глубины дыхания, приводит к существенному изменению физиологических процессов в организме: снижается вентиляция мертвого пространства, повышается вентиляция альвеол, увеличивается дыхательный коэффициент, увеличивается парциальное давление O<sub>2</sub> в альвеолярном воздухе и т.п.

Если говорить простым языком - значительно повышается эффективность газообмена, процессы начинают протекать в наиболее экономичном режиме.

Но это еще не все. Анализирую данные ЭЭГ (с помощью ЭЭГ изучают работу мозга), исследователи обнаружили, что при "связном дыхании" происходит постепенное замещение ритмов бодрствования (альфа и бета) на ритмы, характерные для сна (низкоамплитудные тета- и дельта-волны). В результате у людей резко снижается уровень раздражительности, беспокойства, пропадает тревога и апатия. Человек становится спокойным, расслабленным и жизнерадостным.

Итак, вывод, который сделала наука, таков.

Если мы хотим успокоиться, дыхание должно быть:

- связным (т.е. без пауз, вдох сразу сменяется выдохом, а выдох плавно перетекает во вдох);
- выдох должен быть длиннее вдоха.

Однако перед нами встает большая проблема - если Вы попытаетесь контролировать свое дыхание, то можете заметить, что контролировать свое дыхание совсем не

просто. Слежка и насильственные действия в отношении своего дыхания требуют большого навыка и чаще приводят к стрессу, чем к успокоению.

Дыхание должно быть **ЕСТЕСТВЕННЫМ**, спонтанным, только в этом случае мы сможем с его помощью успокоиться.

Получается противоречие - чтобы успокоиться, нужно сделать свое дыхание связным и с длинным выдохом (т.е. нужно наблюдать за своим дыханием и корректировать его), но одновременно дыхание должно быть естественным и спонтанным (т.е. нельзя в него вмешиваться).

Традиция нашла выход из этого положения. Выход - в пении. Именно поэтому в церквях так много поют. Именно поэтому русские (украинские) народные песни такие протяжные и мелодичные.

Пение - это и есть то самое связное дыхание с длинным выдохом. Одновременно это и естественное, спонтанное дыхание.

Поэтому, для того, чтобы успокоиться с помощью дыхания можно не наблюдать за дыханием, а что-нибудь спеть.

Причем, можно не петь вслух.

Спойте в уме, про себя, небольшой отрывок (буквально одно - два предложения) из какой-нибудь спокойной народной песни. И этого будет достаточно. Какую песню выбрать - это дело лично Вашего вкуса. Возьмите небольшой отрывок из спокойной мелодичной песни и пропойте его в уме.

В качестве примера могу назвать две песни, которые лично мне нравятся и лично меня успокаивают: "Ах ты, степь широкая" и "Подмосковные вечера".

В общем, пробуйте, экспериментируйте, подбирайте.

### **Способ 3. Через эмоции.**

Есть такой закон человеческой психики - человек может удерживать свое внимание одновременно на трех динамических объектах. **И в тот момент, когда этих объектов как раз и становится три, то наступает внутреннее успокоение.**

Это очень важный закон психики, и мы должны научиться им пользоваться для целей расслабления.

Вы, наверняка, замечали, что приятно смотреть на огонь, льющуюся воду, ветерок в кроне деревьев, плавающих рыбок в аквариуме. Это как раз и есть проявление того факта, что, наблюдая за тремя динамическими процессами (языками пламени, перекатами волн, листьями деревьев, рыбками), мозг человека занят полностью и

ни на какое другое мыслительное действие просто не остается ресурсов. Именно от этого человек расслабляется, погружается в спокойное, умиротворенное состояние.

Если вы хотите расслабить мышцы и полноценно их восстановить, займите свой мозг наблюдением за тремя динамическими (т.е. изменяющимися в течение времени) объектами.

Я предложу один из способов, который будет полезен не только для расслабления, но и для вашей осанки.

**Правило первое** - сосредоточьте внимание на макушке. Все внимание сосредоточено на вытягивании макушки вверх. Представьте, что к вашей макушке прикреплена нить и за эту нить макушка тянется вверх. В этот момент можно слегка напрячь мышцы шеи, создавая эффект вытягивания.

Это состояние очень важно, т.к. позволяет держать позвоночник ровным, не давая ему осесть вниз, и обеспечивает правильное положение спины и шеи. Хорошо бы еще представить, что к копчику привязан груз, который тянет позвоночник в другую сторону - к центру земли.

Постепенно это состояние растягивающегося позвоночника станет для вас привычным и легким.

Чтобы сохранять это ощущение в текучке жизни, нужно все повседневные движения в момент, когда вы встаете с кресла, дивана, стула и т.п. - начинать с мысленного движения макушки. Потом подключать мышцы шеи, дающие реальное ощущение вытягивания и только затем следует физический подъем макушки и подъем всего тела.

**Правило второе** - не закрепощайте таз, позвольте тазу двигаться.

Если Вы посмотрите на людей, то обычно они фиксируют таз в двух крайних положениях:

- мужчины, как правило, таз подают вперед (за счет этого спина ссутуливается) - поза напоминает ту, которую принимает ребенок, когда его бьют по ягодицам ремнем,

- женщины, наоборот, чаще, подают таз назад (за счет этого в пояснице образуется сильный прогиб) - поза напоминает ту, какую принимает девушка, когда к ней начинают приставать в темном подъезде, и она, убирая таз назад, шарахается в испуге.

На самом деле таз не должен быть фиксированным.

Таз должен постоянно двигаться вперед - назад в зависимости от **дыхания**.

На выдохе - таз слегка движется вперед, на вдохе - слегка назад. Если Вы внимательно присмотритесь к своему организму, то почувствуете это легкое движение.

**Объединяем эти два правила** и получаем следующее:

Итак, когда Вы куда-нибудь идете, где-нибудь стоите или сидите, то:

- а) представляйте, что ваша макушка подвешена на ниточке к потолку,
- б) наблюдаете за дыханием,
- в) в зависимости от дыхания (от дыхания, а не от темпа шага!) позволяете тазу совершать небольшие движения (на выдохе - вперед, на вдохе - назад).

Таким образом, если направить внимание на эти три динамических объекта (макушка, дыхание, микродвижения тазом), то человек расслабляется. Одновременно такая работа по успокоению психики будет приводить и к исправлению осанки.

### **Вопрос 3. Как перестать бояться соревнований или больших весов?**

Все, что касается страхов, может быть объединено в один пункт, т.к. источник у всех страхов один - буйная фантазия и попытка заглянуть в будущее.

Для начала расскажу о двух экспериментах.

Первый эксперимент провел В.В.Пашутин, известный русский физиолог XIX века. Он помещал собаку в вентилируемый ящик, где нет никаких внешних раздражителей: там отсутствует свет, туда не проникают звуки и запахи из внешнего мира. Как вы думаете, как себя вела собака? Она кусалась? Царапала стенку ящика? Выла от безысходности? Нет, она сначала обнюхала новую конуру, потом спокойно легла и уснула.

Второй эксперимент, подобный первому, был поставлен в 1950-ых годах в США но уже на людях - добровольцах. Люди спать не ложились, они постепенно приходили в сильное возбуждение, граничащее с сумасшествием, они бились головой о стены, кричали, пытались вырваться из черного ящика.

Почему собака просто легла и заснула, а люди, наоборот стали вести себя крайне агрессивно?

Потому что собака не придумывает себе страхов.

Только люди способны, находясь в совершенно безопасном теплом месте, сытые, и не испытывающие ни в чем нужду, выдумывать себе плохое будущее. Люди, попадая в этот ящик, начинали думать: "А не задохнусь ли я здесь?", "А вдруг меня не успеют покормить?", "А вдруг начнется война, и про меня забудут?". Эти мысли и начинали их сводить с ума.

Итак, что такое страх?

Страх - это всегда прогноз. Страх - это всегда попытка заглянуть в будущее.

Мы заглядываем в свое будущее и пытаемся разглядеть там возможные угрозы. Но, человек так устроен, что все неизвестное его настораживает, поэтому любое заглядывание в будущее сопровождается отрицательными эмоциями и тревожностью.

Итак, мы тревожимся только потому, что думаем, что знаем свое будущее. Но мы не можем его знать. Знание будущего - это иллюзия. Нам не дано предугадывать будущие события. Мы всего лишь предполагаем их с какой-то вероятностью. И при разумном подходе следовало начать с расчета вероятности наступления этого события, а уж потом делать какие-то выводы.

Итак, что надо делать.

На первом этапе необходимо обратить внимание на сам факт наличия тревоги или страха. Как правило, люди, охваченные беспокойством, полностью сосредоточены на источнике страха, а сам факт того, что они охвачены страхом - пропускают мимо сознания.

Поэтому первое, что нам нужно сделать в подобной ситуации - это признаться самим себе: "Я боюсь, я охвачен страхом".

Страх бывает настоящим, а бывает иллюзорным. Чем они друг от друга отличаются?

Настоящий страх мы ощущаем в минуты реальной опасности. Но в этот момент нужно действовать и страх играет положительную роль - он позволяет мобилизовать все силы.

Страх иллюзорный отличается от настоящего тем, что мы можем подумать "Я испытываю страх".

В случае настоящего страха такой мысли не возникает, т.к. мы заняты исключительно объектом реальной опасности.

Итак, сама мысль: "я хвачен страхом, я боюсь" **четко указывает на то, что этот страх - иллюзорен.** Его нет в реальной жизни. Он существует только в нашем мозгу.

Это всего лишь привычка - привычка бояться именно этой вещи.

Внимание! Повторюсь, страх - это всего лишь ПРИВЫЧКА.

А что такое привычка и как они возникают - мы уже знаем: привычки (условные рефлексы) возникают путем положительных подкреплений.

Да именно так, не удивляйтесь - и в случае страха все то же самое. Мозг работает всегда одинаково.

Что служит положительным подкреплением в случае страха?

### **Реакция бегства.**

Сбегая от того, чего мы боимся, мы получаем мощнейшее положительное подкрепление и тем самым подкрепляем страх. Страх превращается в невроз.

Поэтому, испугавшись, не бегите от своего страха! Иначе будете от него бегать до бесконечности, может быть всю жизнь.

Не случайно в русских сказках предупреждают доброго молодца: испугаешься - не беги, а побежишь - голову потеряешь.

Бегство = страх.

Страх = бегство.

**Все наши страхи созданы нашими же попытками обратиться в бегство.**

Поэтому, чтобы уничтожить страх нужно уничтожить его основу - попытку от него убежать.

Будет сложно первое время, но уже не так страшно, как раньше.

Первое и самое главное - подготовка.

Мы уже говорил, что в подсознание существует единый механизм управления: мышцы, работа внутренних органов и эмоции.

Страх - это эмоция. Если мы хотим предупредить возникновение страха, нужно блокировать работу других двух составляющих - мышц (через расслабление) и внутренних органов (через дыхание).

**Действие первое: расслабляем мышцы.**

Любой стресс, опасность, страх, вызывают сокращение мышц, поэтому наша задача их расслабить.

Мышцы можно очень легко расслабить с помощью избыточного напряжения. В момент избыточного сверхсильного напряжения включается механизм, предохраняющий от травм, и мышцы спонтанно и полностью расслабляются. Как говорится, "клин клином выбивают". Как это делать я уже говорил. Вызываем максимальное напряжение всех мышц, а потом резко расслабляемся.

**Действие второе: Начинайте спокойно дышать.**

Подышите по схеме с акцентом на выдох, начиная с вдох (5сек) - медленный выдох (5 сек) - пауза (5 сек) и постепенно переходя к схеме: вдох (5 сек), выдох (10 сек).

Испытайте полное расслабление и спокойствие.

**Действие третье. Направьте внимание во внешний мир, а не внутрь головы.** Ложитесь в кровать, отдохайте и слушайте окружающие звуки, почувствуйте, как одеяло касается тела, посмотрите на окружающие предметы. Изучайте внешний мир. Переключитесь на него.

**Итак, мы убрали соматические компоненты страха и подготовились к самому главному.**

Теперь мы должны войти в пугающую ситуацию и попытаться испугаться как можно больше!

Мы должны избавить наш страх от положительного подкрепления, которое мы ему давали в виде бегства. Мы должны пойти ему навстречу.

**Особо выделяю - пока вы не привели свое тело в расслабленное и спокойное состояние, до тех пор входить в пугающую ситуацию НЕЛЬЗЯ!**

Но, как только нервы пришли в порядок, так можно и в "пекло".

Конечно, это потребует смелости.

С одной стороны, грозящая вам опасность - иллюзорна, выдумана, но с другой - страх-то самый настоящий.

Поэтому вам будет нужно быть честным перед собой и действовать вопреки желанию бегства.

Быть честным в том плане, что четко осознавать, что будущего еще НЕТ. Страх - это всегда мысль о будущем, в вашем случае - это просто фантазия о будущем, которого нет.

Мы должны быть честными перед собой - нам не дано знать будущее. Что мы можем знать о своем будущем? Что будет завтра, послезавтра, через полгода, год?

Никто этого не знает. Будущее - неизвестно. И любой наш прогноз, о том, что мы якобы считаем, что знаем, каким будет это будущее - это вранье самому себе.

**Ну а теперь самое сложное.**

Начинайте, как можно настойчивее призывать свой страх.

Вы боитесь соревнований. Прекрасно. Думайте: "Не буду бояться, а буду, напротив, очень страстно желать этого! Хочу ездить на все соревнования подряд!"

Этим простым призывом своего страха вы перестаете его подкреплять, перестаете от него бегать.

Вы говорите: "А, братец Страх! Давненько мы вас не видели! Заждались мы вас! Заходите, заходите. Что у нас там сегодня? Соревнования? Большой вес? Какие проблемы! Очень хорошо. Несите сюда. Это нам надо! Да побольше, побольше!"

Нельзя бояться того, чего хочется и поэтому, как только вы так скажите, как только вы потребуете призвать к себе объект вашего страха, то тут же выяснится, что это не так просто. Страх не приходит, когда его зовешь.

По этой схеме можно избавляться от любых видов страха.

Если первые разы будет несколько страшновато, но всего через пару попыток появляется чувство, что вы можете полностью управлять страхом. А после 4 попыток страх уходит навсегда. Проверено.

## Вопрос 4. Как сделать так, чтобы вас уважали и ценили?

Новички, как правило, не очень уютно себя чувствуют в зале. Они никого не знают, и их никто не знает. Как сделать так, чтобы вас начали уважать? Как заслужить доверие более опытных ребят? Как сделать так, чтобы стать своим?

Иными словами, как сделать так, чтобы среди других людей, занимающихся в зале, не оставаться одиноким?

Давайте разберемся в этом важнейшем вопросе.

Итак, мы уже знаем, что поведение человека определяется не тем, что составляет его взгляды и мировоззрение, а эмоциями, страхами и желаниями, т.е. набором его активизированных привычек (доминант). Т.е. мы поступаем не так, как велит рассудок, а так как велят эмоции. Разум по сравнению с чувствами - ничто.

Но эмоции - это тот язык, на котором с нами общается подсознание. Иначе говоря, человек поступает так, как того от него требует подсознание (его привычки и доминанты). При этом сознание (разум) человека занимается не тем, чтобы объективно посмотреть на ситуацию, а тем, как бы логичнее оправдать наше поведение. Сознание всегда стремится нам доказать, что мы поступили правильно.

