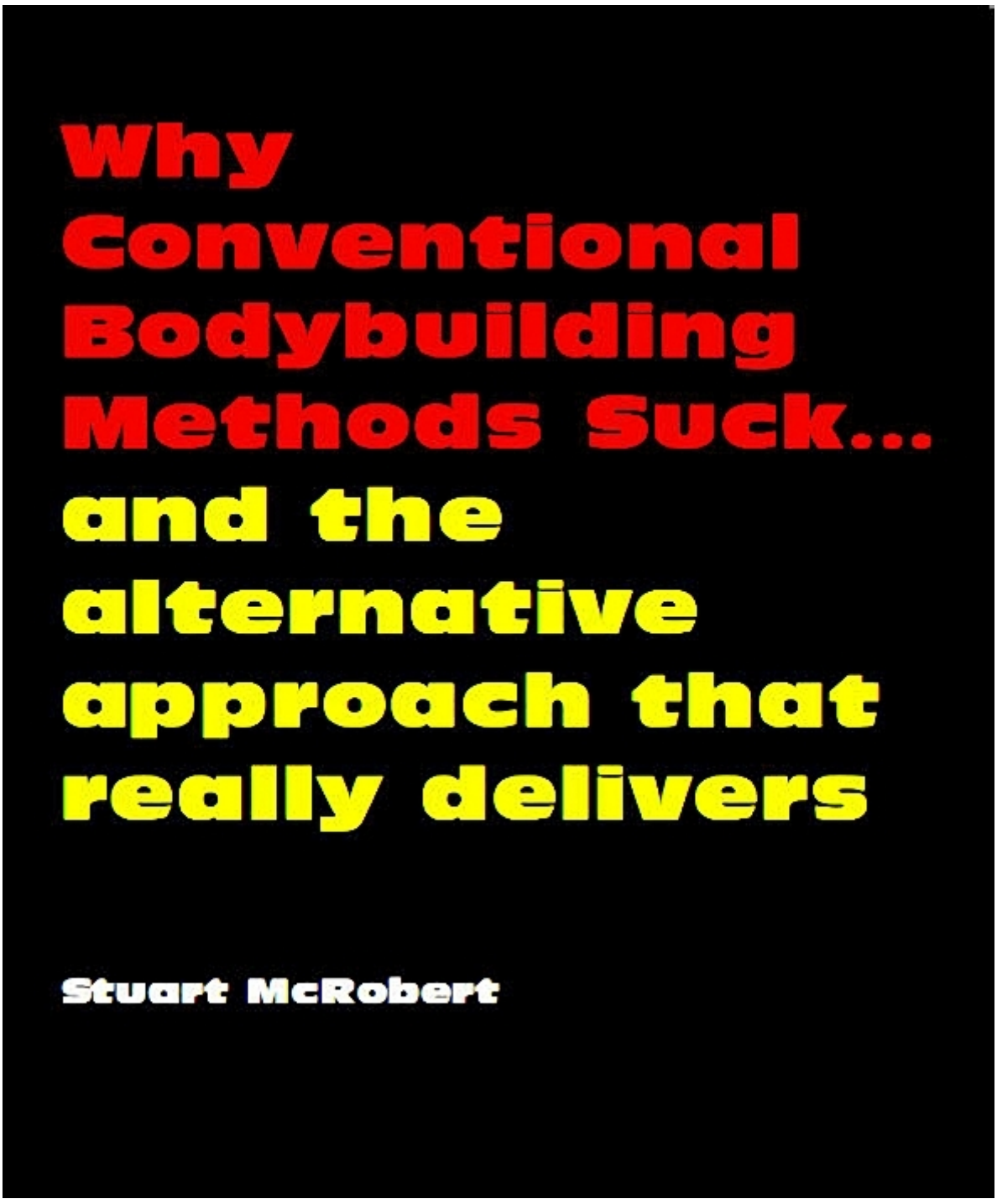


Книга скачана с сайта: wholesport.ru

Стюарт МакРоберт - Почему современный бодибилдинг есть полный отстой.

Оглавление.

1.Вступление
2.Предисловие
3.Работает ли твоя тренировочная программа?
4.Что такое "традиционный бодибилдинг"?
5.Кто мне дал право учить тебя?
6.Мои мотивы
7."Прогнило что-то в датском королевстве..."
8.Ужасный побочный эффект
9."Хочешь быть как чемпион, тренируйся как чемпион"? нет!
10."Элита" как образец здоровья?
11.Атлеты прошлого - натуралы или "химики"?
12.Создание потребности
13.Прочие жертвы
14.Коммерция, всего лишь коммерция...
15.Нынешнее состояние дел
16.Хуже некуда
17.Кумиры, ведущие в тупик
18.О некоторых настоящих натуралах
19.Когда всё это кончится?
20.С кем ты?
21.Формула успеха
22.Дополнительная информация

1.Вступление

Твои тренировочные программы взяты из популярных журналов по бодибилдингу?
Ты сыт по горло их неэффективностью и своим ничтожным прогрессом?
Ты ничего не знаешь об альтернативных методах тренинга? Эта книга, которую ты держишь в руках, разоблачает шокирующее состояние, до которого деградировали ныне силовые виды спорта и, прежде всего - бодибилдинг. Но главная ценность этой книги заключается в том, что она поможет тебе понять, как сделать свои тренировки эффективными. Ниже вашему вниманию предлагается

отчёт о чудовищной неэффективности общепринятых методов тренинга в бодибилдинге. Кому-то предлагаемая информация покажется чересчур перегруженной негативизмом, но, надеюсь, что именно вскрытие негативных вещей в бодибилдинге поможет вам найти скрывающийся в нём огромный положительный потенциал. Основная проблема заключается в том, что над тренировочным миром довлеет общепринятая в бодибилдинге догма - НЕСМОТРЯ НА ТО, ЧТО ЭТА ДОГМА - МОШЕННИЧЕСТВО ЧИСТОЙ ВОДЫ.

Прежде чем вы найдёте для себя величие бодибилдинга и силового тренинга в целом, вам нужно будет понять сначала, чем ПЛОХА нынешняя ситуация в силовых видах спорта. И только после этого вы ощутите себя достаточно вооружённым необходимой информацией, чтобы противостоять всей этой лжи, пропитавшей силовые виды спорта.

Ситуация в современном бодибилдинге такова, что для того, чтобы найти в нём «зёрна» истины и пользы, нужно немало потрудиться, отделяя их от плевел. Только так ты сможешь научиться, как построить тело, на пути к которому у тебя СТОЯТ традиционные методики тренинга. Любой, кто назовёт эту книгу паникёрской, или скажет, что я преувеличиваю, попросту либо потерял чувство реальности, либо зарыл свою голову в песок, как страус, предпочитая жить в вымышленном мире, либо откровенно пропагандирует ложь.

Я вытаскиваю грязь наружу, чтобы помочь людям не утонуть в ней, и чтобы научить их, как обратить себе на пользу чудесный потенциал, скрывающийся в тренинге, построенном на РАЗУМНЫХ принципах. Люди, волею судьбы находящиеся в положении, позволяющим им влиять на общество, должны понимать, что на них лежит также и ответственность за то, распоряжаются ли они этим своим влиянием на благо общества или во вред ему. Многие личности и фирмы, пользующиеся влиянием в спортивном мире, ведут себя крайне безответственно. И это ещё мягко сказано. Миллионы спортсменов оказывают доверие разным людям, журналам и учреждениям, но в обмен на это доверие они получают обман и предательство - причём спортсменам за это приходиться расплачиваться слишком дорогой ценой.

Я являюсь упёртым фанатиком тренинга и бодибилдинга, но я принадлежу к лагерю, который имеет мало что общего с основными тенденциями, наблюдаемыми сейчас в спорте.

Откажитесь от тренировочных методов, которые не работают. Откройте глаза и прочтите эту книгу, которая научит вас обрести контроль над своим тренингом. Но необходимые изменения вам предстоит сделать СЕЙЧАС. Хватит тратить свою жизнь на непродуктивные тренировочные методики. Жизнь коротка, а годы бегут быстро.

Методы, используемые спортивным истеблишментом для введения в обман масс, похожи на те, к каким прибегала табачная индустрия, простирая свою губительную сеть в прошлом. За красивой картинкой скрывается отвратительное злоупотребление экономической властью. Это - громкое заявление, но читайте дальше, и вы убедитесь, что мои слова - это не просто риторика.

Да, я - бунтарь, но я бунтую потому, что у меня на это есть ПОВОД. Если вы не встанете на бунтарские позиции, но вы неизбежно станете жертвой мейнстрима из-за своего НЕВЕЖСТВА. Этим бунтарским, но ДАРЯЩИМ ВАМ СВОБОДУ настроением вы никогда не заразитесь от мейнстрима, потому что истеблишмент никогда не станет рубить тот сук, на котором он сидит. Многие журналы и книги могут хоть миллион раз твердить одни и те же безответственные и даже опасные советы, но это не значит, что эти советы

когда-нибудь станут правильными. Да, бесконечное повторение одной и той же лжи действительно приводит к тому, что многие читатели - возможно, даже большинство - начинают верить, что им дают хорошую информацию и рекомендации, но сколько бы ни склонялись на все лады эти лживые утверждения и бессмысленные советы, они никогда не приведут к истине или к какой-либо пользе.

2.Предисловие

Воспользуйтесь возможностью научиться на горьком опыте тех, кто прошёл через муки отчаяния «благодаря» традиционным тренировочным советам. Эта книга основана на опыте не одного человека. Содержание этой книги - это концентрированный опыт и мудрость многих поколений людей, существование которых, по большому счёту, либо умалчивается, либо игнорируется мейнстримом в спортивном мире.

Стоит вам только применить радикальные меры и изменить свою тренировочную программу, как вы тут же войдёте в диссонанс с тем, чем занимается большинство людей в спортзалах.

Чтобы плыть против течения, нужно мужество. Всегда помните, что популярные методы тренинга просто не способны принести пользу большинству людей. Так зачем вам нужны эти популярные тренировочные методы? Жизнь слишком коротка, чтобы позволить себе тратить её на бесполезные тренировочные программы.

Так как меня интересует лишь тренинг без стероидов и так как я, в первую очередь, стремлюсь к удовлетворению потребностей обычного большинства людей, занимающихся спортом, то большинство ценностей и методов, отстаиваемых мною в этой книге, покажутся еретическими по сравнению с тем, что сейчас проповедуется в большинстве залов.

Если моя цель - пропаганда тренировочных методов, практичных и полезных для типичных людей, то просто я не могу идти другим путём.

Каждый раз, когда вы слушаете людей или читаете журналы, которые пропагандируют тренировочные методики, эффективные лишь для генетически одарённых индивидуумов, или которые предлагают вам практическую информацию по употреблению стероидов (или которые содержат рекламу «учебников по применению стероидов»), или которые проповедуют абсурдные цели и недостойных кумиров, или которые учат вас рискованным или нереальным тренировочным приёмам, или которые являются закамуфлированными каталогами пищевых добавок, просто знайте, что им нет никакого дела до ваших интересов. Если вы «поведётесь» на эти «рекомендации», то вы вступите на ту же самую тропу разочарования и даже отчаяния, которую уже протоптали до вас миллионы людей.

Путешествие длиною в тысячу миль начинается с одного шага. Прочитав эту книгу до конца, вы сделаете этот первый шаг - большой шаг - к сильному, всесторонне развитому, здоровому и красивому телу, о котором вы мечтаете.

3.Работает ли твоя тренировочная программа?

Наблюдаете ли вы действительно прогресс в наращивании мышц, который бы оправдывал все те усилия, которые вы прикладывали к железу в зале в течение последних нескольких месяцев?

Если ваша программа не работала в предыдущие несколько месяцев, то не думайте, что она вдруг неожиданно станет работать в ближайшие месяцы. Прежде чем вы станете

хозяином своего тренинга и своей внешности, вам нужно понять, почему традиционные тренировочные программы не только не могут вам помочь, но и способны реально навредить вам. Традиционные методики бодибилдинга бесполезные для большинства людей, а их пропаганда увела тренировочные массы по неправильному пути. Оглянитесь вокруг себя в зале и вы увидите, что хорошей внешностью могут похвастаться лишь единицы. А теперь задумайтесь над тем, сколько всего людей переступило порог этого зала, но так и не задержались в нём, полностью разочаровавшись в своих результатах.

Потрясающе низкая эффективность традиционных методик всячески замалчивается мейнстримом, потому что он заинтересован в поддержании существующего положения вещей.

Силовой тренинг - это прекрасный вид деятельности, но только лишь в том случае, когда он приносит результаты. Безрезультативный тренинг превращается в крайне разочаровывающее и подрывающее веру в собственные силы бессмысленное занятие. Чтобы уменьшить процент неудачников в спортзалах, нам нужен подход к тренингу, который радикально отличается от того, что пропагандируется мейнстримом.

4.Что такое «традиционный бодибилдинг»?

