

Бодибилдинг — явление достаточно молодое. Он пока не может похвастаться такой же богатой и славной историей, как борьба, метание копья или бег — виды спорта, которыми увлекались еще в те далекие времена, когда на время проведения очередной Олимпиады прекращали войны. Причем рельефная мускулатура уже не рассматривались как средство выживания, она воплощала стремление к древнегреческому идеалу человеческого тела — гармонично развитого и пропорционального.



Конечно, уже тогда существовали системы упражнений с камнями и бревнами, которые те же древние греки использовали для увеличения своей силы и выносливости. Однако как самостоятельная спортивная дисциплина бодибилдинг зародился только на рубеже XIX–XX веков.

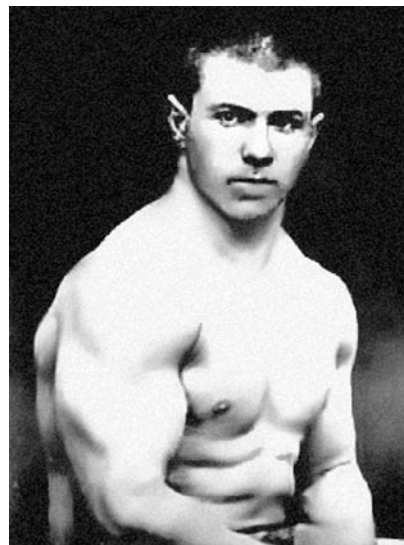
Начиная с конца XIX века под руководством доктора В. Ф. Краевского действовал Кружок любителей атлетики, который объединял ведущих российских силачей того времени. Конечно, они не практиковали бодибилдинг в современном понимании этого слова, основу занятий составляли борьба, гимнастика и гиревой спорт. Однако стремление к созданию совершенного тела и гармоничному развитию личности было несомненным.

Среди русских и зарубежных атлетов того времени было немало незаурядных личностей. Так, Георг Гаккеншмидт (по прозвищу «Русский лев») стал автором целой системы физического развития «Путь к силе и здоровью», а также ряда философских работ. Доктор А. К. Анохин (псевдоним «Б. Росс») помимо многочисленных статей по гигиене и физическому развитию опубликовал книгу «Волевая гимнастика».

Александр Засс («Самсон») создал несколько систем физического развития, изобрел кистевой динамометр и был прекрасным дрессировщиком. Людвиг Чаплинский основал спортивное общество «Санитас» и был председателем Всероссийского союза тяжелой атлетики, его перу принадлежат многочисленные статьи, посвященные спорту. Георг Лурих сочетал в себе талант шахматиста, музыканта и полиглота (владел десятью языками).

