

БОЙУС

КАЧАЛКА В ТЮРЬМЕ МИФЫ, МЫШЦЫ И ЗАБЛУЖДЕНИЯ

Вскоре после возвращения из зоны я имел несчастье расслабиться перед ящиком и посмотреть ток-шоу. (До сих пор не могу понять, как это произошло.) Тема была «Спортзал в тюрьме: страшная опасность!» или что-то в этом роде. Среди участников были лидерша группировки матерей, которая думала, что тягание железа превращает преступников в насильников-маньяков с расистскими наклонностями, и поддакивающий ей толстый конгрессмен из консерваторов, уверяющий, что тяжелый тренинг провоцирует криминальный элемент на возвращение в родные банды. Ну, он, может быть, и был прав, но некоторые из высказанных участниками мыслей о тюремных спортзалах были очень далеки от правды.

Фактически о тюремных спортзалах общество думает примерно так: опасные асоциальные отморозки, попадая в тюрьму, весь день ничего не делают, только поднимают тяжести и качаются в тюремном дворе. И когда они в конце концов возвращаются из тюрьмы, они становятся не просто опасными отбросами общества, а очень опасными и страшными отбросами. Таково общественное мнение, сложившееся у людей, которые никогда не были в тюрьме. Все это фигня.

В тюрьме полно отморозков, что правда, то правда. На самом деле подъем тяжестей еще никого не сделал сильнее. Может, это звучит смешно, но так оно и есть. Всем известно, что, натренировавшись, заключенные становятся чрезвычайно сильными и мускулистыми, не так ли? Это самое распространенное заблуждение, встречающееся у людей на свободе. Оно складывается из множества ошибочных и неверно истолкованных фактов, среди которых можно выделить четыре основных. Давайте рассмотрим их по очереди.

Миф 1. Во всех тюрьмах есть спортзал

Самый главный миф. Согласно федеральному закону, во всех тюрьмах должна быть зона отдыха для здоровья и занятий спортом, но в отдельных случаях двора для прогулок более чем достаточно. Оборудованные тюремные спортзалы начали появляться в 1950-е годы, и, вероятно, в 1980-е этот процесс достиг пика. Сейчас их с каждым годом становится все меньше.

Меня веселят люди, которые считают, что в каждой тюрьме есть огромные, хорошо оснащенные спортивные залы. Почитайте газетные новости, в которых упоминаются тюрьмы и колонии. Из них понятно, что эти заведения чертовски переполнены. В большинстве тюрем просто нет места, чтобы разместить просторный спортзал.

Поэтому тренажерные залы, если они и есть, находятся под угрозой исчезновения. В некоторых калифорнийских тюрьмах стоят трехъярусные нары, потому что заключенных просто девать некуда. Если вы еще думаете, что тюрьма — это спортивно-оздоровительный комплекс, то сильно заблуждаетесь.

Отлично оснащенные спортивные залы есть лишь в нескольких исправительных учреждениях — на ум приходит Рикерс Айленд. Но это скорее исключения, чем правило, и скорее всего, они долго не протянут. Из-за поднятой в СМИ шумихи и массовых протестов политики постоянно вынуждены сокращать финансирование тюрем, в частности их спортивного оснащения. Всякий раз, когда казна совсем прохудится, первым делом сокращают государственные расходы на тюрьмы. В результате рост количества тюремных спортзалов, пик которого пришелся



Тогда и сейчас: тюрьмы настолько переполнены, что спортзалы вымерли, как динозавры. Калифорнийские тюрьмы — основной пример. Наверху — спортзал Фолсомской тюрьмы в начале 1960-х — много места и оборудования. Ниже — спортзал тюрьмы Мул-Крик сейчас (обратите внимание на нары в три яруса)



на 1980-е, застопорился, и в некоторых местах все стало как прежде, оборудование распродали, едва лишь исправительные учреждения были приватизированы.

Полностью избавиться от тюремных спортзалов давно хотят некоторые влиятельные люди. Еще в 1999 году конгрессмен от Нью-Джерси Боб Фрэнкс предложил законопроект, который практически полностью запрещает бодибилдинг и тренинг с отягощениями в федеральных и государственных исправительных учреждениях. Идея не прошла, но, по-видимому, это ненадолго: заключенных по телевизору представляли как шайку стероидных психов, которые от безделья только и делают, что качаются. И, видимо, планы по оборудованию спортзалов в американских тюрьмах покроются толстым слоем пыли.

