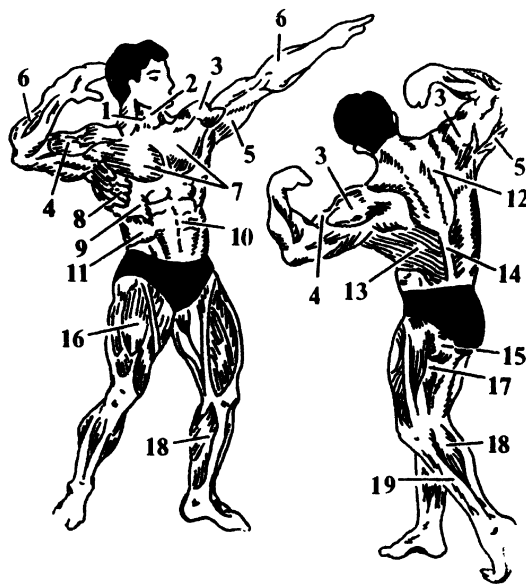


АТЛЕТИЗМ
КУЛЬТУРИЗМ
bodybuilding

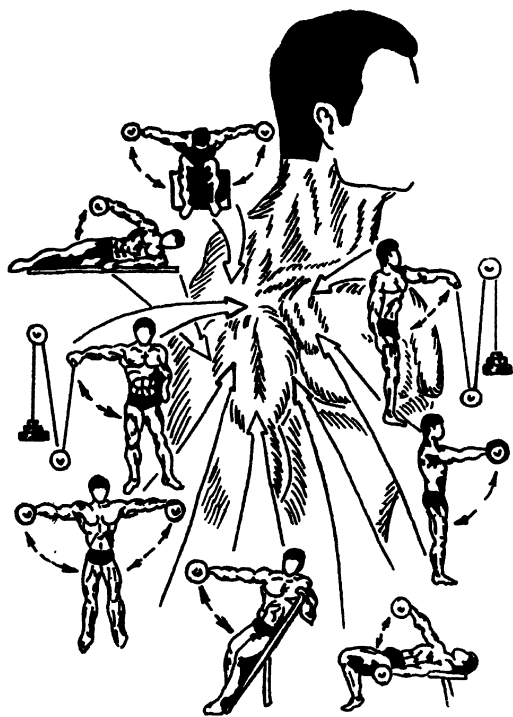


РАСПОЛОЖЕНИЕ ОСНОВНЫХ МЫШЦ



- 1 — грудино-ключично-сосцевидная мышца,
- 2 — лестничные мышцы,
- 3 — дельтовидная мышца,
- 4 — бицепс или двуглавая мышца плеча,
- 5 — трехглавая мышца плеча (трицепс),
- 6 — сгибатели и разгибатели пальцев,
- 7 — большая грудная мышца,
- 8 — передняя зубчатая мышца,
- 9 — межреберные мышцы,
- 10 — прямая мышца,
- 11 — наружная косая мышца,
- 12 — трапециевидная мышца,
- 13 — широчайшая мышца,
- 14 — длинные мышцы,
- 15 — ягодичные мышцы,
- 16 — четырехглавая мышца,
- 17 — двуглавая мышца (бицепс бедра),
- 18 — икроножная мышца,
- 19 — камбаловидная мышца.

плечи



ШИРОКИЕ ПЛЕЧИ

Красивой мужской фигуры не может быть без широких плеч — это аксиома. В первую очередь ширина плеч зависит от строения скелета. Повлиять на него трудно, а когда вам за 20 — фактически невозможно. Однако расширить плечи на 5—8 см — задача по плечу каждому. Для этого надо изменить размеры и форму плечей с помощью развития дельтовидных мышц. «Дельты» состоят из трех частей, или пучков: передних, средних и задних. Контуры плеча образуют средние пучки «дельт». Поэтому тем, кто хочет стать шире в плечах, надо обратить внимание на развитие этих пучков.

Базовым упражнением (при работе на «массу») является жим штанги, стоя с груди. В этом положении атлет увереннее контролирует движение снаряда, упражнение выполняется динамично, в 6—8 повторениях.

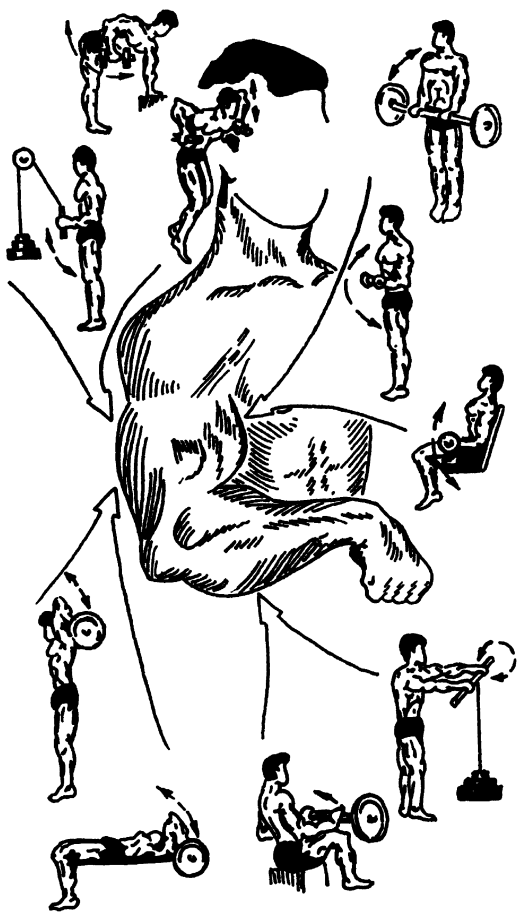
Эффективным упражнением для увеличения ширины плеч является подъем рук с гантелями через стороны вверх. Выполняя это упражнение, обратите внимание на следующие особенности:

