

# Анти-МакРоберт или ДумаЙ! по-русски.

## Фалеев Алексей Валентинович.

От автора.

*"Не беспокойся о мелочах. Если имеешь убеждение, то мелочи склонны подчиняться обстоятельствам. Твоим планом может быть следующее. Выбери что-нибудь и назови это началом. Затем иди и стань лицом к началу. Встав лицом к лицу с началом, позволь ему сделать с собой все, что угодно. Я надеюсь, что твои убеждения не позволят тебе выбрать начало с причудами. Смотри на вещи реально и скромно. Начни это сейчас! Для начала можешь делать все, что хочешь"*

*Карлос Кастанеда, "Сон ведьмы"*

Слова из книги Кастанеды, которые я выбрал в качестве эпитафии, мне очень нравятся, потому что они показывают то, как можно сделать первый шаг на пути к силе, красоте, да и вообще к чему угодно. Нужно просто выбрать то, что вы назовете первым шагом. Начало всегда представляет из себя какое-то очень крошечное действие, даже не сопоставимое с конечной целью. Но потом уже ваши дальнейшие действия будут цепляться одно за другое и приведут к нужному результату.

Например, знаете что самое сложное в тренировках? Вы думаете приседать со штангой в 250 кг? Нет. Совсем нет. Для большинства спортсменов самое сложное – начать укладывать сумку, чтобы пойти на тренировку. Потому что, после того, как вы начали укладывать сумку – дальше ваши действия текут по накатанной и не вызывают такого протеста, как это первое самое важное действие.

Конечно, это звучит странно. Почему укладывание спортивной сумки, действие, которое по своей физической сущности просто несопоставимо с подниманием штанги весом в 250 кг, становится самым сложным и тяжелым? Потому что это и есть начало. И как сделать это действие приятным и необременительным, как тренироваться правильно, как получать удовольствие от тренировок, об этом и пойдет речь в этой книге.

В каждом виде деятельности есть свое начало. И если начало приятное, вы все делаете правильно. Если вы испытываете дискомфорт, значит где-то вы ошиблись. И я хочу немного рассказать о том, как я занялся писательской деятельностью и что меня на это сподвигло.

Совсем недавно я еще ходил каждый день на работу, просиживал по 10-12 часов возле компьютера, оптимизировал программный код и программировал бухгалтерские проводки. И совершенно не думал о том, чего бы мне хотелось на самом деле. Это было похоже на какое-то бездумное движение по замкнутому кругу: дом - работа - дом.

Лишь смутное недовольство собой и своим образом жизни терзало меня. Что-то мне в этом не нравилось. Все было не то, все было не правильно. Но так делали все и я тоже так делал.

Конечно, мысли о том, что человек не должен тратить драгоценное время своей жизни на то, что ему неприятно, посещали меня. Я понимал, что это не окупается никакими деньгами, но все равно ежедневно поднимался утром и ехал на работу. Так как все это продолжалось в течение нескольких лет, то я в конце концов решил, что жизнь должна

проходить в радости, и если этого нет, то значит что-то у меня в жизни было не так как надо. Это был кризис. Этот кризис заставил меня окунуться в литературу и в итоге мне попались на глаза книги Владимира Мегре (серия книг про его встречи с таежной целительницей).

Чтение этих книг резко изменило ход моих мыслей и, я думаю, навсегда поставило все на свои места. Под их воздействием изменился вся моя жизнь. Я уволился с работы и решил отныне и навсегда заниматься только тем, чем мне на самом деле хочется. И это будет правильно. И пусть это решение будет Моим Началом. Далее я расслабился и "позволил Началу сделать со мной все, что угодно".

Я просто сидел и думал, а чем, собственно, мне хочется заниматься? Чем бы я хотел заниматься даже в том, случае, если бы у меня было 10 миллионов долларов на счете и можно было бы ничего не делать? И наоборот, чем бы я занимался, чтобы я делал, если бы у меня не было ни гроша в кармане?

Спорт – вот чем я готов заниматься всегда, независимо ни от чего.

Этот ответ пришел сам собой – мне нравится заниматься спортом, пропагандой спорта и здорового образа жизни. Я считаю эту деятельность важной и, самое главное, мне есть что сказать об этом. Впервые я попробовал писать статьи о пользе спорта, в тот период, когда мы с моим товарищем стали арендовать небольшой тренажерный зал и организовали там секцию атлетической гимнастики. Те статьи носили чисто рекламный характер, но оказались написаны достаточно хорошо, и редактор газеты, где я их размещал, даже не стал брать с меня денег за эту рекламу, а попросил приносить еще. В итоге в газете был бесплатно напечатан цикл небольших рекламных статей, призывающих молодежь заниматься спортом.

Спорт в наше время очень важен. Во-первых, спорт дает прекрасный внешний вид. За свою спортивную жизнь я видел такие невероятные метаморфозы, которые люди проделывали со своим телом, что я теперь на 100% убежден, что со своим телом можно сделать все что угодно. Именно спорт научит вас управлять своим весом. Если захотите, вы сможете похудеть. Если захотите, сможете набрать мышечную массу. Это все в ваших силах. На моих глазах люди набирали по 50 кг мышц. На моих глазах люди скидывали по 50 кг лишнего веса.

Сейчас 80% девушек находят у себя приобретенные недостатки в телосложении. Но занятия спортом легко снимут все проблемы, связанные с фигурой. Что это значит? Это значит, что вам больше не надо будет носить длинных юбок, прячущих ноги, покупать просторные балахоны, скрывающие истинные линии вашей талии, отводить взгляд, если вы случайно заметите свое отражение в витринах магазина.

Кстати, для тех, кто не знает, вопросам похудения посвящены частично первая моя книга "Из толстяков в Шварценеггеры", и вся вторая "Худеем в два счета".

Но и молодые парни тоже часто комплексуют из-за своей фигуры. Они видят, что девушки предпочитают активных, спортивных ребят, замыкаются в себе и становятся неуверенными и стеснительными.

А ведь это все связано – если у тебя хорошая фигура, то пусть даже на тебе одет мешок из-под картошки, подпоясанный бечевкой, ты все равно будешь хорошо выглядеть и вызывать уважение. И не надо думать, что это метафора. Примерно так и одевались древнерусские князья. Но они с детства тренировались с тяжелыми мечами и камнями, много боролись и держали осанку, поэтому выглядели очень внушительно в любой одежде. Вот уж точно сказано, что не одежда красит человека, а мускулистый человек, обладающий мощной фигурой, способен украсить любую одежду.

Выглядеть хорошо – это одна из основ уверенности в себе. Человек, который осознает, что он хорошо выглядит – становится раскрепощенным, в том числе и в общении. Он легко идет на контакт, завязывает знакомства, становится лидером. На него начинают обращать внимание, за ним начинают бегать, с ним начинают считаться. И спорт даст вам эту уверенность, проверено неоднократно. Как правило высот в любом виде деятельности, и

даже в политике, добиваются именно спортсмены. Посмотрите на наших российских президентов: первый (Ельцин) – мастер спорта по волейболу, второй (Путин) – мастер спорта по дзю-до.

Во-вторых, спорт дает вам здоровье. Постоянные занятия спортом и периодические чистки организма, сделают вас долгожителем. Я сейчас расскажу почему.

В человеческом организме все подчинено принципу парности. У нас два глаза, две руки, две ноги – это очевидно. Но есть и менее очевидные вещи. У нас два полушария мозга, две почки, двое легких. У нас две кровеносные системы: система красной крови и система голубой крови (лимфы). У нас две системы переваривания пищи с противоположными свойствами: желудок с соляной кислотой и система 12-перстной кишки с щелочными ферментами. У нас две печени: печень и поджелудочная железа.

Но, самое главное – у нас два сердца!

Представьте себе человеческую сердечно-сосудистую систему. Если все сосуды человеческого организма соединить последовательно, то получится трубопровод длиной в десяток тысяч километров. Спрашивается, способно ли наше сердце прокачивать кровь по такой протяженной трубной магистрали, как наша сердечно-сосудистая система? Конечно, такая работа не под силу никакому насосу, в том числе и нашему сердцу.

Тогда каким же образом прокачивается по органам кровь, если сердцу такая работа не по плечу? Ответ, оказывается, заключается в следующем. Кровь по сосудам прокачивается за счет сосудистой перистальтики. Другими словами, кровь перемещается вдоль сосудов за счет движущейся вдоль сосудов волны сжатия и разрежения, подобно той, что существует в кишечнике. Причем одновременно движутся сразу две встречные волны: одна волна гонит артериальную кровь, а другая волна гонит венозную кровь. Зная законы сложения встречнобегущих волн, можно понять, что две волны в сумме для внешнего наблюдателя будут казаться стоячими, т. е., вроде бы, никакого движения. В действительности две встречные волны всегда существуют, нам они представляются в виде пульсации.

То есть второе сердце человека – это его мышцы! И эти мышцы должны постоянно работать!

Любое мышечное сокращение неминуемо приводит к перекачке крови сразу в двух направлениях. Точно так же и всякое механическое воздействие на мышцы заставляет кровь сразу двигаться в двух направлениях, т. е. выполнять главную задачу сердца – транспортировать кровь в различные жизненно важные участки.

Понимая все сказанное, можно сделать вывод, что всякие гимнастические упражнения, массажи, гимнастика йогов, всевозможные виды борьбы, бег, плавание, игры – все это способствует транспортированию крови во все участки организма. Следовательно, каждый орган будет получать и необходимые для своего питания вещества.

Без физической нагрузки не может быть никакого здоровья просто потому, что мы своим мышечным бездействием убиваем, атрофируем свое второе сердце. В результате нарушается питание всех органов, по капиллярам не поступают никакие питательные вещества, продукты распада не отводятся из клеток, начинаются процессы отмирания, гниения, разложения. Все это выливается в многочисленные болезни.

Постоянные физические нагрузки избавят вас от всего этого. Кстати, именно благодаря этим нагрузкам у спортсменов так часто отмечают брадикардию при ЭКГ (т.е. частота сердечных сокращений менее 50 ударов в минуту) – у них сердце имеет возможность работать меньше, а такое сердце меньше изнашивается и дольше живет.

Так что, без физической нагрузки не будет здоровья, это надо понимать четко и однозначно.

В-третьих, спорт дает общение и знакомства. Друзья, приобретенные в спортивных секциях, становятся друзьями на всю жизнь. И это понятно – у вас общие интересы, вы вместе проводите много времени, вместе преодолеваете критические моменты, возникающие на соревнованиях. Вы узнаете друг друга по-настоящему и уже знаете на кого можно положиться, а на кого нельзя. Кроме того, в спортзал обычно приходят

наиболее активные люди, а именно такие люди добиваются успеха, становятся известными бизнесменами или политиками. Знакомства с такими людьми могут вам совершенно неожиданно помочь в различные моменты жизни, например, вам будет намного проще организовать с ними совместный проект или договориться по каким-нибудь организационным вопросам.

Ну а самое главное, спорт дает незабываемые впечатления. Все самые яркие впечатления моей жизни так или иначе связаны со спортом. Я четко помню запах костра, шум волн, набегающих на берег, и вид падающих звезд в ночном небе. Тогда был август – пора метеоритных дождей, мы были подростками и наш первый тренер по вольной борьбе мастер спорта Боровиков Валерий Михайлович вывел нас впервые на природу. Мы плавали на шлюпках по островам нашего Обского моря, жили в палатках и тренировались на песке.

Друзья, приобретенные в то время, ходившие со мной в ту секцию, остались моими друзьями навсегда. Это мастер спорта международного класса по пауэрлифтингу Паша Сбоев, его двоюродный брат, тренер по бодибилдингу и талантливый борец Саня Сбоев (иногда тренер его называл "вертолет", потому что он мог из любого положения выполнить бросок и запустить противника по красивой высокой амплитуде), тренер по фитнесу Олег Вдовин, успешные предприниматели Женя Чумаченко, Леша Коваленко, Игорь Ванюхин, мой брат Сергей Фалеев. Это мои друзья, и я знаю, что они всегда будут радоваться моим удачам, а, при необходимости, поддержат в сложных ситуациях.

Яркие воспоминания остаются от соревнований. Соревнования – это всегда максимальное напряжение физических сил и проверка на прочность психики. Здесь очень многое зависит от тренера, от того, как он подготовит спортсмена, как построит тренировки в последний месяц перед соревнованиями. Особенно это касается силовых видов спорта. Мне повезло с тренером по пауэрлифтингу. Мой тренер, мастер спорта Чалков Андрей Витальевич, имеет очень тонкое чутье на этот счет – его советы позволяют очень точно распределить нагрузку на таком ответственном этапе тренировок, как подготовка к соревнованиям. В итоге, на соревнованиях, я всегда был свежим, не "горел" и обычно показывал свои лучшие результаты.

Кстати, ни мои поездки на соревнования, ни поездки на соревнования других молодых талантливых ребят нашего города были бы невозможны, если бы не было той помощи детскому и юношескому спорту, которую оказывали предприниматели г.Бердска мастера спорта Голубев Виктор Алексеевич и Дремин Николай Викторович. Я думаю, что многие были поражены той скоростью, с какой эти выдающиеся бизнесмены ворвались в деловую жизнь нашего города и переместились в ней на ведущие позиции. Скорее всего именно спорт научил их напористости, умению разбираться в людях и идти на обоснованный риск.

Много хорошего и нужного для молодых спортсменов нашего города сделал мастер спорта по классической борьбе, директор городской спортивной школы Богданов Иван Павлович. Этот человек не только талантливый тренер, воспитавший чемпионов и призеров международных соревнований, но и великолепный организатор-хозяйственник. Даже в самые тяжелые для страны периоды перестройки, в годы всеобщего хаоса и развала, он мог найти средства на развитие детского спорта, на ремонт спортплощадок и поездки на соревнования и сохранил спортшколу.

Хочу упомянуть о том, что по материалам моих первых книг, посвященных вопросам здорового образа жизни и похудения, был начат выпуск липовой золы. Все вопросы по запуску этого процесса взял на себя Дмитрий Костылев (г.Бердск). Сейчас процесс налажен и набирает обороты. Вопросы по организации издания моих книг с успехом решались Алексеем Тихоновым (г.Ростов-на-Дону) и именно благодаря его стараниям вы и держите эту книгу в руках. Хочу упомянуть, что и в Интернете вы сможете найти часть информации, изложенной на страницах моих книг. Неоценимую техническую и

творческую помощь при подготовке этой книги мне оказали Алексей Комок (г.Гомель, Беларусь), Вячеслав Калиниченко и Евгений Батурин (г.Новосибирск).

Всем вам, друзья, огромное спасибо!

И, конечно, отдельная благодарность моей семье – маме и папе, жене Оксане, детям Ирине и Олегу, брату Сергею. Пусть все у вас всегда будет хорошо, мои родные!

А теперь, приятного чтения! Надеюсь вы вынесете много полезного из этой книги.

## Глава 1. Противоречивый МакРоберт.

*Чтобы построить высокую башню,  
надо вырыть глубокую яму  
и потом вывернуть ее наизнанку.  
(Народная шутка)*

### Предыстория.

Как-то, находясь в командировке в Москве, я купил книжечку Стюарта МакРоберта "Думай!". До этого я о ней уже слышал несколько восторженных отзывов, поэтому я вернулся в гостиницу, прошел в свой номер, заперся и с интересом открыл первую страницу. К сожалению книга меня удивила своей противоречивостью и надуманностью. Я даже пожалел, что потратил на нее деньги. Я тоже сторонник "чистого" спорта, то есть спорта без стероидов, но мне сразу было видно, что большинство методик, изложенных в книге, никогда работать не будут. После того, как я закрыл последнюю страницу, я решил, что больше покупать книг этого автора не буду.

Каково же было мое изумление несколько позже, когда я узнал, что книгу "Думай!" стали преподносить как некое откровение и "учебник для начинающего культуриста". Отзывы о книгах МакРоберта впечатляют, например, такой: "Если ты ещё не читал эти книги, то я тебе завидую. Тебя ждёт увлекательное путешествие в мир эффективных тренировок, приносящих прогресс, удовлетворение и просто радость от общения с Железом. Эти книги навсегда изменили сознание миллионов качков - таких как ты и я".

Я читал подобные отзывы и сначала не верил своим глазам. Потом мне становилось не ловко за человека, такое написавшего. Потому что такой восторженный отзыв об этой книжке сразу говорит о неопытности спортсмена. Только новичок не сможет оценить эффективность методики и будет восторгаться любой литературой, посвященной железу, лишь бы было красиво написано.

Впрочем, к сожалению, такие восторженные отзывы дали свой результат. Сейчас на многих сайтах в Интернете, посвященных вопросам накачки мышц, эту книгу зачастую можно найти в электронном виде в разделе "Обязательная литература", а автора этой книги, Стюарта МакРоберта, иногда воспринимают как гуру современного бодибилдинга. Редко можно услышать трезвое суждение опытного спортсмена, такие люди, не очень часто пишут статьи, и больше времени проводят в тренажерном зале, чем за письменным столом.

На сегодняшний момент единственное, что меня в этой впечатлило в книгах МакРоберта, так это то, с каким энтузиазмом их пропихивают и рекламируют. Собственно, я думаю, именно та ярость, с какой рекламируются эти книги, и сделала МакРоберта известным. По большому счету, я считаю Стюарта МакРоберта гораздо большим специалистом в рекламном деле, чем специалистом в области накачки мышц.

Но... Мне бы было это все совершенно безразлично, если бы не касалось меня напрямую. По мере распространения книги "Думай!" МакРоберта среди качков, я столкнулся с тем, что молодые ребята, приходящие в зал покататься, начали задавать всякие глупые вопросы и делать вещи, выходящие за рамки разумного. При этом они ссылались на "всеми признанный" авторитет Стюарта МакРоберта.

Конечно, деятельность МакРоберта, направленная против стероидного спорта, вызывает у меня только положительный отклик. За это честь ему и хвала. Но то, что он пишет про методики тренировок, является ошибкой и вводит в заблуждение начинающих спортсменов. По тем методикам, которые он рекомендует, тренироваться нельзя, особенно новичкам. Его книга стала реально мешать.

Молодые ребята просто не понимают, что сейчас все самые сильные атлеты живут в России. На чемпионатах мира российская сборная по пауэрлифтингу всегда первая по количеству золотых, серебряных и бронзовых медалей. За российской сборной "ноздря в ноздю", с минимальным отрывом идет украинская сборная, потом поляки, а американская сборная не поднимается выше 4-ого места. Приезжающие на внутренние соревнования США и Канады российские атлеты, даже не самого высокого по нашим меркам уровня, не встречают практически никакого сопротивления, собирают богатый урожай медалей и денежных призов.

Поэтому, в наше время, когда лозунг "Русские идут!" уже навис грозной тенью над всемирными федерациями пауэрлифтинга, если вы хотите прогрессировать, то вам нужно изучать именно российские методики, а не придумки какого-то парня с острова Кипр.

Чтобы хоть немного исправить ситуацию и показать реально работающую методику тренировок для начинающих силовиков и качков, объяснить в чем и почему не прав Стюарт МакРоберт, я решил написать свою книжку, которую вы и держите в руках.

Коротко о себе. Сейчас мне 33 года, из них 20 лет я занимаюсь спортом. Имею разряды по вольной борьбе, дзю-до и шахматам. В 1996 году на соревнованиях Зоны Сибири и Дальнего Востока выполнил норматив мастер спорта по пауэрлифтингу. При росте 166 см выступаю в категории 75 кг.

Лучше соревновательные результаты: жим лежа – 162,5кг, приседание – 240 кг, становая тяга – 247,5кг. Результаты на тренировках, конечно, бывали и выше, но среди лифтеров не принято хвастаться тренировочными достижениями, потому что они никак не подтверждаются. Принимаются во внимание только те результаты, которые доказываются протоколами соревнований и подписями судей.

Кроме опыта собственной накачки мышц, у меня есть опыт тренерской работы - я работал тренером по фитнесу, атлетической гимнастике, пауэрлифтингу и бодибилдингу в различных залах Новосибирска и Новосибирской области.

Имею два высших образования – техническое и экономическое. Кандидат технических наук.

## **Так кто же такой Стюарт МакРоберт?**

*В Москву привезли ананасы и бананасы...  
Тьфу, бананы и ананы...  
Тьфу! Очень дорогие импортные фрукты.  
(Народная шутка)*

Итак, кто же такой Стюарт МакРоберт и что он сам может? Давайте разберемся в этом вопросе, потому что мне он кажется важным. На самом деле, согласитесь, глупо читать книгу, например, по ремеслу каменщика, написанную человеком, не умеющим выложить кирпичную стену гаража.

В книге "Думай!", к счастью, приводятся лучшие результаты Стюарта МакРоберта. Они такие. Жим лежа – 120кг, приседание - 160кг и становая тяга – 200кг. В сумме это дает  $120 + 160 + 200 = 480$ кг.

К сожалению, в книге не указан собственный вес Стюарта, но мы можем его легко прикинуть сами. Он пишет, что имеет рост 175см и по своей методике нарастил 25 кг мышц. Таким образом, даже если он изначально при своем росте в 175 см был 60-килограммовым дистрофиком, то сейчас его масса минимум  $60 + 25 = 85$ кг. А скорее всего 90-95кг. Но остановимся на минимуме в 85 кг.

Итак, что же все это значит и зачем все эти вычисления и допущения? Это нужно для того, чтобы перевести разговор в более привычную нам плоскость спортивных разрядов и

званий. Это, конечно, сугубо наши, российские мерки, но давайте посмотрим на результаты Стюарта с этой стороны. Хотя бы из интереса.

Ниже я привожу таблицу нормативов по пауэрлифтингу для мужчин (указана сумма трех упражнений).

<b>Весовые категории</b>	<b>мсмк</b>	<b>мс</b>	<b>кмс</b>	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>	<b>I юн.</b>	<b>II юн.</b>
<b>48,0</b>	-	-	-	<b>285,0</b>	<b>255,0</b>	<b>235,0</b>	<b>210,0</b>	<b>195,0</b>
<b>52,0</b>	<b>490,0</b>	<b>450,0</b>	<b>375,0</b>	<b>310,0</b>	<b>280,0</b>	<b>257,5</b>	<b>230,0</b>	<b>210,0</b>
<b>56,0</b>	<b>540,0</b>	<b>490,0</b>	<b>405,0</b>	<b>337,5</b>	<b>305,0</b>	<b>285,0</b>	<b>245,0</b>	<b>222,5</b>
<b>60,0</b>	<b>585,0</b>	<b>535,0</b>	<b>445,0</b>	<b>370,0</b>	<b>340,0</b>	<b>305,0</b>	<b>275,0</b>	<b>247,5</b>
<b>67,5</b>	<b>660,0</b>	<b>600,0</b>	<b>480,0</b>	<b>400,0</b>	<b>360,0</b>	<b>330,0</b>	<b>300,0</b>	<b>267,5</b>
<b>75,0</b>	<b>720,0</b>	<b>650,0</b>	<b>505,0</b>	<b>425,0</b>	<b>385,0</b>	<b>355,0</b>	<b>325,0</b>	<b>290,0</b>
<b>82,5</b>	<b>775,0</b>	<b>695,0</b>	<b>540,0</b>	<b>475,0</b>	<b>435,0</b>	<b>385,0</b>	<b>347,5</b>	<b>305,0</b>
<b>90,0</b>	<b>805,0</b>	<b>720,0</b>	<b>550,0</b>	<b>500,0</b>	<b>462,5</b>	<b>405,0</b>	<b>370,0</b>	<b>330,0</b>
<b>100,0</b>	<b>850,0</b>	<b>750,0</b>	<b>595,0</b>	<b>530,0</b>	<b>487,5</b>	<b>450,0</b>	<b>385,0</b>	<b>345,0</b>
<b>110,0</b>	<b>870,0</b>	<b>770,0</b>	<b>635,0</b>	<b>560,0</b>	<b>515,0</b>	<b>485,0</b>	<b>405,0</b>	<b>360,0</b>
<b>125,0</b>	<b>900,0</b>	<b>785,0</b>	<b>660,0</b>	<b>595,0</b>	<b>537,5</b>	<b>505,0</b>	<b>430,0</b>	<b>380,0</b>
<b>+125</b>	<b>925,0</b>	<b>810,0</b>	<b>710,0</b>	<b>615,0</b>	<b>555,0</b>	<b>520,0</b>	<b>462,5</b>	<b>400,0</b>

По таблице видно, что результаты 85-килограммового Стюарта (480кг) не дотягивают даже до 1-ого разряда. И это в итоге его, как минимум, 15-летнего труда! Это просто потрясающе мало!

На моей памяти таких низких результатов не было ни у кого. За 15 лет работы в зале ребята доходили минимум до КМС, а чаще всего становились мастерами спорта. Без всякой "химии", только на усердии и упорстве.

Вот и хочется воскликнуть - как можно воспринимать серьезно методику человека, который за столько лет напряженных тренировок не смог подняться выше второго разряда! Но, будем считать, что это так, просто предварительное замечание. Чтобы, как говорится, было легче потом стряхнуть "лапшу с ушей". Вернее, для того, чтобы сбить щенячий восторг у поклонников его системы, заставить посмотреть на нее разумно, трезвыми глазами.

Конечно, собственные маленькие результаты Стюарта могут ни о чем еще не говорить, но как минимум, это повод насторожиться и отнестись к дальнейшему изложению его методик весьма критически. Потому что, человек, не сумевший добиться успеха сам, вряд

ли сможет помочь дельным советом другим. Он может рассказать только о том, как делать не надо, а как надо – он не может знать.

И действительно, по мере дальнейшего чтения его книги, всякие иллюзии рассеиваются. Не специалист – он и есть не специалист, и его дилетантство в вопросах накачки мышц очень скоро начинает выпирать изо всех углов. Поэтому конкретные рекомендации Стюарта и их ошибочность я изложу ниже.

## **Результаты и химия.**

Первое, что бросается в глаза при чтении книги "Думай!", это тезис МакРоберта о том, что достичь больших результатов без химии и хорошей генетики невозможно. "Воля тут мало что значит", - пишет он. Если у вас нет природных задатков культуриста и вы не используете химию, то "даже средние результаты – это уже крупное достижение", по мнению Стюарта.

Но, ведь это откровенная ложь, сказанная Стюартом вероятно только для того, чтобы оправдать свои собственные, мягко говоря, очень не высокие результаты.

Посудите сами - химия появилась на спортивной арене всего 40 лет назад. Победное шествие химии началось с 1964года, когда на Олимпийских играх в Токио на соревнованиях по тяжелой атлетике "чистый" Юрий Власов уступил первое место "нахимиченному" Леониду Жаботинскому, проиграв 2,5 кг из-за тактической ошибки.

С этого момента химия уверенно прописалась в рационе сначала тяжелоатлетов, а потом и бодибилдеров.

Но ведь всю историю человечества до этого спортсмены стероидами не пользовались! И что, разве не было сильных и красиво сложенных людей?

Взять того же Юрия Власова. Вряд ли его результаты можно назвать маленькими (он поднимал над головой штагу весом 215,5 кг), а его фигуру не развитой. Ему принадлежит 28 мировых рекордов. Он четырехкратный чемпион мира, человек удостоенный титула "Самый сильный человек мира". На Римской Олимпиаде его выносили на руках из зала соревнований, как императора. В 60-ые годы Юрий Власов был такой же знаковой фигурой, как и Юрий Гагарин. Его знали во всем мире, с его фигуры лепили статуи, его считали самым идеальным мужчиной, он был кумиром для многих пацанов того времени, включая Арнольда Шварценеггера, который во время соревнований в Вене каким-то чудом проник в раздевалку к Юрию Власову и это событие навсегда изменило его жизнь.

У самого Юрия Власова был аналогичный случай, когда ему, еще юношей, посчастливилось поговорить с легендарным "русским львом" Георгом Гаккеншмидтом – тоже очень известным во всем мире русским силовиком, выжимавшим одной рукой вес в 116кг.

Можно вспомнить и других атлетов, некоторые из них были сильны от природы, например, Иван Поддубный, Иван Заикин и многие другие, а некоторые стали сильными только благодаря своей настойчивости и упорству, например, «русский Самсон» Александр Засс, Георг Гаккеншмидт и Евгений Сандов.

Вообще, судьба Евгения Сандова (в Англии, где он прожил большую часть своей жизни, он был известен как Юджин Сэндоу) очень впечатляет. Слабый и болезненный юноша решил развить свое тело и для этого начал изучать медицину и заниматься с гантелями. Прошло несколько лет и о нем заговорили. Сандова стали называть человеком, обладающим фигурой с совершенными пропорциями. При росте в 174см он нарастил мышечную массу до 90кг. В 1930 г в Лондоне была издана его книга под названием "Бодибилдинг", посвященная развитию пропорционального телосложения с помощью физических упражнений с отягощениями. Эта книга и легла в основу современного бодибилдинга и, поэтому, именно статуэтку с изображением Евгения Сандова вручают победителям соревнований "Мистер Олимпия".

Все эти атлеты никогда не использовали стероиды, а выполняли такие силовые трюки, которые и сегодняшним звездам бодибилдинга покажутся невозможными. Например, Евгений Сандов мог сделать сальто назад, держа в руках гири по 24кг и точно встать ногами на носовой платок, с которого делал прыжок.

А кто из современных чемпионов бодибилдинга сможет согнуть рельс, как это делал Иван Заикин? Но может быть они хотя бы смогут повторить достижения 67-килограммового Александра Засса, который показал и доказал на себе, что большие мышцы не являются признаком большой силы. Он говорил: "крупный бицепс не является критерием силы так же, как большой живот - признаком хорошего пищеварения". Вся сила заключается в сухожилиях. Сам он наращивал мышцы только для того, чтобы иметь "товарный вид" для своих выступлений в цирке. Уж слишком был необычен вид щуплого человека, разрывающего цепи руками и грудью, сгибающего о колено толстые прутья, пробивающего гвоздем две доски одним ударом кулака. В цирке это казалось подставой. Поэтому Александр Засс был вынужден, по требованию владельца цирка, нарастить свою мышечную массу до 80 кг. Невероятная сила, которую развил у себя Александр Засс, была проверена в более чем экстремальных условиях – во время 1-ой мировой войны он изможденным попал в плен к австрийцам, был жестоко избит, заключен в подвал крепости и прикован цепями к стене. В первую же ночь он разорвал цепи, выломал решетку и сбежал.

Так что нет, не прав Стюарт МакРоберт, все наоборот. Только воля и настойчивость определит финал, к которому вы перейдете, а вовсе не стероиды и не ваши генетические особенности.

Кстати, на тему стероидов очень любят говорить тренеры-недоучки. Я посетил множество тренажерных залов и всего в трех-четырех залах видел действительно Тренеров с Большой Буквы.

К сожалению, в подавляющем большинстве тренеры в тренажерных залах представляют собой обыкновенных инструкторов физкультуры. Как правило это закончившие физкультурный техникум пловцы или лыжники, которые обладают весьма поверхностными знаниями в области накачки мускулатуры. Весь их опыт в этой области сводится к трехразовым занятиям в неделю по методикам, вычитанным в красочных иностранных журналах или увиденным в фильмах типа "Качай железо" (1975г). Пожалуй лежа вес в 120кг для такого 90-килограммового тренера кажется феноменальным успехом. Именно такие тренеры с восторгом читают книги МакРоберта и думают, что вот теперь-то они все узнали.

Очень плохо, если у вас именно такой тренер в зале. Они, конечно, могут поговорить на тему белых и красных мышечных волокон, расскажут вам про метаболический ацидоз, как фактор усталости, даже покажут кое-какие упражнения для сепарации определенных мышечных волокон.

Будьте внимательны. Конечно все эти умные слова могут загипнотизировать новичка, впервые переступившего порог спортзала.

Но это все мишура. Такие тренеры не умеют строить тренировочный процесс, не знают как наращивать нагрузку, как переходить к большим весам и даже не смогут подсказать вам как правильно надо выполнять упражнение. Нюансы техники им не доступны.

Хуже всего то, что если у вас что-то не идет, вы неправильно тренируетесь и, в результате этого, загнули себя в угол, у такого тренера на все один совет: "Надо поесть метана". Метаном в среде культуристов называют метандростеналон – анаболический стероид в виде таблеток.

Вот и начинают молодые ребята глотать упаковки метана, садят печень и простату, а никакого эффекта это не приносит. Результата все равно нет.

По сути, при плохом тренере, неопытный спортсмен остается один на один со штангой. И чаще всего это приводит к перетренированности. Веса наращиваются слишком быстро,

начинаются "проходки" на максимум, и, как следствие, микротравмы, постоянная боль в связках и суставах, апатия и нежелание вообще ходить в зал.

Поэтому, если вам тренер посоветовал принять немного анаболиков для более быстрого роста мышц, это повод серьезно задуматься о его квалификации. Надо все оценить немного со стороны. Если вы не выступаете на серьезных соревнованиях на уровне мастера спорта, то совет начать принимать стероиды должен быть расценен однозначно – это человек не специалист и все его советы нужно либо игнорировать, либо тщательно взвешивать.

Честно говоря, даже внешний вид зала и занимающихся в нем ребят вам может многое сказать о квалификации тренера. Дело в том, что если вы хотите хорошо накачаться, то тренажерные залы обычно мало что могут предложить. В них обычно очень мало нормальных штанг и очень много не нужных и дорогих тренажеров. Вообще, я заметил эту странную особенность – чем дороже тренажер, тем он бесполезнее.

Идеальный зал для накачки мышц – это пауэрлифтерский или тяжелоатлетический зал, где есть помосты для становой тяги, нормальные широкие стойки для приседаний и жима лежа, классические штанги с замками и большое количество блинов.

Но модные современные тренажерные залы обычно напигованы тем что не нужно, а того, что жизненно необходимо для быстрого роста массы и результатов – в них нет. Конечно, вся эта груда тренажеров из хромированного железа приятно смотрится в зале, вкупе с евроремонт, солярием, сауной и парой кондиционеров. Но все это не имеет к быстрому росту силы и массы никакого отношения. Не попадитесь на эту красоту! Вам нужен скромный зал, где работают настоящие ребята, серьезно и без лишних изысков.

Поэтому, если вы заходите в зал и видите там кроссовер, возле которого стоит очередь худосочных ребят, то можно сказать однозначно – тренер в этом зале никуда не годный и единственное, на что он способен – собирать деньги раз в месяц. Потому что ни кроссоверы, ни тренажеры типа "бабочки", ни французский жим гантелей одной рукой не могут помочь вам набрать массу – это все упражнения для оформления огромных мышц и придания им более красивой формы. Пока у вас нет огромных мышц, выполнять все эти упражнения не имеет никакого смысла.

## **Возраст.**

"Ваш возраст – это ограничивающий фактор", пишет Стюарт МакРоберт. Если вам больше 35 лет, то не следует ожидать от силового спорта серьезных результатов – утверждает он.

Но это просто противоположно реальному положению вещей.

Конечно, многие люди, не знакомые со спецификой силового спорта, согласятся с утверждением МакРоберта, потому что в других видах спорта это действительно так. Например, в гимнастике и 18 лет – это уже старость, а в футболе, хоккее, теннисе – 30-35 лет.

Но именно силовые виды спорта, как никакие другие, способны дать возможность ветеранам проявить себя по максимуму. Именно здесь человек, не запускающий свое тело, может показывать высочайшие результаты даже в 60 - 80 лет!

И примеров этого настолько много, что они переходят из разряда чего-то необычного в разряд повседневного. Чемпионаты мира по пауэрлифтингу среди ветеранов проводятся ежегодно и результаты, которые на них показывают ветераны спорта 60-80 лет, способны вызвать приступ острой зависти даже у опытных спортсменов.

Чтобы не быть голословным, приведу несколько примеров.

У нас, на чемпионатах Новосибирской области по пауэрлифтингу, в категории до 60 кг, уже несколько десятков лет выступает Владимир Журавлев. Сейчас ему уже 64 года, пенсионер, врач по профессии. Так как на уровне области не проводятся соревнования отдельно для ветеранов, то он выступает на общих основаниях. И несколько десятков лет

он был в своей весовой категории первым, обыгрывая ребят, которые моложе его на 40 лет. А его рекорд России (среди ветеранов) в жиме лежа в 122,5 кг, который он установил несколько лет назад до сих пор не побит. Попутно замечу, что Владимир Журавлев мастер спорта в двух силовых видах - в 17 лет он стал мастером спорта по тяжелой атлетике, а в 60 лет он стал мастером спорта по пауэрлифтингу.

Так кто и что там говорил о возрасте?

Я абсолютно уверен в правоте Юрия Власова, когда он говорил, что мастером спорта может стать каждый. Конечно, он имел в виду силовые виды спорта. В этом утверждении нет ни слова о возрасте, о поле, о росте или о весе, и ни о чем прочем. Это все совершенно не важно, если есть воля. Все упирается именно в вашу волю. Если вы захотите стать мастером спорта, то вы им станете. Даже если вам 60 лет.

Например, 62 года было Петру Кочетову, когда он, выступая 3 года назад на чемпионате России, смог присесть со штангой весом 300 кг и пожать лежа 200 кг.

На том же чемпионате России Бедерин Николай не добрал до нормы мастера спорта международного класса всего 25 килограмм. А ведь Николаю уже тогда было 64 года.

Зато 50-ти летний москвич Вячеслав Пискунов перевыполнил норму мастера спорта международного класса на 65 кг.

Всемирно известный Валентин Иванович Дикуль, цирковой артист, силовик, академик и доктор биологических наук в конце 1999 года собрал комиссию рекордов Гинесса в России. Под пристальным взглядом судей из этой комиссии он поднял в сумме 1170 кг (при собственном весе 121кг): 450 кг - приседание, 260 кг - жим лежа, 460 кг - становая тяга. Все это снималось на видеопленку и фотографии вы можете легко найти в интернете. А ведь ему в тот момент исполнился 61 год. Конечно, этот рекорд не является официальным, потому что он зафиксирован не на соревнованиях и многие его оспаривают. Но мне-то важно показать, что именно силовые виды спорта являются самыми подходящими видами спорта для людей пожилого возраста. Именно в силовых видах возраст не является существенной преградой.

Да и что далеко ходить – посмотрите на самый престижный чемпионат по бодибилдингу "Мистер Олимпия". Редко там можно увидеть молодого парня, а все основные и самые знаменитые участники соревнований имеют возраст далеко за 30: чаще всего это зрелые мужчины 33-37 лет.

Как здесь не вспомнить Альберта Беклза, который впервые подошел к штанге в 35 лет, а в 53 года выиграл свой первый профессиональный чемпионат мира по бодибилдингу и попал на Олимпиаду, где сразу оказался в десятке лучших. И это был не предел, в 62 года он выиграл профессиональный турнир по бодибилдингу "Ниагара Фолз".

Такие чемпионы, как Беклз понимают ценность терпения. Они знают, что "Москва не сразу строилась", и телосложение мирового класса тоже в один день не построишь. Они ставят цели, а затем придумывают тренировки, которые позволят им достичь их целей. А потом непрерывно работают, чтобы достичь этих целей. В течение 20 лет. И добиваются успеха.

Но это все, конечно, примеры, которые, хоть и у всех на виду, но они книжные. Гораздо большее впечатление производит то, что вы видите собственными глазами.

Мне вспоминается отзыв одного бодибилдера, который с восторгом рассказывал на одном из форумов: "Полгода назад пришёл к нам в зал дедок лет под 65-70. С бородкой, треники синие шерстяные с лампасами, в них рубашка в клеточку заправлена, чешки на ногах... Всё как надо, короче. Подходит к нам на помост. Ребята приседают. На штанге - 120 кг. Он так вежливо попросил, подошёл... Все затаили дыхание - готовы спасти деда. Я уже представляю, как буду ему искусственное дыхание с его бородой делать ... Так он раз-раз и ... присел! Да так глубоко! Да на 5 раз! А потом ещё и 150 кг на 3 раза!

Мы потом у него спросили, в чём, мол секрет... А он был простым советским легкоатлетом ... Вот так вот, господа бодибилдеры"

Так что не прав Стюарт МакРоберт, не надо кивать на возраст. Возраст тут не причем. Тот кто хочет, то делает, а кто устал и не хочет пахать, тот ищет отговорки.

### **Постепенное наращивание нагрузки.**

*Измеряй микрометром. Отмечай мелом. Отрубай топором.  
(Народная шутка)*

Самое странное в книге МакРоберта, то, что иногда он заявляет совершенно правильные принципы эффективного тренинга, но совершенно не верно их раскрывает. Это проявляется во многих местах и я буду останавливать ваше внимание на этих моментах. Например, принцип постепенного наращивания нагрузки. Исключительно важный и правильный принцип.

Но как же его трактует Стюарт? А вот как: надо добавлять в каждом упражнении по 0,25 кг через каждую пару недель, использовать для этого маленькие блины весом в четверть килограмма. "Для любителя эта тактика самая продуктивная" – пишет он.

Хорошо, давайте немного посчитаем. Допустим вы упорный спортсмен, тренируетесь все 54 недели в году и следуете его рекомендации добавлять, например, в приседаниях по 0,25кг один раз в две недели.

Итого за год вы нарастите в приседаниях 6 кг.

И это что?! Чудо эффективного тренинга?!!

Неудивительно, что у самого Стюарта такие низкие результаты.

Конечно нет, это не правильно, нельзя так тренироваться. Соблюдая эту рекомендацию "маленьких блинов" вы никогда не сможете эффективно расти.

Когда у нас в зале стали постоянно использоваться маленькие блины по 0,5 кг и на них образовалась очередь, я сначала не мог понять, в чем же дело. Оказалось в секцию пришли несколько молодых парней, которые следовали этой рекомендации МакРоберта и постоянно наращивали вес на штанге этими самыми маленькими блинами, которые у нас были.

После некоторых объяснений и показов, ребята, конечно, бросили этот идиотизм, но ведь многие так и занимаются, а потом видя, как медленно растет вес штанги, бросают тренировки вообще.

Ребята надо наращивать нагрузку не по 0,25 кг, а по 5 кг! Выполняя эту рекомендацию Стюарта МакРоберта вы сильно не дорабатываете и тормозите свой прогресс в 20 раз!

Надо делать вот как. Как только вы сделали какой-нибудь вес, например, присели с весом 70кг 5 подходов по 8 раз, то на следующей же тренировке надо добавить + 5кг, т.е. поставить на штангу 75кг и пытаться с этим весом так же присесть 5 по 8. Допустим, у вас сразу может не получиться, а получится

1 подход – 8 раз,

2 подход – 8 раз,

3 подход – 8 раз,

4 подход – 7 раз,

5 подход – 6 раз.

Ну и что, что сразу не получилось все разы сесть на 8 раз, ничего страшного. Но вес в 70кг – это уже пройденный этап, теперь ваша цель 75кг. И ваша задача сесть с этим новым весом 5 по 8. И как только вы ее выполнили, то уже на следующей же тренировке добавляете еще 5 кг, ставите на штангу 80кг и пытаетесь их сесть 5 по 8. И так далее. При таком подходе к наращиванию нагрузок вы будете прибавлять не по 6 кг, а по 50-80 кг за год в каждом движении.

## Тяжелые базовые тренировки.

Мысль о том, что надо исключить все вспомогательные упражнения и заниматься только тяжелыми базовыми тренировками красной нитью проходит через всю книгу МакРоберта. И я опять соглашусь. Конечно, это так. Только вот такой вопрос, а что сам МакРоберт вкладывает в понятие "тяжелые базовые тренировки"?

Открываем главу "Комплексы" и видим те упражнения, которые рекомендует делать Стюарт. Это жим лежа, тяга на блоке к низу, приседания, тяга в наклоне, отжимания на брусьях, становая тяга, подтягивания, шраги, тяги на блоке, так же рекомендуется 2 раза в неделю делать упражнения на шею, икры, предплечья, пресс и так далее.

И где здесь виден тяжелый базовый тренинг?!!

Это просто переписка какого-то заурядного комплекса из обычного журнала для новичков.

То есть заявляя о том, что надо делать только тяжелые базовые упражнения, в своем комплексе МакРоберт их затерял где-то между подтягиваниями и тягой в наклоне!

Но это ведь чистой воды обман. Это как на клетке с козой будет написано "ЛЕВ".

Вот это сочетание правильных принципов и неправильного содержания очень опасно для молодых и не опытных спортсменов.

Ведь сам-то заявленный принцип "только тяжелые базовые упражнения" – совершенно заслуженно должен быть написан большими буквами на входе в любой тренажерный зал. Именно пользуясь этим принципом множество ребят нарастили огромную мышечную массу и стали чемпионами по силовому троеборью и бодибилдингу.

Но тяжелых базовых упражнения всего три: приседания, жим лежа и становая тяга. Все остальные упражнения являются вспомогательными.

Следовательно для того, чтобы нарастить впечатляющую мышечную массу и достичь успехов в спорте необходимо и достаточно делать только эти три упражнения!

Никаких подъемов на бицепс, отжиманий на брусьях, подтягиваний, подъемов на носки, тяг в наклоне в вашей программе быть не должно! Во всяком случае первые 1 – 2 года. Это потом, когда вы нарастите большие объемы, возможно вам и захочется подкорректировать форму бицепса или переднего пучка дельтовидных мышц. Но, пока вы не нарастили мощную мышечную массу, заниматься чем другим, кроме базовых упражнений – это не рациональная потеря времени.

Эта мысль настолько необычна для многих спортсменов, что я ее еще раз повторю.

Для резкого роста мышц и результатов вы должны делать только три упражнения: жим лежа, приседания, становая тяга.

Все остальное будет только во вред, выполняя лишние и не нужные упражнения вы забираете у себя те драгоценные запасы энергии, которые могли бы вам дать невероятный скачек в базовых упражнениях.

Почему же мы можем обойтись только тремя базовыми упражнениями? Да потому что эти упражнения нагружают все мышцы тела и делают не нужными все остальные виды нагрузок. Кто-то может быть и усомниться в этом, но подумайте, когда вы выполняете становую тягу и поднимаете штангу весом в 250 кг, то какая огромная нагрузка ложится на ваш бицепс, плечи, трапециевидные мышцы и даже мышцы шеи. Так что при условии серьезных занятий становой тягой, все другие упражнения на эти группы мышц будут не нужны. Бицепс, плечи, трапециевидные мышцы и шея и так будут расти от становой тяги.

Когда вы приседаете со штангой 250кг, то подумайте о том высоком давлении в области брюшного пресса, которое вынужден выдерживать спортсмен. У спортсмена, берущего такие веса просто по определению не может быть слабого пресса – он накачается в процессе тренировок на приседаниях.

Если вы жмете лежа 150кг, то мышцы рук, груди и передние пучки дельтовидных мышц будут у вас явно проработаны настолько, что любой качок - культурист позавидует. Надо еще добавить такой момент, что в жиме лежа очень важно научиться снимать штангу с груди включая широчайшие мышцы спины. Это даст так необходимое в начале подъема

ускорение. Так что, может кому-то это и покажется парадоксом, но жим лежа развивает и спину, особенно широчайшие мышцы спины.

Но ведь все эти результаты 250 кг в приседаниях, 150 в жиме лежа и 250кг в становой тяге – более чем достижимы! Надо просто сосредоточиться на этих трех упражнениях и делать их из года в год. И все ведь согласятся, что человек, поднимающий такие веса, будет выглядеть очень накачанным, и никак не дистрофиком.

Больше того, все известные бодибилдеры именно так и начинали свою карьеру. Тяжелыми базовыми тренировками они раскачивали огромные мышцы, а потом вспомогательными упражнениями этим мышцам придавали рельеф.

Помните это, тяжелый базовый тренинг – первичен. И только уже имея огромные мышцы можно переходить ко всем этим тягам в наклоне, французским жимам и жимам стоя. А пока вы не нарастили впечатляющих мышц и не достигли существенных результатов в этих трех базовых упражнениях – даже забудьте обо всем другом, потому что все другое будет только во вред вашему росту и вашему прогрессу.

### **Сколько раз в неделю делать упражнения.**

Даже в этом вопросе Стюарт МакРоберт умудрился сделать два взаимоисключающих заявления. Сначала он говорит, что считает ценным график переменной нагрузки, и показывает на примере приседаний: понедельник – "тяжелые" приседания, среда - "легкие" приседания, пятница - "средние" приседания. Страницей ниже он пишет, что очень эффективно выполнять каждое упражнение либо раз в неделю, либо три раза в две недели.

Я думаю, вы уже поняли, что ни одну из рекомендаций Стюарта не нужно выполнять четко, потому что, все то, что он говорит, находится где-то рядом с истиной, но никак истиной не является.

Самым идеальным было бы выполнять приседания и жим лежа дважды в неделю, а становую тягу – один раз в неделю.

Тренировки в течение недели не должны быть одинаковыми, поэтому первый раз в неделю жим лежа и приседание делаются «тяжелыми», а второй раз «легкими».

«Тяжелая» тренировка – это тренировка на пределе возможностей, а «легкая» - это вторая тренировка в неделю - тренировка на технику.

Становая тяга делается всего один раз, так как мышцы, которые при ней задействуются, самые большие на теле, и они медленнее восстанавливаются.

Последовательность упражнений на тренировке делается такой же, как и на соревнованиях.

Самым лучшим, идеальным графиком тренировок я считаю пять тренировок в неделю. В этом случае ваш недельный план будет выглядеть так:

- понедельник: «Тяжелое» приседание.
- вторник: «Тяжелый» жим лежа.
- среда: «Тяжелая» становая тяга.
- четверг: «Легкое» приседание на технику.
- пятница: «Легкий» жим лежа на технику.

При таком графике ваши мышцы будут напрягаться в той же последовательности, что и на соревнованиях и будут иметь достаточный отдых во второй половине недели.

Если у вас нет возможности тренироваться пять дней в неделю, то придется на одной тренировке работать с двумя базовыми упражнениями. Но ни в коем случае нельзя делать два «тяжелых» упражнения в один день. Например, если вы тренируетесь 4 раза в неделю, то можно построить ваш график таким образом:

- понедельник: «тяжелое» приседание.
- вторник: «тяжелый» жим лежа.

-среда: «тяжелая» становая тяга.

-пятница: «легкое» приседание на технику, «легкий» жим лежа на технику.

В случае, если вы тренируетесь три раза в неделю, то получается такая схема:

- понедельник: «тяжелое» приседание.

- среда: «тяжелый» жим лежа, «легкое» приседание на технику.

- пятница: «тяжелая» становая тяга, «легкий» жим лежа на технику.

Если вы тренируетесь два дня в неделю, то я думаю, лучше сделать такое разбиение:

- вторник: «тяжелое» приседание, «тяжелый» жим лежа

- четверг: «тяжелая» становая тяга, «легкий» жим лежа

Ну а для поклонников системы Майка Ментцера (тренировки 1 раз в неделю) я скажу, что в принципе вы можете тренироваться всего один раз в неделю и делать на этой тренировке три тяжелых базовых упражнения. Но это будет очень тяжело психологически. Потом, со временем, вы возненавидите этот день тренировок и, возможно, вообще бросите спорт. Поэтому я все-таки рекомендую тяжелую нагрузку размазать на несколько дней и делать 4-5 тренировок в неделю.

### **Сколько делать подходов в упражнении.**

После всех ошибок и противоречий было бы странно и в этом вопросе получить однозначный ответ. Но, конечно, нет, и здесь Стюарт МакРоберт проявил присущую ему двойственность.

Когда он пишет, что очень эффективным является вариант "5x5", т.е. 5 подходов по 5 раз, когда он подробно расписывает принцип наращивания нагрузки при этом, то я готов ему аплодировать, потому что это действительно, почти то, что нужно для роста результатов. Но буквально всего несколько страниц до этого Стюарт настойчиво рекомендует делать приседания и становую тягу по 20 раз за подход. И так же подробно расписывает количество по подходам (сетам) и как увеличивать нагрузку.

В этом месте я бы хотел спросить опытных спортсменов – вы хоть раз делали становую тягу по 20 раз за подход? А может это какое-то новое слово в теории и практике пауэрлифтинга, обещающее принести невероятный результат при его применении? Но, судя по результатам самого МакРоберта, особого успеха в становой тяге он не добился.

Вот и получается, что те, кто будут делать приседания и становую тягу по 20 раз за подход, просто на слово поверят этому второразряднику и потратят годы труда на эту совершенно безумную рекомендацию. Причем это на 100% не принесет никакого результата, кроме одного – ненависти к этому изматывающему упражнению. К бабке не ходи.

То же самое касается его совета приседать по 20 раз за подход. Стюарт аргументирует это тем, что в этом случае вы сможете избежать травм колена. Хочу возразить, что травм колена вы сможете избежать только в том случае, если будет каждый подход на приседаниях выполнять в бинтах. Даже разминочные подходы должны выполняться в бинтах, тогда никакие травмы будут вам не страшны.

Рекомендация делать становую тягу и приседания по 20 раз в подходе – это изуверская рекомендация. Тот, кто попробует ей последовать, бросит бодибилдинг через пару месяцев. В лучшем случае бросит приседать и делать тягу. Потому что 20 раз в пяти подходах – это и есть та самая перегрузка, от которой сам МакРоберт всех и предостерегает.

Короче, как хотите, а у меня складывается обоснованное впечатление, что некий второразрядник по имени Стюарт МакРоберт решил собрать все методики накачки, о которых он когда-либо что-нибудь слышал, и просто свалил все эти методики в одну книгу. Без разбора. Причем настоятельно рекомендуя то одну методику, то прямо противоположную. Некоторые из этих методик оказались стоящими, некоторые – совершенно ни на что не годными.

Так как же надо на самом деле качаться? В действительности надо работать вот как. Новички должны начинать работу с варианта "5 по 8". Т.е. делается 5 рабочих подходов по 8 раз в каждом. Учтите, что в рабочие подходы не входит разминка. А разминочных подходов я рекомендую делать не менее 2-3.

По мере роста результатов и освоения техники спортсмен должен постепенно переходить к варианту "5 по 5", по пути немного поработав с "5 по 7" и "5 по 6".

На "5 по 5" можно остановиться и тренироваться несколько месяцев. Перед соревнованиями нужно будет постепенно перейти к "4 по 4", "3 по 3" и за несколько недель до соревнований к "2 по 2".

После соревнований можно опять начинать пахать с "5 по 8".

### **Восстановление мышц.**

Прочитав главу "Принципы отдыха" вы можете познакомиться с таким видом отдыха, как сон. Ну еще МакРоберт советует как можно меньше времени проводить в зале. Вот такие виды отдыха...

Что на это можно сказать? Сон, конечно, важен, спору нет. Хороший восьмичасовой сон поможет вам качественно отдохнуть и восстановиться. Во сне организм "перезаряжает" свою гормональную систему, очищает кровь, создает новые антитела и т.п. При хроническом недосыпании организм не может восстанавливаться, а это пагубно отразится на росте мышц и силы. Это все понятно и не вызывает споров.

А вот в зале надо проводить столько времени, сколько нужно для того, чтобы получить запланированную нагрузку.

Только вот почему-то Стюарт ничего не пишет о растяжках мышц. А ведь именно растяжки позволят вам полноценно расслабить мышцы и дать им необходимый отдых. И я хочу на растяжках остановиться подробнее.

Растяжка сильно расслабляет мышцы, поэтому ее нельзя делать ни до, ни во время тренировок.

Растяжка делается только в самом конце тренировки.

Польза от растяжек просто огромная. Растяжка позволяет на 10% увеличить ваш результат. Это очень много. Представьте себе, выходят на помост два парня, они одинаково тренируются, но один делает растяжку грудных мышц после тренировки, а второй нет. В итоге один жмет 200 кг, что является рекордом области, а второй смог пожать 220 кг, что является рекордом мира. Эти 10% разницы могут сделать человека чемпионом. Не стоит бросаться этим резервом, тем более что это занимает совсем мало времени – всего пару минут. Нужно только не лениться.

Дело в том, что когда вы поднимаете вес, то мышцы сокращаются. И после тренировки мышцы так и остаются на какое-то время сжатыми. Последующее восстановление длины мышц и называют отдыхом. Пока мышца не восстановит свою длину, она не отдохнула. Поэтому тот, кто не делает растяжку мышц, сам себе затягивает процесс восстановления и тормозит рост результатов.