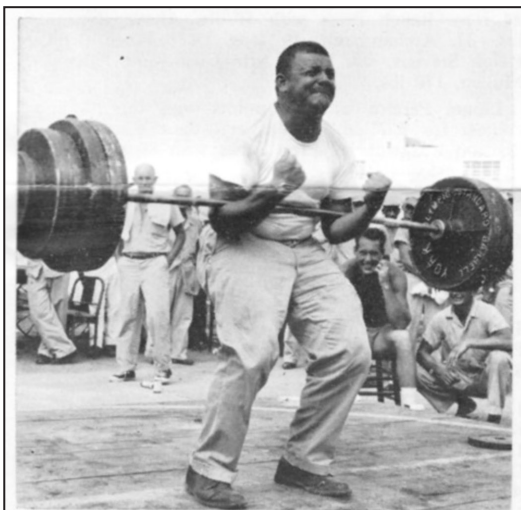
Миф 2. Тюремные спортзалы идеальны для воспитания сильных и накачанных мужиков

Большинство людей не понимают, что спортзал в тюрьме — не то же самое, что спортзал за ее пределами. Они думают: чтобы стать действительно сильным, надо тягать тяжелую штангу. Свободный вес — бог для культуристов, тяжелоатлетов и пауэрлифтеров. На свободе все спортзалы, находятся они в фитнес-клубе или в колледже, оснащены свободными весами и различными отягощениями. Везде полно гантелей и штанг. Встречаются гантели литые, вес которых колеблется от 5 до 120 фунтов, и разборные с 5-фунтовыми дисками. Особенно популярна стандартная олимпийская штанга — пустой гриф весом 45 фунтов, на который можно навесить до 800 фунтов — вполне достаточно, чтобы остановить очень сильных парней. Вы можете регулировать нагрузку на штанге до

любого уровня, выполняя несложные математические вычисления. Все, что от вас требуется, — добавлять или уменьшать вес с помощью блинов в 45, 25, 10, 5 фунтов и 2,5 фунта. Важно то, что вы можете приспособить вес штанги под свои потребности с точностью до 5 фунтов.

В тюремном спортзале такого нет. Хотя в некоторых тренажерках есть гантели, но в большинстве тюрем вы и их не найдете. Только в одном из шести тюремных спортзалов были гантели весом 35 фунтов (они были намертво приварены к стойке). Штанги? Конечно, в большинстве спортзалов были тяжелые штанги, именно те, которые вы видели по телевизору или в кино. Но они не разборные, как в фитнес-клубе, а литые, с прочно приваренными блинами. Хорошо оборудованные спортзалы в тюрьмах действительно существуют, но, вопреки распространенному мнению, их очень мало, и обычно все их оборудование, за редким исключением, максимально безопасно в использовании. Почему большинство спортзалов в тюрьмах именно такие? Любой охранник сразу вам скажет: чтобы эки не могли использовать оборудование в качестве оружия. Из тяжелых гантелей (особенно из хорошего чугуна) получают фантастические дубинки, которыми можно легко размозжить череп. Тяжелые блины для штанги не менее опасны. В спортзале Рикерс Айленд (Нью-Джерси) в 1994-м произошел маленький бунт — тогда были тяжело ранены 10 эков и 15 охранников. В ход пошли 45-фунтовые блины, от которых пострадали головы охранников. Даже пустые грифы довольно опасны. Во время бунта под Рождество 1993 года в тюрьме Люксвилль группа эков, вооруженная грифами, пробила стену в спортзале, в помещение, где укрывались охранники. Несколько эков и один охранник были убиты.

У заключенных сильно развито чувство собственной территории (особенно у членов бан-



Bill Clark, the author, and an associate editor of *Lifting News*, is shown making a 405 Zercher lift. This was named after the famed old time Missouri strong man who developed and practiced it. A full squat is done while holding the weight in the elbows, as shown, and if you think this isn't rough, just try it. Bill has done 455 in this manner. He is shown performing before the Leavenworth prison in July at a contest he helped to promote there. Bill has also performed a 505 squat, 550 dead lift and 590 in the hack lift.

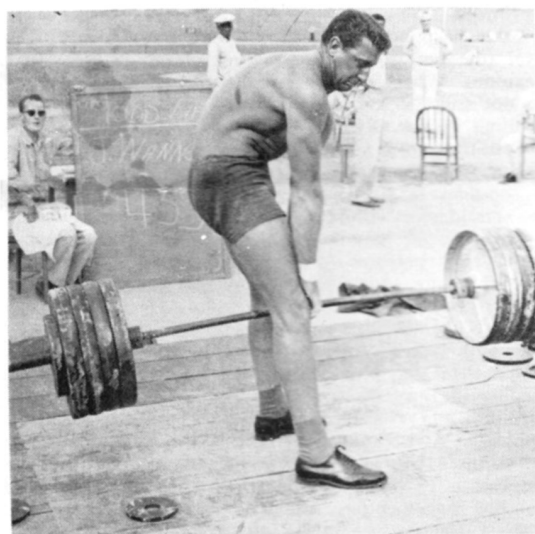
ды), и в качалке нередко вспыхивают ожесточенные поединки. И если гантели, блины и другой спортивный реквизит не приварены намертво, трупы появятся быстрее, чем подоспеют охранники. Именно по этой причине, в противовес общественному мнению, свободные веса в тюрьме не распространены и будут встречаться еще реже в обозримом будущем.

