

**5 главных ошибок "натурала". Боб Лефави  
Журнал "MUSCULAR DEVELOPMENT"**

1. Перетренированность.
2. Пренебрежение "золотой тройкой".
3. Глухота к "сигналам" тела.
4. Пренебрежение пищевым белком.
5. Слепая вера в могущество стероидов.

#### 1. ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТЬ

Вспоминаю, как впервые почувствовал на собственной шкуре, что такое перетренированность. Был у меня тогда шестимесячный период тренировок, и вбил себе в голову, что недорабатываю. Решил поднапрячься, удвоить, так сказать, усилия. Признаюсь, очень хотелось тренироваться "по-чемпионски".

Перво-наперво раздобыл я книгу Ли Хейни (очень меня интересовал тренинг грудных мышц) и "тупо" пошел по его схеме - ну прямо как бык на изгородь! Жим лежа на ровной скамье, на наклонной; потом разведение, кроссоверы на блоках. Все в мультисетах, два раза в неделю - строго! В результате не только не набрал новой массы, но и потерял "объем" (который у меня худо-бедно имелся). Но хуже всего - "подростерял" силу. Еще какое-то время, стиснув зубы, продолжал тренироваться по прежней схеме -- пока до меня не доперло, что я делаю что-то неправильно.

Наконец я понял, что я - не Хейни; то, что подходит ему, пока еще не по силам мне. Пришлось "урезать" количество сетов и упражнений и только тогда тренинг вернулся в нормальное русло.

Каждому культуристу необходимо строго-настрого усвоить: рост "массы" - ответ организма на стрессы силовых нагрузок. Что происходит в недрах организма под воздействием стресса? Изменения в эндокринной и нервно-мышечной системах. Помните, если не научитесь прислушиваться к этим изменениям и, главное, правильно реагировать, успех вам не светит.

Спросите любого "качка" с опытом, к чему он прислушивается? К повышению уровней тестостерона и кортизола в крови, ответит он. А еще он не забывает внимательно следить за нервной системой - ведь ей также приходится адаптироваться к нагрузкам.

Все системы организма должны находиться в равновесии - это основной принцип биологической саморегуляции. Возьмем, например, соотношение уровней тестостерона и кортизола. Они постоянно в равновесии (кстати, очень хрупком). Любой опытный спортсмен знает, что в ответ на тяжелую физическую нагрузку уровни обоих гормонов повышаются. Организму в этом состоянии просто необходимо, чтобы они были высокими. Однако любое изменение уровней должно быть пропорциональным -- иначе равновесие нарушится, а это неминуемо ударит по организму. Как? Сейчас узнаете.

Тестостерон, кто не знает, тот самый гормон, от которого зависит размер мышц. Именно тестостерон обеспечивает анаболические процессы, проще говоря "дает массу". Кортизол, наоборот, расщепляет мышечный белок (это сырье для производства глюкозы в печени). Избыток кортизола ведет к отрицательному азотному балансу, и тогда -- прощай, анаболизм!

Это все теория, скажет нетерпеливый читатель, а как же практика? Практический интерес для культуриста -- как самому определять количество гормонов в крови. Это не так сложно. Просто следите за сигналами, которые посылает организм: частота сердечных сокращений в период покоя, уровень азота, эмоциональный настрой, результативность тренировок и т.д. Что-то не так? Меняйте тренировочный цикл, снижайте интенсивность - главное, избежать перетренированности!

Кстати, вряд ли культуристу-"натуралу" следует повышать интенсивность каждой тренировки до предела. Дело в том, что кортизол чутко реагирует на сильные продолжительные нагрузки. Интенсивность - не самоцель, а инструмент, им нужно пользоваться осмотрительно.

Ключ к оптимальной интенсивности - прием периодизации тренировок. Объясню, что это такое. Вся ваша работа в спортзале должна быть разбита на периоды. Допустим, сначала низкоинтенсивные тренировки (за счет количества сетов и повторений), затем высокоинтенсивные (веса и усилие). Такая схема дает неплохую результативность и, между прочим, значительный выигрыш во времени (не придется потом прекращать занятий из-за перетренированности). Понятно, что катаболический эффект кортизола при такой схеме - минимален.

Изменения в мышцах и управляющих ими нейронах у грамотного "натурала" увеличивают силу и мощь. В науке такие изменения называются нервно-мышечной адаптацией. Любопытно, что у этого процесса нет "потолка"; например, некоторые штангисты могут постоянно улучшать свой результат, не выходя при этом из своей весовой категории.

Часто приходится слышать такую рекомендацию со стороны "опытных" тренеров: наращивай, мол, силу, а мышца сама собой увеличиваться будет. Придумали даже поговорку: "Сильнее мышца - больше массы". Казалось бы все правильно, вот только логика тут хромает: сильная мышца, как известно, необязательно бывает большой!

