

GEORGE STRONG



# ФАКФИТНЕС

СТУПЕНИ НАТУРАЛЬНОГО  
БОДИБИЛДИНГА



МОСКВА  
ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ

УДК 796  
ББК 5.204.0

**Strong, George.**

ФакФитнес: ступени натурального бодибилдинга / G. Strong. – Москва: Издательство АСТ, 2018. – 160 с.: ил. – (Звезда YouTube).  
ISBN 978-5-17-107271-1.

УДК 796  
ББК 5.204.0

Подписано в печать 20.04.2018.  
Формат 84x108 1/16. Усл. печ. л. 16,8.  
Тираж 3000 экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2;  
953000 - книги, брошюры

ISBN 978-5-17-107271-1.  
© George Strong  
© ООО «Издательство АСТ»

*Издание для досуга  
16+  
Звезда YouTube*

**George Strong**  
**ФАКФИТНЕС: СТУПЕНИ НАТУРАЛЬНОГО БОДИБИЛДИНГА**

Издание подготовлено группой Альфа

Ведущий редактор *Я. Сурженко*  
Технический редактор *Т. Тимошина*  
Дизайнер *А. Якунина*

ООО «Издательство АСТ»  
129085, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, строение 1, комната 39  
Наш электронный адрес: [www.ast.ru](http://www.ast.ru)  
E-mail: [astpub@aha.ru](mailto:astpub@aha.ru)

«Баспа Аста» деген ООО  
129085, қ. Мәскеу, Жұлдызды гүлзар, үй 21, 1 құрылым, 39 бөлме  
Біздің электрондық мекенжайымыз: [www.ast.ru](http://www.ast.ru)  
E-mail: [astpub@aha.ru](mailto:astpub@aha.ru)

Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».  
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию в республике Казахстан:  
ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор  
және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының  
өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3а, литер Б, офис 1.  
Тел.: 8(727) 251 59 89, 90, 91, 92  
Факс: 8(727) 251 58 12, вн. 107; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)  
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.  
Өндірген мемлекет: Ресей  
Сертификация қарастырылмаған

---

# ВСТУПЛЕНИЕ

---

Эта книга задумывалась и назревала уже довольно давно, и вот пришло ее время, особенно она поможет тем, кто только задумывается вступить на путь трансформации своего тела. Из данной книги вы узнаете много нового, о чем никогда и нигде не слышали, почему система Вейдера не подходит натуралам и новичкам, о рейтинге мышечных групп и их зависимости друг от друга, о лживой теории различных типов строения и о том, что каждому из них необходимо тренироваться по-своему, и многое другое, но главное, вы научитесь правильно тренироваться для набора мышечной массы и силы с сохранением собственного здоровья и даже улучшения его без применения какой-либо фармакологии.

В Интернете и в журналах очень много информации о том, как нужно тренироваться, но мало о том, как начать, а тем более начать правильно, ведь начало пути будет определять его успешность и продолжи-

тельность. К сожалению, ту информацию, которую нам предоставляет современная фитнес-индустрия, нельзя назвать правильной, конечно, вы будете прогрессировать и по системам, взятым из журналов и видеоуроков, но вся она основана на практике людей, принимающих стероиды, но даже не это страшно, страшно то, что люди, дающие ее, не понимают, как и что необходимо делать на первых шагах в тренажерном зале. Многие скажут, что их знакомые начинали так тренироваться по этим программам, и они работали — конечно, работали, ведь после того, как вы из состояния амебы перешли в состояние какой-то деятельности, любая нагрузка будет давать результат, но я научу вас, как это сделать грамотно так, чтобы укрепить ваши связки и сухожилия, так, чтобы вы получили базовые навыки для дальнейших тренировок по мере того, как вы будете становиться тренированным человеком. Если вы не верите в разницу

между **НАТУРАЛЬНЫМ ТРЕНИНГОМ** и **ТРЕНИНГОМ НА ФАРМЕ**, то можете не изучать информацию в данной книге.