Ход наших мыслей определяется ощущениями и эмоциями. Если мы грустим, то мы во всем будем искать (и находить) плохую сторону, т.е. будем настроены пессимистично. Если мы радуемся, то и мысли будут противоположные - оптимистичные и позитивные.

Любая потребность, возникшая в подсознании, повернет ход наших мыслей в нужную подсознанию сторону. Если мы ощущаем голод, то начинаем думать о том, где бы поесть. Если мы ощущаем жажду, то начинает думать, что бы попить.

Но мы еще ощущаем и потребность в общении.

И тут я хочу обратить ваше внимание на одну вещь: информация идущая от подсознания в сознание, сильно искажается, так как сознание и подсознание говорят на разных языках. Сознание оперирует знаками (т.е. словами), а подсознание - ощущениями и эмоциями.

Эмоции на язык слов переводятся весьма приблизительно. Слово "любовь" и чувство любви - это совсем не одно и то же.

**В этом и кроется суть конфликта сознания и подсознания: разум не всегда понимает какую команду ему отдают чувства.**

Давайте рассмотрим, как этот конфликт проявляется через одиночество.

Человек - существо социальное. Еще с младенческих лет он привык испытывать радость общения с другими людьми - они его кормили и поили, купали и

люлюкали. В подсознании крепко сидит условный рефлекс тяги к общению, выработанный тысячами положительных подкреплений.

Итак, подсознание требует от человека находиться в группе и искать общения. Это ощущение передается на уровень сознания, и мы начинаем искать общения с другими людьми.

Но сознание вносит в нашу жажду общения один маленький штрих, который и портит все дело - мы начинаем искать не просто общения, а **ИДЕАЛЬНОГО** общения, **ИДЕАЛЬНОГО** друга, **ИДЕАЛЬНОГО** человека. После этого жизнь превращается в драму.

В реальном человеке всегда что-то не хватает, и это нормально.

Но мы, в поисках идеальности, этого принять никак не можем.

Например, вы знакомитесь с человеком, но он вам кажется не аккуратным. Вас это начинает ужасно раздражать. "Как он этого не видит!? Рубашка постоянно мятая, волосы не причесаны, в комнате вечный беспорядок! Он же так не аккуратен!" - думаете вы про него.

То, что они при этом умный, честный, добрый, надежный - всего это вы не замечаете. Вы фиксируетесь только на раздражающем вас факторе - не аккуратность - и начинаете отталкивать от себя этого человека.

Как итог, вы его теряете, а вместе с ним вы потеряли и его ум, честность, доброту и надежность.

**Требую от человека того, что в нем нет, вы потеряли возможность получить то, что в нем есть!**

Допустим, потом вы встречаете человека, который вам кажется образцом аккуратности, но без перечисленных выше достоинств. И только в этот момент вы понимаете, что сама по себе аккуратность, без всего остального, вам абсолютно не нужна.

И так всегда. Кто-то не аккуратный, но надежный, другой добрый, но не яркий, третий яркий, но лживый и т.д.

Если бы вы не гонялись за идеалом, то могли бы получить от этих людей то, что у них есть, и они были бы вам за это благодарны, так как они были бы востребованы. Но ваше сознание ищет идеального человека, а в каждом из них чего-то недостает.

Идеального человека нет. Вот и живет человек в одиночестве, отказываясь общаться с неидеальными людьми.

Почему нам не приходит в голову брать то, что есть, а не искать того, чего нет?

Почему мы выискиваем в других недостатки? Почему мы не понимаем, что именно в этом и есть источник конфликтов, ссор и одиночества?

Воистину, лучшее - враг хорошего.

В других людях всегда есть то, за что их можно ценить и то, что они готовы дать - ум, доброжелательность, знания, опыт.

**Парадокс! Люди готовы отдавать, но мало кто берет!**

Людям хочется делиться, хочется ощущать свою востребованность, хочется, чтобы им были рады. Но все занято поисками "идеального человека" и поэтому не хотят пристальнее посмотреть на того, кто не идеален.

Берите в человеке то, что можете взять, и не ищите в нем того, чего в нем нет. Помните, что когда вы берете - вы даете, вы востребуете, и поэтому человек чувствует себя нужным - и вы, и он чувствуете радость общения.

Ищите в человеке то, что вас радует, если вы этого не сделаете, то тут-то вас и настигнет Одиночество.

**Одиночество - это конфликт подсознания, желающего жить в коллективе, и сознания, ищущего идеальных отношений.**

Если ничего не предпринимать, то этот конфликт, как и все конфликты сознания и подсознания, закончится неврозом в пользу подсознания. Как правило, это бывает психосоматическое заболевание, которым мы пытаемся привлечь к себе внимание, вызвать чье-то участие и заботу.

Что же в этой ситуации делать, чтобы избежать такой печальной участи?

Обычно конфликты сознания и подсознания могут быть разрешены или в пользу подсознания, или в пользу сознания. Но в данном случае, то, чего хочет сознание - поиск "идеального человека" - это иллюзия, ее нет в природе.

Поэтому выход из этого конфликта всего один - надо отказываться от поиска "идеального человека".

Давайте поговорим об этом подробнее.

Итак, человек - существо социальное.

Мы нуждаемся в том, чтобы нас любили и сами должны любить. Но что это такое? Как мы понимаем, что нас любят?

Если мы чувствуем, что человек нам радуется, ищет с нами общения, то в ответ и мы начинаем искать с ним общения, так как нам это тоже доставляет радость.

Без этой радости наши отношения с другими людьми разлаживаются, и мы начинаем испытывать одиночество. Но человек, умеющий наслаждаться чужой радостью, умеющий эту радость вызывать, никогда не будет чувствовать себя одиноким.

Поэтому, самое главное правило, позволяющее избежать одиночества, семейных проблем и разводов - добиться того, чтобы нам радовались.

**Вчитайтесь! Не чтобы нас радовали, а чтобы нам были рады!**

Это противоположные вещи - одно дело, когда мы требуем, чтобы нас радовали, дарили подарки, ублажали, и совсем другое, когда мы начнем думать о том, как бы сделать так, чтобы человек был нас рад видеть. Первое - это требование, чтобы поняли нас, второе - это попытка понять другого.

Радость - вот тот связующий раствор, который объединяет нас с другими людьми.

Она и приятна и тому, кто радуется и тому, кто видит эту радость.

Именно за это любят домашних животных - они вас каждый раз встречают с искренней радостью.

Но если ваши близкие, ваши знакомые или партнеры по залу не реагируют искренней радостью на ваше появление в квартире, в раздевалке, в спортивном зале - то это повод очень серьезно задуматься о том, что же **ВЫ** неправильно делаете.

Оглянитесь - каждый человек возле вас - кладовая вашего счастья. Если он будет радоваться вам, то и вам будет приятно - это закон нашей биологии, это естественно.

Но мы всего этого не видим и не задумываемся, что именно отношения с другими людьми позволят нам многократно увеличить размеры нашей радости.

Но что мы для этого делаем? Что сегодня вы сделали для того, чтобы близкий человек или ваш приятель был вам рад? Боюсь, что ничего.

И тут есть один нюанс, который я хочу выделить: если мы радуемся, то нам радуются в ответ.

Т.е. достаточно хотя бы одному из вас начать радоваться достоинствам второго, как тут же второй начнет радоваться вместе с вами!

Как только вы начинаете жить по новым правилам, так сразу же по новым правилам начинает жить все окружающие вас люди!

И если вы уже готовы к этим переменам, то теперь вам недостает только одного - опыта. Опыта понимания другого. А опыт понимания приходит только во время разговоров.

Обычно мы многое не договариваем. Мы надеемся, что наш собеседник и так обо всем догадается.

Нет, не догадается.

Для наглядности покажу это на примере семейных отношений.

Итак, нужно четко и прямо сказать, что вы хотите. Если женщина сидит, а мужчина занят своими делами, но ей хочется внимания, всего каких-то пять минут, причем именно в этот момент, то как обычно она поступает? Она подходит к нему и стоит над душой, что-то спрашивает, пытаясь вступить с ним в контакт. Но все без толку - он занят делом и коротко отвечает: "Сейчас не время". Обескураженная таким ответом, сделав скорбное лицо (он не догадался о ее желаниях!), она отходит.

Но она может поступить более разумно. Она может сказать прямо чего она от него хочет: "Дорогой! Мне жизненно важно отвлечь тебя от твоего дела. Всего на пять минут и все! Это точно! Мне это очень нужно, выдели, мне, пожалуйста, всего пять минут!"

После такого подхода - успех гарантирован.

Представим обратную ситуацию - мужчине вдруг захотелось, чтобы его супруга побыла с ним рядом. Просто побыла и просто помолчала. Как он это обычно делает? Он подходит и садится возле нее, но при этом ничего ей не говорит о своем желании. Супруга, видит что выдалась такая ситуация и начинает выкладывать свое наболевшее - кран подтекает, от сына куревом пахнет, подруга просит займы пару тысяч рублей. Он морщится, пытаясь показать супруге, что все это так не ко времени, но она не понимает его и начинает обижаться.

Но если бы он прямо сказал: "Дорогая, я хочу, чтобы ты просто побыла со мной и помолчала. Давай немного посидим, а потом, чуть попозже, ты мне все расскажешь". Эффект был бы совсем другой.

Поэтому очень важно внятно и четко объяснить нашим близким, что же мы от них хотим. Не нужно заставлять их догадываться, т.к. догадаться о чем-то бывает просто невозможно.

Например, муж уже четвертый день видит на лице жены мировую скорбь. Как он может догадаться о том, что она уже 4 дня проходит мимо магазина одежды и смотрит на понравившееся ей платье и вздыхает: "Еще висит..."

Мужчина, смотрит на жену и думает: "наверное, я что-то не так делаю". Но ответа он не получает - жена молчит, как партизан, и вся ситуация его начинает злить.

Впрочем, даже если она и признается, то мужчина ей не поверит - "Как это?! И это из-за какого-то платья такая трагедия?! Да у тебя этих платьев полный шкаф!" После этого, он, если и даст ей на это платье денег, то с таким выражением лица и с такими сопровождающими комментариями, что она уже и сама не будет рада этому платью.

Но если она попытается рассказать ему о том, что для нее значит это платье, то ситуация могла бы повернуться на 180 градусов. Например, она могла бы сказать: "Дорогой, ты же любишь смотреть футбол? За неделю ждешь финальный матч, ни о чем другом думать не можешь". "Да", - подтвердит он.

"А с друзьями любишь потом пивка попить, обсудить этот матч?"

"Да, конечно" - муж опять согласиться.

"Вот и представь, что для меня купить платье - это то же самое, что для тебя посмотреть финал Кубка, а прийти потом в нем на работу - то же самое, что для тебя посидеть с друзьями, попить пиво".

После такого разъяснения, я уверен, что платье будет куплено без всяких вопросов.

Секрет успеха в том, что надо донести свои желания до супруга в наиболее понятной ему форме.

На основе вышеизложенного, сделаем некоторые выводы.

Мы все хотим жить счастливо и испытывать радость.

Большинство из нас уверено, что существует только один способ доставить себе радость: заставить другого человека следовать вашим интересам.

Мне хочется обратить ваше внимание, что есть и другой, более рациональный способ: измениться самому так, чтобы приносить другим радость. В ответ они будут радоваться нам и этим нас радовать.

Большинство людей идет первым путем, так как он кажется коротким. Но он только кажется коротким, на самом деле это бесконечный бег по кругу - путь взаимные претензий, обвинений и ссор.

Второй путь гораздо быстрее приведет вас к цели, потому что он основан на физиологических законах работы мозга, которые называются "положительные подкрепления".

Положительное подкрепление заключается в том, что всякое достойное поведение мгновенно подкрепляется, всякое нежелательное поведение игнорируется.

Теперь представим, что мы решили реагировать на окружающих нас людей только доброжелательно, не раздражаться и не осуждать. В этом случае всякое их доброжелательное к нам отношение будет автоматически подкрепляться нашим доброжелательным отношением, всякое отрицательное к нам отношение будет автоматически игнорироваться.

**Доброжелательность - это единственное надежное средство влияния на окружающих людей!**

Если вы всегда доброжелательны, то **вынуждаете людей играть с вами только в одну игру - в доброжелательность**, любое негативное к вам отношение перестает получать подкрепление и постепенно исчезает.

Доброжелательность по отношению к другим людям - прямая и быстрая дорога к собственному счастью.

Когда вы перестаете осуждать человека, начинаете игнорировать его недостатки и ценить его достоинства, он будет чувствовать свою востребованность, чувствовать себя нужным. Это настолько мощное подкрепление, что один ваш вид будет вызывать у него чувство восторга, а это значит, что и вы получите свою порцию востребованности и радости.

Спасая себя от одиночества, вы спасаете от одиночества и других.

А человека, который спасает других от одиночества, ценят на вес золота - он всегда будет окружен самой нежной заботой и самым искренним уважением.

Что для этого нужно? **Всего лишь быть доброжелательным.**

Сначала, конечно, это будет трудно. Но постепенно, вы будете получать обратную связь - положительные эмоции других людей в ответ на вашу доброжелательность. В результате привычка быть доброжелательным навсегда закрепится в вашем подсознании и станет условным рефлексом. А это значит, что вы навсегда избавитесь от одиночества и своими руками сделаете себя счастливым и востребованным.

Вообще, работа с психикой, конфликты сознания и подсознания - это очень интересные и важные темы. Я обязательно буду развивать эту тему в других своих книгах, посвященных работе с психикой, но а сейчас мы вернемся к спортивным тренировкам.

## Вопрос 5. Как настроиться на тренировку.

Начну немного издалека.

Мы хотим быть гениями. Мы мечтаем, чтобы и наши дети тоже были гениальным и многого добились. Больше того, мы уверены, что в каждом из нас есть какой-то талант, и основная проблема заключается только в том, чтобы этот талант найти и развить.

Да, таковы факты - мы все считаем себя потенциальными гениями. И, что самое интересное - это правда. Мы все - потенциальные гении.

Но есть и другой факт - подавляющее большинство из нас так и остается гением только в своих мечтах, а в реальной жизни не добивается никакого выдающегося успеха.

Почему так происходит? Чем гении отличаются от всех остальных людей? Может быть у них есть какой-то общий секрет?

Ведь гении не рождались гениями - они ими становились. Скромный чиновник патентного бюро Альберт Эйнштейн не родился с уже готовой теорией относительности в голове. Когда ему было всего 16 лет, он задался вопросом: а что произойдет, если человек пустится в погоню за лучом света и разгонится до скорости света. Будет ли в этом случае для него свет неподвижным? Сможет ли он подержать в своей ладони неподвижный луч света? Увидит ли он в зеркале свое отражение?

Эйнштейн думал над этим вопросом **ДЕСЯТЬ** лет. В июне 1905 года 26-летний Альберт послал в немецкий журнал *Annalen der Physik* небольшую статью. Перевернув последнюю страницу рукописи Эйнштейна, главный редактор журнала Макс Планк понял, что общепринятые научные представления о пространстве и времени низвергнуты.

В чем секрет гениальности Эйнштейна? Прежде всего в том, что он сконцентрировался на решении одной задачи. Все его силы были в течение 10 лет направлены только на достижение одной цели.

Гениями не рождаются. Гении не падают с небес. Гений - это обычный труженик, который из года в год работает над одной задачей, не растрачивая силы своей души на противоречивые требования моды и социума.