- взгляд устремлен вперед, спина выпрямлена;
- для расширения диапазона движений используйте пронированный (ладони развернуты внутрь) и супинированный (ладони повернуты наружу) хват;
- Не поднимайте отягощений, которые вы не сможете свести над головой (в противном случае в работу немедленно включаются двуглавые мышцы). Разводка рук через стороны вверх способствует также увеличению объема грудной клетки.

В специализированный комплекс достаточно включить три упражнения — по одному для каждого пучка. Количество повторений упражнений — 8—10, достаточно выполнять по 5—6 подходов. Для четкого обозначения рельефа «дельты» рекомендации традиционны: увеличьте количество и темп повторений. Напоминаем, если специализированная программа включается в общеразвивающий комплекс, то упражнения для специально прорабатываемой группы мышц выполняются в начале тренировки.

Еще одна рекомендация известного американского культуриста Франко Коломбо. Смысл ее сводится к тому, что расширить плечи можно, выполняя упражнения для мышц спины. Дело в том, что плечевой пояс состоит из костей (ключиц и лопаток), которые между собой соединены различного рода связками. Всевозможные подтягивания на перекладине широким хватом — лучшие упражнения, увеличивающие эти связки. В результате расширяются плечи.

руки



РАЗВИТИЕ МЫШЦ РУК

Мускулистые, мощные руки украсят фигуру любого настоящего мужчины.

Анатомия мышц плеча не ограничивается только бицепсом и трицепсом. Говоря далее о мышцах плеча, мы будем иметь в виду, что предлагаемые упражнения воздействуют на всю группу мышц-сгибателей и мышц-разгибателей, именуемых далее для упрощения бицепсом и трицепсом.

Тренировку этой группы мышц начинайте с простых упражнений со штангой и гантелями. Мышцы рук, как правило, хорошо реагируют на нагрузки, поэтому, лишь почувствовав длительный застой в развитии силы и объемов, усложняйте методику занятий, переходите к специализированному тренингу, который должен продолжаться не менее 2 месяцев. При этом, если это не специализированный курс, руки прорабатываются после жимов (стоя, лежа, сидя). В общем плане тренировки мышц рук выделяется 2—3 упражнения, выполняющие задачи накопления силы и массы, совершенствования формы и рельефа. При специализации количество упражнений может быть увеличено.

Вам уже известно, что особенно успешно задача развития силы и, соответственно, объема мышц решается за счет «базовых» упражнений с большими отягощениями и невысоким числом повторений. Особенно ценным здесь становится применение принципа помощи со стороны партнера, а также другой его разновидности, известной атлетам под названием «читинг». Здесь помощь атлет оказывает себе сам, придавая снаряду за счет дополнительного движения корпусом и включения соучаствующих мышц ускорение, позволяющее преодолевать «мертвую точку», то есть наиболее трудный участок амплитуды движения. Предостерегаем атлетов от выполнения всех повторений в подходе с применением «читинга»; вес снаряда должен позволять использовать его только на последних 2—3 повторениях в подходе. Недопустимо и бесполезно выполнять упражнения так, чтобы за счет первоначального импульса снаряд проходил по инерции всю амплитуду. Следует заботиться также о мышечном контроле над отягощением на уступающей фазе каждого повторения и медленном опускании снаряда (принцип уступающей или негативной нагрузки).

В упражнениях для объема используйте 4—6 подходов по 6—8 повторений. Для максимальной прорисовки рельефа мышц рук увеличьте количество повторений до 10—12 и более.

Стремитесь использовать максимальное количество вариантов хвата снарядов (сверху, снизу, параллельный, когда ладони обращены друг к другу). Для этой цели возможно использование снарядов особой формы, скажем, штанги с изогнутым грифом или адаптера с параллельно расположенными рукоятками. Одной из наиболее распространенных причин того, что мышцы рук не растут, является их перетренировка. Будьте внимательны к себе.

грудь



РАЗВИТИЕ ГРУДНЫХ МЫШЦ

Мощная грудная клетка с рельефными но и создает благоприятные условия для жизнедеятельности расположенных в ней органов.

Большие грудные мышцы можно условно разделить на три части: а). верхняя; б). средняя; в). нижняя.