Традиционные методы бодибилдинга - это то, что, как правило, практикуется элитными культуристами и культуристками и силовыми атлетами и что настойчиво поощряется большинством журналов и книг и даже телевидением. Эти методы включают в себя тренировки с частотой 4-6 дней в неделю, большое количество упражнений на одну мышечную группу и, как правило, как минимум три рабочих сета в одном упражнении (в дополнение к разминочным сетам).

«Традиционный бодибилдинг» - это не конкретная статья в каком-то отдельно взятом журнале, книге или другой публикации. Это КОЛЛЕКТИВНОЕ мышление, порождаемое МНОГИМИ авторами, издателями, книгами, журналами, организациями и спортзалами. Это целая философия, состоящая из чрезмерных и нереальных методик, неотъемлемым атрибутом которой является выставление элитных соревнующихся спортсменов в качестве гуру и образцов для подражания.

Задумайтесь над тем, что пропагандируют общепринятые тренировочные методики, и вы поймёте, почему они превратились в пародию на настоящие рекомендации по тренигу:

1.Традиционные тренировочные методики приводят к перетренированности всех,

за исключением генетически одарённых индивидуумов или тех, кто не гнушается стероидами. Но перетренированность - это не то, что вам нужно.

2.Традиционные тренировочные методики пропагандируют некоторые очень рискованные упражнения, которые травмируют многих людей. Травмы не помогут вам достичь желаемой вами внешности.

3.Традиционные тренировочные методики часто пропагандируют опасные технические приёмы в упражнениях, которые, в целом, являются полезными. Многие люди получили травмы именно благодаря такой технике. Повторю, что травмы не помогут вам добиться желаемой внешности.

4.Объём и частота тренировок, пропагандируемые традиционными методиками бодибилдинга, абсолютно нереальны для обычных людей, обременённых нормальными профессиональными и семейными обязанностями. Обычный человек не сможет прогрессировать по традиционным тренировочным методикам даже в том случае, если он принесёт в жертву свою карьеру, семью, образование и полноценную жизнь. По этой причине экстремизм и фанатизм в спорте не представляют для обычного человека никакой ценности.

5.Традиционные тренировочные методики придают излишнюю важность пищевым добавкам. Пищевые добавки не способны превратить неэффективные тренировочные программы в эффективные.

6.Традиционные тренировочные методики пропагандируют нереальные цели и приводят к появлению у людей завышенных, недостижимых ожиданий - это делается путём преподнесения генетически одарённых и раскормленных стероидами индивидуумов в качестве гуру и образцов для подражания - а это не поможет вам реализовать ВАШ потенциал.

7.Традиционные тренировочные методики излишне усложняют тренинг и приводят людей в замешательство. Излишнее усложнение тренировок и «каша в голове» не помогут вам.

8.Традиционные тренировочные методики не берут в расчёт индивидуальные потребности, ограничения, образ жизни и цели конкретного человека. Это, в свою очередь, приводит к перетренированности, травмам, разочарованиям и отказу от спорта, т.е. к созданию ещё одного «неудачника» в спортзале.

9.Традиционные тренировочные методики реально ПООЩРЯЮТ использование стероидов, потому что без употребления стероидов эти методики просто не работают для большинства людей.

Мейнстрим спортивного мира и, особенно, истеблишмент бодибилдинга всячески принижают проблему стероидов или даже делают вид, что таковой проблемы не существует, и не предпринимают никаких реальных мер для того, чтобы положить конец проблеме употребления стероидов в спорте. Ситуация со стероидами в бодибилдинге настолько плоха, что в это уже трудно поверить. По этой причине традиционный бодибилдинг окружён всеобщим презрением.

Но у бодибилдинга и силового спорта вообще есть и другая сторона. Она не имеет ничего общего с «химиками» или с их лакеями, с ложью, мошенничество, бесчестием, шарлатанством и нереальными и бесполезными тренировочными программами. После того, как вы узнаете, почему тренировочный мир в корне прогнил и покрыл себя позором, эта книга поможет вам обнаружить для себя и другую сторону спорта - чистую, честную, правдивую, продуктивную, практическую, ведущую к здоровью и к улучшению качества жизни. Когда я был моложе и искал информацию по тренингу, я находился под большим впечатлением внешней стороны вещей. В моих доверчивых глазах, обращать внимание стоило лишь на то, что выглядело «лучше», стоило слушать лишь тех, кто «круче» выглядел на фотографиях, и верить стоило лишь самой «убедительной» рекламе. То, что информация, которую я поглощал таким образом, представляла собой на самом деле никчемные и даже опасные рекомендации по тренингу, дошло до меня лишь спустя несколько лет, когда я уже потерял несколько лучших лет своей тренировочной жизни.

Прошли годы, но ничего не изменилось. На уши новичков вешают всё ту же самую «лапшу» и конца края этому не видно. Перечень источников этой «информации», дезориентирующей людей, не ограничивается конкретными персонами и журналами. Эта дезинформация повсюду, её можно найти даже на страницах большинства публикаций, не относящихся к мейнстриму бодибилдинга, а также вы можете встретить её на большинстве пустословных веб-сайтов в интернете. Каждый раз, когда вы слушаете людей или читаете журналы, которые пропагандируют тренировочные методики, эффективные лишь для генетически одарённых индивидуумов, или которые предлагают вам практическую информацию по употреблению стероидов (или которые содержат рекламу «учебников по применению стероидов»), или которые проповедуют абсурдные цели и недостойных кумиров, или которые учат вас рискованным или нереальным тренировочным приёмам, или которые являются закамуфлированными каталогами пищевых добавок, просто знайте, что им нет никакого дела до ваших интересов. Если вы «поведётесь» на их «рекомендации», то вы потопаете по той же самой тропе разочарований, по которой уже прошли миллионы людей до вас.

5.Кто мне дал право учить тебя?

Я посвятил свою профессиональную жизнь раскрытию мифов, лжи и мошенничества, господствующих в тренировочном мире. Я делаю это для того, чтобы научить людей тренироваться ответственно, безопасно и эффективно. Я родился в 1958 г. в Англии, к числу моих «верительных грамот» относятся более чем 25-ти летний опыт тренировок, более 350 опубликованных мною статей, пять написанных мною книг по тренингу и, начиная с 1989 г., издание независимого журнала по тренингу, а также тот факт, что я никогда не зависел от компаний-производителей пищевых добавок. Из-за того, что не отличаюсь генетикой выше среднего, никогда не прибегал к употреблению стероидов, работаю на крайне ответственной и отнимающей большое количество времени работе, и, кроме того, несу полноценные семейные обязанности, я как не кто другой могу понять проблемы и заботы обычного человека.

Я не являюсь частью истеблишмента спортивного мира. Несмотря на то, что я написал много статей для прессы, принадлежащей мейнстриму бодибилдинга, я всегда упорно повторял мои главные тезисы даже тогда, когда я был ограничен редактором в своей свободе как автор. В тренировочном мире очень мало людей, которые, обладая какой-либо известностью, говорят в интересах и от имени атлетов с типичной генетикой. Большинство людей, пользующихся известностью, говорят в интересах и от имени истеблишмента спорта, и по этой причине они вынуждены «поддерживать политику партии». Я не отношусь к «кабинетным атлетам» или к «теоретикам». Я поднял в становой тяге 400 фунтов (181,4 кг) в сете, состоящем из 20-ти последовательных повторений «отдых-пауза», и большую часть своей жизни я был заядлым «качком».

6.Мои мотивы

На понимание того, как в действительности нужно тренироваться, безопасно и эффективно, чтобы улучшить свою внешность, мне понадобилось заплатить страшную цену: я потратил на это чуть ли не половину своей жизни, немало настрадался из-за различных травм физического и душевного толка, израсходовал чудовищное количество времени, усилий и денег. Я не хочу, чтобы другие шли той же самой, крайне

расточительной дорогой, или чтобы они бросили тренировки из-за разочарования в своих невысоких результатах. Когда я был моложе и был наивным и простодушным подростком, я попался на крючок традиционных методов бодибилдинга. Я проглотил не только крючок, но и леску с блесной - как и миллионы других людей. Точно так же как и каждый из этих миллионов, я обнаружил, что традиционные методики бодибилдинга есть полный отстой.

В то время как почти все эти люди бросили тренинг, расставшись со своими иллюзиями и разочаровавшись в своей способности достичь своих тренировочных целей, я остался в мире силового тренинга и занимаюсь сейчас профессионально тем, что учу других, как не стать жертвой той же самой лжи и тех же самых мошеннических приёмов, от которые пострадал не только я, но и миллионы других людей.

Моя позиция раздражает мейнстрим спортивного сообщества. В свою защиту, я хочу предложить ответить вам на следующие вопросы:

1.Что плохого в желании остановить людей от совершения «тренировочного суицида»?

2.Что плохого в желании помочь людям не потратить зря свои годы на «неправильный» тренинг?

3.Что плохого в желании избавить людей от боли, вызванной травмами, полученными в результате выполнения рискованных упражнений и использования опасных технических приёмов?

4.Что плохого в желании рассказать людям, что им не обязательно проводить в спортзале большую часть своей жизни для того, чтобы реализовать свои потенциал?

5.Что плохого в желании научить людей, как достигать своих тренировочных целей, не отказываясь при этом от полноценной жизни, не принося при этом в жертву на алтарь бодибилдинга ни карьеру, ни время, проводимое с любимыми и родными людьми?

6.Что плохого в желании избавить людей от никчемных трат денег на пищевые добавки, которые не приводят к результатам, которые обещает их реклама?

7.Что плохого в том, что люди получают возможность узнать, что некоторые пищевые добавки не содержат веществ, заявленных на их этикетке? Что плохого в желании раскрыть людям глаза на массированную ложь и мошеннические приёмы, используемые для продвижения на рынке пищевых добавок?

8.Что плохого в желании раскрыть людям глаза на проблему стероидов, на ложь и обман, которые сейчас господствуют в мире тренинга?

9.Что плохого в желании пропагандировать реальные тренировочные программы, которые работают без стероидов?

Я встал в оппозицию в традиционным тренировочным методам не просто так. Я просто против всего, что вводит людей в обман, или что проповедует бесполезные, опасные или нереальные тренировочные методы. Если традиционные тренировочные методы не работают для «натуральных» атлетов, не употребляющих стероиды, то зачем пропагандировать их? Бодибилдинг, при условии разумно составленной ответственной

тренировочной программы, способен принести огромное благо, но оно пройдёт вас стороной, если вы станете жертвой обмана, как стал ею я и миллионы других людей тоже.

Традиционные рекомендации по бодибилдингу представляют собой колоссальную несуразицу, нет сил смотреть, насколько в современных залах процветают ложь и обман. Неподходящие, непрактичные, неиндивидуализированные и опасные тренировочные программы никуда не годятся. Но есть и альтернативный подход - подходящий, практичный, индивидуализированный, безопасный, здоровый И супер-продуктивный.

Парадокс

Несмотря на то, что именно хронические болезни мейнстрима бодибилдинга и явились для меня источником мотивации при написании статей и книг и издании журнала, но тот же мейнстрим обеспечил мне степень популярности, достаточную для того, чтобы у меня появилась возможность излагать альтернативный взгляд на тренинг. С одной стороны, у мейнстрима СТОЛЬКО недостатков, против которых невозможно не протестовать, но, с другой стороны, моя альтернативная позиция осталась бы не услышанной в той мере, в которой она слышна сейчас, если бы не мейнстрим. Парадокс, не правда ли?

7.»Прогнило что-то в датском королевстве...»

И это «что-то», прежде всего, заключается в пропаганде непрактичных и неподходящих тренировочных методов, которые работают только для тех, кому либо повезло с генетическими данными, либо либо для тех, кто сидит на химии. В результате, большинство людей оказывается за бортом. Мир силового тренинга построен на большом успехе меньшинства, и ничтожном успехе, или на отсутствии успеха, большинства. То, что пропагандирую я, отличается от того, что проповедует мейнстрим, потому что я учу здоровым тренировочным методам, которым есть место в реальном мире для реальных людей, ведущих нормальный образ жизни, со здоровым менталитетом, не замутнённым химией. Мне нет дела до соревнующейся элиты, меня волнуют обычные люди, посетители спортзалов.

Большинство статей и книг, издаваемых мейнстримом, не расскажут вам о том,

что предлагаемые ими образцы для подражания, как правило, являются генетическим чудом природы, суперменами, или принимают столько стероидов и прочей химии, что они превращают себя в суперменов. По крайней мере, до тех пор, пока их здоровье не крушится. Эти супермены могут получать пользу от тренировочных методов, которые для обычных людей не представляют ни малейшей пользы. Человек, который не обладает твоей, не подстёгнутой химией «нормальной» физиологией, не имеет права читать тебе лекции о том, как нужно тренироваться для достижения наилучших результатов. За некоторыми исключениями, это правда, что книги и статьи, издаваемые мейнстримом, не печатают практических советов по употреблению стероидов. Но реклама тренировочных программ, работающих лишь для «химиков» и поклонение кумирам-«химикам» равносильны рекламе стероидов в худшем случае, и вопиющему лицемерию в лучшем случае. В любом случае, это - безответственная линия поведения.