Это справедливо не только для науки. В спорте все то же самое. Чемпион не выпрыгивает, как чертик из табакерки. Часто можно услышать о том, что в спорте все определяет генетика, стероиды, фармакология. Что только это делает из человека чемпиона.

Это огромная неправда. Каждый чемпион становится чемпионом только за счет своего труда, за счет своей дисциплины и постоянства во всем, что касается тренировок.

Если угодно, это просто вопрос приоритетов. То, что для вас наиболее важно, должно всегда стоять на первом месте.

**Итак, мы можем сделать важный вывод: гениальность невозможна без концентрации на одном деле.**

Но как гении это делают? Как им удастся концентрироваться на одном деле? Что позволяет им противостоять различным желаниям, которые так навязчиво навязывает социум?

Гении используют очень простой, но действенный прием - осознанная смена образа, смена своего представления о себе.

Человек живет эмоциями, и эти эмоции рождаются в подсознании. Эмоции дают энергию для действий. Без эмоций человек будет жить жизнью овоща - ничего не хочу, ничего не буду делать.

Логика влияет только на наше сознание. Подсознание равнодушно к логике, поэтому логика у обычного человека крайне мало влияет на его жизнь. Да, он понимает, что курить вредно, но курит. Он понимает, что если будет ежедневно учить по 20 иностранных слов, то за пару лет станет полиглотом, но ему лень это делать. Он знает, что пробежки с утра укрепят его сосудистую систему, но доводы разума - ничто по сравнению с нежеланием подсознания.

Гении становятся гениями только потому, что обходят этот барьер и сознательно учатся управлять своим подсознанием с помощью образов.

У гениев, как и у всех людей, подсознание продолжает управлять всем поведением, эмоциями и желаниями. Однако гении с помощью смены представления о себе начинают сознательно управлять своим подсознанием.

У гениев сознание начинает управлять подсознанием, а значит и всей жизнью.

Давайте рассмотрим этот прием управления подсознанием подробнее.

Подсознанием управляют образы. Но обычно образы нам навязываются извне, в результате, кто-то всю жизнь гоняется за новыми марками машин, кто-то не пропускает мимо ни одной юбки, а кто-то не может пройти мимо еды на столе и за несколько лет набирает 50 лишних килограммов.

Все это происходит под действием символов, образов, которые были навязаны извне - родителями, воспитанием, социумом. Эти образы превратились в веревки, касаясь за которые, можно заставить нас дергаться, как куклу, полностью подчиняющуюся воле кукловода.

Мы начинаем жить не своими желаниями, а желаниями, навязанными внешним миром.

В результате мы не можем сосредоточиться, не можем сконцентрироваться, различные желания (причем это не наши желания) и хотелки разрывают нас на части.

Поэтому мы в большинстве своем и не становимся гениями. Да и как тут им станешь - ведь мы полностью попали под внешнее управление.

Чтобы прекратить внешнее управление, нам нужно поступить так же, как поступают гении - образы, которыми осуществляется внешнее управление, нужно заменить на наши собственные образы.

Хочу привести в пример Арнольда Шварценнегера. Вы наверняка его знаете. Это известный спортсмен-бодибилдер, семикратный победитель конкурса "Мистер Олимпия", губернатор штата Калифорния.

Можно ли его назвать гениальным?

Да, без всяких сомнений. Из высокого тощего безвестного юноши он превратил себя в огромного знаменитого атлета, прошел все ступеньки спортивной, актерской, а затем, и политической карьеры.

Безусловно, он - гений.

Поэтому очень полезно будет услышать его мнение о том, что ему помогло стать гением.

В своих книгах, посвященных спортивным тренировкам, он рекомендует начинающим атлетам представлять себя мифическим героем, воином, Конаном-варваром. Сам Шварценнегер использовал именно этот образ для того, чтобы настроиться на тренировку или тяжелые упражнения.

Вот именно подобные образы и воздействуют на подсознание. Мы меняем свое представление о себе. Мы входим в роль и начинаем вести себя так, как того требует наш новый образ.

Да, создание своего нового образа - это тяжелая работа. Первое время вы все время будете выпадать из образа. Однако нужно продолжать работать над образом, как актер работает над ролью.

Вам трудно вообразить себя Конаном? Представьте, что вам нужно сыграть роль Конана. Тысячи актеров ежедневно перевоплощаются на сцене. Почему бы и вам не перевоплотиться в Конана?

Вы не верите, что вы - Конан? Ваши мышцы слишком тонки для этого, плечи худы и живот скрыт подушечкой жира?

Ну и что? Мы ведь можем, выходя утром из дома, представить обстановку своего офиса, хотя мы еще не там. Главное - уйдут посторонние мысли, все внешние символы, навязываемые социумом и так мешающие концентрации. Будьте Конаном, играйте Конана, ходите, как Конан, смотрите и говорите, как Конан.

Усилия на поддержание этого образа потребуются только до того момента, когда вы почувствуете удивительное состояние слияния с образом. В этот момент тело откликнется и будет поддерживать вас. Из головы уйдет суета, и вы почувствуете непоколебимую уверенность в свои силы, целостность. Теперь вы можете все свои силы сосредоточить только на том, что вам в данный момент нужно.

Вот так и становятся гениями.

Практикуйтесь в одевании образа, и постепенно вы начнете выполнять все свои действия, только предварительно создав у себя нужный образ.

Образ себя - это пульт управления нашим подсознанием. Он задает шаблон поведения в различных ситуациях.

Однако иметь один шаблон для всех ситуаций - дело непрактичное. Образ Конана хорош в спортзале, но если Вам предстоит вытаскивать полуразваленное предприятие из финансового кризиса, то лучше отработать роль (образ) Ли Якокка, Акио Морита или Генри Форда - все они являются легендарными менеджерами.

Если вам хочется отказаться от употребления алкоголя, то вполне подойдет образ могучего и мудрого хатха-йога из книги "Лезвие бритвы" И.А.Ефремова (кстати, прекрасная книга. Если вы ее еще не читали - очень рекомендую почитать).

Выбирая образ, представляйте ту обстановку, в которой он действует. Если вы Конан, то услышите вокруг звон клинков, топот лошадей, шипение языков пламени.

Если вам нужен образ финансового гения, то он может подъезжать на лимузине к сверкающему небоскребу из стекла и стали, подниматься в зал заседаний, где будет в строгом деловом костюме с папкой в руках, решать судьбы сотен тысяч своих сотрудников, продумывать методы захвата новой доли рынка или новые маркетинговые ходы.

Если вам хочется сохранить трезвый образ жизни и не поддаваться на искушения алкоголем, то нужно выбрать такой образ, который заведомо исключает алкоголь. Например, вообразите себя мудрым йогом, который обладает сильным и ловким телом и живет в окружении тысячелетних гор. Вы видите белые шапки гор, свежий прозрачный воздух наполняет ваши легкие, ничто не мешает чистоте и глубине вашей мысли. Так как йог отрицает алкоголь, то и вы, когда войдете в этот образ, тоже начнете отрицать алкоголь.

Образ воздействует на подсознание, создает нужные для дела эмоции и наполняет вас энергией.

И вот тут уже наша задача не потратить всю энергию сразу, не сгореть. Энергия должна растрачиваться спокойно и хладнокровно. Нельзя перегорать. Нужно сохранять ровное спокойное желание достичь цели.

Чем еще хорош образ, так это тем, что дает четкое видение цели.

Подсознание реализует ту картину будущего, которая в него заложена. Проблема лишь в том, что у обычного человека этих картин очень много. Подсознание постоянно атакуется различными отвлекающими стимулами, в результате вместо четкой цели в нем возникает хаос.

Создание образа заставляет подсознание не обращать внимания на ненужные ему стимулы, отбросить все второстепенное. В результате мы начинаем видеть одну самую главную цель, концентрироваться на ней, мы становимся гением.

У каждого из нас есть много времени, которое мы тратим без пользы для своей головы: мы едем в транспорте, ходим по улицам, принимаем душ и т.п. Все это время наша голова заполнена хаосом различных обрывков мыслей. Вот именно это время и можно использовать для настройки себя на нужный образ.

Не нужно терять времени. Воспринимайте это, как некое подобие актерской карьеры: вы учитесь играть определенную роль. Но если актеру за хорошо сыгранную роль платят зарплату, то вы получите гораздо больше - собственную гениальность и исполнение желаний.

В связи с темой настроев я хочу затронуть тему ведения дневника. Я хочу отметить один важный плюс ведения **тренировочных дневников**.

Для спортсменов-силовиков ведение дневников, как правило, является привычным действием. В дневники они записывают вес штанги, упражнение и кол-во подходов. И это сильно помогает оценивать прогресс и направление дальнейшего движения. Среди силовиков только новички не ведут дневник тренировок.

Однако в других видах физ.нагрузки и спорта ведение дневников не является столь привычным.

Я хочу рассказать почему вести дневник физ.нагрузок надо всем и для чего это нужно.

Но начну издалека.

Спортивные психологи хорошо знают важность правильного настроения.

При правильном настроении возникает ощущение легкости, все начинает получаться, победа достигается как бы сама по себе, без особых усилий (стрелки говорят "стволы сами идут за мишенью").

Этот правильный настрой широко известен всем людям под названием "вдохновение".

Как раз на достижении такого настроя (умение вызвать состояние вдохновения) и создал свою систему К.С.Станиславский. Кстати, именно поэтому спортсмены могут найти очень много полезного для себя в его книгах (например, Станиславский К.С. "Работа актера над собой").

Правильный настрой складывается из трех важных компонентов: настроя для мышц тела, настроя для эмоций, настроя для сознания.

Каждый из этих элементов должен быть точно подобран спортсменом для себя.

Пару слов о том, для чего это нужно.

Обычно спортсмены не задумываются о таких вещах. Поэтому они склонны объяснять свои поражения или победы внешними причинами.

Например, спортсмен, выступающий на соревнованиях по жиму лежа, может в случае неудачи сказать, что ему плохо подали штангу, что помост был скользким, что подвела рубашка и т.п.

В случае успеха он так же, как правило, назовет какие-то внешние факторы.

Таким образом, внимание спортсмена смещается с личных усилий по формированию нужного навыка в область веры в удачу или неудачу.

Именно этим объясняется распространенная у спортсменов вера в приметы, "счастливую" одежду или обувь, различные талисманы и т.п.

Действительно, отнести удачу или неудачу на спортивное счастье намного проще, чем анализировать собственные ощущения и чувства. Тем более, что к этому анализу мало кто спортсменов готовит и приучает.

Сегодня мы научимся это делать.

Т.к. подобная практика настроев уже достаточно отработана на примерах наших именитых спортсменов, то возьмем готовые примеры.

Приведу пример настроя чемпиона СССР по прыжкам в воду Александра Косенкова.

Тренер сборной попросил Александра описать ощущения своего тела в момент наиболее удачных прыжков.

Александр вспомнил эти ощущение и ответил: "Я чувствовал себя стройным, подтянутым, легким, мягким..."

В ответ на просьбу описать свои эмоции в моменты наиболее удачных прыжков Александр написал: "хорошее настроение, чуть-чуть веселый, не ощущал вес своего тела".

В качестве самого главного, на чем надо сконцентрировать мысли, Александр назвал: "меньше думать о самом прыжке, больше думать о начале прыжка".

Из этих ответов и был получен такой настрой:

- физический компонент для настроя: "Я стройный и подтянутый".
- эмоциональный компонент: "Я слегка веселый"
- мыслительный компонент: "Четко вижу начало прыжка".

По мнению самого Александра, формулы надо тренировать на каждой тренировке. А еще лучше каждый день. Тогда они и дают наибольший эффект.

Кстати, эти формулы - не догма, их можно менять на лучшие, подгонять под себя.

Например, сам Александр скоро изменил вторую часть формулы. Ему пришлось выступать в Монреале, где он оказался под "психической атакой" недружественных болельщиков из США и Канады. Поэтому он переделал эмоциональный настрой на такой:

"Я веселый и злой!". В результате он стал призером Олимпиады.

Еще один пример - настой Анатолия Быкова, чемпиона мира по классической борьбе:

- физический компонент: "Я легкий, мощный и быстрый, как тигр".
- эмоциональный компонент: "Настроение отличное, боевое".
- мыслительный компонент: "Голова ясная, мыслит четко".

Психолог сборной специально измерял пульс Анатолия, и выяснилось, что у неподвижно сидящего спортсмена пульс, после произнесения этих настроев, увеличивался на 24 удара в минуту. Это показывает, насколько эти простые вроде бы слова, зацепили спортсмена, попали в точку.

**Необходимо четко усвоить - элементы настроев не берутся с потолка, не придумываются, а извлекаются из спортсмена.**

Например, одна известная дзюдоистка выбрала себе такой настрой: "Я вся звеню!".

Разве эти слова что-то скажут другому человеку? А ей они помогали быстро собраться и настроиться.

Другая спортсменка, чемпионка по стрельбе, перед каждой серией выстрелов вызывала чувство приятного зуда в зубах нижней челюсти. Именно в этот момент весь ее организм начинал работать оптимально.

Поэтому ее настрой был следующим: "Держу зуд в зубах".

На этих примерах мы видим, что те слова, которые войдут в настрой, должны быть **именно вашими собственными словами**. Теми словами, которые понятны только вам и воздействуют только на вас.

Спортсмен, если он хочет всегда быть в форме, должен найти эти формулы для самого себя и обкатать их на соревнованиях.

Именно для этого и нужен дневник. Записывайте в него не только график тренировки, упражнения и подходы, но и эмоциональное состояние, свои ощущения.

Каждую тренировку рассматривайте с точки зрения нахождения оптимальных компонентов - физического, эмоционального и мыслительного.

Не сразу получается найти правильные настройки и слова, от одного произнесения которых повышается пульс. Нужно прислушиваться к себе, особенно в дни удачных тренировок. Именно в такие дни можно, сосредоточившись на своих ощущениях, найти оптимальные формулы для настроя.

Кстати, **эти найденные формулы являются вашим секретным оружием**. Не рассказывайте о них никому. Относитесь к ним с уважением.

Конечно, не только спортсмены могут научиться пользоваться подобными формулами и настройками. Они будут полезны любому человеку.

Например, человек, встающий утром с постели, думает о том, как было бы хорошо начать делать утреннюю зарядку.

Он может начать использовать настройки для вхождения в оптимальное для зарядки состояние. Для этого ему надо подобрать такой настрой, который будет действовать именно на него и будет приводить к ускорению пульса.

Человек, который должен выступить перед аудиторией или сдавать экзамен тоже может потратить время на анализ своих ощущений и сформировать соответствующие настройки.

Применение настроев в жизни просто необъятно - их можно использовать в любой практической деятельности.

Важно соблюдать три правила:

- настройки должны содержать команду и физическому телу, и эмоциям и сознанию.
- настройки нужно тщательно подбирать, опираясь на свои личные ощущения. Условие попадания настроя в точку - изменение пульса.
- настройки нужно тренировать как можно чаще. Лучше каждый день.

## **Вопрос 6. Как переломить ситуацию, если что-то идет не так, как надо?**

Существует еще одна психологическая методика, которая может существенно изменить вашу жизнь.

Эта методика широко применяется в спорте, но ее очень удачно можно использовать и в обычной повседневной жизни.

Психологи относят эту методику к ролевым методам изменения поведения. В спорте она сначала использовалась для снятия состояния предстартовой лихорадки, мандража, (чрезмерного волнения) у спортсменов.