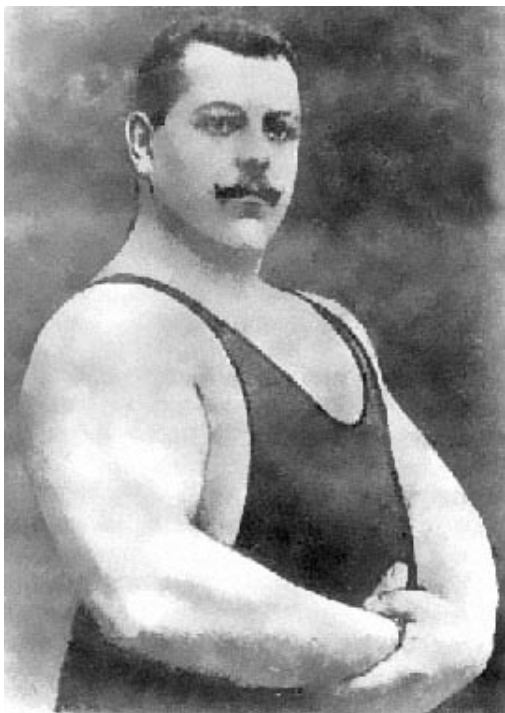


Кружок любителей атлетики Краевского



Георг Гаккеншмидт





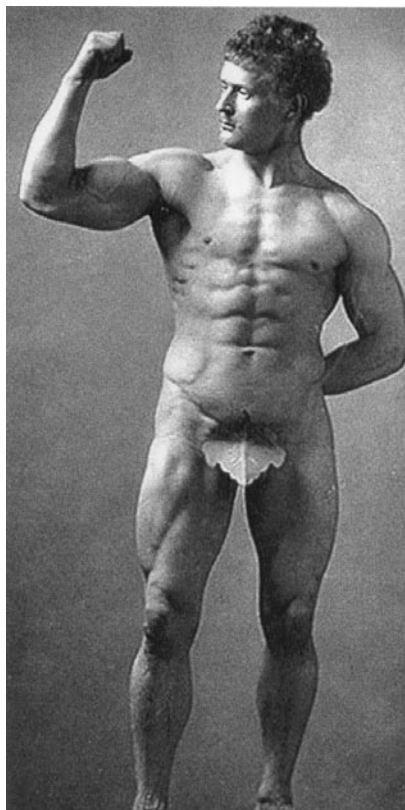
Иван Лебедев

Якуба Чеховской — вице-председатель Всероссийского союза борцов, один из создателей первого советского спортивного журнала «Борец атлет», собиратель редких книг. Петр Крылов был по профессии штурманом дальнего плавания, а свободное время посвящал пропаганде атлетического спорта. Иван Заикин стал одним из первых русских авиаторов. Иван Лебедев — организатор чемпионатов французской борьбы, главный редактор спортивного журнала «Геркулес», автор книг по атлетике и рассказов на спортивные темы...



Однако не подлежит сомнению, что наиболее мощный толчок развитию бодибилдинга в современном смысле этого слова дал именно Юджин Сэндоу.

Этот легендарный атлет, чье настоящее имя — Фридерик Вильгельм Мюллер, родился 2 апреля 1867 года в Пруссии (ныне это часть Германии). Он начал свою карьеру циркового атлета с демонстрации силовых трюков, но очень быстро пришел к простой, но гениальной мысли, что простая демонстрация силы уже недостаточна — куда интереснее и современнее показывать свое телосложение как произведение искусства. Вскоре Сэндоу превращает «демонстрацию мышц» в основу своих представлений. Хотя этот выдающийся атлет родился в Пруссии и говорил на немецком языке, большую часть жизни он провел в Англии и Соединенных Штатах.



Юджин Сэндоу



Сэндоу обладал силой, которая вызывает удивление по сей день. Один из самых известных трюков заключался в том, что атлет проносил через сцену 140-килограммового пони, удерживая его над головой одной рукой, в то время как остальная часть животного находилась возле шеи атлета. Сэндоу мог поднять штангу весом 269 фунтов (порядка 108 кг) одной рукой в движении, которое он назвал «выкручивание», выполнял сальто назад, держа в обеих руках гантели по 56 фунтов каждая. Конечно, исключительное телосложение ставило его выше всех остальных атлетов. Благодаря лишь своим мышцам, которые Сэндоу демонстрировал публике во время «мускульных представлений», он стал в один ряд с самыми знаменитыми людьми того времени!