Думающим же людям я предлагаю ознакомиться с материалами, представленными ниже, и сделать свои выводы. Я не говорю, что мой подход и моя система самая лучшая, но я утверждаю, что она лучше большинства из представленных на просторах Всемирной сети и в фитнес-журналах, и я вам гарантирую, что, пройдя по ней первые два года, вы станете и больше, и мощнее, и сильнее любого другого парня, начавшего тренироваться с вами одновременно по системам Джо Вейдера. Тренируясь по моей системе, вы получите пользу независимо от того, будете вы тренироваться на ферме или в натуралку, но скажу, что только полный дебил начинает курсить с первых шагов в тренажерном зале. Занимаясь по этой системе, вы заложите такую силовую базу, что, перейдя на чисто качковские трени-

ровки, будете прогрессировать удивительно быстро в отличие от тех, кто взялся с первых дней усиленно и концентрированно дробить свои бицепсы гантелями в 5–10 кг, вы укрепите связки и сухожилия, научите ЦНС работать слаженно с мышцами и со всем организмом в целом. Она уже опробована не на одном начинающем и принесла только положительные результаты. Она будет полезна не только новичкам, но и тем, кто уже отзанимался полгода-год, а может, и больше, ибо лучше вернуться к истокам и начать правильно, чем продолжать биться головой о стену, обвиняя во всех своих неудачах ААС.

Я советую вначале прочитать всю книгу целиком, после чего определиться, на какой вы ступени по специальной информации (тесты даны на каждой из **СТУПЕНЕЙ**), и начинать именно с той ступени, на которой вы сейчас находитесь по своему физическому состоянию.

# ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ФИЛОСОФСКО-ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ

## ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ, ПЕРЕД ТЕМ КАК ПОЙТИ В ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ!

1. Посетите врача, это важно, ибо мы должны знать о состоянии своего здоровья, о наличии хронических заболеваний, противопоказаний, чтобы грамотно и, главное, безопасно начать тренировки.
2. Приобретите специальную обувь на плоской подошве, тренируясь в обычных кроссовках с протектором для бега или прыжков, можно получить серьезную травму голеностопа! Лучше всего купить обувь для занятий бодибилдингом, такой в инете полно.
3. Одежда также должна быть свободной и удобной для наклонов и приседов! Желательно футболку и шорты, позволяющие вам выполнять всевозможные движения без стеснения.
4. Не покупайте пояс (если только вы не решили заняться пауэрлифтингом), перчатки, но приобретите обязательно кистевые ремни, которые вам понадобятся уже со второй ступени! А перчатки могут позволить себе девушки, чтобы уберечь кожу на ладонях.
5. Вам понадобится полотенчико для вытирания пота с тренажеров и скамеек, своего и тех НЕКУЛЬТУРНЫХ ЛЮДИШЕК, что оставляют его после себя! Я живу и



тренируюсь в Америке и был поначалу шокирован, как здесь у каждого тренажера, и силового, и кардио, висит полотенце и распылитель с антисептиком, да не простым, а которым можно протирать пищу перед употреблением (фрукты, например). Также советую приобрести еще одно полотенце для вытирания пота с лица, обязательно приобретите тапочки для похода в душ после тренировки, иначе можно подхватить серьезное грибковое заболевание.

**6.** Хорошо ходить на тренировки с бутылкой (желательно металлической или стеклянной) воды (минимум литр-полтора), поэтому рекомендую обзавестись бутылкой заранее либо покупать готовую воду в магазине, если вы не используете в воде для тренировок никаких добавок!



**КСТАТИ, ПИТЬ НУЖНО ВСЕГДА — ДО, ПОСЛЕ И ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ, ЕСЛИ ВАШ ИНСТРУКТОР УТВЕРЖДАЕТ ОБРАТНОЕ — ЭТО ТОЧНО ПРОФАН!**

**7.** Также хорошо иметь большое полотенце и тапочки резиновые, в которых вы после тренинга пойдете в душ, где на полу живут кучи грибковых бактерий, готовых поселиться у вас на стопах, между пальцами и на ногтях... мерзость, от которой спасают тапочки!