Кроме того, растяжка предотвращает скованность мышц. Что будет, если спортсмен из года в год тренируется, но пренебрегает растяжкой? С годами мышцы силовика запоминают свою укороченную длину, привыкают к ней. Но дело в том, что сокращение и расслабление мышцы - это две стороны одной медали. Насколько мышца может растянуться, настолько она потом может сократиться. Так что если мышца разучилась удлиняться, она будет хуже сокращаться. А это уже застой силовых результатов.

Следовательно, после тяжелых тренировок нужно обязательно растягивать мышцы. После приседаний нужно растягивать четырехглавую мышцу бедра, после жима лежа – мышцы груди, после тяги – мышцы спины.

Растяжка делается СТАТИЧНО без всяких покачиваний и рывков.

Нужно принять позу, медленно растянуть мышцу до предела и замереть в этой позе примерно на 1 минуту. Растянуть до предела – это значит до ощущения легкой боли и в этом положении нужно остановиться.

Так как мы уже решили, что будем делать всего три упражнения, то в нашем арсенале должно быть как минимум три вида растяжек.

Первый вид растяжки - растяжка четырехглавых мышц бедра после приседаний – выполняется либо на полу, либо на скамейке (рис.1.1).

Встаньте возле скамейки, положите правое колено на него и правой же рукой возьмите себя за ступню. Немного проскользните правым коленом назад, почувствуйте как натянулись четырехглавые мышцы бедра. Добейтесь максимального натяжения, которое еще можно терпеть и замрите в этом положении, считая до 60.

После этого упражнения, вы по-настоящему почувствуете растяжку квадрицепса, эта растяжка раскроет и ваши бедра. Это особенно хорошее упражнение для тех, кто целый день вынужден сидеть. У таких людей бедра становятся как бы скованными. Это упражнение разрабатывает бедренные мускулы.



Рис.1.1. Растяжка четырехглавой мышцы бедра после приседаний.

Второй вид растяжки – растяжка грудных мышц после жима лежа (рис.1.2).

Встаньте возле штанги, стоящей на стойках, повернитесь к ней спиной. Положите руки на штангу, натянитесь, почувствуйте, как растягиваются грудные мышцы. В тот момент, когда вы почувствуете, что мышцы груди максимально растянулись – замрите и досчитайте до 60.



Рис.1.2. Растяжка грудных мышц после жима лежа.

Третий вид растяжки - растяжка мышц низа спины после становой тяги (рис.1.3). Лягте на спину, закиньте ноги за голову и для устойчивости обопритесь ладонями о кости таза. Почувствуйте как натянулись мышцы низа спины. Оставайтесь в таком положении 60 секунд.



Рис.1.3. Растяжка низа спины после становой тяги.

После тренировки обязательно растяните мышцы, которые ударно поработали. Не стоит лениться, к процессам восстановления нужно подходит со всей возможной ответственностью. Помните, что в зале мышцы разрушаются, а растут они только во время отдыха. И наша задача сделать этот отдых для мышц полноценным.

#### **Деление спортсменов по уровням "отзывчивости" мышц.**

*Расскажите мне про недостатки и достоинства  
(Народная шутка)*

Под "отзывчивостью" Стюарт МакРоберт понимает способность мышц отвечать ростом на физическую нагрузку.

Наименьшая "отзывчивость", по его мнению, свойственна людям, у которых от рождения слабое здоровье, есть одно, а то и несколько наследственных заболеваний. Общее неблагополучие организма почти не позволяет им наращивать силу и мышечную массу (именно почти, ибо при правильных тренировках прогресс всё же возможен). Таких людей от общего числа тренирующихся менее 5%, считает МакРоберт. Наиболее "отзывчивыми" являются счастливые обладатели удачной генетики. Этих "сверхотзывчивых" баловней судьбы - в самом прямом смысле слова - насчитывается меньше 1% от всех тренирующихся в тренажерных залах.

В затылок "сверхотзывчивым" дышат "просто отзывчивые". Они запросто могут достичь очень серьезных результатов, однако на высшие достижения в принципе не способны. Тем не менее они на равных будут соревноваться со "сверхотзывчивыми", если возьмутся накачивать себя стероидами. "Просто отзывчивых" не так и мало на свете - до 10% от всех тренирующихся.

Вышеупомянутые три категории в общей сложности составляют порядка 15% всех тренирующихся. Остальные 85% - это "слабо отзывчивые" (hard gainers) - хардгейнеры.

Собственно все свои книги Стюарт МакРоберт пишет именно для тех, кого он и называет хардгейнеры, т.е. для тех, кто с большим трудом набирает мышечную массу и имеет очень маленький силовой результат, т.е. приращивает в каждом базовом упражнении (приседания, жим лежа, становая тяга) не более 5-15 кг в год.

Честно говоря, сами эти процентные соотношения вызывают у меня большие вопросы. Просто потому, что по своему опыту могу четко сказать, что все начинающие ребята наращивают, как правило по 30-60 кг в год в каждом упражнении. То есть то, о чем пишет МакРоберт, и та реальность, которая сложилась у нас в России – это две большие разницы. Причем, я не думаю, что МакРоберт ошибается в статистике. Вполне возможно, что на Западе и в Америке это так и есть, и действительно 85% людей, тренирующихся в залах, очень медленно прогрессируют. Но у нас все иначе.

И я могу предположить с чем это связано. На мой взгляд, это связано с вопросами, даже больше мировоззрения, чем спорта. Например, я слышал мнение тренеров, работающих в США и обучающих американцев боевым искусствам. Они рассказывали о том, как американцы занимаются боевыми искусствами. Ключевое слово здесь "занимаются". Занимают себя. Т.е. это просто необременительное использование свободного времени.

Они переодеваются в кимоно, повязывают его купленным красным или черным поясом (в некоторых федерациях пояса дают, что называется, за выслугу лет, независимо от твоих реальных результатов. Ходишь в секцию год – получи желтый пояс, три года – зеленый, пять лет - красный и т.д.) и "занимаются" часок-другой в специальном зале на мягких матах пару раз в неделю, выполняя различные ката (комплексы формальных упражнений). Ведь федерация, которой они платят деньги, должна гарантировать полную безопасность занимающихся, так как любая травма чревата большими исками. А чтобы не было травм, желательно исключить из программы обучения спарринги, любой контакт противников, может быть даже прыжковая техника кое-кому покажется не слишком безопасной.

А ведь понятно, что "занимаясь" таким образом люди просто тратят время на то, что им не нужно. Они прекрасно обойдутся и без "боевых искусств".

Но точно так же дело обстоит и с силовыми видами спорта, в том числе с бодибилдингом. Да и вообще с любым другим видом спорта. Они готовы заниматься только для поддержки здоровья, не более. Пахать и упираться он просто так не будут. Они будут пахать и упираться только если за это платят деньги. Они не фанаты спорта, они фанаты денег.

Помните в фильме "Брат-2" фразу: "Здесь вообще все просто так, кроме денег". И это не преувеличение. Именно поэтому, выходцы из России, приезжающие в Америку, не могут найти себе подходящую подружку из американок. Нашего парня, просто шокируют их

первый вопрос: "Скажи, сколько у тебя денег на счете, так как я не хочу просто так терять свое время".

Меня как-то поразил тот факт, что Хайдеггер - известнейший западный философ, многими признанный как самый крупный мыслитель XX века, оставивший труд в полсотни томов, признал на склоне лет: "Только единожды или дважды за 30-35 лет моего преподавания говорил я о том, что действительно меня волнует". То есть даже крупнейшие философы там думают только по заказу и говорят только на те темы, за которые можно получить деньги.

Собственно, об этой особенности американцев писал еще Пушкин: "Мне мешает восхищаться этой страной, которой теперь принято очаровываться, то, что там слишком забывают, что человек жив не хлебом единым". Звучит очень современно.

Мы еще слишком простодушны, что бы понять это. Понять, что по-настоящему они готовы пахать только за деньги. Поэтому действительно сильные ребята на Западе или идут в профессионалы, где начинают на этом зарабатывать деньги, или занимаются просто "для поддержания формы", без напряжения. А железо, это такой спорт, где без напряжения не будет и результата. Вот и приходится МакРоберту придумывать такое слово, как "слабо отзывчивый". Хотя было бы вернее назвать их просто физкультурниками, которые ходят в зал немного поразмяться.

У нас ситуация прямо противоположна. Ребята прогрессируют очень быстро. И в первую очередь потому, что мы фанаты спорта. У нас, парень, работающий на рынке рубщиком мяса, может быть чемпионом России по жиму лежа. У них такого быть не может, менталитет другой.

Я не говорю, что это плохо или хорошо. Мы их считаем излишне прагматичными, они нас считают неприспособленными к жизни. В обеих позициях есть часть правды, поэтому наша задача просто осознать, что такая разница в мировоззрении реально существует и с ней нельзя не считаться. И нельзя забывать для какой аудитории МакРоберт пишет свои книги.

## **Соревнования.**

Для того, чтобы проверить свой уровень, МакРоберт советует несколько раз в год устраивать небольшие силовые соревнования со своими напарниками по секции в каких-нибудь заранее выбранных упражнениях.

Но это только выглядит просто. На самом деле, тот, кто попытается выполнить этот совет столкнется со множеством трудностей. Во-первых, у вас должны быть партнер. Во-вторых, этот партнер должен быть примерно вашего веса и уровня подготовки, т.е. поднимать примерно ваши веса, иначе соревнования не получится. В-третьих, ваш партнер должен тренироваться по тому же графику, что и вы и включить в свой график эти соревнования. Это, конечно, не реально. Найти даже одного такого партнера – будет большой удачей, а двух-трех – вообще фантастика.

Но между тем, соревнования - это единственный способ извлечь максимум пользы из занятий бодибилдингом, да и вообще любым силовым спортом.

Дело в том, что у культуристов, участвующих в соревнованиях, есть одно важное преимущество перед теми, кто "просто качается". Необходимость достичь пика формы в конкретный день заставляет такого культуриста планировать жизнь буквально по часам. Без такого рода четких ориентиров во времени человеку свойственно проявлять благодущие и расхлябанность. В результате спортсмену часто требуются долгие годы на то, что можно было бы сделать всего за шесть месяцев, если бы спортсмен придерживался жесткого временного графика.

Конкретные сроки важны в любой сфере деятельности. Вспомните, сколько раз вы

откладывали всякие дела на потом лишь оттого, что никто, не требовал закончить их к конкретному сроку.

Конкретная цель и конкретные сроки - лучший мобилизирующий стимул. Без такого стимула вы никогда не приблизитесь к своему "потолку". Месяц за месяцем будут проходить впустую, без видимых улучшений.

Итак, поставьте перед собой ясную цель, разработайте план движения к ней, сконцентрируйтесь на его реализации и шаг за шагом двигайтесь к намеченным рубежам.

Такой простой и ясной целью может быть именно участие в соревнованиях.

Но тут есть одно НО... Если вы натурал, то есть не пользуетесь стероидами, то выступать на соревнованиях по бодибилдингу у вас не получится – без химии на таких соревнованиях делать нечего, вы будете смотреться там цыпленком. Зато выступать на соревнованиях по пауэрлифтингу вам вполне по силам. Ведь очевидно, что между силой и мышцами существует прямая связь. Только поднимая большие веса, вы будете иметь огромные мышцы. Иначе никак. Рост массы пропорционален росту силы. Если ваша сила не растет, значит, не растет и масса, как бы истово вы ни тренировались. Как бы вам не хотелось это изменить, но единственный барометр успеха в бодибилдинге - неуклонный рост силы, выраженный в конкретных килограммах поднятой штанги, а не вовсе не моря бессмысленно пролитого пота. Бодибилдинг – это все-таки силовой вид спорта, не стоит забывать об этом.

Но если уж мы говорим о насущной необходимости использовать в своей программе тяжелые базовые тренировки, то давайте использовать большие веса не только для стимулирования роста мышц, но и для мобилизации психики, потому что перспектива участия в соревнованиях будет очень мощным стимулирующим фактором.

При условии участия в любых соревнованиях (если вы не готовы выступать по бодибилдингу, то, как я уже говорил, начните выступать по пауэрлифтингу), вы за один ближайший год сможете нарастить гораздо большие мышечные объемы, чем нарастили за предыдущие несколько лет "аморфного" тренинга.

И не надо думать, что если вы не химичитесь, то ничего вам на соревнованиях не светит. Это не правда. Правда состоит в том, что лифтеры, выступающие на уровне областных соревнований, практически не используют стероиды. Я, выступая чистым на областных соревнованиях по пауэрлифтингу, всегда был в первой тройке призеров, а иногда и первым.

Я очень хотел бы донести до вас одну важную мысль.

Цели, которые ставят перед собой большинство "качков", очень расплывчаты и аморфны. Они говорят, что хотят "просто накачаться", или "иметь большие мышцы", или "стать сильными". Это не цели – это способ потерять время. Эти цели ничего не значат, они не дают достаточной мотивации. По существу, они тренируются без цели.

И это проблема. Это проблема номер ОДИН. У большинство "качков" проблема заключается в том, что у им не хватает целей. Обычно парни часто не знают толком, зачем они тренируются, ради какой цели.

Нет, конечно, некий идеал есть у них в голове, и они не прочь выглядеть как Дориан Ятс или Ли Хейни. Но реальность, отражающаяся в зеркале, настолько далека от их идеала, что мечта кажется попросту не сбыточной. Они сдаются, практически не начав. Когда они упорно позанимаются несколько месяцев, но потом увидят как много им еще осталось до идеала, они просто отчаиваются и бросают тренировки. Они просто не узнали цену терпению. Они поставили себе слишком общую цель и потеряли ориентир. По существу они тренировались без цели и зря тратили силы и время.

Между тем тренироваться гораздо легче, когда цель конкретна и выражена в килограммах. А если вас еще и подстегивает вполне определенный график соревнований, на которых хочется хотя бы не опозориться, то цель становится выпуклой и осязаемой.

Без такой цели, ради которой вы работаете, вы не приложите тех усилий, которые необходимы, чтобы когда-нибудь достичь успеха. Без мотивации вы не будете

тренироваться с достаточной интенсивностью, и вы не будете тренироваться последовательно достаточно долго, чтобы достичь каких-либо заметных успехов. В книге "Арнольд: Воспитание бодибилдера" Арнольд Шварценнегер писал: "Тренировки бесполезны, если вы тренируетесь, как слепой, просто выполняете движения. Сами по себе движения ничего не значат. Вам необходимо понять, что происходит с вами. Вам необходимо хотеть достичь результатов".

Если у вас нет цели, ваши тренировки становятся наполовину валянием дурака. И без целей, ради которых вы работаете, вы никогда не станете последовательными в том, что касается ваших тренировок. Арнольд знал, что разум столь же важен, как и тело, для того, чтобы стать чемпионом. Разум контролирует тело. Он диктует волю и решимость и жгучее желание достичь успеха любой ценой. Это то неуловимое, что было у Арнольда в его кропотливой работе, и у всех остальных чемпионов тоже. Он писал: "Вы должны считать, что в начале вы тренируете ваш разум так же, как и ваше тело. Разум, в конечном итоге, заставляет вас хотеть тренироваться. Он подстегивает тело. Поскольку разум заставляет вас тренироваться, сначала вам необходимо тренировать его. Если разум не хочет поднимать тяжести, тело не поднимет их".

Чтобы заставить ваш разум работать на тело, нужно ставить легко достижимые цели. Эти маленькие цели будут вдохновлять вас, заставлять тренироваться настойчиво и регулярно. Эти маленькие цели не должны испытывать ваше терпение.

Давайте я приведу небольшой пример. Допустим, вы жмете лежа 100кг. А вы хотите пожать лежа 200 кг. Поставить себе ближайшей целью прибавить еще 50кг и довести жим лежа до 150кг за ближайшие два месяца – это заранее обречь себя на неудачу, потому что любой прогресс, которого вы достигнете, будет казаться маленьким и незначительным, по сравнению с теми 50 кг, которые еще надо преодолеть.

Будет разумнее поставить себе вполне реальную цель прибавить 2,5 кг в жиме лежа за следующий месяц. Вы можете сделать это? Скорее всего, да. Каждый чемпион, который теперь выжимает 200 кг, так же килограмм за килограммом, проходил эти ступеньки из маленьких приростов одну за другой – 100кг, 102,5кг, 105кг и т.д.

И что в этом хорошо, так это то, что этого легко достичь. Когда вы достигнете прироста в 5 кг, у вас будет причина гордиться, быть в приподнятом настроении и довольным собой. Радость от этого маленького успеха вдохновит вас на то, чтобы начать добиваться еще одного такого успеха... а затем еще и еще и... ну, в общем, вы меня поняли. Подумайте об этом способе. Всего 2,5кг на жиме лежа за тридцать дней, даст вам 10 кг за четыре месяца. И 30 кг за год. А если вы регулярно и настойчиво тренируетесь, то 60кг за два года.

Да, конечно, 2,5кг в месяц не кажутся слишком большим успехом для парня, который хочет побыстрее стать крупным, но 30кг в год – это очень существенный успех. Не думаю, что найдется много спортсменов, которые так быстро прогрессируют.

А все дело просто в том, что большой успех складывается из тысяч маленьких успехов. Надо просто быть терпеливым и подождать, пока это произойдет. Надо просто достигать своих маленьких целей и тогда ваша большая долгосрочная цель со временем станет близкой и достижимой.

Конечно, не все бывает гладко и не всегда есть возможность точно придерживаться плана. Здесь надо проявлять гибкость. Не надо думать, что если вы сегодня не в состоянии, допустим из-за недомогания или острой нехватки времени, выполнить всю программу, то и вообще на тренировку можно не идти. Конечно, бывают дни, когда только одна мысль о том, что сейчас надо идти в зал и сделать 10 подходов на становую тягу, может довести до уныния. В такие моменты можно очень легко найти причину и не пойти в зал. Но это путь вниз, а не вверх. На самом деле, это совершенно не повод пропустить тренировку, потому что выполнить даже половину обычной программы, или даже ее четверть, намного лучше чем вообще не тренироваться. Конечно, реально бывают дни, когда нет никакой возможности посетить тренажерный зал. Но возможность лечь на пол и поотжиматься,

выполнить несколько наклонов или приседаний есть всегда. А этого достаточно, чтобы сохранить в мышцах тонус. Любая работа для мускулов лучше, чем отсутствие работы. Есть и еще одна причина, по которой я рекомендую вам выступать на соревнованиях. Эта причина чисто психологическая. И именно из-за нее я считаю, что каждый мальчишка должен позаниматься в юности спортом и выступать на соревнованиях. По большому счету даже не важно каким спортом заниматься. Важно участвовать в соревнованиях. Согласитесь, что в современной жизни ни быстрота, ни сила, ни ловкость не играют сколько-нибудь важную роль. Поэтому самое полезное, что дает спорт - это умение преодолевать свой страх. Сейчас это гораздо важнее быстроты, силы, ловкости. Так как страх вызывают прежде всего соревнования, то очень важно, чтобы начинающие спортсмены хотя бы два раза в год выступали на соревнованиях любого уровня. Это своеобразная прививка на всю жизнь. Как вакцина прививает устойчивость к оспе, так и соревнования прививают устойчивость к страху.

### **Бодибилдеры и лифтеры.**

*Блаженны прыгающие, ибо они допрыгаются.  
(Народная шутка)*

Мне иногда говорят, что МакРобет пишет для бодибилдеров, а моя методика – для пауэрлифтеров. Что это совершенно разные вещи: у одних цель - накачать мышцы, у других - стать сильными. Тут же говорят, противореча самим себе, что у МакРоберта, который по их мнению пишет только для бодибилдеров, есть и то, что я предлагаю – только тяжелые базовые тренировки, просто надо внимательно пролистать его книги. И где-то среди кучи приведенных им методик обнаружится и такая.

Хорошо, давайте поговорим об это подробнее.

Дело в том, что МакРоберт пишет не для бодибилдеров. Что, несколько неожиданно? Просто не надо питать иллюзий. Бодибилдер – это человек, занимающийся бодибилдингом и готовый выступать на соревнованиях по бодибилдингу. Бодибилдеры не читают книг МакРоберта, они читают монографию У.Филипса "Анаболические стероиды" и изучают методики "русского цикла" по книгам Верхошанского или Луи Симмонса. Поэтому 90% людей, приходящих в зал просто покататься "для здоровья" – не бодибилдеры. Они физкультурники. У них нет твердой цели, у них нет графиков соревнований, они не спешат наращивать веса на штанге и поэтому не имеют особых результатов. Они тренируются "аморфно" и расслаблено из года в год. Это, конечно, не бодибилдеры. Это НОВИЧКИ, даже если стаж их посещения тренажерного зала перевалил за 3-5 лет.

Вот для этой аудитории и пишет МакРоберт. Для новичков.

И в своих книгах, книгах для новичков, МакРоберт дает новичкам совершенно не правильные рекомендации. Он их запутывает. Он приводит кучу работающих и не работающих комплексов, в которых неопытному человеку разобраться сложно. Вот этим и плохи книги МакРоберта – адресованные новичкам, они совершенно для новичков не годятся.

Да, его тексты заряжают, они призывают в зал, и это единственное, что есть хорошего в его книгах. А вот то, что же нужно делать в зале, у МакРоберта подернуто густой пеленой. Следуя его рекомендациям вы можете из года в год перепрыгивать с комплекса на комплекс, так не получив никакого результата.

А между тем, все очень просто и логично. Сильным, красивым и мощным может стать каждый, кто правильно подойдет к своим тренировкам.

Ведь на первом этапе тренировок, в первые несколько лет, еще совершенно не важно кем вы потом хотите стать – бодибилдером или пауэрлифтером. На этом этапе важно просто по

правильной методике нарастить большие мышцы. Большие мышцы нужны в любых силовых соревнованиях, хоть по "позе", хоть по силовому троеборью. И большие мышцы нарастут очень быстро, если заняться только базовыми упражнениями, а все остальное отбросить, чем предохранить мышцы от перетренированности.

Новичку нужно просто сосредоточиться на БАЗЕ. А база – это приседания, жим лежа, становая тяга.

Эта книга, которую вы держите в руках, тоже для новичков, т.е. людей, которые не могут пожать даже полтора своих веса, и не могут присесть со штангой, равной двум их весам.

Эта книга не для опытных атлетов, жмущих лежа по 200 кг. Учтите, это. Это потом, по мере овладения мастерством, у вас появятся свои методики, вы будете планировать тренировки на год вперед и подробно расписывать в процентах 9-12 недельные циклы. Это потом, возможно, вы захотите добавить в свой график отжимания на брусьях, тягу стоя к подбородку или жим лежа под углом 45 градусов.

Но на первом этапе, всего этого не нужно. Первые несколько лет вы должны посвятить просто базе и накачки огромных мышц. И каждый чемпион прошел этим путем – каждый, кто чего-то добился в силовом виде спорта, посвятил первые несколько лет только базовым упражнениям.

Поэтому книга МакРоберта и вызывает такое двойственное чувство – там слишком много избыточной информации, слишком много комплексов и слишком много лишних упражнений.

Да, среди них кое-где промелькивает примерно тот комплекс, который нужен, но он очень скоро теряется в наборе всевозможных комплексов.

Для новичка все должно быть гораздо проще – три базовых упражнения и все.

Точка.

Вот и весь выбор упражнений. Все остальное будет только замедлять прогресс, запутывать и отвлекать.

Постепенно осваивая эти три базовых упражнения, новичок становится действительно спортсменом, он выбирает свой спорт – бодибилдинг или пауэрлифтинг, он начинает стремиться к какой-то цели. Конкретные и четко сформулированные цели позволяют расти неизмеримо быстрее. То, что при обычном "бесцельном" тренинге достигается за несколько лет, теперь становится возможным достичь за полгода.

Новичку, на первых порах, надо дать простой, но надежный комплекс, который гарантирует результат. Уже потом, по мере приобретения опыта, начинающий атлет начинает экспериментировать, подходить творчески к своим тренировкам, изобретать. Но начинать надо именно с надежного и простого.

Вот именно это я и предлагаю для каждого начинающего спортсмена – нужно сосредоточиться на тяжелых базовых тренировках, состоящих всего из трех упражнений.

И совершенно нет разницы, какая ваша конечная цель – большие мышцы или большая сила, начинать надо с базы, с трех упражнений, которые и дадут и силу, и мышцы.

Сделав базовые упражнения, растянувшись и посетив душ, вы должны с чувством выполненного долга покидать зал.

## Глава 2. Мои десять заповедей.

*Без труда не вытащишь и рыбку из пруда,  
а без пруда не вытащишь рыбку и с трудом.  
(Народная шутка)*

Я больше не буду выискивать противоречия в книге Стюарта МакРоберта и указывать на его ошибки, а просто изложу свою методику тренировок. Методику, которая сводится к десяти пунктам и которая мне позволила в необычайно короткий срок, всего за полгода пахоты, "сделать" мастера спорта.

Дело было вот как.

Я тренировался в силовом троеборье лет 7-8. Результат рос медленно из года в год. Не спеша сделал кандидата в мастера спорта, но так как корочку за это не дают, то я и не обратил на это особого внимания. Кандидат в мастера спорта не считается в пауэрлифтинге чем-то особенным. Это как 9-тиклассник в школе – вроде выпускник, но на самом деле еще учиться и учиться.

И вот, когда я уже около 2 лет был кандидатом в мастера спорта, получилось так, что я целый год вообще не тренировался – выпускные экзамены в институте, диплом, кандидатские экзамены в аспирантуре и еще много чего нужного и не нужного. Результаты упали, конечно, ниже некуда. Собственно, они упали до нуля. И в этот момент я узнаю о том, что мой товарищ, с которым мы вместе начали когда-то тренироваться, в результате двухгодичных усилий выполнил норматив мастера спорта.

И я решил, что тоже смогу.

Первым делом я засел за свой тренировочный дневник за все прошлые годы и стал там искать ответ на вопрос, почему и когда у меня был рост результатов. Вот уж воистину не знаешь, где найдешь, где потеряешь. Разбирая старые записи я только удивлялся, как у меня, тогда еще молодого, хватило ума вести дневник тренировок, куда я записывал все свои подходы, время выполнения упражнений, собственный вес и разные наблюдения. Эти дневники мне невероятно помогли. Изучая их я смог выделить наиболее эффективные для себя принципы и разработал на их основе программу тренировок.

После этого в начале августа я пришел в зал и пожал лежа штангу весом 50 кг. Через полгода, в январе, я выступил на соревнованиях, где пожал уже вес более 160 кг, и стал мастером спорта.

Это результат очень впечатлил моего тренера. :o)

Он сказал, что на его памяти – а его опыт тренерской работы более 15 лет – такого быстрого прогресса не было ни у кого. Действительно, результат кандидата в мастера спорта от результата мастера спорта отделяет сумма троеборья примерно в 150 килограмм. Набрать такую большую разницу всего за полгода, да еще при условии, что все 3 года до этого прироста результатов практически не было, да еще и из состояния полной растренированности – это действительно результат! Но это доказывает только эффективность тех принципов, которые я положил в основу своего тренинга.

Если коротко сказать обо всех этих находках, то их суть можно выразить одной фразой «ничего лишнего»! Это дает колоссальную экономию сил и времени при одновременном поразительном росте результатов. Вот об этих принципах я и собираюсь вам рассказать. Не удивляйтесь, если я отчасти повторю то, что говорил в первой главе. В этом случае просто убедитесь, что вы все правильно поняли.

Заповедь первая. На тренировке достаточно делать только базовые упражнения. Все остальное только во вред.

*Ходжа Насреддин: Излишество вредно во всем!*

*Эмир: Даже в многообразии?*

*Ходжа Насреддин: Особенно в многообразии!*

Это основной и главный принцип, вокруг которого можно строить любые тренировочные программы.

Для осознания этого принципа мне понадобилось 10 лет тренировок!

Зато какой был прогресс, когда я стал его применять в тренинге! И что самое удивительное, все спортсмены, которые тренировались рядом со мной, считали меня халевщиком. Они пахали в зале сутками, а я, быстро сделав одно базовое упражнение, шел растягиваться и мыться в душ. Но у них не было результатов, а у меня они были очень впечатляющими!

Суть принципа проста. Базовых упражнений всего три: приседание со штангой на плечах, жим штанги лежа и становая тяга.

Так вот: надо на каждой тренировке делать одно базовое упражнение и после этого уходить из зала.

Внимание! Не два или три. Эффективнее всего ОДНО упражнение ЗА ВСЮ тренировку! Не надо жадничать.

Почему именно эти упражнения выбраны в качестве основных и единственных?

Во-первых, эти упражнения задействуют самые большие группы мышц. При приседании работают ноги, спина и куча мелких мышц, поддерживающих равновесие. При жиме лежа работают грудь, бицепс, трицепс и широчайшие мышцы спины, плечи и пресс. При становой тяге работает спина, ягодицы, ноги, бицепс, плечи, пресс, трапециевидные мышцы, мышцы шеи и предплечий.

То есть при выполнении эти трех упражнений задействованы все мышцы тела.

Во-вторых, эти упражнения надо будет выполнить на соревнованиях.

Казалось бы это все так просто и понятно. Но, тем не менее, 99% спортсменов так не делают. Они приходят в зал и начинают качать бицепс, делать французский жим, изолированные упражнения для шеи или голени и т.п. Короче бездарно убивают время, которое должно быть посвящено базовым упражнениям.

Это мне напоминает ситуацию с изучением английского языка. Что надо делать, чтобы научиться свободно читать по-английски? Взять английскую книгу, взять словарь и читать. Это самый лучший рецепт, самый дешевый рецепт и самый эффективный рецепт. Не надо предварительно ни изучить грамматику, ни заучивать слова – это все это само собой придет. Не надо тратить деньги на репетитора, это уж совсем ничего не даст. Я именно так и делал – брал английскую книгу и пытался читать. Единственное условие – я выбирал книги, которые мне интересны. Чтобы не хотелось бросить на второй же странице. И пытался переводить. Сначала за один час я переводил всего несколько строчек. Но очень скоро я стал переводить за час полстраницы. Потом две страницы... Через 2 – 3 месяца, к экзамену (кандидатский минимум по английскому языку) я мог уже спокойно и бегло читать английские тексты. И хотя читал я художественные книги, а сдавал экзамен по техническому английскому, перевод на экзамене не вызывал никаких проблем – я его сделал быстро и четко.

Так же и в любом виде деятельности. Чтобы научиться класть кирпич, надо взять кирпич, приготовить раствор и попытаться класть стену. Чтобы научиться кататься на велосипеде, надо сесть за руль, нажать на педали и попытаться поехать на велосипеде. Так и в спорте - надо убрать лишнее и делать только то, что нужно. Если вы уберете всякую ерунду и

сосредоточитесь на главном, то результат будет удивлять не только окружающих, но и вас самих.

Поэтому, если вы занимаетесь силовым троеборьем и собираетесь выступать на соревнованиях, то есть приседать, жать и делать тягу, то надо именно это и делать на тренировках – приседать, жать и делать тягу. И ничего лишнего.

Если вы собираетесь просто накачаться как следует, то вам все равно не обойтись без этого фундаментального тренинга. Поэтому и в этом случае имеет смысл сосредоточиться только на этих базовых упражнениях.

Конечно, это противоречит всему тому, что пишут в толстых журналах с фотографиями культуристов. Но это именно так. Нужно делать только базовые упражнения.

Не нужны громоздкие планы из 10 – 15 упражнений за тренировку, не нужны все эти подъемы на бицепс, тяги за спину широким хватом, жимы из-за головы и много всего прочего. Все это только отнимает силы и время и отвлекает от достижения основной цели – резко поднять результаты в базовых упражнениях.

И не надо переживать по поводу фигуры. Эти три упражнения дадут вам такую мощную мускулатуру, что любой качек будет зеленеть от зависти. Никакой односторонности в развитии мышц не будет просто потому, что в этих упражнениях задействованы все группы мышц.

Ведь если подумать, то все упражнения, которые считаются не базовыми, являются изолированными. Что это значит? Что эти упражнения направлены прежде всего на оформление какой-то отдельной группы мышц. То есть перво-наперво надо нарастить большой мышечный объем, а уж потом оформлять эту огромную мышцу изолированными упражнениями.

Но это нужно только тем, кто выступает на крупных соревнованиях по бодибилдингу. И именно поэтому все эти изолированные упражнения приводятся в толстых журналах по бодибилдингу. Действительно, спортсмены высочайшего уровня уже накачали огромные объемы с помощью базовых упражнений и начинают этими изолированными упражнениями оформлять мускулатуру для участия в соревнованиях.

Остальным эти упражнения не нужны, во-первых, потому что у них как правило нет этой самой большой мышечной массы, а, во-вторых, им не надо готовиться к соревнованиям и подсушиваться так, чтобы каждое мышечное волокно отчетливо выделялось.

Когда вы откажетесь от второстепенных, не базовых упражнений, то ощутите, что вам не хватает нагрузки. Вы будете уходить из зала совершенно свежим. Вот они силы, которые необходимо направить именно на увеличение нагрузки в базовых упражнениях. Этот резерв и позволит вам "выстрелить"!

И не думайте, что вы сможете быстро выполнить одно упражнение и уйти из зала. Это будет возможно только на первых порах, пока вы не подойдете к серьезным весам. А опытные спортсмены могут выполнять, например, только приседания в течение 2 часов. Перерыв между подходами иногда достигает 20-30 минут. А все потому, что очень сложно собраться перед настоящим подходом с околопредельным весом. Но это, конечно, я уже говорю о тяжелоатлетах. У меня средний перерыв между подходами – минут 5. Иногда 10. И вот, можно подсчитать, если выполнить 3-4 разминочных подхода, потом 5 рабочих подходов, то это может в среднем занять 1 час на упражнение.

Я считаю это четким признаком - если вы делаете упражнение за 10 – 15 минут, то вы явно халавите. При настоящей нагрузке вы бы не смогли так быстро восстанавливаться между подходами.

В общем, делайте упор только на базовые движения. Посвящайте им всю основную часть тренировочного времени. Выбросьте из своей программы все "детальные" упражнения. От сгибаний - разгибаний ног мышцы ваших бедер не станут больше, равно как и мышцы груди от сведений рук в тренажере.

Замечу, что вообще не возможно развить какую-то одну часть своего организма, не затронув при этом весь организм. Например, чтобы увеличить размер бицепса на 5 см, вам придется нарастить не менее 15 кг общей мышечной массы тела. Как бы это звучало ни

парадоксально, но вы не сможете накачать большие руки, выполняя только упражнения для рук. Растить должна вся мускулатура, а для этого следует нагружать в первую очередь самые большие мышцы тела – ноги, ягодицы и спину. На эти мышцы приходится более чем 2/3 общей мышечной массы тела. Все остальные мышцы - плечевой пояс, грудные мышцы, пресс и рук составляют не более трети, так что уделять им надо не больше трети тренировочного времени. Вот и получается, что, если ваша цель иметь красивое накачанное тело, то к вашей цели ведут тяжелые базовые упражнения для мышц ног и спины - приседания и становая тяга.

Но зайдите в любой тренажерный зал и посмотрите, чем там занято подавляющее большинство парней. Стойки для приседаний практически всегда пусты. Помоста для становой тяги вообще нет. Зато наверняка есть очередь на штангу для изолированной прокачки бицепса, узкие стойки, на которых кто-то усиленно выполняет французский жим лежа, кто-то пыжится на кроссоверах, наивно полагая, что так можно накачает грудь.

Иногда кто-нибудь выполнит наклоны со штангой на плечах и чуть-чуть пожмет ногами на тренажере. Вот так и качаются годами. Одни приходят, другие, не получив никакого результата, уходят. Так и крутится эта мельница системы Вейдера, принося кому-то неслыханные барыши, а кому-то только разочарования.

Самое странное, что ребята "пашут" по настоящему, со всем усердием. Для них каждая тренировка походит на пределе сил. Они всякий раз уходят из зала полностью "убитые".

Но эффективность тренировок измеряется не пролитым потом, а результатом.

Если за месяц – полтора вы не прибавили ни килограмма в силовых показателях, то вы стоите на месте!

И самое время было бы спросить себя – а тем ли я занимаюсь? Если нет результата, то надо менять программу. Ведь это очевидно. Но почему-то большинство качков не видят этого, они из месяца в месяц ходят в зал, делают одни и те же комплексы из 5-15 упражнений за тренировку, изводят себя до темноты в глазах и думают, что все идет правильно. И каким-то образом не обращают внимания на то, что результата нет. Заколдованный бег на месте. И только отказавшись от всего лишнего и перейдя к базовым упражнениям вы сможете вырваться из этого круга.

"Все усилия на наращивание веса штанги" - вот лозунг, которым должен руководствоваться каждый атлет, и не важно, кто он - бодибилдер или силовик. Только этот лозунг приведет вас к гарантированному результату.

## **Заповедь вторая. Приседание и жим лежа делаются в неделю два раза. Становая тяга делается один раз в неделю.**

Это важное правило позволит вам избежать перетренированности. Конечно, странно, но это факт, что большинство спортсменов, которые действительно тренируются в полную силу, нередко тренируются слишком много и слишком часто. В итоге, качество тренинга упорно не переходит в количество мышц. Давайте и поговорим о том, как этого избежать.

Как я уже говорил, приседание и жим лежа, хоть и делаются два раза в неделю, но тренировки не должны повторять одна другую. Нагрузка, сильная в начале недели, когда вы еще свежий и отдохнувший после выходных, должна быть резко снижена к концу недели, когда вы уже устали и вам надо просто получше размяться.

Поэтому первый раз в неделю жим лежа и приседание делаются «тяжелыми», а второй раз «легкими».

Будем считать, что «тяжелая» тренировка – это тренировка, направленная на рост результатов и выполненная на пределе возможностей, а «легкая» - это вторая тренировка в неделю - тренировка на технику, разминка.

Становая тяга делается всего один раз, так как мышцы, которые при ней задействуются, самые большие на теле, и они медленнее восстанавливаются.

Последовательность упражнений на тренировке делается такой же, как и на соревнованиях. Это логично, ведь, если вы будете выступать на соревнованиях, вам такая привычная последовательность позволит сэкономить массу энергии и правильно рассчитать свои силы, например, как минимум, вы уже будет знать, что нельзя полностью выкладываться на приседаниях, потому что впереди еще мощная нагрузка на спину в виде становой тяги.

Поэтому, если придерживаться четко первого правила и делать всего одно упражнение за тренировку, то самым идеальным графиком тренировок будет пять тренировок в неделю:

- понедельник: «Тяжелое» приседание.
- вторник: «Тяжелый» жим лежа.
- среда: «Тяжелая» становая тяга.
- четверг: «Легкое» приседание на технику.
- пятница: «Легкий» жим лежа на технику.

При таком графике ваши мышцы будут напрягаться в той же последовательности, что и на соревнованиях и будут иметь достаточный отдых во второй половине недели.

Если у вас нет возможности тренироваться пять дней в неделю, то придется на одной тренировке работать с двумя базовыми упражнениями.

Но даже в этом случае нужно всячески избегать выполнения двух «тяжелых» упражнений в один день. В этом случае, логично будет «легкие» упражнения объединить и сделать в один день:

- понедельник: «тяжелое» приседание.
- вторник: «тяжелый» жим лежа.
- среда: «тяжелая» становая тяга.
- пятница: «легкое» приседание на технику, «легкий» жим лежа на технику.

Если вы можете тренироваться только 3 раза в неделю, то график тренировок придется сделать таким:

- понедельник: «тяжелое» приседание.
- среда: «тяжелый» жим лежа, «легкое» приседание на технику.
- пятница: «тяжелая» становая тяга, «легкий» жим лежа на технику.

Если вы тренируетесь два дня в неделю, то я думаю, лучше сделать такое разбиение:

- вторник: «тяжелое» приседание, «тяжелый» жим лежа
- четверг: «тяжелая» становая тяга, «легкий» жим лежа

В принципе, если хотите, делайте все базовые упражнения в один день и тренируйтесь всего один раз в неделю. Это тоже даст результат, но значительно более слабый, чем, если бы вы тренировались почаще. Тренироваться один раз в неделю если и имеет смысл, то только тем, кто очень долго восстанавливается, т.е. тяжеловесам. Но, на мой взгляд, даже для них более предпочтительнее тренироваться 4 раза в неделю и делать на каждой тренировке всего одно упражнение.

## **Заповедь третья. «Тяжелые» базовые тренировки делаются по правилу 5 подходов по 5 раз. «Легкие» делаются с весом 80% от «тяжелых» по правилу 5 подходов по 4 раза.**

Начинать, конечно, надо с «5 по 8», а потом плавно переходить на «5 по 5».

А «5 по 5» – это уже именно для опытных спортсменов. На восьми повторениях отрабатывается траектория поднимания штанги, техника, устойчивость. По мере приобретения опыта и появления уверенности следует переходить к более серьезным весам, а для этого нужно перейти на «5 по 5».

Правило «5 по 5» очень удобно. На нем четко видно, когда надо увеличивать вес штанги: как только вы смогли сделать упражнение 5 по 5, на следующей же тренировке надо увеличить вес штанги на 5 кг. И попытаться опять сделать 5 по 5.

Например, вы пожали лежа 100 кг 5 подходов по 5 раз.

Как только вы это сделали, надо поставить на весе 100 кг большую жирную точку.

Этот вес уже преодолен и надо идти вперед. Через неделю, на следующей «тяжелой» тренировке вы увеличиваете вес до 105 кг. И пытаетесь его прожать 5 по 5.

Скорее всего у вас сразу не получится, а получится, например, следующее:

1-ый подход – 5 раз,

2-ой подход – 5 раз,

3-ий подход – 4 раза,

4-ый подход – 3 раза,

5-ый подход – 3 раза.

Ну что ж. Есть над чем работать, Теперь вашей задачей на ближайшие тренировки становится все-таки прожать этот вес (105 кг) 5 подходов по 5 раз.

Как только вы это сделаете, то к этому весу уже не возвращаетесь и переходите к следующему весу – 110 кг. И так примерно месяца 3-4 безостановочного усилия. Результат будет потрясающим. Одно только то, что вы не будете из тренировки в тренировку повторять упражнения с одним и тем же весом, уже позволит вам сделать существенный рывок вперед.

Когда я рассказываю это методику тренировок, то атлеты часто спрашивают – так что практически каждый подход нужно делать до "отказа"? до полного изнеможения?

НЕТ. Подходов до "отказа" вообще быть не должно. Если вы чувствуете, что не сможете сделать очередной подъем штанги, то просто поставьте ее на стойки и даже не пытайтесь! Лучше сберечь силы на следующий подход, чем пытаться вытянуть этот. Seriously. Никаких "отказов". Да и как себе можно представить "отказ" в приседаниях, например? Это что, когда вы каждый раз роняете штангу?

Поэтому, мое мнение такое. Конечно, вас должны страховать. Но если рука страхующего прикоснулась к грифу штангу, это значит, что вы совершили ошибку. Вы переработали, не рассчитали своих сил. Нельзя допускать, чтобы штанги касался кто-то кроме вас. Поэтому, если вы чувствуете, что не сможете осилить очередной подъем – смело ставьте штангу на стойки.

Выделю особо один момент. Это правило работы - "5 по 8" или "5 по 5" – конечно, не навсегда. Это только начало. Это то самое первое, с чего вы можете начать не раздумывая и что принесет гарантированный результат. И, несмотря на то, что это правило позволит вам нарастить очень мощные мышцы и добиться серьезного результата - это правило работает только на первом этапе тренировок. Оно только для новичков.

Потому что потом приходит очередь творчества и поиска. Опытные атлеты могут себе позволить тренироваться по-другому. У них база уже набрана и эту базу надо отшлифовать.

Возможно, для опытных атлетов я когда-нибудь и напишу отдельное методическое пособие, но сейчас я коротко выскажу свой взгляд на то, как надо тренироваться серьезным спортсменам.

Я предлагаю тренироваться и поэкспериментировать с циклами и приучить свой организм к циклам. Нужно приучить свой организм быть то слабым, то сильным. При подготовке к соревнованиям это очень важно – вовремя войти в пик своего максимума и показать лучший результат. Вот это и должен в себе воспитывать опытный спортсмен.

Поэтому весь годовой график тренировок может быть, например, поделен на трехмесячные циклы. В каждом таком цикле нагрузка должна плавно возрастать до максимума, а потом резко падать. И если в начале цикла нужно пахать 5 по 5, то в середине я бы советовал переходить к 3 по 3, а последнюю треть цикла полностью работать на пирамидах, где рабочие веса возрастают по нагрузке 6, 5, 4, 3, 2 раз в подходе.

Нужно четко осознавать, что поднимают штангу не мышцы. Поднимает штангу голова. Вернее будет сказать, что страх перед весом штанги не позволит вам ее поднять. И голову надо тренировать именно пирамидами, постепенно приучать себя к большим весам.

Ведь существует множество примеров, когда слабые женщины, в состоянии аффекта поднимали грузовики, тяжелые сундуки с ценностями, бетонные плиты и т.п.

Еще более выразительные примеры можно увидеть в психушках, где с маленькими сухими буйнопомешанными старушками не могут справиться здоровенные санитары.

Эти все примеры говорят о том, что мышцы и связки человека готовы к большим весам. Но разум к ним не готов. Голова и страх не позволяет поднять такой большой вес. И голову надо воспитывать.

Поэтому у опытных атлетов примерно половина тренировок должна быть отдана на воспитание своей головы и привыкание к большим весам.

И сразу отвечу на еще один часто задаваемый вопрос. Что делать, если результат встал и ни как не получается нарастить очередные 5 кг.

Например, вы смогли пожать лежа все в 100 кг в режиме "5 по 8". Но никак не получает пожать 105 кг "5 по 8". Что делать?

Поступаем просто. Пытаемся пожать 105 кг в режиме "5 по 5". Это получится, я думаю, без проблем. На следующей неделе пытаемся пожать эти же 105кг "5 по 6". Допустим получилось. Еще через неделю пытаемся пожать эти же 105 кг "5 по 7". И так до тех, пока все 5 подходов мы не сделаем на 8 раз.

И опять подчеркну, что здесь на первое место выступает именно ваши мысли о весе. Поднимает, в первую очередь, голова. Ведь реально-то мышцы готовы на гораздо больший вес. Поэтому постоянно работая с весом в 105 кг мы приучаем свою голову к этому весу.

## **Заповедь четвертая. Никаких «проходок»!**

*Быстро поедешь, медленно понесут.  
(Народня шутка)*

Очень часто начинающие спортсмены делают так называемые «проходки» - подъемы на максимум. То есть стараются поднять максимальный вес за один раз.

Так вот, никаких подъемов на максимум быть не должно! Для этих целей служат соревнования.

Такие подъемы, во-первых, вредны с точки зрения тренировок - делая подходы на максимум, вы тем самым как бы пропускаете «тяжелую» тренировку.

Во-вторых, это очень травмоопасно. Именно из-за таких необдуманных проходок спортсменам приходится по полгода заживлять микроразрывы мышц.

Представляете как обидно, пашет спортсмен три месяца, потом думает, а дай-ка я сделаю проходку, прикину, что я сейчас смогу по максимуму сделать. И делает. А после этого у него возникает боль в грудной мышце. Причем вроде и не очень больно, а жать лежа нельзя – боль после этого становится сильнее и сильнее. Приходится делать перерыв на пару месяцев в тренировках для того, чтобы залечить мышцу. Зачем вам эти проблемы? Лучше раз и навсегда для себя решить – все проходки – на соревнованиях. Пару соревнований в год вполне покажут ваш настоящий уровень.

Да вы и так сможете прикинуть свой максимум. Надо тот вес, который вы делаете 5 по 5 умножить на коэффициент 1,2. Например, вы пожали 5 подходов по 5 раз штангу с весом 100 кг. Это значит, что вы готовы пожать на 1 раз штангу с весом  $100 \times 1,2 = 120$  кг. Конечно, возможно вы пожмете и больше 120 кг, но уж 120 кг пожмете точно.

Лично я ставлю безопасность превыше всего. Если я знаю, что проходки опасны, то я просто их не делаю. Ведь, в конечном счете, весь итог моих многолетних тренировок зависит только от того смогу ли я выполнять тяжелые базовые упражнения. Но если я буду травмирован, то скорее всего базовые упражнения я делать вообще не смогу.

Соревнования гораздо менее опасны, к соревнованиям спортсмен готовится долгие месяцы, подводится, специальным образом меняет нагрузку. При проходках ничего этого не делается. Все, как правило происходит спонтанно, просто не очень дисциплинированному спортсмену "вдруг захотелось сходить на максимум".

Но связки еще не окрепли и не готовы к таким весам, отсюда тяжелейшие разрывы связок, не поддающиеся полному излечению. Все это настолько опасно, что является основной причиной, по которой даже "звезды" покидают спорт. Травмы – вот что фатально преследует нетерпеливых спортсменов.

Так уж устроен силовой спорт – чаще всего именно травмы ставят предел тренингу. И тут уж все равно, кто вы: профи или обыкновенный любитель. Сами подумайте, можно ли делать становую тягу с солидным весом, если травмирована поясница? Как делать жим лежа, если нестерпимо болит плечо?

Так что забота о своем здоровье - это фундамент вашего успеха в любом силовом спорте. Все самые тяжелые упражнения одновременно являются и самыми эффективными. Но если вы резко увеличите нагрузку на этих упражнениях и получите травму, то о всяком прогрессе можно просто забыть на долгие месяцы.

В общем, берегите себя, не делайте проходок. И если вдруг в зале подойдет к вам ваш товарищ и скажет: "Ну что, давай сегодня зарубимся в жиме лежа, кто больше!", то имейте разум отказать ему и подождать соревнований.

## **Заповедь пятая. До и После: разминка и заминка.**

*Доверьтесь нам - и вы расширитесь при нагревании!  
(Народная шутка)*

### **Разминка.**

Не жалейте времени на разминку перед тяжелыми базовыми тренировками. Перед жимом лежа должно быть выполнено не менее 2 разминочных подходов, перед приседанием и тягой – не менее 3 разминочных подходов. Если спортсмен поднимает достаточно большой вес, то при разминке промежуток между подходами примерно 20 кг. Например, у спортсмена план пожать 100 кг 5 по 5. Тогда его разминка будет следующая:

1-ый разминочный подход - 60 кг на 4 раза,

2-ой разминочный подход - 80 кг на 4 раза,

и только потом он делает 100 кг 5 по 5.

Если вы собираетесь работать с большим весом, то в этом случае количество подходов возрастает. Например, я хочу пожать на тренировке 140 кг по принципу 5 по 5. Разминка будет выглядеть так:

1-ый разминочный подход - 60 кг на 4 раза,

2-ой разминочный подход - 80 кг на 4 раза,

3-ий разминочный подход - 100 кг на 4 раза,

4-ый разминочный подход - 120 кг на 4 раза,

и только потом делаем 5 подходов по 5 раз с весом 140 кг.

Конечно, время тренировки увеличивается, но мы же договорились, что выделяем главное и не тратим время на всякие лишние упражнения типа подъемов на бицепс, наклонов через козла и отжиманий от брусьев.

Длительная разминка избавит вас от множества травм.

Но, даже такой большой разминки бывает не достаточно. Когда вы приблизитесь к предельным для себя весам, вам придется использовать для разогрева еще и специальные разогревающие мази.

Я использую мазь на основе пчелиного яда «Апизартрон». Перед каждым подходом я натираю ей мышцы, которые сейчас будут работать, а уж потом мажу руки магниезией (или мелом) – чтоб не скользили, и иду на подход. Количество травм резко снизилось. Вернее будет сказать, что травмы вообще исчезли. Причем жжение в мышцах, вызываемое этой мазью позволяет мобилизоваться, настроиться. А это очень важно при работе на пределе.

Правда после тренировки вас будет ждать не очень приятный сюрприз в душе – мыть горячей водой место, смазанное этой мазью, не очень комфортно.

Кроме того, отдыхая между подходами, не позволяете себе остывать. Оденьте теплый спортивный костюм, не сидите на одном месте, ходите, как-нибудь двигайтесь.

Когда вы работаете на пределе возможностей вы начинаете понимать всю важность этих мелочей – теплая одежда, мазь, хороший разогрев мышц. Любое отступление от этих простых правил может привести к травмам.

### **Заминка.**

Под заминкой я понимаю немного не то, что понимают под этим словом обычно. Я понимаю под этим словом правильный психологический настрой, который просто необходим в тот момент, когда вы заканчиваете тренировку.

Возможно, вы над этим ни разу не задумывались, но это именно та причина, по которой 99% процентов приходящих в зал молодых ребят бросают тренировки. Это именно та оса, которая может укусом в сердце убить слона.

Поэтому отнеситесь к этому моменту подчеркнuto внимательно. Почему он так важен я сейчас попробую рассказать.

Тренировка – это всегда напряжение. Это пот, это труд, это преодоление. И вот возникает однажды момент, когда вы начинаете понимать, что уже давно заставляете себя собрать спортивную сумку и пойти на тренировку. Вы убеждаете себя, уговариваете, вы твердите себе: "Да, это неприятно, но это надо, от этого будет польза". Начинается борьба с самим собой. И эта борьба, это самоистязание в 99% случаев закончится тем, что рано или поздно вы бросите тренировки.

И это будет правильно. Потому что нельзя себя насиловать, организм и психика просто не выдержат этого. Да, какое-то время вы сможете ходить на эту каторгу, но со временем никакая сила воли вам не поможет взять спортивную сумку и пойти на тренировку.

Нельзя ходить на тренировки через "не хочу" и "не могу"!

Нельзя переступать через себя!

Так как же быть, если вы подошли к этому моменту и вам уже действительно не хочется идти на тренировку? Что, все бросать?!

Конечно, нет.

Просто вы все это время тренировались и забывали о такой простой вещи, как заминка после тренировки.

Заминка – это то состояние приятной расслабленности, которое охватывает вас после тренировки. Просто нужно сосредоточиться на этой приятной усталости, понежиться в ней. Например, когда вы растягиваетесь после тренировки, делайте это с удовольствием, с чувством, как потягивается кошка, полежавшая на солнышке. Или, когда вы стоите в душе и смываете с себя соленый пот тренировки, то пусть ваша психика полностью расслабиться и получит удовольствие. Забудьте о неудачных подходах или не до конца выполненном плане. Пусть это все останется за пределами вашего сознания в ту минуту. Надо просто расслабиться и получить удовольствие от теплых струй воды, которые бегут по голове, по вашим плечам, по торсу.

Заминка – это состояния удовольствия и счастья, которое вы должны вызвать в себе в конце тренировки. Если его нет, то надо вызвать его искусственно.

И надо каждый раз покидать зал в состоянии полного счастья.

Только это позволит вам преодолеть ту антипатию к тренировкам, которая, возможно у вас уже зародилась. Ведь мы же не можем испытывать никаких негативных эмоций к тем занятиям, которые приносят нам удовольствие.

И это правило работает, особенно в дни тяжелых тренировок. Я реально иногда шел в зал только из-за того, что помнил, как приятно потом, после тренировки, будет расслабить под душем утомленные мышцы. И какое это особенное чувство. Поэтому запоминайте все приятные ощущения, которые вы испытываете в зале и сосредотачивайтесь на них – это потом может очень пригодиться в борьбе с ленью.

## **Заповедь шестая. Дай отдых мышцам.**

*Весь день не спишь, всю ночь не ешь - конечно, устаеть.  
(Народная шутка)*

Отдых - такая же важная часть тренировок, как и нагрузка. Возможно даже еще более важная. Во время выполнения упражнений мышцы разрушаются. Во время отдыха они растут. И наша первоочередная задача сделать отдых полноценным. Объем ваших мышц даже в большей степени зависит от качества отдыха, чем от качества тренировочной нагрузки.

Полноценный отдых складывается из трех важных составляющих – сон, растяжка мышц, прогревание мышц. Давайте поговорим о каждом из этих пунктов.

### **Сон.**

Первый и главный признак хорошего сна – самостоятельное пробуждение. Сон будет только в том случае полноценным, если он ни кем и ничем не прерывался. Многие это знают или интуитивно чувствуют, но тем не менее вскакивают каждое утро по звонку будильника, прерывая свое восстановление после общения с железом. Этого надо избегать изо всех сил. Сон должен стоять у вас на одном из самых высоких мест в перечне ваших приоритетов.

