

КЛАССИЧЕСКАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ БОДИБИЛДИНГА

**Арнольд
ШВАРЦЕНЕГГЕР**

При участии Билла Доббинса

**КЛАССИЧЕСКАЯ
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ
БОДИБИЛДИНГА**



Москва 2017

УДК 749.41
ББК 75.6
Ш33

Шварценеггер, Арнольд.

Ш33 Классическая энциклопедия бодибилдинга / Арнольд Шварценеггер, Билл Доббинс ; [пер. с англ. К. Савельевой]. — Москва : Эксмо, 2017. — 704 с. : ил. — (Спорт в деталях).

ISBN 978-5-699-92308-3

Книга одного из самых известных и успешных людей в мире — Арнольда Шварценеггера — станет незаменимым пособием для всех, кто хочет поспорить с природой и начать строить свое тело по кирпичикам.

Психологический тренинг, комплексные программы тренировок групп мышц для начинающих и мастеров бодибилдинга, система питания и восстановления после занятий, все тонкости подготовки к соревнованиям, статистика конкурсов «Мистер Олимпия» и «Мистер Вселенная» — все это вы найдете в энциклопедии Арнольда Шварценеггера.

**УДК 749.41
ББК 75.6**

ISBN 978-5-699-92308-3

© Arnold Schwarzenegger, 1985, 1998. Originally published by Simon & Schuster, Inc.

© Перевод. Савельева К., 2011

© Издание на русском языке, оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2017

БЛАГОДАРНОСТЬ АВТОРА

Мне хотелось бы выразить глубочайшую признательность всем культуристам, упомянутым в этой книге. Я считаю их величайшими культуристами в истории; без их помощи и поддержки энциклопедия бодибилдинга не могла бы появиться на свет.

Я также благодарен всем талантливым и трудолюбивым фотографам, чью работу вы сможете увидеть на страницах книги и оценить.

Хочется сказать отдельное спасибо сотрудникам издательства «Саймон энд Шустер» за их тяжкий труд для нового издания энциклопедии: Альберту Бусеку за его неизменную поддержку и воодушевление; Джо Вейдеру, открывшему свои архивы и предоставившему ценные материалы; Франко Коломбо, настоящему другу и замечательному партнеру по тренировкам; Джиму Лоримеру за его полезные замечания; Джерри У. Медуски за его советы по диетологии и сведения о пищевых добавках.

Благодарю Ронду Колумб, Линн Маркс, Дэвида Бека и мою помощницу Бет Экстейн. И, наконец, но не в последнюю очередь, спасибо всем сотрудникам «Вейдер Публикейшнз» — Джиму Чэду, Лизе Кларк, Эрику Дональду, Джеффу Фелициано, Биллу Гейгеру и Питеру Макгоу — за их вклад в создание этой книги.

*Моим родителям,
Аурелии и Густаву,
и моей семье –
Марии, Катерине,
Кристине, Патрику и Кристоферу*

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие XVI

КНИГА I

ВВЕДЕНИЕ В БОДИБИЛДИНГ

Глава 1

Эволюция и история

- Переход к бодибилдингу 7
Бодибилдинг в сороковые и пятидесятые годы 8
Бодибилдинг в шестидесятые годы 11
Бодибилдинг в семидесятые годы 18
«Люди, качающие железо» 28
Бодибилдинг в восьмидесятые
и девяностые годы 28
Взрыв интереса к бодибилдингу 32
«Арнольд Классик» 33
Бодибилдинг как профессия 33
Джо Вейдер 34
Эволюция современной тренировки 34
Будущее бодибилдинга 36
Женский бодибилдинг 37

Глава 2

Азбука бодибилдинга

- Спорт или система упражнений? 39
Прогрессивная силовая тренировка 39
Поднятие тяжестей, силовая тренировка
и бодибилдинг 40
Аэробика и рельеф мышц 45
Бодибилдинг для спортсменов 46