**ЭТО ТО, ЧТО ВАМ ПОНАДОБИТСЯ НЕПОСРЕДСТВЕННО ДЛЯ ТРЕНИРОВОК, А ВОТ СЛЕДУЮЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПОМОЖЕТ ВАМ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ И ЗАПАЛ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ ТРЕНИРОВОК, А ЛУЧШЕ НА ВСЮ ОСТАВШУЮСЯ ЖИЗНЬ!**

**1.** Запомните: всегда, при любых упражнениях, мы сохраняем позвоночник прямым с естественными изгибами в поясничном отделе и грудном, для этого контролируйте на первых порах два положения — сведенных вместе лопаток и естественного прогиба в пояснице!

**2.** Шея всегда является прямым продолжением позвоночника и по возможности сохраняет с ним **ОДНУ ПРЯМУЮ ЛИНИЮ!** Для этого во всех положениях, сидя и стоя, смотрите перед собой на уровне лба! Шейный отдел позвоночника связан с поясничным, именно поэтому если смотреть в пол, есть вероятность округлять поясничный отдел позвоночника, что является опасным.

**3.** Запомните, что лучше не смотреть в зеркало при таких упражнениях, как приседания и становая тяга! Если интересно, расскажу, как появились зеркала в залах! Конечно, многие, особенно противники нашего образа жизни (а для меня бодибилдинг не спорт), будут утверждать, что зеркала мы, как нарциссы, установили у себя в залах, чтобы любоваться собой всегда и

езде! Доля истины в этом есть, но на самом деле зеркала стали неотъемлемой частью тренажерки по той простой причине, что раньше, а зачастую и сейчас, площадь тренажерного зала очень мала и зеркала визуально увеличивают объем помещения!

4. Для того чтобы вам было легче выполнять приседания и тяги с прямой спиной, пользуйтесь таким приемом: вдохните и на задержке дыхания опуститесь в присед, затем на выдохе мощно вставайте, таким образом, воздух в животе не будет давать диафрагме растягиваться, и легче будет держать поясницу прямой. Но если у вас проблемы с давлением, вам такой прием противопоказан. Чтобы не округлить грудной отдел, всегда держите лопатки сведенными вместе. Это правило сведенных лопаток действует и для всех упражнений для спины и грудных мышц.

5. Дельты должны быть опущены и отведены назад, никогда не вращайте шеей, когда вы находитесь под нагрузкой, это может привести к серьезной травме.

6. Никогда, ни при каких обстоятельствах (кроме разгибаний ног сидя) не распрямляйте колени полностью (в замок), что бы вы ни делали — приседы, тяги, жимы, ибо это переносит нагрузку с мышц на сустав, это и травмоопасно и непродуктивно. Коленка всегда должна оставаться слегка согнутой. То же самое касается и локтевых суставов, за исключением работы на трицепсы в кроссовере.

7. Всегда вес вашего тела должен быть распределен на всей стопе, преимущественно на пятке. Центр тяжести может смещаться слегка к пятке, но ни в коем случае — к носку.

## ПРАВИЛЬНАЯ ТЕХНИКА И МОТИВАЦИЯ К ТРЕНИРОВКАМ

Помните о необходимости разучивания грамотной техники на первых порах, и неважно, сколько это займет времени.

*Хотите узнать, почему те, кто ищет МОТИВАЦИЮ к тренировкам, все делают неправильно, если тренируются самостоятельно?!*

*Хотите узнать, что из себя представляет ваш тренер?!*

*Почему так важно грамотно начать тренироваться?*

*Почему те, кто начал тренироваться правильно, с освоения техники, не нуждается в МОТИВАЦИИ вообще?*

Что такое МОТИВАЦИЯ по своей сути?!  
Как поселить ее в своем сознании и теле, чтобы она стала ПОТРЕБНОСТЬЮ?!

Если хотите узнать все это и многое другое — читайте дальше!

Эта тема постоянно муссируется в видеомотивашках и статьях, однако то количество выпускаемых роликов, якобы мотивационных, и то количество вопросов, приходящих мне лично и выставленных в соцсетях, просто заставляет меня раскрыть данный вопрос, ибо большинство даже не понимает самой сути явления.

Для начала давайте дадим определение мотивации, и чтобы не заморачиваться, воспользуемся ВИКИПЕДИЕЙ:

Мотивация (от лат. *movere*) — побуждение к действию; динамический процесс психофизиологического плана, управляющий поведением человека, определяющий его направленность, организованность, активность и устойчивость; способность человека деятельно удовлетворять свои потребности.