Фактически я хочу сказать, что у заключенных нет возможности тренироваться с гантелями и штангами, тем более наращивать вес, постепенно увеличивая нагрузку. Для тех, кто тренируется с весами, это *непреодолимый барьер* в обретении силы, а те, кто не имеет никакого отношения к тренировкам, просто не понимают этого.

Когда вы поднимаете большой вес, происходит *гиперадаптация*. Организм, испытывая

Пауэрлифтинг в Ливенуорте. В начале 1960-х спортзалов в тюрьмах было немного, но в тех, которые существовали, имелись как минимум стойки со свободными весами и штанги для эффективной тяжелоатлетической тренировки. Все изменилось в 1980-х, когда оборудование начали приваривать

непривычную нагрузку, впадает в стрессовое состояние. Все клетки ощущают, что это дело жизни и смерти. Тело размышляет: если такая ситуация повторится, то лучше быть немного сильнее, чтобы выжить. И в течение недели оно покорно становится сильнее на случай повторения ситуации. Но становится сильнее совсем чуть-чуть, может, на 1 % (в большинстве случаев еще меньше). Когда вы будете тренироваться в следующий раз, сможете поднять немного больше — но только на 1 %, и не более того! То есть если вы смогли отжать от скамьи



Joe Nanney, a 24 year old 198 pounder, inmate of Leavenworth Prison, making a one hand dead lift with 455 on October 6. This takes a fabulous grip when doing it with an Olympic bar.

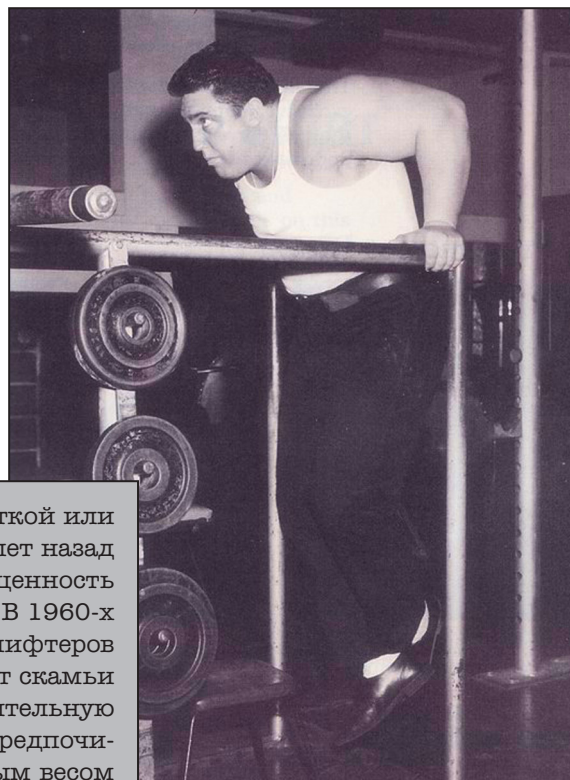
250 фунтов, то на следующей неделе будете в состоянии отжать на 2,5 фунта больше. Для человека наращивание нагрузки постепенно, крошечными шажками, не более 1 %, день за днем, неделя за неделей в течение долгих лет — единственный путь развить силу. Только так вы можете стать сильным. Другого пути нет.

Если же у вас нет возможности менять нагрузку, играя с большим количеством разных весов, такое явление, как гипердаптация, вам не поможет. Возьмем для примера жим от скамьи. Допустим, вы новичок и не можете сдвинуться с уровня 100 фунтов последние месяц или два. Мышцы подверглись гипердаптации, стали немного сильнее, и вы можете попробовать поднять 105 фунтов. На свободе спортсмены могут добавить к текущему весу два блина по 2,5 фунта и получить 105 фунтов. (Некоторые предпочитают фунтовые и даже полуфунтовые блины.) В тюрьме гипердаптации не может произойти в принципе: гриф весит 45 фунтов, и блины на нем 45 фунтов каждый.

В большинстве тюремных качалок самый легкий вес, который вы можете отжать от скамьи, — 135 фунтов, а это существенно больше, чем способен осилить среднестатистический новичок. Следующий вес — штанга с двумя блинами по бокам — весит 225 фунтов. Третий вес (самый тяжелый, имеющийся в большинстве тюремных спортзалов) с тремя блинами на каждой стороне — 315 фунтов. Как только вы

преодолеете в жиме от скамьи 135 фунтов, вас ждет следующий вес — на 90 фунтов больше. Нет никакой возможности стать сильнее, чтобы поднять 225 фунтов, выжимая штангу только одного веса — 135 фунтов. То же самое касается и 315 фунтов при начальных 225 фунтах. Единственное исключение — если вы уже отжимали такой вес до заключения. В тюрьме не получится натренироваться для более тяжелого веса, если прежде вы его не поднимали (ну, может, немногим и удастся, поэтому стероиды весьма распространены — см. миф № 3).

В тюрьме есть возможность стать сильным, но только благодаря силовой гимнастике, описанной в *Тренировочной зоне*. В такой гимнастике используется вес собственного тела, и хотя он и не меняется, но вы тренируетесь, используя техники изменения центра тяжести или управляя нагрузкой, делая ее со временем более тяжелой.