Глава 3

Опыт тренировки

- Чего вы хотите, то и получаете 54
Тренировка для женщин 68

Глава 4

Гимнастический зал

- Эпоха роста 69
Как выбрать зал 70
Обстановка и спортивный дух 70
Кто еще тренируется в зале? 71
Необязательно тренироваться в Лос-Анджелесе 72
Залы для любителей 73
Домашняя тренировка 73

Глава 5

Первые шаги

75

- Быстрое и медленное развитие 77
Свободный вес или тренажеры:
вопрос тяготения 79
Обувь 80
Перчатки 81
Ременные петли 81
Пояса 81
Эластичный бинт 83
Головные ремни 83
Инверсионные ботинки 83
Прорезиненный костюм 84
Дневник тренировок 84
Бодибилдинг и детское развитие 85
Лучше поздно, чем никогда 85
Бодибилдинг в пожилом возрасте 86
На перепутье 86
Соревнования 87

КНИГА II

ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК

Глава 1

Основные принципы тренировки

103

- Индивидуальные потребности 103
Прогрессивная нагрузка 104
Повторения 104
Наработка на отказ 105
Серии 106
Полный диапазон движения 107
Качество сокращений 107
Разминка 108
Наращивание силы 109
«Тяжелые дни» 112
Перетренировка и восстановление сил 113
Отдых между сериями 113
Дыхание 114
Потягивание 114

УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ

- Боковые наклоны 116
Наклоны вперед 116
Растяжка подколенных сухожилий 117
Выпады 118

- Наклоны вперед, сидя с расставленными ногами 119
 Растяжка внутренних мышц бедра 120
 Растяжка четырехглавой мышцы бедра 120
 Наклоны к ноге 121
 Изгибы спины 121
 Растяжка на перекладине 122

Глава 2 **Типы телосложения** 123

- Понимание своего типа телосложения 123
 Метаболизм и развитие мускулатуры 129
 Тренировка для эктоморфов 129
 Тренировка для мезоморфов 130
 Тренировка для эндоморфов 130
 Тестирование состава тела 131

Глава 3 **Основная программа тренировки** 132

- Система отдельной тренировки 132
 Основные группы мышц 134
 Организация тренировки 135
 Отдых и восстановление сил 135
 Когда тренироваться 138
 Программа упражнений для I уровня 139
 Программа упражнений для II уровня 140

Глава 4 **Принципы интенсивной тренировки** 144

- Увеличение интенсивности тренировок 144
 Методики повышения интенсивности 145
 Принципы силовой тренировки 147
 Использование принципов интенсивной тренировки 153

Глава 5 **Развитие качественного телосложения: программа интенсивной тренировки** 154

- Когда переходить к интенсивной тренировке 155
 «Многосерийная тренировка» 156
 Система двойной отдельной тренировки 157
 Два уровня программы интенсивной тренировки 158
 Программа упражнений I уровня 159
 Программа упражнений II уровня 160
 Максимальные нагрузки 161
 Вариации программы тренировок 161
 Тренировка слабых участков 163
 Некоторые советы 164

Глава 6 **Программа тренировки для соревнований** 166

- Развитие мускулатуры для соревнований 166
 Страшно ли быть маленьким? 168
 Элементы тренировки для соревнований 169
 Возможность положиться на партнера 169
 Объем тренировок 170
 Выбор упражнений 170
 Разделение тренировок 171
 Программа тренировки для соревнований 172
 Индивидуализация программы тренировки 173
 Изоляция мышц 174
 Четкость мускулатуры: анализ вашего прогресса 175
 Тренировка на свежем воздухе 176

Глава 7 **Разум — самый мощный инструмент** 177

- Большие и малые цели 178
 Умение учиться на неудачах 181
 Мышечное торможение 181
 Усиление мотивации 181
 Поверх барьеров 188
 Как бодибилдинг влияет на разум 189