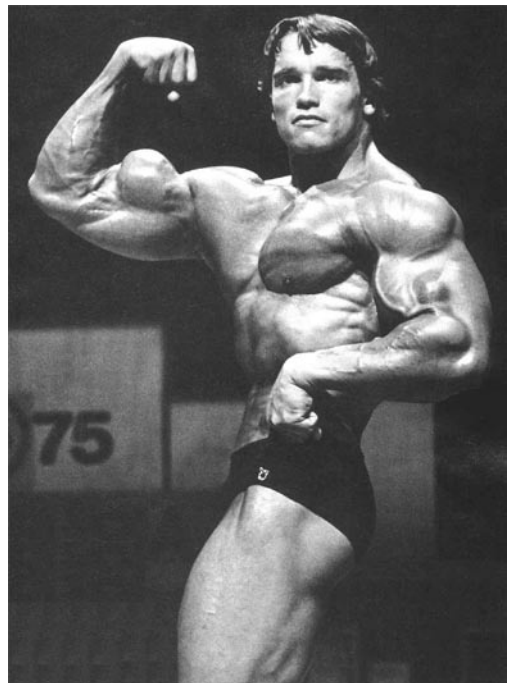
Сэндоу превратился в лучшую рекламу нового спорта, какую только можно было себе представить. Он создал вокруг себя настоящую империю: выпускал спортивные журналы, книги, наборы отягощений для занятий атлетикой. Заслуги Юджина Сэндоу столь значительны, что бронзовая статуэтка, являющаяся его изображением, вручается победителю конкурса «Мистер Олимпия» как высшая награда в бодибилдинге.

Второй важный этап в развитии бодибилдинга начался после Второй мировой войны. Он тесно связан с именами двух братьев — Джо и Бена Вейдеров. Именно они в конце 1946 года создали Международную федерацию бодибилдинга (IFBB) — самую могущественную и авторитетную на данный момент организацию, объединяющую тысячи профессиональных атлетов по всему миру. Под эгидой IFBB проводится знаменитый конкурс

«Мистер Олимпия», который по своей значимости равен чемпионату миру.



Говоря о бодибилдинге, нельзя обойти вниманием и еще одну личность, которая в массовом сознании навсегда срослась с этим видом спорта, став его символом на все времена. Речь идет, конечно же, об Арнольде Шварценеггере, который шесть раз завоевывал титул «Мистер Олимпия». Именно благодаря этому виду спорта безвестный австрийский паренек смог стать голливудской звездой с рекордными гонорарами, а затем — и губернатором штата Калифорния. Харизма и неутомимая энергия Шварценеггера в деле пропаганды бодибилдинга позволили ему проделать не менее головокружительную карьеру: выйти из подвалов и завоевать миллионы поклонников по всему миру.



Арнольд Шварценеггер



Для Арнольда Шварценеггера и других прославленных чемпионов (Дориана Ятса, Ронни Колемана) именно бодибилдинг стал тем трамплином, который помог им состояться в жизни, приобрести славу, богатство

и высокое положение в обществе. Кто знает, может, среди читателей этой книги — будущий чемпион, которому, как и прославленным атлетам, суждено стоять на пьедестале почета!