8.Ужасный побочный эффект

Беспрецедентный масштаб использования стероидов для наращивания силы и мышечной массы в спорте является самой страшной бедой из всех, что когда-либо

обрушивались на спорт. Стероиды привели к спорте к бессовестности несказанных пропорций. И первой жертвой стероидов в спорте стала ПРАВДА.

От большинства современных журналов и книг по тренигу за версту несёт ложью и бессовестностью из-за того, что большинство (если не все) мужчин и женщин, публикуемых в этих изданиях и чьи фотографии используются для иллюстрации рекламных объявлений, употребляют стероиды в невиданных масштабах.

Некоторые культуристы и силовые атлеты, взобравшиеся на вершину спортивной славы лишь благодаря стероидной поддержке, по-прежнему заявляют, что они никогда, якобы, не употребляли химию. Как правило, им приходится лгать из-за того, что им стыдно, что они употребляют стероиды, и из-за того, что они не хотят испачкать грязью свой чистый публичный образ. А некоторые даже откровенно паясничают, заверяя всех в том, что они когда-то тоже были хардгейнерами.

Вред, который наносят стероиды здоровью - это, конечно, большая проблема, точно также как и криминальная подоплёка нелегального приёма стероидов, но эта проблема меркнет перед тем колоссальным злом , которым обернулись стероиды для натуральных атлетов.

Безудержная, но, в целом, скрываемая от широкой публики эпидемия стероидов, начиная с начала 60-ых годов, когда употребление запрещённых химических веществ в спорте стало настоящим бедствием, привела к тому, что тренировочные методы, рассчитанные на «химических» атлетов, стали практически повсеместно пропагандироваться как подходящие даже для «натуральных» атлетов.

Но эти традиционные тренировочные методы не работают для простых атлетов с обычной генетикой. Из-за того, что эти методы столь непродуктивны, большинство людей, решивших попробовать их, не получили ничего, кроме разочарования и неприятностей.

Для того, чтобы традиционные методики оказались эффективными, как правило, требуется приём опасных анаболических химпрепаратов. Разочаровавшиеся культуристы, находящиеся в поиске быстрого решения своих тренировочных проблем и уставшие от отсутствия прогресса и связанного с этим разочарования, представляют собой большой и идеальный рынок для торговцев стероидами. Но стероиды - это не единственное решение тренировочных проблем!

Если бы люди тренировались по программам, построенным на принципах и ценностях, отстаиваемых в этой книге, то результаты, полученными ими, удивили бы даже их самих. Людям не пришлось бы мучиться от разочарований и крушения надежд, как при тренинге по традиционным методикам. Они бы не ощущали давления, подталкивающего их к приёму опасных лекарственных средств, без которых их тренировочные методики отказываются работать. Необычайная сила и мускулатура как у Мистера Вселенная - это удел лишь генетических феноменов, напичканных стероидами. Даже не думайте сравнивать себя с химическими генетическими вундеркиндами, потому что это - верная дорога к отчаянию, разочарованию и стероидам. Важно лишь то, что делаешь со своей внешностью ты, а не то, что делают со своей внешностью другие в условиях, которые обычными назвать никак нельзя. Да, это правда, что тот пропагандируемый мною метод не сделает из вас Мистера Вселенная, но он, чёрт возьми, даст Вам гораздо больше, чем традиционные методики. Даже смешно сравнивать! Цените свою честность, свой здравый ум и здоровье. Каждым атомом своего существа впитайте в себя тот наиважнейший факт, что вашей самой главной ценностью является ваше здоровье. А ваша честность идёт по списку приоритетов следующим пунктом. Тренируйтесь честно, без стероидов - всегда!

Любой, кто утверждает, что стероиды для наращивания мышечной массы безопасны, беззастенчиво врёт. Не те ли это люди, утверждающие, что «стероиды в бодибилдинге безопасны», кто продаёт их? Некоторые из этих «экспертов» мертвы, и вина за это частично, если не всецело, лежит на стероидах, которые эти люди употребляли сами. Стероиды, применяемые спортсменами для наращивания мышечной массы, опасны и их следует избегать, как чумы. Как сказал мне Чарльз А.Смит незадолго до своей смерти в январе 1991 г.: «Ты не понимаешь, насколько важно иметь хорошее здоровье до тех самых пор, когда ты теряешь его.» Задумайтесь над этими словами. Проникнитесь ими. Возьмите их себе на вооружение сейчас, когда у вас ещё есть здоровье, а не тогда, когда станет уже слишком поздно. Избегайте вредных привычек, занятий и окружения. Смотри за собой!

9.»Хочешь быть как чемпион, тренируйся как чемпион»? нет!

«Хочешь быть чемпионом, тренируйся как чемпион!» эти слова произносятся как мантра в мире тренинга и, особенно, в бодибилдинге. Эта догму склоняют на все лады практически все журналы и книги, издаваемые «мейнстримом» и теми, кто к нему примыкают, а также большинство тренеров и инструкторов в зале. Мотив, которым они руководствуются, простой - это привлекает внимание и помогает продавать журналы, книги, курсы, пищевые добавки и тренажёры. Для некоторых такой подход оказался крупным коммерческим успехом, но для тренировочных масс это явилось сущим кошмаром.

Реклама «преимуществ» копирования (частично или полностью) тренировочных методов бодибилдеров-«чемпионов» и пауэрлифтеров обходится для мира тренинга слишком дорогой ценой. Мошенники не унимаются, несмотря на то, что миллионы атлетов по всему миру не достигают на в спортзалах своих целей, хотя они и используют для этого «чемпионские методики», пропагандируемые самими же «чемпионами». Неспособность большинства ателтов достичь обещанных целей замалчивается мейнстримом. Зато успех крошечного меньшинства - «чемпионов» - получает самую широкую огласку. На реальное же положение дел в обычных спортзалах пресса мейнстрима стыдливо закрывает глаза.

Много лет тому назад я был большим фанатом некоторых очень известных культуристов, входящих в элиту соревновательного бодибилдинга. Они были моими кумирами до тех пор, пока я не узнал о том зле, которое лежит на их совести. Я был лишь одним из миллионов несчастных, которые, пытаясь брать пример с этих людей, зашли лишь в тупик.

Эти люди несут ответственность за нынешнее состояние вещей в бодибилдинге и за то, о чём ортодоксия бодибилдинга предпочитает помалкивать в надежде, что если они будут держать рот за замке, то люди действительно поверят в то, что соревновательная элита в бодибилдинге состоит из людей, здоровье, честность и добропорядочность которых достойны подражания. Умалчивание правды необходимо для дальнейшего процветания догмы «хочешь быть чемпионом - тренируйся как чемпион».

Но настоящие чемпионы в мире тренинга - это не люди, которые имеют возможность соревноваться на высших подиумах бодибилдинга благодаря своим уникальным генетическим данным и фармакологической поддержке. Настоящие чемпионы - это те невоспетые герои, которые, год за годом, упорно строят своё тело, не взирая ни на что, никогда не притрагиваясь при этом к стероидам, не ища при этом славы и совмещая свои тренировки с работой, семейными и прочими обязанностями.

Генетически одарённые и накачанные химией культуристы, взирающие на этот мир с обложек глянцевых журналов, имеющие практически идеальные для тренировок условия, не годятся даже в подмётки настоящим героям тренировочного мира.

Я начал «качаться» в 1973 г., в возрасте 15-ти лет, когда некоторые культуристы, имеющие сейчас «легендарный» статус, находились в то время ещё в зените своей славы. Я по себе знаю, какое влияние оказывают эти люди на невежественных и доверчивых новичков. Их тренировочные методы преподносятся в тренировочном мире без каких-либо оговорок. Средством для этого служат многочисленные журналы, издаваемые по всему миру разными издателями, а также некоторые книги. Смысл их, в целом, таков: «Вот как тренируются чемпионы. Если эти методики годятся для них, то, разумеется, для тебя-то они годятся и подавно. Тренируйся, ешь и принимай пищевые добавки точно так же, как это делают чемпионы, если ты тоже хочешь стать чемпионом!»

Когда я впервые начал заниматься бодибилдингом, я был всецело поглощён одной единственной мечтой - я хотел выглядеть как культурист-чемпион. Я хотел стать равным самым знаменитым людям того времени. Я тренировался с таким же рвением, как они. В зале я занимался в точности «по журналам». Я не забывал о ментальном аспекте дела - я умственно представлял свои бицепсы в виде гор, а позитивного умственного настроя у меня было хоть отбавляй.

В те времена я был старшеклассником. Я подрабатывал - мне нужны были деньги для покупки пищевых добавок и еды. Кроме того, я скупал буквально все книги по тренингу, которые мне только попадались. Бодибилдинг стал в моей жизни приоритетом № 1. Я стал отшельником. Я избегал общения. Я хотел лишь тренироваться, а затем «удовлетворять свои потребности в восстановлении», что означало много сна и избегания какого бы то ни было общения. Я полностью посвятил свою жизнь тренингу - без остатка.

Из-за того, что я был настоящим «фанатиком» бодибилдинга - а только такие люди, как пишут в журнальных статьях, и достигают успеха в этом спорте, - и из-за того, что я знал, что никто не мог похвастать большей дисциплинированностью, чем я, и что никто в зале не тренировался интенсивнее меня, и что я ел «много и правильно», много спал - а я ложился в кровать намного раньше, чем мои сверстники, - я не мог понять, почему я так плохо прогрессирую. Фактически, я вообще не прогрессировал.

Лишь спустя много лет я полностью осознал причины, по которым моё тело отказывалось расти: я не обладал «чемпионской» генетикой и, кроме того, я отказывался «химичить». Я действительно верил, что «чемпионы» принимают лишь обычные пищевые добавки, рекламируемые в журналах.

Я не добился «чемпионского» телосложения. Более того, я даже близко не приблизился к их уровню. Фактически, те тренировочные программы, которые практиковали и пропагандировали эти «чемпионы», отбросили меня далеко назад.

Когда до меня дошла правда о стероидах, моя дисциплинированность удержала меня от соблазна воспользоваться анаболиками. Если бы не моя тогдашняя дисциплина, то сейчас я был бы либо мёртв, либо стал бы инвалидом. То, что я вследствие своей самой заурядной генетики не смог накачать больших мышц «натуральным» путём, практически на 100% гарантирует, что мой организм не выдержал бы и тех больших доз химических препаратов, которые необходимы для наращивания «чемпионской» мускулатуры.

Как бы я хотел, чтобы в то время нашёлся хоть кто-то, кто схватил бы меня тогда за шкирку, молодого, наивного и пышущего щенячьим оптимизмом «культуриста», и заставил бы меня тренироваться по программе, подходящей для меня. Тогда бы я за всего лишь несколько месяцев показал бы больший прогресс, чем за много лет «традиционного тренинга», заключающегося в четырёх и более тренировок на неделе, многочисленных упражнениях на одну часть тела, большом числе сетов в каждом упражнении. У меня украли

самые лучшие года из моей тренировочной жизни - это было сделано путём обмана и крайне безответственной проповеди бестолковых тренировочных советов.

Тренируйтесь как современные бодибилдеры из разряда «элиты» - вы никогда не добьётесь потрясающей мускулатуры, разве что вы также принадлежите к крайне узкому кругу индивидуумов, которым природа дала фантастический генетический потенциал. Неужели вам нужно потратить несколько лет своей жизни, чтобы уяснить этот урок? Уясните его сейчас!

Те «советы», которые исходят от имени (или из под пера) элитных культуристов в большинстве статей, не имеют какого-либо практического отношения к людям, обладающим обычной, нормальной генетикой.

Практически все издаваемые в мире журналы по культуризму, в большей или меньшей степени, пропагандируют принцип «хочешь стать чемпионом - тренируйся как чемпион». В качестве иллюстрации, возьмём, к примеру, статью из одного известнейшего журнала по культуризму, из номера, вышедшего в 1998 г. Статья посвящена тренировке груди одного из самых знаменитых культуристов все времён. Программа для груди, состоящая из 5-ти упражнений и 24-х сетов является самоубийством для обычного «натурального» атлета с самой типичной генетикой. Именно так. Я утверждаю это, не потому что «зелен виноград» и не из-за какой-либо другой злонамеренности.

Статья не сопровождалась какими-либо оговорками, которые подсказали бы неопытному читателю журнала, что предложенная ему тренировочная программа работает только для людей с супер-генетикой, чьё восстановление поддерживается мега-дозами стероидов. Какой прок от этой статьи типичному атлету со средними природными данными, достаточно разумному для того, чтобы воздержаться от употребления «химии»? Но типичный начинающий культурист начинает копировать эту программу до буквы у себя в спортзале, страдая затем точно так же, как страдал в юности я.