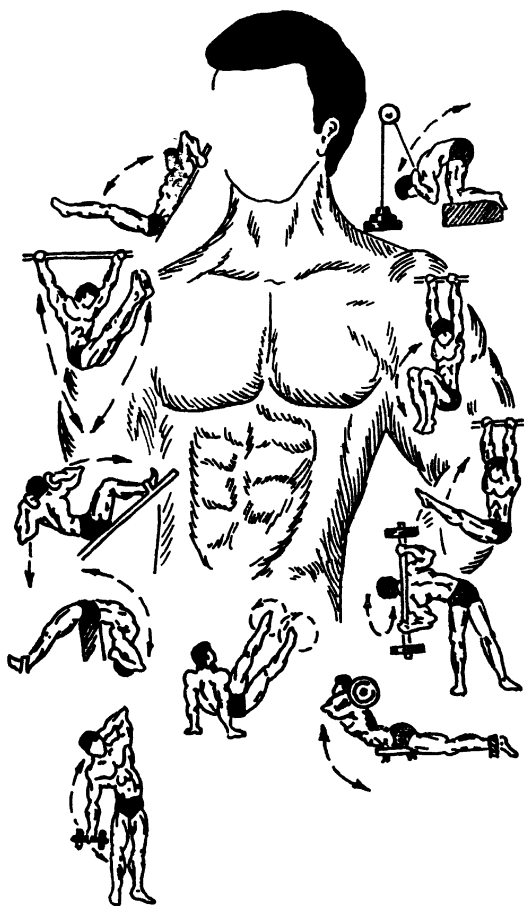
Всеобразность большой и малой грудных мышц предопределяет, что развивать их можно большим количеством упражнений с отягощениями. Грудные мышцы, как правило, благодарно откликаются на физическую нагрузку, быстро развиваются, приобретают силу, прибавляют массу. Однако, следует предостеречь любителей атлетической гимнастики от весьма распространенной ошибки при специализации на грудь: нужно всегда помнить о том, что конфигурация торса создается не только развитыми грудными мышцами, но и красивой, объемной, приподнятой грудной клеткой. Надо обязательно вводить в тренировки такие виды спорта, как бег, плавание, лыжи.

Ни одна специализированная программа для груди не должна быть лишена дыхательных упражнений, которые способствуют развитию межреберных мышц, подвижности позвоночного столба, формированию правильной, выпрямленной (а не сутулой) осанки. Эти дыхательные упражнения необходимо выполнять после тяжелых приседаний, когда стимулируется учащенное дыхание. Закончив подход приседаний, ложитесь спиной поперек узкой невысокой скамьи и, удерживая в выпрямленных руках одну гантель, выполняйте отведения гантели назад-вниз, максимально прогибаясь в грудной области позвоночника. Это упражнение часто называют «пуловер». Тазовая область при этом должна сохранять неподвижность. Упражнение выполняется замедленно, в такт дыханию, с сосредоточением на максимальном растягивании грудной клетки, в 15—20 повторениях.

Упражнения для общей массы и силы. Это упражнения, выполняемые в режиме, позволяющем активно включаться почти всей грудной мышце, при этом в работе участвуют и другие группы, что дает возможность тренироваться с отягощениями, близкими к предельным. Таким базовым упражнением является известный и популярный жим штанги лежа на горизонтальной скамье. 6—8 повторений в подходе, динамичное, но «чистое» выполнение.

Упражнения для балансировки развития частей грудной мышцы. При необходимости акцента на верхних пучках выполняйте жим лежа на наклонной скамье, варьируя угол ее наклона. Но помните, что угол скамьи больше 45° переносит акцент нагрузки в основном на дельтовидные мышцы. Нижние пучки должны быть предельно рельефными и с отчетливым «обрезом» нижней границы. Этой цели могут служить жимы штанги (гантелей) на наклонной скамье головой вниз, отжимания на брусьях (колени подтянуты к животу, подбородок опущен, иначе нагрузка переносится на трицепсы). Точное выполнение движений, 8—10 повторений в подходе.

пресс



ТРЕНИРОВКА МЫШЦ ПРЕССА

Тренировке мышц брюшного пресса необходимо уделять повышенное внимание, так как они во многом определяют внешнее восприятие телосложения. Не менее важным является и то, что достаточно прочный «мышечный корсет», поддерживающий брюшную полость, оказывает положительное воздействие на расположение и функционирование внутренних органов.

Рассмотрим мышцы живота, определяющие силу и красоту пресса. Брюшные мышцы образуют три слоя, расположенные друг над другом, их мышечные волокна перекрещиваются. В нижнем слое лежит поперечная мышца живота, которая не видна с поверхности. Рисунок пресса составляется из косой внутренней мышцы живота, косой наружной мышцы живота и прямой мышцы живота. Прямая мышца делится в поперечном направлении на 4—5 частей, в продольном — на 2 части, и это деление образует тот самый классический вид пресса, который и отличает атлетическое сложение.

Функции косых мышц живота — наклон и поворот туловища в сторону мышцы. Функция прямой мышцы — сгибание туловища вперед. При тренировке атлет может ставить себе две задачи: совершенствование силы и массы мышц пресса, а также улучшение рельефа мышц в области талии. Этой цели могут отвечать одни и те же упражнения, однако режим их выполнения и методика применения должны значительно варьироваться.