Дориан Ятс

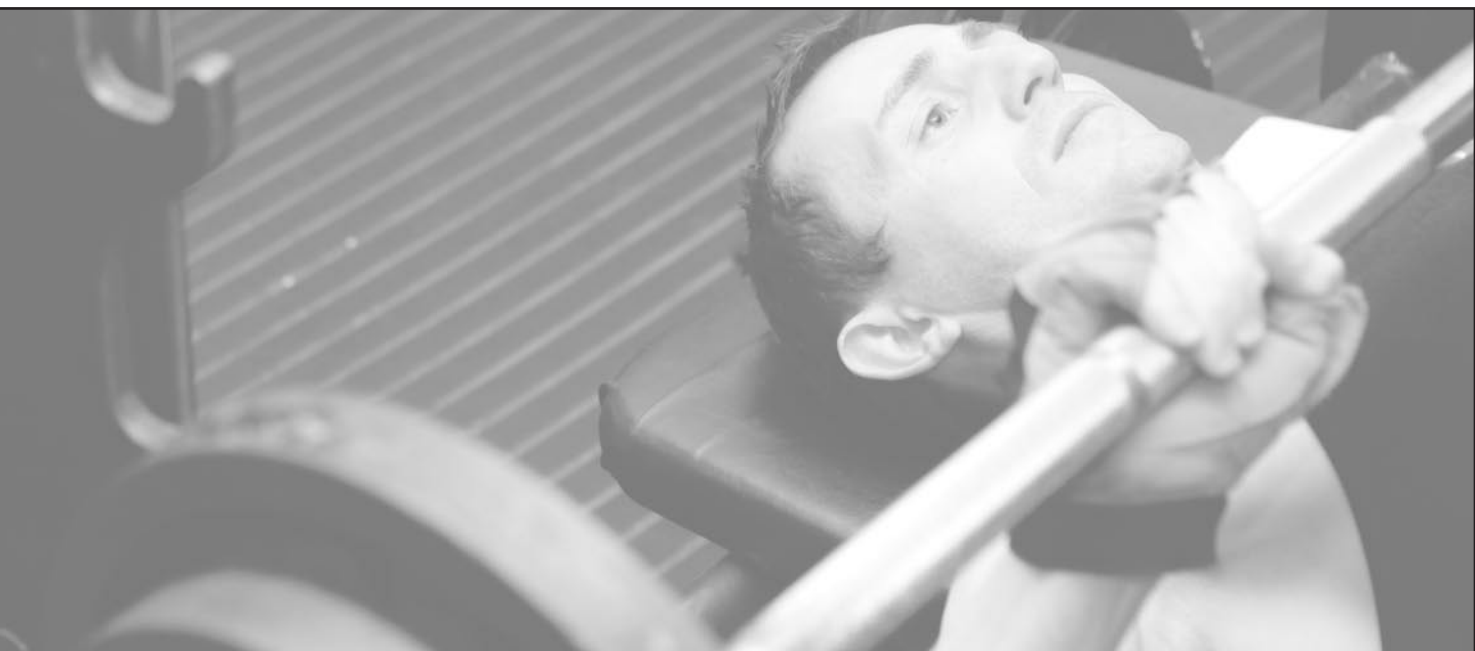


Ронни Колеман



Глава 1

МИФЫ И РЕАЛИИ
БОДИБИЛДИНГА



Обыватели, как правило, подозрительно относятся к людям, имеющим атлетическое телосложение. Слишком уж заметно отличаются спортсмены, занимающиеся бодибилдингом, от простых людей. Боясь этой внешней непохожести, общество создает вокруг бодибилдинга множество жутких мифов и легенд...

МИФ ПЕРВЫЙ: «ВСЕ КАЧКИ — В ТОЙ ИЛИ ИНОЙ СТЕПЕНИ БАНДИТЫ»

Над этим утверждением можно только посмеяться. Разумеется, были в истории нашей страны времена, когда спортсмены повально уходили в теневой бизнес и криминальные структуры. Как правило, это были атлеты, посвятившие не один год своей жизни различным единоборствам: боксу, карате и т. п. Физическая подготовка у них была на высоком уровне, поэтому внешний вид наводил на мысли о долгих часах, проведенных в тренажерном зале. Именно тогда слово «культурист» стало синонимом бандита. К счастью, эта смутная эпоха канула в Лету.



Сегодня бодибилдингом занимаются миллионы людей, которые хотят избавиться от выпирающих животов, непропорциональных ягодич и трясущихся, как желе, боков. Однако спортсмены-любители приходят в тренажерный зал не только для того, чтобы сделать свое тело привлекательным, но и для того, чтобы укрепить свой организм: занятия с отягощениями служат прекрасной профилактикой сердечно-сосудистых и суставных заболеваний.

МИФ ВТОРОЙ: «ПОСЛЕ ПРЕКРАЩЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ВСЕ МЫШЦЫ ПРЕВРАЩАЮТСЯ В ЖИР»

Это заблуждение, которое не имеет под собой никаких научных оснований, прочно засело в головах многих людей. Хотелось бы, чтобы вы поняли одну простую вещь: жир — это жир, а мышцы — это мышцы, и переход одной ткани в другую невозможен, как невозможно превращение желе в железо и обратно!