Бесчисленные количества атлетов подверглись тем же страданиям, что и я, и продолжают страдать сегодня, потому что те же самые безответственные бредовые «тренировочные рекомендации», сбившие меня с «праведного пути» в 70-х гг., продолжают перепечатываться или перефразироваться и сей день.

«Советы» «чемпионов» не только не помогли мне - они явились причиной травм, жестокой перетренированности и болезни. Они принесли мне вред. Миллионы других людей также стали, в том или другом отношении, жертвами «чемпионских методик» - однако, об этом вы никогда не прочитаете в публикациях, издаваемых официальными кругами бодибилдинга. Вопреки всему этому, некоторые личности и издаваемыми ими журналы чуть ли не обожествляют соревновательную «элиту».

Практически любой культурист-«чемпион», после начала «стероидной эры», виновен в пропаганде тренировочных методов, гарантирующих перетренированность, травмы и болезни, в разрушении мечты бесчисленного количества атлетов и в дискредитации силовых видов спорта.

Некоторые «добившиеся успеха», но так и не разучившиеся врать культуристы утверждают, что они были «хардгейнерами». От своего «хардгейнерства» они «излечились» с помощью стероидов, что позволило им тренироваться шесть дней в неделю, но не ищите упоминания об этом в журналах и в книгах. Их «секретами» являются пищевые добавки, «правильный» тренинг и «целеустремлённость» - по крайней мере, так говорят нам.

Популяризация тренировочных методов, применяемых «химиками» и генетически одарёнными людьми, ведёт к катастрофическим последствиям в бодибилдинге. Однако, вопреки этому, эти люди в мире бодибилдинга возводятся в ранг полубогов. Да, конечно, они вдохновили на тренировки миллионы людей, но, в то же время, ими же миллионы

людей были введены в заблуждение. «Советы» этих чемпионов украли у миллионов этих людей лучшие годы их тренировочной жизни.

Последовавшее за этим отчаяние толкнуло многих людей к употреблению стероидов, в надежде заставить псевдо-тренировочные методики работать эффективно. Бестолковые «рекомендации по тренингу от чемпионов» явились, среди прочих причин, той самой благодатной почвой, на которой махровым цветом расцвела проблема злоупотребления стероидов в бодибилдинге, потому что без фармакологической поддержки эти методы не работают и никогда не будут работать для большинства людей.

Люди, пострадавшие от бредовой догмы «хочешь быть чемпионом - тренируйся как чемпион», знают истинное положение вещей, но бесчисленные новички, делающие свои первые шаги в бодибилдинге, не знают этого, и им суждено топать по той же самой, хорошо протоптанной, дорожке обмана и бессовестности, по которой уже прошло немало миллионов людей.

Вынося приговор тому вкладу, который внесли в бодибилдинг современные «звёзды», задумайтесь над следующим:

1. Они преподносятся другим как «образцы для подражания», с заклинанием « хочешь быть чемпионом - тренируйся как чемпион». Миллионы людей попытались добросовестно следовать этой догме. Но им не сказали главного. Роль генетики и стероидов была отодвинута в тень, и никто не указал на вопиющее несоответствие «чемпионских методик» и возможностей типичных атлетов. Результат? Чудовищный обман огромного количества людей.
2. Многие люди посвятили свою жизнь бодибилдингу, копируя «чемпионов», и принеся в жертву образование, карьеру, полноценную семейную жизнь, и близко при этом не подойдя к достижениям «элиты».
3. Пищевые добавки часто навязываются атлетам как «недостающий элемент» успеха. На продаже дорогих пищевых добавок были сделаны миллионы долларов, несмотря на то, что эти добавки не принесли обещанных в их рекламе результатов. Привлечение «химических суперменов» для рекламы пищевых добавок стало успешным коммерческим приёмом для компаний-производителей спортивного питания, но снова ключевые моменты этой истории оказались в тени. В результате, многие читатели, если не большинство, действительно поверили в то, что пищевые добавки сыграли значительную роль в достижении успеха в бодибилдинге у людей, чьи фотографии красуются в рекламных объявлениях. О том, что настоящей «добавкой» явились стероиды, и о том, что пищевые добавки не имеют к этому, собственно говоря, никакого отношения, было утаено. И снова миллионы культуристов оказались одурачены.
4. Из прошлого бессовестность и нечистоплотность официальных и коммерческих кругов бодибилдинга перекочевали в настоящее. Каждый день в бодибилдинг вливаются сотни тысяч новичков, которые окажутся втянутыми в те же самые неприятности, что и я и миллионы других людей. Мошенники от бодибилдинга не ослабевают свой напор.
5. Многие люди заметили, что «чемпионские» методы тренинга начинают в какой-то мере работать, если они принимают достаточное количество стероидов. Так, косвенно, неэффективность этих методик способствует злоупотреблению стероидами.
6. Злоупотребление стероидами привело к смертям, бесчисленным проблемам со здоровьем, преступлениям, тюремным заключениям, разрыву взаимоотношений между людьми и разрушенным семьям. Это - отвратительное положение дел.

Можно ли иначе как «странным» назвать этот мир, возводящий на пьедестал почёта тех, кто является, по сути, «наркоманами от спорта», и которые, введя в обман миллионы атлетов, и причинили им столько страданий, разочарований и настоящее горе?

10.»Элита» как образец здоровья?

Некоторые журналы и книги, якобы пропагандирующие здоровый образ жизни, проиллюстрированы телами, обладатели которых по самые жабры напичканы стероидами. Несколько таких людей впоследствии скончались по причине - по крайней мере, частично - употребления ими стероидов. Немного странно для людей, чей «здоровый образ жизни» преподносится нам как пример, не правда ли?

Когда я был новичком в бодибилдинге, в течение нескольких первых лет, я действительно искренне верил в то, что «чемпионы» ведут тот здоровый образ жизни, о котором они хвастались со страниц журналов. Я верил в то, что успех «чемпионов» был следствием их целеустремлённости, тяжёлой работы и здорового образа жизни, и что мне необходимо следовать их примеру. По своему невежеству я следовал их тренировочным рекомендациям, подобно миллионам людей в прошлом и в настоящем. Эти бессовестные люди держали язык за зубами, когда дело доходило до того, чтобы дать людям знать ВСЮ правду об их способности заниматься по тренировочным программам, которые для меня и для других принципиальных людей, ведущих «чистый» образ жизни, являются, по сути, не чем иным, как «тренировочным суицидом».

Как хотел бы я знать всю правду, когда я был ещё тинейджером. Тогда все «советы», исходившие от любого «химика», отправлялись бы у меня прямиком в мусорное ведро. Но вред, который причиняли бодибилдингу стероиды в то время, меркнет перед масштабом морального убожества современных культуристов.

Как узнать -, кто «химик», а кто «натурал»? Практически все культуристы-«чемпионы», начиная с начала 60-х гг., виновны в употреблении стероидов, и, в большинстве случаев, не только стероидов. Вопрос должен начинаться не с «НЕУЖЕЛИ такой-то-и-такой-то культурист употребляет стероиды?», а с «СКОЛЬКО и КАКИЕ стероиды он употребляет?». В мире силовых видов спорта в злоупотреблении стероидов повинен не только бодибилдинг. Стероиды посеяли хаос во всех аспектах Железной Игры - в некоторых больше, в некоторых - меньше. Но, разумеется, практически все атлетические виды спорта так или иначе пострадали от огромных проблем, вызванных злоупотреблением атлетами анаболическими стероидами. За самым малым исключением, книги и статьи, издаваемые мейнстримом, не дают практических советов по употреблению стероидов. Но пропаганда тренировочных программ, которые являются эффективными только для «химиков», и незаслуженное почитание «химиков» приравнивается, в худшем случае, к рекламе стероидов, а в лучшем случае - к бессовестному лицемерию. В любом случае, это является пародией на ответственное поведение.

11.Атлеты прошлого - натуралы или «химики»?

Атлеты прошлого, жившие в «достероидную эпоху», тренировались действительно без фармакологической поддержки, но стероиды появились ещё до начала 60-х гг., когда они повели настоящую атаку на спорт. Некоторые ветераны употребляли стероиды ещё до того, как мир впервые обратил внимание на проблему употребления опасных химических препаратов в спорте. Если вы возьмёте журналы по культуризму, изданные в 40-х гг., и сравните фотографии оттуда с фотографиями из журналов, вышедших в 50-х гг., то вы не можете не заметить, как резко подпрыгнул «стандарт внешности» и насколько

увеличилось количество людей, обладающих «экстремально развитой» мускулатурой. Причина заключается отнюдь не в «более правильном» тренинге, и не в появлении пищевых добавок и новых диет - как в том нас хотят убедить некоторые люди. Кроме того, именно с появлением стероидов пропаганда абсурдных тренировочных методик стала особенно назойливой - в некоторых случаях журналы призывали нас тренироваться 6 дней в неделю, и даже два раза в день.

Стероиды позволили «чемпионам» тренироваться чаще и больше и, несмотря на это, при этом прогрессировать. И эти их методы стали навязываться массам без оговорки о том, что эти методы не работают для людей, не желающих вводить в свой организм опасные химические соединения. Вместо этого, «чемпионы» были провозглашены полубогами, которые, якобы, были «настойчивее» в достижении своих целей, чем обычные люди, и, мол, именно поэтому они стали «великими». Как я уже сказал - а я уверен, что я - не первый, кто это сказал - «первой жертвой стероидов стала правда». Билл Пёрл был крайне знаменитым культуристом, заведшим в тупик на многие годы не один десяток тысяч людей. Надо отдать ему должное, в последствие он рассказал правду о своём употреблении стероидов и приоткрыл людям глаза на эту проблему.

Будучи настоящим суперменом с фантастической генетикой, подстёгнутой стероидами, Пёрл не имел никакого права выступать в роли кумира для атлетов-«натуралов», не могущих похвастаться такими же, как у него, природными данными. Он был в числе тех «звёзд», которые серьёзно сбили меня с пути истинного. Он был одним из тех, кого мир бодибилдинга возвёл в ранг «полубогов».

Мои родители купили мне тренировочный курс Пёрла в качестве подарка на Рождество, когда мне было примерно 17 лет. Его рекомендации оказались для меня никчемными. В них не было ни слова о том, какую роль в достижениях Пёрла сыграли стероиды и его незаурядная генетика. Пёрл молчал о том, что он употреблял стероиды, до 1986 г., когда он написал книгу «Как стать сильнее». Только тогда до меня начало доходить, что Пёрл представляет собой феноменально одарённого, в смысле мускулатуры, человека, чьи мышцы были развиты ЕЩЁ БОЛЬШЕ благодаря стероидам. Несмотря на это, он в течение многих лет предлагал атлетам-«натуралам» с типичной генетикой следовать его тренировочным рекомендациям. Не удивительно, что его «советы» были такими бестолковыми. Вот собственные слова Пёрла из его книги «Как стать больше» - уверен, что он мог бы быть и «более откровенным», если бы захотел:

«Впервые я попробовал стероиды в 1958 г. Я выиграл турниры Mr.America и Mr.Universe и ошивался во Флориде, помогая снимать фильм одному человеку. Его звали . Это был очень необычный и эксцентричный человек (позже он произвёл революцию в силовом тренинге, изобретя тренажёры «Nautilus». Артур поведал мне о новом химическом веществе, которое использовали русские тяжёлоатлеты. Вернувшись в Калифорнию, я навёл кое-какие справки. В университете Калифорнии в г. Дейвис я встретился с ветеринаром, который рассказал мне, что стероиды с успехом используются для развития силы и увеличения мяса у скота. Препарат назывался «Nilivar» и ежедневно рекомендованная доза для людей составляла 10 мг. Никакой другой информации об этом лекарстве у меня не было, но, тем не менее, я начал его принимать. Возможно, кто-то назовёт это безумием, но именно так я поступил. Если лекарство годилось для быка, то оно годилось и для меня! О том, что этот препарат может оказаться опасным или что у него могут быть какие-нибудь побочные эффекты, я как-то даже не задумывался… Через два года, в 1961 г., я решил принять участие в турнире Mr.Universe. К тому времени стероиды уже прошли стадию экспериментов и были хорошо известны большинству культуристов, участвующих в соревнованиях. Они уже не считались принадлежностью андерграунда. Я помню, как быстро я начал с их помощью прогрессировать, и решил попробовать их вновь… Большинство культуристов-старожилов не притронутся к стероидам сейчас, но тогда, вероятно, все они прибегали к ним время от времени.» Билл

Пёрл сознался - по крайней мере, хоть в какой-то степени. Некоторые другие «звёзды» сделали то же самое - по крайней мере, неофициально. Поэтому, началом появления тренировочных методов, эффективных только для «химиков» с супер-генетикой, можно считать примерно 1960 год. Массы атлетов попались на удочку, большинству атлетов не оставалось делать ничего иного, как начать принимать стероиды - только с их помощью эти тренировочные программы худо-бедно работали. И это называется пропагандой «здорового» бодибилдинга?