Как спать больше и просыпаться самостоятельно? По счастью ничего вроде бы трудного в этом нет. Надо просто пораньше лечь. Но вот здесь и начинается истинная проверка ваших желаний. Если соблазн досмотреть фильм или почитать книгу слишком велик, то надо напомнить себе, что и фильм, и книга все-таки не настолько важны, как тренировки и полноценное восстановление.

Восемь часов сна каждую ночь - это должно стать для вас законом. Как только вы почувствовали, что вас клонит ко сну, как только вы заметили, что подавляете зевоту, прислушайтесь к себе и идите спать.

Полноценные интенсивные тренировки требуют от вас гораздо более трепетного отношения ко сну, чем это обычно позволяют себе люди. Вы не должны пренебрегать теми крупными отдыхами, которыми обычно пренебрегают все остальные.

### **Растяжка мышц в конце тренировки.**

Немного выше, в первой главе, я уже говорил, что в конце каждой тренировки надо растягивать мышцы, которые ударно поработали. Там же были приведены упражнения для растяжки мышц груди, низа спины и четырехглавой мышцы бедра, поэтому я сейчас повторяться не буду.

К сказанному ранее добавлю лишь один момент – бывают что устают не только четырехглавые мышцы бедра, мышцы груди и низа спины, растяжку которых я уже показал, но и другие мышцы. Это прежде всего трицепс, бицепс, широчайшие мышцы спины, икроножные мышцы. Для быстрого восстановления эти мышцы тоже надо растягивать. Вот как это делается.

Растяжка широчайших мышц спины делает либо возле стойки со штангой, либо возле шведской стенки (рис.2.1). Нужно перекрестить ноги и повиснуть на грифе штанги или перекладине шведской стенки и почувствовать, как натянулась широчайшая мышца спины. В этом положении надо замереть на 60 сек.

Растяжка икроножных мышц выполняется очень просто – наступите носком на какое-нибудь возвышение и провалите пятку вниз (рис.2.2).

Бицепс надо растягивать возле стены или дверного косяка – положить на косяк руку со стороны большого пальца и натянуть бицепс (рис.2.3).

Трицепс так же растягивается возле стены. Для этого надо поднять руку и опереться локтем в стену. Съезжая немного вниз, надо натянуть трицепс и замереть в этой позиции (рис.2.4).



Рис. 2.1. Растяжку широчайших мышц спины.



Рис. 2.2. Растяжка икроножных мышц.

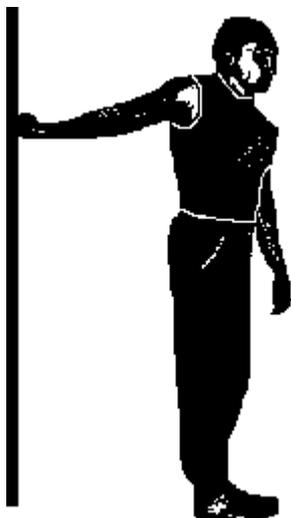


Рис. 2.3. Растяжка бицепса.



Рис. 2.4. Растяжка трицепса.

### **Прогревание мышц после тренировки.**

Конечно же я говорю прежде всего про русскую баню. Баня, как средство восстановления силовиков, широко применялась в сборной СССР по тяжелой атлетике. Наверное не надо напоминать, что штангисты СССР были всегда первыми на международной арене на протяжении многих десятком лет. Их опыт очень ценен и тем, что каждая рекомендация для спортсменов нашей сборной давалась только после разностороннего научного обоснования. Поэтому всем серьезным спортсменам можно порекомендовать не менее одного раза в неделю посещать русскую баню.

Баня – это уникальное средство оздоровления. В бане мощно активизируется кровообращение и обмен веществ. Кстати, отмечу, что желающие похудеть должны приходить в баню голодными, а желающие набрать вес, наоборот, должны немного перекусить примерно за 1 час до бани.

Баня невероятно полезна при заболеваниях суставов, особенно деформирующих артритах. Тепло, пощипывания веником, перераспределение крови и лимфы в организме способствуют притоку кислорода и питательных веществ, что усиливает восстановительные процессы в суставах и костной ткани.

Кроме того, через поры разогретой кожи выделяется 0,5 –1,5 литра пота, а вместе с ним выводятся соли, молочная кислота, мочевина и другие продукты распада органических веществ. Из-за этого облегчается работа почек, улучшается водно-солевой обмен.

Отдельно замечу, что баня очень ценна для женщин – это важный этап борьбы с лишним весом и особенно с целлюлитом, которым озабочено 80% девушек и женщин старше 20 лет. Ведь целлюлит – это прежде всего нарушение тока крови и лимфы в соединительной ткани возле жировых клеток, и как следствие отвердевание этой соединительной ткани, утолщение соединительнотканых перегородок. В бане, при воздействии горячего сырого воздуха и активного массажа березовым веником, питание клеток восстанавливается, кровь начинает проникать в те места организма, которые были ранее не доступны, соединительная ткань размягчается и целлюлит понемногу начинает отступать.

Противопоказана баня при эпилепсии, туберкулезе легких, новообразованиях, сердечной недостаточности, стенокардии. Запрещается пользоваться баней в острой стадии заболеваний. Баня не рекомендуется детям до 3 лет и беременным женщинам.

Кратко расскажу о том, что и как нужно делать в бане.

1. Перед тем, как зайти в парилку, замочите веник в холодной воде, на голову лучше всего одеть какую-нибудь шерстяную шапочку, а на ноги - легкие шлепанцы.

2. Первый заход – прогревание. Сначала посидите минуты 2-3 внизу, и только потом перебирайтесь наверх. Время прогревания при первом заходе 5-10 мин, а для новичков лучше будет минуты 3.

В общем, правило такое – сидите, пока вам приятно, не надо ни на кого смотреть и думать "я выйду только после того, как вон тот мужик уйдет из парилки", не надо пытаться пересидеть кого-то. Так можно испортить весь эффект от банной процедуры и вместо пользы получить только вред.

3. Выходим, отдыхаем, наслаждаемся прохладным воздухом.

4. Идем париться. Веник опускаем в горячую воду, или поддаем пару и держим веник возле этого пара, чтобы он нагрелся. Парить сначала надо тело (туловище), потом руки и ноги.

Я не советую делать более 3 – 4 заходов в парилку, суммарное время нахождения в парилке не должно быть более 15-25 минут.

Оптимальная температура в парилке 60-70 градусов Цельсия, в сауне – не более 90 градусов. Более высокая температура будет обжигать гортань, и увеличивает риск заболевания раком горла.

В бане категорически запрещается пить алкогольные напитки. Всегда помните, что этим способом отправили на тот свет не мало неугодных чиновников и даже императоров – парили их в бане, а потом предлагали выпить. Большое сердце не выдерживает такой нагрузки.

Лучше выпить сок, травяной чай или минеральной воды.

Баню идеально посещать 1 раз в неделю. Более редкое посещение снижает эффективность, а более часто оправдано лишь на очень короткий период, т.к. ведет к большой потере микроэлементов с потом.

Очень часто баня используется как средство для сгонки веса. Обычно этим средством пользуются опытные спортсмены. За один сеанс в бане как правило сбрасывается примерно 2 кг веса. Для того чтобы достичь такого эффекта нужно стимулировать обильное потоотделение, обычно для этого прибегают к одному из двух способов – натирают тело или медом с солью, или 76-градусным спиртом.

Соль смешивается с медом и этой смесью, как вазелином, натирают еще до бани сухое тело, и только потом заходят в парилку.

Спиртом же натираются уже на банном полке, иначе можно обжечь тело, а в условиях влажной и жаркой парной процедура натирания спиртом проходит безболезненно.

Эти оба средства вызывают обильно потоотделение, продолжающееся и после выхода из парилки. И именно поэтому после парилки нельзя охлаждаться, так как это остановит потоотделение, поэтому тот кто хочет похудеть, должен перетерпеть и не должен прыгать в бассейн или бежать под душ. Нельзя охлаждаться! Можно только облиться горячей соленой водой. Потом надо пройти в раздевалку (предбанник), там завернуться в простынь, теплый халат или одеяло и сидеть (а лучше лежать) и потеть. Надо переждать пока не закончится потоотделение, а это примерно 30 минут. Пить тоже много нельзя – всего один глоток воды или дольку лимона.

Когда 30 минут прошло и потение прекратилось, надо идти под теплый душ – смыть пот и соль. Потом надо вытереться досуха и опять идти париться.

И так несколько раз. С каждым заходом в баню выделяется все меньше и меньше пота – вот тогда и можно выпить полстакана воды, чтобы усилить потоотделение.

Замечу еще такую вещь – чем толще жир, тем больше надо работать веником – жир обладает низкой теплопроводностью и если жира много, то его надо как можно больше разогревать веником или массажем.

Кстати, долго сидеть в парилке нельзя – это иллюзия, что чем больше высидишь, тем больше "выплавится" жира. Надо сделать серию кратковременных, минут по 8, заходов и как можно дольше потеть между ними в предбаннике.

Если вам гонять вес не требуется, то париться надо немного иначе – надо обязательно включать холодные процедуры, то есть обливания холодной водой, холодный душ или плавание в бассейне с холодной водой. Это существенно подстегнет и укрепит ваш иммунитет. Про простудные заболевания вы забудете совершенно. Схема холодных процедур такая: горячее – холодное – горячее. Т.е. любую холодную процедуру надо заканчивать горячим прогреванием. Это связано вот с чем. Когда клетка быстро охлаждается, то для того, чтобы поддержать температуру клетки на необходимом уровне, клетка вынуждена быстро сжигать большое количество внутриклеточного сахара. Образуется большое количество продуктов метаболизма. А так как сосуды сжаты от холода, то их отток затруднен. Поэтому для того, чтобы облегчить вывод из клетки продуктов распада, необходимо опять нагреть организм. Поэтому, сразу после парилки смело обливайтесь ледяной водой, а после этого опять идите в парилку. И еще раз напомню - всегда заканчивайте холодное обливание горячим.

Напоследок, я бы хотел немного поговорить о применении бани в народной медицине, а точнее о том, как баню можно использовать для восстановления клеток в больных органах. Например, с помощью бани можно восстановить почки. Если у человека часть клеток почек погибла, например, из-за обморожения или неправильного питания, то оставшиеся клетки почек не могут обеспечить гомеостаз крови. Человек начинает страдать от повышенного давления, головных болей, начинаются перебои в сердце. Часть выделительных функций вынуждена взять на себя кожа, в результате человек начинает обильно и чрезмерно потеть.

Так вот, с помощью бани можно нарастить клеточный объем в почках. Для этого за час до посещения парилки или финской бани необходимо скушать граммов 50-100 сваренной почки животного, а за 10-15 минут до входа в парилку необходимо выпить от 0,5 до 1 стакана потогонного кваса. Если кожа все-таки плохо потеет, то ее следует обтирать чаем из багульника.

Потогонный квас готовят так: на 3 литра воды кладут 1-2 стакана малины (можно малинового варенья), 1 стакан сахара, 1 чайную ложку сметаны. Все содержится в тепле и бродит с доступом кислорода в течение 10-15 дней.

Потогонный чай готовят так: в стакане воды 1-3 минуты кипятят одну столовую ложку корней багульника или две столовые ложки листьев березы. Для этой цели можно также использовать цветы липы или бузины.

Дело в том, что при хорошем потении кожи почки частично отдыхают и быстро наращивают свой клеточный объем, так как в крови содержится достаточное количество питательных для почек веществ.

Из вышесказанного следует, что чрезмерную потливость излечивают через еще более сильную потогонную процедуру. Как бы клин вышибают клином, а в данном примере сильная потливость устраняется усиленным потением. В действительности, сильным потением мы добиваемся освобождения почек от работы и даем им немного отрасти в режиме отдыха. Если каждую неделю будут проводиться подобные процедуры, то вскоре почки отрастут до такого размера, что вышеперечисленные симптомы исчезнут, а это значит, что почки полностью восстановились.

В дополнение к сказанному отмечу, что и в этом случае в бане нежелательно пользоваться душем для мытья тела или холодным бассейном, так как при этом теряется свойство потения. Душем можно пользоваться только перед окончанием потогонных процедур. Во время потения можно пользоваться березовым веником, но нельзя быстро охлаждаться, так как может наступить всасывание грязных элементов, имеющихся на коже.

С помощью бани можно нарастить клетки в печени. Например, при циррозе печени клетки перерождаются и фактически становятся недееспособными. Чтобы нарастить

утраченные колонии печеночных клеток нужно воспользоваться баней. Последовательность действий при этом должна быть такой. За час до посещения парилки нужно съесть 50-100гр вареной печени животного, для того, чтобы ввести в организм в достаточном количестве необходимые для роста печени микроэлементы.

Далее с помощью бани и потогонных чаев добиваются сильного потения кожи. После окончания потения кожа будет всасывать все, что находится на ее поверхности. Если в этот момент кожу обтереть молочной сывороткой, смешанной с мелом или рыбьим жиром (можно натереться и просто очищенной селедкой), то все вещества, находящиеся на коже, немедленно впитаются. В этом случае печень частично отдыхает, а организм питается уже не через печень, а через кожу. Подобная процедура позволяет нарастить клеточные ткани печени. После процедуры подкормки организма через кожу ее следует обмыть или обтереть уксусом.

В банях можно лечить и болезни сердца - одышка, учащенное сердцебиение. Если человек страдает от того, что ему трудно подниматься по лестнице, в гору или просто на небольшую возвышенность, трудно физически работать или заниматься спортивными упражнениями, то с помощью бани это все можно исправить с помощью процедур, направленных на увеличение мощности сердца.

За час до посещения бани надо съесть 50-100 г вареного сердца животного. За 15 минут до входа в парилку пьют сердечный квас, который готовят так.

Берут 3 литра воды (можно брать воду из крана и не кипяченую), 1 стакан растения серого желтушника, или адониса, или ландыша, наперстянки, строфанта, шалфея, купены, добавляют один стакан сахара, 1 чайную ложку сметаны. Все бродит не менее 2 недель в теплом помещении (можно около отопительной батареи). Разовая доза кваса - около 0,5 стакана.

После паровой процедуры необходимо провести массаж тела с целью улучшения кровоснабжения органов и конечностей. Во время массажа сердце отдыхает частично, так как большую нагрузку по движению крови берет на себя массажист. Наличие микроэлементов, поступивших от небольшой порции сердца животного, помогает быстрому наращиванию сердечной ткани. Десять-двадцать подобных процедур значительно улучшат сердечную деятельность. Практически, можно добиться, что вышеуказанные нарушения сердца будут полностью устранены вне зависимости от возраста.

Однако крайне желательно, чтобы в дополнение к банным процедурам человек начал ежедневно употреблять горечи, например, каждый день съедать 0,1 г размолотой травы серого желтушника. Горечи стимулирует работу поджелудочной железы по выработке инсулина, который, расщепляя сложные жиры и сахара, обеспечивает питание сердцу.

## **Заповедь седьмая. Изометрические упражнения.**

Изометрические упражнения являются очень интересным и невероятно результативным методом тренировок силы.

Суть тренировки состоит в том, что мышцы напрягаются, но остаются при этом неподвижными, т.е. не растягиваются. Вместо того чтобы поднимать тяжести, приходится преодолевать сопротивление, которое преодолеть в принципе невозможно.

Чем еще хороши изометрические тренировки – это тем, что они не требуют больших затрат времени – максимум у вас уйдет 5-10 минут.

Однако, положительные изменения - прежде всего рост силы - достигнутые в результате изометрических упражнений, сохраняются дольше, чем при длительных тренировках динамического характера.

Основные принципы выполнения изометрических упражнений следующие:

- выполнять каждое упражнение с максимальным напряжением,
  - усилие делайте после вдоха, на выдохе, и не задерживайте дыхание во время упражнения, дышите ритмично, 6 секунд вдох, 6 секунд выдох, без пауз и задержек дыхания,
  - каждое усилие должно продолжаться не более 6 секунд,
  - между усилиями делайте паузу примерно в 10 – 30 секунд,
  - старайтесь напрягать мышцы и наращивать мощь плавно, сбрасывать нагрузку тоже плавно,
  - сопротивление вашим усилиям должно быть столь большим, чтобы оно заведомо исключало возможность любого движения,
  - статические упражнения эффективнее всего делать 5 раз в неделю оставив 2 дня для отдыха,
  - статических упражнений должно быть не много – не более 6,
  - каждое упражнение оптимальнее всего делать так же как и обычные упражнения: 5 подходов по 5-8 раз, т.е. за один подход делается 5 – 8 шестисекундных усилий с паузами по 10 – 30 секунд между ними, потом следует небольшой 30 секундный отдых, после отдыха идет второй цикл (подход) из 5- 8 усилий и так далее,
  - первый месяц достаточно делать всего 2 статических упражнения, затем каждый месяц нужно прибавлять 1 упражнение и постепенно довести их до 6 упражнений.
- Внимание! Изометрические упражнения могут несколько повысить давление.

### **Упражнения изометрической гимнастики для силовиков.**

Эти упражнения очень эффективны, когда вы их включаете в общий комплекс. Особенно в тот период, когда вы "застряли" на каком-то весе и не можете его "пробить". В этих упражнениях нет ничего особенного – просто вы пытаетесь выполнить те же самые движения, что и обычно (приседания, жим, лежа, становая тяга), но с нагрузкой, которую невозможно поднять.

Для отработки статической нагрузки при приседаниях лучше всего использовать специальные стойки, их еще называют силовой рамой, которые не позволят вам уронить штангу (рис.2.5).

В подобных же силовых стойках можно делать и жим лежа (рис.2.6). Можно менять высоту стоек и этим отрабатывать напряжение различных мышц. Но для случая жима лежа можно попробовать и другое упражнение для создания статического напряжения и развития силы. Можно воспользоваться тяжелоатлетическим поясом, застегнуть его на груди, продеть спереди железный прут или пустой гриф штанги и попробовать его жать от себя изо всех сил (рис.2.7).

Упражнения становой тяги можно выполнять статически или так же с силовых стоек, гриф штанги ложиться чуть ниже колен, или выполнять тягу с плитов (высокие прорезиненные подставки).



Рис.2.5. Статическое приседание в силовых стойках.



Рис.2.6. Статический жим лежа в силовых стойках.



Рис.2.7. Статический жим лежа с помощью тяжелоатлетического пояса и железного стержня.

## Упражнения изометрической гимнастики для тех, кто не имеет возможности тренироваться в зале.

Мне пришлось много времени провести в командировках, жить в гостиницах, ездить в поездах по несколько суток и я всегда думал, что можно придумать такого, чтобы сохранить хорошую физическую форму, как потренироваться в условиях, когда нет никакого железа, нет зала, минимум времени и минимум свободного места.

Я пришел к выводу, что в таких условиях лучше всего позволяют сохранить форму изометрические упражнения, которые можно выполнять в любом месте и в любое время.

Их можно выполнять даже в обеденный перерыв не отходя от рабочего места.

Вот эти упражнения я и хочу привести. Может быть и вам они пригодятся.

1. Вытяните руки и уприте их согнутыми пальцами в стол, сделайте вдох и на выдохе, плавно надавите пальцами на стол, как будто хотите вогнать его в пол. Давите в течение 6 секунд и плавно снимите нагрузку. Расслабьтесь и через 30 секунд вновь повторите упражнение (рис.2.8).

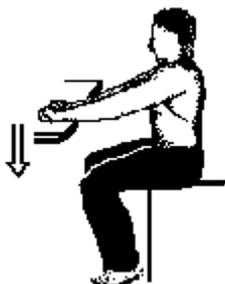


Рис.2.8.

2. Согните руки в локтях, а пальцы сожмите в кулак и прижмите их костяшками к краю стола и надавите на стол с такой силой, как будто вы стараетесь отодвинуть его от себя. При этом дышите свободно и медленно считайте до 6. Прервите упражнения, передохните и повторите вновь (рис.2.9).



Рис.2.9.

3. Подсуньте руки под крышку стола тыльной стороной ладоней и надавите вверх, стараясь оторвать ее от ящиков (рис.2.10).



Рис.2.10.

4. Сядьте у стола, положив ногу на ногу в свободной позе, засунув колено, лежащее сверху ноги под крышку стола и надавите этим коленом на столешницу снизу вверх изо всех сил. Через 6 секунд расслабьтесь, поменяйте ноги и повторите упражнение (рис.2.11).



Рис.2.11.

5. Заложите руки за спинку стула и попытайтесь наклониться вперед, вопреки сопротивлению рук. Напрягайтесь 6 секунд и перед повторением сделайте промежуток отдыха чуть побольше, чем обычно - 40...60 секунд (рис.2.12).



Рис.2.12.

6. Наклонитесь вперед и возьмитесь руками за передние ножки стула. Теперь тяните их вверх как будто хотите оторвать их от пола (рис.2.13).



Рис.2.13.

7. Передвиньте руки под сиденье и попытайтесь приподнять себя над землей вместе со стулом (рис.2.14).



Рис.2.14.

8. Встаньте позади стула, возьмитесь за его спинку руками сбоку и попеременно старайтесь то его сжать, то растянуть как гармошку (рис.2.15).

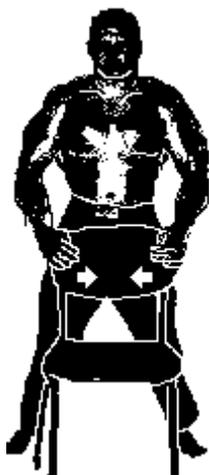


Рис. 2.15.

9. Встаньте на одной ноге, согнув другую и обхватив ее пальцами за щиколотку, а потом старайтесь в течение 6 секунд толкать ногу с силой вниз, вопреки сопротивлению крепко держащей ее руки (рис.2.16).  
Повторите с другой ногой.



Рис.2.16.

10. Упереть локти в стол и сложить ладони на лбу, постарайтесь преодолеть сопротивление рук, наклоняя голову вперед. Потом расслабьте мышцы шеи и плечевого пояса и через минуту повторите упражнение (рис.2.17).



Рис.2.17.

11. Упереть локти в стол, отклоните голову назад, подбородок уприте в ладони и попытайтесь опустить голову вниз (рис.2.18).



Рис.2.18.

12. Сцепите руки сзади на шее и попытайтесь нагнуть ее вперед, одновременно изо всей силы сопротивляйтесь этому мышцами самой шеи (рис.2.19).



Рис.2.19.

13. Сидя прямо поднимите согнутые руки горизонтально перед собой так, чтобы растопыренные пальцы сомкнулись. Давите одной рукой на другую в течении 6 секунд (рис.2.20).



Рис.2.20.

14. Руки перед собой согнутые в локтях. Одну кисть сожмите в кулак, другой охватите кулак и давите одной рукой на другую. Поменяйте руки (рис.2.21).



Рис.2.21.

15. Сидя на стуле, сожмите ноги и положите ладони под бедра ближе к коленям. А теперь попробуйте поднять плечи вверх, не сгибая рук и изо всех сил прижимая ладони к нижней стороне бедер (рис.2.22).



Рис.2.22.

16. Встаньте лицом к стене на расстоянии, примерно, одного шага от нее, поднять руки высоко над головой, упереть их в стену и попытаться отодвинуть ее подальше (рис.2.23).



Рис.2.23.

17. Сесть на стул, подняв и выпрямив ноги, положите ладони на голени и сильно давить руками вниз, стараясь поднять ноги вверх, не сгибая колен (рис.2.24).



Рис.2.24.

18. Сидя на стуле, обхватите его ножки своими ногами и, напрягая все мышцы ног, сожмите его (рис2.25).



Рис.2.25.

19. Сидя на стуле, поднять выпрямленные ноги и положить одну на другую. Верхней ногой давите вниз и одновременно нижней ногой поднимайте вверх. Поменяйте ноги (рис.2.26).



Рис.2.26.

20. Вытяните руки вперед и возьмите кисти в замок. Изо всех сил попытайтесь "разомкнуть" замок (рис.2.27).



Рис.2.27.

### **Несколько замечаний.**

Как я уже отмечал, изометрическая гимнастика очень удобна в виде карманной гимнастики. Мы помним афоризм: "Нет свободного времени, есть бесцельно потраченное время". Поэтому, если у вас нет возможности ходить в тренажерный зал, то можно использовать любое время в транспорте, очереди, долгих переходах на работу. То есть ее можно применять везде. Стоите на остановке - сжимайте ручку сумки, потом поменяйте руки.

Едите в транспорте:

- если стоите, то подтягивайтесь рукой, которой держитесь за поручень.
- если сидите, возьмитесь руками за поручень и "поиграйте" на нем как на гармошке, или попробуйте "порвать" его как листик бумаги.

На работе или на учебе, сидя за столом, можно вообще, незаметно для окружающих, выполнить этот комплекс упражнений, одновременно сохраняя деловое лицо.

## Заповедь восьмая. Добавки и питание.

Когда приходишь в тренажерный зал, то все вокруг только и говорят, что о питании - аминокислотах, белковых комплексах, креатине и т.п. вещах. Со временем, это начинает приобретать характер паранойи. Молодые ребята с горящими глазами бегают по городу, выискивая где же можно купить протеиновые добавки подешевле. Можно подумать, что этот модный протеиновый комплекс взметнет до небес их результаты.

Но смешно смотреть, когда спортсмен, кушавший целый год такие добавки, и из-за нехватки денег прекративший их покупать, с удивлением замечает, что нечего не изменилось. Его результаты продолжают все так же расти, его масса не падает ни на грамм, и чувствует он себя точно так же хорошо и бодро, как и раньше, когда он принимал добавки, съедающие значительную часть его бюджета.

И тогда крамольная мысль закрадывается в его голову: "А может все эти траты денег были зря? Может добавки не так уж и нужны?"

Совершенно верно. Самое интересное, что еще 30 лет назад Юрий Власов в одной из своих книг писал об этом. Он тогда тоже провел на себе эксперимент со всевозможными добавками и сделал вывод о том, что единственная вещь, которая в добавках хоть как-то влияет на рост мышц и результатов – это витамины. Те самые витамины, которые мы получаем в свежих овощах и фруктах, в квашеных продуктах и квасах.

Мой товарищ, тренер по бодибилдингу проверил на себе это простое правило. Так получилось, что после нескольких лет упорных тренировок, после выступлений и побед на соревнованиях по бодибилдингу, он был вынужден уехать на несколько лет в деревню. Первый год ушел на обустройство и обзаведение хозяйством. Весь этот год он не имел времени для тренировок, и в результате потерял всю свою мышечную форму, похудел на 15 кг. Но, жизнь стала налаживаться и он взялся опять за штангу. Уже через полгода он полностью восстановил всю свою исходную форму. Те 15 кг чистой мышечной массы, которые ему давались в городе очень тяжело, с использованием стероидов, на свежем деревенском воздухе, на молоке, на натуральных продуктах и природных витаминах, он набрал всего за полгода. То есть натуральное питание в естественных условиях, дает эффект сравнимый с действием анаболических стероидов! И никакого вреда здоровью.

Конечно, натуральных продуктов много. Но в первую очередь я бы рекомендовал всем силовикам включить в свой рацион кедровые орехи.

Кедровый орех – поистине уникальный природный продукт. Он содержит 17% белков, состоящих из 19 аминокислот, 70% из которых – незаменимые и условно незаменимые. Эти цифры говорят об очень высокой биологической ценности белков кедрового ореха. Кроме того, белок кедровых орехов, в отличие от белков других продуктов, содержит повышенное содержание лизина (до 12,4 г/100г белка), метионина (до 5,6г/100г белка) и триптофана (3,4г/100г белка) – наиболее дефицитных аминокислот. Кроме того, в состав ядер орешков входят белки, относящиеся к альбуминам, глобулинам, глютелинам и проламинам. Содержащиеся в кедровых орехах витамины способствуют росту человеческого организма. Орехи в своем составе содержат витамин А – витамин роста и развития. Кедровые орешки – ценные носители жирорасщепляющих витаминов Е, Г. Кроме того, в белке ядра преобладает аминокислота, очень важная для развития растущего организма, – аргинин (до 21г/100г белка), которая хоть и относится к заменимым в питании взрослого человека, но входит в категорию незаменимых в детском питании. По содержанию фосфатидного фосфора – того самого фосфора, без которого не будут нормально функционировать мышцы и развиваться кости - кедровые орехи превосходят все иные орехи, а так же семена масляных культур. Кроме того, кедровый орех – богатый источник йода, что немаловажно, особенно для населения Сибири и Севера.

Кедровый орех, как и все в кедре, обладает высокой фитонцидностью. За сутки гектар кедрового леса выделяет более 30 кг летучих органических веществ, которые имеют

огромную бактерицидную силу. По мнению исследователей, этого количества фитонцидов достаточно, чтобы в большом городе обезвредить все болезнетворные микробы. Ягоды и растения, произрастающие в кедровиках, богаче витаминами и провитаминами, чем растущие в других лесах. Это объясняется тем, что фитонциды активно содействуют образованию в растениях и плодах витаминов и других биологически активных веществ. Фитонциды не только обеззараживают, убивают болезнетворные микроорганизмы, но и благотворно влияют на размножение тех микроорганизмов, которые вступают в борьбу с болезнетворными. Ученые приводят данные, показывающие, что в кедровых лесах воздух практически стерилен – 200-300 бактериальных клеток в 1 куб.м. Тогда как по медицинским нормам даже для операционных помещений допускается в 1 куб.м. воздуха 500-1000 непатогенных микробов.

Если съесть 100 г кедровых орешков, то этого будет достаточно для удовлетворения суточной потребности взрослого человека в аминокислотах и важных микроэлементах, таких как медь (активатор синтеза белков, тонизирует печень, селезенку и лимфатическую систему, снижает ожирение), кобальт (принимает участие в процессах кроветворения, в расщеплении жира и углеводном обмене), марганец (необходим для нормальной деятельности половых желез и мышечного аппарата), цинк (участвует в построении белков и синтезе гормонов, регулирует концентрацию витаминов в плазме).

Если орешки употреблять по горсти ежедневно, то можно значительно повысить иммунитет организма, увеличить долголетие организма, избежать склероза сосудов и повышенного давления, а так же восстановить и сохранить до глубокой старости мужскую силу и потенцию.

Ядра кедрового ореха можно растолочь в ступке, залить небольшим количеством воды и получить очень вкусное кедровое молочко, которое можно выпить после тренировки.

Таким образом, первая моя рекомендация по питанию – употреблять ежедневно не менее горсти (50 гр) ядер кедровых орехов.

Второй продукт, который я вам настоятельно рекомендую – натуральный мед.

Мед - исконно русский продукт, который входит во многие традиционные блюда русской национальной кухни. Он был предметом экспорта еще в XV-XVI веках и приносил России немалый доход. Нам удалось сохранить свои традиции и достижения в этой области благодаря тому, что спады производства в сельском хозяйстве ее мало касались - ведь большая часть ульев всегда находилась в руках частников. Крупных пчеловодческих хозяйств в нашей стране тоже немало, особенно в Башкирии, на Урале и в Сибири. И если сейчас во всем мире одна пчелиная семья приходится на 1 000 человек, то в России - всего на 25. При этом мы используем лишь малую часть тех возможностей, которые дает нам природа - всего 5-10% нектара.

Мед - это продукт питания, обладающий ярко выраженными лечебно-диетическими и профилактическими свойствами. Если бы мы по достоинству ценили удивительные свойства меда, многих проблем, связанных со здоровьем, нам бы удалось избежать. Но, как правило, мы вспоминаем о его существовании только тогда, когда заболеваем. Между тем, японцы, например, взяли за правило ежедневно выдавать по ложке меда всем школьникам от семи до четырнадцати лет - бесплатно. Мед не является продуктом японской традиционной кухни, но здесь считают, что ежедневное употребление меда полезно всем, а детям – просто необходимо.

Продукты пчеловодства издревле использовались человеком для обеспечения здоровья и наращивания силы и выносливости. В Древней Греции спортсмены перед Олимпийскими Играми переходили на усиленное медовое питание. Широко известен тот факт, что только переход на медовое питание позволил водолазам в Англии спуститься на глубину 103 метров, чтобы поднять затонувшее в Первую Мировую войну пассажирское судно «Лузитания» с грузом золота на борту. Чтобы поднять силовую выносливость водолазы съедали ежедневно по 700 г. меда.

Методики апитерапии (медолечения) широко рекомендуются для введения в тренировочный режим спортсменов по любым видам спорта, но особенно в тех случаях, где требуется высокая скорость реакции и тонкая координация движений – это бокс, борьба, теннис, гимнастика, тяжелая атлетика. Мед очень полезен в тех видах спорта, где требуется высокая скорость обработки информации – футбол, баскетбол, хоккей, волейбол, шахматы и длительные нагрузки - лыжи, коньки, легкая атлетика, плавание и технические виды спорта. В СССР космонавтам тоже рекомендовалось переходить на медовую диету.

Мед лучше всего употреблять в течение всей жизни, тогда вы себя предохраните от множества неожиданностей и болезней. Однажды император Август спросил 100-летнего Поллия Румилия о причине долголетия. «Lutus mulso, foris oleo» («Внутрь - медовый напиток, снаружи - масло») - ответил старец.

Мед образуется путем тщательной переработки нектара и нектароподобных веществ пчелиной семьей. Для того, чтобы получить 100 г меда, пчелы должны облететь и посетить миллион цветков, преодолев расстояние в 450 000 километров. В зобике пчел нектар насыщается ферментами, образующимися в специальных железах пчел, которые имеют важное значение в превращении нектара в мед. При этом обогащается липидами и органическими кислотами. В восковых сотах нектар дополнительно перерабатывается, превращается в мед и хранится. Для защиты от влаги и засорения после заполнения медом ячейки закрываются (запечатываются) восковыми крышечками.

Мед содержит почти все микроэлементы и по составу напоминает плазму крови человека.

В состав меда входят важнейшие ферменты: диастаза, амилаза, каталаза, фосфатаза.

За счет содержания фитонцидов мед обладает бактерицидным действием. В нем содержатся витамины В1, рибофлавин, пиридоксин, пантотеновая кислота, никотиновая кислота, биотин, фолиевая кислота, а также аскорбиновая кислота (витамин С).

При изучении роли меда в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний отмечено, что он улучшает реологические свойства крови (уменьшает вязкость), показатели липидного обмена, стабилизирует артериальное давление, повышает работоспособность. В меде также найдены природные антибиотики, что определяет его важность в борьбе с болезнетворной микрофлорой.

Своеобразен белковый состав меда: содержание протеинов составляет 0,5 - 15%, аминокислот - 0,6 - 500 мг в 100 г меда.

Как употреблять мед. Во-первых, на ночь рекомендуется выпить стакан медовой воды. На 1 стакан теплой воды кладем 1 столовую ложку меда и размешиваем. Вода должна быть не теплее температуры тела, иначе мед теряет свои свойства.

Во-вторых, специально для спортсменов, рекомендуется употреблять настойку меда с алоэ на красном вине: листья алоэ промыть, измельчить и отжать сок, затем 150 г сока алоэ смешать с 250 г меда и 350 г красного вина (лучше всего кагора). Полученную смесь настаивать в течение 6-7 дней в темном прохладном месте (при температуре не выше 10 градусов Цельсия). Принимать по одной ложке 3 раза в день за 30 мин. до еды.

Так как найти хороший, качественный мед, честно говоря, проблематично, то будет очень хорошо, если вы найдете пчеловода, вызывающего ваше доверие, и станете его постоянным клиентом. Лучше всего, если в его хозяйстве много пчелиных семей: от 30-ти до 60-ти. Такие пчеловоды заботятся об урожае и время от времени перевозят пасеку в разные места - бывает, что в течение лета они неоднократно перемещаются, чтобы обеспечить пчелам хороший медосбор. Опытный пчеловод обязательно учтет экологическую обстановку в том месте, где будет размещать свою пасеку, и обоснуется подальше от автомагистралей и промышленных объектов. Тогда о качестве меда вам беспокоиться не придется.

Еще раз напомню, что кипятить мед или разводить его кипятком нельзя - он теряет все свои полезные свойства.

Третья моя рекомендация будет касаться употребления квасов.

Квасы обладают очень интересным для нас эффектом - они ускоряют восстановление после тяжелых физических нагрузок. Квасы уникальны тем, что получаются при переработке микроорганизмами трав. То есть происходит то же самое, что и у нас в толстом кишечнике - бактерии, поглощая клетчатку, выделяют витамины. Симбиоз человека и бактерии делают квас лучшим витаминным напитком, чрезвычайно дешевым и эффективным. Поэтому настоятельно рекомендую поставить квас.

Ставят квас хоть на чем. Ставят квас даже на арбузных корках, или свекле, или листьях тополя. Ставят квас и на "сорока травах" - когда смешивают все, что растет на земле, все на что упадет взгляд - травы, корешки растений, порезанные овощи. Потом заливают все это водой в кадучке, насыпают сахар (или мед), бросают дрожжей (или сметаны) и квасят несколько дней.

Кстати, упомяну еще вот о чем. Все мы слышали о том, что такое российская тюрьма и зона. Действительность такова, что наши тюрьмы направлены не на перевоспитание человека, а прежде всего на его уничтожение. В среднем в каждой зоне еженедельно умирает по 1 заключенному. Смерть, конечно, может быть и насильственной, но гораздо чаще она наступает от истощения, нехватки витаминов и болезней, прежде всего туберкулеза. А туберкулез болезнь такая – не помрешь на зоне, помрешь, когда выйдешь. Если, конечно, не возьмешь себя в ежовые рукавицы и не станешь восстанавливать себя по-настоящему (но таких упорных мало).

Зеки – народ битый и используют малейшую возможность остаться здоровыми. Самые опытные зеки тайком ставят квасы и благодаря им поддерживают здоровье. Ложку сахара и кусок хлеба им выдают ежедневно, банку можно найти и закопать в землю, чтобы никто не донес начальству. 10 дней и квас готов. Если нет хлеба, то ставят квас на коре деревьев, особенно на коре осины. Квас не позволяет заболеть и сохраняет силы.

Если люди даже в неволе находят возможность ставить квасы (подчеркну, что тайком от начальства, которое эти банки разбивает, если найдет), то что нам мешает их ставить здесь, на свободе?

Кстати, раз уж речь зашла о квасах, то упомяну еще одно важное свойство квасов.

Часто можно услышать вопрос, как отучить мужа от алкоголя, если он сам себя алкоголиком не считает.

Действительно проблема алкоголизма стоит очень остро и очень многие семьи хотели бы незаметно, скажем так, "скорректировать" поведение своих близких.

И такой способ, так же как и с курением, есть.

Сначала несколько слов про курение, а потом по аналогии перейдем на алкоголь.

Замечено, что даже самые заядлые курильщики, начиная работать на табачных плантациях, прекращают курить. Все дело в том, что воздух табачных плантаций содержит летучие алкалоиды никотина, и этого вполне достаточно для усвоения легкими курящего. Человек, работающий на плантациях употребляет никотин не куря. Но одновременно он отвыкает от сигареты во рту. Это принцип раньше широко использовали для того, чтобы отвадить человека от курения. Причем, сделать это так, чтобы он даже сам ничего не заметил. Для этого достаточно выращивать там, где постоянно находится курильщик (в квартире и на работе) растение табака. Когда растение становится взрослым, то оно настолько сильно излучает алкалоиды никотина, что этих паров даже от двух кустов растения оказывается достаточно, чтобы тяга к папиросе ослабла. Через две-три недели нахождения курильщика в доме, где произрастает растение табака, он полностью отвыкает от курения. Потом безболезненно для курящего можно выбросить из дома и растение. Я подчеркну, что этот способ особенно хорош тем, что не обязательно даже человека о чем-то предупреждать, можно это все сделать без его ведома.

Т.е. усвоение малых доз никотина через воздух, отбивает всякую охоту к курению. Но то же самое справедливо и в отношении алкоголя.

Что содержит малые дозы алкоголя безопасные для здоровья, но снимающие желание выпить чего-нибудь более крепкого? Конечно квасы. Квасы – это продукт незаконченного

брожения и очень малая доля алкоголя в нем все-таки присутствует (до 0,5%). Постоянно употребляя квасы (или давая употреблять своим домочадцам) вы тем самым снимаете всякую тягу к спиртному. Об этом, кстати, знали еще с очень древних времен и на Руси всегда отучали от крепких напитков с помощью квасов. Поэтому достаточно давать постоянно вашим домашним квасы и желание выпивать постепенно исчезнет.

Сразу приведу несколько рецептов квасов, не требующих специальной закваски.

Самый простой хлебный квас. Взять ржаных сухарей (можно засушить в духовке) 100 гр, 100 гр сахара, 4гр дрожжей, 3 литра воды. Перемешать, накрыть марлей и настаивать 1-2 дня.

Хлебный квас из лимонов делается точно так же, но надо еще добавить мелко нарезанный лимон (или 0,5ч ложки лимонного сока) и 1/3 стакана изюма.

Малиновый квас делается так. Взять 0,5 кг свежих ягод малины, вымыть и растереть ее с 0,6 стакана сахарного песка. Залить водой (2,5 литра) и довести до кипения. Снять с огня и охладить до температуры 20-30градусов Цельсия. После охлаждения добавить 10 гр хлебопекарных дрожжей, лимонной кислоты по вкусу. Настаивать 1-2 суток.

Квас из морковки. 1 кг моркови натереть на терке, залить 2 л теплой кипяченой воды, добавить 0,25кг сахарного песка, 25гр дрожжей, 1 ломтик черного хлеба, размешать и настаивать 1-2 суток.

Квас на свекле. Берем 1 кг сырой свеклы, моем ее, очищаем, споласкиваем, нарезаем тонкими ломтиками или пропускаем через крупную терку. Потом кладем в 3 литровую банку. Насыпаем 0,5 стакана сахара, заливаем 2,5 литрами воды, кидаем щепотку соли и кладем корку ржаного хлеба (100гр). Настаивать 5 дней. Это квас специально для похудения.

**Все квасы надо плотно накрывать марлей, чтобы не завелись винные мошки.**

Эти квасы, в отличие от лечебных, можно пить сколько угодно. Единственное условие – пить квасы предпочтительнее до или во время еды. Квасы обладают кислой реакцией и если их пить после еды, то они могут вызвать изжогу.

Немного коснусь темы лечебных квасов, тем более, что есть квасы, специально предназначенные для спортсменов. Все эти квасы не только вкусны, но и полезны.

Квасы из трав делают так. В 3-ех литровую банку насыпаете 1 стакан сахара, наливаете воды из под крана (примерно 2,5 литра), туда же кладете 1 ч ложку сметаны и все это перемешиваете. Сметану лучше всего брать деревенскую, настоящую. Именно в ней содержится большое количество здоровых молочных бактерий.

Затем берете 1 стакан травы, заворачиваете в марлю, завязываете и погружаете на дно (я это делаю с помощью длинного тонкого стакана, им же этот мешочек и прижимаю чтобы он не всплывал) этой 3-ех литровой банки.

Настаивается квас минимум 2 недели. Периодически квас можно помешивать, только учтите, что мешочек с травой не должен всплывать на поверхность. Если он всплыл – его надо опять утопить. Квас надо пить один раз в день по 0,5 стакана за 20-30 минут до еды. После того, как немного отпили, долить воды и добавить сахару (1-2ст ложки на стакан воды).

Я обычно ставлю квас из шалфея. Вообще квасы из шалфея, серого желтушника, адониса, ландыша, наперстянки, строфанта, купены – для сердечно-сосудистой системы, поэтому для всех людей, занимающихся тяжелой физической работой, а также всем спортсменам я бы советовал именно этот квас. Кроме того, этот квас очищает сосуды.

Квасы из девясила, фиалки трехцветной, эвкалипта, сосновой хвои – лечит заболевания желудочно-кишечного тракта.

Квасы из каштана лечит заболевания эндокринной системы, поднимает иммунитет и помогает при гриппах.

Я думаю, что вы поняли основной принцип, поэтому, если возникнет такое желание, без труда подберете под себя необходимое лекарственное растение. Если же вы здоровы, то я бы посоветовал поставить квас на шалфее.

## **Заповедь девятая. Вспомогательные упражнения.**

Когда спортсмен начинает выступать на соревнованиях или когда вес штанги, с которой он работает, приближается к максимальному для него, то могут появиться, как их называют, «проблемы больших весов».

Эти проблемы обычно возникают, когда спортсмен в жиме лежа работает со штангой, равной примерно двум его массам, а в приседаниях и в становой тяге, со штангой, равной трем его массам.

На приседании – это «недосед» или боязнь большого веса.

На жиме лежа – это перекося штанги.

На становой тяге – штанга выскользывает из рук.

Только при появлении этих проблем, нужно вводить в вашу тренировку дополнительные упражнения – вспомогательные.

Вспомогательные упражнения нужно делать строго в тот день, когда вы сделали тяжелое основное упражнение, и только после него.

**Вспомогательное упражнение для приседаний – полуприсед.** Упражнение обычно выполняют для того, чтобы привыкнуть к большим весам и перестать бояться больших весов.

Допустим у вас застопорился рост результатов в приседаниях. В этом случае в тот же день, когда вы выполняли свои «тяжелые» приседания по схеме, например, 5 по 5, после своих рабочих подходов нужно набросить на штангу килограмм 20 – 40 (кто как сможет) и сделать 2-3 подхода по 1-2 раза приседаний не на полную глубину, а на половину амплитуды. Это и есть полуприсед.

Я сам это упражнение делаю крайне редко, поэтому особо его не рекомендую.

**Вспомогательное упражнение для жима лежа – жим лежа гантели одной рукой (рис.2.28).**



Рис.2.28. Жим лежа одной рукой.

Дело в том, что у большинства спортсменов одна из рук сильнее, а вторая слабее. Поэтому, при жиме больших весов, сильная рука выжимает свою половину штанги быстрее, а вторая рука запаздывает. В результате штангу перекашивает. На соревнованиях, если даже вы пожали штангу, но был перекося, то попытка не засчитывается. Чтобы избежать перекося штанги нужно качивать слабую руку отдельно.

Поэтому в тот день, когда вы сделали «тяжелый» жим лежа, нужно взять гантель, лечь на скамейку и сделать 2 - 3 подхода жима одной рукой раз по 10-15. Жать надо только слабой рукой. Сильной рукой это упражнение не делайте.

**Вспомогательное упражнение для становой тяги – тяга с плитов.**

При выполнении становой тяги с большим весом, кисть может не выдержать такой большой нагрузки и разжаться. Для развития удерживающей силы кистей делают вспомогательное упражнение – тяга с плитов с удержанием (рис.2.29).

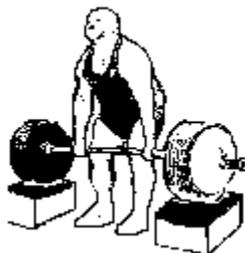


Рис.2.29. Становая тяга с плитов с удержанием.

Плиты – это такие деревянные кубики, обычно обитые резиной. Размер плит примерно 40см на 40см на 40см.

После того, как вы сделали «тяжелую» тягу, вы ставите штангу на плиты и увеличиваете вес штанги. Обычно это на 10-50 кг больше, чем при выполнении становой тяги. Вы подходите к штанге, поднимаете ее и пытаетесь удержать как можно дольше, например, секунд 30. Потом опускаете штангу опять на плиты. Это один подход. Таких подходов надо сделать 2-3.

Это вспомогательное упражнение очень актуально при переходе к серьезным весам. Думаю, что, со временем, и вы без него не обойдетесь.

## **Заповедь десятая. Нельзя пропускать тренировки.**

*Не откладывай на завтра то, что ты отложил вчера на сегодня.  
(Народная шутка)*

Это правило, конечно же является самым главным.

Если составить список причин, препятствующих быстрому росту ваших результатов и мышц, то на первом месте с большим отрывом будет стоять королева всех спортивных неудач – пропуск тренировок.

Двадцать лет в спорте, опыт тренерской работы, опыт моих товарищей – спортсменов позволяют мне сделать однозначный вывод - единственное важное условие для достижения больших успехов в наращивании мышц и достижения мощных силовых результатов - это постоянная последовательность, как в тренировке, так и в диете.

Собственно, это и понятно. Можно часами говорить о различных методиках тренировок, количестве подходов, методах быстреего восстановления и т.п., но простая истина в данном вопросе состоит в том, что, если вы не будете ходить в зал, не будете тренироваться напряженно и регулярно, все остальные вещи вообще смысла не имеют. Тренировки без пропусков – вот основа, на которой покоятся все остальные принципы тренировок. Это основа и другого пути нет.

Часто можно услышать о том, что все определяет генетика, стероиды, фармакология. Что только это делает из человека чемпиона. Это огромная неправда, которая говорится только для того, чтобы оправдать свою лень. Каждый чемпион становится чемпионом только за счет своего труда, за счет своей дисциплины и постоянства во всем, что касается тренировок.

Если угодно, это просто вопрос приоритетов. То, что для вас наиболее важно, должно всегда стоять на первом месте.

Чемпион не сваливается с небес. Это всегда самый обычный труженик спортзала. И весь его секрет только в том, что он всегда будет приходить в спортзал и тренироваться там, чтобы не случилось. Не важно, что происходит в их жизни - ссоры, стрессы, дипломы, работа и т.п. - они всегда находят время для тренировки.

Я помню интервью с Юрием Власовым (чемпион мира по тяжелой атлетике) и Александром Карелиным (чемпион мира по классической борьбе) на эту тему. И хоть интервью этих двух великих спортсменов разделены интервалом в 30 лет, в них есть поразительное сходство.

Оба они говорили, что первое, что они делают, когда приезжают в какой-нибудь город на соревнования или сборы, они находят штангистский (или борцовский) зал и тренируется. Даже если они провели в самолете десять часов, летя из России в Австралию - это не имеет значения. Не имеет значение какими усталыми и вымотанными они себя чувствуют - это не важно. Они всегда находят зал и тренируются - часто даже до того, как заселятся в гостиницу.

И это правило совершенно точно определяет степень приверженности своему делу. И нет исключений – все чемпионы поступают так же. Они тренируются постоянно, год за годом, десять, двадцать, сорок лет!

Вы думаете, это просто так, красивые слова? Нет, не слова.

Такие известные в мире бодибилдинга чемпионы, как Альберт Беклз и Билл Перл на самом деле тренируются регулярно и последовательно уже сорок лет.

Мне как-то попалась на глаза статья о режиме тренировок Билла Перла. Он встает каждое утро в три часа для двухчасовой тренировки, шесть или семь дней в неделю, и так он делает с пятидесятих годов, несмотря на путешествия, болезни, похороны, свадьбы, общественные и деловые встречи и т.д. Пару лет назад на соревнованиях "Арнольд Классик" ему задали щекотливый вопрос: "Билл, сколько тренировок ты пропустил за

прошедшие тридцать пять лет?" Билл на секунду задумался, почесал в затылке и ответил: "Ну, я думаю, три или четыре тренировки за тридцать пять лет. Я уверен, что не больше". Есть над чем задуматься, да? Билл Перл, который был четыре раза удостоен титула "Мистер Вселенная", говорит, что он пропустил всего четыре тренировки за тридцать пять лет. Большинство молодых спортсменов пропускают столько же тренировок всего за один месяц.

Сейчас Биллу шестьдесят лет, но он выглядит просто прекрасно и работает тренером в своем собственном тренажерном зале.

Я уже упоминал такого уникального спортсмена, как Альберт Беклз. Он в свои 63 года был в двадцатке лучших на конкурсе "Мистер Олимпия". Тридцатипятилетние атлеты, противостоящие ему на том конкурсе, жили на свете меньшее количество лет, чем он посвятил тренировкам.

Конечно, все эти годы, он не выполнял один и тот же комплекс упражнений. Конечно, бывали дни, когда он чувствовал себя не в форме, переносил травму или болезнь. Но это значило лишь то, что он должен снизить интенсивность тренировок, уменьшить нагрузку или сменить комплекс. Но это все не служило ему поводом для пропуска тренировок. Любая, даже самая легкая тренировка все равно намного лучше, чем отсутствие тренировок.

Такие люди, как Юрий Власов, Александр Карелин, Билл Перл, Альберт Беклз и многие другие достойные чемпионы, сделали спорт своим стилем жизни. Они не ходят в зал 3 раза в неделю, чтобы "немного подкачаться". Они были самыми обычными людьми, самыми обычными пацанами, но они поставили себе цель и планомерно, год за годом шли к ней, подчиняя все в своей жизни достижению этой цели. Они не торопятся, не спешат, они знают, что вся жизнь у них в распоряжении, поэтому они не ждут быстрых результатов.

Кстати, очень много молодых парней, проходящих в тренажерный зал, желают перепыгнуть через этот каждодневный спортивный труд. Они покупают ампулы "Винстрола", колят тайком от тренера и думают, что это сделает их могучими атлетами. Нет, конечно. Сам по себе анаболик ничего не значит. Анаболик, без ежедневной "пахоты" в зале, не имеет никакого значения. Но ежедневная тренировка и без анаболиков даст вам красивые мощные мышцы. Собственно никакие ухищрения, ни какие комплексы, никакие жимовые рубашки и прочее обмундирование не имеют значения без ежедневной "пахоты" в зале.

Но не меньшее число молодых парней, проходящих в зал с горящими глазами, кидаются на всевозможные тренажеры, делают за тренировку по 12-20 упражнений, в итоге перетренировываются и очень быстро сгорают физически и умственно. И навсегда уходят из зала, глубоко разочарованные.

А вспомните, сколько ребят усиленно тренируются, упираясь изо всех сил накачивают свои мышцы. Их хватает всего на несколько недель или на пару месяцев, а затем, когда они потеряли терпение и энтузиазм итсаяк, они прерывают тренировки. Несколько месяцев они даже не заглядывают в зал. Но, как-то, в очередной раз взглянув на себя в зеркало, они с огорчением осознают, что полностью потеряли всю свою спортивную форму. Они собирают свою сумку и опять появляются в зале, опять начинают с остервенением тренироваться несколько недель или месяцев, только для того, чтобы потом опять прервать тренировки. И это повторяется из месяца в месяц, из года в года, часто в течение многих лет. И вдруг они замечают, что прошло уже десять лет, а они не продвинулись в своих результатах дальше того, что у них было в самом начале. Это похоже на бессмысленное топтание на месте – шаг вперед, шаг назад. Каждый раз, когда они прерывают тренировки, они теряют все то, что приобрели за немногие недели интенсивного тренинга. И каждый раз им приходится начинать все с нуля.

Между тем, если бы они тренировались менее интенсивно, но более осмысленно, ориентировались на свой уровень подготовки и развития, то такого провала бы не было.

Силовые виды спорта и большие мышцы – это не тот вид спорта, где надо спешить. Все делается выверено, размеряно, не спеша. Без перегрузок и перетренированности.

Надо заставить себя не спешить. Надо научиться себя сдерживать.

Возможно, это покажется кому-то странным, но в силовых видах спорта гораздо лучше недотренироваться, чем перетренироваться. Конечно, недотренированность и небольшие нагрузки ведут к тому, что ваш прогресс будет медленным, и поэтому этого надо тоже избегать. Но постоянные перегрузки – это вообще прямой путь к потере желания тренироваться, прямой путь из зала.

Поэтому, хоть тренировок пропускать нельзя, но перегружать себя не надо.

Вам кажется, что прогресс слишком медленный? Но он есть. Посмотрите назад и оцените беспристрастно проделанный путь. Вам есть за что себя уважать. Вы медленно, но уверенно идете вперед. А любой силовой спорт характерен тем, что в нем черепаха рано или поздно обгонит зайца. Тише едешь, дальше будешь.

Вы больны, травмированы или просто поганое настроение? Скиньте нагрузку, загрузите другие мышцы, но незапланированных перерывов в ваших тренировках быть не должно ни при каких условиях.

Это должно стать для вас аксиомой – нельзя пропускать тренировок. Именно за это все так уважают силовиков – за их дисциплинированность, решительность и настрой – качества, которые неминуемо приходят во время упорных тренировок с железом. Без этих качеств вы не сможете ничего достичь в силовых видах спорта.

Это простое правило неизбежно приведет вас к мысли о том, что ваши тренировки должны быть вашим первоочередным делом, тем делом, ради которого можно отложить на потом все другие дела.