Так я и хочу рассказать об этой методике - сначала о ее применении в спорте, а потом о том, как ее можно использовать всем желающим.

Суть методики, как ее излагают спортивные психологи, очень проста: человек мысленно представляет себя главным героем кинофильма, обладающим теми качествами, которые ему желательно иметь сейчас в реальной жизни: например, уверенность, смелость, хладнокровие и т.п.

А далее надо мысленно отыграть эту роль в той ситуации, которая планируется.

Например, приближаются крупные соревнования, и спортсмен начинает волноваться.

Для снятия этого волнения по заданию тренера спортсмен каждый день начинает проделывать следующее:

- ложится в удобное положение и максимально расслабляется, добивается состояния легкой полудремы;
- воображает себя тем заранее придуманным героем, с требуемыми качествами характера;
- подробно представляет себе будущие соревнования: место проведения, погоду, соперников, разминочные залы, судейские столы и т.п.
- и, наконец, самое главное, представляет себя выходящим на старт в своей наилучшей физической форме.

Важно при этом добиться такого состояния, чтобы мысленно обозревая соревновательную обстановку и себя в ней, остаться абсолютно спокойным к предстоящим состязаниям, увидеть себя сохраняющим трезвое спокойствие и уверенность в своих силах.

На первых порах желательно проводить эту мысленную тренировку в одном и том же месте (помещении). И спустя короткое время (несколько дней) именно в этом месте (в месте и помещении проведения мысленных тренировок) предсоревновательное волнение начнет уменьшаться.

После этого наступает последний этап мысленных тренировок - надо прийти на место соревнований за день-другой до их начала и провести там несколько сеансов такой мысленной тренировки: лечь (или сесть), расслабиться, мысленно увидеть себя выходящим на старт в оптимальной спортивной форме, хладнокровным и собранным.

Как отмечают спортивные психологи, эта методика, если ей пользоваться перед каждым соревнованием, дает прекрасный результат уже за один спортивный сезон (т.е. всего за 2-3 крупных соревнования). У спортсмена прекращается мандраж, вырабатывается трезвое, хладнокровное отношение к предстоящей борьбе, которое постепенно становится привычным.

Однако, как оказалось на практике, это еще не все. Выяснилось, что мало представлять себя в обычной соревновательной обстановке. Важно еще заложить в картинку различные неожиданности.

Например, футболистам известно, что если арбитр назначает в их ворота штрафной удар за нарушение, которого не было, то это может просто убить весь спортивный настрой игроков. Такое несправедливое решение судьи кажется умышленным (кажется, что судья подыгрывает противнику), и может привести к полной потере боеспособности команды. Команда охладевает к игре, и может сдаться почти без боя.

Чтобы предотвратить подобные казусы, спортивные психологи советуют отрабатывать еще и такую формулу: "Любые трудности только мобилизуют меня!"

Они советуют спортсменам ввести в картинку предстоящих соревнований различные помехи и увидеть то, как спортсмен эти помехи успешно преодолевает.

Результаты таких психологических установок просто поражают.

Приведу несколько примеров.

На Олимпиаде 1988 г. в Сеуле наш велосипедист Александр Кириченко участвовал в гонке на 1 км. На последнем отрезке дистанции у велосипеда лопнула однотрубка. Неподготовленного человека такая неудача могла легко выбить из колеи.

Однако Александра это только мобилизовало - последние 300 метров он ехал на одном (!) колесе, победил и завоевал золотую медаль.

Пример из другой области. Однажды нашего прославленного летчика-испытателя, Героя Советского Союза М.М.Громова спросили - как ему удалось не разбиться, пережив около 200 аварий испытываемых им самолетов. Михаил Михайлович ответил, что всегда, даже при самом благоприятном течении полета он то и дело

представлял себе ту или иную аварийную ситуацию и успешный выход из нее. И когда нечто подобное действительно происходило в полете, то он уже знал, как нужно действовать. В результате внештатные ситуации не пугали его, а наоборот, мобилизовали.

Еще один пример. Спортсмены, занимающиеся единоборствами, наверняка знают систему русского рукопашного боя А.А.Кадочникова (ее часто называют "русский стиль").

Однако не все знают, как эта система развилась. Конечно, Алексей Алексеевич Кадочников получил какие-то базовые навыки в спецучилище (как он сам говорит, это было самбо В.Спиридонова).

Но очень и очень многие в годы Великой Отечественной войны получили такие навыки. А сегодня вообще любой при желании может эти навыки получить. Однако второй системы Кадочникова (или Иванова, или Петрова и т.п.) от этого почему-то не возникает.

Секрет Кадочникова прост: он постоянно моделирует в уме различные ситуации и пытается найти из них выход, используя при этом усвоенные базовые навыки и самые обычные законы физики и механики.

Он рассуждает так: вот, предположим, на меня напали в автомобиле, каковы должны быть мои действия? что я должен использовать из подручных средств? А если напали в лифте? А если во время обеда за кухонным столом? Или, если я сижу и читаю книгу?

Вот именно из таких мысленных моделей и выросла система Кадочникова, которая заслуженно носит его имя.

Кстати, в результате этого моделирования система Кадочникова далеко переросла рукопашный бой. Сам Кадочников теперь он ее называет "системой выживания": он ввел туда навыки поведения при пожарах, при стихийных бедствиях, в лесу, при техногенных катастрофах и многое, многое другое.

Итак, мысленное моделирование различных сложных ситуаций помогает спортсменам выигрывать, летчикам выживать, а бойцам побеждать.

Мы можем использовать подобное мысленное моделирование и в нашей повседневной жизни.

Например, человек хочет бросить курить. Но в течение дня то и дело возникают соблазны выкурить сигарету: то напарник позовет на перекур, то произойдет неприятный разговор с начальством, а то и просто путь домой проходит рядом с киоском.

Что в этой ситуации делать. Для начала надо лечь или сесть, расслабиться, лучше всего войти в дремотное состояние (в таком состоянии подсознание ярче всего запоминает образы).

В этом состоянии надо промоделировать это опасную ситуацию, но продолжить ее нужным нам выходом, например: если напарник позвал покурить - ему можно и отказать; после ругани с начальством вместо сигареты можно попить чайку; а проходя возле киоска, засунуть руки в карманы и пройти мимо.

Все эти картинки надо проиграть, просмотреть в своем воображении. Тогда, если и произойдет какое-то событие из этого списка, вы уже будете знать, что делать.

Еще пример. Женщина очень хочет похудеть, но есть одна проблема. Она заходит в магазин после работы, голодной. Т.к. голод дает о себе знать сосущим чувством в желудке, то она обычно набирает всякую кучу продуктов и, приходя домой, тут же все съедает. Такое постоянное вечернее переедание провоцирует набор веса.

Выход из ситуации может быть таким же: мысленно промоделировать правильное поведение в этой ситуации. Например, не ходить в магазин голодной. Или покупать только запланированные продукты.

И не просто сказать себе - "я буду покупать только эти продукты". А сделать все по схеме, которую рекомендуют психологи:

- лечь (сесть), расслабиться;
- представить обстановку магазина (полки, освещение, кассы и т.п.);
- увидеть себя в этой обстановке;
- безразлично мысленно пройти мимо тех продуктов, которые не запланированы, и купить только то, что нужно.

Так же, мысленно моделируя всевозможные помехи, можно отучиться от алкоголизма; можно научиться сосредотачиваться в обстановке, когда все мешает; так можно настраиваться на зарядку, на учебу, на экзамен и т.п. Этот список неисчерпаем. Это правило - мысленное моделирование помех и их преодоление - можно применять к любой деятельности, к любой задаче.

Попробуйте и вы им воспользоваться.

## Глава 6. Если масса не растет.

*Возможности медицины безграничны!  
Ограничены возможности пациентов.*

Иногда случается так, что несмотря на все усилия, прогресса нет. Масса не растет, результат стоит на месте. Не помогает ничто - ни хитрые схемы нагрузок и восстановления, ни протеиновые комплексы, аминокислоты или таблетки креатина. Все это не дает ровным счетом никакого эффекта.

Есть несколько способов преодолеть это состояние.

### 6.1. Ежедневные желчегонные процедуры.

Наверняка вам известна калорийная теория питания, которая звучит примерно так: калорийность пищевого рациона должна соответствовать энергетическим затратам организма.

В этом определении кроется большая ошибка, которую часто не замечают даже специалисты. Мы сейчас разберем эту ошибку, исправим и сделаем важный вывод, очень ценный для наших целей быстрого и здорового набора массы.

Почему нельзя говорить о калорийности пищевого рациона? По той простой причине, что существует масса людей, которые едят много, а не полнеют. Существует масса людей, которые едят мало, а не худеют.

Ответ на этот вопрос прост - дело не в тех, калориях, которые есть в пищевом рационе, а в тех калориях, которые **усваиваются** в желудочно-кишечном тракте!

Таким образом, на самом деле калорийная теория питания звучит примерно так: калорийность **УСВАИВАЕМОЙ** каждым организмом по-разному основной части пищевого рациона, должна соответствовать энергезатратам организма.

В этой простой формуле и кроется секрет набора массы. Именно раскрывая эту формулу, шаг за шагом, мы пройдем всю науку управления своим весом.

Да, именно так, каждый организм по-разному может усваивать пищу. Поэтому и может возникнуть ситуация, когда два разных человека едят одну и ту же пищу, но один при этом будет худеть, а другой набирать массу. Разница в усвоении пищи может составлять 30%. Если для нормального человека нормальный рацион принять за 100%, то худеющий будет на том же рационе получать всего 70% пищевых калорий (пища мало усваивается), набирающий массу будет получать 130% пищевых калорий (пища сверхусваивается).

Наша задача - выяснить почему это происходит и как это можно использовать. А для этого нам будет нужно немного вспомнить физиологию и анатомию.

Пища попадает в желудок, подвергается там обработке соляной кислотой и превращается в измельченный окисленный пищевой комок и направляется в свое

дельнейшее путешествие по пищеварительному тракту - в двенадцатиперстную кишку.

Между желудком и 12-перстной кишкой находится сфинктер привратника - своеобразный дозатор поступления пищи в 12-перстную кишку.

В норме, как только окисленный комок пищи подходит к сфинктеру привратника, то тот открывается и пропускает часть пищи.

Сфинктер привратника остается открытым до тех пор, пока среда в 12-перстной кишке не станет кислой под воздействием окисленного пищевого комка.

Как только среда стала кислой - сфинктер закрывается. Дозатор сработал.

Пищевой комок в 12-перстной кишке начинает обрабатываться щелочами, поступающими в 12-перстную кишку - желчью, соком поджелудочной железы и кишечными соками.

Как только пищевой комок стал щелочным, сфинктер привратника открывается, ошелоченый комок уходит дальше в тонкий кишечник, а в 12-перстную кишку поступает следующая порция пищи из желудка, которая опять окисляет все пространство 12-перстной кишки. И так далее.

И так этот дозатор работает непрерывно, по мере переваривания пищи в желудке и ошелачивания ее в 12-перстной кишке.

Из данного описания можно сделать очень важный вывод, о том, что чем быстрее будет ошелачиваться пища в 12-перстной кишке, тем быстрее будет работать дозатор, тем быстрее пища будет передвигать по желудочно-кишечному тракту.

Хорошо это или плохо? Давайте разберемся.

Если пища движется быстрее нормы, то и процессы усвоения начинают идти быстрее.

Что бы было понятно, давайте посмотрим аналогию с ванной. Допустим у нас есть бак воды на 400 литров и ванна, наполовину наполненная водой, но у которой открыто сливное отверстие.

Мы начинаем через кран подавать воду в ванную.

В норме скорость наливания воды равна скорости ее слива. Воды в ванной ни становится ни больше, ни меньше. Уровень сохраняется.

Если открыть кран и воду пустить побольше, скорость наливания превысит скорость слива и ванная будет набираться. Уровень воды будет подниматься.

Если скорость сделать поменьше нормы (меньше скорости слива), то уровень воды будет уменьшаться. Воды в ванне станет меньше.

Примерно тоже самое происходит и в организме и это можно назвать эффектом **"сверхусвоения"**.

Дело в том, что в норме скорость прихода питательных веществ примерно равна скорости их расходования.

Если по каким-то причинам скорость прихода становится больше (а это как раз наш случай "**сверхусвоения**"), то, т.к. скорость расходования не изменилась, в организме накапливается излишек поступивших веществ. Грубо говоря, повышается концентрация поступившего вещества. Организм получает ударную дозу - тот объем питательных веществ, который поступал раньше в течении 1 часа, теперь поступает гораздо быстрее - за 20 - 40 минут.

Это ударное поступление питательных веществ и приведет к росту массы тела. Так и возникает эффект "**сверхусвоения**".

Таким образом, мы приходим к важному выводу о том, что причина "**сверхусвоения**" пищи - быстрое срабатывание сфинктера привратника между желудком и 12-перстной кишкой, вызванное быстрым ощелачиванием пищевого комка в 12-перстной кишке.

В каких случаях может произойти это быстрое ощелачивание? Только тогда, когда во время переваривания пищи произойдет выделение щелочей поджелудочной железы и печени.

Т.е. если мы хотим увеличить массу своего тела, то наша задача заставить во время каждого приема пищи выделиться большому количеству желчи. Именно это и будет заданием второй недели - привыкнуть во время каждого приема пищи выпивать что-то желчегонное.

Кроме того, такая профилактика избавит вас от застоев желчи в желчном пузыре, от образования камней.

Теперь несколько слов о том, каким способом это делать.

**Способ 1. Если ваша еда содержала животные жиры, то рекомендуется такой способ:**

- 1) запивайте еду чашечкой молотого кофе. Кофе, как и всякий подгоревший продукт - очень хорошее желчегонное средство;
- 2) выпиваете ее без сахара (как принято в Европе);
- 3) заедаете все это сливочным маслом на кончике ножа.

Конечно, дозу кофе нужно варьировать по вашему самочувствию. Перебарщивать тут тоже не надо. Кофе, точно так же, как и любой продукт, становится ядом только при больших дозах. А одна чашка кофе никак повредить вам не сможет.

Хочу обратить внимание - нужно заваривать именно МОЛОТЫЙ кофе, а не тот быстрорастворимый, который продается у нас на каждом углу.

Кстати, замечу, что кофе не является и не может являться наркотическим веществом, как иногда об этом говорят, т.к. "кофеин ослабляет действие снотворных и наркотических средств" ("Лекарственные препараты" Машковский М.Д.).

Очень важно употреблять кофе в количествах, которые позволяет организм. Ещё И.П. Павлов установил, что на людей с разными типами нервной системы одинаковые дозировки кофеина действуют по разному. Поэтому кому то кофе 2ч.л. с верхом на маленькую чашку, а другому пол-ложечки на кружку и до конца не допивать.

**Способ 2. Во время еды нужно выпить 1 чайную (или 1 столовую) ложку любого растительного масла.**

На первых порах, скорее всего, будет трудно выпить столовую ложку - пейте 1 чайную ложку.

Рекомендуемые масла - кедровое масло, масло грецкого ореха, тыквенное масло (все они продаются в аптеках).

Эти масла вкусные и пьются очень легко и приятно. Кроме того, они наиболее полезны для сосудов (т.к. содержат много омега-3 полиненасыщенных жирных кислот) и предохраняют от сердечно-сосудистых заболеваний.