После полного прекращения тренировок мышцы через какое-то время теряют свой тонус, который они приобрели под действием постоянных нагрузок. Это так же естественно, как потеря навыков управления автомобилем после долгого перерыва в вождении. Однако стоит только возобновить тренировки, как удивительный механизм мышечной памяти вернет мускулам и силу, и упругость. Более того, произойдет качественный скачок, сопровождающийся заметным улучшением ваших результатов. На этом основаны некоторые методики тренировок. В любом случае, даже если вы по каким-либо причинам прекратите занятия бодибилдингом, ваша сила и физическая форма будут намного выше того уровня, с которого вы начинали.

МИФ ТРЕТИЙ: «ТРЕНИРОВКА С ОТЯГОЩЕНИЯМИ ДЕЛАЕТ МЫШЦЫ ЧЕЛОВЕКА ЗАКРЕПОЩЕННЫМИ»

Достаточно посмотреть выступления ведущих бодибилдеров, чтобы понять, насколько



неверным является данное утверждение. Пластика их движений порой просто заворачивает. Редкий атлет не применяет в своей произвольной соревновательной программе такой элемент, как шпагат. Много ли найдется обычных людей, которые могут выполнить его? Уверен, что практически никого. Не стоит при этом забывать, что профессионалы обладают такой огромной мышечной массой, достичь которой дано далеко не каждому. Достаточно делать растяжку после завершения тренировки — и никакое закрепощение вам не грозит.

МИФ ЧЕТВЕРТЫЙ: «ТРЕНИРОВКА С ОТЯГОЩЕНИЯМИ ПОВРЕЖДАЕТ СУСТАВЫ»

На самом деле правильное выполнение силовых упражнений само по себе является профилактикой многих заболеваний, поскольку оно укрепляет сухожилия и делает сами суставы прочнее. Необходимо каждый раз тщательно разминаться перед тренировкой, разогревая в том числе и суставы. В этом случае никакие травмы вам не грозят.

Недаром среди спортсменов популярна поговорка: «Лучше хорошо размяться, чем плохо позаниматься».

МИФ ПЯТЫЙ: «ЗАНЯТИЯ СО ШТАНГОЙ ПРИОСТАНАВЛИВАЮТ РОСТ ОРГАНИЗМА»

Пока не опубликовано ни одного научного исследования, которое доказывало бы, что это происходит на самом деле. Если вам уже за двадцать, можете нисколько не беспокоиться о том, что упражнения со штангой приведут к уменьшению вашего роста на несколько сантиметров. Не следует лишь поднимать над головой большие грузы, если вы к этому еще не готовы.

МИФ ШЕСТОЙ: «ЗАНЯТИЯ СО ШТАНГОЙ ДЕЛАЮТ ЧЕЛОВЕКА МЕДЛИТЕЛЬНЫМ»

Как вы думаете, важна ли в боксе, баскетболе, футболе и т. п. быстрота движений? Конечно, важна! Так вот, львиную долю в программе подготовки таких спортсменов занимают тренировки с отягощением. Это хорошо видно по их атлетическому телосложению. Неужели тренеры подпустили бы своих подопечных к штангам и тренажерам, если бы знали, что от этого пострадают столь важные для них скоростные качества? Таким образом, очередной миф можно считать развенчанным.



МИФ СЕДЬМОЙ: «ЗАНЯТИЯ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ ПОРТЯТ ЖЕНСКУЮ ФИГУРУ»

Как вы думаете, какая женская фигура выглядит привлекательнее — с четко очерченными контурами тела, тонкой талией и подтянутыми ягодицами или нечто с колышущимися

боками и целлюлитом на бедрах? Я думаю, ответ напрашивается сам собой.

Только регулярные занятия в тренажерном зале помогут исправить имеющиеся недостатки женской фигуры и придать ей неповторимое очарование. Недаром среди посетителей фитнес-клубов и спортивных секций в последнее время заметно возросло число дам.