Тренировка с отягощениями — за решеткой или на свободе — дань современности. Много лет назад все великие силовые атлеты понимали ценность тренировки с весом собственного тела. В 1960-х Пэт Кейси был известен как король пауэрлифтеров и стал первым человеком, отжавшим от скамьи 600 фунтов. Но, несмотря на его удивительную силу и любовь к тяжестям, он все-таки предпочитал тренироваться с собственным весом

Спортсмены, которые становятся чудовищно сильными в тюрьме — без стероидов, — выполняют упражнения силовой гимнастики в камерах, не посещая спортзал. Человеческое тело — более универсальный спортивный снаряд, чем приваренные тюремные веса.

Миф 3. Все заключенные целыми днями поднимают тяжести и становятся чудовищно огромными

Я знаю, откуда у этого мифа ноги растут. Возможно, кому-нибудь посчастливится увидеть, как в тюремном спортзале тяжело тренируются, тягая железо, огромные мужики с руками полметра в обхвате, способные поднять от груди грузовик. Но едва ли они нарастили мышцы и силу, тренируясь в тюрьме. Практически все они стали огромными, долго тренируясь на свободе, и теперь отчаянно пытаются поддерживать свою пугающую грудку мышц. Огромные мышцы — неизбежный атрибут преступников из банды. Обычно огромные бандюги попадают на насилие или преступления в составе организованной группировки и находятся в заключении от нескольких месяцев до трех лет.

Несколько раз я наблюдал такую картину. Очень часто большой качок (иногда выступающий на уровне национальных соревнований), попадая в тюрьму, начинает тренироваться, а потом сдувается из-за отсутствия стероидов. И никогда я не видел, чтобы мускулистый мужик, очутившись в тюрьме, действительно улучшил свою физическую форму. Лучшее, на что они могут надеяться до конца отсидки, так это на постоянное «поступление» стероидов и одновременную прокачку тела непривычными весами.

Несмотря на все это, есть зерно истины в том, что некоторые ребята становятся большими в тюрьме. Но в 99 случаях из 100 у их силового

тренинга есть основа. Это стероиды. Американская тюремная система позволяет получать свободной доступ к стероидам, как, впрочем, и к прочим препаратам, и поверьте мне, они очень широко используются. Много парней, которые хотят накачаться в тюрьме и чертовски быстро заполучить огромные пугающие мышцы, принимают стероиды и тягают железо в зале.

Но есть у приема стероидов и обратная сторона. Стероиды имитируют собственный гормон для наращивания мышц тела — тестостерон. Ваше тело умнее вас. Когда вы забрасываете в себя огромные дозы тестостерона (или чего-то подобного), организму уже не нужно вырабатывать свой собственный. Чтобы сохранить энергию, организм прекращает выработку собственного гормона. (Кстати, тестостерон производится мужскими яичками.) Именно поэтому яйца стероидных качков такие маленькие — они просто перестают работать.

Все это, за исключением недоразвитых яичек, не проблема, пока вы принимаете стероиды, но это становится *большой* проблемой, когда прием стероидов прекращается (как правило, когда заключенные выходят на свободу). Возможно, они не могут достать препараты за пределами тюрьмы или просто начинают страдать от стероидов, к тому же каждый человек в конце концов должен остановиться. Когда это происходит, их тело оказывается неспособным вырабатывать тестостерон еще очень до-о-олго. Как правило, построенные на стероидах мышцы исчезают гораздо быстрее, чем обычные. Из-за нехватки мужских гормонов бывшие стероидные качки становятся толстыми и вялыми. Я описал этот эффект более подробно на с. 274.

Вот что можно сказать о чудовищных монстрах, которые выходят на свободу. Люди видят только ээков, тягающих железо в тюрьме, не удосуживаясь взглянуть на картину целиком.

Миф 4. В тюрьме остается только качаться целыми днями. Неудивительно, что заключенные становятся силачами

Очередная неправда. Во всех исправительных учреждениях, со спортзалами и без, свободное время строго регламентируется. В тюрьмах не существует свободного доступа в тренажерный зал, и время пребывания в нем строго ограничено. Как правило, зэкам необходимо заполнить специальную форму, чтобы им позволили в определенное время — обычно два раза в неделю (или меньше, если желающих слишком много) — заниматься в спортзале. Несомненно, в некоторых тюрьмах заключенные могут заниматься значительно дольше и чаще, тренируясь с весами во дворе. Делает ли это их сильнее? Нет.

Чего многие новички и непрофессионалы не понимают в тяжелой тренировке с отягощениями, так это того, как чрезмерная нагрузка сказывается на теле. Тренировки со штангой изнашивают суставы (на научном языке повреждения называются *микротравмами*), повреждают мягкие ткани и надолго выводят из строя хрупкие структуры плеч, коленей, локтей, поясницы и запястий. Боли в суставах и мышечные травмы являются постоянными спутниками серьезных тренировок с отягощениями.