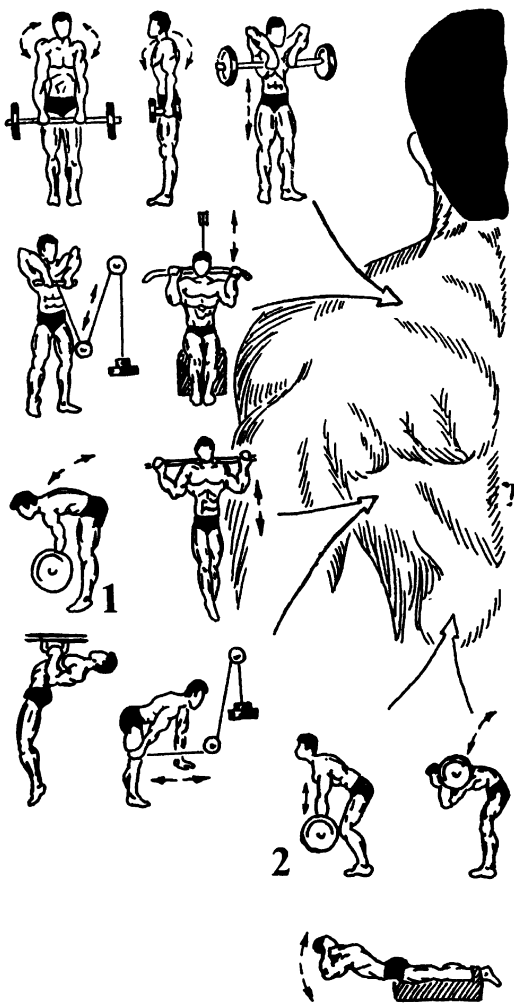
Методы воздействия на пресс зависят от конкретных задач, стоящих перед вами. Необходимость сбросить лишний вес требует работы с направленностью на освобождение от жировой прослойки, прежде всего в области живота. При решении этой задачи комплекс воздействия должен включать не только упражнения на пресс, но и бег, плавание, велосипед, легкую атлетику, игры. В рамках этой программы работа на пресс должна быть нацелена на повышение количества повторений, сокращение пауз для отдыха.

На первоначальном этапе рекомендуем выбрать по одному из каждой группы упражнений, прорабатывающих определенную часть области живота и талии. Выполнять их следует энергично, в максимальной амплитуде, в 2—4 подходах каждое.

В целях корректировки и улучшения структуры пресса применяется программа локального воздействия (специализация — до 3—4 месяцев). Если структура вашего пресса достаточно выразительна, то, освободившись от поверхностного жира, вы довольно быстро достигнете желаемого результата. Если же, избавившись от излишних жировых депо, вы видите, что мышцы пресса все же кажутся плоскими и невыразительными, то можно увеличить толщину долей пресса за счет тренировок с дополнительным отягощением (диск, штанги, гантели, металлические сандалии), удерживая его на груди или за головой. Естественно, количество повторений при этом несколько уменьшится.

При любых целях воздействия на пресс вы должны серьезно поразмыслить над вашим питанием.

спина



О МЫШЦАХ СПИНЫ

Основные мышечные группы спины: трапециевидные мышцы, широчайшие мышцы и длинные мышцы спины. Трапециевидные мышцы, расположенные по обе стороны шеи, в большой степени определяют силу плечевого пояса. Широчайшие мышцы спины, идущие от подмышек до талии, создают мышечный конус туловища. Длинные мышцы, расположенные вдоль позвоночника, определяют осанку тела, разгибают и поворачивают туловище. Те же функции выполняют мышцы крестцово-поясничного отдела позвоночника. К силовым качествам мышц спины предъявляются особые требования, поскольку они едва ли не самые сильные у человека и участвуют в большинстве движений тела.

И еще. Если ваша спина хорошо натянута, то плечи находятся под постоянным напряжением, отчего вы будете выглядеть еще шире.

Изолированно развивать мышцы спины почти невозможно, поэтому атлет должен использовать обширный арсенал движений и упражнений, прорабатывающих группу мышц спины со всех сторон и под разными углами.

Зная о том, что сила мышцы прежде всего зависит от ее поперечника, т. е. от массы, первоочередной целью должно стать увеличение этой массы с помощью мощных базовых упражнений.

К базовым упражнениям, развивающим силу и массу мышц спины следует отнести прежде всего упражнения № 1, 2. Движения необходимо выполнять динамично, в 6—8 повторениях в подходе.

Для корректировки формы мышц используйте 8—10 повторений, а для работы на рельеф — 10—12 и более. Зарубежные культуристы и советские мастера атлетической гимнастики едины во мнении, что для специализированного развития мышечных групп спины необходимо 2—3 месяца. Причем набор упражнений строго индивидуален, так как зависит от строения каждого занимающегося.