Однако, существование «золотой эры», в смысле разумных тренировочных методик, в «до-стероидную» эпоху является также мифом. Я собрал порядочную библиотеку, состоящую из тренировочных публикаций прошлого - некоторые из которых были изданы 100 лет тому назад. Тренировочные объёмы, неподходящие для большинства людей, техника, которая у большинства людей с гарантией приводит к травмам, выбор крайне опасных упражнений, отсутствие индивидуального подхода, ужасно лживые рекламные заявления пропагандируются вот уже больше столетия. Хотя ничего нового не появилось, современные «бизнесмены от спорта» и стероиды привели лишь к значительному ухудшению ситуации.

В мир бодибилдинга полным-полно людей, которые лгут на каждом шагу без зазрения совести и продают мошеннические товары. Некоторые из них были возведены в разряд «идолов» современного мира и получили многочисленные награды за «высокие достижения» в бизнесе или за «вклад в развитие» спорта.

12.Создание потребности

Принцип «хочешь стать чемпионом - следуй примеру чемпионов» используется для создания искусственной потребности в бесчисленных «спортивных» товарах.

Почему в мире тренинга такое внимание уделяется разным незначительным деталям - бесполезным или даже опасным? Это происходит потому, что полный комплект тренировочных инструкций, необходимых для атлетов-«натуралов» с обычной генетикой, состоит из не такого уж большого количества рекомендаций о необходимости тяжёло тренироваться, выполняя базовые упражнения, пить много молока и почаще работать вилкой на кухне (чтобы создать избыток калорий и питательных веществ), много спать и отдыхать и сделать всё возможное, чтобы прогрессивно увеличивать рабочие веса (с идеальной техникой) и обеспечить рост мышц. На продаже такого пакета инструкций по тренингу много денег не заработаешь. Чтобы получить доход, достаточный для удовлетворения вечно растущих аппетитов многочисленных «заинтересованных» сторон, деньги приходится делать на продаже различных «усовершенствований» к этому и без того полному комплекту - в виде «самых современных» программ и тренажёров и остальных «примочек».

Возникает целая индустрия по созданию потребности - и кому какое дело, что товары, спрос на которые создаётся искусственно, являются совершенным хламом, в лучшем случае безобидным, или что для продвижения этих «необходимых» товаров на рынке используются мошеннические приёмы. Обслуживание этой индустрии по искусственному созданию спроса и является, по преимуществу, тем самым, ради чего, собственно, и существует истеблишмент бодибилдинга. И, посмотрите, как отлично он справляется со своей задачей!

Самыми прибыльными «примочками» являются пищевые добавки, потому что этот товар производится в массовых количествах, быстро потребляется и его часто приходится

покупать вновь, что ведёт к увеличению, как говорят экономисты, его «повторной продажи».

Потенциал повторной продажи пищевых добавок огромен. Продать несколько раз штангу одному и тому же покупателю нельзя, потому что срок её службы, как правило, превышает срок жизни покупателя. То же самое можно сказать о хорошей книге, где даются практические советы по тренингу. Но срок службы банки протеина - всего неделя или две. Коэффициент доходности пищевых добавок огромен, а возможности беззастенчивых коммерсантов пускать пыль в глаза потенциальным покупателям и заниматься очковтирательством практически ничем неограниченны.

Из-за того, что литература, издаваемая мейнстримом, приучает культуристов и прочих силовых атлетов быть такими легковерными, рынок по продаже пищевых добавок поистине не знает границ. Поэтому торговцы добавками продолжают утрамбовывать в головы читателей культуристических журналов свои лживые рекламные заявления, за многие из которых, по всей справедливости, следует держать ответ в суде. Некоторые компании-производители пищевых добавок одновременно являются издателями журналов по бодибилдингу (или очень тесно связаны с их издателями), и используют эти журналы для продвижения своих товаров. В таких условиях не приходится удивляться, что многие атлеты больше внимания уделяют пищевым добавкам, а не своим тренировкам. Преувеличенные рекламные заявления, подтасованные отчёты о результатах исследований, злоупотребление своими обязанностями редакторами многих журналов и книг, и откровенная ложь - всё это беззастенчиво пускается в ход для искусственного создания потребности в самых разных добавках. Найдите у себя в зале атлетов, не употребляющих стероидов и не заинтересованных в продаже пищевых добавок, и спросите их мнение о пищевых добавках. Большинство из них ответят вам, что никакого повышения темпов прогресса в результате использования пищевых добавок, рекомендуемых культуристам, они у себя не наблюдали. Однако, вы найдёте немало таких людей, которые скажут вам, что самыми значительными результатами употребления ими пищевых добавок явились прорехи в их банковских счетах, а также учащённые походы в туалет.

Так как реклама постоянно преподносит нам какие-нибудь «новые» добавки, а также «улучшенные формулы» уже известных добавок, многие атлеты соглашаются дать той или иной добавке «последний шанс». Но даже после того, как эта «самая последняя добавка» приводит к тем же результатам, что и предыдущие - а так оно обычно и бывает - тут же появляется что-то «новое», и сомневающиеся атлеты вновь не могут противостоять соблазну проверить «ещё одну добавку, на этот раз точно последнюю». Так продолжается до бесконечности - ребята, сидящие в маркетинговых отделах этих фирм, отлично отрабатывают свою зарплату, а мир бодибилдинга «сам обманываться рад».

Некоторые рекламные материалы в журналах, посвящённых бодибилдингу, не только лживы, но и нарушают закон. Проблема заключается даже не в том, что реклама приукрашивает факты или пускает пыль в глаза. Проблема настолько серьёзна, что лжецы, которые соглашаются на использование своего имени в целях рекламы того или иного товара, а также те лжецы, которые пишут вымышленные отчёты о прогрессе, сделанном, якобы, благодаря использованию рекламируемой добавки, должны отправляться за решётку. Я знаю о трюкачествах этого жулья. Знают об этом и большинство опытных атлетов. Но новички не знают этого. Тюрьма плачет не только по «звёздам», чьи фотографии и имена используются в рекламных объявлениях, но и по руководителям и владельцам тех рекламных агентств, где эта реклама создаётся. А те, кто позволяют такой бессовестной рекламе доходить до читателей, являются пособниками лжецов и проходимцев. Идея о том, что можно заглотнуть некое зелье или проглотить пару таблеток или капсул и обеспечить себе прогресс на тренировках или добиться тем самым желаемой внешности, всегда будет привлекательной - в первую очередь потому,

что сделать так не составляет особого труда, по сравнению с последовательным, регулярным тяжёлым тренингом, дисциплинированной едой и сном.

Пропаганда какого-нибудь тренировочного метода, который, якобы, будет эффективным только в условиях приёма той или иной добавки, является великолепной маркетинговой идеей, призванной искусственно увеличить спрос на пищевые добавки. Но нет такой пищевой добавки, которая смогла бы сделать неэффективную тренировочную программу эффективной. Неофициально некоторые из этих проходимцев скажут вам, что, мол, без «настоящих» добавок (подразумевая под этим стероиды, а не просто пищевые добавки), предлагаемые ими тренировочные программы работать не будут. Один читатель моего журнала «Хардгейнер» позвонил мне, чтобы сообщить о неком хорошо известном «эксперте» (этот человек вот уже несколько лет сидит на «химии»). Кто-то позвонил этому «гуру», чтобы пожаловаться, что тренировочные методы этого «эксперта» не работают. Первый вопрос, который задал этот «эксперт», был такой: «А что ты принимаешь?» «Гуру» считал само собой разумеющимся, что звонивший уже сидит на «химии», проблема, по его мнению, заключалась лишь в том, что он выбрал неудачную комбинацию стероидов или дозы. Разумеется, «гуру» не писал в своих статьях о необходимых дозах стероидов; поэтому, люди добросовестно следовали его статьям, не зная, что они предназначаются только для болванов, сидящих на «химии». Это лишь пример того, как методы «гуру» разрушают бодибилдинг.

Вот в какой кошмар превратился бодибилдинг, проповедуемый мейнстримом, и где такие «эксперты» не боятся творить свои криминальные дела. Сказать по правде, «эксперты» подобные этому «гуру» должны сидеть за решёткой. Коммерческой среде бодибилдинга, создающей искусственным образом спрос на разные пищевые «добавки» и тренировочные «примочки», не остаётся ничего другого, как яростно рекламировать их несуществующие или ничтожные достоинства (частенько прибегая при этом к обычной лжи). Уделяя столь большое внимание разным «дополнительным возможностям», люди неизбежно теряют сосредоточенность на приоритетных вещах, запутываясь в лжи и обмане и тратя деньги на, в лучшем случае, мошеннические, а часто и просто опасные для здоровья товары. Такова схема, используемая для массового обмана спортсменов, которая буквально крадёт у них тот прогресс, которые по праву принадлежит им.

Сосредоточьтесь на главном и основном - и вы сможете добиться очень многого. По крайней мере, чёрт побери, ваши результаты будут внушительнее, чем у тех типичных бедняг-атлетов позволивших себе запутаться в сетях, расставленных жуликоватыми заправилами современного бодибилдинга.

13.Прочие жертвы.

Генетически одарённые, обожравшиеся стероидов профессиональные или полупрофессиональные атлеты представляют собой совершенно другое племя, отличное от нас. И то, что оказывается эффективным для них, может стать оказаться совершенно пагубным для остальной части атлетов. Например, некоторые варианты техники, которые «работают» для них, могут запросто разрушить суставы обычных людей. Несмотря на это, многие из подобных тренировочных приёмов вовсю пропагандируются среди масс без каких-либо оговорок или мер предосторожности.

На страницах культуристической прессы часто можно прочесть «истории успеха» некоторых людей, которые, якобы, тоже когда-то были «обычными» хард-гейнерами. Такой приём - это типичное искажение правды, к нему часто прибегают. Правда заключается в том, что эти люди, в абсолютном большинстве, являются генетическими счастливчиками, которые, к тому же, не слазят со стероидов в течение, как минимум,

последних сорока лет. Не подумайте, что я называю всех чемпионов и знаменитостей лжецами. Также, я не хочу сказать, что, все выдающиеся результаты объясняются генетическим фактором и/или приёмом химии, но я могу с уверенностью сказать, что в абсолютно подавляющем большинстве так оно и есть. В публикациях рекламного или коммерческого характера вам говорят лишь часть правды. Другую «тёмную» часть от нас скрывают, чтобы поднять в наших глазах статус и авторитет той или иной «звезды» и оболванить наивных и легковерных людей. Такой метод околпачивания масс уже используется не один десяток лет. Однако, вы не прочтёте в этих публикациях о неудачах, травмах или разочаровании людей с типичной генетикой, которые тщётно опробовали эти «методики», лежащие, якобы, в основе той или иной «истории успеха».

Обман масс может принимать многие формы, например:

1.Некоторые люди, которые рекламируют ту или иную конкретную тренировочную программу и утверждают, что тренировались по ней, никогда в реальности не занимались по этой программе.

2.Некоторые люди, рекламирующей пищевые добавки, в действительности никогда не пробовали их.

3.Некоторые люди, утверждающие, что они, якобы, никогда не прикасались к стероидам, и заявляющие что, мол, они обязаны своим успехом всецело пищевым добавкам и какой-то конкретной тренировочной программе, в действительности уже много лет сидят на химии.

4.Некоторые «научные исследования», на которые ссылаются некоторые люди, в действительности никогда не были проведены.

5.Полезные свойства пищевых добавок сильно преувеличенны или даже выдуманы.

Я не говорю, что все кругом врут, но я утверждаю, что в бодибилдинге, как в ни каком другом спорте, полно преувеличений и шарлатанства, особенно в отношении пищевых добавок.

Всегда есть какие-то факты, которые остаются в тени: например, атлет просто возвращался в свою форму после продолжительного перерыва в тренинге; возможно, он просто от природы легко наращивает мышцы; возможно, он употребляет стероиды; возможно, время эксперимента в реальности было намного больше указанного в рекламе; или, возможно, фотографии были «творчески» подправлены. Я даже видел, как одну и ту же голову «приделывали» к разным телам! Настоящий специалист может на фотографии совместить голову одного человека с телом другого и вы никогда не заметите подвоха. Сегодня с помощью компьютеров фотографии можно подделывать как угодно.

У некоторых людей совесть отсутствует начисто, они пойдут на что угодно, чтобы обмануть покупателей. С каждым годом ситуация лишь ухудшается, потому что всё больше и больше прохиндеев понимают, что и они тоже могут поиметь свою долю в бодибилдинге.

Несмотря на то, что недостатки традиционного бодибилдинга и ложь его официальных кругов работают на мои коммерческие интересы (потому что моя карьера построена на том, что я предлагаю людям альтернативный подход к тренингу), я бы с очень сильно предпочёл, чтобы мейнстрим не был бы таким лживым и неэффективным. Тогда рекомендации мейнстрима в части тренинга были бы такими продуктивными, что и

протестовать было бы не о чем, и не было бы необходимости вообще в альтернативном подходе.

14.Коммерция, всего лишь коммерция...