КНИГА III **УПРАЖНЕНИЯ**

ПЛЕЧЕВОЙ ПОЯС

- Мышцы плечевого пояса 194
 Развитие плечевого пояса 195
 Тренировка дельтовидных мышц 203
 Основные упражнения 203
 Интенсивная тренировка 204
 Программа подготовки для соревнований 204
 Тренировка трапециевидных мышц 206
 Тренировка слабых участков 206

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕЛЬТОВИДНЫХ МЫШЦ

- Жимы Арнольда 215
 Жимы штанги из-за головы 216
 Жимы с гантелями 217
 Армейский жим 218
 Жим штанги с подъемом от пола 219
 Жимы штанги на тренажере 220
 Швунги штанги 221
 Разведение прямых рук с гантелями в положении стоя 222

Отведение руки на уровень плеча на блочном тренажере (положение стоя) 224
 Отведение руки вбок на блочном тренажере 227
 Отведение руки на уровень плеча на блочном тренажере (положение сидя) 228
 Сведение рук с гантелями над головой 229
 Сведение-отведение рук на тренажерах 229
 Попеременные подъемы рук с гантелями 230
 Разведение рук с гантелями в наклоне сидя 232
 Разведение рук с гантелями в наклоне стоя 233
 Тяга к разноименному плечу в наклоне на блочном устройстве 235
 Поднимание прямой руки с гантелью от живота из положения лежа 236

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРАПЕЦИЕВИДНЫХ МЫШЦ

Высокая тяга штанги узким хватом 237
 Высокая тяга штанги широким хватом 238
 Поднимание плеч с гантелями («шраги») 239
 «Шраги» со штангой 240

ГРУДНАЯ КЛЕТКА

Мышцы грудной клетки 241
 Развитие грудной клетки 242
 Тренировка грудных мышц 249
 Программа обычной и интенсивной тренировки 250
 Тренировка для соревнований 252
 Тренировка слабых мест 253
 Силовая тренировка 259
 Позирование 260
 Передняя зубчатая мышца 263
 Тренировка зубчатых мышц 264

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ

Жим штанги на горизонтальной скамье 265
 Жим штанги на наклонной скамье 267
 Жимы гантелей на горизонтальной скамье 268
 Жимы гантелей на наклонной скамье 269
 Жимы гантелей на скамье с обратным наклоном 270
 Отжимание на брусьях 271
 Жимы на тренажере 272
 Сведение-разведение рук с гантелями 273
 Сведение-разведение рук с гантелями на наклонной скамье 274
 Сведение рук на верхнем блоке (положение стоя) 275
 Сведение рук на нижнем блоке с наклоном вперед 276

Сведение рук на нижнем блоке (положение лежа) 277
 Сведение рук на тренажере «Пек-дек» 278
 Пуллоуверы с гантелью на прямых руках 279
 Тяга к полу на верхнем блоке 280
 Тяга к полу на верхнем блоке одной рукой 281
 Пуллоуверы на тренажере 282
 Подтягивание на скобах-адаптерах узким хватом 282
 Боковое сгибание туловища на перекладине 283
 Тяга гантелей вниз головой на перекладине 284

СПИНА

Мышцы спины 285
 Тренировка спины 286
 Верхняя часть спины 287
 Латеральные мышцы 288
 Нижний отдел латеральных мышц 290
 Средняя часть спины 291
 Нижняя часть спины 293
 Функции мышц спины 294
 Организация программы тренировок 294
 Тренировка слабых мест 295
 Растяжение и сокращение мышц 300

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СПИНЫ

Подтягивания широким хватом с касанием затылка 304
 Подтягивания на перекладине широким хватом 306
 Подтягивания узким хватом 307
 Тяга к груди с подвижной перекладиной 308
 Тяга к груди на верхнем блоке узким или средним хватом 309
 Тяга штанги в наклоне 310
 Тяга гантелей в наклоне 312
 Тяга на Т-грифе 313
 Тяга гантели одной рукой в наклоне 314
 Тяга на нижнем блоке одной рукой 315
 Тяга двумя руками к животу на нижнем блоке 316
 Тяга двумя руками к животу на нижнем блоке (вариант) 317
 Тяга на тренажерах 317
 Пуллоуверы со штангой 318
 Пуллоуверы на тренажере 319
 Становая тяга штанги 320
 Наклоны вперед со штангой на плечах («Доброе утро») 322
 Гиперэкстензии 323