Полезные советы:

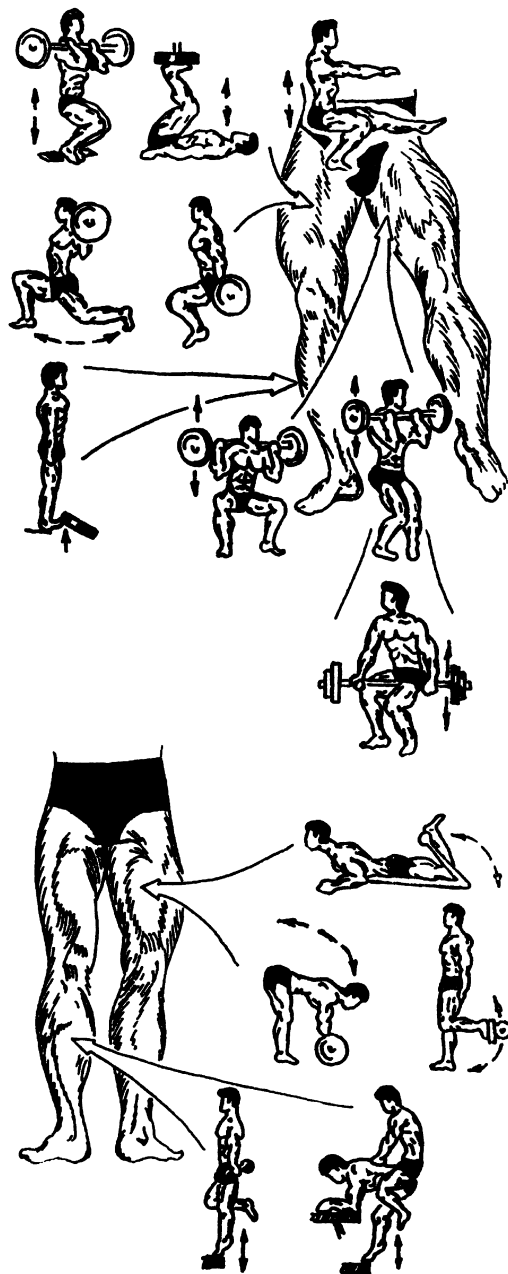
1. Во избежание травм спины никогда не выполняйте различные тяги с округлой спиной, а также рывком. Чтобы снять остаточное напряжение с позвоночника в ходе тренировки или по ее окончании выполняйте несколько упражнений на растяжение (различные висы).

2. Темп всех упражнений должен быть умеренным, в такт дыханию. Важно исключить инерционные движения, рывки, а также резкое опускание вниз при подтягиваниях.

3. Для развития силы и объемов мышц спины целесообразно выполнять упражнения в стиле последовательных подходов; переходить к очередному упражнению только выполнив все подходы предыдущего.

4. Общие рекомендации для избежания перетренированности в специализированной программе: начинающим — не более 10—12 подходов в целом во всех упражнениях; атлетам, занимающимся 1—2 года — 12—15, опытным не более 16—20.

НОГИ



РАЗВИТИЕ МЫШЦ НОГ

Ноги — фундамент человеческого тела. В значительной степени развитие ног определяет и гармонию сложения атлета.

Ноги в повседневной жизни постоянно испытывают нагрузку. Поэтому для их тренировки нагрузка должна быть выше фоновой, то есть повседневной. Тренироваться надо упорно. Что касается икроножных мышц, то они реагируют на тренировочные нагрузки медленнее остальных. Их еще называют «упрямыми». Тренируя икры, используйте большее количество подходов и повторений. Бедра могут быть слишком большими, икры — никогда. И еще. Очень важно правильно выполнять упражнения, развивающие мышцы бедер.

Начинающие должны очень осторожно планировать как цели, так и методы воздействия на мышцы. Упражнения для ног — одни из самых «тяжелых» и дозировать их следует обдуманно. Начинать надо вводить эти упражнения во второй части тренировки, когда организм достаточно вошел в ритм работы. Тренировочные веса должны быть достаточно далеки от предельных. После хорошей разминки работа ведется либо с одним весом во всех подходах, либо в прогрессирующей манере, с постепенным увеличением веса отягощения в каждом подходе.

Опытным атлетам следует делать упражнения для ног в первой части тренировок, когда степень воздействия на тренируемые мышцы выше, благодаря более высокому психологическому и энергетическому уровню активности.

Учтите, что приседания как базовые упражнения, кроме мышц ног, требуют активного включения мышц низа спины. Поэтому необходимо параллельно укреплять выпрямители спины для возможности последующего применения большого веса и предотвращения ее травм. Помните: при всех приседаниях мышцы спины должны быть напряжены (закреплены).

Более подробно коснемся только самой массивной группы мышц ног, расположенной на бедрах, выше колен. Базовыми упражнениями для мышц бедра являются:

— для квадрицепса: 1. Приседание со штангой на плечах; 2. Приседание со штангой на груди, под пятками брусок высотой 5 см; 3. Жим ногами на специальном устройстве; 4. Поочередные выпады одной ногой, штанга на плечах;

— для бицепса бедра: 5. «Мертвая» или становая тяга с выпрямленными ногами, с прогнутой и закрепленной спиной;

— для приводящих мышц: 6. Приседание со штангой на плечах, ступни широко расставлены; 7. Приседание со штангой на груди, стойка на ширине плеч, ступни повернуты носками внутрь.

Упражнения выполняются в 8—4 повторениях, динамично, но чисто, без «отбива», чтобы не травмировать большими отягощениями связки коленного сустава и не перенапрягать позвоночник.

Шлифовка формы и приобретение рельефа мышц бедра практически достигается за счет тех же упражнений, но выполняемых с максимальной концентрацией, в замедленном темпе, в 10—12 и даже в 18—20 повторениях.