Типичные программы тренировки с весами в тюрьме

Перечисленные мифы невероятно распространены среди людей на свободе — и даже на зоне некоторые новички, не особо осведомленные о тренировках, так думают. Эти мифы, наверное, будут жить и культивироваться еще долго после того, как я умру. Все же я по-прежнему стараюсь развеять их. А я все знаю о старой школе

Более того, тяжелые тренировки со штангой и гантелями подвергают большому стрессу гормональную систему, в частности надпочечники и эндокринные железы. Этот вид тренировок способствует выработке катаболических гормонов стресса, таких как кортизол, — гормонов, которые разрушают ткани и буквально разъедают организм изнутри, если вырабатываются вследствие чрезмерных нагрузок.

Вот почему я смеюсь, когда люди говорят, что долгие ежедневные тренировки с отягощениями «вырастят» мышцы. Совсем наоборот — уничтожат! Если бы люди, даже с задатками спортсменов, попытались так тренироваться, большая часть из них стали бы немощными и больными. Такое издевательство над собой смогут выдержать лишь немногие — те, у кого была приличная практика тяжелых тренировок до того, как они попали в тюрьму. И даже у них прогресс в развитии силы и массы затормозится, несмотря на ежедневные тренировки со штангой. Только стероиды смогут помочь им.

Итак, почему парням в тюрьме так нравится потусоваться в качалке со штангой, если они все равно не смогут ничего добиться? Ответ: *статус*. Многие члены тюремных группировок отчаянно не уверены в себе и уязвимы, но хотят произвести впечатление очень плохого и опасного мужика. Они в качалке всегда, в любое свободное время.

силовой гимнастики, братан! Но, несмотря на мою осведомленность в этом вопросе, многие ребята на свободе спрашивали меня о тренировке заключенных с весами. И эта тема, похоже, интересна.

Я использовал веса несколько раз и даже выступал на национальном тюремном чемпио-

нате пауэрлифтеров со ставками (занял третье место). Хотя веса — совсем не мое, я наблюдал тысячи тренировок с весами во дворах полу-дюжины крупных тюрем. Я разговаривал со многими крупными парнями, которые были действительно в теме, а также с некоторыми из тех, кто стал за решеткой культуристом или пауэрлифтером. В результате этого могу поделиться некоторыми грязными деталями такого вида тренировок в тюремных качалках.

Тюремный бог

Все предпочитают разные упражнения, но жим со скамьи — бог для всех. Если ты хочешь, чтобы тебя уважали в качалке, покажи, сколько ты способен отжать от скамьи. Я уже упоминал, что, как правило, в зоне есть три веса штанги: 135, 225 и 315 фунтов. Способность отжать 315-фунтовую штангу — показатель силы во многих тюрьмах. В некоторых заведениях у такой штанги есть собственное имя. Когда я был в Сан-Квентине, ее называли *большая мамочка*. Качки всегда трутся в качалке, поэтому может показаться, что все они здоровые и сильные. Но это неправда. Не каждый осужденный интересуется железом, а среди интересующихся только мизерная часть на голову выше средне-статистического парня с улицы. Как правило, около 40 % осужденных смогут выжать 135-фунтовую штангу хотя бы раз и, вероятно, 5 % парней смогут работать с 225 фунтами. И очень трудно оценить, сколько человек сможет жать 315 фунтов, — видимо, не много. Их будет намного меньше 1 % от общего числа заключенных. Тех, кто поднимает «большую мамочку», в тюрьме очень уважают.

Поскольку силу на зоне очень уважают, форсированные повторения — широко распространенный метод тренировок. К форсированным повторениям обычно приступают в конце подхода, когда измученные мышцы не могут боль-

ше толкать вес. Ваш партнер хватает штангу сверху, и с его помощью вы безопасно доделываете серию. На самом деле тренировками с форсированными повторениями в тюрьме часто злоупотребляют. Подход практикуется во многих упражнениях, особенно в жиме лежа. Многие, чтобы казаться мегакрутыми, пытаются взять вес больший, чем могут выжать самостоятельно, и зовут на помощь друга (иногда двоих!), который помогает поднять штангу. Я называю это фальшивыми, а не форсированными повторениями.

Потом помощники подыгрывают: «Эй, я только коснулся ее! Это ты сам!» — и похлопывают по спине. Это — полная ерунда девять раз подряд. Часто те, кто помогает, лучше натренированы, чем парни на скамье. Но ради справедливости отмечу, что в большинстве случаев так происходит потому, что во многих тюрьмах имеются штанги только трех весовых категорий, и маловероятно, что уровень атлета будет соответствовать какому-нибудь из них.

Потом помощники подыгрывают: «Эй, я только коснулся ее! Это ты сам!» — и похлопывают по спине. Это — полная ерунда девять раз подряд. Часто те, кто помогает, лучше натренированы, чем парни на скамье. Но ради справедливости отмечу, что в большинстве случаев так происходит потому, что во многих тюрьмах имеются штанги только трех весовых категорий, и маловероятно, что уровень атлета будет соответствовать какому-нибудь из них.