РУКИ

Мышцы рук 324

- Тренировка рук 326
 Взгляд на руки 331
 Тренировка бицепсов 336
 «Читтинг» при сгибании 337
 Программа для начинающих 339
 Программа интенсивной тренировки 339
 Программа тренировки для соревнований 339
 Тренировка слабых мест 341
- ТРЕНИРОВКА ДЛЯ ТРИЦЕПСОВ**
 Программа основной и интенсивной тренировки 348
 Программа подготовки к соревнованиям 351
 Тренировка слабых мест 353
- ТРЕНИРОВКА ПРЕДПЛЕЧИЙ**
 Программа для начинающих 358
 Программа интенсивной тренировки 358
 Программа тренировки к соревнованиям 359
 Демонстрация предплечий 359
 Тренировка слабых мест 362
- УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК – БИЦЕПСЫ**
 Сгибание рук со штангой стоя 364
 Сгибание рук на «арм-блестере» (по выбору) 367
 Сгибание рук с «читтингом» 368
 Сгибание рук со штангой на изолирующей скамье 369
 Сгибания на три счета («21») 371
 Сгибание рук с гантелями на наклонной скамье 373
 Сгибание рук с гантелями сидя 374
 Сгибание рук с гантелями вдоль («молоток») 374
 Попеременное сгибание рук с гантелями 376
 Сгибание руки с гантелью к разноименному плечу («сосредоточенное сгибание») 378
 Сгибание рук с гантелями на горизонтальной скамье 379
 Сгибание рук с перекладиной на нижнем блоке 380
 Сгибание рук с перекладиной на изолирующей скамье (на выбор) 381
 Сгибание рук со штангой обратным хватом 382
 Сгибание обратным хватом на изолирующей скамье 383
 Тренажеры для бицепсов 383
 Сгибание рук на тренажере 384
- УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРИЦЕПСОВ**
 Трицепсовые жимы вниз на верхнем блоке (или на тренажере для латеральных мышц) 385
- Жимы одной рукой на блоке обратным хватом 388
 Трицепсовый жим (французский жим) сидя 389
 Трицепсовый жим стоя 390
 Трицепсовые экстензии (французский жим) лежа 391
 Пуллоуверы с гантелями 394
 Трицепсовые экстензии с гантелью одной рукой (на выбор) 395
 Отведение назад руки с гантелью в наклоне 396
 Разгибание руки с гантелью из-за головы 397
 Отжимание на брусьях 398
 Отжимания на параллельных скамьях 399
 Экстензии для трицепсов на неподвижной перекладине 400
- УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРЕДПЛЕЧИЙ**
 Сгибание-разгибание запястий со штангой 401
 Сгибание запястья с гантелью 402
 Сгибание запястий со штангой за спиной 403
 Обратное сгибание запястий со штангой (сидя на изолирующей скамье) 404
 Обратное сгибание запястий с гантелями 405
 Обратное сгибание запястий со штангой (стоя) 406
 Обратное сгибание запястий со штангой на изолирующей скамье (вариант) 407
 Обратное сгибание запястий на тренажере 408
 Обратное сгибание одной рукой на нижнем блоке 409
- БЕДРА**
 Мышцы верхней части ноги 410
 Тренировка мышц бедра 412
 Требования тренировки 413
 Формирование квадрицепсов 415
 Мышцы подколенного сухожилия (задняя часть бедра) 418
 Программа основной и интенсивной тренировки 419
 Программа подготовки к соревнованиям 420
 Потягивание и напряжение мышц 422
 Тренировка слабых мест 424
- УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОГ**
 Приседания со штангой 426
 Тяжелые приседы 427
 Полуприседы 427
 Машинные приседы 428
 Приседания со штангой перекрестным хватом 430
 Сисси-приседы 431