П Р И Н Ц И П Ы А Т Л Е Т И Ч Е С К О Й Т Р Е Н И Р О В К И

Джо Вейдер, изучив особенности построения тренировок «звезд» культуризма, сформулировал основные принципы атлетической тренировки. Эти рекомендации в равной степени относятся ко всем упражнениям для любой группы мышц. Итак, что вас интересует: сила, объемы или рельеф мышц?

1. Принцип нарастающего увеличения нагрузки

Для увеличения силы, размера и выносливости мышц нужно заставлять мышцы работать с большей нагрузкой, чем они привыкли.

Так, для развития силы надо постоянно пытаться поднять всё большие веса. Чтобы увеличить выносливость, следует постоянно уменьшать отдых между подходами или увеличивать количество повторений. Для увеличения же размеров мышц надо тренироваться с возрастающими весами и увеличивать количество подходов.

2. Принцип разнообразия

Непрерывающегося роста мышц можно добиться только постоянным разнообразием упражнений. Не давайте мышцам привыкнуть к какому-либо одному типу тренировки. Используйте различные приспособления, меняйте углы наклона и т. д.

3. Принцип приоритета

Тренируйте сначала самые слабые части тела, отдавая им предпочтение на каждой тренировке.

4. Принцип «пирамиды»

Для исключения травм начинайте тренировку с отягощениями, вес которых равен 60% от максимума. Выполните один подход по 15 повторений. Затем добавьте вес и уменьшите количество повторений до 10—12. Наконец, возьмите вес, равный 80% от максимума и сделайте 5—6 повторений.

5. Принцип прилива крови

Для наилучшего эффекта во время тренировки вы должны постоянно обеспечивать прилив крови к тренируемой мышце. Для этого необходимо выполнить подряд несколько упражнений на одну и ту же группу мышц.

6. Принцип смешанных сетов

Два упражнения без паузы для одной и той же мышечной группы — это и есть смешанный сет. Пример: подъем на бицепс стоя в наклоне и сразу же — подъем на бицепс сидя.

7. Принцип дополнительной нагрузки

Эффективным средством развития силы и объемов мышц служат дополнительные 1—2 повторения, выполненные с помощью свободной руки или партнера.

8. Принцип тройного сета

Если выполнять три упражнения на одну и ту же мышечную группу без паузы между сериями, то это и есть тройной сет. Метод позволяет быстро накачать мышцы. А поскольку это делается с трех различных углов, то это метод в основном для создания рельефа.

9. Принцип отдыха

Как можно выполнять серию с максимальным весом в каждом повторении? Если вы с максимальным весом можете выполнить 2—3 повторения, то установите отдых 30—45 с, а затем снова 2—3 повторения, после чего отдых 40—60 с, и снова 2 повторения, затем отдых 60—90 с, и еще 1—2 повторения. Вы должны выполнить одну длинную серию из 7—10 повторений. Отдых в данном случае является методом развития силы и объема мышц.

10. Принцип длительного напряжения

Инерция — самый большой враг мышц. При очень быстром выполнении упражнений происходит раскачивание веса по всей амплитуде движения. Это уменьшает общий эффект от тренировки. Лучше тренироваться медленнее. Такой напряженный стиль тренировки стимулирует рост мышц.

11. Принцип двойной расчлененной тренировки

Утром прорабатывайте одну или две группы мышц, а вечером — две другие. Разброс тренировок по времени позволяет сделать больше серий, работать с большими весами и стимулировать больший рост мышц. Аналогично содержание и принципы тройной расчлененной тренировки.

12. Принцип «жжения»

Когда выполняются 2—3 коротких неполных движения в конце обычной серии упражнений, то в тренируемую мышцу перебрасывается дополнительное количество крови и лактатной кислоты. Это причиняет боль, жжение. С другой стороны, продукты распада и кровь заставляют капилляры быстро расширяться, что способствует увеличению размера мышц и улучшению функций сосудистой системы.

13. Принцип качественной тренировки

Означает постоянное уменьшение отдыха между сериями, при этом нужно пытаться выполнить то же количество повторений или даже большее, чем ранее. Такая тренировка улучшает рельефность мышц.

14. Принцип ступенчатых сетов

Суть его заключается в том, чтобы в первую очередь прорабатывать основные мышечные группы: ног, спины, груди и плеч — а между сериями для этих групп мышц использовать упражнения для более мелких. Старайтесь, чтобы они не были «соседами».

15. Принцип инстинкта

Только вам известно, какой режим тренировок оказывает самое эффективное влияние на ваши мышцы. Имея опыт, вы инстинктивно будете знать, как лучше тренироваться. Всегда помните о своих индивидуальных особенностях.



ПИТАНИЕ АТЛЕТА

Успехи в атлетизме наполовину зависят от питания. Наряду с общими рекомендациями о том, как питаться, чтобы мышцы быстро росли, существует незыблемое правило: каждый должен сам рассчитать свой рацион.

Во время одной тренировки культурист израсходует примерно 1500—2500 ккал. Человек, выполняющий несложную физическую работу, за день употребляет примерно 2000—2500 ккал. Значит, дневной рацион должен составлять 3500—5000 ккал.

Количество необходимых калорий зависит от возраста и от работы, которую вы выполняете. Если вы получаете недостаточное количество калорий, то будете худеть и быстро уставать. Если же получаете больше, чем необходимо, то начнете поправляться. Если вы поправляетесь от переедания, то первым делом нужно сократить количество калорийной пищи — без ущерба для себя исключить практически все жиры и углеводы из своего рациона.