Мотив (лат. *moveo* — двигаю) — это материальный или идеальный предмет, достижение которого выступает смыслом деятельности. Мотив представлен субъекту в виде специфических переживаний, характеризующихся либо положительными эмоциями от ожидания достижения данного предмета, либо отрицательными, связанными с неполнотой настоящего положения. Для осознания мотива требуется внутренняя работа. Впервые термин «мотивация» употребил в своей статье А. Шопенгауэр.

Сегодня этот термин понимается разными учеными по-своему. Например, мотивация по В. К. Вилюнасу — это совокупная система процессов, отвечающих за побуждение и деятельность. А К. К. Платонов считает, что мотивация как явление психическое есть совокупность мотивов.

Мотив — одно из ключевых понятий психологической теории деятельности, разрабатывавшейся ведущими советскими психологами А. Н. Леонтьевым и С. Л. Рубинштейном. Наиболее простое определение мотива в рамках этой теории: «Мотив — это опредмеченная потребность». Мотив часто путают с потребностью и целью, однако потребность — это, по сути, неосознаваемое желание устранить дискомфорт, а цель — результат сознательного целеполагания. Например, жажда — это потребность, желание утолить жажду — это мотив, а бутылка с водой, к которой человек тянется, — это цель.

*ВЕДУЩУЮ РОЛЬ В ФОРМИРОВАНИИ БИОЛОГИЧЕСКИХ МОТИВАЦИЙ ИГРАЕТ ГИПОТАЛАМИЧЕСКАЯ ОБЛАСТЬ МОЗГА. ЗДЕСЬ ОСУЩЕСТВЛЯЮТСЯ ПРОЦЕССЫ ТРАНСФОРМАЦИИ БИОЛОГИЧЕСКОЙ (МЕТАБОЛИЧЕСКОЙ) ПОТРЕБНОСТИ В МОТИВАЦИОННОЕ ВОЗБУЖДЕНИЕ. ГИПОТАЛАМИЧЕСКИЕ СТРУКТУРЫ МОЗГА НА ОСНОВЕ ИХ ВЛИЯНИЙ НА ДРУГИЕ ОТДЕЛЫ МОЗГА ОПРЕДЕЛЯЮТ ФОРМИРОВАНИЕ ОБУСЛОВЛЕННОГО МОТИВАЦИЕЙ ПОВЕДЕНИЯ.*



Это необходимая часть знаний для того, чтобы вы четко понимали, ЧТО, КАК и ПОЧЕМУ происходит, только тогда вы сможете стать МОТИВАЦИЕЙ для других и себя самого, перестанете искать эту чудо-субстанцию и просто перестанете думать о ней, ибо это (желание тренироваться) станет вашей ПОТРЕБНОСТЬЮ, от которой вам больше никогда полностью не избавиться.

Хотите узнать, как это сделать? Не бойтесь? Тогда двигаемся дальше!



Сейчас я расскажу ВАМ, друзья, как сформировать в себе ПОТРЕБНОСТЬ, которая навсегда избавит ВАС от поиска МОТИВАЦИИ, ибо вы будете так настроены на тренировки, что ВАМ придется сбавлять обороты, когда вы заболаете или устанете, а не искать причины пойти или не пойти заниматься!

Как вы думаете, сколько штангисты отрабатывают свои движения «ТОЛЧОК» и «РЫВОК» с деревянной палкой, а затем и с пустым грифом, чтобы довести их до автоматизма, чтобы действие превратилось в «НАВЫК»? Я специально не буду говорить

сколько, кому интересно, сам найдет эту информацию, лучше всего пообщавшись с кем-нибудь из представителей данного вида спорта. Скажу лишь одно, что продолжают они это делать на протяжении всей своей карьеры. Это жизненно важно для них, ибо когда он подойдет к снаряду на соревнованиях или даже на тренировке, он должен думать только о том, чтобы поднять его вверх, если он будет отвлекаться на внутреннее контролирование каждого технического действия на протяжении разных фаз упражнения, что с ним будет?