Следующим любимым упражнением крутых спортсменов в тюрьме являются подтягивания — иногда с весом, иногда нет. Можно было бы предположить, что подъем на бицепс будет вторым по популярности, как и за пределами тюрьмы, но подтягивание — «необходимое» упражнение для улучшения жима лежа.

В тюрьме жим лежа,
без сомнения, крутое
упражнение



Это может показаться странным, ведь жим лежа — упражнение для груди и трицепса, а подтягивания — для спины и бицепса, но ответ кроется в специфике тюремных спортзалов. В большинстве из них нет специальных металлических скамей, которые всегда есть в обычных фитнес-клубах. Они дорогие и могут быть использованы для нападения. Поэтому большинство тюремных скамей в последние два десятилетия сделаны из цементированных блоков шлакобетона. Просто трудно себе представить, что чувствует позвоночник, когда вы отжимаете 225 фунтов железа, лежа на этих скамьях! Вот почему так популярны подтягивания. Они тренируют спинные мускулы и добавляют массу мышцам средней части спины. Большие мышцы на спине, по сути, действуют как подушка, защищая позвоночник, когда вы отжимаете штангу, лежа на беспощадной твердой скамье. Если у вас нет мощных мышц на спине, забудьте о выполнении тяжелых жимов на тюремных скамьях.

Подтягивания, как правило, популярны у парней с легким весом. А некоторым действительно сильным пауэрлифтерам тяжело справляться со своими громоздкими телами. У толстяков вообще нет шансов. Те спортсмены, которые не могут подтягиваться, для тренировки спины предпочитают штангу. Так как спина больше и сильнее, чем грудь, теоретически тренирующийся должен быть в состоянии поднять больше, чем лежа на скамье. Но так получается не всегда. Многие парни способны поднять «большую мамочку», но не могут отжать ее лежа, потому что при подъеме штанги можно прибегнуть к обманным техникам. Еще одно излюбленное упражнение для спины — подтягивание штанги к груди с обратным хватом. Парни, с которыми я говорил, верят, что это лучшее упражнение для спины по сравнению с прочими. Хотя я не уверен в том, что это именно так.



Гантели распространены на свободе, но менее популярны в тюрьме. Большие дядьки идут к рядам со штангой или к турнику для подтягиваний

Увлечение мышцами на руках

Следующая после жима лежа навязчивая идея связана с большими руками. Кажется, большинство преступников тратят много времени на тренировку рук. Как они их любят! В действительности же руки — одна из самых слабых областей тела, в них очень мало лошадиной силы по сравнению с реальными мышцами на ногах, бедрах, спине и груди. Но руки обычно выставлены напоказ, поэтому они являются очевидным признаком мускулистости и спортивности. Также это хорошее средство запугивания.

Большие руки у заключенного, как бивни у огромного слона, — важное подтверждение силы и мужественности. Парни закатывают рукава до плеч и разрывают футболки и майки везде, где могут. На зоне поклоняются рукам. Во время отсидки я видел такой трюк: парни выполняли серию узких отжиманий, вызывающую прилив крови к рукам, что позволяло им

на короткое время выглядеть круче и мускулистее, чем их сокамерники.

Руки тренируют, чтобы выглядеть больше и сильнее, и тратят на это массу времени. Особенно популярны повторяемые снова и снова суперподходы, упражнения на бицепс следуют сразу за упражнениям на трицепсы. Суперподходы распространены в тюремных тренажерных залах потому, что это, наверное, лучший способ быстро накачать руки кровью. Это бесконечное накачивание не делает спортсмена сильнее в долгосрочной перспективе, а лишь позволяет похвастаться руками. Это имиджевая вещь. Любой брутальный культурист скажет, что бесконечная накачка рук кровью не поможет рукам вырасти, только короткие интенсивные сессии с постепенно увеличивающейся нагрузкой способны заставить их развиваться. Но неоднократная прокачка рук

Большие руки у заключенного, как бивни у слона, — важный признак силы и мужественности



не дает долгосрочного результата. Вспомните, что тюрьма — опасное место, поэтому репутация и место в тюремной иерархии важны по крайней мере так же, как истинные физические способности. Если парень, прогуливающийся рядом с тобой во дворе, имеет большие пушки, тебе надо накачать такие же или даже больше. Это — всеобщая гонка вооружений!