Белковая пища — строительный материал организма, обеспечивающий его рост и обновление тканей. Белок содержится в животной и растительной пище, и лучше всего получать его из обоих этих источников. Самая важная белковая пища: мясо, рыба, молоко, орехи, бобовые (горох, фасоль, соя), сыр. Не будет преувеличением сказать, что белок совершенно необходим тем, кто строит свое тело.

Не пренебрегайте пищей, содержащей минеральные вещества и витамины. Эти компоненты очень важны для нормального роста мышц, хорошей крови и крепких костей, для здоровья и хорошего самочувствия.

Следуйте этим советам и Вы достигнете хороших результатов.

1. Употребляйте белки (говядину, рыбу, курятину, яйца, молочные продукты).
2. Употребляйте свежие овощи, фрукты.
3. Употребляйте немного растительных жиров.
4. Употребляйте витамины.
5. Пища должна быть разнообразной.
6. Кушайте часто, но понемногу.
7. Употребляйте жидкости (соки, молоко, белковые коктейли).
8. Откажитесь от жареной пищи, мучных блюд, сладостей.
9. Откажитесь от животных жиров.
10. Откажитесь от алкоголя и никотина.
11. В меру употребляйте соль и острую пищу.

РЕЖИМ ДЛЯ АТЛЕТА

Если вы решили серьезно заниматься атлетической гимнастикой, то вам следует соблюдать определенные правила. В среднем рабочий день составляет 8 часов. Если вы занимаетесь тяжелым физическим трудом — постарайтесь приспособить его для развития своей физической силы. Работникам умственного труда, а также тем, кто выполняет однообразную физическую работу, рекомендуется использовать силовые упражнения как форму активного отдыха, тем самым вы восстановите работоспособность.

Помните, что время, проведенное у экрана телевизора после рабочего дня, не снимает, а, наоборот, увеличивает усталость. Замените хотя бы часть этого времени легкой физической нагрузкой.

Приверженцам спорта, которые видят в нем смысл всей жизни, следует помнить, что отдых — это и культурные запросы человека. Стремитесь к гармонии физической и духовной деятельности — это даст вам ощущение радости, упоение движением, здоровье.

Атлету необходим сон продолжительностью не менее 7—8 часов. Распределяя остальное время (прием пищи, время тренировок и т. п.), руководствуйтесь основным принципом — систематичностью, это поможет добиться вам более высоких результатов в занятиях атлетической гимнастикой.

Несколько слов о гигиене атлета... Обмывание после занятий считайте составной частью тренировки. Желательно принимать теплый душ, но заканчивать обмывание следует холодной водой — это закаливает и снимает усталость. При намыливании тела старайтесь применять приемы самомассажа. Следите за чистотой одежды, в которой вы тренируетесь. Ваш тренировочный костюм должен быть сшит из материала, хорошо впитывающего пот и легко стирающегося.

КРАТКО О КУЛЬТУРИЗМЕ

«Атлетизм», «культуризм», «бодибилдинг» — эти слова прочно вписались в наш спортивный язык и, тем не менее, нуждаются в пояснении.

Что такое культуризм? Откуда он пришел? Каковы его цели?

Культуризм — это стремление к здоровому, физически сильному, прекрасному и гармоничному телу. Стремление к развитию тела, система занятий, делающая его здоровым и выносливым, стремление выработать красивую фигуру, сохранить пропорциональность форм и молодую осанку на протяжении долгих лет жизни — все это создало понятие «культура тела».

В США и некоторых других странах культуризм называют «бодибилдинг», что в свободном переводе означает «строение тела», «телостроительство».

В СССР долгое время искали наименование для этой дисциплины, а не так давно стали пользоваться названием атлетизм. Итак, культуризм — это система физических упражнений, главным образом, с отягощением, а наряду с этим и определенными гимнастическими и спортивными снарядами: гантелями, штангами, эспандерами, блочными устройствами и т. д.

Человек извечно стремился к физическому совершенству, поэтому первые сведения о развитии тела упражнениями с отягощениями мы можем отнести к античному периоду — Древней Греции, Риму, Египту. Уже при проведении первых олимпиад поднимание тяжестей не представляло собой лишь соревнования в силе; уже в то время упражнения с тяжестями являлись продуманным средством физической подготовки методом развития силы.

История стран Европы, особенно 16—18 в. в. доносит до нас множество данных о попытках использования таких упражнений для физического развития, главным образом у воинов.

Во второй половине прошлого столетия поднимание тяжестей становится популярно во Франции, Германии и Австро-Венгрии. К этому времени относится и деятельность «отца русской атлетики» В. Краевского, объединившего любителей «железной игры» в нашей стране.