**Способ 3. Желчегонные сборы трав.**

Этот способ похож на все остальные - во время еды, вместо масла, выпивать отвар желчегонных трав. Травы могут быть любыми из предложенного списка: цветы бессмертника, пижма, корни одуванчика, кукурузные рыльца, календула (ноготки), листья и цветки мать-и-мачехи, листья подорожника, ромашка, плоды шиповника и т.д. Все эти травы можно купить в аптеке и заваривать так, как указано на упаковке. Что хорошо - эти травы усиливают аппетит, что будет способствовать наращиванию массы тела.

## 6.2. Краткосрочные голодания.

Это достаточно распространенный способ набора массы тела. Однако, могу сказать из практики, что он подходит не всем, срабатывает примерно в 50% случаев. Для остальных 50% спортсменов он не приносит никакого результата, ни положительного, ни отрицательного.

Расскажу об этом способе на примере из своего личного опыта.

В свое время я выступал по силовому троеборью в категории до 67 кг, но моя масса тела была при этом около 64 кг.

Всеми правдами и неправдами в течение пары лет я пытался ее нарастить, но ничего не получалось. Упомяну, что выступал я уже на уровне КМС. По совету более опытных товарищей я решил сделать чистку организма, которая заключалась в 3-х дневном голодании с клизмами, если наступает интоксикация.

Сразу после голодания масса тела упала до 60кг. Это было, конечно, очень неприятно. Но потом очень быстро масса тела стала расти и немного превысила начальную.

Через 1,5 месяца я провел повторное 3-х дневное голодание, потом опять стал наедать вес. Так я сделал 3 раза и всего через 4 месяца я уже весил 74кг. Итого 10 кг за 4 месяца. Эффект сравнимый со стероидами!

После этого я начал спрашивать об этом методе набора массы у всех опытных людей и сразу же узнал, что этот метод широко применяется в животноводстве.

Бычков и коров перед убоем держат на голоде, а потом дают нагуляться. Масса тела животных резко подскакивает вверх и выход мяса с туши существенно увеличивается. Дешево и эффективно.

Как-то мне попались данные о результатах исследований на крысах. Один американский ученый взял самых обычных крыс и начал их усиленно кормить. Первую неделю он им давал повышенное количество продуктов, но крысы ели не очень охотно, но, тем не менее, крысы вес немного набрали.

Потом этот ученый посадил этих крыс на голод, а после голода на жесточайшую двухнедельную диету. Вес крыс упал, но не очень существенно от начального уровня.

А потом этот ученый-исследователь дал крысам питаться так, как они сами захотят и они начала съедать все, что им давали. За две недели вес крыс значительно увеличился и стал существенно превышать исходный.

Потом опять было двухнедельное голодание и жесточайшая диета, которая сменялась двухнедельным обжорством, и так в течение 2 месяцев.

За два месяца вес крыс удвоился!

Итак, мы приходим к важному выводу: **голодание - это способ НАБОРА МАССЫ!**

Множество женщин пытается с помощью голодания сбросить вес, но все они после этого массу набирают! Это недвусмысленно показывает статистика - из 100% женщин, проводивших голодание, 95% набирают вес выше исходного.

И это, хочу отметить, совершенно закономерно.

Давайте посмотрим на это с точки зрения физиологии.

Совсем недавно, в 95-м году, был открыт гормон лептин, продуцируемый белой жировой тканью. Этот гормон, выделяемый жировой клеткой, влияет на гипоталамические центры голода и насыщения, центры регуляции гонадотропной функции.

Лептин - это "голос жировой ткани". Проникая в гипоталамус, лептин через лимбическую долю и ствол мозга контролирует потребление пищи. Чем меньше лептина, тем больше мы потребляем пищи. Во время голодания уровень лептина существенно снижается (Bougneres P., 1999), что и вызывает последующее обильное питание после выхода из голодания.

Конечно, на длительном голоде можно похудеть и на 18 кг за 40 дней, но снижение уровня лептина из-за резкого похудения и в этом случае приведет к компенсаторному увеличению приема пищи и к неизбежной прибавке веса выше начального уровня.

Некоторые не очень умные диетологи советуют женщинам поголодать, а потом перетерпеть чувство голода, чтобы не набрать вес. А после, когда пациентки этого сделать не смогли - заявляют во всеуслышание о том, что женщины якобы не смогли придерживаться их метода.

Но говорить в данном случае о каких-то ограничениях в пище, непослушании и недисциплинированности человека все равно, что возмущаться сердцебиениями при диффузном токсическом зобе или повышением температуры при ангине. Повышенный аппетит вызван физиологическими причинами и волевым усилием ему сопротивляться так же бессмысленно, как и сопротивляться желанию помочиться после того, как вы выпили 1-2 литра чая.

Поэтому, пройдя через голодание вы неизбежно наберете вес.

Это проверено мной, проверено опытом моих товарищей по силовому троеборью и бодибилдингу, проверено фермерами на животных, проверено миллионами женщин во всем мире.

Именно женщины прошедшие через голодание пишут мне такие строки: *"Год назад я голодала 20 дней и сбросила 30 кг. Но прошло время, и я набрала прежние килограммы и десяток лишних."*

Что я могу им на это ответить... Все так и должно было быть... Голодание - способ набора массы, а не похудения, как многие очень ошибочно считают.

Голодание для набора массы - это только звучит необычно, но это работает и дает эффект, как я уже говорил, сравнимый с приемом стероидов - от 5 до 15 кг в прибавке массы тела за 3-4 месяца.

Плюсы этого метода:

- 1) Метод не наносит вреда здоровью. Он полезен для здоровья и может помочь выздороветь от некоторых заболеваний. Польза голодания вытекает из повышенного выделения гормонов коры надпочечников о чем я расскажу ниже.
- 2) Вы сможете в любой момент остановиться и прекратить набирать вес. Это не стероиды, где заканчивать и начинать курс нужно плавно. В этом методе нет синдрома отмены.
- 3) Курс подходит не только мужчинам, но и женщинам, т.к. не требует занятий спортом. Если вы в этот период занимаетесь в тренажерном зале, то набираете мышечную массу, если нет, то преимущественно жир.

Поэтому худощавым женщинам и мужчинам, озабоченным набором массы в любой форме, этот метод тоже подойдет.

Так же он подойдет и опытным атлетам, которые после долгих лет тренировки пришли к выводу, что масса перестала расти. В этом случае в начале тренировочного цикла, когда идет работа с малыми весами делается одно или серия голоданий, а потом в течение 1-2 месяцев масса тела резко возрастает.

## **Голодание - некоторые тонкости.**

Я бы хотел остановиться подробнее на действии голодания и пояснить механизм его действия.

Голодание - это своеобразный аналог гормональной терапии. Только гормоны поступают не извне, что было бы опасно, а в больших количествах вырабатываются внутри организма.

В организме есть несколько путей получения энергии - глюкоза (сахар), жирные кислоты (жир) и кетоновые тела.

Но не все ткани организма могут использовать эти три источника энергии. Дело в том, что в организме человека есть клетки, которые могут работать только на

глюкозе - это нервные клетки и эритроциты. При быстром снижении уровня глюкозы в крови нервные клетки просто погибают. Это очень опасное явление известно под названием гипогликемия (дословно "низкое содержание глюкозы в крови"), и может привести к быстрой смерти. Без глюкозы мозг человека умирает всего через 10 секунд.

Т.к. именно сахар в крови жизненно важен для жизни человека, то все силы организма направлены на поддержание в первую очередь уровня сахара в крови.

При голодании, при отсутствии внешних поступлений пищи, организм должен поддерживать уровень сахара за счет своих ресурсов. Первым таким ресурсом являются запасы гликогена в печени и в мышцах. Этого источника питания хватает для поддержания уровня сахара в течение первых суток голодания.

После первых суток голодания включается процесс получения глюкозы из тканей человека. В первую очередь это распад белков, вернее глюкогогенных (из которых возможно получить глюкозу) аминокислот. Во вторую очередь - распад жиров на глицерин и жирные кислоты.

Процесс образования глюкозы из белков запускается и контролируется гормонами коры надпочечников - глюкокортикоидами. Другими словами, в организме резко повышается концентрация глюкокортикоидов. Но хорошо известно, что глюкокортикоиды обладают ярко выраженным противовоспалительным действием. Это означает, что основные симптомы ЛЮБОГО воспалительного процесса - боль, покраснение, отек и нарушение функции - при голодании либо значительно уменьшаются, либо вовсе исчезнут.

Благодаря этому своему свойству глюкокортикоиды получили очень широкой распространение и уже давно продаются в любой аптеке без всякого рецепта под названием гидрокортизон, преднизолон. Иногда их называют просто гормональные противовоспалительные средства или стероидные гормоны.

И именно этим противовоспалительным действием этих гормонов объясняется эффект оздоровления от голодания и высокая степень излечения различных аутоиммунных и некоторых других заболеваний.

Это те самые глюкокортикоиды, или "гормоны тревоги", которые позволяют не заболеть людям в самых, казалось бы, экстремальных и неблагоприятных условиях - на войне, во время интересной и напряженной работы, в условиях опасности для жизни.

Хочу заметить, что, да, голодание - это оздоравливающий инструмент.

Но он, во-первых, не лечит все болезни, и, во-вторых, это опасный инструмент. И применять его надо с умом и в нужной "дозировке".

Именно благодаря этим гормонам при лечении многих хронических заболеваний (атеросклероз, ревматизм, бронхиальная астма и т.д.) голодание может дать выраженный эффект.

Кроме того, хочу обратить ваше внимание на один важный момент.

Во время голодания значительная часть объема крови высвобождается от обслуживания процесса пищеварения. Куда направляется весь этот объем освободившейся крови со всеми питательными веществами и кислородом? В мозг.

В результате голодания существенно улучшается мозговой кровоток. В итоге, человек начинает соображать неизмеримо лучше и быстрее.

Именно на этом основывается благотворное воздействие постов на психику верующих, именно поэтому голодание применяется во всех мировых религиях, и именно поэтому многие психические и невротические расстройства лечатся голоданием.

Поэтому тем, кому надо решить какую-то сложную задачу или просто хорошенько подумать, есть смысл поголодать и ускорить мыслительный процесс.

Так же замечу, что голодание надо применять с осторожностью при таких заболеваниях, как язва желудка и 12-перстной кишки, аритмия сердечных сокращений, повышенная свертываемости крови, камни в почках, сахарный диабет 1 типа (ИнсулинЗависимый).

Но, как и каждая вещь в мире, голодание имеет и свою вторую сторону - отрицательную. И эта отрицательная сторона выражается прежде всего в сильном ацидозе.

Во-первых, хочу обратить внимание на один факт.

Дело в том, что аминокислоты (белки) совершенно не предназначены для питания организма глюкозой. Да, глюкоза, конечно, получается при расщеплении этих аминокислот, но помимо глюкозы, которая идет на срочные нужды организма, остаются еще азот и сера, которые организму тоже нужно теперь как-то выводить. Вот эти азот и сера и выводятся в виде мочевины, сероводорода и прочих "откуда ни возьмись свалившихся" шлаков и токсинов. Именно поэтому от голодающего человека исходят неприятные запахи, именно поэтому болит голова и возникают другие признаки отравления.

Но в организме начинают интенсивно использоваться и жиры. Происходит интенсивный выход жирных кислот из жировых депо организма и активное их расщепление. В норме жир в организме полностью окисляется, давая в конечном итоге воду, углекислый газ и энергию. При голодании полного окисления не наступает, образуются кислые продукты распада. Эти продукты, возникающие в результате неполного сгорания жира в процессе обмена в организме, носят название кетоновых тел (ацетоновых тел).

При голодании уровень глюкозы в крови понижен, глюкозы в крови мало, соответственно этому, неизбежно понижается и уровень инсулина в крови, продуцируемого Б-клетками поджелудочной железы.

Еще раз замечу эту важную особенность голодания - мало инсулина в крови. Дефицит инсулина в крови при голодании приводит к неполному сгоранию в клетках резервного жира. В организме образуется избыток кетоновых тел, многие из этих веществ кислые по своей природе, поэтому при недостатке инсулина наступает острый ацидоз.

Ацидоз проявляется запахом ацетона в выдыхаемом человеком воздухе и моче.

Это и есть дыхание с ацетоно-аммиачным запахом, это и есть моча с тем же запахом и кетоновыми телами и продуктами распада белков в ней.

Почему я об этом пишу. Да просто надо знать, что в эти дни нужно будет поберечься и, лучше всего не планировать встречи с людьми, тренировки или работу.

## **Правильное голодание.**

Я предлагаю проводить голодание в тепличных условиях. Идеальным будет вариант, когда вы все три дня проводите дома, лежа в постели и читывая книжку или смотря телевизор. Но, если вы работаете, то первый день голодания лучше сделать в пятницу, тогда самые трудные дни - второй и третий - вы сможете провести дома и полежать.

Голодание проводится просто - начиная с утра первого дня вы ничего не едите, а только пьете воду. Так вы проводите 3 дня и 3 ночи.

В дни голодания вы будете испытывать слабость, поэтому никаких физических нагрузок быть не должно, но если захочется погулять на свежем воздухе, принять солнечные ванны, то это можно будет сделать, только если вы чувствуете в себе достаточно сил.

С другой стороны, если вы заняты интеллектуальным трудом, то можно голодание использовать и для решения какой-нибудь важной задачи, и все три дня провести на работе. Но я бы все-таки советовал отложить все дела и перейти на постельный режим.

Во время голодания нужно пить воды столько же, сколько и в обычные дни - 1,5-2 литра в сутки.

При выраженной интоксикации (головные боли, недомогания) нужно сделать клизму с двумя литрами воды - это существенно облегчит состояние.

Несколько слов о том, как пользоваться клизмой.

В любой аптеке покупаете 2-ух литровую резиновую грелку со шлангом, наливаете туда 1,5 - 2 литра воды комнатной температуры из-под крана (без всякой соли и

т.п.), смазываете наконечник растительным маслом или мылом. Саму грелку нужно подвесить, чтобы она висела примерно на высоте 1-1,5 метра от пола. Становитесь на колени, вводите наконечник в анус, голову можно положить на пол, т.е. надо сделать так, чтобы ягодицы были выше остальной части тела.

Вода быстро будет входить в кишечник. Если будут распирающие боли - надо шланг пережать рукой и эти боли переждать - они быстро пройдут. Как только вся вода затекла в кишечник, желательно потерпеть и лечь на спину, запрокинув ноги вверх, приподнять таз и подпереть его руками, чтобы она поглубже затекла и полежать так хотя бы 20-30 сек. Потом можно идти в туалет.

В дни голодания, как правило, повышается раздражительность, учтите это, держите себя в руках и контролируйте эмоции.

## **Выход из голодания.**

На утро четвертого дня, после трех дней и ночей полного голодания очищаем ротовую полость, для этого корочку хлеба натрите чесноком, хорошенько прожуйте и выплюньте. Язык должен стать чистым и розовым. Жгучий вкус чеснока простимулирует переваривающую функцию организма. Т.е. после этой процедуры можно приступать к приему пищи.

Первой пищей должен быть салат из свежих овощей на основе натертой моркови и нарезанной капусты. В качестве приправы можно использовать лимонный сок.

Этот салат очень важен - он даст работу всем мышцам желудочно-кишечного тракта. Сразу после салата можно поесть вареных овощей, например, отварная свекла, тушеная капуста, свежие тушеные помидоры без хлеба. Можно пить морковный, свекольный или яблочный соки.