Да, мы живем в начале XXI века. Да, мы вечно куда-то бежим, торопимся, опаздываем. Этот бесконечный круговорот засасывает и кажется, что нет времени даже перекусить на ходу, не говоря уже о том, чтобы вырваться на тренировку. Возникает недоумение – как это другие ухитряются их не пропускать? Где они находят время?

Я уже упоминал о Билле Перле, который за 35 лет пропустил всего несколько тренировок. Давайте обратимся к его опыту на этот счет.

Много лет назад Билл Перл решил, что тренировки очень важны. У него была определенная цель, которую он хотел достичь – выиграть титул "Мистер Вселенная" – и он знал, что единственный путь, которым он может достичь этой цели – регулярно тренироваться. Титул "Мистера Вселенная" и необходимость постоянно быть в хорошей форме были так важны для Билла, что он сделал их первоочередной ценностью своей жизни. Да, в сутках только двадцать четыре часа, а Билл был женат, у него был свой бизнес, где он работал целый день, и был очень занятым человеком. Но Билл знал, что должен каждый день выделить время для тренировок. Он решил, что первые два часа каждого дня принадлежат ему – для тренировок. Так что он вставал в пять часов утра и тренировался в течение двух часов. Потом он завтракал, и начинался его обычный день. Позже он обнаружил, что вставать даже в пять часов было недостаточно рано, чтобы выполнить все, что он хотел успеть за день, так что он начал вставать в три часа утра и заканчивал тренироваться в пять утра.

Билл не забросил свою жену. Он не забросил свой бизнес. Он не пользовался путешествиями, бизнесом или личными делами как поводами для пропуска тренировок. Вместо этого он сказал, что первые два часа каждого дня принадлежат ему для того, чтобы тренироваться, и это оставляет ему двадцать два часа для сна, работы и развлечений. Конечно, вставать в три часа утра каждый день – это жертва. Билл обычно ложится в постель в девять часов вечера. Он не так уж много смотрит телевизор и редко покидает дом поздно вечером. Его первоочередная ценность – тренировки, так что он устраивает свою жизнь вокруг своих тренировок, вместо того, чтобы приспособить тренировки к своей жизни. Таким способом, ему никогда не приходилось беспокоиться, откуда он возьмет время для тренировок. После более сорока лет тренировок ранний подъем стал

для Билла привычкой, образом жизни. Он не представляет себе, как он мог бы жить по другому. Нет, я не предлагаю вам вставать в три часа утра и тренироваться каждый день, но, если вы серьезно хотите достигнуть определенных бодибилдерских целей, я предлагаю вам, подобно Биллу Перлу, предоставить тренировкам приоритет. Выделите два или три часа в день, которые принадлежат только вам для того, чтобы тренироваться (это включает время, которое требуется на то, чтобы дойти до гимнастического зала и вернуться, душ и т.д.) и больше ни для чего. Это все еще оставляет вам двадцать один или двадцать два часа в день для работы, сна, еды и общения. Если вы выделите себе время для тренировок, оно у вас всегда будет. Если вы не выделите себе время для тренировок, вы всегда найдете какие-то другие вещи, которые необходимо сделать в это время.

Конечно, разное в жизни случается, но все что с вами случается должно быть использовано в пользу тренировок, а не во вред им.

Допустим, вы получили травму плеча или потянули локоть и работать над верхней частью тела становится просто невозможно. Ну что ж, вы не можете выполнять жим лежа, но это тем не менее не является предлогом для того, чтобы пропускать тренировки. Это время можно использовать для того, чтобы обратить максимум внимания на ваши ноги или спину. Повреждение - это не предлог для того, чтобы бездельничать. Если вы не можете тренироваться, не затрагивая повреждения, используйте упражнения, которые не напрягают травмированную мышцу. Воспользуйтесь этим временем для того, чтобы тренировать отстающие части тела. И не забывайте, что возможно тренировать мышцы вокруг повреждений.

Тот факт, что вы не можете делать жимы на скамье со штангой, вовсе не означает, что вы не можете делать жимы с гантелями параллельным хватом. Если вы не можете делать жимы передними пучками дельт, вы можете быть вполне в состоянии тренировать боковые пучки. Если вы не можете приседать, вы, возможно, все же можете выполнять растяжения ног и приседания с опорой. Найдите путь для того, чтобы тренироваться, обходя травмы, и ваши тренировки станут более регулярными.

В общем, верьте в себя, и вы всего достигнете. Усомнитесь, и вы потерпите неудачу, поэтому будьте решительны, настойчивы и не сдавайтесь.

## Глава 3. Техника.

### 3.1. Приседания.

Приседание — это первое обязательное для новичка упражнение. В нем задействованы самые большие мышцы, какие есть у человека: четырехглавая мышца бедра, приводящие мышцы бедра, ягодицы, разгибатели спины. Именно эти мышцы составляют 2/3 всей мышечной массы, именно от их вида и размера будет зависеть первое внешнее впечатление, общее впечатление массы и мощи. Поэтому всегда, когда вы заходите в новый зал и оцениваете, стоит ли в нем заниматься, то первым делом смотрите на наличие стоек для приседаний. Если таких стоек нет, то смело разворачивайтесь и уходите.

Если коротко описать приседания, то выглядят они со стороны очень просто. Вы подходите к стойкам, снимаете штангу со стоек и кладете ее на плечи, делаете пару шагов назад, приседаете до нужной глубины, встаете и ставите штангу назад на стойки.

Вроде бы ничего сложного. На самом деле, это упражнение таит в себе множество нюансов, о которых я и хочу вам рассказать.

#### *Положение штанги*

Мне часто приходилось видеть, как новички кладут штангу на шею (рис.3.1). Это не правильно.

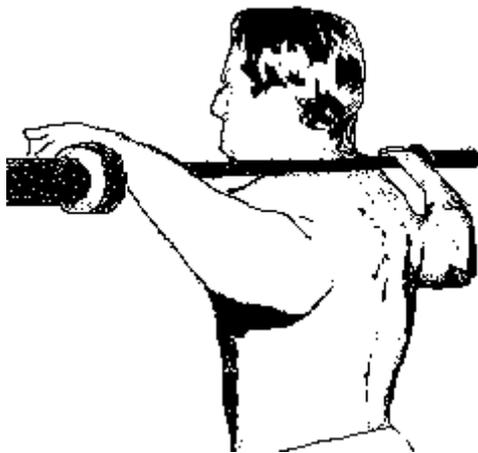


Рис.3.1. Штанга лежит слишком высоко.

Во-первых, это больно, поэтому ребята вынуждены или обматывать гриф штанги толстым полотенцем, или класть под него толстый кусок поролона. Собственно, эта боль и является одной из причин, почему новички не любят это упражнение. Кстати, запомните на будущее простое правило. Если во время выполнения упражнения вы испытываете боль — значит вы делаете упражнение не правильно. В этом случае посоветуйтесь с более опытными ребятами и узнайте у них секреты техники.

Вторая причина, почему не стоит штангу класть так высоко, более прагматична. Чем выше лежит штанга, тем больше амплитуда, на которую ее придется поднять. В этом случае эти 4 -5 см может быть и покажутся кому-то мелочью, но когда у вас на плечах лежит штанга весом в 200 – 250 кг, вы измените свое мнение.

Ну и в-третьих, чем больше мы вовлечем в работу мышц, тем больший вес штанги мы поднимем. Именно поэтому стоит еще отпустить штангу с плеч немного вниз на спину. В этом случае можно переложить достаточно большую часть веса штанги с ног на спину. Поэтому штанга кладется настолько низко, насколько это возможно, при условии, что вы можете уверенно держать штангу. Обычно штанга кладется где-то на 4 см ниже верха дельтовидных мышц – задняя часть дельты и середина трапеции, прямо над задними дельтоидами (рис.3.2).

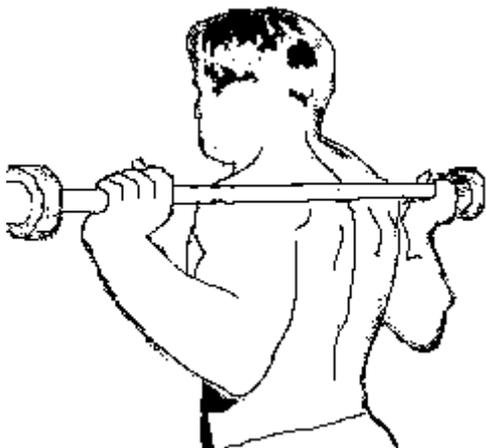


Рис.3.2. Гриф штанги лежит на задней части дельтовидных мышц.

Именно в этой позиции штанга движется по оптимальной траектории. Конечно, очень редко, но встречаются люди, которым легче присесть с высоко лежащей штангой, но для большинства это нелегко. Низколежащую штангу гораздо проще контролировать.

### ***Положение штанги на стойках***

Старайтесь всегда выставлять штангу на стойках под свой рост и не стоит делать много шагов, когда вы сняли штангу со стоек. В принципе, это и так понятно, чем меньше вы истратите сил на подготовку к приседаниям, тем больше их у вас останется на выполнение самого упражнения. Тем более об этом стоит позаботиться, если у вас нет партнеров, которые помогут поставить штангу назад. Ведь присев с приличным весом вам вряд ли будет так же легко с ней ходить. Кроме того, при приседаниях штанга обычно немного съезжает и поэтому стойки лучше сделать немного меньше, чем немного больше.

### ***Положение рук***

Положение рук, как это звучит не парадоксально, во многом определяет успех приседаний. Штангу обычно держат согнув кисть. Но я советую попытаться держать ее прямой кистью, так она лучше прижимается к спине и остается жестко зафиксированной во время всего выполнения упражнения (рис.3.3). Причем, предплечья в этом положении травмировать нельзя даже теоретически – это положение рук самое безопасное, но требует некоторой гибкости.

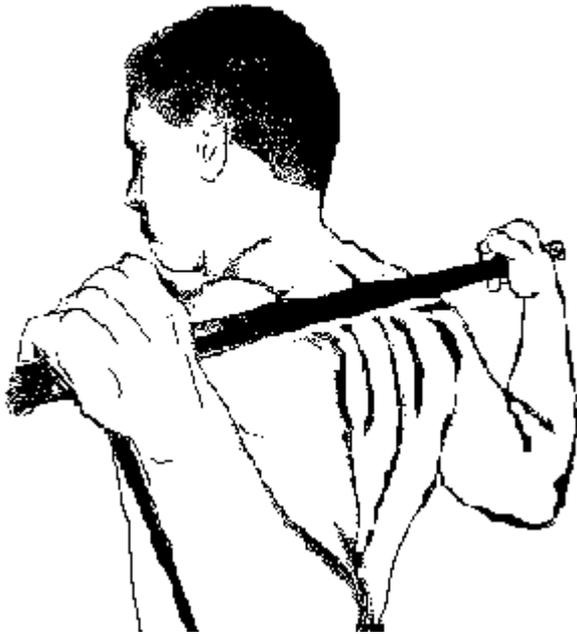


Рис. 3.3. Гриф штанги удерживается прямой кистью.

Но, если вам не хватает растяжки мышц груди, то вам приходится держать штангу согнув кисть. В этом случае обязательно надо наматывать на кисть бинты, их еще называют напульсники, иначе можно потянуть мышцы предплечья (рис.3.4). А с растянутыми мышцами вы вообще не сможете присесть. Стандартная длина напульсников 50 см.

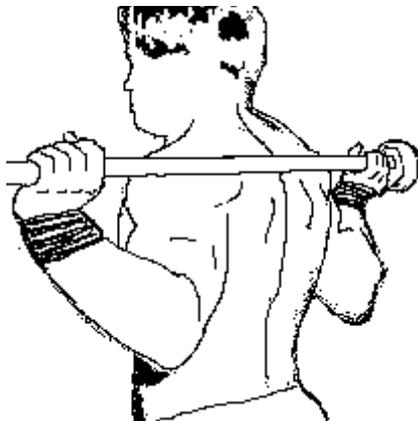


Рис. 3.4. Гриф штанги удерживается согнутой кистью.

Кроме того, я советую делать хват как можно уже, оттопыривать локти назад и свести лопатки. Сведение лопаток создаст на верхней части спины и над лопатками слой из напряжённых мышц, на которые и нужно положить штангу. Чем уже хват, тем больше подключаются мышцы-синергисты (стабилизирующие мышцы) верхней части тела. Подключаются трапеции, ромбоидные мышцы, широчайшие мышцы спины и др. Широкий хват обычно используют люди, имеющие проблемы с гибкостью или с запястьями. Когда руки широко раздвинуты, контроль за штангой ухудшается.

### *Положение головы*

Голова должна быть поднята, взгляд направлен немного вверх, плечи разведены, а грудь выпячена. Эта позиция сохранит спину прямой, предотвращая травму и не ухудшая рычаг. Если вы будете смотреть вниз, то тело может невольно наклониться вперед, чего допускать нельзя. У нас в зале для тренировки такого положения головы использовалась бумажная купюра небольшого достоинства. Ее вешали на стене чуть выше уровня головы возле стоек для приседаний. Спортсмен во время приседаний смотрел на эту купюру и не делал ошибок в технике.

### *Постановка ног*

Постановка ног - область сугубо ваших пристрастий. Конечно, чем шире постановка ног, тем больше мышц будет включено в работу, следовательно тем больше вес штанги будет поднят. Самым идеальным я считаю приседание, напоминающее положение ног у лягушки (рис.3.5).

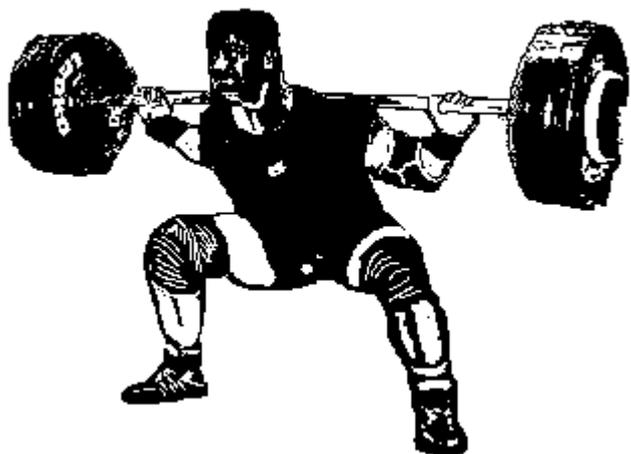


Рис. 3.5. Приседания с широкой постановкой ног.

Но добиться такой широкой постановки ног бывает не всегда удается и есть люди, которые приседают с более узкой постановкой ног (рис. 3.6).



Рис.3.6. Приседания со средней постановкой ног.

Поэтому начинать я советую с приседаний с ногами на ширине плеч, а потом подобрать позицию, в которой удобнее вам работать, не теряя при этом результатов. Кстати, проводите поиск подходящей вам позиции ног со штангой весом не более 50% от максимального.

Носки должны быть разведены на 45 градусов. Это позволяет более ровно распределить вес и дает лучшую основу. Во время приседаний 75% веса должно приходиться на пятки.

Чтобы все-таки подобрать для спортсмена или со стороны оценить у спортсмена наилучшую для него постановку ног, можно пользоваться следующим способом. Если посмотреть на приседающего спортсмена в анфас, то в нижнем положении седа голень должна находиться перпендикулярно полу. Такая постановка дает несколько преимуществ: во время приседаний не скользят ноги по помосту, что очень важно на соревнованиях; уменьшается опасность травматизма (нагрузка на колени направлена вертикально вниз, что соответствует естественному нагружению); повышается эффективность приседаний, потому что усилие, направленно вертикально вниз.

Кроме того широкая постановка "подключает" к работе максимальное количество мышц, кроме четырехглавой мышцы бедра. Это прежде всего бицепс бедра и длинную приводящую мышцу бедра, а также некоторые меньшие мышцы.

За счет широкой постановки ног и амплитуда движения будет несколько меньшей, следовательно поднимать штангу становится легче.

Но слишком широко ноги ставить не надо – это чревато серьезными травмами колен и паха.

И есть одно общее правило – какую бы вы постановку ног ни выбрали, во время приседания необходимо развернуть носки так, чтобы линия движения коленного сустава совпадала с линией постановки стоп.

### **Обувь**

Приседать нужно в специальной обуви. Самым оптимальным выбором будут специальные штангетки - жесткая, кожаная обувь, которая туго шнурруется по всей длине и имеет жесткая подошву и небольшой твердый каблук (около 2 см). Если таких нет, то используйте любую обувь с жесткой подошвой. Обычные кроссовки не пойдут – они слишком мягкие и плохо поддерживают подъем стопы. Кстати, помните, что обувь с высоким каблуком изолирует четырехглавые мышцы бедра и, следовательно, уменьшает оптимальное развитие силы.

### ***Скорость***

Скорость опускания и подъема зависит от телосложения и опыта. Всегда удостоверьтесь, что вес контролируется на всем протяжении движения. Опытные атлеты пользуются "отбивом". Это значит, что в самой нижней фазе приседаний, спортсмен немного амортизирует за счет бинтов. Это помогает поднимать более серьезные веса.

### ***Глубина***

Предлагается приседать чуть глубже параллели (позиция, в которой верх бедра - у тазобедренного сустава - чуть ниже верха колена). Опускаясь ниже, Вы подвергаете свои колени совершенно не нужной перегрузке. Поэтому не рекомендую приседать ниже, уровня параллели.

Глубина седа является камнем преткновения при выполнении упражнения. Это ключевой момент в приседаниях, так как всем ясно, что чем ниже приседания, тем меньший вес можно поднять. Поэтому в этом вопросе, судейство на соревнованиях является достаточно жестким (рис. 3.7).



Рис.3.7. Глубина приседаний.

### ***Пояс***

Тяжелоатлетический пояс предназначен для защиты поясницы. Лучше всего, когда пояс также широк спереди, как и сзади. Я стараюсь использовать пояс во всех подходах, не зависимо от уровня нагрузок. Пояс следует одевать как можно ближе к тазу и постараться затягивать его достаточно сильно. Это позволяет мышцам пресса создавать достаточное давление, сохраняя позвоночник в нужной позиции. Если пояс обычный, то есть узкий спереди, широкий сзади, то имеет смысл переворачивать его широкой стороной вперед. Во-первых, широкая часть спереди гораздо лучше держит пресс, что и снижает частично внутреннее давление в организме. Во-вторых, когда при приседаниях атлет наклоняется вперед, то именно передняя часть пояса не дает спине согнуться и поддерживает торс. Следовательно, чем пояс впереди будет шире, тем лучше он будет держать спину.

## Бинты

Приседать надо всегда в бинтах. Обматывайте колени бинтами независимо от того, разминочные это подходы или рабочие. Это простое правило сэкономит ваши колени.

Бинты могут быть или специальные для пауэрлифтинга, или обычные эластичные, купленные в аптеке. Длина каждого бинта, не должна превышать 2 метров.

Бинты надо натягивать туго. Для этого полностью распрямите ногу, как только возможно, носок натяните к себе, пятку от себя. Если Вы замотаете согнутую ногу, не будет необходимой плотности. Обматывайте так: сначала обмотайте место над коленом, и медленно, опускаясь вниз «елочкой», обмотайте колено. Под коленом тоже нужно сделать один круг и закрепить бинт (рис. 3.8).

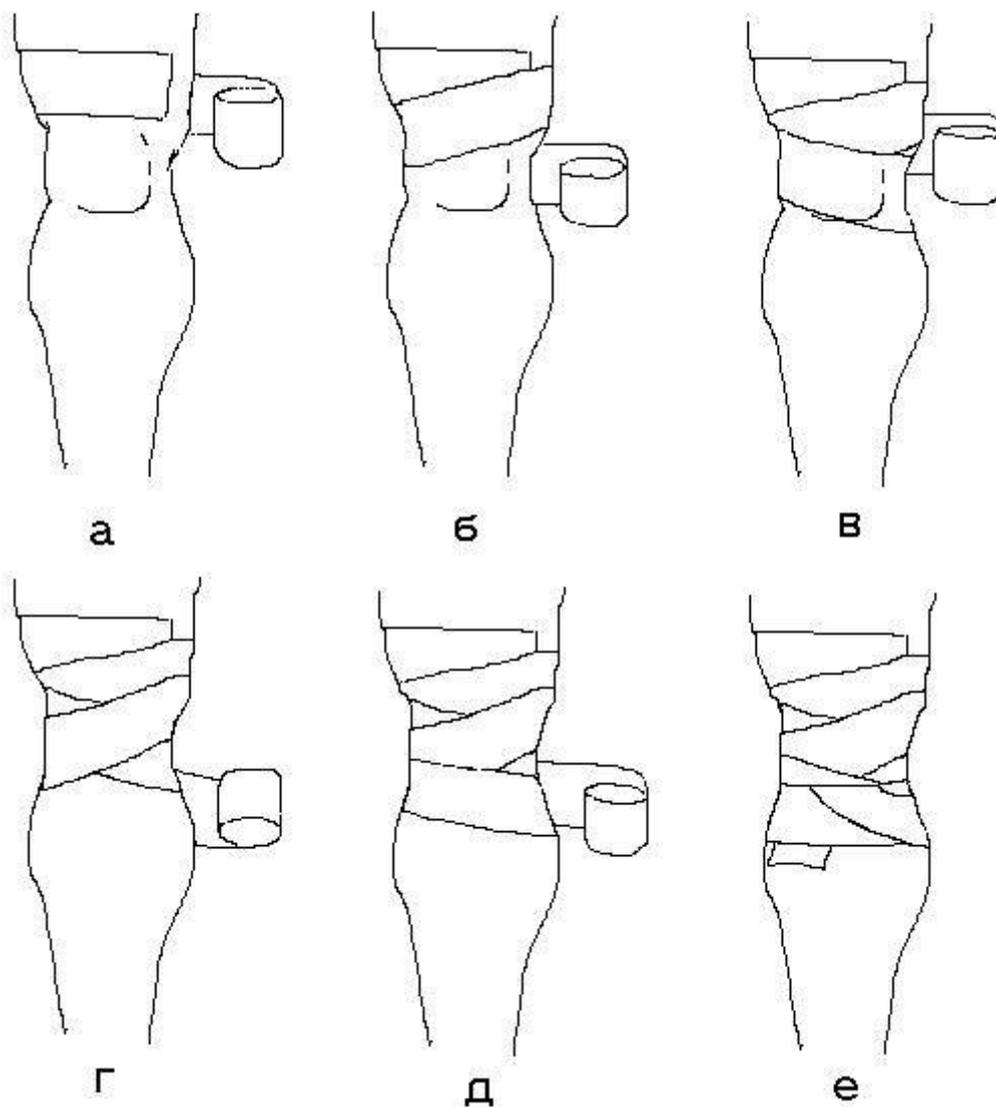


Рис. 3.8. Намотка бинтов "елочкой".

Впрочем, иногда ребята мотают наоборот – снизу вверх по спирали, начиная прямо под коленом и заканчивая над коленом на высоте, вдвое большей, чем ширина бинта. Это скорее дело привычки и вкуса.

Настоятельно порекомендую - никогда не садиться без бинтов!

Даже приседания с самыми малыми весами и разминочные подходы следует выполнять в бинтах.

Так как бинты надо затягивать как можно туже, то первое время будет больно. Будет больно приседать, будет больно идти к штанге, будет больно даже просто стоять. Ваша походка будет напоминать циркуль. Это нормально. Постепенно кожа и колени привыкнут, и только небольшие синяки будут вам напоминать о приседаниях.

Кстати, сразу после подхода не забывайте снимать бинты. Не ходите в них по залу когда отдыхаете между подходами!

Боль от бинтов имеет и положительное значение – она мобилизует. Спортсмен становится злее, меньше задумывается о весе штанги, хочет быстрее выполнить подход и в итоге поднимает больше.

Бинты не только необходимы для безопасности, они также позволяют приседать с большим весом, добавляя пружинистую поддержку в нижней части движения. Тренировки с тяжелыми весами стимулируют большой мышечный рост, который в свою очередь ведет к новым персональным рекордам.

Существует много различных марок наколенных бинтов, поэкспериментируйте и найдите то, что Вам больше всего подойдет.

Старые бинты, которые уже плохо держат и плохо тянутся не выбрасывайте, а используйте для разминочных подходов.

### ***Костюм для приседаний.***

Меня часто спрашивают обязательно ли надо покупать специальную экипировку для пауэрлифтинга, в том числе костюм для приседаний. Мое мнение такое – дойти до уровня мастера спорта можно и нужно вообще без экипировки. Но при переходе к серьезным весам, в том случае, если вы решили выступать на серьезных соревнованиях на уровне первенства России, такой костюм будет просто необходим. Он не только обеспечивает безопасность, но и позволит тренироваться с более тяжелыми весами, поддерживая бедра и ягодичные мышцы. Существует множество марок костюмов для приседаний. Подберите то, что вам подходит. Лично я считаю наилучшими костюмы с закрепляемым низом, не дающим низу костюма соскальзывать вверх во время приседа.

Но тут есть один существенный нюанс. Если вы решили выступать в костюме, то этот костюм вы должны всегда использовать на своих рабочих тренировках. Я был свидетелем множества неудач даже на серьезных соревнованиях, когда опытные атлеты, в повседневных тренировках практически не использовавшие экипировку, одевали ее на соревнованиях и проигрывали.

Дело в том, что костюм меняет технику, под него надо подстроиться, к нему надо привыкнуть. Поэтому, если у вас есть костюм, то придется все тренировочные приседания делать только в нем. Иначе толку не будет, а будет только вред.

Но и здесь все не так просто. Дело в том, что этот костюм вы сами не наденете. Нужна помощь одного или двух партнеров, которые его вам оденут. Таким образом, вы уже не можете приходить в зал в любое время, когда вам захочется, вы должны приходить в зал тогда, когда там тренируются ваши партнеры. Получается то, что называется "тренироваться в команде". Человеку, не достигшему уровня мастера спорта, не зачем тренироваться в команде, поэтому и покупать ему экипировку смысла нет.

Ну, а для самых опытных, я бы посоветовал иметь не один такой костюм для приседаний, а два - три. Один - несколько свободен, другой - как раз по размеру, а третий, соревновательный - на 1-2 размера меньше. Также как и бинты, костюм должен становиться плотнее с ростом веса. Так что, используйте свободный костюм на тренировках, когда вы делаете подходы из нескольких повторений, а тесный - в самых

тяжелых тренировках и на соревнованиях. Лямки костюма не надо натягивать, если вы не идете на максимальный вес в одном повторении.

Всегда проверяйте свой костюм на предмет наличия повреждений. Не приседайте в костюме, который может порваться, так как в момент разрыва пропадает вся дополнительная поддержка, и, как следствие, теряется контроль над весом. Не рискуйте, так как это может обернуться травмой, травма не стоит цены нового костюма.

### *Магnezия*

Многие опытные атлеты используют магнезию (карбонат магния) для тяжелых приседаний. Обычно магнезия наносится на руки и плечи, чтобы предотвратить скольжение штанги. Вместо магнезии можно пользоваться обычным мелом и носить кусочек мела всегда с собой в тренировочной сумке.

Я надеюсь вы поняли, что не все так просто, как кажется неопытному взгляду со стороны. Каждая погрешность в движении, каждая неправильно выполненная мелочь это минус несколько килограммов. Поэтому надо все научиться делать технически правильно. Как почувствовать правильно вы делаете упражнение или нет? Правильно выполненное упражнение вызывает чувство комфорта во всем теле! Каждое движение ложится в наиболее естественную траекторию и течет, красиво, как река.

Вы посмотрите, как приседает, опытный спортсмен? Казалось бы, что может быть привлекательного в этом упражнении?! А тем ни менее, каждое его движение красиво! Ни одного лишнего и суетливого движения, все мышцы работают целостно, каждый миг движения пропитан устойчивостью и силой!

В этой красоте и заключен ответ – если вы делаете упражнение красиво, то вы уловили правильную технику, если нет, то еще не уловили.

### *Различные советы*

Старайтесь не приседать с голым торсом или в мокрой от пота майке. Это значительно снижает устойчивость грифа на спине и будет мешать выполнять упражнение. Если все-таки это придется сделать, то нанесите на спину или майку мел в том месте, где будет располагаться гриф. Гриф будет меньше соскальзывать со спины.

Берегите колени не только бинтами. Часто можно увидеть, как неопытные спортсмены подкладывают тонкие блины или дощечки под пятки при приседаниях. Причем, если их спросить, зачем это они делают, они даже не смогут ответить вразумительно. Просто они это где-то видели. И так действительно иногда делают некоторые атлеты, имеющие плохую растяжку. Между тем этот вынос тяжести тела немного вперед сильнее будет нагружать колени. Поэтому, будет гораздо рациональнее вместо того, чтобы перегружать колени, заняться растяжкой своих ахиллесовых сухожилий, приводящих мышц бедра и ягодиц. Имея гибкие и хорошо растягивающиеся мышцы, вы сможете удерживать равновесие, не прибегая к бруску под пятками.

Осторожно и постепенно увеличивайте гибкость плечевого пояса и грудных мышц - это позволит вам удобнее и жестче держать гриф. Я бы все-таки советовал держать гриф так, как указано на рис 3.3., а не на согнутых кистях (рис.3.4). Но добиться этого вы сумеете только если будете растягивать мышцы плечевого пояса.

Когда вы сняли штангу со стоек, приняли исходную позицию и готовы присесть не делайте никаких лишних движений, особенно головой. Не смотрите вниз или тем более в сторону. При повороте головы происходит небольшой наклон грифа, который грозит потерей траектории и травмой.

Иногда некоторые тренеры используют невысокую скамейку. Атлет должен приседать со штангой на плечах и в нижней точке сесть или коснуться ягодицами этой скамейки. Скамейка при этом подбирается такой высоты, чтобы спортсмен опускался до нужной глубины. Этим тренируется правильная техника и выставляется глубина приседаний. Я рекомендую не пользоваться этим способом. Приседать до касания скамейки опасно - это приводит к компрессии вашего позвоночного столба. Если вы хотите выставить глубину, то можно поприседать в специальных стойках, где ограничители не позволят вашей штанге опуститься ниже определенного уровня. Конечно эти ограничители следует предварительно установить на подходящей для Вас высоте. Но будет гораздо проще, если ваш партнер или тренер понаблюдает за вашими приседаниями сбоку и прокомментирует вашу технику.

Если у вас болит спина, есть сильные искривления позвоночника или другие проблемы со спиной, то посоветуйтесь с хорошим мануалистом или спортивным врачом о том, можно ли вам вообще приседать со штангой. А если болит поясница, особенно после интенсивной становой тяги или другой тяжелой работы, то лучше немного побережесь и переждать несколько дней. Пусть спина отдохнет.

Одна из самых распространенных ошибок в приседании – сведение коленей внутрь (рис.3.8).

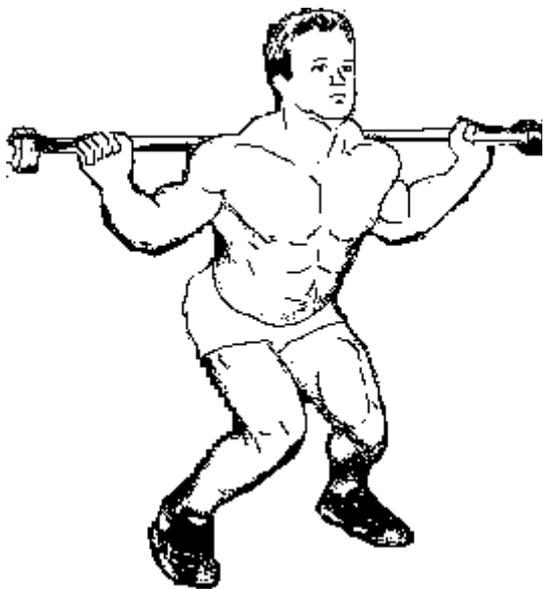


Рис. 3.8. Сведение коленей внутрь – самая частая ошибка.

Это происходит по двум причинам: либо атлет не разводит носки на 45градусов, либо имеет недостаточно гибкие приводящие мышцы бедра. В этом случае проверьте постановку ступней ног или начинайте периодически выполнять растягивающие упражнения.

### ***Безопасность при выполнении приседаний.***

Не поленитесь перепроверить вес на штанге.

Гриф должен быть правильно загружен, т.е. диски установлены в одинаковой последовательности.

Убедитесь, что «замки» закреплены на штанге. Это предупредит перемещение или соскальзывание дисков с грифа во время выполнения упражнения.

Штангу со стоек снимайте плавно, без резких движений.

Не поднимайте таз слишком быстро, когда выходите из «мертвой» точки, иначе Вы уроните штангу.

Никогда не позволяйте верхней части торса слишком наклоняться вперед, это приводит к перенапряжению мышц спины и пресса.

Не позволяйте спине округляться до такой степени, чтобы сжимало грудную клетку.

Выполняйте приседания только с поясом.

## 3.2. Жим лежа.

Если вы долго побудете в тренажерном зале, то заметите интересную особенность – новички обходят стороной стойки для приседаний и помосты для становой тяги и устремляются к жимовым стойкам.

Жим лежа любят все. Поэтому посторонние люди вас, скорее всего, никогда не спросят о том, сколько вы тяните или приседаете. Но они обязательно поинтересуются сколько вы жмете лежа.

Если коротко описать жим лежа, то получится следующее: в исходном положении спортсмен лежит на горизонтальной скамье и удерживает штангу над грудью на вытянутых руках. Штангу необходимо опустить на грудь, а затем вернуть в исходное положение. Брать штангу со стоек, как и ставить ее на стойки, можно с помощью партнера.

Это упражнение очень популярно. Оно является основным для накачки грудных мышц, переднего пучка дельтовидных мышц, трицепса. Может быть вы удивитесь, но в этом упражнении очень активно работают широчайшие мышцы спины, бицепс, ягодичы и четырехглавая мышца бедра. Конечно, надо научиться включать в работу такое большое количество мышц и вот об этом я и хотел с вами немного поговорить.

### *Ширина хвата.*

Ширина хвата влияет на высоту подъема штанги, и чем шире хват, тем меньшее расстояние проходит штанга. Конечно, это позволяет поднимать гораздо более серьезные веса, чем при выполнении жима лежа с узким хватом. Поэтому всегда старайтесь взяться достаточно широко.

Но ширина хвата оказывает существенное влияние и на то, какие группы мышц будут участвовать в подъеме.

Если локти при жиме лежа прижаты к корпусу, то максимально нагружены дельты и трицепс. Если локти максимально разведены, то нагружены грудные мышцы.

Нашей задачей является подобрать такое положение локтей, которое позволит включить в работу максимальное количество мышц, и при котором нагрузка будет равномерно распределяться между всеми группами мышц: грудными, передним пучком дельты и трицепсом. Оптимальным будет положение, в котором угол между корпусом и отведенным в сторону локтем будет составлять около 45 градусов.

Помимо этого, на мой взгляд важно расположить руки таким образом, чтобы в момент самого мощного усилия предплечья были расположены перпендикулярно грифу штанги.

Это позволит всю приложенную силу направить на подъем штанги. Ведь, если вспомнить физику, если мы направим силу немного под углом к грифу штанги, то вектор силы разобьется на две составляющие: одна идет на поднятие штанги вверх, а вторая вдоль оси грифа. Т.е. часть силы в этом случае тратится просто впустую. Кстати, если у вас во время жима лежа ладонь съезжает вдоль оси грифа в направлении блинов, это и означает, что у вас предплечье не перпендикулярно грифу штанги, и вы тратите часть силы не на подъем веса, а на перемещение своей ладони по грифу.

Исходя из всего сказанного я рекомендую пользоваться средним хватом и располагать руки так, чтобы предплечья были перпендикулярны грифу штанги (рис. 3.9).

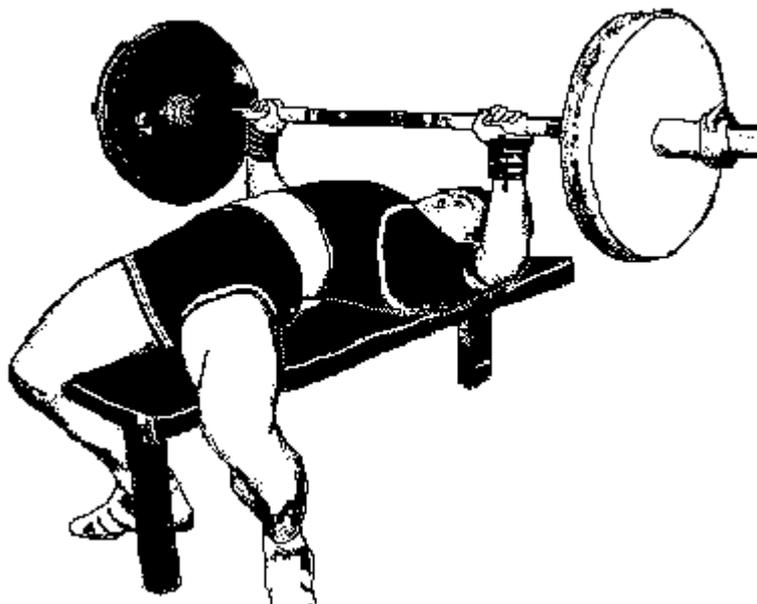


Рис. 3.9. Предплечья перпендикулярны грифу штанги.

### ***Положение тела.***

Тело на скамейке надо располагать так, чтобы надо глаза находились прямо под грифом штанги, стоящей на стойках. В этом случае, вы лежите не слишком далеко от штанги и вам будет легко брать и ставить штангу на стойки. И в то же время, вы лежите достаточно далеко от стоек и не будете их касаться при движении штанги вверх.

### ***Прогиб спины.***

Прогиб спины очень важен. И вы, возможно, замечали, что не очень опытные спортсмены, когда не могут пожать штангу, становятся на мост, отрывают ягодицы от скамейки. И это действительно помогает, вес поддается.

Поэтому наша задача – встать на мост еще перед выполнением упражнения. Но встать надо не так как встают не опытные атлеты, а по правилам. Ягодицу от скамейки отрывать нельзя. Поэтому вы становитесь на мост, твердо и устойчиво стоите на ногах, а ягодицами лишь касаетесь скамейки, то есть ягодицы не выступают точкой опоры. Точки опоры всего три – две ступни, которые жестко стоят на полу и сведенные лопатки, которые упираются в скамейку.

Еще раз подчеркну этот важный момент - вы не лежите на скамье, вы стоите на ногах. Ягодица просто касается скамьи (рис.3.10).



Рис.3.10. Жим лежа с прогибом спины ("мостом").

Именно поэтому не допустимы всякие движения ногами во время жима лежа. Эти движения просто показывают, что вы не достаточно жестко стоите.

Конечно, такой феноменальный прогиб спины (мост), как показан на рис.3.10 не достижим без серьезной работы над гибкостью позвоночника. Поэтому развитию гибкости нужно придать осмысленное и важное значение.

Давайте рассмотрим, что дает прогиб спины.

Во-первых, существенно сокращается амплитуда движения. За счет этого опытные атлеты могут поднять гораздо большие веса, чем без прогиба. И чем больше гибкость позвоночника, тем меньше амплитуда движения штанги, тем больший вес может выжать атлет. Но четко следите за тем, чтобы в самый тяжелый момент жима у вас не отрывалась ягодица от скамейки. Голова, плечи и ягодицы должны быть прижаты к скамье на протяжении всего упражнения.

Во-вторых, включается очень много дополнительных мышц. И прежде всего это широчайшие мышцы спины. Широчайшие мышцы спины начинают помогать в самый тяжелый момент – в момент съема штанги с груди. Надо только не разводить локти слишком широко, а держать их, как и было сказано под углом 45градусов к телу. Конечно, широчайшие мышцы спины задействованы лишь косвенно, однако за счет их силы и мощи существенно снижается нагрузка на другие, непосредственно работающие мышцы. Это, в свою очередь, позволяет поднять больший вес.

Кроме того, в этом положении напряжены мышцы ног и спины. Как я уже подчеркивал, в целом, атлет как бы стоит на ногах и плечах, лишь касаясь ягодицами скамьи. Это обеспечивает, во-первых, значительную устойчивость спортсмена, а во-вторых, позволяет немного подтолкнуть штангу грудью, что, конечно, скажется на конечном результате.

Ну и третье преимущество, которое дает прогиб спины в жиме лежа, определяется следующим обстоятельством. Грудные мышцы делятся на 3 части: верхний, средний и нижний пучок. Причем верхний пучок является самым слабым, средний чуть сильнее и нижний самый сильный. Поэтому задачей номер один при выполнении жима лежа является включить в работу именно нижний, самый мощный пучок. Как раз жим, стоя на "мосту" и позволяет это сделать.

Если просуммировать все эти преимущества, то окажется, что жим лежа с прогибом может вам принести выигрыш в 10-20кг по сравнению с жимом без прогиба.

Эта величина очень серьезная и я бы советовал вам освоить технику жима лежа с "мостом". Только не прогибайте спину сразу слишком сильно – может быть травма спины. Делайте сначала мост, в соответствии с вашей гибкостью. Пусть совсем маленький, но он

будет. Увеличивайте прогиб постепенно, из месяца в месяц. Тогда уже через пару лет у вас будет изумительный прогиб, как показанный на рисунке 3.10.

### ***Положение ног.***

Как я уже говорил, любое, пусть даже едва заметное, движение ступней во время жима – показывает на то, что вы не правильно стоите. По существу это нарушение правильной техники. Необходимо добиться того, чтобы ноги твердо всей стопой стояли на полу под спортсменом, как можно дальше друг от друга, это помогает получить солидную основу и осуществить взрывной старт движения.

Если вашего роста не хватает, чтобы полноценно опереться в пол ногами, необходимо построить платформу для упора ног. Платформа может строиться из блинов или специальных резиновых плиток. Только обязательно проверьте, не соскользнет ли она во время жима.

### ***Положение рук.***

Положение рук во время жима - очень ответственный вопрос. Различают два хвата. На рисунке 3.11 изображены они оба. Первый, под буквой А – это открытый хват, его еще называют "обезьяним хватом", большой палец находится за штангой. Второй, под буквой Б – закрытый хват, большой палец обхватывает штангу спереди.

Конечно, мировые рекорды устанавливались обоими хватами, но все-таки эти хватывы существенно различаются по степени безопасности.

Открытый хват чрезвычайно опасен. Чрезвычайно!

Я не один раз видел, как в конце тренировки, у спортсменов, выполняющих жим лежа с открытым хватом, штанга соскальзывала с мокрой ладони и падала на грудную клетку, шею или даже голову. Все дело в том, что в открытом хвате штанга не страхуется большим пальцем и свободно может выпасть из потных рук при каком-нибудь неловком движении или перехвате.

Поэтому, если у вас нет травм, то всегда используйте закрытый хват, как на рисунке Б. Безопасность превыше всего. А если вы привыкли к открытому хвату – не теряйте времени и переучивайтесь. Это не займет много времени, зато подстрахует от неприятных и даже катастрофических неожиданностей.

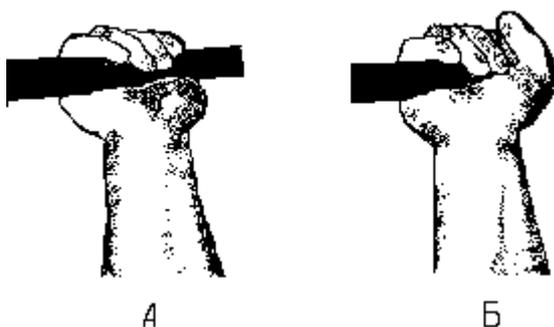


Рис.3.11. А – открытый хват (неправильный), Б – закрытый хват (правильный).

### ***Положение штанги.***

Жим начинается с вертикальной позиции с выпрямленными руками. Опустите штангу на область низа грудных мышц или область солнечного сплетения (рис.3.12). В этом

положении зафиксируйте штангу, задержитесь на секунду и взрывным движением выжмите штангу вверх.

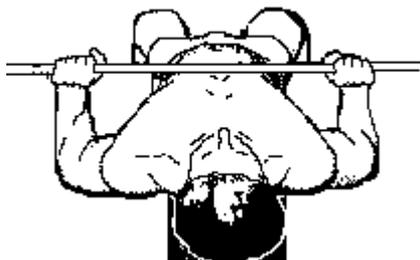


Рис.3.12. Штангу надо опускать на уровень солнечного сплетения.

Так как вы прогибаете спину, то эта траектория значительно укорачивается. Установка правильную траекторию для этого движения - кропотливый процесс. В общем, вы должны перемещать штангу по траектории, которая кажется вам наиболее натуральной. На выставление траектории уйдет несколько недель.

Здесь я бы хотел обратить ваше внимание на одну очень распространенную ошибку. Нельзя опускать штангу слишком близко к шее (рис.3.13). Во-первых, это не позволит включить самые мощные мышцы груди, а, во-вторых, это повышает травмоопасность упражнения. Очень многие атлеты повредили себе плечи таким выполнением жима.



Рис. 3.13. Штанга опущена слишком близко к шее – это ошибка.

### ***Бинты.***

Если вы работаете с серьезными весами, то я советую заматывать запястья жесткими бинтами (иногда их называют напульсники). Напульсники уменьшают вероятность травмы кистей рук и просто снимают болевые ощущения в запястьях. О напульсниках я уже говорил при рассмотрении техники приседаний. Хочу обратить ваше внимание, что в приседаниях и в жиме лежа используют одни и те же напульсники.

## ***Пояс.***

Пояс в жиме лежа лучше использовать тяжелоатлетический, но переворачивать его широкой стороной вперед, а узкой назад, чтобы он не мешал прогибаться во время жима. Честно говоря, пояс в жиме лежа имеет больше психологическое значение, чем любое другое. Вообще это отдельная особенность любой жесткой экипировки, в том числе напульсников, жимовой рубашки, бинтов на приседаниях и т.п.

Дело вот в чем. Когда на вас надет жесткий ремень, на запястьях жестко намотаны бинты, возможно даже, жестко повязана голова небольшой полоской из эластичного бинта – все это очень сильно тонизирует. Это настраивает. Это бодрит примерно так же, как и запах нашатыря. А это очень важно. К железу нельзя подходить расслабленным и мягкотелым. Только жестко настроенный спортсмен поднимет тяжелую штангу. И я советую использовать любую возможность, деталь или способ, помогающий вам настроиться.

## ***Майка для жима лежа.***

Я уже объяснял свое отношение к экипировке. Экипировка, конечно, нужна. Но она нужна только опытным спортсменам, выступающим на серьезных соревнованиях. Использование экипировки ниже звания мастер спорта, на мой взгляд, является бесполезной тратой времени, сил и денег. Потому что на таком уровне вы должны прежде всего заботиться о базе, о подходах на количество и совсем мало думать о максимальных весах. И только перейдя в категорию мастеров имеет смысл задуматься о приобретении жимовой майки, а может быть и нескольких.

Майка для жима лежа работает так же, как костюм для приседаний, то есть добавляет дополнительную поддержку, чтобы помочь мышцам при перемещении веса. С виду майка для жима лежа похожа на обычную футболку, но сделанную из очень прочной и эластичной ткани. Ткань для жимовых маек используется точно такая же, как и для костюма для приседаний. У этой майки есть одна особенность – в районе грудных мышц она сильно заужена. В результате, когда спортсмен надевает эту майку, то она очень плотно облегает тело и сильно подает плечи вперед. Собственно, вряд ли у вас получится самостоятельно одеть эту майку. Без помощи партнеров вам не обойтись.

Когда атлет выполняет жим в такой майке, то эластичный материал принимает на себя значительную нагрузку. Он растягивается при опускании и, сжимаясь, помогает спортсмену "снять" штангу с груди. То есть майка – это своеобразный амортизатор, который уменьшается нагрузка на мышцы, связки груди и плеч. Этот факт позволяет поднять больший вес в жиме лежа. Ну а если вы сможете работать с большими весами то тем самым, будете стимулировать больший мышечный рост, так как сила и объем мышц связаны и зависят друг от друга.

Майки для жима различаются по толщине. Конечно, чем она толще, тем больше поддержки. Начинайте носить несколько свободную майку, когда делаете подходы из пяти повторений, потом постепенно переходите к соревновательной. Соревновательная майка должна быть не только толще, но и меньше на размер-два. Будет неудобно, но результат того стоит. Поэкспериментируйте с различными марками и видами и подберите то, что вам нужно.

Дам стандартное предупреждение: не пользуйтесь поврежденной экипировкой (даже со слегка расходящимися швами). Рано или поздно она лопнет, когда вы будете опускать штангу на грудь, и вы потеряете контроль над весом, что скорее всего обернется травмой.

Такой ситуации можно избежать своевременно обновляя экипировку.

И это не просто слова. На соревнованиях иногда можно увидеть такую картину, атлет снимает штангу со стоек, отпускает ее на грудь и в момент максимального напряжения

майка вдруг лопается по шву. В этой критической ситуации помогает только то, что с каждой стороны штанги обязательно находятся ассистенты, страхующие вас. Поэтому, майка, конечно, уменьшает число травм и позволяет ставить новые рекорды, но майка должна быть хорошо подобранной под вас и не иметь повреждений. Только в этом случае ее применение безопасно и имеет смысл.

### ***Магнезия***

Пользуйтесь магнезией, чтобы сохранить руки сухими на протяжении всего выполнения упражнения. Когда будете магнезией обрабатывать кисти рук, не забудьте со всех сторон обработать большие пальцы.

Нанесите магнезию не только на руки, но и на скамейку и майку. Это предотвратит скольжение тела по скамейке и вы будете более уверенно держать "мост". Если этого не делать, то под конец выполнения упражнения можно "слезть с моста", т.е. не удержать хороший прогиб спины и под воздействием веса распрямиться.

Кроме того, по возможности старайтесь не жать лежа с голым торсом. Если такой возможности нет, то нанесите магнезию еще и на плечи и спину.

### ***Разные советы***

Сделайте все возможное, чтобы улучшить хват и "сцепление" ладоней с грифом. Не только мажьте ладони магнезией, но и следите за чистотой насечки грифа. В этом случае ваши руки не будут скользить к краям грифа во время сета.

Категорически запрещается во время подъема или опускания штанги шевелить головой, поднимать голову или крутить головой. Если вы станете это делать, то штангу немного поведет. Особенно опасно смотреть в сторону или скашивать глаза – в этом случае штанга может наклониться на один край, и вы "потеряете" амплитуду  $a$ , возможно, и травмируетесь.

Перед тем как снять штангу со стоек убедитесь, что гриф лежит на стойках симметрично, и что расстояние между блинами и стойками одинаково с обеих сторон. Если заметили, что штанга немного сдвинута в сторону – не ленитесь, встаньте и поправьте. Лучшее это сделать до начала подхода, чем потом прикидывать на сколько нужно сдвинуть руки, чтобы получше взяться за гриф.

Старайтесь, чтобы кто-нибудь вас подстраховывал. Без такой подстраховки вы побоитесь выложиться на тренировке и будете прогрессировать медленно. Поэтому обязательно позаботьтесь о том, чтобы в то время, когда вы жмете лежа, кто-нибудь стоял рядом. Если же, все-таки, вы штангу не смогли поднять, но рядом никого нет и вас "задавило", то не пугайтесь, в этом нет ничего страшного. Скатывайте штангу через грудь, по мышцам пресса на низ живота. А потом спокойно поднимайте торс, беритесь за штангу и, держа ее в руках, вставайте.

### ***Безопасность при выполнении жима штанги лежа.***

Не поленитесь перепроверить вес на штанге.

Гриф должен быть правильно загружен, т.е. диски установлены в одинаковой последовательности.

Убедитесь, что «замки» закреплены на штанге. Это предупредит перемещение или соскальзывание дисков с грифа во время выполнения упражнения.

Хорошо намажьте руки магнезией, чтобы исключить скольжение рук по грифу.

Съем штанги осуществляйте одновременно и главное — равномерно с партнером. В противном случае, если он подаст Вам штангу на расслабленные руки, Вы можете ее не удержать!

### 3.3. Становая тяга.

Становая тяга – самое продуктивное упражнение из всех возможных. Именно выполняя становую тягу спортсмены наращивают огромную мышечную массу. В ней задействованы в первую очередь следующие мышцы: разгибатели спины, ягодицы, четырехглавая и двуглавая мышцы бедра, широчайшие мышцы спины, трапеции, предплечья и бицепсы. Т.е. практически 3/4 всей мышечной массы будет активно работать в этом упражнении.

Внешне описать упражнение легко: штанга лежит на помосте, вы к ней подходите, нагибаетесь, берете гриф руками и выпрямляетесь, отрывая штангу от пола и держа в руках. Все, кажется, очень просто. Но на самом деле это упражнение требует гораздо более пристального внимания, чем это кажется на первый взгляд.

Сейчас распространены два вида тяги – "классическая" (рис.3.14) (ее еще называют "тяжелоатлетическая") и "сумо" (рис.3.15) (ее называют "лифтерская").

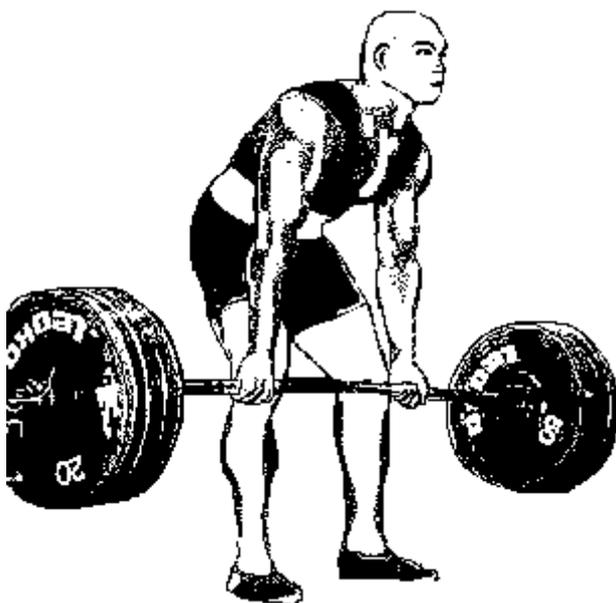


Рис. 3.14. Тяга "классическим" стилем.

Оба эти стиля пользуются популярностью, достаточно эффективны и различаются лишь постановкой ног. Мировые рекорды устанавливались и тем и другим стилем, хотя, честно говоря, мне кажется, что стиль "сумо" более большинству атлетов.

Вам надо попробовать оба стиля и выбрать наиболее подходящий для вас.

#### *Общие положения*

Давайте сначала рассмотрим тягу по "классике" (рис.3.14), так как она возникла первой и широко использовалась в тяжелой атлетике.



Рис. 3.15. Тяга стилем "сумо".

Тяга "классическим" стилем характерна тем, что ноги ставятся чуть уже плеч, стопы параллельно друг другу. Руки находятся с внешней стороны от ног - на ширине плеч или чуть шире.

Нельзя становиться к грифу слишком близко, но и слишком далеко тоже нельзя. Если при подъёме вы чувствуете, что гриф упирается в голени, то это значит, что вы встали слишком близко к грифу.

Если же вы, наоборот, встанете слишком далеко от грифа, то во время подъёма он отклонится от ног, тем самым на низ спины ляжет опасная высокая нагрузка, вас поведет вперед и, скорее всего, вы бросите штангу.

Надо встать так, чтобы гриф скользил по ногам во время подъёма штанги. Найдите такое положение ног, при котором гриф будет слегка касаться голени, когда Ваши ноги согнуты и Вы находитесь в нижней позиции (рис. 3.16).



Рис. 3.16. Стартовое положение.

Техника "съема" штанги - отрыва от помоста - может различаться в зависимости от того, какие из мышц у вас сильнее – мышцы ног или мышцы спины. Правило тут простое - что

чем выше атлет поднимает таз в стартовом положении, тем большая нагрузка приходится на его спину, но уберется с ног (это называют "тяга спиной"). И, наоборот, чем ниже он присядет, тем большая нагрузка ляжет на ноги, но спина разгрузится (это называют "тяга ногами").

Причем есть небольшой нюанс уже в конечной фазе подъема – в моменте фиксации. В тяге "спиной" оторвать штангу от помоста и дотянуть до колен будет легче, чем зафиксировать ее вверху. В тяге "ногами" фиксация будет несколько легче, т.к. спина изначально поставлена более вертикально. Однако здесь очень неудобным является "съем" штанги с помоста.