Жимы ногами 432
 Варианты жимов ногами 432
 Приседания на Гакк-машине 433
 Выпады со штангой 434
 Выпрямление ног на тренажере 435
 Сгибание ног на тренажере в положении лежа 436
 Сгибание ног на тренажере в положении стоя 437
 Становая тяга штанги с прямыми ногами 438

ИКРЫ

Мышцы голени 439
 Тренировка мышц голени 440
 Потягивание мышц голени 442
 Программа для начинающих 442
 Программа интенсивной тренировки
 и подготовки к соревнованиям 443
 Тренировка слабых мест 445
 Демонстрация икр 448

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ГОЛЕНИ

Подъемы на носки в положении стоя 450
 Жимы стопами на тренажере для жимов
 ногами 452
 Подъем на носки в положении сидя 453
 Подъем на носки «осликом» 454
 Попеременные подъемы на носки
 в положении стоя 455
 Подъемы на пятках 456

ЖИВОТ

Мышцы живота 457
 Тренировка мышц брюшного пресса 458
 Точечная редукция 462
 Упражнения для брюшного пресса 463
 Всевозможные сгибания 463
 Упражнения для косых мышц живота 464
 Передняя зубчатая мышца и межреберные
 мышцы 464
 Программа основной тренировки 465
 Программа интенсивной тренировки 465
 Программа подготовки к соревнованиям 465
 Тренировка слабых мест 467

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БРЮШНОГО ПРЕССА

Сгибание туловища на римской скамье 468
 Сгибание туловища 469
 Сгибание туловища со скручиванием 469
 Обратное сгибание туловища 470
 Обратное сгибание туловища на перекладине 471
 Группировка на вертикальной скамье 472
 Сгибание туловища на верхнем блоке 473

Сгибание туловища на тренажере 474
 Группировка на горизонтальной скамье 475
 Повороты туловища в положении сидя 476
 Наклоны стоя с поворотом туловища 477
 Подъемы ног 478
 Подъемы ног на горизонтальной скамье 478
 Подъемы ног с согнутыми коленями
 на горизонтальной скамье 479
 Подъемы ног с согнутыми коленями на наклонной
 скамье 479
 Подъемы ног с согнутыми коленями
 на вертикальной скамье 480
 Подъемы ног на перекладине 480
 Подъемы ног на перекладине с поворотом
 туловища 481
 Дополнительные варианты подъема ног 481
 Боковые подъемы ног 482
 Боковые подъемы ног с согнутыми коленями 482
 Махи ногами на боку 483
 Задние подъемы ног на скамье 483
 «Ножницы» лежа на животе 484
 Втягивание живота («вакуум») 485

КНИГА IV

СОРЕВНОВАНИЯ

Глава 1

Позирование

489

История позирования 491
 Искусство позирования 491
 Обучение через наблюдение 494
 Как проводятся соревнования МФБ 494
 Оценки 503
 Соревнования НФК 503
 Абсолютные чемпионы 509
 Выносливость 509
 Практика позирования 509
 Практика для первого круга 517
 Практика для второго круга 518
 Персонализация ваших поз 527
 Практика перед третьим кругом 528
 Каким было судейство 551
 Выбор музыки для позирования (третий круг) 551
 Фактор скуки 553
 Практика для четвертого круга 553
 Обычные ошибки при позировании 562
 Контроль над эмоциями 564
 Позирование как упражнение 564
 Позирование для фотографий 566

Глава 2**Полная подготовка**

- Плавки для позирования 575
 Загар 577
 Салоны для загара и солнечные лампы 579
 Искусственные средства для загара 579
 Масло для позирования 581
 Прическа 582
 Волосы на теле 583
 Умение хорошо одеваться 584
 Последние штрихи 584