Второй прием пищи будет почти таким же - салат и вареные (тушеные) овощи, но можно добавить хлеб из муки грубого помола и легкий овощной суп.

Третий прием пищи будет точно таким же, как и второй.

В первый день выхода из голодания нельзя есть мясо, рыбу, сыр, масло, молоко, орехи.

Начиная со второго дня можно питаться без ограничений. Особенный упор сделайте в своем рационе на орехи, семечки, бобовые культуры и на белковую пищу - мясо, рыбу, сыр, творог, яйца, бобовые, протеиновые добавки из молочного белка.

Это наступает самый главный для нас этап - этап набора массы, поэтому питание в этот период должно содержать в себе как можно больше протеинов. Кушайте без ограничений, все, что угодно. Именно для этого мы и голодали - надо обеспечить

своему организму как можно больше калорий, надо научить его кушать больше, чем обычно.

Как описывал свои впечатления один мой товарищ: "В этот период в холодильнике сметалось всё, что не прикручено". И это действительно так - идет активный процесс анаболизма, наедания массы.

Замечу, что в это период нужно усиленно заниматься штангой для набора мышечной массы. Если в этот период не тренироваться, то будет усиленно нарастать жировая прослойка.

Кроме этого, я бы хотел, чтобы не только каждый прием пищи приносил пользу, но и каждый прием жидкости, поэтому привыкайте пить чай с молоком и, желательно, сахаром. Когда горячие животные жиры и углеводы попадают в организм, они очень хорошо усваиваются. Старайтесь выпивать в сутки не менее 1 литра такого чая, желательно в промежутках между приемами пищи.

## **Повторяем цикл.**

Чтобы сделать набор массы более быстрым и действенным я советую не ограничиваться одним таким циклом голодание - набор массы, а сделать их сразу несколько.

Например, сделать несколько 3-хнедельных циклов: первая неделя - 3 дня голодания и выход из него, потом наедание массы в течение 3 недель.

Затем, опять 3 дня голодание и опять наедание массы, и так несколько раз.

С каждым разом ваша масса будет вырастать все больше и больше. Итого, за 3-4 месяца вы можете набрать 15-20 кг.

Вот что пишет о подобных случаях П.Брэгг, автор книги "Чудо голодания":

### ***"КАК НАБРАТЬ ВЕС ПРИ ПОМОЩИ ГОЛОДАНИЯ.***

*Вес людей зависти не от количества съедаемой пищи, а только от того, как она усваивается и выделяется ими. Когда органы выделения работают плохо, можете есть сколько угодно жирной пищи, но это не прибавит вам веса. Падение веса - это ослабление всего организма, здоровья человека. Бесполезно вводить большое количество пищи, когда усвоение и выделение на низком уровне.*

*Секрет повышения веса в том, чтобы сделать детоксическую систему более работоспособной при помощи голодания. Период физиологического отдыха является результатом голодания, влечет за собой лучшую работу органов пищеварения и усвоения. Организм обладает чрезвычайно мощными силами, когда он не перегружен излишним количеством пищи.*

*У меня есть сестра, которую я очень люблю и, которая родилась очень слабым ребенком. Всю жизнь она носила кличку "худышка", и мать старалась дать ей как*

*можно больше сливок, молока, свинины, заварных пряников и т.д. Но чем больше сестра принимала этих питательных продуктов, тем тоньше, слабее, беднее и болезненней она становилась. Позднее, после того как я оставил свой дом и поправил здоровье, я вернулся домой. Сестра была уже взрослым человеком, преподавала в высшей школе и была тонкой и истощенной, очень плохо выглядела и после тяжелого дня, проведенного в классах, валилась в полном изнурении.*

*Она нашла величайшим чудом то, что сделалось со мной в результате естественного образа жизни и согласилась со всем тем, что я говорил ей. Я начал для Луизы с полного 7-дневного голодания на дистиллированной воде. Она была уверена, что природа принесет ей очищение пищеварительных и усваивающих органов и поможет построить новое тело. Она потеряла в весе, но после того, как голод был прерван, у нее развился огромный здоровый аппетит. Какие результаты принес ей этот недельный физиологический голод. Она никогда в жизни так не радовалась пище. Ее диета состояла из 50 свежих фруктов и сырых овощей. Кроме того, я ей дал отварные овощи, семечки, проросшие зерна, орехи и ореховые масла. Через 3 недели я назначил ей 10-дневное голодание, и это было началом ее новой жизни.*

*Моя исхудавшая, истощенная сестра превратилась в прелестную, изящную женщину с округлыми линиями. Каждая часть тела, казалось была создана заново. Ее волосы стали блестеть, на щеках появился румянец, в глазах блеск, который бывает только у детей. Родные и друзья, соседи были потрясены этим превращением. В следующем году она вышла замуж, имеет детей и живет счастливо. Кроме голодания, я рекомендовал ей систему упражнений.*

*Она начала с коротких прогулок пешком, затем они стали все продолжительнее. Уговорил ее использовать на полную мощность свежий воздух, солнечные ванны и ежедневно делать прогулки.*

*Голодание - это величайший очиститель, т.к. только в очищенном организме могут быть нормальные функционирования - это магический ключ к "Сезам, открой дверь", к хорошему здоровью и долголетию. Конечно, люди разные, и одни получают хорошие результаты быстрее, чем другие."*

Конечно, с теорией у Поля Брэгга кое-где, мягко скажем, не очень хорошо, но практик он был великий.

Я вам не буду рекомендовать 7 и 10-ти дневные голодания, потому что, как показывает опыт, и 3-ех дневного вполне достаточно. А вот циклы, как и у Поля Брэгга у нас тоже будут 3 недельные, это вполне оправдано и эффективно.

Сколько сделать циклов - 2, 3 или 4 - смотрите сами по своему самочувствию и по прибавке веса, которую вы запланировали набрать за этот срок.

Кстати, примите на заметку совет П.Брэгга питаться после выхода из голодания овощами и орешками - это тоже правильно и логично. Но не забывайте и про мясо, которого вам тоже будет хотеться в очень больших количествах.

### **6.3. Циклы питания и нагрузки (метод предложен канд.биол.наук. Р.С.Минвалеевым).**

Физиологи провели множество опытов, исследуя зависимость между уровнем трат энергии и уровнем аппетита человека.

Особенно интересны исследования американских ученых (Теппермен Дж, Теппермен Х, 1989г), которые проводились на курсантах военных училищ. Жизнь курсанта регламентирована и проходит на виду, поэтому легко можно подсчитать как количество съеденных курсантом калорий, так и количество затраченной курсантом энергии.

Оказалось, что суточное потребление пищи и энергозатраты в этот же день никак между собой не связаны. Другими словами, курсант мог сутки бегать, прыгать и драться (т.е. много тратил энергии), но практически ничего в этот день не есть (мало ее получал энергии с едой).

Зато ученые выявили удивительную закономерность. Они выявили, что уровень потребления пищи четко соответствует тем энергетическим затратам организма, которые были за 2 дня до этого.

Иными словами, то, если курсант очень много бегал в понедельник, то в среду у него будет повышенный аппетит, и он съест столько калорий, сколько потратил их в понедельник. Вот как пишут об этом авторы исследования: "сегодняшний уровень физической активности сказывается на послезавтрашнем уровне спонтанного потребления пищи".

Этим законом физиологии можно воспользоваться для нашей цели набор массы. Для этого нужно в один день увеличить трудозатраты (провести полноценную тренировку), а на третий после физ.нагрузки день, нужно резко увеличить калорийность принятой пищи, т.е. съесть пищи несколько больше обычного.

Итак, как все это будет выглядеть.

Рассмотрим самый идеальный вариант - переход к трехдневным циклам физической нагрузки и дней повышенной калорийности питания. Этот вариант в наибольшей степени будет способствовать набору массы тела.

**Первый день** - повышенная физическая нагрузка (больше обычной), и любые другие виды нагрузки (работа по огороду, баня, длительные походы по магазинам) до состояния усталости. Питание в этот день практически не меняется, какое было, таким его преимущественно и оставляйте.

НО, учтите один нюанс!

Состав пищи имеет прямое отношение к уровню вашей физической активности. Белковая пища увеличивает активность на 40%, углеводная пища - на 5-10%, жирная пища не только не увеличивает активность, а снижает ее.

Поэтому в этот день физической нагрузки, когда наша задача заключается в том, чтобы потратить как можно больше энергии, питание должно содержать повышенное количество белковой пищи - яйца, печень, телятина и другое нежирное мясо, сыр, рыба, птица и т.п.

**Второй день** - самый обычный день. Питание в этот день самое обычное, то, к которому вы привыкли.

**Третий день** - день повышенной калорийности питания. Основная задача на этот день будет такой - резко повысить потребление калорий.

На 4-ый день можно начать новый трехдневный цикл.

Что касается тренировок, то недельную схему нагрузок и питания можно построить например так: если в понедельник, среду и пятницу у Вас проходят серьезные тренировки, то в среду, пятницу и воскресенье нужно есть больше, чем Вам подсказывает аппетит.

**И в заключение этой главы** хочу упомянуть об еще одном вопросе, связанном с массой тела. Часто спортсмены хотят согнать лишний вес, но при этом накачать мышцы, т.е. совместить два частично противоположных процесса - набор мышечной массы и сгонка жира.

Это сложный вопрос, который решать надо очень осторожно и индивидуально. Если Вас беспокоит этот вопрос - посетите мой сайт [www.faleev.com](http://www.faleev.com) и изучите материалы по похудению, представленные на нем.

## Глава 7. Не откладывайте!

Энергия - это движущая сила жизни. Для того, чтобы к чему-то двигаться, нужна энергия.

Для того, чтобы достичь значительного результата, нужно много энергии.

Если мы научимся правильно обращаться со своей энергией, то перед нами просто не будет преград - путь к счастью и успеху будет свободен.

А это значит, что для построения счастливой жизни нам нужно узнать все про энергию и про то, откуда она берется и куда расходуется.

Думали ли Вы когда-нибудь, откуда у человека берется энергия для действия и на что она расходуется?

Человек лежит на диване и смотрит телевизор. Он мечтает, например, накачаться, но ничего не делает. Почему он ничего не делает?

Потому что у него осталось мало энергии на совершение действий.

Откуда берется энергия? **Основа энергии - наши желания.** Чем сильнее желание, тем больше оно дает энергии человеку. Мечта дает максимальное количество энергии, мечта окрыляет.

Но получается, что в действительности у человека, который лежит на диване, смотрит телевизор и мечтает похудеть, **МНОГО** энергии! Ведь он мечтает!

Но тогда почему же он ничего не делает?

Ответ очень прост. Да, у этого человека много энергии. Но он тратит ее не на то. Он не тратит энергию мечты на исполнение своего желания.

Он тратит всю свою энергию на преодоление внутреннего сопротивления. На бессмысленную борьбу с собой, т.е. на борьбу сознания и подсознания.

Это происходит потому, что человек сам себе не верит. Он себя не правильно оценивает. Он ставит себе "двойки", и эти "двойки" становятся барьером на пути энергии.

Давайте посмотрим, как обычно человек выставляет себе оценки.

Допустим, спортсмен выжал на тренировке штангу весом в 200 кг.

Как думаете, это успех или неудача?

Если мы хотим остаться объективными, то не можем сразу ответить на этот вопрос, нам нужно знать много дополнительных фактов: какой рекорд в его весовой

категории, каких результатов этот спортсмен достигал раньше, какой план был написан на данную тренировку и т.п.

Это странно, но большинство людей, не станут подходить объективно, а сразу поставят отрицательную оценку своему достижению.

Если спортсмен показал свой обычный результат, он скорее всего расстроится и посчитает, что стоит на месте. Если она показал свой личный рекорд, то может заметить, что это не рекорд области /страны /мира. Даже если он поставил мировой рекорд, то и в этом случае может назвать свое достижение провалом, т.к. он поднял штангу не на соревнованиях, а на тренировке, а значит, этот рекорд не зафиксирован официально.

Именно так поступает большинство людей - они любое свое достижение считают провалом. Они сами себе ставят "двойку" и стараются себя убедить, что "двойка" была поставлена заслужено.

Да, мы часто похожи на странного ученика, который доказывает учителю, что его домашняя работа, написанная правильно, но с одной помаркой, заслуживает оценки "два". В реальной школе, учитель сразу встревожится, начнет бить тревогу и пригласит на беседу родителей.

В реальной жизни часто просто некому обратить внимание на подобную необъективную оценку собственных достижений.

Почему в нашей голове происходят такие странные вещи?

Потому, что мы готовы себя похвалить только за 100%-тный результат. Потому что мы ждем от себя, что сразу сможем запрыгнуть на верхнюю ступеньку мастерства.

А такого не бывает. Никто не становится Олимпийским чемпионом просто случайно заглянув на стадион в день итоговых соревнований. Чтобы стать чемпионом нужны годы труда, и за каждый малейший успех, за каждую попытку, за каждую тренировку себя надо хвалить и подбадривать.

Если этого не делать, если постоянно себе выставлять "двойки", то возникает ощущение фатальной неудачи, которая и становится барьером на пути энергии. Энергия перестает поступать и возникает апатия.

Лишившись энергии, спортсмен перестает ходить на тренировки.

Точно так же женщина, желающая похудеть, может бросить всякие занятия своим телом. Это произойдет просто потому, что она ставила себе слишком много "двоек".

Она похудела на 10 кг, "но это очень мало".

В итоге, она ставит себе "двойку", не замечая, ни как от этого круто падает ее самооценка, ни своей необъективности.

Результат странным образом воспринимается, как полное отсутствие результата...

Итак, человек стал сам для себя "двоечником", он произвел настройку своей самооценки, и теперь в отношении любой попытки похудения у него будет возникать в голове этот штамп: "я не смогу, за это лучше и не браться!".

Неуверенность подавляет желание и в результате источник энергии иссякает, пропадает желание что-то делать.

Вот так и получается этот замкнутый круг: "хочу накачаться!" -> сомнения -> желание пропадает -> энергия отсутствует -> лежим на диване и жуем булочку.

Сомнение (неправильная самооценка) убило желание.

Между тем, самооценка невероятно важна для достижения любой цели.

Если Вы хотите стать олимпийским чемпионом, то Вы либо им станете, либо не станете. Одно из двух :o)

Но если Вы не хотите этого, то не станете никогда.

Итак, как же нам быть, если мы уже попались в сети неправильной самооценки? Как быть если у нас уже пропало желание и нам ничего не хочется делать?

Современная психология предлагает для такой ситуации простую формулу: **"желание - решение - первый шаг"**.

Начнем с реанимации желаний.

Разрешите своим чувствам просто **быть**. Если Вам чего-то хочется - так себе и признайтесь: "Мне этого хочется!"

На этом этапе очень важно не подавлять желания, не подвергать их внутренней оценке.

Например, Вам хочется быть сильным, обладать идеальной фигурой, ходить по пляжу никого не стесняясь. Или Вам хочется стать выдающимся бизнесменом, поднять с колен полуразваленные предприятия своего города, региона, вывести страну в мировые лидеры. А может быть Вам хочется выиграть чемпионат мира и смотреть, как на стадионе тысячи людей поднялись в едином порыве и замерли, когда со всех сторон стал звучать Гимн страны, исполняемый в Вашу честь.