А вот теперь еще один очень важный вопрос. Для чего же все-таки, кроме сохранения здоровья, штангисты отрабатывают месяц за месяцем, год за годом свои движения? Все очень просто: только при идеальной технике спортсмен способен поднимать огромные веса, а не из-за того, что он такой сильный, конечно, никто не опровергает силу тяжелоатлетов, но один и тот же человек при идеальном техническом исполнении поднимет гораздо больший вес, чем при корявом. Вот и потеют молодые парни, середнячки и даже опытные атлеты, до мельчайших нюансов отрабатывая технические действия на протяжении всей своей карьеры с пустым грифом и деревянными палками, так поступают все представители силовых видов спорта и других, кстати, тоже.

Но нас интересует сейчас не правильность техники, а МОТИВАЦИЯ — здесь как раз тот случай, когда оба эти понятия переплетаются. Чем дольше вы отрабатываете правильность движения — тем оно каче-

ственнее, но тем и больше ваша мотивация. Чуть ниже вы поймете окончательно, почему и как это осуществляется!

Что же происходит в тренажерных залах, а сейчас еще и в кроссфит-центрах?! Просто страшно: людей чуть ли не с первых дней нагружают на приседаниях и становых тягах, жимах лежа и стоя, а потом мы, получив травму, виним упражнение, а не тупого инструктора и самого себя, что не прислушивались к своей интуиции и было неудобно послать этого дебила подальше. Запомните: идеальная техника — это залог вашего ЗДОРОВЬЯ и тяжелой, продуктивной работы с тяжелыми весами, это уверенный прогресс в заданных вами задачах и целях, другого пути нет, все другие пути приведут к травмам и разочарованиям.

**ПЕРЕД ТЕМ, КАК ПЕРЕХОДИТЬ К РАБОТЕ  
С ОТЯГОЩЕНИЕМ, А ДЛЯ НЕКОТОРЫХ ДАЖЕ  
С ПУСТЫМ ГРИФОМ В 20 КГ, НЕОБХОДИМО  
ОСВАИВАТЬ ТЕХНИКУ ДВИЖЕНИЯ С ПАЛКОЙ  
ОТ ШВАБРЫ ИЛИ С БОДИБАРОМ.**

На это может уйти неделя, месяц или больше, но это того стоит, ибо если вы думаете, что отстанете от графика или друга, который начал тренировки одновременно с вами, — вы ошибаетесь! Научившись правильной технике и доведя ее до автоматизма, или по-научному превратив ее сначала в УМЕНИЕ, а затем и в НАВЫК, вы выйдете на недостижимый уровень для тех, кто начал свой путь в тренинге, сразу же работая с весами. И что еще очень важно, после того,

как вы наработаете УМЕНИЕ, превратите его в НАВЫК, вы больше никогда не будете задаваться вопросом МОТИВАЦИИ, ибо все это превратится в ПРИВЫЧКУ! Кому непонятно, советую полазить по инету и почитать об этом. Но большинство читающих мои статьи — грамотные, мыслящие люди, и, я уверен, без лишних объяснений понимают, что к чему — почему большинство бросают свои тренировки, пытаются искать какую-то МОТИВАЦИЮ, вместо того чтобы наработать ее внутри себя.

Давайте еще немного ознакомимся, как и что, и откуда вытекает!

В целях развития способности управлять своими движениями, познания закономерностей движения своего тела мы с вами должны обучаться технике выполнения любого упражнения, после чего возникнет УМЕНИЕ его выполнять, после, по мере дальнейшего совершенствования, УМЕНИЕ переходит в НАВЫК и УМЕНИЕ ВЫСШЕГО ПОРЯДКА!

УМЕНИЕ характеризуется сознательным управлением движением. Вы сознательно контролируете каждую из фаз движения, подстраивая ее под свои возможности и способности, анализируете само движение и работу своего тела в нем. Умения — это способы успешного выполнения действия, соответствующие целям и условиям деятельности. Они всегда опираются на знания. Главное в управлении умениями заключается в обеспечении безошибочности каждого действия, возможность приспособления системы навыков к изменяющимся условиям деятельности с сохранением по-

зитивных результатов работы. Вы понимаете, что даже после того, как превратите свое УМЕНИЕ приседать с пустым грифом в НАВЫК и начнете работать с более тяжелой штангой, набавляя вес за счет блинов, вам придется постоянно совершенствовать свою технику и формировать все новые УМЕНИЯ и НАВЫКИ.