Как показывает практика, вы не раз обдерете себе кожу на ногах до крови, пока научитесь правильно выполнять отрыв штангу от помоста.

Очень важным моментом является скорость выполнения движения. Ни в коем случае не допустимы резкие рывки. В становой тяге движение должно выполняться медленно и равномерно. Особенно съем (отрыв от помоста) должен быть плавным и медленным. Только это обеспечит правильную траекторию поднятия штангу.

Если же вы все-таки попробуете дернуть штангу с помоста, то с удивлением заметите, что от этого толчка согнется спина и приподнимется таз. В результате вы сможете приподнять штангу всего на несколько сантиметров, а потом бросите.

Разгонять штангу надо пытаться не в момент отрыва от помоста, а в средней части траектории, когда штанга уже пошла вверх.

Особенностью тяги "сумо" является широкая постановка ног. Этот стиль тяги еще называют лифтерским, т.к. он появился и стал широко использоваться именно в пауэрлифтинге. Дело в том, что широкая постановка ног позволяет уменьшить амплитуду движения и подключить к работе наибольшее число мышц. Чем шире стоят ноги, тем на меньшую высоту атлет должен поднимать штангу.

Так как ноги расставлены широко, то изменяется и положение рук - штангу необходимо брать уже, чем в "классическом" стиле, между коленями.

Но нужно учесть два важных момента. Когда ноги расставлены широко, то может наступить момент, когда сила трения между подошвой вашей обуви и помостом становится меньше, чем вертикальная нагрузка, и ноги начнут разъезжаться. Ситуация очень неприятная и опасная. Вторая особенность заключается в том, что широкая расстановка ног предъявит более высокие требования к гибкости тазобедренного сустава.

Поэтому не пытайтесь поставить ноги слишком широко, увеличивайте ширину постепенно, доводя ее до оптимального уровня.

Оптимальная ширина ног – это такая постановка ног, когда голени перпендикулярны грифу штанги.

В этом случае вся сила атлета (его вектор силы) направлена строго вверх и не растрчивается на боковые составляющие (рис.3.17).

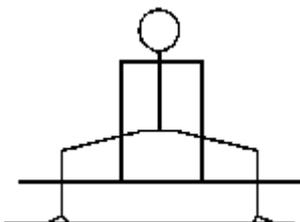


Рис. 3.17. Схематичное изображение оптимального положения ног (голени перпендикулярны грифу штанги).

И один важный момент, которые позволят вам контролировать правильность техники – если у вас штанга не касается голени при подъеме, и если голени на первых порах не ободраны в кровь – значит вы поднимаете штангу не правильно, слишком далеко от себя. В этом случае надо держать ее ближе, чтобы граф скользил вдоль голени, касаясь ее и обдирая кожу. Но не надо этого бояться - кожа постепенно зарастет.

### *Экипировка*

Сразу хочу заметить, что результат в становой тяге, в отличие от других упражнений, менее всего зависит от экипировки, поэтому подавляющее число атлетов обходятся без какой-либо экипировки. И, хотя некоторые атлеты пользуются костюмом для приседаний или наматывают бинты на колени, как на приседаниях, но большой пользы это, как правило, не приносит.

Единственное на что хотелось обратить внимание – это на обувь.

Обувь должна быть с коротким каблуком и не скользкая. Это во-первых, позволяет не поднимать штангу на лишние сантиметры, а во-вторых, позволяет лучше держать равновесие. Обычно для этого используются борцовки, реже чешки или кеды. Если нет специальной обуви, то я советую на тренировках делать становую тягу вообще босиком или в носках.

Ну и стандартная рекомендация для всех тяжелых упражнений – перед каждым подходом надевать тяжелоатлетический пояс.

### *Лямки.*

Лямки используются для того, чтобы рука не соскальзывала с грифа и надежно удерживала штангу. Иногда атлеты пренебрегают лямками и выполняют все тренировочные подходы без них, просто используя разнохват. Как правило они аргументируют это тем, что хотят, чтобы кисти качались и что бы было все, как на соревнованиях.

Это не правильно. Во-первых, кисти для становой тяги надо качать отдельно и то только в том случае, если такая проблема действительно возникнет, а, во-вторых, на соревнованиях вы делаете всего один подъем, а на тренировках до 10 подъемов за один подход. В этом случае рука начинает скользить и вы уже концентрируетесь на кистях, и думаете только о том, как бы штанга не выскользнула, вместо того чтобы хорошенько прорабатывать мышцы спины.

Т.е. я предлагаю различать - как говорят "мухи отдельно, котлеты отдельно" – нагрузку для спины и нагрузку для предплечий. Смешивая их в одном упражнении, вы будете существенно недорабатывать спину. Чтобы такого не случилось я рекомендую во всех тренировочных подходах использовать лямки. Лямки позволят вам не думать про кисти, а сосредоточиться на спине, а это позволит достичь быстрого роста результатов.

Лямки можно сделать самим из любого кожаного ремня. Их длина примерно 60 см, а ширина около 3 см. Ширину можно сделать и меньше, но не менее 2 см, иначе они будут сильно врезаться в руку.

Как пользоваться лямками показано на рисунке 3.18.

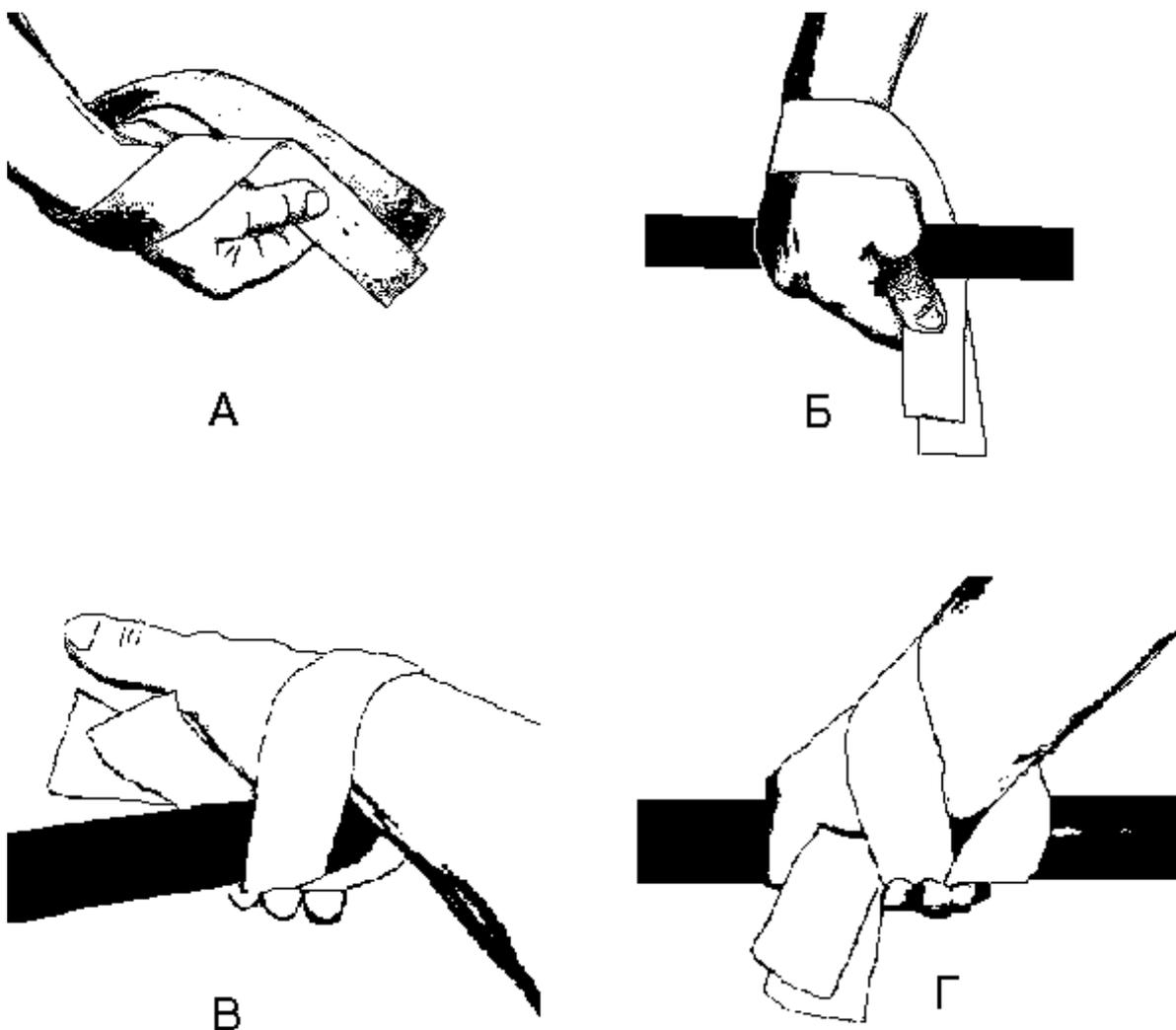


Рис. 3.18. Фиксирование руки на грифе штанги с помощью лямок.

***Разные советы.***

Если у вас болит спина, есть сильные искривления позвоночника или другие проблемы со спиной, то посоветуйтесь с хорошим мануалистом или спортивным врачом о том, можно ли вам вообще приседать становую тягу.

Перед каждым подходом наносите на руки мел или магнезию, чтобы уверенней держать штангу.

Всегда одевайте на штангу замки, когда выполняете становую тягу. Собственно замки надо одевать вообще всегда. Я без замков не делаю ни одного подхода. Это необходимо для того, чтобы не беспокоиться о том, что блины могут съехать с грифа. В момент подъема такие мысли не должны отвлекать вашего внимания и сбивать настрой.

Как во время подъема, так и во время опускания штанги, нельзя переносить вес тела на носки. Это будет ошибкой. В этом случае гриф будет уходить от ног вперед и вы можете травмироваться.

Не делайте тягу "в отбив" от пола. Этим вы существенно облегчаете себе работу и проходите на скорости критическую точку съема штанги с помоста. Смысл в такой тренировке исчезает. Кроме того, "отбив" может привести к тому, что блины на одной

стороне штанги отскочат от пола быстрее, чем на другой стороне. Это приведёт к потере вашего контроля над штангой, к несимметричному подъёму веса, к неравномерной нагрузке на тело. А это чревато серьезными травмами позвоночника.

Никогда не крутите головой, когда вы опускаете или поднимаете штангу - штанга может слегка наклониться на сторону, вас поведет в сторону и вы можете травмироваться.

Если вы чувствуете, что не можете поднять штангу – ни в коем случае не бросайте ее. Отпустите ее на помост, по возможности, плавно, чтобы нагрузка со спины уходила тоже не резко, а постепенно. Резкое снятие нагрузки может серьезно травмировать мышцы спины, локтей или плеч. Причем, возможно даже, что сначала вы ничего не почувствуете, но это проявится спустя пару дней.

Никогда не делайте повторения в ней до отказа. Никогда не делайте форсированные или негативные повторения. В таком серьезном упражнении, как становая тяга, эти эксперименты не уместны.

Не выполняйте становую тягу, если мышцы низа спины ещё побаливают после последней тренировки или даже обычного тяжёлого физического труда. Отдохните день или два, подождите, пока пройдет мышечная боль.

Бывает так, что на больших весах сильно скачет давление после того, как атлет отходит от штанги после выполнения упражнения. В этом случае, перед выполнением упражнения, имеет смысл туго затянуть повязку из эластичного бинта на голове. Перепады давления будут ощущаться менее остро.

Чтобы собраться перед очередным подходом и привести мышцы в тонус можно пользоваться нашатырным спиртом. Вообще, нашатырный спирт всегда должен быть в вашей спортивной сумке наряду с разогревающей мазью, полотенцем и спортивной одеждой.

## Глава 4. Если нет прогресса.

*Возможности медицины безграничны!  
Ограничены возможности пациентов.  
(Народная шутка)*

Иногда случается так, что несмотря на все усилия, прогресса нет. Масса не растет, результат стоит на месте. Не помогает ничто. Кто-то пробует хитрые схемы нагрузок и восстановления, кто-то тратит кучу денег на протеиновые комплексы, аминокислоты и таблетки креатина. Но все это не дает ровным счетом никакого эффекта.

Я скажу честно, это все и не может дать эффект.

То, что я сейчас скажу, возможно вас немного шокирует, но мы же должны наконец-то взглянуть правде в глаза.

Для начала, официальная оценка.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) паразитарными болезнями в мире заражено более 4,5 млрд человек.

При этом в Европе поражен каждый третий житель. А в целом более половины населения планеты страдает паразитарными инфекциями. Ежегодно инфекционные и паразитарные болезни уносят 15 - 16 млн. человеческих жизней.

В России суммарная заболеваемость паразитами в 10 раз выше заболеваемости острыми кишечными инфекциями и по своей частоте только сопоставима с показателями заболеваемостью гриппом. В стране ежегодно выявляется 2 млн. больных, однако с учетом поправочных коэффициентов истинное число их может составлять не менее 22, 1 млн. (Сергиев В.П., 1991).

По неофициальной оценке все гораздо хуже.

Неофициальные оценки, выполненные как в США (Росс Андерсон), так и у нас (Н.Кравченко) сообщают, что 95 – 99% населения планеты имеет паразитов, но не знает об этом.

Врач высшей категории, кандидат медицинских наук Ольга Ивановна Елисеева показала, что пусковым механизмом большинства заболеваний человека являются именно простейшие, грибки и гельминты, паразитирующие в организме человека. И это не просто слова.

Самым странным в этой ситуации выглядит поведение паразитологов. Они под нашествием паразитов просто отпустили руки и заявили, что паразиты есть у всех. И что это, в целом, нормально. Но так ли безопасны паразиты, как нас уверяют паразитологи?

Взгляд на безвредность паразитов постепенно менялся. Например, раньше считалось, что язва желудка и двенадцатиперстной кишки – это нервное заболевание. Потом, в 1984 г, удалось доказать, что это заболевание вызывает **ранее считавшийся безвредным** паразит геликобактер.

Потом было выдвинута и подтверждена гипотеза о том, что непроходящие бронхиты, пневмонии и ОРЗ чаще всего являются следствием заселения альвеол легких личинками аскаридов, да и других глистов.

Потом обнаружили, что шизофрения и эпилепсия – страшные болезни, также вызываются личинками самых разных глистов, мигрирующими с кровью липтоспорами, токсоплазмами, в отдельных случаях это могут быть аскариды, группы мелких глистов, заселяющих глазные щели, наконец трихомонада и ее сидячие колонии. **Для большинства паразитов наш мозг стал всего-навсего средой обитания, где сыро, темно и есть что поесть.** Склонность людей к самоубийствам – следствие заражения мозга червями.

Псориаз, витальго – болезни от заселения кожи глистами (филярии), а подкожной клетчатки трихинами. В дуэте с грибами (трихофитон) они создают картину дефектов кожи и зуда.

Выяснили, что бронхиальная астма всегда начинается с аскаридов, когда их личинки повредят ткань альвеол. После них начинают свое дело грибы. Они глубоко разрушают слизистую легких и ее систему иннервации.

Сахарный диабет – болезнь, порождаемая паразитами в поджелудочной железе.

Черви-паразиты размножаются многочисленно, как лавина. В.И.Вернадский выделил три закона жизни живых организмов, и первый закон звучит так: «Никакой живой организм не может жить без кремния». Поэтому, когда паразиты начинают интенсивно размножаться, то первое, что они поедают из организма человека – это кремний. А кальций – строитель костей – не усваивается при дефиците кремния. Поэтому остеохондроз, радикулит, полиартрит – это болезни дефицита кремния – также имеют паразитарную основу.

Но самые неожиданные открытия в этой области сделаны в 1989 г. - заявка на открытие НК-427 и называется это открытие так: "Свойство трихомонады превращаться в опухолевую клетку".

Оказывается злокачественная опухоль - это совокупность одноклеточных паразитов трихомонады в "сидячем" положении.

Рак - паразитарное заболевание. Начало его - трихомонада.

Атеросклероз – болезнь заселения стенок сосудов трихомонадами.

Трихомонада названа биологическим противником номер один для человека. Уже обнаружено более 300 подвидов трихомонад.

Кишечная трихомонада (открыта в 1926 г.) вызывает заболевание - гемоколит, колит; энтероколит, холецистит, отеки, эрозии, полипы.

Ротовая трихомонада. Мало изучена. Места ее обитания - ротовая полость, дыхательные пути, миндалины, десневые карманы, мокрота, конъюнктивы глаз и кровь. Гнойники на коже, опухоли в легких - часто следствие заражения ротовой трихомонадой.

Опыты показывают, что ротовой трихомониаз может привести к параличу, гастроэнтериту, поражению суставов ног, поражению печени, других органов, бесплодию и выкидышам.

Ротовая трихомонада - самая распространенная. Кариес и пародонтоз - следствие ее жизнедеятельности.

Урогенитальная трихомонада является возбудителем воспалительного заболевания органов половой системы - трихомониаза. Основной метод заражения - половой путь. Внеполовое заражение (через постель, предметы туалета и т. п.) встречается редко. Новорожденные могут заразиться от матери, больной трихомониазом.

Трихомонады всех видов, паразитирующих в человеке, трудно диагностируются под микроскопом, так как очень похожи на клеточные элементы крови человека. Их трудно отличить от лимфоцитов, тромбоцитов и др. В закрытом кровяном русле человека, где необходима стерильность, обитает трихомонада. Этот же паразит является единственным, способным существовать в половых органах человека.

Понимаете? Пусковым механизмом всех заболеваний являются именно простейшие, грибки и гельминты, паразитирующие в организме человека.

Получается, вообще-то страшноватая картина - **ВСЕ ВНУТРЕННИЕ БОЛЕЗНИ сопровождаются или возникают ОТ ПАЗИТОВ!**



Рис. 4.1. Hookworme (представитель кривоголовок - нематоды семейства Ancylostomidae)

Паразиты - кто они

1. *Простейшие* - амебы, лямблии, токсоплазмы, криптоспоридии, а также малярийные плазмодии, лейшмании, трипаносомы.

2. *Гельминты* - круглые черви (нематоды), плоские черви, которые делятся на ленточных червей (цестоды) и сосальщиков (трематоды).

*Круглые черви* - аскариды, власоглавы, острицы, анкилостомы, трихинеллы и др.

*Ленточные черви* - бычьи цепни, свиные цепни, карликовые цепни, широкие лентецы, эхинококки и др. Сосальщики - двуустки, шистосомы и др.

Как паразиты попадают в организм? Ведь мы же всегда моем руки перед едой...

Чаще всего это бывает из-за домашних животных. Кошечки и собачки, хомячки и попугайчики живут в той же квартире, где живем мы, спят на тех же диванах, где спим мы, сидят на тех же унитазах, где сидим мы. И все в человеческом жилище усыпано яйцами глистов, ссыпаящихся с кожи животных через шерсть.

Возьмем кошек. В 1 г. их фекалий содержится до 20 млн цист токсоплазм. Восприимчивость к токсоплазмозу детей составляет 100%. Вы ручаетесь, что ваши дети не играют в песочнице, куда уже успела «сходить» какая-то кошечка?

Собачьи блошки переносят яйца глист. А собачка, раскусывая их, заглатывает яйца внутрь и через свое влажное дыхание рассеивает их на расстояние до 5 метров (кошечка до 3 метров). Яйца остриц, упавших с шерсти, сохраняют жизнеспособность до 6 месяцев и через пыль, игрушки, ковры, нательное и постельное белье, руки попадают в рот. Заболевание может длиться десятилетиями.

Яйца аскариды (заболеваемость - 100млн. случаев в год) попадают к нам через плохо мытую клубнику, петрушку, укроп, через грязные руки, разносятся мухами. А шашлык или домашнее сало - 95% заражений трихинеллезом. А соленая рыбка, «строганина» или икра – вот вам и лентец широкий - своеобразная анаконда гельминтов человека. Длина взрослой особи достигает 9-10 метров и живет долго – лет 25.

В кишечной полости или в органах и тканях организма - всюду простейшие и гельминты имеют первоочередной доступ к питательным веществам, витаминам и тем добавкам, которые мы принимаем для укрепления здоровья.

Мало того, что организму-хозяину достаются остатки пищи. Выделения паразитов токсичны. Обедая и отравляя, они ждут момента, когда организм-хозяин ослабнет, чтобы навалиться на него и окончательно подорвать защитные силы.

Паразиты не только подрывают иммунитет человека, но существенно меняют его психику. По данным научного журнала *Annals of Parasitology*, паразиты, живущие в организме, могут определять художественные вкусы «хозяина». Как установили американские исследователи из Центра паразитологии Университета Джонса Хопкинза, наличие некоторых разновидностей паразитических червей может полностью менять представление человека о прекрасном. Дело тут, по-видимому, в выделяемых ими токсинах.

В ходе исследования были обследованы около 312 детей из художественных школ Египта. Всем демонстрировались слайды с произведениями великих мастеров прошлого и представителей современных течений. При этом дети отмечали, какие картины им нравятся, а какие – нет. После этого всем им был проведен трехкратный анализ на присутствие глистов.

Оказалось, что инфицированным паразитами детям чаще, чем другим, нравился постимпрессионизм. Они находили, что из представленных слайдов наиболее талантливыми, близкими к жизни, наполненными внутренним смыслом были картины

Гогена, Ван Гога, Тулуз-Лотрека, Сезанна. Мастера древности у таких участников «котировались» значительно ниже.

По мнению доктора Рона Сержента, одного из руководителей исследования, винить в происходящем, по-видимому, следует некоторые из токсинов, которые выделяются паразитами и всасываются в кровь. Вероятно, они воздействуют на мозг хозяина, определяя его художественные предпочтения. Этот момент еще предстоит изучить более подробно.

Ученый отметил, что, возможно, и само зарождение этого направления живописи может быть связано с паразитами. В воспоминаниях о многих художниках этой школы описываются желудочно-кишечные симптомы, наводящие на мысль о паразитах. Поль Гоген, вообще долго жил в тропических странах, где мог запросто подхватить какого-нибудь экзотического червя.

Теперь, когда мы знаем о том разрушительном влиянии, которое паразиты оказывают на наш организм, я хочу обратить ваше внимание вот на что.

Важно понять, что все эти паразиты были всегда, они не появились вдруг, а существуют уже многие миллионы и миллиарды лет, и их возраст намного превышает возраст существования человечества.

Но только последние 100 – 200 лет началось глобальное нашествие паразитов на тело человека. Почему это произошло?

Вы удивитесь, но это произошло из-за развития медицины.

Ведь причина всех паразитарных болезней – ослабленный иммунитет.

Иммунитет ослабевает просто потому, что медицина развивается и придумываются все более и более эффективные лекарства.

Странно звучит, да?

Из-за более эффективных лекарств – мы имеем все более серьезные болезни.

И тем не менее, подумайте сами, - придумали антибиотики, начали с их помощью подавлять вирусные заболевания — а организм взял да и ответил на это снижением иммунитета. В самом деле: зачем ему иммунитет, зачем самому сопротивляться болезни, когда в него все равно извне поступают вещества, способные подавлять эту болезнь?

Отсюда, кстати, и СПИД — чума XX века. Ведь СПИД — это синдром иммунодефицита. Почему иммунитет становится дефицитом? Потому что в ходе тупиковой эволюции он попросту отмирает за «ненужностью» — благодаря в том числе и победному шествию по планете антибиотиков и прочих лекарств. Конечно, антибиотики ("Анти" – против, "Биос" - жизнь) многим людям спасли жизни, но это палка о двух концах. На этом фоне ослабленного (ненужного?) иммунитета и стали проявлять свою активность всевозможные паразиты.

Причем, самое странное, что первыми, кто стал заложником бурного развития медицины, стали сами врачи. По статистике, врачи живут в среднем на 15 лет меньше, чем остальные люди. Слишком они верят тому, чему учили их в мед.институтах и слишком доверчиво и активно пользуются всеми теми медикаментами, которые прописывают своим пациентам.

После такого откровенного разговора становится понятным, что же надо делать.

Надо почистить внутренние органы и протравить паразитов.

Поэтому, если после недель напряженным тренировок у вас не пошел рост массы, ваши действия должны заключаться не в попытках нарастить массу с помощью химии, креатина или аминокислот, а в элементарной очистке организма по следующей схеме: чистка кишечника, чистка печени, протравливание паразитов.

## 4.1. Чистка кишечника.

Итак, первым делом мы будем чистить толстый кишечник.

Иногда задают вопрос, почему не чиститься тонкий кишечник, а только толстый? Тонкий кишечник не чистится потому, что по нему пищевая кашица активно передвигается за счет перистальтического сокращения гладкой мускулатуры тонкого кишечника. Быстрое продвижение содержимого тонкого кишечника не позволяет образовываться "накипи" на стенках тонкой кишки. А вот в толстом кишечнике перистальтическая активность резко снижена, во много раз падает скорость движения заполняющих его масс. Кроме того, толстый кишечник образует множество глубоких складок и несколько крутых поворотов, в нем даже есть участок, по которому содержимое толстой кишки вынуждено двигаться вертикально вверх. При этом содержимое толстого кишечника активно обезвоживается, так как практически вся выпитая нами вода не усваивается ни в желудке, ни в тонком кишечнике, и, проходя по верхним отделам желудочно-кишечного тракта, она как бы смывает всю "грязь" на своем пути и несет ее в толстый кишечник, где в верхних его отделах и происходит основной процесс всасывания воды во внутреннюю среду организма. Вода-то всасывается, а вот "грязь" остается, отфильтровываясь на внутренней поверхности стенок толстого кишечника.

Способов чистки кишечника очень много: гидроколонтотерапия, клизмы, отруби, жмыхи, травяные настои, настой льняного семени на масле. Я хочу в этой книге разобрать все эти процедуры и показать их преимущества и недостатки. Есть, конечно, и другие способы очистки кишечника, но они в книгу не вошли, так как являются или продолжением вышеуказанных, или их эффективность вызывает сомнения.

Кстати можно сочетать между собой некоторые из очисток. Например, для быстрого похудения можно сначала почистить кишечник клизмами, а потом восстановить его жмыхами.

Собственно, даже не важно, какой из способов очистки вы примените и как вы почистите кишечник. Важно, чтобы вы все-таки это сделали.

## Гидроколонтотерапия.

Гидроколонтотерапию еще часто называют душем для кишечника.

Расскажу немного об этой процедуре для тех, кто впервые слышит это слово.

Гидроколонтотерапия проходит вполне безболезненно. Вы лежите на кушетке около 40-50 минут, а вам в прямую кишку через трубку, под небольшим давлением, вводится вода примерно температуры тела. Количество воды на одну процедуру колеблется от 12 до 15 литров. Заполняя кишечник, вода выносит каловые массы и шлаки по трубкам, подведенным к централизованному стоку. В конце процедуры обычно пациентам ставят микроклизму, с отварами трав (ромашки и др.), обладающими успокаивающим действием. 2 часа после процедуры нельзя есть.

Показания к применению: экзогенно-конституциональное ожирение I-III степени, хронические колиты различной этиологии, хронические запоры (алиментарный, дискинетический, смешанный), заболевания печени и желчевыводящих путей, болезни обмена веществ (подагра, диабет, диатезы).

Противопоказания: хронический колит в стадии обострения, хронический колит паразитарной этиологии, неспецифический язвенный колит, полипоз, кишечная непроходимость, хронический энтероколит, хронический проктит, выпадение слизистой

прямой кишки, геморрой в стадии обострения, послеоперационные спайки в брюшной полости, паховая грыжа, аппендицит.

Считается, что одна процедура заменяет 30 клизм. Стандартный курс лечения - 6-10 процедур с интервалами 5-7 дней. Курс рекомендуется проходить один раз в год.

Теперь взгляд на эту процедуру со стороны пациента.

Эффект от процедуры отличный, влияет она не только на внутренние органы, но часто улучшает внешний вид кожи, волос и ногтей. Правда некоторое время после процедуры чувствуешь себя так своеобразно, то есть немного как бы "пьяный", но вскоре это ощущение проходит.

Что хочется отметить: так как кишечная микрофлора активно вымывается, то неграмотно проведенная процедура может закончиться для пациента весьма печально, например, дисбактериозом, обострением хронического геморроя и даже кишечным кровотечением. Правильное проведение процедуры предполагает "заселение" кишечника нормальной микрофлорой после его очищения. Поэтому советую делать эту процедуру только в медицинских клиниках.

К сожалению, процедура достаточно дорогостоящая, цена полного курса гидроколонотерапии обычно составляет примерно \$100. Поэтому не каждый решится на эту "современную клизму".

Хочу отметить еще один момент - так как эту процедуру стали предлагать в некоторых тренажерных и фитнес залах, то советую все-таки не поддаваться на рекламу и пройти эту процедуру в нормальной клинике. Там где дело касается здоровья лучше всего довериться профессионалам.

## **Клизмы.**

Клизмы – это самое доступное и эффективное средство очистки кишечника. Эффективность клизм и пользу от них часто недооценивают те люди, которые их не пробовали. Между тем только на клизмах вы можете потерять до 15 - 20 кг веса. У меня накопилась огромное количество радостных писем, когда люди, начиная курс очисток с клизм, резко начинали худеть.

Перед тем, как приступить к описанию чисток кишечника клизмами, упомяну, что для максимального эффекта питание в дни чисток кишечника должно быть постным (растительным – рыбным - грибным).

Я выделяю две схемы очищения кишечника клизмами – по Н.Семеновой и по Е.Щадилову. Первая схема (по Н.Семеновой) – гораздо жестче. Зато и эффективнее. По Н.Семеновой клизмы нужно делать в течение двух недель 2 раза в день – утром до завтрака и вечером до ужина или на ночь. Всем, желающим похудеть, я советую чистить кишечник именно по такой схеме.

Для тех, кто боится делать много клизм, но, тем не менее желает почистить свой кишечник существует методика Е.Щадилова, которая гораздо более мягкая и, соответственно, менее эффективная (в плане похудения). Е.Щадилов всего рекомендует сделать 11 клизм. Интервал между первой и второй клизмами составит 5 дней, между второй и третьей - 4 дня, между третьей и четвертой - 3 дня, между четвертой и пятой - 2 дня, между пятой и шестой - 1 день. Далее клизмы ставятся каждый день в течение 5 дней.

Теперь общие правила для всех:

1. Берете кружку Эсмарха (это такая двухлитровая резиновая грелка), наливаете туда 1,5 – 2 литра воды, добавляете 1 столовую ложку поваренной соли и 1 чайную ложку натурального яблочного уксуса или сока лимона.

Внимание! Если у вас спастические запоры (бывают при гастритах с повышенной кислотностью), то вместо сока лимона (или уксуса) добавить 1 чайную ложку пищевой соды.

2. Для того, чтобы стимулировать перистальтику кишечника вода для клизмы берется комнатной температуры, т.е. 12-20 градусов по Цельсию.

Внимание! Если у вас спастические запоры (бывают при гастритах с повышенной кислотностью), то для того, чтобы расслабить гладкую мускулатуру кишечника, нужно использовать воду с температурой 37-42 °С

3. Вода должна быть кипяченой, объем 1,5 - 2 литра. Это зависит от роста – чем выше рост, тем длиннее кишечник и, следовательно, больше объем клизмы.

4. Клизма значительно легче переносится, если ставить ее, лежа в ванне – в воде любой вес становится легче и нет никаких раздражающих ощущений и резей внизу живота.

5. Для женщин отмечу, что клизмы нельзя делать во время месячных. Оптимальное время начала очистительной процедуры – второй день после месячных.

6. После окончания курса клизнения нужно будет начать восстановительные процедуры – заселять кишечник здоровой микрофлорой с помощью препаратов, содержащих бифидобактерии (БиоВестин, Бифидобактерин и т.п.) и начать употребление жмыхов или настоя масла с льняным семенем. О жмыхах и настое масла подробнее будет рассказано чуть попозже. Желательно в течение 3-4 дней после окончания чисток продолжать придерживаться постного питания и если в течение 2-3 дней все-таки не будет стула, нужно принять легкое слабительное – взять 1 столовую ложку коры крушины или листьев сенны на 1 стакан кипятка, настоять минут 20-30 и выпить на ночь. Эффект наступит через 8-10 часов.

7. В целях профилактики геморроя постарайтесь не пользоваться туалетной бумагой. Гораздо гигиеничнее и полезнее подмываться в ванной, если у вас нет биде.

## Отруби.

Отруби – это настолько уникальная вещь, что трудно ими не восторгаться. С помощью отрубей можно не только почистить кишечник, но и скинуть лишний вес практически ничем больше не занимаясь, без всякого спорта, диет, банных процедур.

Вообще, отруби (пшеничные, ржаные, соевые) – это побочный продукт мукомольного производства. Отруби состоят из оболочек зерна и неотсортированной муки. Каждый зерновик знает, что при помолу зерна одна его пятая часть превращается в отруби, которые считаются как бы отходами.

И только последнее время стали осознавать, что отруби - ценное питательное сырье. Но, тем не менее, в нашей стране еще не до конца осознали потрясающую ценность этого продукта, поэтому основная часть наших отрубей уходит за рубеж: через Украину в Турцию, Израиль, Ливию, Ливан и т.д.

Главная ценность, которая есть в отрубях – это пищевая клетчатка - нерасщепляемый нерастворимый жесткий и грубый углевод.

Пищевая клетчатка, содержащаяся в отрубях, является питательной средой для нормальной кишечной микрофлоры, поэтому отруби применяются в комплексном лечении дисбактериозов кишечника. Кроме того, кишечные бактерии, употребляя клетчатку, выделяют незаменимые витамины группы В.

Набухая под действием воды, пищевая клетчатка формирует большой объем каловых масс - более рыхлых, что облегчает опорожнение кишечника и избавляет от запоров. Регулярное употребление отрубей может избавить от привычных запоров и предотвратить их появление в будущем, после прекращения приема отрубей (восстановление нормального рефлекса опорожнения кишечника)

Именно клетчатка, а это до 30-40% объема отрубей, используется в борьбе с лишним весом: пища с большим количеством клетчатки медленнее поглощается и дает чувство насыщения на более длительное время, кроме того, усиливается перистальтика кишечника, что уменьшает всасывание питательных веществ и, следовательно, калорийность съеденной пищи.

Входящие в состав отрубей пищевые волокна связывают холестерин, поэтому отруби могут применяться с целью профилактики атеросклероза. Выявлено положительное действие отрубей при сахарном диабете, так как они снижают уровень сахара в крови.

Белково-крахмальная слизь способствует выведению токсинов. Частицы отрубей, благодаря содержанию в них разнообразных волокон, являются универсальным биологическим веществом, связывающим ионы тяжелых металлов, радионуклиды, вредные продукты распада пищевых веществ.

Желчегонный эффект отрубей обеспечивается стимулирующим влиянием их на общую двигательную способность пищеварительного тракта (механическая стимуляция). В виде пищевой добавки отруби эффективны при нарушениях функции печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, хронических заболеваниях желудка и кишечника - гастритах, гастродуоденитах, энтероколитах в период ремиссии и стихания острого воспалительного процесса (при расширении диеты).

Поэтому прием отрубей показан при дисбактериозах, запорах, для профилактики раковых заболеваний толстой кишки, при ожирении, сахарном диабете, а также рекомендуется для приема в пищу всем людям, заинтересованным в правильном питании.

Современные научные данные говорят, что с недостатком растительных волокон в нашей пище связаны такие заболевания, как: дивертикулез, геморрой, хронические колиты.

Кроме того, в отрубях содержится до 15% протеина, а еще калий, магний и другие микроэлементы.

Калий играет важную роль в обеспечении нормальной деятельности сердечно-сосудистой системы, в выведении жидкости из организма. Магний обладает сосудорасширяющим свойством, именно поэтому продукты, его содержащие, включают в рацион питания при гипертонической болезни.

Помимо белка, отруби богаты полиненасыщенными жирными кислотами, участвующими в энергетическом жировом обмене, в формировании оболочек клеток, в иммунном ответе.

**ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:** отруби не рекомендуется применять в острый период при гастритах, язвенной болезни, колитах и энтеритах инфекционной этиологии. По мере стихания воспалительного процесса можно возобновить прием отрубей, начиная с малых доз.

Обычно отруби употребляются мелко размолотыми в виде муки. За 15-20 минут до каждой еды, т.е. обычно это 3 раза в день, берете по 2 ст ложки (10 гр) таких размолотых отрубей и съедаете, запивая водой. Отруби надо обязательно запивать водой (1-2 стакана), иначе весь смысл их употребления сводится на нет.

Суточная доза отрубей - не более 30 г. Проявив неумеренность в употреблении казалось бы полезных отрубей мы рискуем нажать обострение заболеваний кишечника, вздутие живота, метеоризм, нарушение функции кишечника, и, как минимум, гиповитаминоз - питательные вещества и витамины будут настолько стремительно покидать наш кишечник, что мало что успеет усвоиться организмом.

Еще раз обращаю ваше внимание – отруби без воды не работают! Те волокнистые пищевые вещества, ради которых мы и едим отруби, имеют смысл только тогда, когда они впитывают в себя воду и разбухают.

## **Жмыхи.**

Продолжим разговор о полезном и чудесном действии клетчатки. Клетчатка есть не только в отрубях, но и во многих других растительных продуктах. И здесь открываются невообразимые возможности не только для очистки кишечника, восстановления микрофлоры, но и для лечения всевозможных заболеваний. Для того, чтобы выделить клетчатку из растительных продуктов можно использовать такой универсальный прибор, как соковыжималку. Овощ, фрукт или другое растение кладется в соковыжималку, сок отжимается и выпивается или выбрасывается, а вот растительные остатки отжима – жмыхи – мы и будем использовать для чистки кишечника и попутного лечения некоторых заболеваний.

Впервые на это уникальное свойство жмыхов обратил внимание академик, кандидат техн. наук Б.В.Болотов. Согласно его исследованиям, жмыхи имеют отрицательный потенциал, который сохраняется несколько недель, пока волокнистые вещества жмыхов не втянут ионизированные элементы воздуха.

Свежие жмыхи за счет электропотенциальности на уровне порядка 10-30 эВ способны вытягивать из стенок желудка и луковицы двенадцатиперстной кишки металлы (в том числе радионуклиды и тяжелые металлы). Они также могут убирать канцерогенные вещества и свободные радикалы. Кроме того сами жмыхи сорбируют не только остатки солевых желудочных жидкостей, но и являются важными наполнителями кишечника, способными также восстанавливать эпителий всего кишечного тракта. Помимо этого жмыхи связывают и выводят из кишечника желчные кислоты, образующиеся в печени, и уменьшают гнилостные процессы в кишечнике. Жмыхи связывают и выводят до 25-30% насыщенного жира, попадающего в организм с пищей, снижают общий уровень в крови холестерина и канцерогенов.

Жмыхи рекомендуется есть до еды 2 – 3 раза в день но не более 3 столовых ложек за один раз. Запивать жмыхи не рекомендуется.

Рассмотрим действия жмыхов из различных растений.

Для похудения очень эффективны жмыхи из свеклы. Дело в том, что свекольные жмыхи уменьшают аппетит. Если мы будем съедать некоторое количество жмыхов перед каждой едой, то, во-первых, организм не получит от этих жмыхов никаких калорий, так как клетчатка не переваривается в то время, как желудок будет полным, во-вторых, после приема жмыхов из свеклы пропадает аппетит. Таким образом человек худеет при полном отсутствии желания что-либо кушать. Процедура со свекольными жмыхами названа Б.В.Болотовым "методикой сытого голодания".

Если же мы хотим не просто похудеть, а одновременно вылечиться от некоторых заболеваний, то жмыхи приобретают особое значение.

Те же самые жмыхи из свеклы полезны при гипертонии – они уменьшают давление. Давление понижают также жмыхи из листьев липы и малины, цветов и листьев мать-и-мачехи, цветов бузины.

В случае пониженного давления и большой слабости, включая и пониженность температуры тела (особенно конечностей), целесообразно применять жмыхи из капусты, щавеля, подорожника, трифоли, борщевика. Процедуру глотания этих жмыхов продолжать до тех пор, пока тело не разогреется, ноги и руки не перестанут стынуть на холоде, а давление будет эталонным - 120/80.

Если же человек страдает сахарным диабетом, то необходимо принимать жмыхи из листьев водяного перца (горчак), одуванчика, цикория (петровы батоги), горчицы (можно из листьев сурепки), травы ястребинки, листьев осины (можно из листьев тополя), листьев черники, листьев прямостоячей лапчатки, листьев лимонника. Во всех случаях количество жмыха должно быть небольшим, и доза подбирается по ощущениям, но она должна быть не более трех столовых ложек.

Если у человека изжога, то она снимается жмыхами из моркови или яблок.

При легочных заболеваниях лучше употреблять жмыхи из черной редьки. Эти жмыхи также очень полезны при выведении камней из желчного пузыря и его протоков.

Примерно такими же свойствами обладают жмыхи из петрушки, листьев мать-и-мачехи, репы, турнепса.

Но, все-таки, особое внимание я бы хотел уделить жмыхам из капусты. Именно их в первую очередь нужно использовать для чистки кишечника. Вместе с квасом из чистотела эти два продукта дают просто колоссальный эффект.

Само по себе название "чистотел" расшифровывается как "растение, способное очищать тело", то есть поверхности тела. Причем это не только поверхности кожи, но и другие поверхности, которые имеет человек. Сюда относятся все поверхности, включая глазные, носоглоточные, ушные, легочные пространства, внутренние поверхности всего желудочно-кишечного тракта и другие.

Многолетний опыт применения кваса из чистотела для лечений заболеваний кожи и всех других поверхностей показывает исключительную его ценность как лечебного средства народной медицины. Доказано, что употребление в течение одной-двух недель кваса из чистотела внутрь за полчаса до еды по полстакана позволяет полностью восстановить эпителиальные поверхности как желудка, так и всего кишечника. Замечено также, что от эпителиальных волосков кишечника отторгаются все более тяжелые металлы (свинца, ртути, таллия, висмута и других металлов). Они ранее не могли проникнуть в организм из-за образования хлоридов, которые на этих металлах оказываются нерастворимыми. Часть металлов из числа радионуклидов образует с желудочными соками нерастворимые комплексы, которые также застревают в эпителиальных волосках и которые также легко отторгаются с помощью ферментов кваса из чистотела.

Но сделать это квас сразу правильно получается далеко не у всех. Очень часто, на первых порах, квас получается горький, в нем плавают кусочки плесени и он неприятно пахнет. Тут нужна особая сноровка, которая придет только с опытом.

Есть несколько признаков добротного кваса. Во-первых, он должен иметь приятный запах, напоминающий аромат свежих яблок. Во-вторых, у него должен быть приятный вкус, с горчинкой, конечно, но все равно приятный.

Готовится квас так.

В 3-литровую банку наливается 2 - 2,5 литра воды, желательно родниковой, но можно и кипяченой из-под крана. Затем в эту банку постепенно всыпается 1 стакан сахара. Сахар тщательно размешивается до полного растворения. Затем добавляем 1 ч ложку сметаны. Ее тоже необходимо также тщательно размешать - для этого берется сметана не очень жирная, то есть жирность не более 15%. И только после этого опускаем на дно банки завернутую в марлевый мешок сухую траву чистотела (1/2 стакана). Мешок с травой удерживается на дне банки при помощи груза, например, прута из нержавеющей стали, а я для этого использую длинный тонкий стакан. Горлышко банки завязывается марлей в 3 слоя.

Периодически, через 1 - 2 дня, нужно перемешивать содержимое банки и удалять с поверхности появляющуюся плесень.

Далее, в случае образования осадка, например, на пятый день, квас нужно осторожно перелить в другую банку, а осадок вылить, при этом количество воды восполняется до прежнего уровня. Качественный квас должен немного пениться, что обычно и происходит к концу второй недели, на 12-14-й день. Т.е. настаивается квас примерно 2 недели.

Через 10-14 дней, когда квас готов, вы отливаете из банки 1 литр для употребления, доливаете в банку 1 литр воды и добавляете 1/3 стакана сахара. Отлитый из банки квас можно хранить на нижней полке холодильника. К моменту его потребления будет готова новая порция кваса. Так можно делать до 3-4 раз, после чего квас готовится заново с заменой травы.

Начинать прием кваса нужно с малых доз, по столовой ложке 3 раза в день за 30-40 минут до еды, особенно больным с язвенным колитом. Если неприятных ощущений нет, то постепенно увеличиваем разовую дозу до полстакана.

Противопоказания для применения кваса из чистотела: острый лейкоз.

Этот квас просто не заменим для лечения панкреатита, холецистита, колитов, гастритов, бронхитов, заболеваний сердца, кожи, помогает уменьшить близорукость и др.

Применять квас желателно одновременно с употреблением жмыхов из капусты. Немного капусты каждое утро отжимаете на соковыжималке, сок подсаливаете и оставляете на вечер и позже, на ночь, выпиваете, и жмыхи нужно съесть перед завтраком, но не более 3 ст ложек. Жмыхи надо поесть от 2 недель, до 2 месяцев. А квас из чистотела нужно пить 2 недели.

## **Семена льна с подсолнечным маслом.**

Это народное сибирское средство нормализации деятельности всего желудочно-кишечного тракта. Это даже не столько очистка, сколько именно восстановление.

Рецепт такой: берете 100гр льняного семени, перемалываете его, например, на кофемолке. Заливаете 250гр нерафинированного подсолнечного масла холодного отжима и 7 дней настаиваете, изредка хорошенько встряхивая.

Пить минимум 10 дней по 3 раза в день за 40-60 минут до еды по 1ст. ложке.

Выраженный эффект обычно наступает только с 6-ого дня приема. Но может наступить и позже.

Питание в этот период преимущественно растительное и рыбное. Исключить алкоголь, мучное и растительные сахара (свекольный, тростниковый), т.е. из сладкого можно только фрукты и натуральный мед.

**ВНИМАНИЕ!** При холециститах принимать только во время еды.

Противопоказания: если у вас обострение хронического панкреатита, гепатита или есть желчнокаменная болезнь, то принимать настойку льняного семени на масле нельзя.

Во всех этих случаях придется обходиться обычным настоем льняного семени на воде: заварить 1 стаканом кипятка 1ч. ложку семян льна (семена не размалывать), дать настояться. В принципе уже через 2 часа настой готов, но будет гораздо лучше, если вы будете держать этот настой в термосе целый день. Принимать на ночь по 1 стакану не процеженного настоя вместе с семенем. Настой пить 2-3 недели.

Пока настаивается масло, рекомендуется профилактически попить настой из четырех трав: зверобой, ромашка, крапива, полынь горькая берутся в пропорции 1 : 1 : 1 : 0,5 и перемешиваются. Заваривать так: берут 1ст. ложку смеси на 1 стакан кипятка, настаивать не менее 1 часа. Выпивать 100гр за 1 час до еды три раза в день в течение 7-10 дней.

Противопоказания: гипертония, повышенная свертываемость крови, атеросклероз, кровотечения, вызванные полипами, кистой или другими опухолями матки и ее придатков, беременность, лактация, энтероколит.

Механизм действия льняного семени и подсолнечного масла таков. Семена льна обладают растворяющим, очищающим, отхаркивающим, смягчающим, обволакивающим, противовоспалительным и легким слабительным действиями. Разбухая и долго не перевариваясь, размолотое семя механически растягивает кишечник, усиливает его сокращение, ускоряет продвижение пищевой массы. Секреторную и моторную функцию желудочно-кишечного тракта усиливает алкалоид линамарин, содержащийся в оболочке семени. Кроме того, размолотые семена льна разбухая выделяют слизь, которая долго удерживается на слизистых оболочках, предохраняя их от раздражения вредными веществами, так как не подвержена влиянию соков желудочно-кишечного тракта. Именно по этому лен используется при лечении гастритов, колитах, воспалениях мочевого пузыря и почек, заболеваниях бронхов, в качестве общеукрепляющего средства. Лен используется для изготовления препарата линетол, применяемого для лечения атеросклероза, химических, термических и лучевых поражений кожи.

Нерафинированное подсолнечное масло – самый лучший источник ненасыщенных жирных кислот, понижает содержание холестерина и повышает концентрацию фосфолипидов в крови, в связи с чем используется в качестве профилактического средства

при атеросклерозе. Подсолнечное масло расслабляет гладкую мускулатуру внутренних органов, понижает температуру тела и оказывает отхаркивающее действие.

Теперь представьте, что вы обволокли слизью льняного семени все мелкие язвочки, причем, это же семя, не только закрывает эти язвочки от действия ферментов, но и полечит воспалительные процессы. Вы смазали желудочно-кишечный тракт маслом, с помощью которого убрали все спазмы и ввели в организм ненасыщенные жирные кислоты. Теперь, когда в него поступит пища, то она пройдет по нему "как по маслу", больше того, ее прохождению будет помогать льняное семя, которое мягко стимулирует перистальтику и будет слегка подталкивать пищевой комок к выходу. Кроме всего этого, льняное семя еще и впитывает часть вредных веществ, неизбежно поступающих с пищей, чем, хоть немного, но облегчит работу печени.

Таким образом, применяя подсолнечное масло и льняное семя мы нормализуем работу всего желудочно-кишечного тракта.

Так как масло имеет выраженный желчегонный эффект, то применять это средство при обострении желчнокаменной болезни нельзя.

## 4.2. Чистка печени.

Печень – это основа основ нашего организма и следить за ней даже важнее, чем следить за сердцем. Поэтому, очистив кишечник от старых свалок и избавив кровь от кишечной интоксикации, можно приступить к чистке печени – главному фильтру нашего организма. Вся грязь, которая попадает в кровь, а так же трупники эритроцитов, отслуживших свой век, отфильтровывается в печени и сбрасывается с потоком желчи в 12-перстную кишку.

Если печень не справляется со своей ролью фильтра, то вся грязь, которая должна была быть ей выведена, оседает на сосудах и желчных протоках, частично или полностью закупоривая их. Так возникают камни в желчном пузыре, холестериновые бляшки и билирубиновые хлопья на стенках желчных протоков и т.д.

Сибирская народная медицина предлагает проводить чистку печени только после того, как полностью освобожден и почищен кишечник. Иначе создается опасность интоксикации крови за счет всасывания шлаков, отходящих из печени.

Чистка печени основана на свекольном отваре. Вообще свекла очень многофункциональный продукт. Клетчатка и органические кислоты, содержащиеся в свекле, стимулируют желудочную секрецию, перистальтику кишечника, что помогает при спастических колитах и запорах. Сочетание большого количества разнообразных витаминов с железом стимулирует процессы кроветворения, поэтому употребление свеклы полезно при анемии, малокровии, атеросклерозе и сопутствующих ему сердечно-сосудистых нарушениях, при ожирении и старении. И именно свеклу мы будем использовать для очистки печени.

В день чистки печени желательно есть только яблоки, но если нет такой возможности, то придерживайтесь вегетарианского питания, исключите мучные и хлебобулочные изделия, сдобы, макароны.

Взять свеклу размером с хороший мужской кулак или с два женских кулачка. Свеклу не чистить, хвостик не отрезать, а просто помыть и положить в кастрюлю. Залить 1 литром воды. Замерить этот уровень и запомнить. Потом еще долить 2 литра воды. И поставить кипятиться. Кипятить до тех пор (примерно 2 часа), пока вода не испарится до замеренного уровня 1 литр. То есть 2 литра воды должно выкипеть. Снимаем с плитки. После этого достаем эту уже отваренную свеклу и на терке чистим ее в эту же воду, которая осталась. Получается такая свекольная каша. Эту каша должна покипеть еще 20 минут. После этого полученный свекольный отвар надо процедить и разделить на 4 равные части.

Принимаем по одной части каждые 3 - 4 часа. Чтобы эффект был более выражен, можно уменьшить интервал приема отвара до 2 часов.

После каждой порции приема отвара ложимся, кладем грелку на правый бок (на область печени) и отдыхаем.

Первый признак того, что отвар подействовал – выраженный мочегонный эффект.

Противопоказания: желчнокаменная болезнь.

### 4.3. Травим паразитов в печени.

Начать вытравливание паразитов я предлагаю с самого главного и самого загрязненного органа – печени. Печень – это главный фильтр человека. Вся грязь, циркулирующая в крови, оседает в ней. Именно печень в первую очередь атакуют лямблии, описторхи, вирусы гепатита и многие, многие другие паразиты.

Я живу в районе Западной Сибири, возле Новосибирска. И, возможно мало, кто знает, но у нас - в бассейне реки Обь - находится крупнейший в мире очаг описторхоза (паразит, живет в печени). Практически вся речная рыба карповых пород (а это 90% всех рыб) – заражена описторхозом. Это просто бич для местного населения, особенно для рыбаков и их семей. С уверенностью можно сказать, что жизнь в таких условиях была бы просто невозможна, если бы наши предки, проживающие в этих местах, не нашли способ борьбы с описторхозом.

И этот народный способ вытравливания паразитов из печени – липовая зола. Как оказалось, липовая зола действует на всех печеночных паразитов – описторхи, лямблии, токсакароз и др. Липовая зола – это первое, что надо пропить, если у вас обнаружен вирусный гепатит.

Как делать липовую золу. Найдите место, где растет липа. У липы срубите топором несколько веток. Ветки принесите домой, подсушите в духовке и сожгите. В итоге у вас получится липовая зола. Всего вам понадобится 14 чайных ложек липовой золы.

Конечно, сейчас есть множество препаратов, которые протравливают описторхов, лямблии и т.д. по отдельности. Но это протравливание навсегда меняет печень – печень после этого остается увеличенной на всю жизнь. Именно поэтому некоторыми из этих препаратов нельзя пользоваться более 2 раз за всю жизнь, настолько они сильно разрушают печень.

Липовая зола не обладает таким разрушающим действием. Она действует очень мягко и ее можно применять 2 раза в год.

Более того, я считаю, что все жители бассейнов рек Обь, Иртыш, Волга и Кама должны хотя бы раз в год профилактически пить липовую золу. Нажгите ее и употребляйте. Не ленитесь, здоровье дороже.

Одно замечание – осиновая зола обладает точно такими же свойствами и употребляется по точно такой же схеме, но он на вкус горькая, поэтому я преимущественно и говорю про липовую золу, но имейте в виду, что если у вас липа не растет, то нужно использовать осину.

Способ употребления липовой золы.

Первые три дня нужно утром и вечером съесть по одной чайной ложке липовой золы и запивать 0,5 стакана теплого молока. На четвертый день принять 1 чайную ложку золы и 0,5 стакана теплого молока только утром.

**ВНИМАНИЕ!** В дни приема золы нельзя есть ничего сладкого. Совсем ничего – ни меда, ни пряников, ни сладких фруктов. Все сладкое ведет к росту числа паразитов!

С вечера четвертого дня нужно начать пить настойку листа брусники: 1 столовая ложка листа брусники на стакан кипятка, принимать по 0,5 стакана за 30 минут до еды 2-3 раза в день. Лист брусники нужно пить в течение 2 недель.

Как только пропили лист брусники, начинаем второй точно такой же цикл: опять принимаем за 4 дня 7 чайных ложек золы и опять 2 недели пьем лист брусники.

Повторно это лечение можно будет провести через полгода.

Итого на весь курс очистки от паразитов требуется на одного человека 14 чайных ложек липовой золы. Брусника свободно продается в аптеках, поэтому вопроса о ней обычно не возникает.

Брусники всего понадобится 150 гр (если употреблять ее 2 раза в день) или 200гр (если пить ее 3 раза в день).

Если брусника в ваших местах не растет, то ее можно заменить ревнем.

## 4.4. Как потом поддерживать чистоту.

После того, как вы избавитесь от паразитов в печени, настанет пора всех остальных патогенных микроорганизмов и грибков.

И это уже вопрос просто правильного питания человека.

Вы должны строго соблюдать четыре главных правила и каждый прием пищи превратить в лечебную процедуру.

**Первое – надо засаливаться.** Много было шума на счет соли и ее вреда. Герберт Шелтон и Поль Брэгг объявили соль белой смертью еще 50 лет назад. Но наука не смогла этого доказать, все их слова так и остались просто шумом "из ничего". Я считаю, что этими своими словами эти люди сделали много больше вреда, чем принесли пользы всей остальной своей деятельностью. Соль – это единственный источник хлора, из которой состоит соляная кислота желудка. Это просто незаменимый продукт. Старость – это просто болезнь вызванная тем, что с возрастом снижается количество соляной кислоты в желудке – у человека в 60 лет выделяется в 5 раз меньше соляной кислоты, чем в 20 лет.