Менталитет «хочешь быть чемпионом - тренируйся как чемпион» имеет большой маркетинговый потенциал, кроме того, для представителей элиты мира бодибилдинга и пауэрлифтинга он действительно может сработать. Эти люди, которые, якобы, сами пишут статьи и книги, предлагают нам заниматься по тем программам, которые оказались эффективными для них. Но они никогда не были в шкуре истинного хардгейнера, они даже не могут себе представить, что это значит быть им. Так массы сбиваются с истинного пути. Некоторые авторы, которые, в действительности, пишут за «звёзд» статьи и книги, знают истинное положение вещей. Однако, будучи лакеями «звёзд», от имени которых они пишут, им приходится помалкивать о правде, способствуя распространению лжи, абсурда и жульничества. В каком-то смысле, многие компании прямо заинтересованы в том, чтобы в спортзалах было столько неудачников. Эти бедняги и составляют ту отчаявшуюся группу потребителей, на которых и кормятся эти компании-хищники с помощью рекламы преувеличенных или выдуманных достоинств своих пищевых добавок. Производство пищевых добавок - вот где делаются настоящие деньги, а выпуск журналов и книг по тренингу лишь подготавливает почву для их сбыта.

Цель большинства журналов, выпускаемых мейнстримом, не заключается в том, чтобы предоставлять типичным атлетам практическую информацию, необходимую тем для организации своих тренировок. Эти журналы существуют лишь для того, чтобы обеспечивать высокие показатели тиража: чем выше тираж того или иного журнала, тем больше денег его издатели могут запросить с рекламодателя. Также, советую вам помнить, что многие журналы, принадлежащие той или иной компании-производителю пищевых добавок, в подавляющем большинстве являются просто рекламными каталогами для товаров этой фирмы.

Журналы и книги, содержащие разумную тренировочную информацию, необходимую большинству людей, просто не смогут продаваться тиражом сотни тысяч экземпляров. За большими цифрами тиражей журналов и книг по бодибилдингу стоят, в первую очередь, фотографии. Как правило, чем поразительнее фотографии, тем лучше. Это приводит к восхвалению неумеренного приёма стероидов - какое вопиющее противоречие с декларируемыми принципами «здорового» образа жизни!

Такая ставка на визуальные образы также привела к тому, что журналы стремятся продемонстрировать на своих страницах как можно больше женской плоти (тренированной или нетренированной), а также как можно больше секса. Обратите внимание, как часто слово «секс» встречается в рекламных объявлениях на обложке книги или журналов. Складывается ощущение, что это слово для журналов по бодибилдингу важнее слова «мышцы». Секс не имеет ничего общего ни с инструкциями по тренингу, ни с лучшими интересами читателей, но его упоминание является обязательным для издателей журналов, стремящихся сделать свой журнал как можно более привлекательным на книжных полках с целью всучить его как можно большему числу покупателей. Когда всё упирается в цифры тиража, содержание журналов будет рассчитано на удовлетворение самых низменных потребностей человека, а не на удовлетворение лучших интересов читателей. А в мире бодибилдинга, в частности, это, как правило, значит сосредоточение внимания на «элите», «генетических монстрах» и прочих исключительных людях, а также на сексе. Конечно, тема секса эксплуатируется в коммерческих интересах не только в бодибилдинге. Часто это можно видеть и в других областях. Процент неудачников в бодибилдинге ужасает, и причина этому заключается

не только в смехотворных результатах, которые большинство людей получают, следуя традиционным тренировочным системам. Не меньшее количество людей с отвращением отворачиваются от бодибилдинга, устав от его лжи, вопиющих противоречий и бредней, которые в большинстве журналов, издаваемых мейнстримом, выдаются за «тренировочные советы». Кроме того, вскормленные на стероидах мышечные монстры (как мужчины, так и женщины), фотографии которые печатают журналы и внешностью которых нам предлагают восхищаться, на самом деле у многих людей вызывают чувство отвращения, создавая у них впечатление, что бодибилдинг - это не спорт, а, скорее, какое-то шоу уродов, выставленных на посмешище. Но до тех пор, пока количество «прибывающих» в бодибилдинг легковерных новобранцев (как правило, подростков) не меньше количества «выбывающих» из него читателей, у заправил «индустрии бодибилдинга» нет нужды беспокоиться о цифрах тиража своих изданий. И, потом, зачем менять проверенную формулу? Она «успешно работает» уже в течение нескольких десятилетий. Мейнстрим мира тренинга наловчился выдавать ложь, чушь и мошенничество за чистую монету. Я часто удивляюсь, что даже те люди, которые, казалось бы, в своих областях являются очень хорошо образованными и проницательными профессионалами, зачастую превращаются, когда дело доходит до того, чтобы отличить правду от вымысла в тренинге, в легковерных и нерациональных людей; до тех пор, по крайней мере, пока они не потратят год или два тренировок впустую и не поймут, что традиционные методики неэффективны для «традиционных» людей. Но к тому времени, большинство из них либо уже махнули рукой на тренировки, либо списали бодибилдинг (и вообще какие-либо тренировки) со счетов, до конца своей жизни оставаясь убеждёнными, что, мол, бодибилдинг для них «не работает». Так, удивительные преимущества регулярного и разумного тренинга обходят их стороной. Так и продолжается до бесконечности старая, знакомая история о том, как начинающие атлеты, проглатывая догму «хочешь быть чемпионом - тренируйся как чемпион», становятся марионетками в руках прожжённых дельцов от спорта.

В мейнстриме можно встретить довольно много информации и советов, которые разумны и точны, но у мейнстрима она играет важную роль приманки. Иллюзия правдоподобия достигается с помощью представления правдивой информации и привлечения в свои ряды людей, обладающих, на первый взгляд, внушительными научными квалификациями и «репутациями». Это «размягчает» читателей, делая их более восприимчивыми к обману, лжи и шарлатанству, которые часто «замешиваются» на страницах журнала с некоторой порцией полезных материалов.

15.Нынешнее состояние дел

Я начал заниматься бодибилдингом 25 лет назад. Но суровая реальность очевидна: сегодня ситуация с тренировочными рекомендациями, которые мейнстрим продаёт массам, не стала лучше. Фактически, она стала хуже. Оговорюсь, что меня интересуют только «натуральные» атлеты с нормальной (и плохой) генетикой, т.е. меня интересует большинство людей. Что касается «элиты», то для них мир сегодня стал «лучше»: стероидов стало больше, они стали эффективнее, доступнее, проводятся больше соревнований, «звёзды» получают больше славы, больше денег и больше известности. Бывают моменты, когда, глядя на то, в какую клоаку из отвратительной лжи, обмана, бессовестности, глупости и стероидов превратился сегодня бодибилдинг, мне хочется умыть руки. Причём сейчас я говорю не только о бодибилдинге. Все силовые виды спорта погрязли в этом кошмаре. Но чаще всего, глядя на весь этот балаган в мире тренинга, я чувствую ярость и она побуждает меня прикладывать усилия для того, чтобы донести до людей правду и честную информацию.

Часто словами «успех» и «удача» злоупотребляют. «Обуть» людей, «всучить» им дезинформацию по тренингу и завести людей в тупик - это не «успех», вне зависимости от того, сколько миллионов той или иной «добавки» удалось продать, сколько денег удалось «сорвать» или сколько наград за «успехи в бизнесе» получить.

Практические и безопасные инструкции по тренингу, подходящие для типичных атлетов - вот дело моей жизни, и вот что должно составлять сердце и душу бодибилдинга и силового спорта.

Именно фотографии, а вовсе не статьи и рекомендации по тренингу помогают продавать журналы и книги. Во многих случаях, статьи служат просто «заполнителем» пространства между фотографиями и рекламными объявлениями. Цель фотографий - приманивать людей, интересующихся бодибилдингом - к сожалению, надо сказать, люди виноваты, в какой-то мере, сами - они больше внимания обращают на обложку журнала, чем на его содержание. Именно по этой причине фотографии должны поражать воображение. Это неизбежно ведёт к публикации фотографий людей с самой поразительной внешностью. Сегодня, для того чтобы иметь тот уровень развития мускулатуры, который нам предлагают взять за образец, нужно не только быть законченным «химиком», но и обладать при этом исключительнейшей генетикой. Это как небо и земля отличается от того, что является достижимым для «натурала», обладающего просто нормальной генетикой. Но фактор фармакологии либо принижается, либо, ещё чаще, игнорируется вовсе, чтобы не замарать «репутацию» и не испачкать «образ», чтобы избежать судебных разбирательств и попытаться создать впечатление, что бодибилдинг - это «чистый» вид спорта.

Тренировочные методы, используемые генетическими монстрами на «химии (а эти методы часто приукрашены незаурядной порцией выдумки), пропагандируются без каких-либо оговорок. ОНИ ДОЛЖНЫ СОПРОВОЖДАТЬСЯ СЛЕДУЮЩИМ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕМ:

«Предлагаемые вам методики окажутся эффективными, только если вы обладаете феноменальной генетикой или используете стероиды, и чем больше первого и второго, тем лучше. Разумные люди, имеющие обычную генетику, должны тренироваться совершенно по-другому. Мы предлагаем вам советы лишь для развлечения и привлечения покупателей. Не вздумайте следовать нашим советам! То, что сработало для чемпионов, не только НЕ сработает для вас, но и может УНИЧТОЖИТЬ ваш шанс на раскрытие своего потенциала. Более того, наши рекомендации приведут вас к разочарованию и отчаянию, когда вы увидите, что вы столько усилий и времени потратили впустую, а вашими единственными «достижениями» станут травмы, которые будет преследовать вас до конца жизни.»

Для того, чтобы закончить описание «нынешнего положения дел», хочу привести слова одного издателя, который занимается тем, что издаёт в своей стране на иностранном языке один из самых известных американских журналов по бодибилдингу. Вот что он мне сказал недавно: «Один местный дилер по продаже спортивного питания… решил публиковать у себя в городе американский журнал по культуризму за свой счёт… Он подсчитал, что это должно резко увеличить продажу его пищевых добавок». То же самое можно сказать и о некоторых англо-язычных журналах, печатающихся в США. Целью этих изданий является завлечь читателей, а затем скормить им информацию, которая «подготовит их должным образом» для покупки тех пищевых добавок, чья реклама «встроена» в статьи и занимает добрую половину, если не больше, всех страниц. «Информация по тренингу» и фотографии являются просто «заполнителем» места между рекламными объявлениями. Не глупо ли надеяться встретить в таких публикациях стоящие советы по тренировкам или объективные материалы по питанию?

16.Хуже некуда

Недавно я пролистал серию книг одного знаменитого в бодибилдинге автора. Содержание было настолько ужасным, что я отказывался верить собственным глазам. Книга за книгой, автор проповедует сплошную чушь - тренировочные рекомендации, абсолютно неподходящие для «натуральных» атлетов с обычной генетикой, перемежающиеся «для красоты» фотографиями генетических монстров, чьи мышцы раздуты до кошмарных пропорций мегадозами стероидов, ещё больше отделяющих этих «чемпионов» от обычных смертных. Наивные, легковерные и невежественные массы, особенно подростки, «клюют» на фотографии в этих книгах, покупают их и пытаются следовать чудовищным «советам», выложенным между фотографиями. Эти книги печатаются не для того, чтобы помочь обычному «натуральному» культуристу. У них другие цели.

Сравнивая с 1973 г. (когда я начал тренироваться), я могу сказать, что нынешняя ситуация в бодибилдинге один в один повторяет то положение дел, которое было тогда. Единственное исключение - заметно больше стало издаваться альбомов с фотографиями, которые продаются под видов «тренировочных пособий». Так что положение дел лишь усугубилось по сравнению с тем, когда я начал тренироваться. Я не говорю, что это делается намеренно, но пропаганда тренировочных методик, которые неэффективны для 95% атлетов фактически поощряет употребление стероидов. Без фармакологической поддержки эти тренировочные методы просто не работают.

Вне зависимости от того, как красочно выглядит книга или её обложка, вне зависимости от того, кто рекламирует её, никогда даже не помышляйте о том, что тренировочные рекомендации, раздаваемые налево и направо «химическо-генетическими» монстрами или их «более мягкими» версиями, имеют хоть какое-то отношение к вам.

Пользуйся своими мозгами, не изменяй себе и занимайся только по тем программам, которые подходят для тебя, которые практичны и скорректированы с учётом твоей конкретной ситуации.

В противном случае тебе предстоит топать по той же самой хорошо протоптанной дорожке отчаяния, по которой уже прошли миллионы людей до тебя, и по которой ещё пройдёт немало миллионов после тебя, если они решат последовать тренировочным рекомендациями, которые безнадёжны и которые работают только тогда, когда в ход идут стероиды, чтобы компенсировать недостаток феноменальной генетики.

Жертвовать своей душой и здоровьем ради скоротечных косметических эффектов - это уже из области психической патологии. Неужели тебе сначала нужно потерять здоровье, прежде чем ты поймёшь ему цену?