Основателем современного культуризма можно считать Юджина Сэндоу (1867—1925 г. г.). Сэндоу — пример возможностей культуризма. Будучи в молодости слабым, болезненным, он начал изучать медицину, заниматься физическими упражнениями, благодаря которым он окреп, приобрел силу, стал обладателем фигуры совершенных пропорций. Об этом свидетельствуют его антропометрические данные: рост — 174 см, окружность шеи — 44 см, талии — 80 см, бедер — 107 см, мышцы бедра — 66 см, икроножной мышцы и мышцы плеча — 44 см. Сэндоу обладал фигурой, которая до сих пор может служить эталоном красоты и гармонии. Заслуга Сэндоу состоит в создании системы физических упражнений с отягощением, в которой кроме развития силы было отведено место и пропорциональному развитию мышечных групп, а так же общему укреплению всего организма. Далее культуризм переживает расцвет 30-х г. г. — первые официальные соревнования на звание наиболее гармонически развитого человека (1939 г. США), появление культуристов-профессионалов.

После окончания второй мировой войны система «бодибилдинг» получает огромное распространение. Силовые упражнения начинают привлекать и женщин, которые с их помощью, прежде всего, хотят сбросить лишний вес и приобрести красивую фигуру.

В нашей стране в последнее время культуризм занял прочные позиции. После тщательного изучения различных систем культуризма советские ученые и специалисты пришли к выводу, что упражнения, способствующие развитию сильного, гармонически сложенного тела могут и должны занять свое место в советской системе физической культуры.

Добавим, что в нашей стране стали популярны соревнования по культуризму, которые заключаются в демонстрировании телосложения с последующей оценкой его судьями. В соревнованиях стали включаться и силовые многоборья, целью которых является выявить наиболее сильного среди соревнующихся культуристов, которые развивают силу именно в процессе своей тренировки.

НЕМНОГО ИСТОРИИ

У всех народов сохранились повествования о людях, выделяющихся своей необычайной силой.

Греческий эпос донес до нас имена Одиссея, стрелявшего из лука, тетику которого натянуть не мог никто другой; Геракла, который мог убить кулаком льва, вырвать дерево с корнем и т. д. Такие люди в Древней Греции сравнивались с богами.

Великий философ Платон известен в истории также как знаменитый атлет, победитель 93-х Олимпийских Игр по борьбе. Кульет физической силы и красоты тела мы встречаем и у других народов. Например, римский император Максимилиан, обладавший фигурой гиганта (рост — больше двух метров), славился огромной силой. Максимилиан мог пальцами раздробить камни и кулаком сломать челюсть лошади.

Среди гладиаторов выделялся своей силой легендарный Спартак.

Интересно, что развитием силы занимались многие поэты и художники. Пушкин любил прогуливаться держа в руках чугунную трость, раскрашенную под дерево. Лев Толстой во время осады Севастополя, демонстрируя силу, поднимал несколько солдат, когда те повисали на концах орудийного банника.

Родившийся в 1862 году канадец Луис Сир выступал на аренах пирка, где брал фантастический вес. Например, одним только пальцем он мог удерживать 250 кг, а одной рукой — 443 кг. На плечах он удерживал платформу весом в 1815 кг, с земли мог поднять больше 700 кг.

«Русским богатырем» называли современники Ивана Поддубного — циркового борца, неоднократного чемпиона мира. Сохранился официальный результат, свидетельствующий об его огромной силе, когда он, выступая в 1904 году в конкурсе силачей (чего он вообще не любил делать), сгибая руки, опущенные вдоль тела, поднял на бицепсы вес в 120 кг! Его антропометрические данные: рост — 183,5 см, вес 418 кг (позднее — 430 кг), окружность грудной клетки — 134 см; бицепсы — 43 см, предплечья — 36 см, шеи — 48 см, бедра — 68 см, голени — 44 см.

Лишь в семидесягилетнем возрасте (!) Поддубный оставил борьбу.

Другим известным силачом был чемпион мира по борьбе Георгий Гакеншмидт, выступавший еще до Поддубного. Еще будучи юношей в Петрограде показывал поразительные результаты: в выгнутых в сторону руках удерживал гири весом 41 кг каждая, а в положении «борцовского мостика» выжимал штангу весом 145 кг. Удивлял Гакеншмидт анатомов и своей мускулатурой. Некоторые его данные: рост — 174 см, вес — 92 кг, окружность грудной клетки — 120 см, шея — 49 см, бицепсы — 47 см, бедра — 68 см, голени — 42,5 см.

Поклонников культуризма определенно заинтересуют некоторые рекордные результаты в силе.

Отжимание в упоре на руках: Сэндоу мог в течение 4 мин. отжаться 200 раз, а американский моряк Джек Лалейн в течение 25 мин. — 1034 раза.

Подтягивание на руках: Флойд Пейд обратным хватом подтянулся 100 раз. Мак-Клюй в пятидесятилетнем возрасте мог подтянуться 40 раз, а в возрасте 68 лет — 20 раз.

Отжимание в стойке на руках: Мэнни Смит без опоры ногами о стену отжался 27 раз.

Жим лежа: Дуг Хепберн выжал штангу весом 263,5 кг. Юрий Власов без предварительной подготовки — 240 кг, Б. Ланге выжал штангу весом 182,5 кг 7 раз.

Сгибание в локтях рук с отягощением («подъем на бицепсы»).

Уже упомянутый нами Дуг Хепберн поднял на «бицепсы» 108 кг, Юрий Власов (без специальной подготовки) — 100 кг, Парк и Харигэй — по 90 кг.

Приседания со штангой на плечах: Рекорд принадлежит Полю Андерсену — 537,5 кг!