Умения в отличие от навыков всегда опираются на активную интеллектуальную деятельность.

Продолжая тренировки, направленные на освоение техники, мы постепенно формируем двигательный НАВЫК при сохранении относительно постоянных условий обучения, но при росте количества повторений.

Двигательный НАВЫК — оптимальное владение техникой движения, полностью автоматизированное и контролируемое только на уровне подсознания. Навык составляют полностью автоматизированные компоненты действий, сформированные в процессе упражнений. Его роль заключается в освобождении сознания от контроля над выполнением приемов действия и переключения его на цели и условия действия. Физиологической основой навыка является образование в коре больших полушарий устойчивой системы временных нервных связей и их функционирование (динамический стереотип). Обратите внимание на словосочетание, «СИСТЕМА ВРЕМЕННЫХ НЕРВНЫХ СВЯЗЕЙ». Да, вы все правильно поняли: если не практиковать постоянно какое-либо движение с целью поддержания и сохранения и даже улучшения этих НЕРВНЫХ СВЯЗЕЙ, система связей распадется,

и вы потеряете НАВЫК и УМЕНИЕ! Это к вопросу, почему тяжелоатлеты на протяжении всей своей карьеры неустанно отрабатывают свою технику.

Двигательные навыки — это освоенные и упроченные действия, которые могут осуществляться без участия сознания и обеспечивают оптимальное решение двигательной задачи.

При формировании двигательного навыка в ЦНС последовательно **сменяются три фазы нервных процессов:**

1. Объединение отдельных элементов движения в целостное действие, иррадиация нервных процессов с генерализацией ответных реакций и вовлечением в работу многих мышц. При первых попытках выполнить новое двигательное действие в коре головного мозга возбуждаются одновременно нервные центры, обеспечивающие выполнение данного движения, и соседние, не участвующие в работе. Движение закреплено.

2. Концентрация возбуждения, улучшение координации, устранение излишних движений. После неоднократных повторений нервные процессы в коре головного мозга постепенно локализуются в тех центрах, которые непосредственно обеспечивают выполняемое движение. Формируется двигательный навык.

3. Стабилизация, высокая степень координации и автоматизации движений.

Умение высшего порядка — выполнение двигательных действий автоматически,

без непосредственного контроля сознания, включение только тех групп мышц, которые обеспечивают двигательное действие.

Как вы считаете, понимая теперь весь процесс формирования правильной техники движения, возможно ли сформировать все вышеперечисленное за неделю или даже за месяц?! Конечно же, НЕТ! Теперь вы уже приоткрыли глаза на то, почему у большинства нет желания тренироваться, и они ищут для себя любой мотивирующий внешний фактор, чтобы продолжать ходить в зал, но они даже не догадываются, что его нужно сформировать внутри себя, вырастить, если хотите, как с физической, так и психологической стороны. Другого пути нет, и те, кто не ищет эти факторы, просто-напросто занимался и занимается ерундой на начальном этапе своих тренировок и сейчас. Именно поэтому на начальном этапе так необходимо осваивать минимальное количество именно базовых многосуставных движений, которые служат фундаментом, как вы теперь понимаете, не только правильной техники, построения массы и силы, но и такой необходимой для многих мистической МОТИВАЦИИ. Если ваш тренер не смог вам этого объяснить, привить, то это не тренер, а шарлатан.

Все это я осознал, когда еще был студентом ТГУ на факультете ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ и СПОРТА, потом отработал на себе и сейчас делюсь с вами, а стаж моих тренировок — больше 20 лет, и я сейчас испытываю огромную потребность в каждой новой тренировке. Мне не нужна МОТИВАЦИЯ, я сам МОТИВАЦИЯ для многих!

Немного отвлеклись, вернемся к нашей основной теме и продолжим изучение данного явления, перейдя к такому состоянию вашей тренированности, как ПРИВЫЧКА!