17.Кумиры, ведущие в тупик

В «пре-стероидную» эпоху, ещё до моего рождения, люди черпали мотивацию, глядя на генетических счастливчиков, вроде покойного Джона Гримека - хотя обычные люди не могут мечтать повторить их достижения. Тренировочные программы этих атлетов также не годятся для «атлета-середнячка» и должны быть сильно сокращены.

Сегодняшние генетические монстры, напичканные стероидами выглядят пришельцами с другой планеты - даже по сравнению с натуральными и одарёнными от природы атлетами «пре-стероидной» эпохи. Даже Джон Гримек в зените своей славы не смог бы нарастить мускулатуру, занимаясь по тем бредовым программам, которые пропагандируют сегодня современные «чемпионы-химики». Если даже такой фантастически одарённый от природы супермен, как Гримек, не смог бы заниматься по современным методикам, то на что надеются обычные смертные? Все «химики» и натуральные «генетические везунчики» понятия не имеют, как нужно тренировать обычных людей, которые не хотят колоть в себя химические вещества и которые обладают просто обычными данными. Зато они прекрасно знают, как обманывать и лгать. Всегда помните об этом, если решите найти себе кумира или советчика по своим тренировкам.

18.О некоторых настоящих натуралах

Действительно, среди ведущих культуристов есть несколько натуральных атлетов, хотя они и выглядят «скромнее» своих химических собратьев. Несмотря на то, что многие из этих элитных «натуралов» на самом деле потребляют не меньше стероидов, чем прочие монстры, возможно, есть несколько, кто действительно «чисты» (но обладают при этом фантастическими природными данными). Некоторые из них даже заявляют, что они, якобы, хардгейнеры. Ну как же, ведь им действительно пришлось помучиться, увеличивая свои руки с 46 до 48 см. Но любой, кто смог стать большим без помощи стероидов, никогда не был хардгейнером. Даже у элитных культуристов когда-нибудь заканчивается прогресс, после которого каждая прибавка в весе даётся неимоверным трудом. Но такое обстоятельство не даёт им права называться хардгейнерами. Если они - «натуралы», это ещё не значит, что они обладают типичной генетикой, а, значит, они не подходят для роли кумиров для всех остальных нас.

Некоторые «натуралы», развившие свою мускулатуру до уровня, лишь немного недотягивающего до уровня «генетических монстров-химиков», хвастливо объявляют себя примером того, чего, мол, можно достичь без стероидов. Затем, в качестве своего «совета» читателям, эти «натуралы» выкладывают тренировочную программу, которой мог бы гордиться даже Шварценеггер в свои лучшие годы. (Шварценеггер был абсолютно неподходящим образцом для подражания для «натуральных хардгейнеров»!») Вовсе не случаен тот факт, что тренировочные программы натуралов с удачной генетикой так мало отличаются от методик «химиков». Возможно, первым требуется чуть больше времени на восстановление, чуть меньше сетов, но, тем не менее, даже их тренировочные программы абсолютно не соответствуют возможностям типичных атлетов. Вот насколько велика разница в генетике и, следовательно, в восстановительных возможностях. Парадоксально, но таким образом лживый механизм индустрии мейнстрима нашёл себе сообщников в лице некоторых натуральных «чемпионов». Никакой генетический счастливчик, вне зависимости от того, является ли он «натуралом» или «химиком», без труда увеличивающий мышцы, никогда не поймёт, что значит быть в шкуре обычного хардгейнера. Любой, кто проповедует длительные тренировки и количество тренировочных дней, превышающее количество дней отдыха на неделе, пытается всучить вам метод, которые работает только для генетически одарённых и/или «химиков». Такие методики никогда не приносили пользы обычным «натуралам» в прошлом. Не ждите, что они вдруг станут неожиданно работать в будущем, вне зависимости от того, сколько пищевых добавок вы потребляете или какой марке протеина вы отдаёте предпочтение.

Ни целеустремлённость, ни пищевые добавки, ни дисциплинированность, ни тяжёлая работа не могут улучшить вашу генетику. Однако, эти факторы важны для реализации

вашего потенциала, но только если вы совмещаете их с тренировочной программой, которая подходит людям с обычной генетикой. Некоторые производители пищевых добавок для рекламы своих товаров приглашают «протестированных на допинг» натуральных «монстров». Реклама всячески старается обратить ваше внимание на тот факт, что эти атлеты не употребляют стероиды, но они стыдливо умалчивают о том, что эти же атлеты обладают такими великолепными природными данными, которые обычным смертным и не снились. Реклама кивает на добавки - мол, потребляйте, ребята, и станете такими же. И опять в дураках остаётся наш брат-хардгейнер, в то время как истеблишмент умалчивает правду или придумывает «свою правду» или искажает правду в угоду собственным потребностями. И, будьте уверены, ИХ потребности и потребности тренировочных масс - это разные, мягко говоря, вещи.

То, как истеблишмент бодибилдинга обманывает массы, сильно похоже на то, как табачная индустрия с годами протянула свою зловещую сеть по всему миру. За красивой рекламной картинкой прячется отвратительное злоупотребление экономической мощью.

19.Когда всё это кончится?

Наблюдая за тем, в какой отстой превратился, в частности, мир бодибилдинга (хотя, если ваш кругозор ограничивается лишь чтением популярных журналов для культуристов, то вы об этом можете даже не догадываться), поневоле задумаешься - почему ничего не делается для исправления ситуации? Стероидная чума всё больше распространяется в бодибилдинге, всем уже давно очевидно, что культуристы (мужчины и женщины), соревнующиеся на элитном уровне, по самые жабры накачаны стероидами, но почему же никто не предпринимает никаких серьёзных действий против эпидемии стероидов? Наоборот, «звёзды» выставляются как образцы для подражания, они пользуются огромной славой, им предоставляют все возможности набить свои карманы деньгами, а «лики» некоторых из них начнут, наверно, скоро вырезать на иконах.

Тесты на допинг проводятся крайне редко, а если и проводятся, то они представляют из себя совершенно жалкое мероприятие, неспособное вывести кого-либо на чистую воду. Атлетов-«химиков» предпочитают серьёзно не трогать, потому что последствия этого для «власть имущих» будут катастрофическими. Если провести неожиданный, законный и настоящий тест на допинг среди культуристов на каком-либо крупном соревновании или среди тех «больших ребят», лица которых красуются на рекламе пищевых добавок, то никто из них не сможет пройти этот тест. Если людям рассказать всю правду, то «репутация» многих организаций и фирм, построивших свой успех на фундаменте из лжи, стероидов и шарлатанства (а именно эти вещи - суть мейнстрима бодибилдинга) в глазах публики рухнет. Там наверху, среди заправил мира бодибилдинга просто нет лидеров, достаточно сильных и принципиальных для того, чтобы начать решать эту проблему. Поэтому «стероидный вопрос» просто «заметается под ковёр», и все продолжают улыбаться как ни в чём ни бывало.

20.С кем ты?

Когда я был подростком, я пал жертвой сладкозвучных мошенников, продающих шарлатанские добавки и использующих непристойную тактику для обмана невежественных, но доверчивых масс. Сегодня, чарующие голоса этих мошенников звучат ещё громче и привлекательнее. Я недавно столкнулся с фиглярством одного известнейшего лица в мире бодибилдинга. Эксплуатируя свою славу, он предлагает людям «персональные» (и очень дорогие!) тренировочные курсы по почте. Ни имея даже

минимальной информации об уровне подготовленности своих будущих «клиентов», об их ограничениях, целях, жизненных обстоятельствах и трудностях (а все эти факторы в огромной мере определяют структуру тренировочной программы), этот Извесный Культурист, тем не менее, всем желающим предлагает одну и ту же «обезличенную», но, тем не менее, «персональную» тренировочную программу, а также свои советы по приёму добавок. Увидите, он не заставит себя долго ждать и вскоре откроет собственную линию добавок, чтобы внести свою лепту в обман, процветающий на рынке пищевых добавок. Естественно, потенциальным «клиентам» ничего при этом не сообщается о фантастической генетике и мощнейшей стероидной поддержке Известного Культуриста, которые позволили ему стать «звездой». Не сообщается ничего и о том, что у него нет абсолютно никакого права давать советы типичным хардгейнерам. Его тренировочная философия, которую он предлагает на продажу массам, заключается в следующем: «тренируйся как я, чтобы стать таким же, как я».

Известный Культурист имеет сообщника, которые нисколько не лучше его - такое же генетическое чудо, по самые жабры накачанное стероидами. Что же может предложить этот дуэт нашему типичнейшему брату-хардгейнеру? Нуль, полный нуль! Эти два искусных обманщика лишь одни из многих. Именно в таком состоянии сейчас находится мир спорта. Эта ситуация не нова, но в прошлом всё же такое случалось не столь часто и не столь открыто. То, что столь многие люди попадаются на удочку мошенников, является следствием официальной пропаганды, которая намеренно вводит людей в заблуждение или, как минимум, скрывает правду. Это делает массы доверчивыми, и многие не могут противостоять уловкам коммерсантов-шарлатанов.

Позиция официальных кругов в бодибилдинге и их методы обмана людей достойны позора. Но официальные круги не волнует правда - их заботит лишь собственная прибыль и финансовые итоги года. Встань и скажи своё слово, повернись спиной ко всем позорным вещам, которые происходят в мире спорта - несмотря на то, что такое понятие как «совесть» стало «немодным» для некоторых людей. Не поддавайся лжи и тем, кто её распространяет. Это означает, что тебе нужно порвать со стероидами, лжецами, обманом и лицемерием, а также пересмотреть свои нереальные цели, которые осуществимы лишь в том случае, если ты обладаешь фантастической генетикой и глотаешь стероиды вёдрами. Займись своим образованием, возьми свою судьбу в зале в собственные руки, никогда не доверяй контроль над собственным организмом другому человеку (особенно, если он - накачанный стероидами генетический феномен), тренируйся безопасно, разумно и эффективно и прими, наконец, ту истину, что ты никогда не сравнишься с химическими монстрами. Все свои усилия направляй на достижение своего потенциала, настройся на годы последовательного, умного тренинга, учитывающего твои индивидуальные потребности. И никогда не забывай, что твой приоритет № 1 - это твоё здоровье.

Последуй этому и твой наградой станет раскрытие собственного физического потенциала, ты получишь удовольствие от процесса достижения цели, ты носителем истинных и благородных стандартов Железной Игры, и ты сможешь гордиться собой.

Встань под наши знамёна, встань стеной на пути распространения стероидов, лжи, обмана, мошенничества и бредовых тренировочных рекомендаций, которые порочат Железную Игру. Объединившись, мы сможем переломить ситуацию.

21.Формула успеха

Вопреки тому, что вдалбливают нам традиционные методики, чтобы добиться впечатляющей внешности…

1.Нет необходимости тренироваться даже три раза в неделю, не говоря уже

о четырёх, пяти и шести раз в неделю.

2.Нет необходимости включать в программу большое множество упражнений или заниматься по высокообъёмным программам.

3.Нет необходимости принимать «пищевые добавки для наращивания мышечной массы», хотя некоторые другие добавки могут быть полезны для здоровья.

4.Нет необходимости становиться жертвой рекламы многих мошеннических товаров и услуг, распространяемых индустрией бодибилдинга и фитнеса.

5.Нет необходимости выполнять рискованные и травмоопасные упражнения или

становится жертвой менталитета, который утверждает, что «настоящему мужику не пристало осторожничать».

6.Нет необходимости становиться таким же стероидным наркоманом, как и «большие ребята» из элиты бодибилдинга.

Но есть необходимость подойти к своему тренингу совершенно по-другому, взглянуть на бодибилдинг совершенно другими глазами. Помимо улучшения результатов ты станешь меньше проводить времени в спортзале - а это немаловажно для занятых людей. Ты сможешь достигать своих тренировочных целей, не принося в жертву другие важные аспекты своей профессиональной или семейной жизни.

Я дам краткое описание того, что помогло бы мне, когда я был новичком, построить большое, очень сильное и внушительное тело без стероидов - при условии, что я посвятил бы тренировкам несколько лет регулярного, последовательного труда. Это - то, что и сейчас, спустя 25 лет, продолжает приносить плоды. Фактически, это - единственный вид тренинга, который эффективен для большинства людей.

Не трать годы своей жизни, как миллионы других людей уже сделали для тебя, пытаясь доказать обратное.

Я понимаю, что большая часть рекомендаций ниже являются радикальными или даже откровенно еретическими по сравнению с тем, что пишут в популярных журналах по традиционному бодибилдингу. Имей мужество идти против толпы. Всегда помни, что популярные методы тренинга просто неспособны дать результаты обычным людям. Так зачем же следовать традиционным советам? Из-за того, что меня интересует лишь натуральный бодибилдинг и лишь потребности обычных хардгейнеров, большая часть ценностей и методов, пропагандируемых в этой книге, неизбежно покажутся богохульными, если сравнить их с тем, во что верит и что практикует большинство людей в спортзалах.