Не нужно запрещать себе этих желаний. Наоборот, не ограничивайте свою мечту, не ставьте ей барьеры.

Скажите себе: "Сейчас я мечтаю о невозможном, недостижимом, беспредельном!" Создавайте различные великолепные сценарии своей жизни, почувствуйте, как от восторга замирает сердце, как вдоль спины пробегает холодок, а внутри Вашего тела рождается мощная энергия действия.

Далее выбираете из множества прекрасных картин будущего - одну, ту, которую хочется достичь больше всего, ту, которую хочется достичь первой.

Энергия, которая теперь Вас наполнила, даст Вам силы принять важное решение - решение достичь эту цель!

Вы мысленно разбиваете путь к цели на множество мелких шагов и выделяете самый первый, самый маленький шаг к этой цели.

Важное условие - этот шаг должен быть очень маленьким и таким, чтобы Вы его могли сделать прямо сейчас, в ближайшие **10 минут!**

А затем не тяните - делайте его! Делайте первый шаг! Немедля!

Вы не поверите, как окрыляет самое первое действие. Сделав первый шаг, мы потом начинаем двигаться как бы само собой, уже набрав инерцию. Нам становится все проще и проще двигаться к нашей заветной цели.

Если появляются сомнения, поступайте с ними так, как поступаете с лужами - обходите их и идите вперед, к осуществлению своего желания.

Первый шаг - это само по себе уже первый успех, а успех удваивает силы и позволяет двигаться дальше все быстрее и быстрее.

Самую большую ошибку совершают те, кто не совершает первого шага, кто говорит себе "я сделаю, но попозже". Такое "позже" обычно затягивается на всю жизнь. Нет, первый шаг нужно делать немедленно.

Вы боитесь первого шага?

Выберете такой первый шаг, чтобы заранее избежать негативных последствий.

Например, Ваша мечта начать по утрам делать небольшую зарядку. Первый шаг будет таким: немедленно встаньте и сделайте пару приседаний.

Это совсем не трудно. Но это очень важно.

Не нужно делать первый шаг большим. "Кто широко шагает - штаны порвет".

Поэтому первый шаг должен быть не маленький, а очень маленький.

Хотите научиться выступать перед большой аудиторией и говорить пламенные речи? Прямо сейчас расскажите какой-нибудь анекдот плюшевому мишке.

Если Ваша мечта - привести фигуру в порядок, то, возможно, Вы решите в качестве первого шага прямо сейчас позвонить в ближайший тренажерный зал и узнать их график работы. Или позвоните друзьям и договоритесь о совместной первой тренировке.

Не важно, каким будет Ваш первый шаг. Важно его сделать прямо сейчас. Недаром говорят, что "начало - половина дела".

В первом маленьком шаге достичь успеха не сложно. От маленького успеха Вы ступенька по ступеньке будете переходить к успеху большому.

Но на этом пути очень важно избежать одной ловушки под названием рефлексия.

Рефлексия - это размышления по поводу своих намерений.

На самом деле, это очень полезная и нужная вещь, но только до тех пор, пока Вы не приняли решения. А когда Вы уже начали движение, рефлексия сделает все, чтобы Вас затормозить.

Предположим, парень назначил свидание девушке, и на встрече с ней и в какой-то момент решает ее поцеловать.

Если он склонен к сомнениям, то рефлексия сразу становится у него на дороге, и парень начинает размышлять: "А если я ее поцелую, то она подумает, что я подумал, что она не так поняла, что я собирался сделать, поэтому если я это сделаю..." и так до бесконечности.

И вот удобный случай уходит, парень остается со своей рефлексией, а девушку целует другой.

Чрезмерно рефлексирующих людей можно узнать по их планам. Такой человек рассказывает всем о своем грандиозном замысле, который он вот-вот притворит в жизнь. Однако, встретившись через год, Вы слышите то же самое.

"Почему ты за год ничего не сделал?" - удивляетесь Вы.

"Ну, как ты не понимаешь?!" - отвечает он- "Такое серьезное дело, тут нужно все хорошенько обдумать..."

Основная ошибка заключается в том, что человек, не взяв в руки даже лопату, хочет сразу свернуть гору. В результате гора так и стоит нетронутой.

Выбраться из этого состояния можно только одним способом - методом **"желание - решение - первый шаг"**. Нужно начать с маленького шага, т.е. уменьшить размер первой вершины до уровня поднятой ноги.

**Всегда, когда нужно сделать что-то большое и сложное, начинайте с маленького и простого.** Если хочется поцеловать девушку - начните с пристального взгляда. Задумали написать книгу - начните с названия первой главы. Решили впервые пойти в спортивный зал - соберите сумку.

Сам факт Вашего движения уже приводит Вас в состояние приподнятого настроения. И с каждым шагом мир начинает устремляться Вам на встречу. Вы вдруг начинаете замечать новые возможности (там, где Вы никогда их не видели), к

Вам приходят новые люди и начинают помогать (раньше Вы бы их не заметили), перед Вами открываются новые двери (раньше Вы бы просто прошли мимо).

Поэтому очень важно сдвинуться с места. Сделайте Ваш первый шаг в ближайшие 10 минут!

## Вместо заключения (теоретические пояснения).

Далеко не все хотят вдаваться в дебри физиологии и биохимии, поэтому теоретический раздел я решил вынести в самый конец книги.

Итак, в прошлых главах на протяжении сотен страниц я писал о том, как надо тренироваться и отдыхать. Сейчас же я хочу объяснить, почему надо все делать именно так, а не иначе.

А для этого нам придется рассмотреть некоторые вопросы, связанные строением мышц и биохимией мышечного сокращения.

Мышца состоит из трех частей: сухожилие, мышечное брюшко, сухожилие.

Мышечное брюшко состоит из нескольких тысяч мышечных волокон.

Мышечное волокно состоит примерно из двух тысяч миофибрилл (рис.1), каждое из которых окружено оболочкой - сарколеммой.

**Миофибриллы являются основными сократительными элементами мышц.** Сокращение происходит за счет того, что обладают способностью уменьшать свою длину при поступлении нервного импульса, стягивая тем самым мышечное волокно.

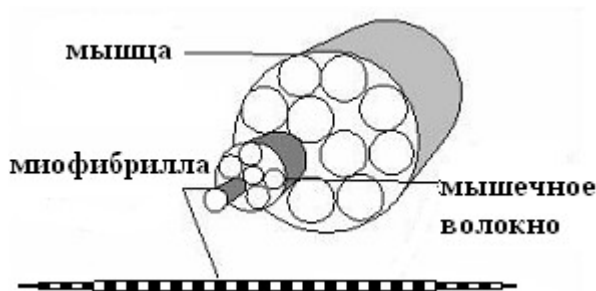


Рис.1. Состав мышцы.

Под микроскопом видно, что миофибрилла состоит из чередующихся темных (миозин) и светлых полос (нити актина). При сокращении миофибриллы светлые участки уменьшают свою длину и при полном сокращении исчезают вовсе.

Т.е. устройство миофибриллы в чем-то напоминающее устройство телескопической антенны - в полностью выдвинутом состоянии мышца расслаблена, в сложенном состоянии - мышца напряжена.

Процесс сокращения происходит за счет въезда светлых тонких нитей актина между толстыми нитями миозина.

Скольжение нитей актина вдоль нитей миозина происходит благодаря наличию у нитей миозина боковых ответвлений, называемых мостиками. Эти мостики играют роль своеобразных весел, отталкиваясь которыми миозин и актин движутся относительно друг друга, как движется лодка по поверхности воды (рис.2).

Собственно, как становится понятно из этого краткого обзора, мышечное сокращение сводится к движениям мезиновых мостиков.

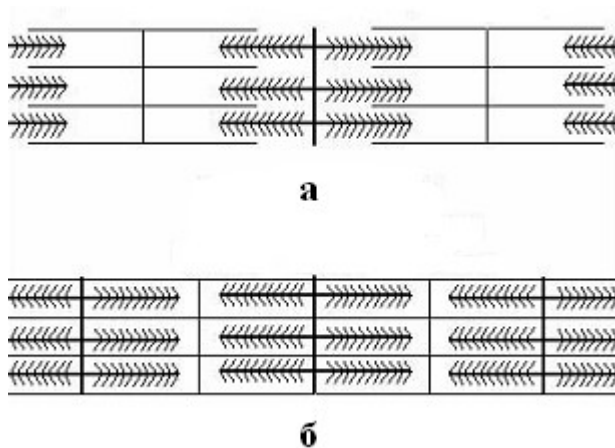


Рис.2. Сокращение миофибрилл: а) - до сокращения, б) - после сокращения.

Управление мышечным сокращением осуществляется с помощью мотонейронов - нервных клеток, ядро которых лежит в спинном мозге, от спинного мозга в мышцу идет длинное ответвление - аксон (длина до 1м). Возле мышцы аксон разветвляется на множество веточек, каждая из которых подведена к отдельному мышечному волокну. Таким образом, один мотонейрон отвечает за работу целой группы мышечных волокон, которая, благодаря такой нервной организации, работает как единое целое.

При поступлении от ЦНС (центральной нервной системы) к мотонейрону, расположенному в спинном мозге, возбуждающего сигнала, мотонейрона генерирует серию импульсов, направляемых по аксону к мышечным волокнам.

Чем сильнее сигнал, воздействующий на мотонейрон, тем выше частота генерируемого мотонейроном импульса - от небольшой стартовой частоты (4-5 Гц), до максимально возможной, для данного мотонейрона, частоты (50 Гц и более).

Мотонейроны имеют разный порог возбудимости, поэтому мотонейроны разделяют на медленные и быстрые. Медленные мотонейроны имеют, как правило, низкий порог возбудимости, а быстрые высокий. Кроме того, быстрые мотонейроны способны генерировать гораздо более высокочастотный импульс

Мышечные волокна, как и управляющие ими мотонейроны, так же делятся на быстрые и медленные.

Сокращение и быстрых и медленных мышечных волокон осуществляется по одному и тому же механизму, который мы уже рассмотрели чуть выше - движения мезинового мостика.

Естественно, что для движения мостика требуется энергия.

Универсальным источником энергии в живом организме является молекула АТФ. Под действием особого фермента (АТФаза) АТФ гидролизуются и превращаются в АДФ, при этом высвобождается энергия, которая и используется для движения мезинового мостика.

Но первоначальный запас молекул АТФ в мышце ограничен, поэтому при работе мышцы требуется постоянное восполнение запасов энергии (т.е. ресинтез АТФ).

Мышца имеет три источника воспроизводства энергии: расщепление креатинфосфата; гликолиз; кислородное окисление.

### **Расщепление креатинфосфата.**

Креатинфосфат обладает способностью отсоединять фосфатную группу и превращаться в креатин, присоединяя фосфатную группу к АДФ, которая превращается в АТФ.



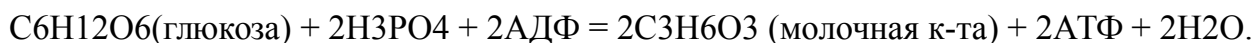
Эта реакция получила название - реакции Ломана. Запасы креатинфосфата в волокне не велики, поэтому он используется в качестве источника энергии только на начальном этапе работы мышцы - в первые несколько секунд.

После того, как запасы креатинфосфата будут исчерпаны примерно на 1/3, скорость этой реакции будет снижаться, а это вызовет включение других процессов ресинтеза АТФ - гликолиза и кислородного окисления. По окончании работы мышцы реакция Ломана идет в обратном направлении, и запасы креатинфосфата в течение нескольких минут восстанавливаются.

Расщепление креатинфосфата играет основную роль в энергообеспечении кратковременных упражнений максимальной мощности - бег на короткие дистанции, прыжки, метание, тяжелоатлетические и силовые упражнения, продолжительностью до 20-30сек.

### **Гликолиз.**

Гликолиз - процесс распада одной молекулы глюкозы ( $C_6H_{12}O_6$ ) на две молекулы молочной кислоты ( $C_3H_6O_3$ ) с выделением энергии, достаточной для "зарядки" двух молекул АТФ.



Гликолиз протекает без потребления кислорода (такие процессы называются анаэробными).

Но нужно сделать два важных замечания:

а) примерно половина всей выделяемой в данном процессе энергии превращается в тепло и не может использоваться при работе мышц. При этом температура мышц повышается до 41-42 градусов Цельсия,

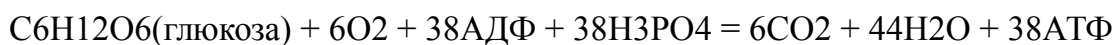
б) энергетический эффект гликолиза не велик и составляет всего 2 молекулы АТФ из 1 молекулы глюкозы.

Гликолиз играет важную роль в энергообеспечении упражнений, продолжительность которых составляет от 30 сек до 150сек. К ним относятся бег на средние дистанции, плавание 100-200м, велосипедные гонки, длительные ускорения.

### **Кислородное окисление.**

Для полноценного включения в действие кислородного окисления глюкозы требуется больше времени. Скорость окисления становится максимальной лишь через 1,5-2 минуты работы мышц, этот эффект широко известен под названием "второе дыхание".

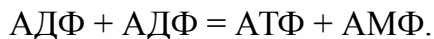
Распад глюкозы в присутствии кислорода идет сложным путем. Это многостадийный процесс, включающий в себя цикл Кребса и многие другие превращения, но суммарный результат может быть выражен следующей записью:



Т.е. распад глюкозы по кислородному (аэробному) пути дает в итоге с каждой молекулы глюкозы 38 молекул АТФ. То есть кислородное окисление энергетически в 19 раз эффективнее бескислородного гликолиза. Но за все надо платить - в данном случае платой за большую эффективность является затянутость процесса. Получение молекул АТФ при кислородном окислении возможно только в митохондриях, а там АТФ недоступна АТФаза, которые находятся во внутриклеточной жидкости - внутренняя мембрана митохондрий непроницаема для заряженных нуклеотидов. Поэтому АТФ из митохондрий доставляется во внеклеточную жидкость достаточно сложным путем, используя при этом различные ферменты, что в целом существенно замедляет процесс получения энергии.

Для полноты картины упомяну еще и о последнем пути ресинтеза АТФ - **миокиназная реакция**. В случае значительного утомления, когда возможности

других путей получения уже исчерпаны, и в мышцах накопилось много АДФ, то из 2 молекул АДФ при помощи фермента миокиназа возможно получение 1 молекулы АТФ:



Но эту реакцию можно рассматривать как "аварийный" механизм, который не очень эффективен и поэтому организм очень редко к нему прибегает и только в крайнем случае.

Итак, существует несколько способов получения молекул АТФ. Далее АТФ при помощи катионов кальция и АТФазы "заряжает" миозин энергией, которая используется для спайки с актином и для продвижения актиновой нити на один "шаг".

И здесь есть одна важная особенность.

Миозин может иметь различную (большую или меньшую) активность АТФазы, поэтому в целом выделяют различные типы миозина - быстрый миозин характеризуется высокой активностью АТФазы, медленный миозин характеризуется меньшей активностью АТФазы.

Собственно, поэтому и скорость сокращения мышечного волокна определяются типом миозина. Волокна, с высокой активностью АТФазы принято называть быстрыми волокнами, волокна, характеризующиеся низкой активностью АТФазы, - медленными волокнами.

Быстрые волокна требуют высокой скорости воспроизводства АТФ, обеспечить которую может только гликолиз, так как, в отличие от окисления, он не требует времени на доставку кислорода к митохондриям и доставку энергии от них во внутриклеточную жидкость.