Суперподходы часто выполняют с относительно небольшим весом, потому что тренировка (и просто накачка) может быть длительной. В зависимости от способности восстанавливаться и дня недели любители суперподходов могут начать тренировку с более тяжелых, чем всегда, упражнений для рук — обычно с прямых подъемов штанги в 135 фунтов. Это довольно большой вес, поэтому многие начинают использовать обманные техники. Только настоящие силачи пытаются поднять 225 фунтов, но даже здесь будет больше не форсированных, а фальшивых повторов. Помимо трех основных

штанг в некоторых особо хорошо оборудованных залах есть несколько легких грифов. Они хорошо подходят для протяжки, потому что для выполнения жима на трицепс 135-фунтовая штанга слишком тяжела. Другое привычное зрелище — перетягивание полотенца. В этом упражнении один тянет полотенце, пока его приятель, создавая сопротивление, держит за его другой конец. Иногда используют толстую веревку, если она есть (что редкость из-за риска самоубийства). Таким образом выполняются различные упражнения, среди которых наиболее распространены протяжки, обратные протяжки, передние подъемы и тренировка французского пресса. Обычно упражнения для обеих рук являются предпочтительными, но я видел ребят, выполняющих перечисленные упражнения для одной руки. Работа с полотенцем или веревкой популярна потому, что можно варьировать сопротивление, чтобы накачка мышц была идеальной, не слишком легкой

и не слишком тяжелой, а тренировка — более длительной.

Некоторое внимание уделяется и функциональному развитию рук. Чтобы делать жим лежа, необходимы сильные трицепсы, или «запасное оружие». Это означает, что некоторые серьезные пауэрлифтеры предпочитают стиль тренировок суперподходами, подходами в медленном темпе и малым количеством повторений с тяжелым железом. Упражнение для настоящих силачей, которое развивает мощный трицепс, известно под зловещим названием «крушитель черепа». Спортсмены делают его, лежа на скамейке со штангой и поднимая ее прямыми или слегка согнутыми руками. Используя исключительно силу рук, они сгибают предплечья до тех пор, пока гриф не коснется лба. Во время подъема рук плечи не должны двигаться, только предплечья. При этом изолируются трехглавые мышцы и локти испытывают неимоверную нагрузку. Человек должен быть очень сильным,

чтобы выполнить «крушителя» со 135-фунтовой штангой. Мне рассказывали легенды о силачах, которые могли выполнять это упражнение с 225-фунтовой штангой, но сам я никогда их не видел.

Пауэрлифтеры на зоне выполняют много тяжелых подъемов на трицепсы в качестве вспомогательных упражнений для тренировки жима лежа, как бы заливая в руки дизель. Если вы попросите мужика показать его мышцы, большинство засучит рукава и продемонстрирует бицепсы. В самом деле, трицепсы являются гораздо более крупными и мощными мышцами, чем бицепсы. Большинство парней, тренирующихся с весами, часами накачивают бицепсы, тщетно пытаясь получить большие руки, но им следует помнить, что трицепс — мышца в задней части руки, составляющая около двух третей размера плеча. Это урок для всех бодибилдеров.

Косая сажень в плечах

В классическом бодибилдинге широкие плечи являются признаком отличного телосложения, в сочетании с узкой талией они создают видимость идеального тела, Святой Грааль эстетики. Но в тюрьмах мало тренируют плечевой пояс, эта мысль возникает реже, чем о тренировке рук. Предпочтительными упражнениями для плеч являются вертикальная протяжка штанги руками, армейский жим, подъемы штанги с пола с выпрямленными руками в верхнем положении, жим сидя, жим штанги из-за головы

стоя и т. д. Вертикальная протяжка — любимое упражнение, потому что можно использовать импульс и обманку, — это означает, что много парней могут тягать 135-фунтовую штангу. Чем больше и сильнее атлет, тем больше кажется, что он предпочитает жим сидя. Возможно, так кажется из-за техники выполнения или потому что это сложнее, чем выполнять переднюю протяжку с обманкой: только крепкие ребята могут жать реально большой вес.

Подъемы на нижнюю часть тела

Для ног полезны в основном два упражнения — приседания со штангой и становая тяга. Оба упражнения выполняют, соблюдая принципы тяжелой атлетики: приседания — до тех пор,

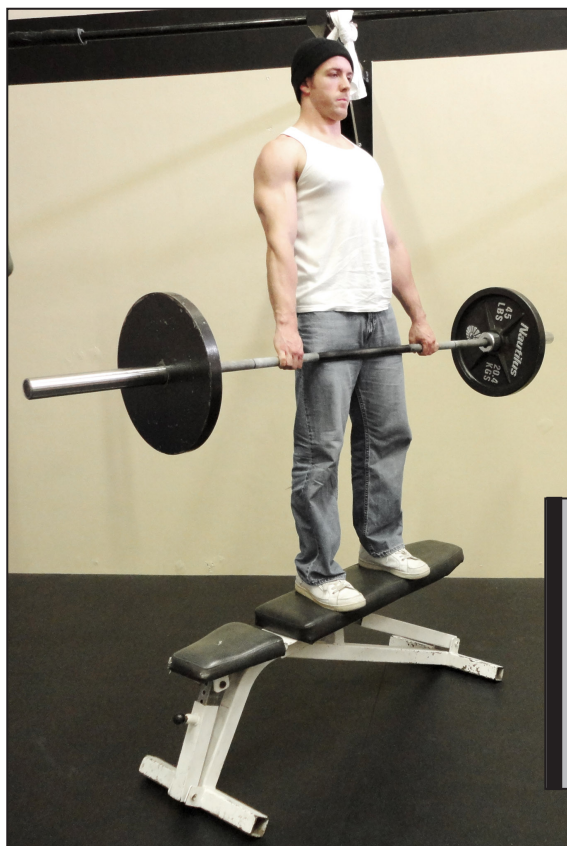
пока бедра не станут параллельны полу, становую тягу — с полным диапазоном с согнутыми в коленях ногами. Тренировка ног далеко не так популярна, как упражнения для развития