У меня нет другой альтернативы, если я поставил себе целью пропаганду тренировочных методов практичных и полезных для людей с типичной генетикой, не злоупотребляющих стероидами. Ниже приводится лишь краткая схема для закладки фундамента. Вам ещё предстоит узнать, как индивидуализировать и подогнать под себя базовые принципы разумного тренинга.

При составлении тренировочной программы следует учитывать такие индивидуальные факторы как цели, возраст, прошлый тренировочный опыт, силу и ограничения, историю прошлых травм, наличие оборудования, восстановительные возможности. Кроме того, выбор упражнений и техника должны быть безупречными. Это не такой простой вопрос. Посмотри вокруг себя в зале - какой только неправильной техники и неподходящих упражнений не увидишь. Это свидетельствует о том, насколько несведущ народ в спортзале, когда дело доходит до выбора упражнений и техники. Помимо всего прочего, нужно будет принять меры для усиления восстановительных способностей и для оптимизации питания.

Несмотря на то, что меня, прежде всего, волнуют потребности людей с типичной генетикой, не злоупотребляющие стероидами (т.е. так называемые «хардгейнеры», которых,

по правде говоря, нужно называть не «hardgainers», а «normal gainers»), те тренировочные методы, которые я пропагандирую также подходят и для «easy gainers», т.е. для тех счастливчиков, чьи организмы отлично откликаются на тренировочную нагрузку ростом мышц в силу своих природных способностей и генетики. Даже «easygainers» хотят прогрессировать как можно быстрее, без травм, не становясь рабами спортзала. В таком случае, им также необходимо обратиться к разумной и индивидуализированной тренировочной программе. Я знаю, что с виду может показаться, что подход, предлагаемый мною, очень уж прост и незатейлив. Но это именно то, что нужно большинству людей. Одним из самых больших и наиболее разрушительных мифов в мире тренинга является предположение, что простые, базовые программы годятся, мол, лишь для новичков.

Суть продуктивных тренировок заключается в том, чтобы постепенно увеличивать свои рабочие веса в базовых упражнениях с идеальной техникой. Если ты хочешь добиться неординарной внешности, ты выход здесь один - работа с по-настоящему большими весами в главных упражнениях. Следует учитывать, что то, что является «большим весом» для одного, является не столь уж большим весом для другого атлета. Нельзя грести всех под одну гребёнку, слишком уж у нас разные такие факторы, как цели, возраст, пол и тренировочный опыт. Однако, маленькими весами больших мышц не накачаешь. Постепенное и регулярное увеличение рабочих весов в упражнениях является сутью того занятия, которым мы занимаемся в спортзале, если, конечно, наша цель - увеличение мускулатуры.

Тренировки, питание и восстановление - всё должно быть выстроено так, чтобы твоя сила росла потихоньку, килограмм за килограммом, до тех пор, пока ты не достигнешь по-настоящему больших весов. Лучшим способом достижения этой цели является сокращённая тренировочная программа, безопасные упражнения и идеальная техника. Вот почему без сокращённых программ не обойтись.

Большинство атлетов в спортзалах делают вот что: они запихивают в свою программу огромное количество «маленьких» упражнений - разгибания ног, сгибания ног, сведение рук на тренажёрах, кроссоверы, разведение рук с гантелями, боковые разводки, концентрированные сгибания рук, трицепсовые отведения и т.д. - и тем самым лишь тормозят увеличение своих результатов в главных упражнениях, прогресс в которых и определяет всё. К чему эти «маленькие» упражнения, если наша цель - большие и сильные мышцы? Зачем тренироваться способом, который лишь тормозит прогресс в упражнениях, увеличение веса в которых и определяет всё? Тем не менее, есть несколько крайне важных «маленьких» упражнений, ценность которых заключаетс в том, что они предохраняют тебя от травм во время выполнения «больших» упражнений. Но список этих «маленьких» упражнений не включает в себя те популярные упражнения, которые я упомянул выше.

О каком «оттачивании рельефа» могут вести речь люди, которые даже толком-то и мышц не накачали? Генетические «химики»-мутанты могут одновременно увеличивать мышцы и «оттачивать» их, но такие фокусы не проходят для нашей братии, которая не сидит на стероидах и не отличается феноменальной генетикой.

Ниже приводится схема разумного сокращённого тренинга, которая подходит всем - и мужчинам, и женщинам, и молодым атлетам и не столь уж молодым, хардгейнерам и easygainer'ам, новичкам и очень продвинутым. Схема годится одинаково для тех, кто тренируется у себя дома, в подвале, гараже или в коммерческом публичном зале.

1. Простая программа, состоящая максимум из 6-8 упражнений за тренировку. Большинство хардгейнеров должны ограничиться даже 3-5 упражнениями за тренировку. Хороших программ очень много, «искать» лучшую из них - дело бесполезное.

Большинство упражнений, если их у тебя в программе 6-8, должны быть базовыми, многосуставными, комплексными движениями - например, приседания, становая тяга, отжимания на параллельных брусьях и подтягивания. Если же ты занимаешься по программе, состоящей из 3-4 упражнений, то все они должны быть базовыми. Чем тяжелее тебе даётся прогресс, тем больше тебе придётся «обрезать» свою программу.

Тренируйся не чаще 2-х раз в неделю.

Чередуй две разные тренировки.

Если ты чувствуешь, что недовосстановился после прошлой тренировки, то отдохни дополнительно 1-2 дня.

Стань экспертом по технике выполнения упражнений и всегда все упражнения делай с идеальной техникой.

Повторения делай так: 2-3 секунды на позитивную фазу и, как минимум, 3 секунды на негативную фазу. Делай акцент на плавности повторений. Взрывной тренинг значительно увеличивает вероятность травмы, поэтому избегай его.

Тщательно разминайся. Лучше «переразмяться», чем «недоразмяться».

В упражнении делай не более 3-х сетов.

Увеличение рабочих весов с идеальной техникой должно стать религией. Каждую неделю или две добавляй немного веса на штангу. «Небольшой вес» - это примерно 0,5 кг в больших упражнениях и 0,25 кг в меньших упражнениях. Мал золотник, да дорог - это можно сказать и про микроблины. Их можно использовать во время тяжёлой фазы тренировочного цикла. Во время же лёгкой, «вводной» фазы цикла вы должны быть в состоянии увеличивать вес на штанге более быстрыми темпами.

Каждый день питайтесь высококачественной, богатой белком пищей, которая создаёт избыток калорий и питательных веществ. Из воздуха мышцы не построишь.

Потребляемое количество калорий следует разделять на 5 или, ещё лучше, 6 приёмов пищи в день.

Поэкспериментируйте с количеством белка. Возможно, для получения максимальных результатов вам понадобится потреблять его больше.

Хорошо высыпайтесь каждую ночь - как минимум восемь часов качественного сна.

Экономно расходуйте свою энергию в дни отдыха. Вышеуказанная схема требует более тонкой индивидуальной настройки. Для этого понадобится некоторое экспериментирование, в результате которого ты должен определить, что работает в твоём случае, а что не работает и от чего нужно избавиться. Таким образом настроишь схему роста под себя и начнёшь пожинать плоды прогресс месяц за месяцем. Однако, есть ряд факторов, эксперименты с которыми не допустимы. Например, нельзя «изменить» идеальную технику, хотя, допускаю, ты можешь чуть изменить ширину хвата, например, или постановку ног, чтобы это лучше отвечало особенностям твоего телосложения. Кроме того, если ты хочешь стать больше и сильнее, то нельзя «изменить» правило, заключающееся в том, что на штангу каждый раз, когда это возможно, следует добавлять чуть-чуть больше веса.

Что касается других, «настраиваемых» факторов, то не бойся здесь экспериментировать. Часто какая-нибудь мелкая деталь определяет очень многое. Возможно, тебе для роста нужно потреблять гораздо больше протеина, чем требуется другим людям. Возможно, ты можешь расти лишь тогда, когда спишь не меньше десяти часов, а не восемь. Возможно, «твоя» частота тренировок - 3 раза в 2 недели, а не 2 раза в неделю. Возможно, ты начнёшь прогрессировать лишь тогда, когда станешь делать становую тягу 1 раз в 2 недели.

Будь уверен - схема, расписанная в 15-ти пунктах выше, работает! Если ты окажешься достаточно целеустремлённым и дисциплинированным, то она сработает и для тебя. Придерживайся этих правил в течение нескольких лет и тогда ты станешь таким большим, сильным и внушительным, что большинство людей будут от удивления открывать рот, когда увидят тебя впервые. Как я жалею, что когда я был ещё зелёным новичком, у меня не было какого-нибудь мудрого наставника, который схватил бы меня за мою цыплячью шею и заставил бы меня сокращать свою программу до тех пор, пока она не станет простой и короткой. Он бы убедил меня, что самое главное - это повышать веса, придерживаясь идеальной техники. И каждый раз, когда я отклонялся бы от этого истинного пути, мой наставник давал бы мне крепкую затрещину.

Если бы так было, я уже к двадцати годам (спустя всего пять лет тренировок) я стал бы больше и сильнее, чем 95% всех натуральных культуристов в мире.

Однако, на самом деле было всё по-другому. В течение пяти лет я был абсолютным рабом бодибилдинга, но, глядя на меня, этого сказать было нельзя. Настойчивость и мотивация - это ещё не всё. Они не могут привести к успеху, если твои тренировки не построены на разумных началах. Нет такой степени или такого количества настойчивости или мотивации (или количества добавок), которые смогли бы компенсировать бесстолковость неэффективных тренировочных программ.

Если бы у меня был такой воображаемый «ментор», и если бы он был настоящим неумолимым диктатором, когда дело доходило до использования идеальной техники и сокращённых программ тренировок и небольшого увеличения веса на штанге один раз в неделю или две, и если так бы продолжалось год за годом, я бы прогрессировал так быстро и так регулярно, без травм, то я подумал бы, что я - «easy gainer».

Я бы добавлял к весу штангу немного железа 1 раз в неделю или 1 раз в две недели, не ощущая увеличения интенсивности благодаря постепенному и разумному увеличению весов. Я бы прогрессировал практически линейно из года в год.

Обнаружив бы такое «золотое руно», я бы чесал с недоумением голову, удивляясь, почему столь много людей не могут увеличить свои мышцы? Всё это относится не только ко мне, но и ко всем хардгейнерам, желающим стать больше и сильнее - хотя каждый должен решить на индивидуальной основе, какие упражнения ему больше подходят, какой тренировочный объём и частота тренировок, сколько ему нужно есть и в какой пропорции друг к другу должны быть нутриенты в рационе, сколько нужно спать и каким темпом прогрессировать в весах.

Живи настоящим моментом и не лей слёзы о том, что ты сделал неправильно в прошлые годы. Независимо от того, сколько ошибок ты наделал, независимо от того, сколько драгоценного тренировочного времени ты потерял, независимо от того, насколько сильно ты желаешь вернуться в прошлое, что сделано, то сделано. Но прекрати повторять ошибки прошлого и прекрати разным мошенникам водить тебя за нос!

Твоя оставшаяся часть жизни начинается сегодня. Ты никогда не станешь моложе, чем сейчас. Самое лучшее время привести в своей жизни всё, что касается тренинга, в порядок- это сегодня. Поэтому СЕГОДНЯ же возьми на себя ответственность за всё, что происходит с твоим телом!

22.Дополнительная информация

Эта книга даёт краткую информацию, необходимую тебя для достижения твоих целей. Если тебе нужна дополнительная бесплатная информация, то посети мой сайт , где ты найдёшь большое количество ценной информации и советов - и я не возьму с тебя за это ни цента.

Если ты хочешь владеть всей информацией о тренинге, о технике упражнений, о восстановлении, то, пожалуйста, обратись к моим книгам. Циники скажут, что я всего лишь рекламирую свои книги, потому что моя цель - делать деньги, но люди, знающие меня, подтвердят, что я всю жизнь стремился делиться с людьми разумными тренировочными методами - безо всей этой лжи, химии и чуши, без которой не может уже, видимо, обойтись традиционный бодибилдинг. Чтобы иметь возможность поделиться своими мыслями и опытом с как можно большим количеством людей, я потратил несколько лет своей жизни на написание нескольких взаимосвязанных книг - невозможно обо всём рассказать в одной-двух тоненьких брошюрках. Если ты заинтересован в этих книгах, то посети следующий адрес в интернете:

Желаю тебе успеха на тренировках,

Стюарт МакРоберт

Используй возможность научиться на горьком опыте тех, кто прошёл через бездну отчаяния, поверив традиционным советам по бодибилдингу. Эта книга воплощает в себе опыт не одного человека. Она является концентрацией опыта и приобретённой мудрости целых поколений людей (существование которых игнорируется или замалчивается официальным мейнстримом мира бодибилдинга).

Английский оригинал настоящей книги находится по адресу:

Stuart McRobert
CS Publishing Ltd.
P.O. Box 20390
CY-2151 Nicosia
Cyprus

US office
CS Publishing Ltd.
P.O. Box 1002
Connell, WA 99326
tel 509-234-0362

WholeSport.ru