И не надо бояться – это совершенно не та соль, которая откладывается в организме.

Наш враг - соли, которые плохо растворяются в плазме крови и из организма не выводятся – а это щелочные, минеральные и жирные соли, такие как ураты, фосфаты, оксалаты. А та соль, которую мы употребляем в пищу (особенно это касается морской соли), полностью идет на нужды организма.

Поэтому надо употреблять соль после каждой еды, чтобы стимулировать новое пополнение желудочного сока.

Соль употребляется примерно через 5 - 30 минут после еды. Процедура проста — положить 1 грамм соли на язык, подержать немного во рту до образования слюны (около 10 секунд) и соленую слюну проглотить.

Кстати, у этого правила есть очень приятный побочный эффект – через год у вас совершенно исчезнут морщины.

**Второе – надо закисляться.** Если вы пьете чай или кофе, обязательно положите в него 1ч ложку уксуса 6% или 9%. Если вы кушаете овощной суп – на тарелку супа добавьте 1-2ст ложки такого же уксуса. Честно говоря, очень скоро вы настолько привыкнете к подкисленному чаю, что просто чай без уксуса будет вами восприниматься, как очень невкусный и не приятный. Но, по возможности, лучше от чая вообще отказаться и перейти на квасы.

Почему это надо сделать обязательно.

Именно эта рекомендация позволит избавиться от шлаков.

В организме накапливается очень много солей не только в почках, но и в мочевом пузыре, соединительных тканях, желчных протоках, костях, сосудах. Особенно опасны для жизнедеятельности шлаки, которые возникают в результате окислительных процессов в организме - соединительные ткани, под действием кислорода, закисляются, становятся хрупкими (в них от малейших ударов возникают синяки, кровоизлияния) и постепенно превращаются в шлаки.

Чтобы избавить организм от шлаков, необходимо на шлаки воздействовать кислотами.

Одновременно кислотное воздействие можно оказывать и на соли, которые накапливаются в сосудах и в межклеточных пространствах. Такой солью является гидроксилпатит. Такой минерал, или соль, специалисты иногда называют "минералом смерти" (гидроксильный фосфат). Этот минерал особенно зловреден при сосудистых заболеваниях. Он является причиной таких болезней, как воспаление сосудов, микрофлебиты, тромбофлебиты, инсульты, облитерирующие эндартерииты, склероз, трофические язвы, парезы и др.

Таким образом, если в организм вводить кислоты, но такие, которые были бы безопасными, то многие шлаки будут преобразовываться в соли, а "минерал смерти" будет выводиться из организма, так как он легко растворим во многих кислотах.

Таковыми кислотами, в первую очередь являются жирные кислоты – уксусы, которые образуются в результате брожения клеткой животного происхождения.

Эти кислоты содержатся во всевозможных овощах и фруктовых соленьях в виде аскорбиновой кислоты, пальмитиновой, стеариновой, лимонной, молочной, никотиновой, угольной, виноградной, муравьиной и других.

Очень много их в квашеных продуктах - квашенных огурцах, помидорах, капусте, свекле, моркови, луке, чесноке, яблоках.

Очень много их в квасах, натуральных винах, простокваше, твороге, сыре, брынзе, кефире, ряженке.

Но самым идеальным будет принимать продукты, содержащие как можно больше разнообразных кислот. Фруктовые уксусы желателно применять с прокисшим молоком. Для этого удобно уксус вводить по чайной ложке (иногда и по столовой) на стакан прокисшего молока с добавкой чайной ложки меда. Все съедается во время еды один раз в день. Уксус необходимо добавлять и в чай, и в кофе, и в любой чай из различных лекарственных растений, а также в супы и в бульоны. При употреблении кислых продуктов питания, уксусов, квасов, угольной кислоты, ферментов желателно не употреблять растительные масла, которые обладают сильными желчегонными свойствами и существенно замедляют процессы превращения шлаков в соли.

**Третье – постоянно пить и есть горечи.** Паразиты не любят всего горького, поэтому на первом этапе, можно попить такой настой из трав: зверобой, ромашка, крапива, полынь горькая берутся в пропорции 1 : 1 : 1 : 0,5 и перемешиваются. 1 ст.ложку смеси на 1 стакан кипятка, настаивать не менее 1 часа. Выпивать 100гр за 1 час до еды три раза в день в течение 10 дней. Противопоказания: гипертония, повышенная свертываемость крови, атеросклероз, кровотечения, вызванные полипами, кистой или другими опухолями матки и ее придатков, беременность, энтероколит.

Кроме этого, у вас на столе должна всегда стоять горчица – уникальный продукт, первый барьер против любых паразитов. Горчица должна употребляться особенно в те приемы пищи, когда вы едите жирные блюда.

Дело в том, что горечи способствуют выработке поджелудочной железой инсулина.

Инсулин играет очень важную роль в организме. Именно недостаток инсулина, а вернее недостаток в нашей пище горьких продуктов питания, приводит к таким заболеваниям, как ожирение и сахарный диабет. Лицо обсыпает прыщами, угрями, фурункулами, чирьями тоже тогда, когда в организме мало вырабатывается инсулина.

И этому есть объяснение. Жирные вещества, относящиеся к соединениям фенолов и кислот, фактически являются сахароподобными веществами. Они, подобно сложным сахарам, как и сложным (многоатомным) спиртам, расщепляются на простейшие сахара (гликогены, глюкогены) с помощью инсулина, который вырабатывается поджелудочной железой. Но инсулин будет вырабатываться в достаточном количестве только тогда, когда в организм будут попадать в достаточном количестве горечи, которые содержатся, например, в таких растениях, как горчица, полынь, ястребинка, тысячелистник, желтушник, аир, девясил, любисток, осина (кора, листья) и др.

Т.е. правило должно быть таким – если вы любите сладкое, вам придется полюбить и горькое. Если вы любите жирное - вам так же придется полюбить и горькое.

**Четвертое – как можно больше морепродуктов.** Рыба, особенно соленая, раки, крабы, креветки, морская капуста и т.п. – вот что должно составлять солидную часть вашего рациона. В морепродуктах очень много йода. Именно в той форме, в которой он нужен

организму. И морепродуктах очень много рыбьего жира – основного средства профилактики всех заболеваний суставов.

Эта простая последовательность действий поможет вам не только нарастить мышечную массу, но и оставаться всегда здоровым и бодрым.

## Глава 5. Химия.

*Если не хочешь по-плохому, то по-хорошему будет хуже.  
(Народная шутка)*

Книга про накачку мышц будет не полной, если я в ней не коснусь вопросов химии и анаболиков.

Да, сейчас в наше время, все спортсмены высокого уровня сидят на химии и принимают анаболические стероида. И отрицать очевидное - глупо и нелепо.

НО Я УБЕЖДЕН, что принимать химию прежде чем вы достигнете уровня кандидата в мастера спорта (КМС) – это просто бессмысленное и бестолковое разрушение своего организма. Даже если вы готовы сидеть на химии, то никакого особого эффекта вы на этом уровне не получите. Просто угробите печень и гормональную систему. Второе особенно опасно.

Дело в том, что у начинающих спортсменов и собственных гормонов достаточно для роста результативности. Если в этот период начать принимать гормоны (анаболические стероиды), то организм просто прекратит выработку собственных гормонов, так как иначе получится их переизбыток. Известно, что неиспользуемый орган атрофируется, поэтому если долго принимать стероиды, то это может привести к тому, что организм навсегда утратит способность вырабатывать собственные гормоны.

Гормоны оправдано принимать только тогда, когда резервы собственного организма уже подходят к пределу. А это возможно только после нескольких лет напряженного тренинга. Только тогда прием небольшой дозы гормональных препаратов не приведет к прекращению выработки собственного мужского гормона – тестостерона - и может дать резкий скачек в результатах без причинения вреда организму.

До уровня КМС можно и нужно прийти чистым, только после этого можно подумать, а стоит ли вообще употреблять химию. Если вы не пойдете на мастера спорта, то химия совершенно не нужна в принципе. А если вы не смогли сделать КМС чистым, то вы или ленитесь или неправильно тренируетесь. И в том и в другом случае химия вам не поможет.

У нас в зале как-то тренировались два молодых паренька лет шестнадцати килограмм по 70 весом. И как-то народ заметил, что они всегда в душ ходят вместе и потом после них в задней комнатке, где лежал гимнастический мат, на этом мате оставалось большое мокрое пятно. Ну что мы могли подумать? Решили, что гомосексуалисты. Что делать, надо выгонять из зала – зачем нам такая «реклама»... Иду разговаривать. Оказалось, что они себе после каждой тренировки вкалывают "Винстрол". Есть такой анаболический стероидный препарат. «Ну и что»,- спрашиваю. - «Есть результат?». «Есть»,- отвечают. Один из них пожал 65 вместо 60, другой 70 вместо 65. Ну где мозги, а?

Да ты ходишь то в зал всего месяц, у тебя еще траектория штанги не выставлена толком, тебя болтает еще под штангой в разные стороны. Ты бы эти килограммы и так пожал бы через пару недель, зачем себя-то гробить?

Не перестаю удивляться, когда вижу человеческую глупость. К такому, наверное, не привыкнешь...

То есть правило приема химии такое. Выполняете норматив кандидата в мастера спорта, затем на пике формы пашете пару месяцев, и когда понимаете, что результаты уперлись (наступил предел организма), то начинаете курс химии. Минимальными дозами.

Только в этом случае минимальные дозы химии дадут потрясающий эффект. Минимальные дозы, это я имею в виду терапевтические дозы. То есть те, которые указаны в медицинских справочниках и используются для восстановления больных в

послеоперационный период. Только в этом случае анаболические препараты будут относительно безвредны для организма.

У нас, в России, царит поразительное пренебрежение к вопросам здоровья. Спортсмены, как правило, совершенно не задумываются о будущем. Например, считается нормальным превышать терапевтические дозы в несколько раз. Таблетки, которые нужно пить по 2 – 3 штуки, пьют горстями. Насыпают в ладонь, сколько влезет, и в рот. Я когда такое увидел, у меня «глаз остановился». Подумал, что парень решил покончить с собой при помощи анаболических стероидов. А оказалось, что меньшие дозы на него уже не действуют. Потрясающее отсутствие логики. Вместо того, чтобы остановиться и подумать - «а может я что-то делаю не так» – продолжает увеличивать дозы...

Понятно, что после такого издевательства печень гниет и разваливается. А о собственных гормонах можно забыть навсегда.

Почему так делается? Да просто потому, что начинают употреблять химию не на пике формы, а для набора формы. Конечно, в этот период химия практически не действует, вот и глотают лошадиные дозы. Результат, конечно, и в этом случае будет, но, во-первых, результат будет существенно меньше, чем при приеме на пике формы, а во-вторых, какой ценой!...

Кстати, должен предупредить, что у каждого организма своя реакция на химию. Даже на самую минимальную дозу может быть совершенно неожиданная реакция:

- Могут начать расти соски. Они станут такими же выпуклыми, как у десятилетней девочки-подростка.

- Могут начаться проблемы с потенцией.

- Кожа может покрыться прыщами от того что грязная печень не успевает очищать кровь.

- Могут начать выпадать волосы на голове и может появиться ранняя лысина.

Заранее реакцию вашего организма предугадать невозможно. Может быть вам повезет и никаких побочных эффектов не будет. А может и не повезти...

Но, скорее всего, вы это все и сами знаете.

Я сам сторонник чистого спорта. Спорта для себя и для здоровья. Оно безопаснее и спокойнее. Зачем мне лишние проблемы?

Если вы все-таки решили сесть на химию, то вам следует знать, что начинать курс химии и заканчивать его нужно плавно. То есть плавно увеличивать и снижать дозировку препаратов.

Внимание, очень важно!

Даже если у вас начались побочные эффекты, о которых я написал выше, резко отменять курс гормональных препаратов нельзя!

Нужно снижать дозировку постепенно, так как иначе будет только хуже. Синдром отмены называется. Организм уже отвык вырабатывать свои гормоны и тут вы их и в таблетках перестаете вводить. Получается ни своих, ни чужих гормонов в организме нет. Состояние может стать очень серьезным, вплоть до летального исхода.

Если говорит конкретно о курсах химии, то они по разным препаратам разные.

Я приведу для примера курс по наиболее известному начинающим силовикам препарату – метандростеналону. В народе просто «метан».

Итак, вы уже имеете звание КМС, и хотите подобраться к мастеру спорта. Находитесь на пике формы и пашете 4-5 раз в неделю. Но результаты перестали расти или растут очень медленно. Это значит, что вы находитесь на пике своей формы и подошли близко к своему пределу.

Только в этом случае эта схема работает! В иных случаях она эффекта не даст, так как доза препарата, которую я предлагаю – терапевтическая. То есть, повторюсь, эта доза не угнетает выработку собственного гормона организмом, а просто поддерживает организм в тяжелый период.

За 2,5 месяца до соревнований начинаете принимать метан по 1 таблетке в день. Кладете таблетку под язык и рассасываете. Под языком находятся кровяные сосуды. Когда таблетка рассасывается под языком, то препарат попадает в кровь минуя весь желудочно-кишечный тракт и печень.

1 неделя – 1 таблетка в день

2 и 3 недели – 2 таблетки в день

4 и 5 недели – 3 таблетки в день

5, 6, 7, 8, 9 недели – 4 таблетки в день

Соревнования проходят на 10-ой неделе, поэтому можно с начала 10-ой недели уже начать снижать дозу, то есть

10, 11 недели – 3 таблетки в день

12 и 13 недели – 2 таблетки в день

14 неделя – 1 таблетка в день

Этот курс представляется мне наименее безопасным и очень эффективным при соблюдении условий, которые я указал выше.

Еще более безопасен и, по мнению многих спортсменов, также эффективен аналогичный курс, но с приемом таблеток не каждый день, а через день (день пьешь, день не пьешь), или циклами 2 через 2 (два дня пьешь, два дня перерыв). В этих случаях дозировка по неделям остается такой же, но общее количество принятого препарата уменьшается в два раза при том же эффекте.

Но все равно, прежде чем решиться на курс химии, трижды взвесьте – а стоит ли оно того.

Мне доводилось видеть парней в состоянии ужаса, когда у них начали расти соски на груди. В душ после тренировки не сходишь, на пляже не позагораешь - стыдно раздеться перед другими, и страшно, а вдруг это навсегда такой позор.

Состояние не из приятных.

Бегали по врачам, чистосердечно раскаивались. Но врачи же понимают, что если резко бросить курс стероидов, то последствия могут быть намного серьезнее. Вот и приходилось парням заставлять себя пить эти ненавистные уже анаболики и плавно слезать с курса.

Ни один из них после такого стресса не попробовал стероиды во второй раз. Хотя со временем соски и стали нормальными. Но что самое интересное, те результаты, которые эти ребята делали на стероидах, со временем были достигнуты и без всякого их применения. Это еще раз доказывает, что поднимают не мышцы, поднимает голова.

Так что, думайте, думайте и еще раз думайте.

## Глава 6. Вопросы и ответы.

Специально для читателей моих книг я открыл в интернете рассылку по адресу <http://subscribe.ru/catalog/sport.news.telo>

Рассылка – это что-то вроде бесплатной электронной газеты. На мой почтовый адрес пишут люди, советуются, делятся впечатлениями, задают вопросы. А я им отвечаю на страницах своей рассылки. Если вы хотите задать мне вопрос, то можете пройти по этой ссылке и написать мне письмо.

Некоторые из этих вопросов и ответов я бы и хотел представить вашему вниманию.

**Вопрос:** *Заинтересовался вашей системой. Но мне интересен еще вот какой момент: а КАК внешне заметен результат? Согласитесь, что с виду не сложно отличить пауэрлифтера (или штангиста, мне кажется они похожи) от бодибилдера (качка одним словом). Ведь основная масса ходит в тренажерный зал именно за тем, что бы ВЫГЛЯДЕТЬ эффектно. Для себя считаю это тоже не последним делом :). Если можно приведите пожалуйста ваши данные, ну там рост, вес, объем бицепса, ширина плеч, обхват груди, бедер, талии. Спасибо. С уважением, Сергей.*

**Ответ:** Любой умный качек набирает мышечные объемы на базовых упражнениях. И только потом, накачав огромные мышцы, он переходит к шлифовке этих объемов изолированными упражнениями. Т.е. основа-то у всех одна – базовые упражнения. Так что никуда вы от нее не денетесь, если хотите чего-то добиться.

Сам я объемы никогда не мерил, не мерею и не буду мерить. Т.к. сам по себе размер бицепса ничего не значит по сравнению с пропорциями тела. Если пропорции правильные, тело выглядит красиво, независимо от размеров бицепса, обхвата груди и т.д. Если вас беспокоит отдельно взятый объем руки и вы думаете, что жимом лежа (трицепс) и становой тягой (бицепс) вы хорошего объема не добьетесь, то подумайте, если человек жмет лежа 160 – 170 кг, то рука-то, наверное, у него точно должна быть накаченной как надо. Верно? И объем груди у такого спортсмена будет раза в 3 больше, чем у качка, который всю жизнь качает грудь на тренажере «бабочка».

А попробуйте сделать тягу с весом 250 - 300 кг. Ваши трапеции и плечи должны быть проработаны (а значит большие и сильные), иначе они не удержат такой вес. Ну и так далее.

Смею вас уверить, что любой хороший лифтер или тяжелоатлет среднего веса выглядит как самый идеальный качек в период межсезонья. И даже некоторые тяжеловесы выглядят просто супер. Ведь недаром же раньше Юрий Власов (чемпион мира по штанге в супертяжелом весе) считался эталоном мужской красоты, с его тела лепили статуи и он был идеалом для всех пацанов 60-70-ых годов, включая А.Шварценеггера и других знаменитых качков.

Единственное отличие между хорошим качком и хорошим лифтером состоит в том, что качек перед выступлениями подсушивается. А все остальное время они выглядят одинаково.

**Письмо:** *Добрый день, Алексей! В подтверждение Вашей замечательной методики могу скептикам сказать вот что.*

*Мой супруг безо всякой химии на тренировках жмет лежа 185 кг. Остальные показатели его в пауэрлифтинге не видела, пока только жим.*

*Он мастер спорта. Еще армрестлингом занимается, абсолютный чемпион Белоруссии в этом виде спорта, второй на коммерческом международном турнире "Золотой медведь". Делает три базовых упражнения плюс борется на руках. Все. Окружающие абсолютно убеждены, что он объедается химией. Так что Вы не одиноки, только супруг мой не раскрывает никому методику тренировок.*

**Ответ:** Да, все так и есть. Если делать только главное, то результат будет неизмеримо выше, чем у тех, кто делает все подряд.

**Вопрос:** *Расскажите, пожалуйста, немного о себе. Вы "долго работали тренером в тренажерном зале", а теперь уже не работаете? А сейчас Вы чем занимаетесь? В каком городе Вы живете? Как Вы решились написать книгу?*

**Ответ:** Живу в г.Бердске Новосибирской обл., тренером работал несколько лет, когда мы с товарищем арендовали тренажерный зал и пытались на этом подзаработать. Все было хорошо, пока у зала не сменился владелец.

Честно говоря, сначала я и не думал даже, что напишу книгу. Дело было вот как. Я тогда еще работал (программистом в бухгалтерской фирме) и наша фирма переехала в новый офис. Так как каждый обед (у нас обед был 1,5 часа) я обязательно ходил в зал тренироваться, то мне пришлось искать новое место для тренировок. Я нашел подходящий зал недалеко от нового места работы и пришел туда на первую тренировку. Потренировался. В конце тренировки тренер подходит ко мне и говорит: «Парень, если ты напишешь мне методику своих тренировок, то можешь ходить бесплатно». Вот так я и сел за компьютер. Написал пару листиков, отнес ему, начал тренироваться бесплатно. Но мысли-то уже не остановишь. Приходил домой иногда и думал, а вот этого я в том листочке не написал, и вот этого не упомянул, и вот еще одна важная вещь... Короче, взялся дописывать те листочки :o)

Когда увлекся, то подумал, раз уж так получается, то пусть будет книга.

Ближе к концу книги написал письмо в издательство и выслал книгу для чтения. Издателю понравилось, сказали, что будем публиковать. Т.е. в общем ничего сложного. Как говорил мой шеф в аспирантуре: «Была бы курочка, а уж как ее приготовить, это дело десятое». :o)

Книга была издана, потом я написал вторую, которая тоже была быстро издана. И вот, эта уже третья. Т.е. всего за полгода я написал уже три книги. И могу по опыту сказать – когда хорошо знаешь предмет, о котором пишешь – книги пишутся быстро и без напряжения.

**Письмо:** *Немного о себе: сейчас мне 22 года, в период с 16 по 19 лет спортом буквально фанател, при том что с детства был физически "дохлый" => Тренировки рьяно, сейчас бы такие стимулы... даже где то полгода гонял на тренировки в другую страну, с Беларуси на Украину и так 3 раза в неделю, мне нужно было встать в 6 утра, сесть на автобус в 7, приехать на ж/д станцию на электричку - переехать границу на Украину, в 9:00 в спортзал - тренировка, потом к родичам заходил, и дома только около 18:00.. => Доходило до того, что ноги не слушались (забивал на гак-машине) - думал, а ерунда ноги - грудь не устала, надо ехать =>*

*В принципе при том, что не химичил результат был при весе 65 кг, где тяга - 150, жим - 90, приседание - 100.. это в 17 лет.. Было бы наверное всё намного лучше если бы не эти дебилские журнальные методики.. столько убил времени на ерунду..*

*меня в зал крутой бесплатно пускали, за такой фанатизм => многим даже в пример ставили..*

*но конечно вскоре халява закончилась, пошел дома на работу, со временем стало похуже... да и зала хорошего не было, пришлось уговорить тренера-легкоатлета занять второй этаж обычного крупного спорзала в моём селе... Далее я переехал на учёбу в другой город, опять пришлось в студенческой общаге делать спортзал, привёз свою самодельную штангу..*

*но результата уже не было никакого, только ради тонуса тренировался.. студенческое питание это конечно, что то....*

*Теперь вообще уже закинул тренировки уже как 2 года :( Постоянно то в разъездах, то занят, то по ночам работа... режима нет, питания нормального естественно тоже.. и похудел где то килограммов на 6, притом, что жира никогда у меня и не было...*

как заставить себя, как выкроить время для тренировок даже и не представляю.. ну это скорее отмазка перед самим собой..

Главная проблема скорее качественное питание, вот как с ним решить в плане режима даже и не представляю.. уже буквально привык к полуфабрикатам, всяким пельменям и макаронам быст. приготовления, да и то заскочишь раз-два поешь в день, а в остальном чай да кофе... живу сам, готовить не кому =)

Так вот у вас решил спросить, что вы в плане питания можете посоветовать? Я питание отношу к одним из самых основных факторов в этом деле..

у меня ещё друг есть в Минске, в академии физкультуры и спорта учится, мастер спорта по пауэрлифтингу, в жиме в своём весе лучший в республике..

так он "химик" страшный, и что, характерно, ничуть за это не переживает и тренера говорит это всячески поддерживают... да у него результат и всё остальное, но блин травить себя в такие годы..

и жаль, что я только к концу своего опыта понял о принципе этом приоритетов тройки базовых упражнений, даже и тренера вроде со стажем, а подсказать не могли, да и что они могли, у них все их методы под химиков заточены - им то что..

хотя и по началу, где то после полугода тренировок съел пачку метана и уколол укол ретабола..

по незнанию и глупости конечно, да и в залах это за положняк считается.. гоняться за неизвестно чем, а внутри...

Да проблема у меня с точностью наоборот, я вот наоборот от физической неактивности худею.. а не толстею =) может это тоже с паразитами связано? =) хотя чувствую себя прекрасно. Успехов.

**Ответ:** Да, жаль, конечно, что только энергии и впустую. Конечно, надо было сосредоточиться на базе хотя бы первые несколько лет. Ну не все еще потеряно.

На счет похудения при отсутствии тренировок. У меня тоже самое было, когда я много времени проводил в командировках – без тренировок я худел. Старался заниматься в гостиницах, отжимался от пола, делал изометрические упражнения и т.п. Но вес, все равно, немного падал. Вряд ли это из-за паразитов. При паразитозе вы бы не набрали вес вообще. Если не хотите худеть – к своему обычному завтраку добавьте стакан сметаны. Тогда вес падать не будет.

**Письмо:** Добрый день Алексей! Я узнал о Вас и вашей методике воспитания своего тела, из рассылки Юрия Мороза. И узнал о ней очень своевременно, так как что стало происходить со мной последние 1.5 года, в следствии сидячей работы, очень огорчает меня.

Предпринял первые шаги, сменил сидячий образ работы на командировочный, купил абонемент в тренажерный зал и бассейн. И тут встал вопрос, а что и как делать в тренажерном зале...

**Ответ:** Прежде всего убедитесь в том, что тренажерный зал подходит под ваши задачи. Т.е. если вы хотите похудеть, то тренажерный зал может быть, конечно, любим, да и вообще можно легко без него обойтись, но вот если вы хотите хорошо накачаться, то тренажерные залы обычно мало что могут предложить. В них обычно очень мало нормальных штанг и очень много не нужных и дорогих тренажеров. Вообще, я заметил эту странную особенность – чем дороже тренажер, тем он бесполезнее.

Идеальный зал для накачки мышц – это пауэрлифтерский или тяжелоатлетический зал, где есть помосты для становой тяги, нормальные широкие стойки для приседаний и жима лежа, классические штанги с замками и побольше блинов.

Я это к чему говорю – обычно тренажерные залы наспигованы тем что не нужно, а того, что жизненно необходимо для быстрого роста массы и результатов – в них нет. Конечно, вся эта груда тренажеров из хромированного железа приятно смотрится в зале, вкупе с евроремонтом, солярием, сауной и парой кондиционеров. Но все это не имеет к быстрому

росту силы и массы никакого отношения. Не попадитесь на эту красоту! Вам нужен скромный зал, где работают настоящие ребята, серьезно и без лишних изысков. Они и подскажут что и как надо делать.

**Письмо:** *С большим интересом читаю Вашу рассылку. Проблем с весом у меня нет, но есть, к сожалению, другие. Дело в том, что у меня болят суставы, и из-за этого я не могу заниматься физическими упражнениями. Если я не нагружаю себя, суставы не болят.*

*Как только я дам своему телу хоть небольшую нагрузку, тут же начинают болеть суставы. Я не знаю точно, что у меня за заболевание, но думаю, что оно связано с моим хроническим тонзиллитом, думаю, что бактерии из гланд стали постепенно распространяться на суставы.*

*Мне очень хочется заниматься спортом, вести активный образ жизни, но суставы не дают. Я, конечно, могу заниматься настольным теннисом, бегать, качаться, только при этом я испытываю боль в суставах (во всех, на которые падает нагрузка). Я пытался очень постепенно наращивать нагрузку, но это не помогает. Даже очень небольшая нагрузка вызывает боль в суставах, которая не проходит несколько дней и больше.*

*Если у Вас есть какой-нибудь совет или советы, как справиться с этой проблемой, я был бы Вам очень признателен.*

**Ответ:** Сначала несколько слов про лечение суставов у спортсменов. Суставы – это обычная проблема для качков, лифтеров и тяжелоатлетов. Особенно часто эти проблемы возникают у тех ребят, кто любит тренироваться без разминки или часто делает “проходки”.

Обычно при болях в суставе помогает чага - гриб, паразитирующий на стволах берез. Можно купить в аптеке, а можно выпилить или вырубить с березы (лучше осенью или весной). Берете 2ч. ложки размолотой чаги, запариваете 1 ст. кипятка. Когда заварится и немного остынет – отвар пьете как чай, а саму смесь из влажных размолотых крошечек чаги накладываете на больной сустав, прямо на кожу, сверху закрываете целлофаном и закрепляете удерживающей повязкой. Делать это надо на ночь, несколько дней, пока боль не отпустит. Обычно помогает с первого раза.

Теперь по вашему случаю...

Вообще, очень полезна для суставов крапива, как наружно, так и в виде настоев. Вместо чая заваривайте крапиву или в чай добавляйте пару щепоток крапивы; когда ходите в баню, в березовые ветви добавляйте крапиву; летом нарвите крапивы и слегка похлестайте себя по больным суставам.

Если болят все суставы, а не какой-то один, то у нас используют такой рецепт. Берут 1 кг свежих сосновых иголок, кладут их в ведро, заливают водой (10 литров), доводят до кипения и варят минут 7. Это порция для одной ванны. Выливают воду из-под иголок в ванную, доводят температуру ванны до температуры тела и сидят потом в этой ванной минут 20, поддерживая постоянно температуру воды на уровне 36-37 градусов. Всего таких ванн надо принять 7 – 10, принимать их через день.

Кроме этого, обязательно надо почиститься капустными жмыхами, попить квасы из чистотела, вообще ввести в рацион как можно больше уксуса (6% или 9%) – добавлять его в по 1ч ложке в любое питье. Уксус и квасы растворяют соли именно в суставах. Поэтому очень полезно натирать больные места 9%уксусом.

После того, как пару месяцев посидите на уксусе и квасах, нужно начинать хорошенько прогревать организм (ходить в бани) и приступать к чистке соком черной редьки и жмыхами редьки.

Сок черной редьки хорошо растворяет минералы в желчных протоках и желчном пузыре, минеральные соли в сосудах, почечной лоханке, мочевом пузыре. Для этого существует такой рецепт:

Берут 10 кг клубней черной редьки, освобождают их от мелких корешков, обмывают и, очищая от кожуры, приготавливают из них сок. Сока образуется около 3 литров, остальное составляют жмыхи. Сок хранят в холодильнике, а жмыхи перемешивают с медом (в крайнем случае, с сахаром) в пропорции: на 1 кг жмыха 300 г меда или 500 г сахара. Все хранится в тепле в банках, прижатых прессом, чтобы не плесневело. Сок пьют по одной чайной ложке через час после еды. Если боли в печени ощущаться не будут, то дозу можно постепенно увеличивать до одной столовой ложки, затем до двух и в конце концов до 0,5 стакана.

Надо помнить, что сок черной редьки является сильным желчегонным продуктом. Поэтому если в желчных протоках содержится много солей (минералов), то проход желчи затруднен, и человек ощущает боль в печени. В этом случае, когда боль будет значительной, необходимо на область печени положить водяную грелку. Если боль терпимая, то процедура продолжается до тех пор, пока сок черной редьки не закончится. Обычно боль ощущается только в начале курса, а потом все нормализуется. Соли выходят незаметно, но эффект выведения солей огромен.

Проводя указанную процедуру, необходимо соблюдать более пресную диету, избегать острых и кислых продуктов, но только на период употребления сока. Когда же сок закончится, надо есть жмыхи, которые к тому времени уже прокиснут. Жмыхи применяют во время еды по 1-3 столовых ложки в течение всего времени, пока не закончатся. Эта процедура крайне важна для укрепления организма - особенно для легочных тканей и всей сердечно-сосудистой системы.

Все-таки двигаться надо - это точно. Без этого не будет быстрого выздоровления. Для начала двигаться можно и без нагрузки, и без резких движений. Пробовали тай-цзи цюань? Такие плавные, медленные движения... которые потом можно ускорять и ускорять до бесконечности, и, в итоге, наносить по 8 - 12 ударов в секунду. Так что не надо думать, что это гимнастика для стариков. Например, по мнению экспертов, широко известный сейчас стиль Кадочникова – ничто иное как тай-цзи цюань стиля Чень. Не пренебрегайте у-шу – нагрузку там можно поднимать очень мягко. И не обязательно ходить в секцию, моя мама, например, выучила тай-цзи по видеокассете, сейчас их много продается, на любой вкус.

А боль придется терпеть, потому что в 90% случаев заболевания суставов имеют одну причину – нарушения кровоснабжения ткани, чаще всего вследствие малой подвижности. Отсюда и опасность сидячего образа жизни.

Надо только помнить, что люди побеждали болезни значительно более сложные, например, болезнь Бехтерева, когда через боль и слезы по миллиметру разрабатывали гибкость своих окостеневших суставов и позвонков.

Кроме того, вам надо обязательно почиститься – кишечник, печень, протравить паразитов, выполнить другие очистки – суставов, лимфы и т.д. Все это сейчас можно найти совершенно без проблем, или я подскажу, когда дойдете до этих очисток.

Вообще, артриты и артрозы – это очень серьезно. Это повод пересмотреть свою жизнь и заняться собой, отодвинув в сторону всякую лень и жалость. Останавливаться нельзя, иначе боль и инвалидность могут стать вашей повседневной реальностью.

**Письмо:** *Добрый день, Алексей! С удовольствием читаю Вашу рассылку. Появились некоторые вопросы. Вначале немного о себе. Меня зовут Дмитрий, 38 лет.*

*Я отношусь к тем людям, про которых говорят "не в коня корм"..*

*Т.е. худоба сопровождает меня в течение всей жизни. (176 см - 54 кг). В юности меня это сильно беспокоило и я искал причины.*

*1. Глисты. Мысль о паразитах приходила мне в голову. Но никакие анализы это не подтверждали. Несмотря на это я пытался с ними бороться, пил травы, ел колеса. Что именно, я и не помню, давно это было (пижма вроде, хинин и т.д.) Результата не было (в плане набрать массу).*

2. *Неправильный обмен веществ. Подтверждение - угреватая кожа, особенно на спине (до сих пор). Хотя работа кишечника по Вашей терминологии "как часики". Пытался сбалансировать питание. Без мяса и от голодания ухудшалось самочувствие. Когда ел высококалорийные продукты, результатов тоже не было.*

*Действия по изменению положения предпринимал следующие*

1. *Старался больше есть. Результат (отрицательный) заметен только сейчас - стал расти живот.*

2. *Занимался спортом. Турник - активно в школе с друзьями. В результате у них мышцы пузырями, а у меня при бОльшей нагрузке - фиг. Плавание и тренажеры - эффект тот же. От тренажеров быстро отказался (головные боли и ухудшение зрения).*

*Потом уверил себя, что у меня такая "конституция" и меньше обращаю на это внимание. Но у меня растет сын, который тоже "икет".*

*Теперь вопросы:*

1. *Подходит ли Ваша методика для таких как я (предполагаю, что таких много)?*

2. *Стоит ли прочищать кишечник льняным маслом, если он работает нормально?*

3. *Какая связь между паразитами и обменом веществ?.*

4. *Как при работе с железом исключить головные боли и нагрузку на глаза?*

5. *Каким образом можно эффективно вывести всех паразитов из организма и как узнать о результате?*

6. *Какая существует профилактика от заселения паразитов после травли?*

*Получилось как-то длинно. Ну что сказать, разбередили Вы старые раны...*

**Ответ:** О, моя любимая тема... :о) Дело в том, что я был почти такой же, только чуть поменьше ростом. В юности, при росте 167, мой обычный вес был 57 кг.

Потом, правда я научился регулировать свой вес. Вообще опытные спортсмены легко это делают. Сначала я выступал в категории 60 кг, потом набрал массу, выступил в 75 кг, сделал мастера спорта, потом решил, а что если я сброшу опять до 60, то, т.к. там результаты нужны поменьше, я легко сделаю международника. Сбросил опять до 60 кг. Но как раз сустав травмировал – начался бурсит, пришлось все срочно бросать и лечить ногу покоем. Когда вылечил, решил, нет 60кг – маловато, буду опять в 75кг выступать. Сейчас мой вес 75 кг. Но, я могу его сделать любым в диапазоне от 60 до 85 кг. Совершенно без проблем. И это не только у меня так. Любой опытный спортсмен без проблем меняет весовую категорию.

Вот один случай на эту тему. В секцию пришла молодая женщина. При росте 170см, она весила 52кг. Худовата, конечно. Но намерения у нее были самые серьезные. Говорит: “Меня муж бьет, я хочу накачаться и тоже его побить”. До этого, оказалось, она отзанималась целый год в карате, но свою мечту – побить мужа – так и не исполнила. Занялась она с полной отдачей: приседала, делала жим лежа, становую тягу. Результаты не замедлили сказаться. Сначала пошел вес, она стала весить 60кг, потом 65кг. Поднялись результаты, поехала на соревнования, через несколько лет стала мастером спорта, потом мастером спорта международного класса. Довела свой вес до 75 кг. Мужа, правда так и не побила, а просто развелась. Причем, что интересно, поднимая такие серьезные веса, она не стала мужеподобной. Фигура как была женственной, так и осталась. Просто потому, что она не принимала стероидов. Вообще, многие женщины боятся, что у них вырастут большие мышцы и они станут похожи на мужиков. Это иллюзия. Женщина никогда не станет похожа на мужика, пока она не принимает мужских гормонов. Мышцы, конечно, немного вырастут и окрепнут, но это будут женские мышцы на женском теле. Короче, смотрите фотографии звезд фитнеса и вы поймете, что это красиво.

Вернемся к нашей героине. Уже будучи титулованной спортсменкой, она, конечно, слегка подтрунивала над молодыми парнями. Например, как-то раз, наша команда по пауэрлифтингу сидела в тренерской, отмечала успешные соревнования, а в это время шли тренировки у начинающих пацанов. И вот она выходит из тренерской со стаканом пива, подходит к тренажеру, на котором два парня лет 17 по очереди качали широчайшие

мышцы спины, говорит одному из них: “На-ка, поддержи стаканчик”, ставит на тренажере вес, в два раза превышающий тот, с которым тренировались парни, и делает его раз на 8, не напрягаясь. У парней глаза округлились. “Вот так надо качаться”, - с улыбкой говорит она, забирая свой стаканчик. После этого случая эти парни стали самыми усердными качками в секции, хотели ее переплюнуть. :o)

Потом она, конечно, скинула вес, сейчас ей 36 лет, у нее прекрасная спортивная фигура, а ее вес 65 кг.

Это я к тому, что по мере приобретения спортивного опыта вы сможете управлять своим весом в диапазоне 15-25 кг (и даже больше) совершенно без проблем, увеличивать его или уменьшать по желанию. И не важно, мужчина вы или женщина, не важно какая у вас конституция, не важно какой у вас вес сейчас – по мере приобретения спортивного опыта это все отходит на второй план.

Мой тренер, при росте 172 см, долгое время выступал сначала в категории 70 кг, затем нагнал вес до 137кг и выступал 2 года в этой супертяжелой категории, затем, решил, что пора скинуть, и сейчас уже лет 6 у него вес колеблется в районе 82 кг. То есть он может выбрать себе вес своего тела в диапазоне от 70 до 135 кг. И ему не составит труда привести свой вес к любой цифре из этого диапазона и остановиться на ней.

Вот такое небольшое лирическое отступление.

Теперь ответы на ваши вопросы.

Глисты глистам рознь, анализы на острицы не выявят, например, описторхоз, лямблий, токсакароз и т.п. Поэтому на те анализы на “яйца глиста”, что обычно делали раньше, можно вообще не обращать внимания.

Неправильный обмен веществ, в моем понимании, зависит от чистоты крови. Если печень не справляется с очисткой крови и, в результате, по сосудам движется содержимое мусоросборочных стоков, то о каком нормальном обмене веществ может идти речь? Что такая кровь может доставить в мозг, ткани, кожу?

Поэтому чистка кишечника, печени, протравливание паразитов – это обязательное условие для устранения излишней худобы. Пусть даже вы потеряете на этом 2-3 кг – но это будет значить только то, что именно столько (2-3 кг) в вас было каловых камней и других конкрементов, которые годами портили вашу жизнь, не давали нормально работать печени.

Поэтому методика моя подходит для вас 100%. Очищаться стоит. Кстати, льняное семя с маслом – это не слабительное! Не бойтесь его применять. Оно просто нормализует кишечную флору, облегчает движение пищевого комка по кишечнику. И если у вас нет проблем с поджелудочной, то повредить оно не может.

Связь паразитов и обмена веществ вот такая – отходы жизнедеятельности паразитов загрязняют кровь, а грязная кровь не может полноценно выполнять свою функцию по доставке питательных веществ к различным тканям.

Как узнать о том, вывелись ли все паразиты – сейчас это уже не проблема. Можно по анализу крови (в любой поликлинике сделают), подробно вам расскажут о всех ваших паразитах и заболеваниях на компьютерной диагностике, основанной на методе Фоля (но это не метод Фоля в чистом виде!).

Профилактика от заселения организма паразитами после чистки только одна – хороший, мощный иммунитет. Для этого у нас все есть – правильное питание, регулярная физическая нагрузка, баня.

Теперь по поводу железа и ваших головных болей.

Без железа я не представляю как можно накачать массу. Причем, речь, конечно не о тренажерах и турниках, а именно о трех базовых упражнениях – приседаниях, жиме лежа, становой тяге.

Головные боли нужно лечить. Что-то там не в порядке, так не должно быть. Конечно, при подъеме тяжестей поднимается давление, но никаких болевых ощущений в голове и, уж тем более, проблем со зрением быть не должно. Возможно чистка кишечника, печени и

вытравливание паразитов поможет и головные боли пройдут. Если нет, то лучше обследоваться, посоветоваться с врачами, возможно сделать РЭГ или другие анализы, где будет видно состояние сосудов в головном мозге, возможно проблемы в позвоночнике, в верхних его отделах. Там есть такой позвонок, его обычно называют “Атлант”. При его смещении может произойти защемление нервных окончаний, что приводит к головным болям, к ухудшению зрения, к заиканию или к морской болезни. Т.е. хороший мануалист должен посмотреть и, возможно, достаточно будет вправить “Атлант” и все проблемы с головными болями будут решены.

Вашему парню, если ему уже есть 15 лет, я бы тоже посоветовал заняться железом. Если лет ему меньше, но его постоянно “достаю” сверстники, то, для поднятия самооценки, лучше пока заняться или борьбой, или боксом. Там он оценит преимущество длинных рук при небольшом весе.

**Письмо:** *Уточните, пожалуйста, Вы рекомендуете делать чистку кишечника всем людям, даже не страдающим от лишнего веса.*

*У меня обратная ситуация. При росте 170 см, вес 50-52 кг. Занимаюсь в тренажерном зале со штангой и на тренажерах. Хочу немного подкачаться (для рельефов), набрать вес.*

*Вопрос первый: не исхудаю ли я окончательно от этих чисток;*

*Вопрос второй: можно ли делать чистки, если у меня гастрит (с дисбактериозом, метеоризм);*

*Вопрос третий: в вашей книге советы только для желающих похудеть, или мне она тоже будет полезна (в плане построения тренировок в тренажерном зале).*

*Спасибо за ответ. Елена.*

**Ответ:** Конечно, чиститься нужно, а насчет тренировок, вашим постоянным снарядом должна стать штанга, а не тренажеры. Впрочем, об этом я уже писал чуть выше. А вот по поводу гастрита и дисбактериоза отвечу подробнее...

Дело в том, что эти заболевания всегда связаны. Если у вас есть гастрит, то дисбактериоз будет 100%.

Постараюсь объяснить как это происходит.

Пища, попадая в рот, обрабатывается слабощелочной слюной. Затем пищевой комок попадает в желудок, где подвергается обработке сильноокислым желудочным соком, состоящим из соляной кислоты. Далее жидкая и полужидкая пищевая кашица подвергается дальнейшему перевариванию под действием кишечного сока, желчи и сока поджелудочной железы, которые имеют уже щелочную реакцию. Под влиянием этих соков в тонком кишечнике происходит окончательное расщепление почти всех пищевых веществ и всасывание продуктов расщепления в кровь и лимфу. Только незначительная их часть, главным образом растительная пища, поступает в толстый кишечник неизменной, поскольку ни сок поджелудочной железы, ни кишечный сок ее переварить не могут. Растительная клетчатка, которая попадает в толстый кишечник, имеет кислую реакцию. И только здесь она уже распадается благодаря жизнедеятельности бактерий, являющихся неотъемлемой составляющей нормальной микрофлоры толстого кишечника.

Я выделил фразу о кислой реакции поступающего в толстый кишечник пищевого комка, потому что только на кислую среду поступающей пищи кишечник реагирует активностью.

На щелочную среду он реагирует отдыхом – при щелочной среде кишечник пуст.

Теперь посмотрим, что происходит при гастрите с пониженной кислотностью. В этом случае, кислоты в желудке меньше, чем нужно, в итоге пищевой комок приходит в толстую кишку имея слабощелочную реакцию. Когда толстый кишечник заполняется щелочным содержимым, химического сигнала к окончанию отдыха и началу работы толстый кишечник не получает. И более того, организм по-прежнему считает, что толстый кишечник пуст, а тем временем толстый кишечник продолжает все наполняться и

наполняться. Так возникают атонические запоры, дисбактериоз, метеоризм. Запоры провоцируют геморрой и т.п. Цепочка раскручивается.

При гастрите с повышенной кислотностью пищевой комок приходит в толстый кишечник слишком кислым. Высокая закисленность химуса раздражает нервные окончания слизистой оболочки и провоцирует двигательную гиперактивность толстого кишечника. Поэтому гастрит с повышенной кислотностью на первом этапе сопровождается частыми и обильными поносами. Из-за них слизистая оболочка кишечника нарушается, стенки толстого кишечника, соприкасаясь с высококислым содержимым, испытывают химический ожог и спазмируются. Находясь в спастическом состоянии, толстый кишечник не может выполнять свои двигательные функции. Возникают спастические запоры, дисбактериоз, метеоризм. Запоры провоцируют геморрой и т.п. Цепочка опять раскручивается.

Понятно, что нужно лечить прежде всего гастрит. Только какой он у вас – с пониженной кислотностью или с повышенной?

Если вы с удовольствием пьете натощак кислый яблочный сок, если при виде разрезанного лимона вас не передергивает, а, наоборот, возникает желание съесть его целиком даже без сахара, - у вас несомненно пониженная кислотность. А в случае с лимоном, возможно, и нулевая.

Если же после яблочного сока у вас возникает чувство тяжести в желудке, тошноты или боли, от которых вы можете избавиться, выпив раствор питьевой соды (пол-ложки соды на стакан воды), значит, у вас повышенная кислотность.

Но это, конечно, грубо, лучше всего, конечно, сдать анализы, воспользовавшись беззондовым ацидотестом. Такой анализ вам сделают в любой поликлинике.

Правильнее всего будет сходить на прием к гастроэнтерологу и посоветоваться с ним.

И не надо думать, что оно само пройдет, лучше один раз напрячься и навсегда устранить причину, чем оставлять все недолеченным и мучиться всю жизнь.

Кстати, возможно поэтому у вас и вес не растет – пищевой комок ведь идет по кишечному тракту практически необработанным. Вот организм и голодает.

Поэтому, сначала полечите гастрит, потом садитесь на чистку с помощью подсолнечного масла и льняного семени (это как раз избавит вас от дисбактериоза), потом почистите печень, протравите паразитов и порядок. После этого будет нужно только поддерживать свой восстановленный иммунитет.

**Вопрос:** *С интересом читаю Вашу рассылку. Вы пишете, что тело худеет сверху-вниз. Что делать с фигурой, когда верх и так худой? Тренажерные залы с новомодными тренажерами, Вы говорите, бесполезны. Значит женщинам тоже идти в зал со штангами?*

*Что Вы можете посоветовать, чтобы подкорректировать подобную фигуру? Спасибо, Оля.*

**Ответ:** Нет, нет. Я не так говорил. Тренажерные залы бесполезны для набора массы. Для сгонки веса тренажерные залы вполне подойдут. Другое дело, что можно и без них обойтись, а заниматься дома.

Такая фигура, когда у женщины верх уже худой, а полный только низ (талиа, бедра и ягодицы) - встречается очень часто. Действительно, такие женщины обычно беспокоятся о том, чтобы их грудь не стала меньше в результате такого похудения. Как всегда, опасения излишни. Ничего с их любимой грудью не происходит, она остается того же размера, что и до похудения. Поэтому ничего в тренировках менять не надо, и вообще, не задумывайтесь на эту тему и не беспокойтесь. Жир будет уходить только оттуда, где он есть, сначала с талии, потом с ягодиц, потом с бедер.

**Вопрос:** *А что Вы, как специалист по очистке организма, думаете о шанк пракшалана? Мне кажется, что он более эффективен, ведь чистит весь тракт, а не только толстый кишечник?*

**Ответ:** Очищать надо только толстый кишечник, а не весь кишечник, так как в тонком кишечнике скорость передвижения пищевого комка большая и там негде образовываться и оседать конкрементам (шлакам). В толстом кишечнике скорость движения резко падает и, кроме того, там множество глубоких складок и резких изгибов.

Шанк пракшалану я ни разу не выполнял, поэтому эффекта, к которому она приводит, я не знаю, соответственно, ничего на этот счет сказать не могу.

Собственно, такой ответ я могу дать по поводу любых упражнений из йоги и это связано вообще с моим отношением к йоге. Вернее, к философии и целям йоги.

Посмотрите, как рассуждали древние индусы. Типичное рассуждение йога или буддиста: “То, что любишь, будет потеряно, потому что время неумолимо, все, чего ты достиг, прахом уйдет из ладоней твоих, и тело твое предаст тебя, когда придет время. Потому этот мир и его иллюзии несут в себе только страдания, и его нужно избежать даже ценой десяти тысяч перерождений... Смерть вечна и бесстрашна. Она не заставляет страдать, как жизнь. Она лучше”. Земной мир в их понимании — это юдоль скорби, боли и страданий, причем не только для несчастных больных и нищих уродов, но и для богатых здоровых красавцев тоже. Согласно древней индийской философии, разницы между ними нет никакой, потому как по большому счету все страдают одинаково, и никакое богатство или, к примеру, хорошая семья тут не спасают. А поскольку этот мир изначально является злом, то древние индийские философы считали, что любое новое рождение на Земле (а они верили в то, что человек живет на Земле не один раз) — это тоже зло, и его нужно стараться избежать любой ценой. Поэтому они так стремились, да и стремятся к нирване, где свободно и легко обитают чистые души, освободившиеся от земных тягот и проблем; где обитает и сам Бог.

В общем, вывод древними индусами сделан простой: раз земной мир заставляет человека страдать, значит, нужно стараться избежать нового рождения. А для этого нужно просто-напросто освободиться от всех земных чувств, страстей и желаний. На это может уйти много жизней, но это достижимо. Физические упражнения хатха-йоги, телесное изнурение, отшельническая жизнь, проповедуемая джняна-йогой, отказ от желания действовать и плодов его, к чему призывает карма-йога, — это все не что иное, как пути, преследующие цель избежать следующего рождения.

На этом месте я остановлюсь и спрошу вас – а вы считаете свою земную жизнь злом, вы желаете освободиться от всех земных чувств, страстей и желаний?

Я, например, не желаю.

Более того, я убежден, что земная жизнь — это не сплошное зло и что душа человека может и здесь быть свободной и счастливой. Собственно, об этом как раз и говорится в книгах Владимира Мегре. Да, впрочем, дело, совсем и не в его словах, а в том, что многие люди все это и так чувствуют. Короче, за шесть с лишним тысяч лет, прошедших со времени создания “Махабхараты”, человеческая природа сильно изменилась. Сейчас у каждого из нас есть реальная возможность реализовать свою истинную сущность в нашем земном мире. Я люблю наш земной мир и вовсе не стремлюсь окончательно и бесповоротно его покинуть, в отличие от древних индусов.

Поэтому я и не хочу заниматься хатха-йогой – цели у нас с ней разные. Знаете, какая высшая цель продвинутого йогина и на что они готовы потратить много лет тренировок? Их цель научиться погружаться в “махасамадхи” — медитацию со смертельным исходом, оканчивающуюся кровоизлиянием в мозг. А вы знаете, какие из упражнений йоги способствуют достижению целей йогина - кровоизлиянию в мозг - а какие нет?

Вот и я не знаю. Поэтому никакие упражнения из йоги я не использую в своей практике.

**Письмо:** *У меня межпозвонковая грыжа.*

*Скажите, пожалуйста, заниматься физическими упражнениями по приведенной вами схеме допустимо, чтобы как-то укрепить мышцы спины и ослабить действие грыжи? Или лучше практиковать какие-то другие виды спорта или упражнения?*

**Ответ:** Дело в том, что межпозвонковая грыжа может вовсе и не быть грыжей, а просто так называться.

Когда оболочка межпозвонкового диска разрушилась и его содержимое (ядро), как паста из тюбика, выползло в спинномозговой канал, придавив при этом спинномозговые корешки, а то и спинной мозг, тогда врачи констатируют образование истинной грыжи. Но таких случаев всего 2-3% из общего числа диагнозов "межпозвонковая грыжа".

Все другие грыжи, хоть и тоже называются межпозвонковыми грыжами, грыжами не являются, т.к. целостность оболочки диска не нарушена, а отмечается только его выпячивание в спинномозговой канал, что имеет название протрузия. Т.е. как таковой грыжи нет, а есть только выпячивание диска.

Протрузия очень серьезно отличается от истинной грыжи. Потому что истинную грыжу можно лечить только оперативным путем!

Будем надеяться, что у вас как раз то, что называется протрузией.

В этом случае, нужно помнить, во-первых, что иглорефлексотерапия очень хорошо лечит это заболевание. Найдите хорошего специалиста, которого вам похвалят 2 - 3 человека, независимо друг от друга, и смело идите к нему.

В то время, когда вам колят иголки – тренироваться нельзя, так как мышцы должны быть расслаблены, но после того, как вам прокололи курс – надо интенсивно закачивать мышцы спины.

Во-вторых, нужно помнить, что межпозвонковая грыжа - это все-таки дегенеративное изменение межпозвоночных дисков. Диск, который состоит из внешней жесткой оболочки и студнеобразного внутреннего ядра, со временем диск стареет, становится менее упругим, эластичным, пропитывается кальцием. Наша задача просто восстановить и омолодить диск. Это можно сделать с помощью лекарств, например, Карипазим (обычно вводят методом электрофореза) - излечивает грыжу в более 80% случаев. От этого лекарства диск становится более эластичным, упругим, увеличивает высоту, омолаживается, восстанавливает свою форму. Препарат усиливает регенерацию тканей диска.

Но все это – стратегию и тактику лечения - лучше обсудить с врачом. Если вас не устроили советы одного врача и вы сомневаетесь в его компетентности – ищите другого, посоветуйтесь с людьми, они обязательно подскажут хорошего специалиста.

И не надо ходить к терапевту – единственное, что он скажет: "Бросай тренировки, если хочешь быть здоров!" Нет ничего дальше от истины, чем эти слова.

Вам нужен хороший спортивный врач, который понимает, что только тренировка сможет вас спасти.

Конечно, становую тягу и приседания придется на время забыть, но жим лежа должен остаться в вашем комплексе. Кроме того, обязательно надо качать спину или разгибаниями на полу, или наклонами через козла, раз по 20-40 в 4-5 подходах.

Но самое лучшее упражнение для закачки мышц спины при межпозвонковой грыже подсказал Андрей Бутенко, мастер спорта международного класса по пауэрлифтингу, который сам перенес межпозвонковую грыжу (протрузию). Вот что он пишет: **"Упражнение такое. Встаёшь на плиты, берёшь гирьку в руки, кг 8-16, как сможешь, и делаешь тягу 2-3 подхода по 40 раз, ОЧЕНЬ медленно, сворачиваясь, как улитка, как будто грудью хочешь по животу проползти. Т.е. выполнять упражнение надо скручиваясь и, причем, скручиваясь очень сильно. Вначале будет болеть, но делать нужно, пока не почувствуешь корсет внутри мышечный.**

**И, усвой одну вещь! Ты жив и ходишь, пока мышцы есть на спине. Как бросишь, начнёшь кататься. Я разговаривал с десятком специалистов. Толковые посоветовали ни в коем случае не бросать, а простые невропатологи говорили... "ты что! хочешь**

жить, бросай! А то будешь на коляске ездить!" Я бросил, думал, они же спецы. И боли усилились. А чего мне стоило начать с начала! Но боли стали проходить при возобновлении тренировок. И мои самые большие результаты - присед 300 в 90 кг, тяга -320 в 90 кг и жим -235 кг в 100 кг, я сделал после травмы, причём тягу и присед, через год после травмы. Сейчас вот, через 7 лет после травмы готовлюсь к своей первой сумме в 900 кг в 100."