Вернемся к нервно-мышечным изменениям. Адаптация - результат повышения скорости появления дополнительных двигательных единиц (так называют пучки мышечных волокон, "запускаемых" одним нейроном) - с одной стороны, и увеличение скорости мышечных сокращений - с другой. Как "научить" нервную систему создавать как можно больше дополнительных двигательных единиц? Как заставить мышцу сокращаться быстрее?

В этих двух вопросах секрет силы и мощи. Ответ на них один: "взрывное" выполнение упражнений. Не слышали о таком? Взрывное выполнение это, когда эксцентрическое сокращение строго контролируется, а последующее concentрическое сокращение - резкое и сильное.

Перейдем к нервной системе. Часто атлеты (как правило, начинающие) не чувствуют, когда нервная система начинает уставать. Они могут уметь восстанавливаться физически, но не понимают, что нервам тоже необходима передышка.

Стоит вспомнить обычные жизненные неурядицы, которые происходят с любым - финансовые неурядицы, интриги на работе, разводы - как на ум тут же приходит слово "стресс". Так вот, стресс "бьет" по нервам, а те, в свою очередь, "принимаются" за тело. Тренинг - та же жизнь. Подвергая тело постоянным чрезмерным нагрузкам, вы в конце концов истощите нервную систему, а уж она рикошетом ударит по тренировочным показателям. В общем, эффект будет такой же, как при перетренированности. (Обратите внимание, мы говорим об интенсивном тренинге индивидуальных групп по пяти или даже шестидневной схеме.) Напомню симптомы перетренированности: снижение результативности, учащение пульса, бессонница, беспокойство, резкое изменение настроения.

## 2. ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ "ЗОЛОТОЙ ТРОЙКОЙ"

Буквально преображают любого человека, решившего заняться бодибилдингом, три основных упражнения - приседания со штангой, становая тяга и жим лежа. Поэтому я и называю их "золотой тройкой". Однако, частенько ими почему-то пренебрегают. Аргументация, как правило, такова: приседания и становая тяга, дескать, упражнения хорошие, но от них здорово "разносит" бедра. Ну что тут ответить? Если речь идет о тазобедренных суставах, то от нагрузки они вряд ли распухнут. Если мы говорим о мышцах, то это вообще полная ерунда! Хочется спросить таких "специалистов", видели ли они гармонично сложенного культуриста с увеличенными бедрами. (Правда, может действительно "разнести" талию, но чаще такое случается у тех, кто горстями глотает стероиды или же, забыв обо всем на свете, "бомбит" косые мышцы живота.)

Иные культуристы "не уважают" жим на скамье. Аргумент против этого упражнения такой: мол, для грудных мышц есть упражнения и получше. Такое заблуждение для "натуралов" непростительно. Жим на скамье действительно нельзя назвать самым лучшим средством для разработки груди. Однако, никакое другое упражнение не способно так эффективно "качать" всю верхнюю мускулатуру в комплексе. Только представьте, за один раз вы "прокачиваете" грудные мышцы, дельтовидные и трицепсы!

Ну как тут не вспомнить, о так называемых советах профессионалов -- противников "золотой тройки". Именно от них чаще всего приходится слышать, что разностороннее развитие тела легко можно достичь и с помощью упражнений полегче. Как у них достигается "разностороннее развитие тела" - догадаться нетрудно. Вместе с тем тройка самых "весомых" культуристов в мире (Ятс, Эль Сонбаты и Франкос) утверждают, что своими "чумовыми" спинами они обязаны становой тяге. В общем, не верьте тем, кто твердит, что приседания и становая тяга ухудшают форму мышц. Помните - чтобы "ухудшить мышцы" нужно сначала ими обзавестись.

## 3. ГЛУХОТА К "СИГНАЛАМ" ТЕЛА

Искусство "слышать" тело дается не каждому. Может именно поэтому новички с великолепными данными так и остаются в самом низу лестницы. Как найти общий язык со своим телом? Приведу пример.

Часто "качки" жалуются, что у них не получается "накачка" широчайших мышц спины или, что никак не "чувствуют" широких мышц бедра. Отсутствие хорошей "накачки", мышечное "бесчувствие" -- и есть тот сигнал, который посылает тело. Оно как бы говорит: "Ты не изолируешь мышцу или не догружаешь ее!" Если не отреагировать на этот сигнал, на развитие мышцы рассчитывать не стоит.

Есть и другой, очень точный сигнал -- боль. Обратите внимание, я говорю не о "правильной" боли (ее вызывает концентрация в мышце молочной кислоты после тренировки). Речь идет о резкой, пронзительной боли (возникающей, как правило, во время тренировки или после ее окончания). Такая боль ощущается в сухожилии или суставе, но не в мышце.

О чем говорит болевой сигнал? Объясню на примере своего знакомого "качка", Брэда. Как-то, пару месяцев назад, выполняя жим на скамье, он вдруг почувствовал странную боль в плече. Тренировку Брэд все-таки закончил, хотя плечо явно чувствовало себя "неуверенно". Необычные симптомы должны были сообщить ему, что плечевые и лопаточные суставы были у него недостаточно укреплены для тяжелой нагрузки. Конкретно проблема Брэда заключалась в том, что у него не были разработаны так называемые удерживатели (предотвращают смещения сухожилий при смещении мышц).