Привычка — это компонент действия, в ее основе лежит потребность. Как говорилось выше, она формируется после того, как вы превратили свое УМЕНИЕ в НАВЫК, это к вопросу о МОТИВАЦИИ, но зачем нам думать о МОТИВАЦИИ, когда у нас есть ПОТРЕБНОСТЬ! Вам нужна МОТИВАЦИЯ, чтобы есть, пить, спать, заниматься любовью? Уверен, что не нужна, точно так же превратите свои тренировки в ПОТРЕБНОСТЬ ЧЕРЕЗ ФОРМИРОВАНИЕ привычки, и вы больше никогда в жизни не будете думать о МОТИВАЦИИ. Больше того — все, кто постоянно находится в поисках этой мифической субстанции, просто-напросто занимаются ерундой, вместо того чтобы тренироваться грамотно, начиная с освоения техники, которая приведет к УМЕНИЮ и далее по списку приведет к ПОТРЕБНОСТИ!

Мотивация — побуждение к действию; динамический процесс психофизиологического плана, управляющий поведением человека, определяющий его направленность, организованность, активность и устойчивость; способность человека деятельно удовлетворять свои потребности.

Уверен, что вы сейчас по-новому осознали прочитанное определение, и каждое словосочетание для вас как для спортсмена приобрело четкое и явное значение. МОТИВАЦИЯ — это «побуждение к действию, динамический процесс ПСИХОФИЗИОЛО-

ГИЧЕСКОГО плана, управляющий поведением человека». Уже становится понятно, что только мы сами через постоянное движение можем стимулировать этот процесс, который, как мы читаем дальше в определении, «управляет поведением человека» и «определяет его направленность». И когда мы доводим наши УМЕНИЯ через НАВЫКИ к ПОТРЕБНОСТИ — мы, по сути, становимся ЗОМБИРОВАННЫМИ МАШИНАМИ для ТРЕНИРОВОК! Это в нас и не нравится окружающим, но это то, ради чего мы с вами, собственно, и живем! Я так точно!

## ПОЧЕМУ НОВИЧКУ И НАТУРАЛЬНОМУ СПОРТСМЕНУ БЕСПОЛЕЗНО ТРЕНИРОВАТЬСЯ ПО СИСТЕМАМ ДЖО ВЕЙДЕРА

XXI век на дворе в полном разгаре, технический прогресс просто поражает своими даже не шагами, а прыжками. Мы все так же любим ворочать железки в залах, многие, правда, перебрались в фитнес-центры, но смысл тот же: парни хотят стать

сильнее и мощнее, девушки — стройнее и подтянутее, и если у девчонок более или менее получается приводить себя в форму, то у мужской части населения планеты с их желаниями дела обстоят не очень, мягко говоря. Из 100 человек, приходящих в залы, к концу первого месяца не останется и 50, к концу второго месяца — и 25, а к концу третьего — меньше 10, к концу года только 1–2 человека продолжают заниматься на регулярной основе.

Если же рассматривать, какой процент людей, приходящих в зал за конкретной ЦЕЛЬЮ, результатом в виде силы и мышечной массы (мы не говорим сейчас о здоровье и просто пообщаться, хотя это тоже цель), получают то, за чем пришли, то процент окажется небольшим! Много ли вы знаете людей, которые стали сильнее и мощнее, много ли таких вокруг вас, в вашем спортзале? И опять-таки мы не будем говорить о людях, с дури сразу же садящихся на фарм-поддержку.

Почему же так происходит? Ведь существует много систем тренировок, почему люди разочаровываются и уходят из тренажерных залов и фитнес-центров?! Почему большинство из них уверены, что получить результат можно, только применяя запрещенные препараты?!

Давайте попытаемся разобраться в этом очень важном вопросе вместе.

Уже более полувека как Вейдер познакомил мир со своей системой тренировок, сколько людей прошло через нее — и не сосчитать. Многие получили какой-то положительный результат в приросте массы тела за

счет мышц, многие — просто хорошее самочувствие, но большинство из тех, кто пришел в зал ради мощного сильного тела, либо получили небольшой результат в течение года, либо не получили ровным счетом ничего. Почему же так получается? Все очень просто. Дело в том, что сама система, к сожалению, работает в лучшем случае не больше года, а затем — только если вы тренируетесь на фоне применения фармакологии, это факт. Гораздо большего результата вы получите от системы Майка Ментцера, если вы выбрали для себя натуральный путь тренинга.