В перерывах между тренировками желательно делать гимнастику с круговыми движениями вокруг позвоночника. Например, плавание. Или можно выбрать какой-нибудь стиль у-шу, выучить 1 - 2 комплекса (тао лу) и постоянно делать их по 30 минут один или два раза в день. То есть надо, чтобы общее число скручиваний было большим – около 1000 движений. Можно конечно и просто так делать скручивания, без всякого у-шу, но это, я думаю, быстро надоест и вы это бросите. У-шу это все-таки поинтереснее, чем просто скручивания. Только выберете такой стиль, чтобы там не было прыжков. Я бы порекомендовал багуа-чжан. Красивый внутренний стиль построенный на скручиваниях, без прыжков и, что самое главное, есть куда расти. К тому же там в основе всего 2 комплекса, которые достались от основателя стиля, а все остальные – просто доработки, их можно и не учить.

**Письмо:** *Вчера нашел вашу рассылку (пришел с рассылкой ШСД). Вечером же после работы купил льняное семя и подсолнечное масло и поставил настаиваться. Пока ем по зубчику чеснока утром и вечером. Будем чиститься дальше. Результатом поделюсь. Зашел в тренажерный зал, в который собирался года два и нашел время его посещения. Дома откопал заброшенную давным-давно скакалку - теперь каждое утро скачу перед завтраком минут 10-15, а вечером скручивания, отжимания и скакание в зимней одежде. О себе: сейчас я вешу 98 кг (при росте 188), а для себя решил, что через 4 месяца мой вес будет 80 кг.*

*При этом хочется выглядеть не рахитичным задохликом, а вполне рельефно, посему есть вопрос: многие пишут, что возможно либо снижение массы (за счет жировой прослойки), либо наращивание мышечной массы (анаболизм/катаболизм), каково Ваше мнение на этот счёт? Спасибо за рассылку, очень интересно и полезно. Теперь я знаю, что буду иметь такое тело, какое хочу. Андрей, Санкт-Петербург.*

**Ответ:** Уменьшить массу тела, выглядеть рельефно, но без больших мышц – это все очень реально, я бы даже сказал, что это проще всего остального. Собственно, любой комплекс упражнений вам подойдет. Это для роста больших объемов нужно делать приседания, жимы лежа и становые тяги, а в вашем случае без всего этого можно обойтись. Вы сейчас все делаете правильно. Побольше динамики – скакалка, отжимания от пола и от брусьев, подтягивания, можно попробовать 16-ти килограммовую гирию поталкать - все это делать на количество. Стараться каждый день прибавлять по 1 разу. Например, ставим задачу на вечер – отжаться от пола в общей сложности 100 раз. И делаем или 10 подходов по 10 раз, или 5 подходов по 20 раз. В сумме получается 100. На следующий день отжимаемся уже 101 раз. Не останавливаемся на достигнутом, каждый день немного прибавляем.

Я как-то познакомился с ребятами из одной деревни. Так как у них никакого оборудования не было, то они только отжимались и подтягивались. За несколько лет они стали просто монстрами – жилистые, крепкие, рельефные. Отжимались до 400 раз за один подход, а подтягивались по 100 раз за подход. А из-за этого и рукопожатие у них было, как железными клещами – на подтягиваниях кисть очень сильно развивается. Одному из этих ребят не повезло – попал в тюрьму по глупости. Но там, благодаря своим физическим данным, стал авторитетным человеком.

Что еще можно сказать - если есть возможность, добавьте работу с боксерской грушей. И не забывайте про баню. С баней процесс избавления от жира пойдет значительно быстрее.

**Письмо:** Как правильно бинтовать колени при приседаниях? Какие бинты при этом использовать?

**Ответ:** Как бинтовать колени - смотри рисунок в книге, только одно замечание – там нарисовано, как бинтовать сверху вниз, но некоторые спортсмены точно также бинтуют снизу вверх. На самом деле разницы нет.

Теперь про сами бинты. Если нет никаких, то можно использовать обычные эластичные бинты из аптеки. Стандартная длина бинтов для приседаний - 2 метра. Если есть возможность, то купите профессиональные бинты. Хотя самые лучшие бинты, которые я видел в своей жизни, были куплены в отделе галантереи обычного универмага. Это был, правда не бинт для приседаний, а заготовка для женских поясов. На этот пояс потом пришивали пряжку и продавали за копейки как декоративные ремни для женских юбок. Пояса эти были широкими, очень крепкими, очень упругими, практически не рвались и отлично подошли в качестве бинтов для приседаний. Мы тогда купили 50 метров и обеспечили ими всю команду. Правда потом больше я таких поясов в продаже не видел. И где их сейчас можно купить – не знаю. Сам бы взял.

**Письмо:** *И еще... вот у Малахова да и у различных методик (я на курсы ходил по методике Бон-По, нам там тоже про это парили), что древние мудрецы вывели несколько типов конституции людей Ватта, Капха, Питта... И что есть болезни Ветра, болезни Желчи, болезни уже не помню еще чего. И если уж ты по конституции Желчь, то и питаться для полного здоровья надо как Желчь.. (да не забывать что разные фазы есть у этой желчи и летом ей малина, например, а зимой ей каторга). Так вот.... как-то так архимудренно это все, что сколько раз не перечитываю, все-равно до конца врубиться не могу. Другое дело у Вас - семенем льна.... как говорится, истина проста. Что Вы думаете по поводу Капха Ватта Желчи Ветра и т.д.?:)* Очень буду ждать ответа! Михаил.

**Ответ:** По поводу Ватта, Питта, Капха. Не мудрствуя лукаво, заменим эти слова на русские "худой", "нормальный", "толстый". Вы согласны, что именно с такими типами телосложения ассоциируются эти понятия?

Теперь пример из жизни. Приходит к нам в секцию парень, длинный и худой, при росте 190 его вес 60 кг. Типичный "ветер" (Ватта), правда? Через 5 лет напряженных тренировок этот парень делает мастера спорта по пауэрлифтингу. Его вес уже 95 кг. Типичная "желчь" (Питта), верно? Через 5 лет, он уже бизнесмен, тренируется не часто и не особо усердно, но питается как и раньше, по привычке. Он поправился, появился небольшой слой жирка, который его не портит, а, наоборот, из-за которого он выглядит мощнее. Он уже 110 кг. Согласитесь, что это уже скорее "слизь" (Капха)?

Вот вам и ответ на ваш вопрос – со своим телом можно сделать все, что угодно. Под действием физических нагрузок и тяжелых штанг меняется даже ширина кости. А уж придерживаться каких-то правил питания и свойственных какому-то из типов и не обращать внимание на наличие у вас каких-то заболеваний – это вообще глупость. Допустим, вы "ветер" (Ватта), но у вас панкреатит. По конституции вам рекомендуют маслянистую (т.е. жирную) пищу, от которой вас выворачивает. К чему это приведет? Только к обострению и проблемам. Поэтому питание должно исходить прежде всего из ваших заболеваний и ваших целей на будущее.

Ну а на счет Малахова, то я думаю, что, если первые его книги и были вполне разумными, то со временем Малахов совершенно оторвался в своих изысканиях от реальной жизни. Слишком он уперся в уринотерапию, которой советует лечить буквально все. Даже клизмы он рекомендует делать исключительно с уриной. И главный вопрос, который теперь встает перед теми, кто решил чиститься по Малахову – где взять столько урины? Наверное этим людям придется с собой везде носить двухлитровую банку, куда собирать каждую свою драгоценную каплю.

Лечить бородавки на руках и ногах он предлагает с помощью уриновых клизм и промываний носоглотки свежей уриной (Малахов Г.П. Как излечить 200 самых

распространенных болезней. Донецк, 2003г, стр.97). Герпес, как вы уже наверняка можете догадаться, тоже лечится уриной – старой уриной надо смазать высыпания герпеса (там же, стр. 130). Представляете, высыпал у вас герпес на губе, вы смазываете его старой уриной и идете на работу...

Впрочем, уриной Малахов лечит даже неприятный запах изо рта – при неприятном запахе изо рта нужно свежей уриной полоскать рот по несколько минут 2-3 раза в день (там же, стр. 198). Как вы думаете, эта рекомендация серьезно улучшит запах из вашего рта?

А чего стоит его рекомендация при упорных запорах извлекать каловые массы пальцем или чайной ложкой... (там же, стр.162).

Хотя я очень сомневаюсь, что человек в нормальном уме и памяти решится проверить на себе вышеприведенные рекомендации Малахова, потому что все это бред, конечно.

*Письмо: Здравствуйте, Алексей. Спасибо за Вашу рассылку, нашел для себя много полезного материала. У меня следующий вопрос: какие упражнения Вы можете порекомендовать человеку с небольшой сутулостью? Насколько я знаю, становая тяга и приседания не подойдут, если какие-либо другие, сравнимые по эффективности. Спасибо, Владимир.*

**Ответ:** Владимир, на самом деле ваш вопрос звучит несколько странно... Сейчас попробую объяснить в чем тут странность.

Дело в том, что сутулость – это вредная привычка неправильно держать голову. Как обычно это происходит: ребенок в школе начинает плоховато видеть и, стараясь разглядеть что-то получше, немного подает голову вперед. Чтобы скомпенсировать эту новую позицию головы, спина выгибается назад, таким образом тело сохраняет равновесие. Так и появляется сутулость. То есть эта плохая привычка ничем не отличается, например, от курения. С этих позиций ваш вопрос и вопрос "у меня есть плохая привычка – курение - поэтому мне нельзя делать становую тягу и приседания, что мне делать?" звучат примерно одинаково.

Не проще ли отказаться от вредной привычки?

Последите за собой – найдите такой положение головы, при котором спина выпрямляется и сутулость исчезает. И в последующем, следите за головой, а не за спиной.

Как обычно еще тренируются - например, офицеров, которые присутствуют на официальных церемониях в качестве почетного караула, обучают вырабатывать безукоризненную осанку так: полчаса каждое утро они стоят у стенки, прижимаясь к ней пятками сомкнутых ног, икрами, ягодицами, локтями, лопатками и затылком.

Кроме того, очень полезно спать на жесткой кровати.

А упражнений, которые по эффективности смогли бы заменить становую тягу и приседания, просто нет. Потому что, именно в этих упражнениях задействуются практически все мышцы тела.

*Письмо: Здравствуйте Алексей. У меня вопрос: у меня на днях соревнования (я боксёр), и мне супер нужно согнать за пару дней хотя бы кило 4,5 , реально ли это сделать и как? Кроме голодовок.*

**Ответ:** Попробуйте гонять вес так:

1. Прыгаете на скакалке в зимней одежде в теплом помещении - минут 10.
2. Сходите в баню. Если бани нет, то залезаете в теплую ванную, по пояс. Верхнюю часть тела не мочить. Включаете горячую воду, доводите до максимально горячей, которую можно терпеть. И сидите. На груди, лице и т.д. появляются крупные капли пота. Короче, это типа баня в домашних условиях.
3. 2 раза в день делайте 2-ух литровые клизмы (вода + 1ст. ложка соли) - утром и вечером. Если будете это делать, то учтите, что для восстановления микрофлоры придется кушать по зубчику чеснока утром и вечером.
4. Спите под прохладным одеялом.

5. Если сгоните, хотя бы 3 - 3,5 кг, то еще 1 кг может уйти от мандража перед соревнованиями.
6. Если будете чувствовать усталость накануне выступления, то можно сделать один укол АТФ, который подзарядит вас энергией, но лучше спросить об этом у тренера.

*Письмо: Здравствуйте Алексей. я никогда не чистила организм, до недавнего времени не ходила в спортзал, у меня нет проблем с фигурой, в спортзал пошла скорей за тонусом, бодростью. О чистки организма узнала от своего тренера, о паразитах от Вас). Пошла проверится (в шутку) в соседнюю поликлинику и у меня обнаружили лямблии. вопросы:*

1. Что Вы мне посоветуете чтобы избавится от этого паразита?
2. Вы часто упоминаете про баню. Чем отличается баня от сауны? И хотелось бы знать, мож у Вас есть какие-то секреты или правила эффективного парения. P.S. льняное семя уже настаивается :) Наталья

**Ответ:** От этого паразита я бы посоветовал пропить липовую или осиновою золу. Кстати, пришло несколько писем, где меня спрашивают по поводу механизма действия липовой золы, просят его подробно расписать. Дело в том, что я его не знаю. Я не знаю, почему эта липовая зола выгоняет паразитов.

У нас, в Западной Сибири, в районе Оби, – самый большой в МИРЕ очаг распространения описторхоза. Почти вся речная рыба заражена им. В других регионах России, возможно и не слышали о таком заболевании, но тут вымирают целые поселки, особенно вахтовиков, приезжих, кто не умеет лечить описторхоз.

Так вот, у нас издавна лечат описторхоз липовой золой. Считайте это народным сибирским методом, передающимся из поколения в поколение.

Впрочем, тоже самое я могу сказать и о льняном семени + масло, и о свекольном отваре.

После того, как протравите, не спешите идти сдавать кровь повторно на лямблии. Дело в том, что в крови ищут не сами лямблии, а антитела против них. А эти антитела могут еще пару месяцев сохраняться в крови, даже если самих лямблий уже нет. Впрочем, в любом пункте забора крови вам это все расскажут более подробно.

А насчет сравнения сауны и бани, то я могу сказать то, что баня кожу увлажняет, а сауна подсушивает. В условиях жарких стран и стран, близко расположенных к морю, сауна лучше, чем баня, там климат и так слишком влажный. А у нас, особенно зимой, и так воздух слишком пересушен, поэтому в нашем климате баня намного полезнее. И кроме того, веник – это и есть тот самый массаж, который так необходим телу. В сауне веником никак не попользуешься, только в бане.

**Письмо:** Я бы хотел спросить совет: в молодости я занимался культуризмом, весил 92 кг при росте 173, в 20 лет. Был большой перерыв, сейчас будет 30 лет. Все эти 10 лет я не занимался спортом (учился, работал, семья) – не было возможности. Сейчас появилась возможность, но встало две проблемы: 1 – мизинец на левой руке в течение 3 - 4 месяцев все время полу немой (я левша). 2 – в правой трапецевидной, над самой лопаткой, болит, как будто кто-то колет горячими иголками.

Я очень хочу начать заниматься, но здесь, за границей (я живу в Швеции), врачи сказали, что это на всю жизнь и я никогда не смогу заниматься моим любимым видом спорта. Может быть вы можете чем-то помочь? Я звонил матери и она ходила к врачу в России. Ей сказали что-то о никотиновой кислоте и подушке из гречневой шелухи. Как вы думаете – мне это поможет? А может вы посоветуете что-то свое?

**Ответ:** Настоятельно советую пойти к мануалисту. Потому что это все очень похоже на остеохондроз, скорее всего в грудном отделе. Надо заняться в первую очередь позвоночником. А раз палец стал неметь, то значит нервы там начинают понемногу отмирать. Короче, не откладывайте. Можно сейчас, конечно, написать кучу советов о том,

как лечить остеохондроз, но будет намного лучше, если мануалист посмотрит, подтвердит или опровергнет мои предположения.

**Письмо:** *Кедровые орешки можно как отдельное блюдо есть? Я 100 грамм из пакетика высыпала и ем ложкой... а получается что наедаюсь уже граммами 70! Они очень сытные!*

*Но не вредно ли это? Может их лучше как-нибудь с чем-нибудь приправлять?;-) А лучше их до тренировки или может сразу после кушать?*

**Ответ:** Конечно, можно как отдельное блюдо. 100гр – это доза на день. Не надо пытаться все съесть за один раз. :o) Можно часть перед тренировкой, часть после. Приправлять лучше всего медом.

**Письмо:** *Спасибо за рассылку! Не подскажешь ли какие упражнения для ног можно делать из сидячего положения (в инв. коляске), чтобы разработать все мышцы? Ногами двигать пока не могу. Заранее благодарен за ответ! Николай.*

**Ответ:** Да, этот вопрос может быть интересен многим спортсменам в период реабилитации после травм. Многие знают о Харлампиеве - одном из основоположников борьбы самбо, заслуженном тренере СССР. Самбо вообще травмоопасный вид спорта, как и дзю-до, - хватаешься за куртку, костей противника плотно не чувствуешь, легко можешь травмировать случайно. В этом смысле вольная борьба намного безопаснее. Так вот, наши самбисты накопили немалый опыт быстрого восстановления после самых серьезных травм. Так вот, Харлампиев обычно рекомендовал для скорейшего выздоровления как можно чаще и интенсивнее МЫСЛЕННО работать поврежденной ногой. Желательно работать реально в этот момент здоровой ногой. В силу парности соответствующих нервов, импульсы идут с одинаковой силой как к здоровой ноге, так и к больной. Так же он рекомендовал лежа с закрытыми глазами МЫСЛЕННО во всех деталях прорабатывать броски. Это оказалось настолько эффективно, что иногда спортсмен, вынужденный из-за травмы прекратить занятия, позже, приступая к тренировкам, удивлял всех новыми приемами. Конечно, это не для ленивых, очень тяжело мысленно работать так, чтобы пропотеть. Но заживление травм идет несравненно быстрее, чем при пассивном лежании и спортивные результаты практически не уменьшаются.

**Письмо:** *Здравствуйте Алексей У ВАС очень интересные рассылки У меня к ВАМ вопрос. Рост мой 190см. вес 100кг. 33года. Началось варикозное расширение вен меня это очень беспокоит. Курю много иногда появляются боли в ногах. Стас.*

**Ответ:** Это письмо меня просто, если честно, возмутило. Ну как можно так со своим организмом, а? Ведь он же один у вас, другого не будет...

Да тут еще я с удивлением услышал мнение о том, что курение помогает сбросить вес. Это глубоко ошибочное мнение, поэтому я бы и хотел поговорить о курении подробнее.

Сразу начну с фактов. Исследованиями установлено, что у человека, выкуривающего 10 сигарет в день, в первые два года в организме остается около 2 кг зольных остатков. К 10 годам курения их уже скапливается 4 кг, а к 20 годам – около 6 кг. Все это надо где-то разместить. Забиваются все каналы в организме: сосуды, нервы, мышцы, мембраны клеток. Это все увеличивает сопротивление потоку крови, что приводит к гипертонии, и затрудняет эвакуацию отработанных продуктов, что приводит к нарушению обмена веществ и, соответственно, ожирению.

Представьте себе, что вы держите в руках 6 кг весенней жирной мокрой грязи. В какое место вашего организма вы бы ее поместили? В сосуды? в печень? легкие? Или вам не хочется ее помещать внутрь себя? Так вот, она уже там. Пусть не 6 кг, а всего 4. Или даже один. И что после этого говорить о том, что "я же мою руки перед едой, откуда у меня возьмутся паразиты..." Грязь уже есть. У курильщика она уже там, внутри.

Ладно продолжим перечисление всех опасных последствий.

Хотите узнать что входит в эти "зольные остатки", которые хранятся в организме десятилетиями? При выкуривании 1 пачки сигарет средней крепости образуется 0,0012г синильной кислоты, 0,0013г сероводорода, 0,22г пиридиновых оснований, 0,18г никотина, 0,64г аммиака, 0,92г оксида углерода, 1г табачного дегтя.

Оксид углерода и никотин, поступающие из сигарет, повышают содержание холестерина в крови, вызывают развитие атеросклероза, вызывают различные поражения сосудов, чаще всего артерий ног. Просвет в артериях сужается и зарастает, питание тканей ног нарушается, что в перспективе может привести к гангрене. Без прекращения курения лечение будет безрезультатным.

Синильная кислота, проникающая в кровь, снижает способность клеток воспринимать кислород из протекающей крови, в результате чего возникает кислородное голодание, от которого прежде всего страдают нервные клетки. Так что, закуриив, и почувствовав легкое успокоение, знайте – синильная кислота начала действовать.

Воздействие аммиака на нервные окончания дыхательных путей курильщик субъективно ощущает как освежающий приток сил.

Никотин в первой фазе своего действия возбуждает сосудодвигательный центр, а это приводит к падению давления, во второй фазе – угнетает его, это приводит к повышению давления и сужению периферических сосудов. Итогом этого может быть приступ панической атаки, вегето-сосудистой недостаточности, головной боли, шума в ушах и т.п.

Так стоит ли сначала отравлять себя, а потом бегать по врачам в поисках волшебной пилюли, платить бешеные деньги за, по большей части, безрезультатное лечение (если вы так и не бросили курение)?

Про рак легких, даже и говорит не буду – это и так всем понятно.

Скажу еще вот о чем. Курение является основной причиной старческого слабоумия. Видели стариков, которые бродят по улицам, забыв застегнуть ширинку на мятых брюках, распространяя вокруг себя запах мочи и кала, матерясь на каждом шагу, ругая Хрушова, Горбачева и демократов? От них шарахаются люди, родственники их стесняются и стараются видеть как можно реже, а дети во дворе кидают в них комки грязи. Не очень приятная старость, верно? А причина только в табаке. Пожилых женщин, страдающих слабоумием, кстати, очень мало. Потому что в те времена среди женщин не было принято курить. Зато теперь... Судя по всему лет через 30-40 слабоумных старух станет на порядок больше, и возможно даже больше, чем слабоумных стариков. А вы ведь не хотите попасть в их число? Так позаботьтесь о своем будущем сейчас. Не ждите, когда гром грянет. А то ведь, он и в самом деле грянет.

Ну а для молодых женщин курение опасно еще и тем, что может отразиться на будущем ребенке. У курящих женщин выкидыши и мертворожденные дети случаются на 200-300% чаще, чем у некурящих. Так что, если не хотите думать о себе, то подумайте хотя бы о ребенке. Он-то в чем виноват? Если провести статистику детей, рожденных с ДЦП и умственно отсталых, то окажется, что матери в 99% случаев - курили. И мучаются потом матери с такими детьми всю жизнь, и готовы от отчаяния себе руку отгрызть, которой поджигали и засовывали себе в рот сигарету, да поздно уже.

Как избавиться от этой привычки. Есть несколько рецептов.

1. При появлении желания покурить пожевать немного свежий или сухой корень аира. Противопоказания: гастриты и язвы желудка с повышенной секрецией желудочного сока.
2. Настоем аира и мяты (в пропорции 3 : 2 – 1ст ложка смеси на стакан кипятка) можно полоскать рот при желании покурить.
3. Заварить стаканом кипятка 2ст ложки овса, довести до кипения, снять с огня. Настоять 1 час, процедить. Пить по 1/4 стакана 4-5 раз в день в течение 3-4 недель.

Способы есть и еще. Но, например, мой знакомый просто посчитал своим долгом бросить курить в тот день, когда у него родилась дочка. К тому моменту стаж курения у него составлял 15 лет. Уже 20 лет он не курит.

Ну а для тех, кто не рассчитывает на свою силу воли, есть замечательная методика Тимура Мамедова - [www.stopsmoke.ru](http://www.stopsmoke.ru).

Это способ бросить курить, не требующий силы воли. Аналогов этому способу в мире пока нет. Это единственный работающий на 100% способ. Нужно только делать все так, как рекомендуют авторы, без всякой отсебятины.

Тимур сам был в прошлом заядлый курильщик. Неоднократно пытался бросить курить, но вскоре начинал снова. Однажды он привлек к этой проблеме своего товарища – врача, сотрудника Московского Института Мозга. Когда они отказались от подхода «почему курение вредно» и стали рассматривать курение с точки зрения, а чем курение полезно, то и родилась эта методика избавления от курения.

Уже в процессе разработки системы Тимур бросил курить сам, а затем бросили курить его друзья и родственники. Так как методика оказалась очень эффективной, то теперь Тимур обучает этой методике всех желающих. При этом он дает пожизненную гарантию, что вы курить после этого курса никогда не начнете. Бросают курить и те, кто курил всего один год и те, кто курил более 50 лет. Поэтому, если у вас есть эта вредная привычка и вы твердо решили от нее избавиться, то смело обращайтесь к Тимуру.

Так вот, Стас. Нужно срочно бросать курить, иначе никакое лечение толку не даст. Нужно почистить кишечник, печень, протравить паразитов в печени липовой золой. Заняться умеренной физической нагрузкой, например, отжиматься от пола на количество, грушу побить, короче надо начинать кровь гонять по телу. Когда бросите курить, мажьте вены на ногах кедровым маслом, задирайте ноги вверх и по часу лежите дома после работы с поднятыми ногами. Можете заодно пресс покачать.

**Письмо:** *Как можно почистить организм после того как бросил курить? Я сейчас прохожу курс у Тимура. У него все бросают :-)* Но бкг грязи внутри - впечатляет!!! Это надо как-то из себя вытряхнуть. Кишечник маслом и льняным семенем почистил. Вполне доволен. На выходные планирую провести чистку печени.

**Ответ:** Да, все правильно. Потом еще протравим паразитов в печени, почистим суставы и почки. А вот легкие лучше всего восстанавливать барсучьим жиром.

Барсучий жир оказывает мощное бактерицидное и очищающее действие на легкие и лечит такие тяжёлые болезни, как туберкулез легких, хронические бронхиты у курильщиков, затемнение на легких, общее истощение организма независимо от факторов, некоторые виды астмы, атеросклероза, начальные стадии силикоза, язва желудка и двенадцатиперстной кишки (в старину барсука на Руси называли «язвенник»), нормализует гемоглобин, деятельность кишечника и т.д. Рекомендуется запивать барсучий жир отваром (настоем) плодов шиповника или цветов зверобоя. При отсутствии аллергии на мед, барсучий жир желателно смешать (жидкое состояние) с липовым пчелиным медом в соотношении объемов 3 к 1, т.е. 3 части барсучьего жира и 1 часть меда. Или в таком же соотношении можно барсучий жир смешать с вареньем черной смородины. Особенно для приема детям, которым рекомендуется запивать барсучий жир теплым молоком.

Прием барсучьего жира желателно начинать трехразовый на протяжении двух недель за 30-40 мин до еды по столовой ложке с последующим переходом на двухразовый прием - утром за 30-40 мин до завтрака и на ночь через 2-3 часа после ужина (Здесь важно, что бы желудок был не полным, барсучий жир рассасывался не в пищу, а в кровь, в организм).

Детям можно на ночь растереть грудь, лопатки, втереть в стопы ног при любых простудных заболеваниях. При соблюдении рекомендаций успех выздоровления при лечении барсучьим жиром обеспечен.

Хранить барсучий жир в холодильнике при t 0-5 C. Срок хранения 18 месяцев.

**Письмо:** *Ну что, масло попил, свеклу тоже, могу сказать что плохих ощущений не было, свеклу я правда не люблю, но куда деваться пришлось выпить, кстати не так уж и*

противно, по крайней мере лучше чем лекарства. По поводу результата всего этого, сбросил 4 кг. хотя целью это и не ставилось, жена тоже чистилась, ей вес набирать надо, делаем базовые упражнения со штангой, масса пока не растет, но я сам довольно давно качаюсь, думаю через месяц другая килограмма 3 наберет. Также задумал бросить курить и почиститься, но вот вопрос барсуков под рукой нет, жир не из кого выпаривать. В аптеке долго смеялись, но пока не нашел, ничего поищем. Вопрос мой вот какой:

1. Бывает давлению, может на фоне курения, может так из за чего то, как его нормализовать народными средствами без лекарств. Мне правда и с таким не плохо, но высоковато оно у меня скачет периодами то 140 на 90 то 150-80 вроде плохого ничего не ощущаю но лучше профилактику провести тем более что качаюсь.

2. Друг был в аварии, перелом ноги, 6 месяцев с аппаратом Илизарова, район бедра, теперь аппарат сняли, но колено не гнется, кроме радикальных мер, типа гнуть на живую до боли, может есть средство чтоб поспособствовать данному процессу.

Вот вроде и все, щелкаем кедровые орешки, что по плану дальше чистится?

**Ответ:** Жир на базаре надо искать, у таежников. Или у бывших зеков поспрашивать – они, как правило, все переболели туберкулезом, для них этот жир – жизненная необходимость и они обычно прекрасно знаю где его можно купить.

Можно, кстати, не только барсучий, но и сурковый, и медвежий. Они практически аналогичны по свойствам.

Давление хорошо снимается через обильное потоотделение. Например, разогреться в ванной, а после ванны горячую кожу обтереть чаем из багульника (1ст ложка на стакан кипятка), это вызовет сильное потоотделение. Очень полезны бани и сауны. Особенно бани с березовым веником, если веник предварительно обогреть на сильном пару. Если сауна внутри имеет обшивку из липовых досок, то экстракты липы, а это, как правило, серосодержащие вещества, значительно стимулируют потогонный процесс. Широко известен также потогонный эффект чая из малины. Ну а для профилактики – спорт до пота.

Давление так же хорошо снимается, если в течение 1-2 месяцев поест 1-3 раза в день жмыхи из свеклы (по 3 ст ложки за раз) за 15 минут до еды.

Насчет колена – это как раз и ему поможет – те же самые бани, прогревания, растирать сустав 9% уксусом, настоящим на багульнике. Желательно побольше употреблять морскую капусту, а также соленую рыбу.

**Письмо:** Очень интересно узнать ваше мнение по двух вопросам, один общий и потому интересный, наверно, многим, второй более индивидуальный. Постоянно занимаясь фитнесом, регулярно слышу две противоположные точки зрения, как нужно пить, тренируясь. Понятно, что много, но не понятно, стоит ли пить непосредственно во время тренировок или лучше это делать после. Что думаете вы? А также, за какой срок до и после тренировки лучше не есть?

Считаю себя здоровым человеком, с самого детства занимаюсь спортом в том или ином виде (не профессионально), мне 24 года, вес 52 кг при росте 167, ни худеть, ни толстеть мне не хочется, фитнесом занимаюсь для поддержания формы и тонуса. При осмотре спортивным врачом не очень давно обнаружилось, что при малейшей нагрузке (приседания в течение 30 секунд) у меня сильно скачет давление (со нормального моего 110 на 70, прыгает на 180 на 130) и опускается медленно, более 5 минут. При том, что пульс ведет себя очень хорошо. Врач посоветовала заниматься интервальными кардиотренировками и оставить всякие силовые тренажеры совсем, но после уволилась и подробностей, как именно тренироваться, я уже выяснить не успела. Как причину она предположила вегето-сосудистую дистонию. Буду очень вам признательна за совет, как

*бороться с такими скачками давления, да и нужно ли с ними бороться, возможно, это в порядке вещей?*

**Ответ:** Пить воды надо примерно 2,5 литра в день. Но, если вы задумаетесь о том сколько вы пьете – окажется, что обычно вы пьете меньше этой нормы. Очень часто запоры бывают связаны просто с тем, что человек мало пьет.

Но я рекомендую во время тренировок стараться не пить совсем. Это сильно расслабляет.

Если уж никак не терпится, то немножко попить можно – пару глотков.

Кушать до тренировки надо часа за 2-3. А после тренировки – зависит от самочувствия и режима дня. Если это вечер, то, понятно, что лучше не наедаться, а если это обед, то можно и перекусить плотненько.

По поводу вашего давления – это действительно ненормально. Поэтому заниматься этим надо. Попробуйте пройти все виды очисток: кишечника, печени, протравить паразитов, потом очистки лимфы, суставов и т.д. Я думаю, результат будет. Интервальная кардиотренировка – это такой режим на новомодных беговых дорожках и других кардиотренажерах. Суть его в том, о чем я как раз и говорю постоянно. Нагрузку надо варьировать – сначала доводим пульс до 110-120 уд/минуту, так немного работаем, потом пульс разгоняем до 140-150 уд/минуту, немного работаем, потом нагрузку убавляем -пульс опять падает до 110-120уд/минуту и т.д. Т.е. надо нагружаться циклически. Это самое идеальное для сердца.

**Письмо:** *1. В октябре-ноябре я делал упражнение на бицепс(сидя одной рукой с выкручиванием гантели), 16 кг я выжимал раз 15-16. И когда я делал 14 или 15 повторение зазвонил телефон рука дернулась, я чуть выронил гантеля и чтобы гантеля не грохнулась на пол резко поймал ее но при этом растянул бицепс. Я конечно сделал перерыв, не качал его до недавних пор. Уже прошло 7 месяцев но правый бицепс по сравнению с левым утомляется сильнее. Когда качаю бицепс состояние определенное чувство утомленности у левой руки наступает на 15-16 повторении, а у правой то же чувство на 4-5 повторении. Хотя правой я могу сделать те же 15-16 повторений. Что делать? Как привести его в такой же состояние в котором находится левый?*

*2. Мне 18 лет, спортом занимаюсь с 14 лет. Начал с турников, потом волейбол, плавание, бодибилдинг (дома с гантелями качался), брейк-дэнс, опять бодибилдинг. Все бы ничего, но когда я занимался брейком травмировал себе спину(из-за этого собственно и бросил) было это в августе. Мне выправили вроде ее (без операции), но сказали что нельзя ее нагружать. Я все это время качался в положении лежа (жим, развод рук с гантелями, пресс, французский жим). Без нагрузки я не могу качать некоторые мышцы: ноги, все дельтовидные, бицепс, широчайшие. Я их все равно качаю эти мышцы но после упражнений иногда болит спина, точнее она не чуть-чуть болит в месте травмы, в зависимости от того как я ее нагружал. Может подскажите что делать? Я много всяких упражнений пересмотрел но везде есть нагрузка на спину большая или маленькая.*

**Ответ:** Плечи (дельтовидные) качайте лежа! Берете штангу как на жим лежа и опускаете на прямых руках на пояс, потом поднимаете в исходное положение. Ноги придется качать только на тренажере – жим ногами вверх, там спина полностью выключена из работы. А на бицепс и широчайшие – подтягивание на перекладине широким хватом за голову (к затылку). Бицепс качать гантелями не надо. Лучше вешайте на пояс небольшой вес и подтягивайтесь. Больной бицепс перед подходом нужно помазать прогревающими мазями типа "Апизартрон" и т.п.

**Письмо:** *У меня к Вам такой вопрос. А можно ли как-то совместить занятия в тренажерном зале с игрой в футбол, бегом или, например, боевыми искусствами? Или совмещать не стоит, нужно выбирать что-то одно?*

**Ответ:** Конечно, можно, но только если вы не профессионально занимаетесь. Если профессионально занимаетесь чем-то одним, то нужно все остальное подгонять под свой основной вид спорта.

Например, допустим, вы борец - профессионал. Тогда ваша силовая тренировка будет заключаться в том, чтобы отрабатывать борцовские приемы со все более и более тяжелым мешком (манекеном). Никаких жимов лежа, приседаний, становой тяги и т.п. Кстати, как вы думаете, Александр Карелин делает жим лежа, чтобы быть сильным? :o) Практически нет. На спор он, конечно, пожмет много, но на тренировках он этим не занимается. Ему и так хватает нагрузок.

Если вы профессионально занимаетесь, например, карате, то ваша силовая тренировка будет заключаться в выполнении ката со все возрастающим утяжелением на руках и ногах. Результаты будут просто феноменальными. Я слышал о ребятах, которые держат йоко-гери (удар ногой такой есть) двухпудовку (гиря 32 кг) на уровне головы и прямым ударом кулака разрывают боксерский мешок.

**Письмо:** *Я вот как раз довольно-таки худой (был всегда сколько себя помню), вес 66-70 кг при росте 184см. и последние пару-тройку лет замечаю снижение тонуса. Как провериться на паразитов? А может просто профилактически пролечиться? По какой методике? Насколько я знаю, официальная медицина лечит паразитов приемом одной таблетки.*

**Ответ:** На паразитов для начала можно сдать анализ крови. Но там особенность – надо сразу говорить на каких паразитов надо искать антитела в крови. Советую начать с лямблий. Но сейчас есть компьютерные методики определения многих заболеваний, в том числе паразитозов, например, установка вегетативно – резонансного тестирования (канд.мед.наук О.И.Елисеева). Это дороже, но зато в целом информативнее.

Паразитозы медицина не лечит одной таблеткой – она травит конкретных паразитов. Есть своя таблетка от лямблий, от описторхов, от остриц и т.д. А от всего сразу таблетки нет.

Профилактически не один врач вам эти таблетки не выпишет, т.к. очень сильно садится печень. Например, если вы пропьете курс от лямблий, то печень останется слегка увеличенной навсегда.

Поэтому профилактически я предлагаю пропить курс липовой золы – он безопасен для организма.

Теперь насчет худобы и тонуса. Тонус – это прямое указание на то, что вы не занимаетесь спортом. Никаким. И это очень плохо, потому что мышцы можно нарастить без проблем, если задаться такой целью. И никакой худобы не будет. Надо заниматься штангой – если начнете то можно наращивать по 2-3 кг за месяц. Всего 1 –1,5 года - и у вас будет крепкая мощная фигура.

**Письмо:** *У моего брата вышел геморрой. Тяжести натаскался Я ему посоветовала делать холодный душ. Ему непомогает. Подскажите пожалуйста ,что делать? Можно конечно свечи и т.д., но мне кажется это все временно. Хочется помочь, как говорится окончательно и бесповоротно!*

**Ответ:** Академик Б.В.Болотов советует вот что:

"Перед входом в мою квартиру будущие пациенты читали небольшой плакат с такой надписью: "Геморрой и старость лечатся одинаково". Опыт показывает, что геморрой исчезает бесследно, если перед едой пить по полстакана воды, в которую добавлены одна-две столовые ложки 3-5% раствора соляной кислоты. Вот и все. Но для неверующих можно порекомендовать еще один старый способ, который заключается в следующем: в анальное отверстие втирают старое соленое сало, смешанное с порошком травы чистотела. Геморрой исчезает также при употреблении чая из полыни, а также от употребления подорожника с солью. "

**Письмо:** Почитал про ваши тренировки. Получается что вы за одну тренировку делаете только одно упражнение, но много подходов. Сколько такая тренировка длится по времени?

Сколько нужно мышцам дней на восстановление после жима лежа? Я тренируюсь раз в 4ре дня и делаю от 3х до 6ти подходов на жим. Хватит ли мне 3 дня на восстановление? Вы пишете, что нужно делать всего 3 основных упражнения. А если я в дополнение буду делать упражнения на бицепс и плечи, это отрицательно скажется на общий результат?

Также, как сочетаются упражнения с железом и обычными отжиманиями и подтягиваниями на максимальное количество? Я иногда между тренировками отжимаюсь и подтягиваюсь до упора. Хочется помимо силы немного выносливости иметь и быстроты. Не будет ли это мешать восстановлению мышц после тренировки?

**Ответ:** Да нет, подходов не много. Например, жим лежа - 3 разминочных подхода + 5 рабочих. Итого - всего 8 подходов за всю тренировку. Это не много.

Но т.к. вес большой, то между подходами большие перерывы - пока настроишься, соберешься. Так я жму примерно 1 - 1,5 часа. Такая тяжелая жимовая тренировка у меня всего одна в неделю. Вторую жимовую тренировку можно делать, но только на технику – с небольшим весом, так чтоб это была только разминка.

Да, если вы будете делать дополнительные упражнения, то вы затормозите рост в основных упражнениях, а значит и набор массы. Т.к. масса растет прежде всего в основных упражнениях.

Я обычно делаю два больших цикла – в одном качаю силу (месяца 4-5), в другом делаю динамику – брусья, подтягивания, выпрыгивания и т.п. (тоже месяцев 4-5, по самочувствию).

А в одном цикле я бы не советовал делать все сразу – эффективность сразу падает.

**Письмо:** Добрый день Алексей. У меня опущение органов (желудок, почка и т.п.) уже целый год. Очень изматывающая и неприятная болезнь. Когда у меня это обнаружили я весил 60 кг (после нескольких месяцев болезни ЖКТ. Там целый набор) сейчас вешу 64 кг при росте 1.80. Всегда весил 65 не больше. Врачи рекомендуют качать пресс, Пресс я качаю, он растет, а результата никакого, по прежнему больше 3-5 часов не могу находиться в вертикальном положении. Что посоветуете?

**Ответ:** Опущения внутренних органов очень часто связаны с проблемами позвоночника – поэтому прежде всего начните с него. Сходите к хорошему мануалисту, посоветуйтесь, пусть посмотрит на вашу спину и скажет все там в порядке или нет. А болезни ЖКТ уже возникают от опущений органов.

Что надо делать из гимнастики – закачивать мышцы пресса, спины, косые мышцы живота, межреберные мышцы – упражнения для этого самые разные – скручивания и наклоны назад и вперед из разных положений и под разными углами – делать на количество, суммарное количество выполненных за день движений должно быть около 1000. Короче, все что относится к торсу и спине должно быть закачено, но самое главное – посмотрите позвоночник.

Если вы сами не сможете придумать различные упражнения на скручивания и для закачки мышц спины, то есть старая советская еще книга "ЛФК при опущении органов брюшной полости" автор, кажется, В.Михайлов. Можно ее поискать в библиотеках.

**Письмо:** Здравствуйте, Алексей! Спасибо Вам огромное за рассылки!

Потихоньку воплощаю в жизнь информацию; пропила курс масла, как это ни странно:-), похудела с 54 до 51 кг, не заметив, как:-), занимаюсь пока через день по 0,5 часа.

Вопрос: у меня лет с 17 варикозное расширение вен нижних конечностей:-) довольно сильное; ничего не болит, но не красиво; врачи, само собой, предлагают отрезать, но не гарантируют при этом результата и его, так сказать, устойчивости. Ну, им лишь бы

*порезать. Я, как Вы можете догадаться, против хирургии. И они, эти врачи, запретили мне любую физру.*

*Сейчас я снова начала потихоньку заниматься, ухудшения нет. Слышала, что причины варикоза связывают с состоянием селезенки, поджелудочной железы и желудка. Существуют ли методы очищения и нормализации функций этих органов? И какие физические упражнения можно и нужно выполнять? Я все упражнения выполняю на полу, чтобы ноги не нагружать.*

**Ответ:** В последнее время часто в письмах приходит вопрос про варикозное расширение вен. Поэтому я хочу поподробнее остановиться на этом вопросе.

Варикозное расширение вен – классическое заболевание малоподвижного образа жизни. А вернее отсутствия динамичной нагрузки на мышцы ног.

Как я уже писал, мышцы – это наше второе сердце. Если мышцы ног не работают, то затрудняется отток крови по венозной системе. Если в этот момент действует какой-то внешний неблагоприятный фактор (длительное систематическое пребывание на ногах при малой подвижности, небольшое сдавливание вен таза беременной маткой, длительная сидячая работа и т.п.), то возникает застой крови в венах, вены постепенно неравномерно расширяются, появляются узлы, кожный зуд по ходу вен, отеки в конце дня. А именно это все и называют варикозным расширением вен.

Т.е. первично именно отсутствие физической нагрузки на мышцы голени и бедер. Все остальное вторично.

Поэтому, приступая к лечению нужно четко себе давать отчет, что без закачки икроножных мышц и мышц бедер, вылечить это заболевание невозможно.

Конечно, свою долю вреда приносят плоскостопие, ожирение и вообще все, что затрудняет отток крови: тесная давящая одежда и обувь, стягивающие пояса и подвязки, высокие каблуки и т.п. Все это должно быть убрано.

Вредный эффект от плоскостопия убирается специальными стельками – супинаторами, ожирение мы уже умеем лечить (по крайней мере теоретически, должны уметь, ведь об это я пишу уже почти полгода в своих рассылках) – чистки кишечника и печени, протравливание паразитов в печени липовой золой, еженедельные бани, физическая нагрузка, традиционное питание.

Если ваша работа связана с постоянным неподвижным стоянием на ногах, то привыкайте все время переминаться с ноги на ногу, подниматься на цыпочки или даже ходить на цыпочках, короче, привыкайте включать в работу мышцы.

Кроме этого, надо обязательно делать упражнения на икроножные мышцы. Берете в руки гантели или зажимаете под мышками две двухлитровые бутылки с водой и начинаете подниматься на носочках. Для начала выберете небольшое число подъемов – раз 100. Затем каждый день увеличивайте их на 1. Через месяц их уже будет 130, через 2 месяца 160, через год 400. Доходите до 500 – 1000 и на этом числе останавливайтесь.

Обязательно надо делать полуприседы – тоже начинайте с небольшого числа, например с 30, а затем каждый день увеличивайте на 1. Постепенно дойдите до 300-500 раз.

Очень хорошо было бы поделаться в тренажерном зале упражнение, которое называется "жим ногами". Для этого нужен специальный тренажер, с помощью которого можно выполнять жим ногами вверх. Это очень полезно при варикозном расширении вен – и мышцы ног закачиваются, и застоя в венах не происходит, т.к. ноги все время подняты.

Кроме того, надо стараться как можно больше ходить пешком и причем быстрым шагом.

Но физическая нагрузка – это только один компонент программы излечения. Вернее скажем так, давая икроножным мышцам и мышцам бедра физическую нагрузку, вы никогда не получите варикоз, но чтобы вылечить варикоз нужно еще добавить специальное лечение.

Мало кто задумывается об этом, но варикозное расширение вен и геморрой – это одно и

тоже. И лечить его надо примерно одинаково. Больше того, по этой же схеме лечатся таких болезни, как воспаление сосудов, микрофлебиты, тромбофлебиты, инсульты, облитерирующие эндартерииты, склероз, трофические язвы, парезы и др.

Первое - растворение старых клеток желудочными ферментом пепсином. Клетки, из которых мы состоим, живут не долго. Например, клетки желудочно-кишечного тракта – эпителиальные - живут 30-40 минут. Клетки крови - лейкоциты, эритроциты, тромбоциты и другие – 3 - 4 дня, клетки печени - до месяца, клетки сердца - до трех месяцев, хрящевые клетки - до года. Всего за сутки у нас умирает не менее килограмма клеток. Все эти клетки надо растворить и вывести. Это делается с помощью пепсина – фермента желудочного сока. Чтобы этот фермент попал в кровь надо через 5-30 минут после еды положить на язык 1гр соли, и когда соль во рту растворится, соленые слюны надо проглотить.

Чтобы ускорить процесс можно не привязываться к еде, а через каждые 1-1,5 часа класть соль на язык и рассасывать ее. Всего таких процедур можно сделать 10 за день.

Второе – при отсутствии физической нагрузки в сосудах и в межклеточных пространствах накапливается минерал гидроксилпатит, его еще называют "минерал смерти". Именно этот минерал является врагом номер 1 для сосудов. Этот минерал растворяется уксусом, поэтому надо привыкать постоянно пить уксусную воду. Т.е. постарайтесь вместо обычной воды пить уксусную воду (1ч ложка яблочного уксуса (6% или 9%) на 1 стакан воды, немного меда для вкуса) . Кроме этого надо один раз в день во время еды выпивать такую смесь: 1 ч ложка яблочного уксуса и 1 ч ложка меда на 1 стакан прокисшего молока, исключить на этот период растительные масла.

Пища должна быть в это время преимущественно мясная или рыбная. Хотя можно употреблять и яйца, и молочные продукты, и грибы. Причем вторые блюда из мяса или рыбы желательнее есть первыми, чтобы не ослабить действие желудочных ферментов. Супы, борщи, бульоны, крошки и т. п. необходимо съедать после мясных или рыбных блюд.

Третье – после того, как минералы переведены в соли, их надо вывести из организма. Т.е. после того, как вы недели 2-3 выполняли первые два пункта, нужно будет приступить к очистке сосудов и суставов от солей – попить сок черной посевной редьки, а потом поесть ее жмыхи. Рецепт в книге.

Соли можно выводить и чаем из сабельника болотного или спорыша. Купите эти травы и пейте, как указано на упаковке.

Четвертое – обязательная еженедельная баня с хорошим пропариванием всего тела.

Вот такая программа. Но, повторяю, все эти рекомендации не имеют смысла без постоянных физических нагрузок.

Но, помимо того, что вам придется научиться напрягать мышцы ног, надо еще научиться их расслаблять. После физической нагрузки, после работы, после ходьбы, долгого стояния на ногах и т.п. нужно давать ногам небольшой отдых минут на 15 минимум – лежать с поднятыми вверх (выше уровня сердца) ногами. Кроме этого обычно применяют такое средство: наполнить половину пол-литровой бутылки резанными листьями каланхоэ ("живое дерево") и налить доверху спирта или водки. Поставить на неделю в темное место, бутылку периодически встряхивать. Натирать вечером ноги настойкой, начиная от стоп.

Надо помнить, что лечение будет долгим - несколько месяцев, поэтому готовьтесь к труду.

На первых порах можно пользоваться эластичными бинтами, но потом лучше от них отказаться, т.к. применение любых костылей (а это именно костыли для сосудов) оправдано только на короткий период восстановления, а потом они могут привести только к дистрофии.

**Письмо:** *Добрый день, Алексей! После того, как вы развеяли мои сомнения насчет чисток, начал "процесс", пью масло. По прежнему читаю все рассылки, но вот что меня интересует (да и не только наверное меня). В последнее время вся рассылка посвящена в*

основном чисткам. А как же железо? Про него совсем забыли? Я в свое время занимался, сейчас вернулся в спортзал. Начал работать на кардиотренажерах и хочу вернуться к штанге. Поэтому вопрос: с чего начать, как быстро войти в процесс, но не надорваться, с каких весов начинать 3 базовых упражнения, сразу ли приступать к 4 тренировкам в неделю? Заранее спасибо, Сергей

**Ответ:** Начинать надо с минимальных весов, не надо жадничать и торопиться на первом этапе. Лучше недельки две уходить из зала свежим, чем через месяц получить травму. Т.е. ставите самый минимальный вес и делаете его 5 по 8. На следующей тренировке увеличиваете вес на 5 кг и делаете опять 5 по 8. Так очень быстро вы дойдете до веса, с которым и надо работать. А начать можно и 3 тренировок в неделю. Я бы рекомендовал на первых порах (первые 1-2 месяца) становую тягу не делать, а делать только приседания и жим лежа по 2 раза в неделю. Один раз делать "тяжелую" тренировку, второй раз "легкую".

**Письмо:** Здравствуйте, Алексей. У меня к Вам несколько вопросов по спорту. Я занимаюсь пауэрлифтингом (КМС в категории 75 кг). Веса в приседаниях у меня дошли до 205 кг. Приседаю в бинтах, с ремнём, НО без комбеза. Рабочие веса 160-170 кг. Делать мастера я скорее всего не буду, но веса хочу сохранять и даже постепенно увеличивать свои результаты. Мне все советуют срочно купить комбез, т.к. заниматься с такими весами без него просто опасно для позвоночника! То же самое относится и к становой тяге. Скажите, Алексей, каков весовой "барьер", позволяющий присесть или тянуть без комбеза? Есть ли основания опасаться за свою спину, или дело только лишь в технике приседаний? Т.е. прав ли я в своем мнении, что если правильно присесть, то без комбеза можно и до больших весов дойти? Насколько он предотвращает от травм, или его предназначение только для больших результатов (старт внизу!)?

У меня еще вот какой вопрос. Дело в том, что пауэрлифтинг не совсем "мой" спорт. Я занимаюсь этим видом спорта как бы по инерции. А мне по душе восточные единоборства, бег, велосипед (увлекаюсь вело-туризмом), играю в большой теннис, люблю на турнирах повисеть и т.д. Движение по полной программе! Лето - есть лето. На тяжести же я перехожу зимой, т.к. и зал хороший, и общество, да и масса лучше набирается именно зимой. Кстати, так и натренировался потихонечку до КМС. Вот скажите, пожалуйста, Алексей, мне, наверное как и многим мужчинам, хочется сохранить и силу и массу и в тоже время хочется и побегать, и скорости добавить. А это в свою очередь подразумевает за собой потерю массы, конечно же "железьячной" силы и т.д. Исконный вопрос: как эти виды спорта можно сочетать? Хотя бы на лето? Или полностью перейти на легкую атлетику, забыв про штангу, или два раза в неделю тяжести (поддерживать форму) и два раза в неделю бегать-прыгать? Что думаете по этому поводу, как профессиональный тренер?

И еще: Как, по Вашему мнению, можно чиститься в тренировочный период? Т.е. во время чистки желательно не есть мясо, рыбу, если я правильно понял. А мясо, как Вы понимаете, есть немалый источник силы, энергии и белка. Будьте добры, поясните, пожалуйста.

Было бы не плохо, если бы Вы как-нибудь опубликовали режимы питания для "тяжеловиков". Сколько раз в день питаться, какую пищу желательно употреблять именно в условиях **нашего** быта и т.д. (все это мы читаем в журналах, но там на питание надо потратить только тысяч 5-10, да еще и не достать, а из наших обычных продуктов можно же что-нибудь выжать?) Заранее благодарю.

**Ответ:** Мое мнение насчет комбезов для приседаний и тяги, а также рубашки для жима такое. Мастера спорта (МС) можно и нужно делать без этих комбезов, это вполне нормально. Кстати, я сам так делал МС, без всяких комбезов. Но, если вы хотите достичь действительно хорошего уровня, выступать на России и делать "международника" (мастер спорта международного класса), то тогда все эти комбезы придется приобрести.

Дело в том, что с комбезами много сложностей. Во-первых, они дорогие и если вы не хотите высоко забираться в спорте, то тратить такие деньги просто нет смысла. Во-вторых, сами вы комбез не наденете, обязательно нужны напарники, т.е. вы уже должны ходить в особый зал, куда ходят лифтеры и заниматься, что называется "в команде". В-третьих, под комбезы придется менять технику.

Поэтому, если вы не хотите лезть выше мастера спорта, то и комбезы вам не нужны. А уж для уровня КМС – и подавно.

Насчет сезонности видов спорта. Дело в том, что даже если вы все лето просто будете бегать и ни разу не подойдете к штанге, то осенью вы восстановитесь полностью за 1- 1,5 месяца. Проверено неоднократно. Поэтому, честно говоря, занимайтесь чем вам хочется. Можете раз в неделю заходить в зал штанги, чтобы немного поддержать форму, но в целом это значения не имеет.

Я сам, например, после тяжелых соревнований просто физически не могу смотреть на штангу. Потому что противно. И это продолжается примерно 1-2 месяца. В этот период я подтягиваюсь, отжимаюсь от брусьев, хожу на вольную борьбу и т.п. Короче, занимаюсь динамикой. А когда отдохну, опять начинаю пахать, сначала с маленьких весов, потом постепенно перехожу к большим.

Т.е. должна быть цикличность нагрузок, так что, если вам хочется летом отдохнуть от больших весов – это нормально, дайте отдых организму.

Кстати, это иллюзия, что бег и легкая атлетика не сочетаются. Яркий пример – Юрий Варданян, чемпион мира по тяжелой атлетике в весе до 82,5кг. Мало кто знает, что он бегал короткие дистанции (30 и 40 метров) на уровне мастера спорта международного класса. А прыгал в высоту на 212 см, что соответствует уровню мастера спорта. Его прыжок в длину с места – 3м 35см – предмет зависти многих именитых легкоатлетов. В 1973 году почти одновременно выполнил нормативы кандидата в мастера спорта по двум видам — штанге и волейболу.

Так что, кто хочет, тот сможет сочетать все, что угодно, причем на достаточно высоком уровне.

Но, т.к. пауэрлифтинг спорт "не ваш", как вы пишете, то совершенно не важно, как вы будете тренироваться летом. А вот, если бы он был "ваш", то тогда все другие физические нагрузки нужно было бы так или иначе подстраивать под ваш цикл нагрузки и планы соревнований.

Как чиститься в тренировочный период. Вы не много не так поняли. Рыбу, и вообще мясо морских животных (раков, крабов, креветок и т.п.) кушать можно. Так же можно грибы и растительные белки (сою и др). Короче, белкового голодания у вас при чистках не будет. Да и период очень короткий, так что чиститесь без всякой опаски.

А самой главной пищевой добавкой для силовиков я считаю кедровые орехи и мед. Каждый день надо съедать от 50 до 100гр ядер очищенного кедрового ореха.

Т.е. оставьте свое питание как сейчас есть, но добавьте постепенно в него 10, потом 15, потом 25 и т.д. грамм кедровых орешков (можно и любых других орехов или семечек, если кедровых нет или они слишком дорогие у вас) и масса пойдет.

А мед издавна рекомендовался для людей, занимающихся тяжелым физическим трудом в качестве восстановительного средства.