верхней части тела. Многие спортсмены упорно тренируют верхнюю часть тела шесть или даже семь дней в неделю, а приседаний делают всего несколько подходов, да и то в качестве дополнения к подъему тяжестей, не более одного дня в неделю. Несмотря на то что средний атлет может работать на тяге с большими весами, чем в приседаниях, приседания более популярны, чем становая тяга.

Практически во всех крутых тренажерных залах есть силовые рамы для приседания. Во многих тюремных тренажерках такого нет, а если рамы и есть, они всегда сварены вместе, чтобы их нельзя было использовать в качестве оружия. Во многих местах отсутствуют даже рамы, и пауэрлифтеры поднимают штангу со стойки, предназначенной для жима лежа, которая намертво прикручена к скамье. Стойки для

жима со скамьи на самом деле не предназначены для этой цели, и высокие парни буквально втискивают себя под штангу, укладывая ее на заднюю часть шеи. Фух! Возможно, именно поэтому приседания не так популярны на свободе.

Пресс качают нерегулярно — часто чтобы продлить тренировку верхней части тела. На воле пресс важен, чтобы нарисовать шесть кубиков, которые любят дамы. Обычно в этом случае выполняют подъемы коленей или ног, зацепившись за турник, хотя в некоторых тюрьмах есть римский стул для подъема тела. Я также видел, как при выполнении подъемов тела один заключенный садился на ноги другому, а затем они менялись. Тренировка пресса обычно не сложная, выполняется со средним количеством повторений. На воле пресс тренируют больше для рельефности. В тюрьме волнистость



В тюрьме редко можно увидеть такие варианты становой тяги, как румынская или глубокая. Для ее выполнения нужно иметь превосходную технику и поднимать более легкий вес. За решеткой упражнения обычно выполняют менее технично, но с большим весом: например, неполный жим от скамьи (если таковая есть)

животика не особо важный приоритет, если, конечно, вы не чья-то дама.

Тренировка голени является важной частью бодибилдинга — соревновательного бодибилдинга, потому что на сцене оценивают, насколько сильны слабые части тела культуриста. Но в камере за два десятилетия я видел ровно *трех* человек, тренирующих икры весами в тренажерке. Двое из них были культуристами из национального рейтинга, пытающимися сохра-

нить свою форму на зоне. Во всех трех случаях тренировка заключалась в подъеме штанги на носках с большим количеством повторений. Читатель, знакомый с бодибилдингом, подумает, что в условиях дефицита тренажеров для накачивания икр и гантелей очевидным выбором для тренировок икр являются подъемы на носки с утяжелителем — кем-то сидящим верхом на спине тренирующегося.

В тюрьме это не самое мудрое решение.

Отбой!

В США в заключении находится множество великих атлетов. Все они пугающе огромны. Эти бульдоги очень выделяются, но их ничтожно мало в толпе эзков. И едва ли они благодарят качалку за отличную физическую форму и мощь. Все они на свободе культивировали свое тело. Стероиды, как и остальные наркотики, в тюрьмах процветают, но эффект от их употребления временный, к тому же это негативно сказывается на заключенных в долгосрочной перспективе.

Лишь немногие становятся невероятно сильными в тюрьме и достигают вершин в спорте, некоторые даже ставят мировые рекорды. Все они упорно тренируются традиционным методом, не тягая железо, а практикуя силовую гимнастику. И в тюрьме, и на свободе вам будет легко научиться силовой гимнастике, следуя правильным рекомендациям.

Легко испугаться страшных накачанных эзков, если ты никогда не был за решеткой. Все это мишура. Я верю в принцип ДНН — доверять никому нельзя, особенно на свободе. Широко популярна теория о том, что у мужиков за решеткой тестостерона больше, чем у обычного городского жителя, именно поэтому они более агрессивны и склонны к преступлениям, особенно к физическому насилию. Все это х...ня. Я думаю, уровень тестостерона не зависит от того, торгуешь ты акциями на Уолл-стрит, подметаешь улицы или сидишь в тюрьме. Важны окружение, в котором человек вырос, и обстоятельства, вынуждающие его принимать решения, влияющие на жизнь, а не биохимия крови. Вставляю свои 10 копеек. Я не психолог, просто я провел больше времени в тюрьме, чем на свободе. Мой опыт свидетельствует, что хищников хватает и там, и тут. Но те, кто на свободе, не настолько глупы, чтобы стать добычей.