Поэтому быстрые волокна (их еще называют белыми волокнами) предпочитают гликолитический путь воспроизводства АТФ. За высокую скорость получения энергии белые волокна платят быстрой утомляемостью, так как гликолиз, ведет к образованию молочной кислоты, накопление которой вызывает усталость мышцы и в конечном итоге останавливает ее работу.

Медленные волокна не требуют столь быстрого восполнения запасов АТФ и для обеспечения потребности в энергии используют путь окисления. Медленные волокна еще называют красными волокнами. Эти волокна окружены массой капилляров, которые необходимы для доставки с кровью большого количества кислорода. Энергию красные волокна получают путем окисления в митохондриях углеводов и жирных кислот. Медленные волокна являются низко утомляемыми и способны поддерживать относительно небольшое, но длительное напряжение.

Итак, мы вкратце ознакомились с устройством и энергетическим обеспечением мышц, но нам осталось выяснить что же с мышцами происходит во время тренировки.

Микроскопические исследования показывают, что в результате тренировок в ряде мышечных волокон нарушается упорядоченное расположение миофибрилл, наблюдается распад митохондрий, а в крови повышается уровень лейкоцитов, как при травмах или инфекционном воспалении (Морозов В.И., Штерлинг М.Д с соавторами).

Разрушение внутренней структуры мышечного волокна во время тренировки (т.е. микротравмы), приводит к появлению в волокне обрывков белковых молекул. Имунная система воспринимает обрывки белка как чужеродный белок, тут же активизируется и старается их уничтожить.

Итак, на тренировках мы разрушаем свои мышечные волокна и тратим запасы АТФ.

Но мы ходим в тренажерный зал вовсе не для того, чтобы израсходовать энергию и получить микротравмы. Мы ходим, чтобы накачать мышцы и стать сильнее.

Это становится возможным только благодаря такому явлению, как суперкомпенсация (сверхвосстановление). Суперкомпенсация проявляется в том, что в **строго определенный** момент отдыха после тренировки уровень энергетических и пластических веществ превышает исходный дорабочий уровень.

Закон суперкомпенсации справедлив для всех биологических соединений и структур, которые в той или иной мере расходуются при мышечной деятельности. К ним относятся: креатинфосфат, структурные и ферментные белки, фосфолипиды, клеточные органеллы (митохондрии, лизосомы).

В целом, явление суперкомпенсации может быть отражено графиком (рис.3).

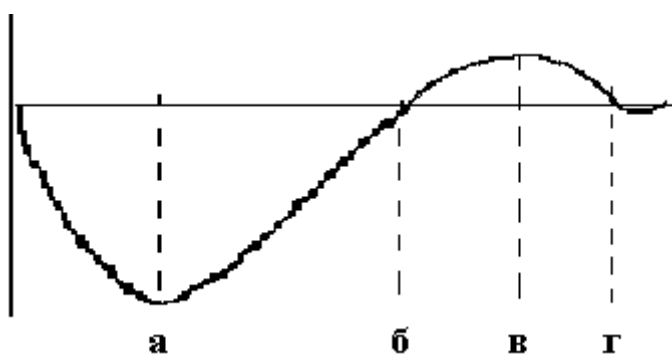


Рис.3. Суперкомпенсация. а) - разрушение /расходование во время тренировки, б) - восстановление, в) - сверхвосстановление, г) - возвращение к исходному уровню.

Как становится ясно из график, фаза суперкомпенсации длится достаточно короткое время. Постепенно уровень энергетических веществ возвращается к норме и тренировочный эффект исчезает.

Больше того, если проводить следующую тренировку до наступления фазы суперкомпенсации (рис.4, а), то это приведет только к истощению и перетренированности.

Если проводить следующую тренировку после фазы суперкомпенсации (рис.4, б), то следы предыдущей работы уже сгладятся и тренировка не принесет ожидаемого результата - увеличения мышечной массы и силы.

Чтобы добиться выраженного эффекта, нужно проводить тренировку строго в фазе суперкомпенсации (рис.4, в).

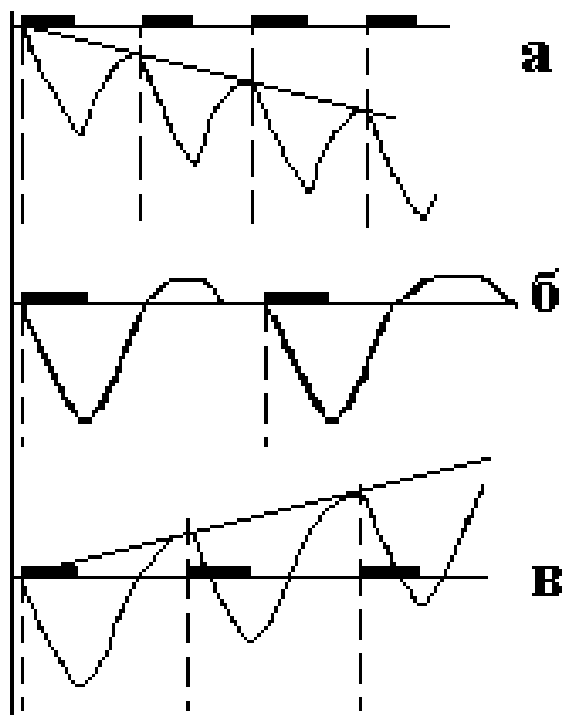


Рис. 4. Тренировочный эффект (черным выделены моменты тренировок). а) - слишком частые тренировки, истощение и перетренированность, б) - слишком редкие тренировки, никакого существенного эффекта, в) - правильные тренировки в момент суперкомпенсации, рост силы и мышечной массы.

Итак, из вышеизложенного ясно, что проводить тренировки надо в фазе суперкомпенсации.

Но тут мы встречаемся с одной сложной проблемой.

Дело в том, что соединения и структуры, которые расходуются или разрушаются при тренировке, имеют разное время восстановления и достижения суперкомпенсации!

Фаза суперкомпенсации креатинфосфата достигается через несколько минут отдыха после нагрузки.

Фаза суперкомпенсации содержания гликогена в мышцах наступает через 2-3 суток после тренировки, а к этому моменту уровень креатинфосфата уже вступит в фазу утраченной суперкомпенсации.

А вот для восстановления белковых структур клеток, разрушенных в ходе тренировок, может потребоваться еще больший период времени (до 7-12 дней), в течение которого уровень гликогена в мышцах уже вернется к исходному уровню.

Поэтому нужно в первую очередь определиться какой из этих параметров наиболее важен с точки зрения наращивания силы и мышечной массы, а каким из них можно и пренебречь.

Очевидно, что первым параметром, на который нужно ориентироваться в ходе тренировок является уровень креатинфосфата - ведь именно им обеспечивается силовая работа мышц.

**Отсюда можно вывести первое правило тренировок: выполнение каждого рабочего подхода не должно продолжаться более 30 секунд.**

Если нагрузка продолжается более 30 сек, то мышцы переходят на использование гликогена, в них быстро накапливается молочная кислота.

Напоминаю, что уровень креатинфосфата в мышце восстанавливается в течение нескольких минут, а вот молочная кислота, снижающая мощность сокращения, полностью выводится из мышцы лишь в течение нескольких часов после тренировки, поэтому не желательно допустить перехода мышц на использование гликогена.

Тренировки по системе 5 подходов по 5 раз (5x5) как раз идеально вписываются в это правило. В этом случае выполнение упражнения продолжается не более 25-30 секунд, т.е. расходуется креатинфосфат, молочной кислоты образуется немного и она успевает вывестись за 5-10 минут (для крупных мышц за 10-20мин).

Но, даже и за 10-20мин отдыха молочная кислота полностью не выводится из мышцы (для полного вывода молочной кислоты требуется несколько часов), поэтому развиваемая мощность мышечного сокращения в каждом последующем подходе будет несколько ниже, чем в предыдущем.

Кроме того, не нужно забывать о том, что сила, развиваемая мышечным волокном, и скорость его сокращения зависит от насыщенности волокна АТФ. Так как сокращение мышц не мгновенно и длится некоторое время даже при единичных повторениях, то результат выполнения упражнения зависит еще и от способности

мышц мгновенно восстанавливать уровень АТФ, то есть от концентрации в волокне креатинфосфата и креатинкиназы.

Содержание креатинфосфата в мышцах спортсменов 1,5-2 раза выше, чем у нетренированных людей, соответственно данное качество мышц поддается тренировке.

Это достигается тем, что каждый следующий подход опытные атлеты-силовики делают в момент суперкомпенсации креатинфосфата, т.е. через 4-10 минут отдыха. Такая нагрузка позволяет добиться заметного повышения концентрации креатинфосфата в мышцах. Правда, уже через несколько часов концентрация креатинфосфата существенно снижается, но некоторое превышение исходного уровня сохраняется до 1-2 недель. Поэтому для того, чтобы не потерять силовых результатов, важно тренироваться регулярно.

Что касается количества подходов, то, как оказалось, переломный момент в развиваемой мощности, наступает в среднем после 5-го - 6-го подхода в упражнении, и именно это количество подходов для тренировки одной мышечной группы и следует признать оптимальным для целей максимального наращивания мышечной массы и силы.

Кстати, теперь становится понятно, почему я с неодобрением отношусь к выполнению приседания и становой тяги по 20 раз за подход - в этом случае мышцы переходят на энергетическое обеспечение за счет гликолиза, уровень молочной кислоты в мышце резко повышается, что в итоге не дает развить высокую мощность выполнения упражнения. В итоге получается не тренировка, а напрасное мучение (20 раз за подход - это по настоящему мучительно).

### **Второе правило тренировок: только базовые упражнения.**

Тяжелый тренинг, основанный на стимулировании роста мышц путем их предварительного разрушения, требует напряжения восстановительных функций организма. Но организм имеет весьма ограниченные пластические и энергетические ресурсы и не может их делить между всеми мышцами. Если вы не используете в период тяжелых тренировок дополнительные "восстановители" (т.е. анаболические стероиды), то разумно будет остановить свой выбор на нескольких крупных мышечных группах и базовых упражнениях, и не распылять свои силы на весь спектр существующих движений.

### **Третье правило тренировок: каждая следующая тренировка должна выполняться в фазе суперкомпенсации.**

Так как мы практикуем тренировки, направленные на разрушение мышечных волокон, то "тяжелая" тренировка на каждую группу мышц должна проводиться один раз в 7 дней. Только в этом случае мы будем иметь уверенный рост мышечной массы.

Но для того, чтобы не потерять с таким трудом увеличенный в ходе тренировок уровень креатинфосфата, я советую делать две тренировки в неделю для

приседаний и жима лежа, но при этом вторая тренировка не должна приводить к разрушению мышечных волокон! Т.е. она должна быть либо "легкой" (скоростно-силовая тренировка на технику с не очень большим весом, выполнять упражнения во взрывном темпе), либо изометрической (напряжение не более 5-6 сек) - только в этом случае мышечные волокна не будут разрушаться, а значит вторая тренировка не приведет к срыву фазы восстановления белковых структур мышц. Но в свою очередь, даже такая легкая (или изометрическая) тренировка приведет к повышению концентрации в мышечном волокне креатинфосфата. Т.е. можно смело сказать, что вторая тренировка в неделю - нужна именно для того, чтобы уровень креатинфосфата (а значит и сила мышц) неуклонно повышался.

Молодые атлеты часто берут какой-нибудь комплекс из 5-10 упражнений и делают его 3 раза в неделю без изменения. Нужно четко отдавать себе отчет, что это кратчайший путь к истощению и перетренированности. Мышцы будут постоянно находиться в состоянии хронической усталости, после короткого периода первоначального роста силы и мышечной массы наступит неизбежный застой, а затем и истощение.

**Четвертое правило тренировок: по мере замедления роста результатов переходить на 9-12 недельные циклы.**

Причиной роста функциональных возможностей мышц и, в частности, роста мышечной массы являются разнообразные адаптационные процессы. В ходе тренировок, мы смещаем внутреннее равновесие среды, после чего запускаются механизмы, которые стремятся вернуть утраченное равновесие. Но постепенно, эти же адаптационные процессы приводит к снижению реакции внутренней среды в ответ на нагрузку, и в конечном итоге, к остановке тренировочного прогресса - т.е. к состоянию, называемому "тренировочное плато". Для того чтобы избежать "привыкания" мышц к нагрузке и добиться постоянного прогресса в тренировках, необходимо дать организму отвыкнуть от нагрузки, т.е. резко снизить вес штанги и дать мышцам отдых. Надо отступить назад и затем начать новое наступление на предельный вес.

**Пятое правило тренировок: в конце тренировки делать растяжку поработавших мышц.**

Мы помним, что миофибрилла состоит из чередующихся темных (миозин) и светлых полос (нити актина). В физиологии принято целую белую полосу (нить актина) с двумя половинками черных полос по бокам (миозин) называть саркомером.

На рис.5 представлена зависимость силы мышц от величины растяжки (от длины саркомера).

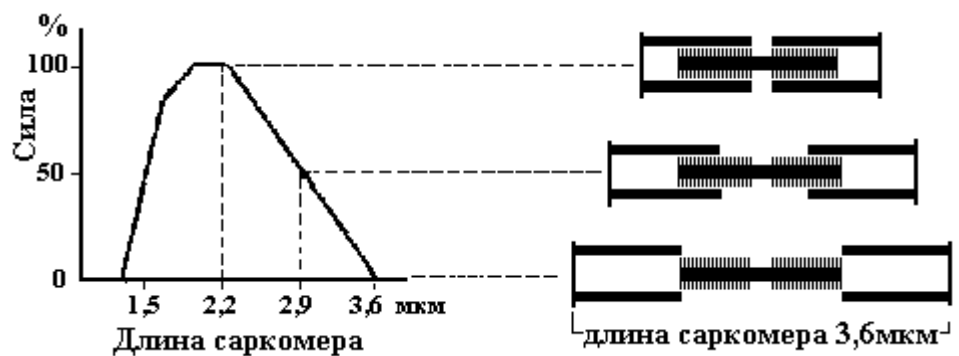


Рис.5. Влияние растяжки на силу мышцы.

Полноценно отдохнувшая мышца имеет максимальную силу, длина саркомера при этом оптимальна - 2,2 мкм.

В ходе тренировки длина саркомера уменьшается, это ощущается, как скованность мышц. Сила мышцы, как видно из рис.5, при этом тоже уменьшается.

После тренировки мышцы так и остаются на какое-то время сжатыми.

Чтобы ускорить процесс восстановления в конце тренировки обязательно нужно сделать растяжку поработавших мышц - в этом случае длина саркомера быстро придет в норму и мышцы опять смогут развивать максимальную силу.

Но, как видно из рис.5, чрезмерная растяжка приводит к падению силы - при растяжении саркомера до 3,6 мкм сила мышцы равна нулю. Именно поэтому нельзя растягиваться перед тренировками или во время тренировок между упражнениями - это отрицательно скажется на силе мышц. Растягиваться нужно только строго в конце тренировки.

Если после прочтения этого раздела у вас еще остались какие-то неясности в вопросах биохимии мышечного сокращения, то рекомендую почитать книгу В.Протасенко "Думай! Или Супертренинг без заблуждений", а так же учебники по физиологии спорта и биохимии спорта для ВУЗов.

На этом я с вами прощаюсь, удачных вам тренировок!