**Письмо:** *Здравствуйте! Очень Вам благодарен за вашу рассылку, которая является одной из лучших и, что самое главное, полезных в рунете. Подписался на нее недавно, но уже почерпнул массу полезной для себя информации. В связи с этим возникло несколько вопросов. Вполне возможно, что их уже задавали ранее, поэтому сразу прошу извинений за возможный повтор.*

*Сначала хочу обрисовать свою ситуацию. Первоначально (где-то год назад) я весил около 110 килограммов при росте 188 см. С января все-таки решил заняться собой. Я резко сократил количество потребляемой пищи: ел два раза в день (завтрак и обед часов в 6)*

*небольшими порциями. Нельзя сказать, что я сидел на какой-то диете, но уменьшил количество съедаемой еды достаточно сильно. Поселок, в котором живу, небольшой и нормального спортзала поблизости не было. Поэтому я занимался дома: делал каждый день три серии отжиманий (сейчас каждая серия по 30 раз), три серии пресса (по 60) и три серии подтягиваний (по 10). Весной к этому добавились ежедневные пробежки по стадиону.*

*Сейчас мой вес составляет уже 83-85 кг, но некоторый слой жирка еще остается на животе и спине. Все это хорошо, но сильно похудело лицо и руки (стали сильно выделяться вены на кистях и тыльных сторонах ладоней). Что Вы мне можете посоветовать сделать? Если резко уменьшу физические нагрузки и увеличу количество пищи, то боюсь, что процесс пойдет в обратном направлении. Чем надо заниматься, чтобы все-таки окончательно убрать лишний жир, подкачать спину и при этом не превратиться в ходячий скелет? Каким должно быть энергопотребление в нашей средней полосе России при преимущественно умственном характере труда? Мне 21 год, и я студент дневного отделения ВУЗа. Заранее благодарен за ответы. С уважением, Александр!*

**Ответ:** Ваш пример очень показателен. С одной стороны сбросить 30 кг за год – это не так и много, если разобраться, и кто-то, возможно, подумает, ну это примерно 2 кг в месяц, т.е. 0,5 кг в неделю. Я тоже так бы смог (смогла)... Но в том-то и дело. Кто-то скинув 2 кг в месяц считает, что это очень мало и останавливается, а вы не остановились и так работали целый год! Короче, поздравляю с заслуженным результатом!

Меня удивляют люди, которые почему-то не верят в возможность достижения результата. Хотя единственное, что для этого нужно – начать физически двигаться. По любой программе. Немного изменить питание и не ждать быстрого результата. Главное, наращивать физическую нагрузку, пусть очень медленно, но наращивать. Например, начали подтягиваться с 10 раз. Через неделю перейти на 11 раз. Еще через неделю на 12 раз. И так во всех упражнениях.

Кстати, на счет подтягиваний. Мой первый тренер (мастер спорта по вольной борьбе) говорил, что мужчина должен подтягиваться столько раз, сколько ему лет. Я это услышал в 15 лет и с тех пор следую этой рекомендации.

Сейчас я бы вам посоветовал питаться так же, как вы и питаетесь, но добавить кедровые орехи (или семечки). И часть нагрузки перенести не на сгонку жира, а на накачку мышц. Например, начать поднимать пудовую (16кг) гирию на количество двумя руками. В гиревом спорте есть два упражнения – толчок и рывок. В обоих из них, а особенно в рывке, спина играет важнейшую роль. Поэтому спина очень сильно закачается, если вы будете делать это упражнение. А т.к. это все-таки работа на количество, то жир будет по-прежнему уходить. Кстати, у всех гиревиков очень сильные кисти рук, я видел гиревиков, которые пальцами гнули железные рубли в трубочки всего через 2-3 года тренировок.

Помимо всего этого, я бы посоветовал вам почиститься – кишечник, печень, протравить паразитов в печени липовой золой. Тогда эффект похудения будет устойчивым.

А на счет энергопотребления, то надо ориентироваться на 2 – 2,5 тыс. ккал. Но я не уверен, что вообще стоит обращать внимание на эти цифры и подсчитывать каждую съеденную корочку хлеба.

**Письмо:** *Мне 31 год. Стараюсь правильно питаться, не ем жареного, минимум жиров. Регулярно занимаюсь физическими упражнениями. Почти каждый день где-то по полчаса. У меня к Вам такой вопрос. Какие упражнения Вы могли бы порекомендовать при шейном остеохондрозе? Сейчас даже при постоянной физической нагрузке я себя плохо чувствую. Из-за остеохондроза у меня нарушено мозговое кровообращение. Не хочется так просто сдаваться. Нужно же что-то делать, вот только что? Заранее благодарна Вам за ответ.*

**Ответ:** Конечно нужно обратиться к мануальному терапевту или иглорефлексотерапевту. Хороших мало, конечно, но они есть. Поспрашивайте у знакомых, когда несколько человек назовут одно и тоже имя – смело к нему идите.

Теперь про сам остеохондроз. Вы, наверное, удивитесь, но остеохондроз – болезнь неравномерного напряжения мышц спины. Если мышцы спины слабые и вялые, то т.к. позвоночник должен на чем-то держаться, то вся нагрузка на поддержание позвонков ложится на короткие, глубоко залегающие мышцы спины, которые и соединяют воедино все позвонки. От чрезмерной нагрузки эти мышцы спазмируются и начинают стягивать позвонки друг к другу. Сильное сжатие позвонков приводит к ущемлению близлежащих нервов и сосудов.

Именно поэтому, когда иголка рефлексотерапевта или руки мануального терапевта воздействуют на глубокие мышцы спины, то удается их расслабить, позвонки отодвигаются один от другого, нервы и сосуды высвобождаются и остеохондроз уходит.

Если же вы не нашли специалистов, то придется делать все самим. Баня с березовым или крапивным веником вполне способна заменить иглотерапевта.

Но, это все будет очень кратковременное лечение, если вы не начнете закачивать мышцы спины и шеи.

Как это делается. Упражнений, конечно, много, но я хочу выделить всего два из них.

Первое, назовем условно, "человек с лопатой". Представьте себе, что вы хотите нагрузить машину песка, которая стоит за вами. Вы берете лопату, слегка приседаете, потом по спирали вверх и с поворотом назад распрямляетесь и вытягиваете руки назад. Голова тоже повернута назад и смотрит за спину.

Именно такие спиралевидные движения вы и должны поделать в обе стороны. Начать надо с 30 раз в каждую сторону и постепенно доводить до большего числа 500 - 1000. В сумме, конечно. Т.е. например, сделать 5 подходов по 100 раз в каждую сторону – в сумме это и будет 500.

Конечно, это займет время, но здоровье того стоит.

Второе упражнение. Ложимся на живот, вытягиваем руки вперед и начинаем одновременно поднимать ноги и руки. Т.е. выгибаемся, касаясь пола только животом. Потом опять опускаемся на пол. И так раз 10 для начала. А потом увеличить до 100-200 в сумме.

Одновременно с этим надо начать чистить кишечник и печень, протравить паразитов в печени липовой золой.

**Письмо:** *Мне 28 лет. Интерес к чисткам появился в процессе чтения рассылки Татьяны Морозовой. Начал знакомится с литературой по этому вопросу. Наткнулся на книги Щадилова Евгения и остановился на его методиках. Понравился взвешенный подход к проблемам очищения.*

*По рекомендации автора решил обследовать свой ЖКТ дабы не сделать себе хуже в случае наличия у себя каких-то заболеваний. В результате проверки выявился поверхностный гастрит, бульбит, дуоденит, холецистит, повышенная кислотность. Все это в достаточно легкой форме. Врач назначил лечение.*

*Параллельно этому я наткнулся на вашу рассылку, перечитал весь архив. Заинтересовался очисткой по вашему методу как наиболее приемлемую для себя. Начал с очистки кишечника. Теперь вопрос.*

*1. Я принимаю препараты мотилиум, хофитол, контролок и параллельно (4-й день) начал чистить кишечник. Однако терзает сомнение о совместимости лечения и чистки. Также на 4-й день приема вытяжки из семени льна начал чувствовать после приема легкую горечь во рту, которая затем проходила. Диету соблюдаю приближенную к вегетарианской (т.е. без мяса, яиц, но каши с сливочным маслом). Возможно мне стоит отдельно полечиться и потом уже пройти очистку?*

2. *Возможны ли, на ваш взгляд, занятия тяжелыми физическими упражнениями при скользящей грыже пищевого отверстия диафрагмы? Врач сказала что чрезмерные нагрузки не рекомендуются.*

3. *Возможно ли, на ваш взгляд, занятия тяжелыми физическими упражнениями при хроническом простатите с легким варикозом в области предстательной железы?*

*Раньше спортом занимался в том числе и бодибилдингом. Хотелось бы возобновить занятия, набрать вес 5-10 кг да не хочется тем самым усугубить имеющиеся болячки. Врачи как правило в таких случаях руководствуются принципом "осторожность не помешает" и нагрузки рекомендуют небольшие, что идет в разрез с занятиями тяжестями.*

**Ответ:** Чистка кишечника льняным семенем никак не противоречит лечению лекарствами - можете спокойно ее совмещать.

Насчет грыжи. Суть в том, что пока есть грыжа - нельзя сильно тужиться. Отсюда и требование избегать чрезмерных нагрузок. Надо закачиваться постепенно, без всяких форсированных тренировок. Нагрузка повышается постепенно, тогда и не будет натуживаний. А между тем, мышцы станут сильнее и грыжа может закрыться сама.

Т.е. и железом заниматься можно, только, опять-таки, без наскоков и тем более без "проходок" - надо очень медленно поднимать нагрузку. И прокачивать именно область таза на большое количество раз, чтобы все промывалось как следует кровью. Например, присесть на количество с небольшим весом - тогда варикоз будет уменьшаться.

Ну и чистку надо провести по все программе – кишечник, печень паразитов протравить в печени липовой золой и потом почистить сосуды соком редьки.

Кстати, насчет редьки мне как-то рассказывали историю. Дело было в начале века - перед революцией. Заболел мужик в деревне, долго болел, весь высох. Чувствует, скоро помрет, решил поехать к врачу в город. Отвезли его на телеге к врачу немцу. Врач-немец видит, ничем помочь медицина не может. Но врач был сторонник лечения голоданием, и говорит, мол питайся поменьше, поголодай. Но так как он был немец, то прозвучало это так: "Редко ешь, редко пей, через год приходи". Мужик-то недослышал и понял так, что надо редьку есть и редьку пить. Уехал в свою деревню, начал питаться только редькой и пить в основном только сок редьки. Водой только еще запивал. Короче, через год мужик приходит уже здоровый. Немец изумился, пораспрашивал мужика что и как он делал, но чтобы все самому рассмотреть, он мужика положил на операционный стол, вколол большую дозу снотворного, усыпил до смерти и сделал вскрытие - удостовериться. А потом все описал в своей монографии. Вот такой не очень хороший конец у этой истории.

Мышечную массу вам набрать вполне реально, только надо взвешано подойти и не спешить. Начать с малых нагрузок, а потом постепенно их увеличивать.

А простатит лечить нужно. Например, тыквенными семечками. 3 раза в день перед едой съедать не менее 20 тыквенных семечек. Этот рецепт помогает не только при простатите, но и при аденомах предстательной железы, особенно у пожилых людей. Но, только семечек мало, конечно. Чтобы полезные вещества из семечек (прежде всего цинк) попали в район простаты, нужно активно двигаться и создавать мощный кровоток в районе простаты. Какие упражнения создадут там кровоток? Любые упражнения на ноги, прежде всего приседания, выпрыгивания, бег, ходьба гусиным шагом, удары ногами по боксерскому мешку или по воздуху и т.д.

**Письмо:** *Мне 24, я никогда серьезно не занимался спортом. А сейчас занимаюсь 2 раза в неделю, дома, гантелями (10кг). На первой тренировке недели делаю 4 упражнения, а во время второй - еще 4 (не те которые на первой). Все упражнения по 5 подходу. Хочу подчеркнуть, что стремлюсь оставаться в форме, и, конечно, немного набрать мышечной массы.*

*Вот такие, по-моему не стандартные, вопросы, которые по моему интересуют многих: может 10 кг слишком мало, или 5 подходов это не то количество? Можно ли кушать много, соблюдая диету? И в конце пожалуйста про алкоголь и кофе.*

**Ответ:** 5 подходов – это самое лучшее. А 10 кг, конечно маловато, но для начала пойдет, ну и смотря что делать ими. Можно, кстати, вообще без гантелей накачаться. Отжиматься от пола, да подтягиваться. Ребята в деревнях так и качаются. Так у них настолько кисти сильные от подтягиваний, что реально могут картофелину в лепешку сжать. Потому что подтягиваются по 80-100 раз. Но есть и чемпион, который подтягивается под 200 раз.

Только такое замечание – 2 тренировки в неделю – это явно мало. Надо 4, например, понедельник, четверг – один комплекс, вторник, пятница – другой.

На счет того можно ли кушать много на диете. Если ваша цель – накачаться, то можно. И добавьте в рацион кедровые орехи. Если орехов нет, то хотя бы семечки.

А алкоголь и кофе надо употреблять только с какой-то целью. И очень короткий промежуток времени. Например, есть диета для экстренного сброса веса, основанная на алкоголе и кофе. В этой диете алкоголь и кофе используются как антидепрессанты при голодании.

Диета такая. Утром выпиваете чашку кофе, в 12 часов – 200гр сухого вина с кусочком сыра (сыра – по самочувствию, много все равно не съедите), 15 часов – 200гр сухого вина, вечером – 200гр кефира.

За неделю сбрасывают обычно 7 - 9 кг. Обычно недели хватает, потом делается небольшой перерыв на закрепление достигнутого веса и через пару недель, повторно проводится недельное голодание на вине и кофе.

Конечно, эта диета подойдет только тем, кто работает дома или находится в отпуске. Т.к. выпивать на работе два стакана вина – на это не каждый решиться.

А если вы просто любите пить кофе, то чтобы нейтрализовать алкалоиды кофе, я рекомендую добавлять в него немного уксуса – на 1 чашку кофе – 1ч ложка 6% или 9% уксуса. Жирные кислоты, содержащиеся в уксусе нейтрализуют алкалоиды кофе. То же самое касается и чая.

На счет вина ситуация прямо противоположная. Старое, выдержанное вино – это и есть те самые жирные кислоты, поэтому небольшие дозы вина лечат.

Я вообще считаю, что самые полезные для человека продукты – это продукты естественного брожения – квасы, спелые (т.е. сброженные) фрукты и овощи, квашенная капуста, вина.

Почему они полезны так полезны? Да потому, что они уже полностью переработаны микроорганизмами и представляют собой готовые к усвоению аминокислоты.

Основная часть кислых продуктов, которые должен употреблять в пищу человек - квашенные растительные продукты. Они невероятно полезны, дешевы и лечат все заболевания. Ну к примеру, квашеный овес благоприятно воздействуют на кроветворение и лечит селезенку, квашенные растения, содержащие азот (семейство бобовых), лечат печень, а квашенные горчечесодержащие растения (осина, горькие травы) восстанавливают поджелудочную железу.

Квашенные растения - это именно то, чего не хватает современному человеку, они сочетают в себе ДОСТОИНСТВА мясных и растительных продуктов, но при этом НЕ ИМЕЮТ их НЕДОСТАТКОВ!

**ВОПРОС КВАШЕНИЯ РАСТЕНИЙ – ГЛАВНЫЙ ВОПРОС ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ДОЛГОЛЕТИЯ ЧЕЛОВЕКА!**

Я горячий сторонник ТРАДИЦИОННОГО питания, т.е. того, рациона, каким питались наши предки.

А наши предки питались только квашенными растениями! Некоторый период в году – конец лета и осень – квашенные (т.е. спелые) фрукты и овощи падали прямо с деревьев. А

все остальное время люди питались солеными и сброженными продуктами. Квасили все – капусту, морковь, лук, свеклу и т.д. Причем такого режима питания люди придерживались на протяжении многих тысяч лет. За этот огромный промежуток времени человеческий организм полностью приспособился к такому рациону, и сейчас он на него настроен изначально.

Кстати, заметьте, даже в церкви причащают хлебом и вином. Тесто – это продукт сквашивания пшеницы пекарными дрожжами (микроорганизмами из кишечника овцы). Вино – продукт брожения виноградных ягод. Может быть не случайно именно продукты брожения и сквашивания были выбраны символами очищения? Не свежий огурец, например, или родниковая вода, а продукты, обработанные предварительно бактериями - сквашенные.

Вино близко по своему составу к уксусу и способствует закислению организма. В последние сто лет человечество не потребляет вино в таком количестве, как это было раньше, что приводит к ощелачиванию. Я думаю, что это явилось одной из причин широкого распространения рака.

Конечно, я это все говорю не к тому, что надо пить крепкие спиртные напитки – мы их пьем и так слишком много и ничего кроме вреда они не приносят. Но разбавленное сухое натуральное вино очень полезно. И это тоже просто вопрос стереотипов. Все говорят – пить вредно, а сами пьют. Причем пьют все подряд. А если скажешь, что натуральные (лучше самодельные) вина и пиво в принципе полезны в небольших количествах, то будут слать гневные письма. А как вам такой факт – многочисленные сообщения раковых больных 3 - 4 степени подтверждают, что употребление прокисшего виноградного вина полностью снимало боли при раке печени. Люди смогли даже отказаться от наркотиков, а вместо них стали употреблять вино, вначале по 40-60 гр до 10 раз в день, пока не исчезали боли, потом дозу снижали в 3 раза.

Как видно из этого примера – целебные дозы вина очень небольшие. Для здорового человека, который хочет употреблять вино для профилактики, идеальной будет доза в один бокал сухого не крепкого вина в день, на ночь.

**Письмо:** Алексей, доброго здоровья Вам! Спасибо за рассылку; каждый раз получая ее мысленно говорю: спасибо за Ваше нужное дело! Чистки я прошла. В результате после льна (пила отвар, так как масло переносить в чистом виде не могу) "опал" живот. Был как шарик, ничего поделат не могла. Ни упражнения ни диеты не помагали. Сейчас подтянулся. Желудок работает хорошо. Спасибо за методiku. Сейчас подталкиваю на неё родителей. Физ.упражнения были и будут в моей жизни, (это как хорошая привычка:) + плавание и трен. зал - это с детства. Избыточным весом или какими-либо проблемами здоровья не страдаю. Есть пара вопросов, ответьте если Вас не затруднит:)

1. с некоторого времени в коленках боль, с внутренней стороны иногда ногу в колене согнуть невозможно или если резко выпрямить. Причем в обеих, но правая хуже. Иногда чувствуется при ходьбе. Чтобы это могло быть и что можно сделать?

2. И наболевший вопрос - никакие чистки не помогли убрать прыщики на лице,(в основном лоб, переносица и подбородок). Специально проверяла гинеколокию, жкт - всё в порядке. Но в 25 лет они уже утомили. Ведь и подростковый возраст прошел. Так хочется нормальное чистое лицо. Может есть какое-то решение?

**Ответ:** Сначала про боль в колене. Такое часто бывает, когда много сидишь, закинув ногу на ногу, подогнув ногу под себя или, наоборот, вывернув ногу в другую сторону. Т.е. когда ноги долгое время остается согнутой не в своей обычной плоскости от тела, а перпендикулярно телу. Значит, прежде всего обратите внимание на то, как вы сидите.

Как лечить суставы (особенно ревматические заболевания). Все суставы легко поддаются лечению растиранием больных мест 6% или 9% уксусом, настоящим на багульнике или

аконите. (в 0,5л уксуса добавляют 0,5 стакана багульника и настаивают 2-3 дня). Но уксус нужно принимать и внутрь, т.е. перед едой, минут за 15, пить уксусную воду (на 1 стакан воды 1ч ложка 6%яблочного уксуса и 1ч ложка меда). Если найдете костную муку, то ее поесть было бы очень полезно – она существенно улучшит состав крови. Костную муку надо наполовину смешать с солью и употреблять перед самой едой.

Как очистить лицо. Обычно лицо протирают хорошо подсоленным соком огурца. Хорошо очищают лицо маски из сала. Просоленное сало быстро впитывается в кожу, а соль потом смывается уксусной водой (на 1ст воды – 1ч ложка 6% уксуса).

Но лицо обсыпает прыщами, угрями, фурункулами, чирьями тогда, когда в организме мало вырабатывается инсулина. Инсулин вырабатывается поджелудочной железой тогда, когда в организм будут попадать в достаточном количестве горечи. Т.е. надо пить чай с полынью, ястребинкой, тысячелистником, желтушником, аиром, девясилом, любистоком, осинкой (кора, листья) и др. Обязательно добавлять в твердую пищу и супы горчицу.

Заодно скажу рецепт, как избавиться от морщин в любом возрасте. Он необычен, но очень эффективен - через несколько месяцев разглаживает морщины даже у 60-летних.

Надо после каждой еды (минут через 15-30) положить на язык немного (до 1г) соли, рассосать его и проглотить. На первых порах, чтобы эффект наступил быстрее, можно делать эту процедуру 10 раз в день, например, через каждый час. Но после каждой еды эту процедуру надо делать обязательно.

**Письмо:** *Алексей добрый вам день. Ваша Школа своего тела даёт просто необходимые знания и уроки поддержания здоровья, духа и тела. Отвечает требованию единства и гармонии. Имеет уже много поклонников. Впрочем Вы деловой человек и как профессионал знаете цену своих знаний. У меня два вопроса.*

*1. Мне за пятьдесят. Здоровье всегда было в порядке. Бывший спортсмен. Ежедневные утренние пробежки для меня норма. Но вот уже два месяца не бегаю и двигаюсь мало. Боль в правой пятке. После просыпания утром не могу резко встать на ноги. Точнее могу, но испытываю боль в пятке. После долгого сидения те же ощущения. Стараюсь больше ходить (около 10 км.) но болезненные ощущения усиливаются. Да и вес последние 2 года вырос на 7 кг. Если раньше был 85 кг. при росте 185, то сейчас вес за 90. Что бы это значило?*

*2. Чисткой кишечника с помощью семени льна провожу уже месяц, пора перейти к чистке печени, но нет рецепта. Повторите пожалуйста рецепт очистки печени отваром из свёклы.*

**Ответ:** Боль в пятке – это вы имеете в виду шпору? Если точно не знаете, то сходите к врачу, сделайте рентген. Если диагноз "шпора пяточная" подтвердится, то нужно сделать вот что. Во-первых, воздействуем на шпору снаружи – делаем теплые уксусные ванночки на пятку, пропорция должна быть такой – на 1 стакан теплой воды взять 3 ч ложки 6% натурального яблочного уксуса. Ванночки можно делать несколько раз в день.

Втирать можно и скипидар, смешанный пополам с растительным маслом – тоже убирает шпору.

Во-вторых, воздействуем на шпору изнутри – 3 раза в день перед едой выпиваем стакан уксусной воды (на стакан воды – 1ч ложка уксуса и 1 ч ложка меда). Кроме того, нужно проевести все очистки – кишечника, печени, протравить паразитов липовой золой, но самое главное – соком и жмыхами редьки (можно репы или редиски) растворить соли.

Дело в том, что большинство нерастворимых и малорастворимых солей в организме имеют желчный характер, т.е. образованы при нейтрализации сильной щелочи – желчи и слабой кислоты. Но "подобное растворяется подобным", так в спиртах растворяется все, аналогичное спиртам: глицерин, фенол, сорбит, ксилит и т.п. В керосине (нефтепродукте) растворяются все нефтепродукты - солидол, солярка, вазелин, парафин, мазут, гудрон и т.п. Так и наши желчные соли должны растворяться путем введения в организм подобных растворителей, т. е. щелочей. Наиболее безвредные щелочи для организма – это алкалоиды

растений. Наиболее сильными из них являются сок черной редьки (и ее ближайшие родственники – репа, редис).

Шпора, кстати, могла быть спровоцирована долгим бегом. Обычно у бегунов травмирован связочный аппарат стопы, на этом фоне и возникает шпора. Шпора так же может быть вызвана плоскостопием. Если есть плоскостопие, то нужно носить специальный ступинатор. Т.е. я к тому, что может быть не ограничиваться бегом, а сочетать его с силовой нагрузкой, например гириями по 16 кг. просто попожнимать гири, а 16 кг – это ведь совсем не много. Главное начать, а силовой спорт тем хорош, что дает мощную отдачу в любом возрасте. У меня знакомый выполнил 4 года назад норматив мастера спорта по силовому троеборью (пауэрлифтингу). Ему было 60 лет. Сейчас он поставил рекорд России среди ветеранов по жиму лежа. Так что силовому спорту все возрасты покорны. В отличие от других видов спорта.

**Письмо:** *У меня вопрос по поводу увеличения выносливости. Допустим кол-во подтягиваний. Как эффективнее заниматься. Я могу предположить 3 варианта.*

*1. 5 подходов по 5 раз. через неделю 5 подходов по 6 раз и тд*

*2. 5 подходов каждый раз по максимуму.*

*3. общим числом 30, не важно сколько подходов. через неделю 35.*

**Ответ:** Варинат первый - 5 подходов по 5 раз - хороший вариант.

Вариант второй - 5 подходов каждый раз по максимуму – нет, так не пойдет. По максимуму нельзя долго работать. Вы быстро устанете и бросите вообще.

Вариант третий – смотреть на общее число – мне тоже нравится. Это тоже хороший вариант, но я обычно делаю не так, а более строже.

Например, как говорят, "играем в семерку". Что это значит:

1 подход - 1 подтягивание,

2 подход - 2 подтягивания,

3 подход - 3 подтягивания,

4 подход - 4 подтягивания,

5 подход - 5 подтягиваний,

6 подход - 6 подтягиваний,

7 подход - 7 подтягиваний,

Итого в сумме: 28 раз.

На следующей неделе также "играем в восьмерку" и получаем в итоге 36 раз. И т.д.

Обычно так удобно тренироваться вдвоем или втроем - каждый подтягивается по очереди. Мне, например, иногда психологически удобнее "сыграть в 15" (итого 120), чем делать 5 по 20.

Короче, я советую чередовать пункт 1 и пункт 3. Начать с первого, а как психологически устанете, так перейти к пункту 3.

**Письмо:** *Уважаемый Алексей!*

*Случайно вышла на Вашу рассылку, и вот за два дня (точнее ночи) прочла весь архив, воодушевилась, поставила масло настаиваться со льном, а покуда начала пить травы и глотать чеснок, вытащила из кладовки (!) давно приобретенный, но не используемый велотренажер и ... опять вверглась в пучину депрессии. О себе: 33 года, половину из которых борюсь с лишним весом, и все время проигрываю в этой борьбе ( в детстве была нормального телосложения, временами занималась спортом). На сегодняшний момент обладательница 112 кг (при росте 164), ряда эндокринных нарушений, слабой серд.-сос. системы. В течении многих лет 1-2 раза в год "бралась за себя", садилась на диету, теряла до 7 кг, затем вес прекращал падать не смотря на мои ухищрения, вскоре же возрастал до прежней цифры и за короткое время перерастал ее на 2-5 кг (при возвращении к обычному питанию, причем замечу, что ем я не более и не калорийнее знакомых мне худых людей).*

*То есть мой вес все время увеличивается. Временами делала какие-то хаотичные попытки заниматься спортом, но не было видимой пользы, да и сердце перенапрягалось, вот и бросала. То, как я выгляжу (под одеждой) при моем весе и малоподвижном образе жизни, Вам, Алексей, наверное и не снилось в страшном сне. Не говоря уже о результатах сбросов-наборов веса (обвисшая местами кожа и, одновременно, все время появляющиеся новые следы от ее растяжения).*

*Почему-то прочтение Вашей рассылки меня сначала здорово ободрило, а теперь, как по голове стукнуло - да смогу ли я что-то сделать с "картофельным мешком" моего тела? Можно, конечно, подчистить эти "авгиевы конюшни", потерять десяток (или два?) кг, но разве могу я надеяться на большее - на "приличный" вид своего тела, на возможность носить ту одежду, которая нравится, а не которая "скрадывает", на счастье поехать на море и купаться без единой мысли утопиться от стыда ... Прошу Вас ответить честно (Ваш профессионализм вызывает доверие), могу ли я надеяться на ... чудо? Или так: до какого состояния мне реально возможно себя восстановить? Я готова трудиться.*

*И другой вопрос: с каких физических нагрузок Вы бы рекомендовали мне начать (напомню здесь о моей общей и длительной "не-тренированности")? Мария.*

**Ответ:** Если бы вы знали, насколько типична ваша проблема. Особенно типична она для молодых спортсменов. Я сейчас напишу как это происходит, а вы оцените со стороны и попробуйте осознать где же тут ошибка.

Молодой парень приходит в секцию мечтая через 2-3-4 месяца стать огромным и сильным. Он тяжело тренируется, упирается как может, упахивается до потемнения в глазах, но видя себе через два месяца в зеркале, с ужасом осознает сколько надо ему еще работать до достижения мечты. Потому что за эти два месяца у него практически нет результатов. Ну, конечно, он прибавил в жиме лежа 10кг, но если он сейчас жмет 60 кг, а тот чемпион, на которого он хочет быть похож, жмет 200 кг, то у парня просто опускаются руки. Он бросает тренировки и несколько месяцев не появляется в зале.

Проходит время, и желание иметь красивое сильное тело берет свое, он опять приходит в зал и настраивается на тяжелую работу. Он говорит себе: "Да, я смогу, надо просто упереться, просто в прошлый раз силы воли не хватило. Сейчас ее хватит". Так как он за эти месяцы перерыва потерял все свои результаты, то приходится начинать с нуля. И на этот раз он рьяно берется за дело, пашет как вол, не вылезает из зала. И выдерживает 4 месяца практически ежедневной работы, в результате он прибавил в жиме лежа 15 кг, т.е. смог пожать лежа штангу весом 65кг. Но до заветных 200 кг еще ой как много. Опять депрессия, разочарование. Он понимает, что так тяжело пахать он просто не сможет долго. И бросает всю эту затею, уходит из зала и опять несколько месяцев не появляется.

И так из года в год. В итоге, через некоторое время он осознает, что прошло уже 5 лет, а он как был на одном уровне, так на нем и остался. Хотя другие, кто начал вместе с ним, уже давно ушли вперед и стали мастерами спорта.

И дело ни в каких-то генетических или волевых качествах. Совсем нет. Просто надо спешить медленно. Строительство своего тела – это такое соревнование, где черепаха обгонит зайца.

Нельзя ставить себе слишком глобальные задачи и сравнивать свои текущие достижения со своим конечным идеалом.

Ведь, в нашем примере, на самом деле, парень начал прогрессировать не плохо – он прибавлял к штанге 10 кг в месяц. Если бы он снизил нагрузку и не старался бы сделать все сразу и быстро, а работал бы в два раза меньше, то он бы, конечно, имел гораздо более скромные результаты – всего по 5 кг в месяц. Но он бы не уставал, не насиловал себя, не перенапрягал мышцы и особенно психику. Он спокойно, не торопясь работал бы из месяца в месяц и его 5 гарантированных килограммов принесли бы за 12 месяцев прибавку в  $5 \times 12 = 60$ кг в весе штанги. Это очень хорошая прибавка, просто изумительная. Но он ведь об

этом не думал. Он думал сразу про заветные 200кг и 5 кг в месяц ему казались таким мизером, о котором и говорить не стоит.

Короче, он слишком спешил и не думал о перспективе.

Но подобная же ситуация и у вас. Да, ваш вес вам кажется очень большим - 112кг. Вам, чтобы хорошо выглядеть надо сбросить 60кг. И вас ужасно пугает эта цифра просто сама по себе. Вам кажется, что вот вы напряжетесь и сбросите 5 кг, но это же мелочь по сравнению с теми 55кг, которые еще надо сбросить. Только одна эта мысль наводит на вас депрессию.

А вот если я вас спрошу – а вам по силам сбросить всего 1 кг в месяц? Это 250гр в неделю или 40гр в день.

Да, скорее всего, - ответите вы, - по силам.

Вроде бы нет тут ничего такого особенного – откажитесь от одного кусочка хлеба – и нет этих 40гр в день. Но эти 40гр в день, которые дадутся совершенно без труда, без всякого психического напряжения, выливаются в 250гр в неделю, в 1кг в месяц, в 12 кг за год. Через 5 лет вы гарантированно будете весить меньше, чем Мерелин Монро в ее лучшие годы. Вы будете весить 52кг.

Понимаете? Не надо ставить перед собой большие и глобальные задачи. Надо ставить задачи мелкие и ЛЕГКО ДОСТИЖИМЫЕ. Например, сбросить 40гр в день. А там, кто знает, может у вас процесс сам пойдет быстрее, но в этом случае это будет просто приятной неожиданностью.

Давайте подумаем, как вам сбросить 40 гр в день.

Ибо только это является настоящей ЦЕЛЬЮ, а не мысли о том, как сбросить 60кг.

Ну, во-первых, пройтись по своему рациону. И НЕМНОГО, совсем чуть-чуть, его подсократите, в первую очередь все самое калорийное. Самое калорийное – это жир+сахар (пироженные, мороженное, торты, хлеб с маслом и т.п.) Желательно, по возможности, начать заменять сахара на фруктозу (мед или конфеты для диабетиков), а мясо на рыбу. Вместо сладких газировок иногда пить квасы. Немного меньше есть на ночь (это один из главных факторов лишнего веса). Но все эти сокращения рациона должны быть такими незначительными, чтобы они не вызвали отрицательного отношения или напряжения, желания съесть что-нибудь запретного. Т.е. если вы раньше съедали сочник на завтрак, то теперь съедайте 3/4 этого сочника, остальное выбрасывайте. Если съедали "Сникерс" на ужин, то теперь съедайте 3/4 "Сникерса".

Во-вторых, начать чистки. Попить травы с полынью, потом можно будет просто полынь (всего несколько травинок) бросать в чай. Потом пропить масло на семени льна, почистить печень, протравить паразитов. Т.е. это вы и так уже начали делать.

В-третьих, физическая нагрузка. Особо упираться не надо, ведь наша задача сбросить всего 40гр, а не 2-3кг. Поэтому неспешно крутите педали на тренажере минут 15, поддерживая пульс примерно в районе 120-140 уд/минуту. Впрочем, на первых порах, даже этот пульс можно не выдерживать, можно просто крутить педали в свое удовольствие и ни о чем не беспокоиться.

В-четвертых, утром и вечером делать контрастный душ. Эту нужно в первую очередь для тугора кожи, т.е. чтобы кожа подтягивалась. Я вас уверяю, что при потере по 1-2 кг в месяц, кожа отвисать не будет, особенно если ее тренировать контрастными обливаниями. Желательно, просто немного побольше двигать, например, чуть-чуть побольше ходить. По улице, по лестницам, по квартире. И не надо никаких сверхнагрузок с зубовным скрежетом. Все должно быть в пределах легкой степени удовольствия. Ведь наша цель избавиться всего от 40гр в день.

Поэтому нельзя допускать РЕЗКОЙ смены жизни, нельзя допускать РЕЗКОГО уменьшения рациона, или его калорийности. Я серьезно говорю, если вы сейчас все оставите как есть, но будете немного побольше двигаться и всего лишь на 1 кусочек хлеба в день съесть меньше, то это и даст нам потерю наших заветных 40гр в день.

Но этого кусочка хлеба, конечно, хватит не на долго. Вам каждый день теперь надо придумывать новый способ сбросить 40гр. Т.е. теперь, вставая каждый день с постели, вы должны прежде всего задать себе вопрос, а как я сегодня эти 40грамм сброшу?

Т.е. главное правило долгосрочных усилий такое – НЕ НАДО СЕБЯ НАСИЛОВАТЬ. Ежедневные незначительные усилия дадут эффект многократно больший, чем 2-ух месячные изнурительные голодания с пробежками по 5 км, заканчивающиеся депрессией и маниакальными попытками сохранить с таким трудом сброшенный вес.

Кстати, хочу предупредить, что в первый месяц (или даже два) возможна такая ситуация. Так как вес у вас большой и вы начнете активно двигаться, то мышцы на ногах и ягодицах (а это почти половина мышечной массы тела) будут активно развиваться и восстанавливаться. Они будут крепчать и расти. И, хоть жира будет становиться меньше, но общая масса тела не будет уменьшаться. Это все закономерно и прогнозируемо. Не надо этого бояться. Ведь для наших запланированных 5 лет, временное отсутствие видимого результата в течение 1-2 месяцев, собственно, ничего не значит. Вы ведь понимаете, что результат неизбежно будет. Ведь есть законы физики, которые никто не отменял. Медленно понижая калорийность ежедневного рациона и повышая уровень физической нагрузки, мы тем самым гарантированно придем к расходу запасов энергии, т.е. жира.

Чтобы немного вас обнадежить, сразу скажу, что, скорее всего уровня 40гр в день (т.е. 1 кг в месяц), вы достигните легко. Когда вы уверенно освоитесь на этом уровне, то сравнительно легко сможете перейти на 80 грамм в день (т.е. 2 кг в месяц). А это значит, что ваши заветные 52 кг будут достигнуты гораздо раньше – всего через 2,5 года.

Хочу предупредить и о другой стороне процесса - если вы сбрасываете больше 2 кг в месяц, то следует задуматься, а готовы ли вы к такому темпу, не слишком ли он вас напрягает психологически, не слишком ли вы устаете от этого. И если решите, что слишком, то без сомнений снижайте скорость похудения. Поступательное движение здесь намного важнее кавалерийского наскока, и быстрый бег может в итоге превратиться в бег на месте.

Ну и чтобы вы уж точно были уверены, что 60кг – это возможно, скажу, что на моих глазах два парня скинул за полгода один 50 кг, другой 60 кг. Правда они спортсмены (один мастер спорта по штанге, другой КМС по борьбе) и привыкли к очень серьезным нагрузкам. Поэтому все те нагрузки, которые нужны были для похудения, не были для них неожиданными психологически и они легко их переносили в течение 6 месяцев.

То есть, в конечном итоге, все определяет размер нагрузки, которую вы считаете неприятной. Этот порог из приятного в неприятное нельзя переступать. По мере приобретения спортивного опыта, этот порог будет все более и более отдаляться. Но для вашего уровня подготовки я не советую худеть быстрее, чем 1кг, максимум 2 кг в месяц.

**Письмо:** *Меня с детства мучает следующая проблема. Точнее не совсем мучает, так как каких то физических неудобств это не причиняет, скорее моральных.*

*Хирург в военкомате назвал это воронкообразная грудь. Проще говоря впалая грудь. Солнечное сплетение у меня как бы вдавлено вовнутрь. Выглядит это не очень красиво. Есть ли какие нибудь упражнения, чтобы это исправить в возрасте 26 лет?*

**Ответ:** Вам надо делать три упражнения. Во-первых, пулловер, во-вторых, отжимания на брусьях, в-третьих, жим лежа.

Пулловер делается так. Берете в руку гантели, ложитесь поперек скамейки – чтобы голова висела, и держите гантели над собой. Потом медленно опускаете прямые руки с гантелями себе за голову, так, чтобы все тело растянулось. В момент максимального растяжения, когда руки вытянуты и находятся за головой – делаете глубокий вдох. После этого, на выдохе поднимаете гантели над собой в исходное положение. Это упражнение как раз увеличивает размер грудной клетки, разводит ребра и закачивает межреберные мышцы.

Примерно так же (но слабее) работают отжимания от брусьев и жим лежа. Только на жиме лежа надо делать мост, как это делают пауэрлифтеры, чтобы включилось как можно больше мышц, в том числе межреберные.

**Письмо:** *Вы писали в одной из рассылок о важности наматывания эластичных бинтов на колени, и там же было сказано, что бинты нужно натягивать со всей силы. Ведь можно перетянуть так, что прекратится кровоток, по крайней мере у меня нога немеет. Должно ли так быть, поясните пожалуйста.*

*Ещё, что вы можете посоветовать для тренировки рук - я имею ввиду силу предплечий, запястий и пальцев, сверх простого удержания штанги в тяге, т. е. грубо говоря, что бы можно было и на руках бороться, и гвозди узлами завязывать :). Я занимаюсь реальным айкидо, и всесторонняя сила рук там очень нужна. Может посоветуете какую-нибудь литературу, на данную тему.*

*И последний вопрос. Что вы скажете о варианте замены приседаний со штангой на приседания с гирями, если поднять их на плечи. Не изменится ли характер нагрузки, хватит ли тяжести и т. д.?*

**Ответ:** Про бинты. Действительно надо натягивать именно со всей силы. Конечно, кровоток сразу прекращается. Поэтому одевают бинты только прямо перед подходом и сразу после подхода снимают. Перед следующим подходом опять одевают, потом опять сразу снимают. Нельзя ходить в бинтах долго.

Тренировка запястий – большой вопрос очень многих мужчин. Я вижу реально два пути для накачки кистей. Первый – подтягивания на количество. Просто подтягивайтесь каждый день. Начните хоть с 5 раз. (5 подходов по 5 раз). Каждую неделю или каждые две недели прибавляйте по 1 разу (5 подходов по 6 раз, еще через неделю 5 подходов по 7 раз и т.д.). Когда вы дойдете до 40 раз у вас и бицепс и предплечья будут очень сильными. Да, это не быстро, конечно, 1-2 года у вас на это уйдет.

Второй способ – берете 2 гири по 16кг и каждый день просто ходите с ними по дому из угла в угол, можете смотреть в это время телевизор и просто стоять на месте. Сначала ходите всего 5 минут. Каждую неделю увеличиваете время ходьбы на 30 секунд. Когда доведете его до 30 минут – я думаю вашего рукопожатия будут бояться даже тяжеловесы.

Ну и на счет приседаний – так как вес гирь вы менять не сможете, то будете увеличивать со временем только количество подъемов. Т.е. это будет тренироваться больше силовая выносливость, чем мышечная масса. А из этого и исходите – что вам самому нужно. Если мышцы и сила – то штанга лучше, если силовая выносливость, то можно перейти на гири.

**Письмо:** *Как часто нужно делать перерывы в тренировках при равномерном тренировочном процессе, т. е. когда занимаешься не профессионально и в соревнованиях не участвуешь. Как корректировать процесс в зависимости от времени года, как после перерывов входить в работу.*

**Ответ:** Строго говоря, не должно быть равномерного тренировочного процесса. Каждые 8-10 недель нужно скидывать нагрузку и делать искусственный спад. По существу, надо имитировать соревнования. Нагрузка скидывается существенно – на 50-60%. В принципе так циклично можно работать годами, но чаще всего, в связи с тем, что большинство залов летом ремонтируется, делают на лето перерывы.

Если же перерыв был небольшим – неделю или две, то нагрузку можно скинуть всего на 10%.

**Письмо:** *Я с недавних пор начал заниматься пауэрлифтингом. Времени прошло не много, опыта тоже пока нет, поэтому задаю вопросы знающим людям. :-)*

*Я прочитал на Вашем сайте отрывок из книги "Думай! По-русски...". В месте, где рассказывается про тренировки, Вы говорите про легкий жим лежа на технику и легкое приседание на технику. Вот у меня и возник вопрос, что это такое: это меньше*

подходов, или это меньший вес? И как рассчитать эту "легкость" исходя из текущих "тяжелых" упражнений.

Далее в той же статье вы говорите про наращивание веса по 5 кг. Я живу в Киеве и занимаюсь в бесплатном спортзале под открытым небом. Там у большинства штанг не изменяется вес, а просто сделано несколько тренажеров для приседания, жима лежа... со штангами с фиксированным весом. Вес у штанг изменяется с интервалом 10Кг. Что вы можете сказать про такое наращивание веса, на сколько оно хуже чем по 5кг ?

У вас есть раздел про особенности выполнения приседания, где говорится о бинтах. У вас написано что необходимо бинты затягивать максимально туго на полностью распрямленную ногу и наматывать сверху вниз. Я так и начал делать, но на тренировке познакомился с человеком, который сказал что необходимо наматывать снизу вверх на полусогнутую ногу. Сначала первый круг тугой, а потом не очень тугие кверху.

После этого я оказался в смятении: кто же прав ? Возможно оба подхода являются правильными, или где то есть ошибки? Я бы не задавал этот вопрос, если бы человек который мне показал не был мастером спорта.

**Ответ:** Легкие тренировки – это и меньший вес, и меньше подходов. Вес уменьшаем до 80% от рабочего веса, а подходов делаем или 4 по 4, или 5 по 4. Т.е. если вы, например, в рабочую тяжелую тренировку жали лежа 100кг 5по8, то в легкую вы жмете 80кг 5по4.

Приращивать веса по 10кг нужно не сразу. Вам лучше делать так.

Например, вы жмете 100кг 5поб. Сначала наращивайте кол-во подъемов. Т.е. из недели в неделю увеличивайте подъемы и жмите эти же 100кг сначала 5по7, через неделю 5по8, потом 5по9, 5по10. Как только прожали 5по10. Накидываете 10кг, и жмете вес 110кг опять 5поб.

Про бинты. Бинты действительно можно наматывать как сверху вниз, так и снизу вверх – это не важно. Но наматывать их на ПОЛУСОГНУТУЮ ногу – НЕЛЬЗЯ. В этом случае пропадает весь смысл бинтов – они перестают держать ногу.

Вероятно ваш товарищ мастер спорта по тяжелой атлетике, а не по силовому троеборию. В тяжелой атлетике приседание – это не основное упражнение, а вспомогательное. Приседания там нужно делать для выполнения рывка, и приседать при этом надо как можно глубже, потому что чем глубже присел "разножку", тем больший вес поднял. Причем там отрабатывается именно взрывное усилие, поэтому, во-первых, приседания выполняются со средними весами, и, как говорят "в отбой", т.е. нужно присесть как можно глубже и в нижней точке как бы оттолкнуться от своей голени. Чтобы проделать такое глубокое приседание просто нельзя использовать большой вес, поэтому тяжелоатлеты и не приседают с весом более 70-80% от максимума. Понятно, что бинты у штангистов используются либо мягкие, либо, чаще всего, вообще не используются.

В силовом троебории (пауэрлифтинге) ситуация противоположная. Нужно поднять максимальный вес, поэтому нельзя приседать глубоко, а только до уровня параллели с полом. Бинты становятся насущной необходимостью и именно намотанные жестко, и на максимально выпрямленную ногу. Только в этом случае они держат ногу и предохраняют от травм.

Собственно, попробуйте сами. Намотайте на полусогнутую ногу и поприседайте немного. Потом жестко намотайте на выпрямленную ногу. И вы ощутите, что вставать стало намного легче.

**Письмо:** Здравствуйте, Алексей!

Огромное спасибо за Вашу суперрассылку - благодаря Вам я наконец-то занялся собой, дошло наконец, что без здоровья я вряд ли на что-то годен, да и смертельно надоело недовольство самим собой. Начал постепенный выход из состояния жуткой апатии, которое наступило после поступления в институт, и длится почти три года. Надежды совсем не оправдались, ну да что там о прошлом;) Ю. Мороз и Вы настолько изменили мое сознание, что теперь только победа или смерть:))

*Не люблю красивые слова, но не могу не сказать Вам ещё раз огромное СПАСИБО за всё, что вы сделали! Начал пить хвощ, чтобы руки-ноги не хрустели, прошел очистку льняным маслом, вчера вот липовых веток нарубил :) И, главное, начал тренироваться.*

*Но вот возникли некоторые вопросы:*

*1) С почками никогда никаких проблем (вроде бы) не было, по крайней мере к врачу не обращался. Но стоит мне начать делать упражнения, с меня пот льёт, кажется, литрами, правда, не долго. У знакомых, с детства занимающихся спортом, такого не наблюдается, они, конечно, потеют, но не с такой силой. И не могу понять - нормально ли это, или всё-таки с почками что-то не так. (Воды я всегда пью много, может дело в этом - просто пить надо меньше:)?*

*2) Существуют ли правила для дыхания во время тренировок? Нужно ли стараться не учащать дыхание по мере уставания, или же нет?*

*3) Можно ли обойтись без грелки во время чистки печени? И если нет, то какая должна быть её температура?*

**Ответ:** Все-таки, что-то с почками. Желательно их полечить банными процедурами (перед баней съесть немного вареной почки, в бане хорошенько пропотеть, а душем пользоваться только в самом конце). Очень хорошо действуют на почки кремний содержащие вещества: арбуз, хвощ полевой. Очень полезно для почек просто лежать на горячем песке и греться. Воды пить меньше не надо – пейте сколько хотите.

На счет дыхания. Никаких правил нет, дышите как хочется.

Сдерживать дыхание – вероятно, вы имеете в виду систему Фролова, который об этом часто говорит. Вернее, я думаю, что это говорит не сам Фролов, а отдел рекламы завода-изготовителя тренажера Фролова. Т.е. книгу В.Ф.Фролова "Эндогенное дыхание" я воспринимаю только как маркетинговый ход, позволяющий увеличить количество продаж тренажера Фролова. В этой книге изложена система оздоровления, которую для краткости я буду называть "системой Фролова".

Так вот, эта система ориентирована на людей пожилого и старческого возраста, хронически больных людей, перенесших инфаркт, инсульт и т.п. Т.е. ориентирована на те случаи, где требуется особая осторожность, индивидуальный подход и практически безнагрузочные для организма режимы дыхания. Собственно, все методические пособия фроловцев подчеркивают это. Именно поэтому фроловцы и работает в первую очередь совместно с геронтологическими центрами. При таких заболеваниях и в таком возрасте опасно давать какие-то серьезные рекомендации, вот он и ратует за 30-ти минутные пешие прогулки и задержки дыхания. Уж это-то точно не повредит. Даже при очень запущенных заболеваниях.

И именно поэтому в системе Фролова запрещена любая нагрузка с пульсом выше 100 уд/мин, запрещено находиться на солнце, посещать бани, есть мед и обливаться холодной водой. Можно только меньше дышать... Звучит странно, конечно, но это можно понять, вспомнив для кого эта система создавалась.

Но если человек молод и энергичен, не имеет запущенных заболеваний, не обездвижен и не склеротик, то ограничивать движение, ограничивать рост нагрузок – это просто безответственно по отношению к себе.

Я не против дыхательных гимнастик, но если вам хочется заниматься дыхательной гимнастикой по Бутейко, Фролову или Стрельниковой, то выберете отдельное время (20-40 минут в день), и занимайтесь только ей. Не пытайтесь совмещать тренировки с тяжестями с дыхательной гимнастикой. Они направлены на разное и они развивают разное. На силовых тренировках дышите, как хочется, а дома упражняйтесь в задержках дыхания. Иначе не будут толку ни там, ни там. В зале вы должны быть полностью сосредоточены на одном – выполнении плана тренировки, все остальные мысли пусть останутся за пределами зала.

Во время чистки печени нужно расслабить теплом желчные протоки. Вы можете или ходить с грелкой (лучше водяной, а не электрической, т.к. у нихрома спектр не очень

полезный), или сидеть в горячей ванне, в общем, греть район печени нужно обязательно. Температура такая, чтобы было горячо, но можно было терпеть.

**Письмо:** *Вы много пишете про накачку мышц, наращивание массы. При том, что я отжимался и подтягивался достаточно много, мне всегда не нравилось неприятное ощущение закреплённости мышц.*

*Они, конечно, твёрдые и рельефные ;) , но по-настоящему всегда нравилось ощущение силы в сочетании с мягкостью и подвижностью, ну и гибкостью. Другими словами, хочется эффекта Тарзана, а не Геракла. :)*

*Что для этого лучше делать? Можно ли как-то укреплять суставы, и что лучше для этого есть?*

**Ответ:** Да, вопрос, на мой взгляд, очень серьезный, так как подавляющее число спортсменов пренебрегают растяжками после тренировок.

Растяжка сильно расслабляет мышцы, поэтому ее нельзя делать ни до, ни во время тренировок.

Растяжку надо делать только после тренировок. Но спортсмены уже устают под конец тренировки и поэтому, просто игнорируют необходимость растянуть мышцы, которые ударно поработали.

И очень зря. Во-первых, растяжка мышц позволяет на 10% увеличить ваш результат. Это очень много. Нужно только не лениться. Тот, кто не делает растяжку мышц, сам себе затягивает процесс восстановления и тормозит рост результатов.

Во-вторых, растяжка предотвращает скованность мышц, то есть то, о чем вы и пишете. Что будет, если спортсмен из года в год тренируется, но пренебрегает растяжкой? С годами мышцы силовика запоминают свою укороченную длину, привыкают к ней. Но дело в том, что сокращение и расслабление мышцы - это две стороны одной медали. Насколько мышца может растянуться, настолько она потом может сократиться. Так что если мышца разучилась удлиняться, она будет хуже сокращаться. А это уже застой силовых результатов.

Следовательно, после тяжелых тренировок нужно обязательно растягивать мышцы. После приседаний нужно растягивать четырехглавую мышцу бедра, после жима лежа – мышцы груди, после тяги – мышцы спины.

Растяжка делается СТАТИЧНО без всяких покачиваний и рывков.

Нужно принять позу, медленно растянуть мышцу до предела и замереть в этой позе примерно на 1 минуту. Растянуть до предела – это значит до ощущения легкой боли и в этом положении нужно остановиться.

И есть еще один способ вернуть эластичность мышцам. После тренировки надо проделать то, что боксеры называют "бой с тенью". Т.е. наносить удары по воздуху. Каждой рукой или ногой по 100 ударов будет достаточно, чтобы мышцы опять себя почувствовали гибкими.

**Письмо:** *Как следует себя вести и тренироваться, если имеешь проблемы с печенью (хронический гепатит)???*

**Ответ:** При вирусном гепатите как раз очень хорошо помогает липовая зола. Т.е. надо обязательно пропить тот курс липовой золы и листа брусники, который я всем рекомендую.

Пока гепатит не излечен, не следует заниматься особо интенсивно – нужно придерживаться среднего уровня нагрузки. Я бы посоветовал тренироваться со своим весом – отжимания от брусьев, подтягивания, бег, прыжки на скакалке и т.п.

**Письмо:** *Как вы относитесь к жиму стоя? Ведь вроде бы это тоже базовое упражнение на дельтовидные мышцы.*

**Отчет:** Никому не советую делать жим стоя. Я знаком с людьми, которым это упражнение повредило спину. Они заработали межпозвонковую грыжу.

Т.е. если его и вводить в комплекс, то только после того, как спина хорошо закачена. И вес там нельзя делать большим, но об этом вы и пишете. Но вот представьте, что вы делаете с небольшим весом 10-ый подход. Накопилась усталость. Явно ведь, что ни о какой технике тут и речи нет - лишь бы поднять. Вот в эти моменты и бывают всякие моменты, когда штангу немного ведет в сторону и приходится немного балансировать. Именно поэтому у большинства штангистов болят спина. А уж они-то отрабатывают технику - дай бог. И тем не менее, не помогает. В общем, я советую дельты качивать тягой штанги стоя к подбородку.

**Письмо:** *По поводу ваших рекомендаций регулярно участвовать в соревнованиях - полностью согласен. У меня так все и было. 9 лет после института ходил в качалку, "поддерживая форму", и прогресса практически не было. Большая пруха пошла после того, как я начал регулярно выступать на соревнованиях и соответственно готовиться к ним. Темпы прогресса - явно не 10-15 килограмм в год. За первый год соревновательной подготовки я прибавил 50 килограмм в приседе, 30 килограмм в жиме и 15 кг в тяге. А ведь я далеко не новичок и начальные результаты были не маленькие.*

**Ответ:** Да, и у меня было точно так же. Я начал очень хорошо расти в результатах и в объемах только тогда, когда начал ездить на соревнования. Именно тогда я понял, что спортсмен, не участвующий в соревнованиях, неизбежно со временем отстанет от того, кто периодически выступает на соревнованиях. Если вы не выступаете, то вас ничто не тонизирует, ничто не подгоняет, нет четких графиков. Вы неизбежно теряете дисциплину, а вместе с ней и результат. Участие в ЛЮБЫХ соревнованиях является очень мощным стимулирующим фактором. Если не участвуете по бодибилдингу, то выступайте хотя бы по пауэрлифтингу. Соревнования дадут вам четкую и понятную цель, а это очень важно – видеть цель. Прогресс неизбежно поперет. Более того, прогресс и в результатах, и в объеме мышц станет просто неизбежен. Всегда есть куда расти и всегда есть возможность расти. То, что вы по-настоящему захотите, того вы неизбежно достигните, чтобы не стояло у вас на пути.

Так было, есть и будет. Люди, которые ставят себе ясные цели, всегда твердо идут вперед, не замечая препятствий. Нужно только верить в себя и видеть цель.

Успехов Вам в ваших начинаниях!