Глава 3**Стратегия и тактика соревнований**

- Роль опыта 586
 Как часто соревноваться 586
 Проба сил 588
 Крупные соревнования 588
 Известность 590
 Внутренняя политика и личные связи 592
 Концентрация перед соревнованиями 593
 Вода 597
 День соревнований 598
 Психологическая война 602
 Вы представляете свой спорт 605

КНИГА V**ЗДОРОВЬЕ, ПИТАНИЕ И ДИЕТА****Глава 1****Питание и диета**

- Особые требования бодибилдинга 610
 Основные питательные вещества 611
 Протеин 611
 Углеводы 614
 Пищевые жиры 616
 Вода 617
 Витамины 618
 Минералы 622
 Калорийность продуктов 624
 Скорость метаболизма 624
 Упражнения и затраты энергии 625
 «Пустая» энергия 626
 Минимальные уровни питательных веществ 626
 Сбалансированная диета 628
 Значение гликогена 628
 Кетоз 628
 Питание и тренировка 629
 Как часто нужно питаться 630

574

Глава 2**Контроль над весом: наращивание мышц, сбрасывание жира**

631

- Состав тела 631
 Факторы, определяющие состав тела 632
 Диета и тип телосложения 632
 Возраст и жировые отложения 633
 Потребление калорий 633
 Качество продуктов 634
 Создание специфических требований 634
 Аэробная тренировка 634
 Питание для роста мышц 635
 План диеты для роста мышц 635
 Высококалорийные белковые напитки 637
 Уровень I 638
 Уровень II 638
 Уровень II 638
 Как избавиться от жира 639
 Кетоз 640
 Рекомендуемые источники протеина 640
 Рекомендуемые источники углеводов 641
 Сводка правил диеты
 для сжигания жира 641
 Чтение этикеток 642

585

Глава 3**Стратегии диеты для соревнований**

643

- Быть в форме, чтобы набрать форму 643
 Составление письменной программы 645
 Питаться, питаться и еще раз питаться 645
 Недостаточность 646
 Задержка метаболизма 646
 Измерения состава тела 647
 12 трудных недель 647
 Тестирование на кетоз 648
 Избегайте увлечения аэробикой 648
 Допинг 649
 Допинг и спорт 650
 Побочные эффекты использования
 стероидов 651
 Диуретики 652
 Гормон роста 653
 Допинг-контроль и бодибилдинг 653
 Супердобавки 653
 Предгормональные препараты 654
 Лекарственные растения 654
 Активные метаболиты 656
 Последняя неделя 658
 «Истощение» 658

609

Углеводная накачка 659
Сброс жидкости 659
Тренировка, позирование и диета 661
Вечер перед соревнованиями 661
Утро дня соревнований 662
Между предварительной оценкой
и вечерним выступлением 662
После соревнований 663

Глава 4

Травмы и их лечение

ТЕХНИЧЕСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Мышцы и сухожилия 665
Первая помощь 665
Спазмы и судороги 666
Теносиновит 666
Боль 666
Терапия 666
Профилактика травм 667
Связки и суставы 668
Травмы связок и суставной сумки 668
Лечение 669
Вывихи 669

ПРАКТИЧЕСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Мышцы голени 670
Колени 670
Мышцы бедра 671
Паховая область 671
Мышцы брюшного пресса 672
Нижняя часть спины 672
Верхняя часть спины 673
Мышцы плечевого пояса 673
Пекторальные мышцы 673
Бицепсы 674
Трицепсы 674
Локти 674
Предплечья 675
Тренировка при травмах 675
Тренировка в холодную погоду 676
Краткий итог 676
Скованность, болезненные ощущения или травмы
мышц 677
Суставные боли или проблемы с суставами 677
Накачка вашей диеты 677
Следите за обезвоживанием 677
Что происходит с моей иммунной системой? 678
Финальный штрих 678

664