Чтобы разобраться во всем этом, нужно потратить много лет тренинга по Вейдеру и в итоге разочароваться, а можно послушать умных людей и сделать определенные выводы. На самом деле, как советует профессор Виктор Селуянов, чтобы что-то понять и разобрать более подробно и доступно, необходимо создать модель, а дальше на основе практических и теоретических знаний рассуждать, но еще нужно и правильные выводы сделать, что не всегда получается даже у умных людей.

Пока же, даже без применения моделей и других средств, можно с полной уверенностью сказать одно — система Вейдера срабатывает только на фоне применения анаболических и андрогенных гормонов! Это показывает практика многих тысяч людей, прошедших через нее. Вы можете не соглашаться с этим, кидать в меня упреки и обвинения, но это не изменит самого ФАКТА. Если быть откровенными, то в первый год тренинга может принести плоды и система Вейдера, но, как показывает мировая

практика, первые два-три года лучше посвятить себя либо тяжелой атлетике, либо пауэрлифтингу. Данные виды спорта принесут в десятки, а то и сотни раз больше пользы, чем чистый бодибилдинг на первых годах тренинга. Сейчас людей, не понимающих это, практически не осталось.

Несмотря на то что система Вейдера, как бы это ни было печально, заточена только под тренинг на фарме, не стоит от нее отворачиваться или принижать мировое значение достижений великих братьев Вейдер, построивших просто империю железного братства и интереса к занятиям. Хотя выскажу свое сугубо индивидуальное мнение: если бы не было железного занавеса, то мир бы не знал слова «ФИТНЕС», а употреблял бы более красивое и правильное понятие — «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», но это уже лирика и сослагательное наклонение.

Теперь немного о модели ЧЕЛОВЕКА, о которой говорилось выше. Для того чтобы делать правильные выводы по нашей теме, предлагаю создать следующую модель.

#### ЧЕЛОВЕК:

1. Костно-связочный аппарат.
2. Эндокринная система.
3. Нервная система.
4. Мышечная система.

А теперь давайте по порядку,

#### **№1 КОСТНО-СВЯЗОЧНЫЙ АППАРАТ**

Почему в моей модели он идет первым пунктом, опережая даже эндокринную систему?! На самом деле, если бы вы отзанимались уже такое количество лет, как



я, то сами бы ответили на данный вопрос, не задумываясь. О чем не задумываются люди, начинающие чуть ли не с первых недель использовать фармакологию, это то, что быстрый рост силы мышц и их увеличение опережает укрепление ваших связок, что приведет обязательно к травме и, возможно, настолько серьезной, что поставит крест на ваших тренировках.

Мышца просто может оторваться от кости. Связки укрепляются и растут гораздо медленнее любой мышцы в нашем теле, это необходимо учитывать. Именно поэтому нет никакого смысла в применении фармакологии на ранних этапах посещения тренажерного зала, и именно по этой же причине понимающие тренеры советуют начинать свой путь с силового тренинга, который как ничто другое укрепит ваши связки и сухожилия. Без крепких, мощных связок нечего делать в бодибилдинге, от-

сюда вытекает следующее, обязательное правило для всех без исключений: обязательно нужно растягивать прорабатываемые на тренировке мышцы.

Все дело в том, что когда вы даете работу мышцам и связкам соответственно, и первые, и вторые уплотняются и укорачиваются. Если пренебрегать послетренировочной растяжкой, то со временем связка укорачивается настолько, что в один момент может не выдержать вроде бы привычного ранее растяжения во время того же жима лежа и оторваться.

Что дают мощные и эластичные связки? Если у вас есть реально большие и здоровые друзья бодибилдеры или пауэрлифтеры, или даже тяжелоатлеты, вы можете наглядно увидеть то, о чем я говорю и о чем сам узнал, только когда заметил на себе, раньше я об этом даже не задумывался и нигде в литературе не встречал. О чем я говорю?!