Я посоветовал Брэду прерваться недели на две, а также включить в программу упражнения для вращательных и передних зубчатых мышц. И уже через две недели он вернулся к прежней тренировочной программе, работал в полную силу, не испытывая никакой неуверенности. Вывод: прислушавшись к сигналу своего тела, Брэд обезопасил себя от потенциальной серьезной травмы.

Еще один пример: во время приседаний с максимальным весом (или даже в "тяжелых" тройных сетах) у некоторых атлетов происходит внезапный сбой в выполнении; туловище произвольно нагибается в бедрах, а вес "тащат" ноги. Такое выполнение иначе как "грязным" не назовешь - это больше напоминает другое упражнение - наклоны со штангой на плечах. Более того, из-за неправильного положения туловища возникает

довольно ощутимая боль.

Наклон туловища - тревожный сигнал, говорящий о том, что брюшной пресс и мышцы, удерживающие позвоночник - слабы и не дают бедрам и ягодичным мышцам "развернуться в полную силу". Короче, живот и спина - слабое звено, именно на них следует обратить основное внимание.

Очень полезно вести учет сигналов тела, например, записывать свои ощущения в специальный журнал тренировок. Вносите туда показатели (или отсутствие таковых), отмечайте любые изменения схем тренировок и питания.

Не забудьте записывать, какие пищевые добавки принимаете. Если его правильно вести, журнал наглядно продемонстрирует, как все вышеперечисленные факторы влияют на рост мышечной "массы" и силы. Но главное, с его помощью вы познакомитесь со своим телом "поближе". Главное, будете знать наверняка, что для него подходит, а что - нет. Помните, "понимание" своего тела -- нелегкий путь проб и ошибок.

Некоторые культуристы записывают в свой "бортовой журнал" буквально все, что имеет хоть какое-нибудь отношение к тренировкам: субъективные ощущения, уровень азота, дозировки протеина, скрупулезно подсчитанный калорийный состав пищи, антропологические замеры, веса, повторения, количество сетов и т.д. Зачем такая педантичность, воскликнет иной читатель? А вот зачем; если не фиксировать все переменные, так и не узнаешь, "кого" же благодарить за рост показателей.

#### 4. ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ ПИЩЕВЫМ БЕЛКОМ

Рынок белковых добавок сейчас буквально переполнен. Жесточая конкуренция привела к тому, что цена качественной пищевой добавки, содержащей этот важнейший компонент питания, существенно снизилась. Сейчас, пожалуй, и ребенок знает, что пренебрегая белком, добиться роста мышечной "массы" невозможно вообще.

На сегодняшний день медицина придерживается очень простого подхода: чем больше белка, тем лучше.

Неужели усиленное потребление белка действительно так необходимо? Попробуем разобраться.

В ежедневный рацион многих сегодняшних чемпионов в обязательном порядке входят до 30 яиц (конечно же только белков!). Я уже не говорю о том, что едят они (преимущественно белковую пищу) по 12 раз в день. Их можно понять - ведь как "работает" психология человека? "Каша маслом не испортишь!" Боюсь, что в данном случае больше подходит другая поговорка: "Во всем знай меру!"

Ученые подтверждают "выдающуюся" роль протеинов. Но только в разумных дозировках - в пределах от 2,2-3,5 грамм на 1 кг веса тела. Много это или мало? Значительно меньше, чем призывает пить реклама, но гораздо больше обычной дозировки среднестатистического "натурала".

В общем, следуйте закону "золотой середины". Рассчитывая индивидуальный белковый рацион, помните: основная цель этого ценнейшего вещества - положительный баланс азота. Передозировка, в целом, снижает результативность, а в некоторых случаях даже приводит к нарушению функции почек.

#### 5. СЛЕПАЯ ВЕРА В МОГУЩЕСТВО СТЕРОИДОВ

К сожалению, многие "натуралы" до сих пор ошибочно думают, что, оставаясь "чистым", просто невозможно значительно увеличить "массу" и силу. Они с завистью смотрят на "химиков" у которых "масса" растет словно на дрожжах.

К счастью, они заблуждаются. "Натурал" должен работать над своим телом и работать по-настоящему. Если "химику" "помогают" стероиды, то "натуралу" - знания. Наш журнал предоставит вам всю необходимую информацию относительно тренинга и рационального питания. От вас же потребуется внимательно контролировать результаты своей работы.

Главное верить, что обязательно станешь обладателем могучего сильного тела. Конечно, это будет другое тело - не такое как у "химических" культуристов, "раздувающих" мышечную ткань инсулином, стероидами и прочей дрянью. Оно будет здоровым! Вот это - главное! Поверьте, лучше быть сильным и здоровым, чем уродливым и больным.