

КЛАССИЧЕСКАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ **БОДИБИЛДИНГА**

---



Арнольд  
ШВАРЦЕНЕГГЕР

При участии Билла Доббинса

---

**КЛАССИЧЕСКАЯ  
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ  
БОДИБИЛДИНГА**

2-е издание, исправленное и дополненное



ЭКСМО  
Москва  
2014

УДК 796.8  
ББК 75.6  
Ш 33

Arnold Schwarzenegger

The new encyclopedia  
of modern bodybuilding

Перевод с английского К. Савельева

Фото на обложке: Jed Jacobsohn / Getty Images / Fotobank

**Шварценеггер, Арнольд.**

Ш 33 Классическая энциклопедия бодибилдинга / Арнольд Шварценеггер. — 2 изд., испр. и доп. — Москва : Эксмо, 2014. — 824 с. : ил. — (Подарочные издания. Спорт).

ISBN 978-5-699-72888-6

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

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

УДК 796.8  
ББК 75.6

ISBN 978-5-699-72888-6

© The new encyclopedia of modern bodybuilding © Arnold Schwarzenegger, 1985, 1998  
© Перевод. Савельев К.А., 2011  
© Издание на русском языке, оформление.  
ООО «Издательство «Эксмо», 2014

## БЛАГОДАРНОСТЬ АВТОРА

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

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

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

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



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





# СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие XXI

## **КНИГА I. ВВЕДЕНИЕ В БОДИБИЛДИНГ**

---

<b>Глава 1</b>	
<b>Эволюция и история</b>	<b>3</b>
Переход к бодибилдингу	11
Бодибилдинг в сороковые и пятидесятые годы	13
Бодибилдинг в шестидесятые годы	17
Бодибилдинг в семидесятые годы	24
«Люди, качающие железо»	34
Бодибилдинг в восьмидесятые и девяностые годы	34
Взрыв интереса к бодибилдингу	38
«Арнольд Классик»	39
Бодибилдинг как профессия	39
Джо Вейдер	40
Эволюция современной тренировки	42
Будущее бодибилдинга	43
Женский бодибилдинг	45
<b>Глава 2</b>	
<b>Азбука бодибилдинга</b>	<b>47</b>
Спорт или система упражнений?	47
Прогрессивная силовая тренировка	48
Поднятие тяжестей, силовая тренировка и бодибилдинг	49
Аэробика и рельеф мышц	56
Бодибилдинг для спортсменов	57
<b>Глава 3</b>	
<b>Опыт тренировки</b>	<b>66</b>
Чего вы хотите, то и получаете	66
Тренировка для женщин	82
<b>Глава 4</b>	
<b>Гимнастический зал</b>	<b>84</b>
Эпоха роста	84
Как выбрать зал	85
Обстановка и спортивный дух	85
Кто еще тренируется в зале?	87
Необязательно тренироваться в Лос-Анджелесе	88
Залы для любителей	89
Домашняя тренировка	89

**Глава 5****Первые шаги**

92

Быстрое и медленное развитие	95
Свободный вес или тренажеры: вопрос тяготения	97
Обувь	99
Перчатки	99
Ременные петли	99
Пояса	101
Эластичный бинт	101
Головные ремни	102
Инверсионные ботинки	102
Прорезиненный костюм	102
Дневник тренировок	103
Бодибилдинг и детское развитие	104
Лучше поздно, чем никогда	105
Бодибилдинг в пожилом возрасте	106
На перепутье	106
Соревнования	107

**КНИГА II. ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК****Глава 1****Основные принципы тренировки**

135

Индивидуальные потребности	135
Прогрессивная нагрузка	136
Повторения	137
Наработка на отказ	137
Серии	139
Полный диапазон движения	140
Качество сокращений	140
Разминка	141
Наращивание силы	142
«Тяжелые дни»	146
Перетренировка и восстановление сил	147
Отдых между сериями	148
Дыхание	148
Потягивание	149

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАСТЯЖЕК**

Боковые наклоны	151
Наклоны вперед	152
Растяжка подколенных сухожилий	153
Выпады	154
Наклоны вперед, сидя с расставленными ногами	156
Растяжка внутренних мышц бедра	157
Растяжка четырехглавой мышцы бедра	158
Наклоны к ноге	159
Изгибы спины	160
Растяжка на перекладине	161

<b>Глава 2</b>	
<b>Типы телосложения</b>	<b>162</b>
Понимание своего типа телосложения	164
Метаболизм и развитие мускулатуры	169
Тренировка для эктоморфов	169
Тренировка для мезоморфов	170
Тренировка для эндоморфов	170
Тестирование состава тела	171
<b>Глава 3</b>	
<b>Основная программа тренировки</b>	<b>173</b>
Система отдельной тренировки	174
Основные группы мышц	175
Организация тренировки	176
Отдых и восстановление сил	176
Когда тренироваться	179
Программа упражнений для I уровня	180
Программа упражнений для II уровня	182
<b>Глава 4</b>	
<b>Принципы интенсивной тренировки</b>	<b>187</b>
Увеличение интенсивности тренировок	187
Методики повышения интенсивности	188
Принципы силовой тренировки	191
Использование принципов интенсивной тренировки	199
<b>Глава 5</b>	
<b>Развитие качественного телосложения: программа интенсивной тренировки</b>	<b>200</b>
Когда переходить к интенсивной тренировке	202
«Многосерийная тренировка»	202
Система двойной отдельной тренировки	203
Два уровня программы интенсивной тренировки	205
Программа упражнений I уровня	206
Программа упражнений II уровня	207
Максимальные нагрузки	209
Вариации программы тренировок	210
Тренировка слабых участков	212
Некоторые советы	213
<b>Глава 6</b>	
<b>Программа тренировки для соревнований</b>	<b>215</b>
Развитие мускулатуры для соревнований	215
Страшно ли быть маленьким?	218
Элементы тренировки для соревнований	219
Возможность положиться на партнера	219
Объем тренировок	220
Выбор упражнений	220
Разделение тренировок	221
Программа тренировки для соревнований	222

Индивидуализация программы тренировки	224
Изоляция мышц	225
Четкость мускулатуры: анализ вашего прогресса	226
Тренировка на свежем воздухе	228

## Глава 7

### Разум — самый мощный инструмент

229

Большие и малые цели	233
Умение учиться на неудачах	233
Мышечное торможение	240
Усиление мотивации	241
Поверх барьеров	242
Как бодибилдинг влияет на разум	242

## КНИГА III. УПРАЖНЕНИЯ

### ПЛЕЧЕВОЙ ПОЯС

Мышцы плечевого пояса	250
Развитие плечевого пояса	251
Тренировка дельтовидных мышц	259
Основные упражнения	259
Интенсивная тренировка	260
Программа подготовки для соревнований	260
Тренировка трапецевидных мышц	262
Тренировка слабых участков	265

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕЛЬТОВИДНЫХ МЫШЦ

Жимы Арнольда	272
Жимы штанги из-за головы	273
Жимы с гантелями	274
Армейский жим	275
Жим штанги с подъемом от пола	276
Жимы штанги на тренажере	278
Швунги штанги	279
Разведение прямых рук с гантелями в положении стоя	280
Отведение руки на уровень плеча на блочном тренажере (положение стоя)	282
Отведение руки вбок на блочном тренажере	285
Отведение руки на уровень плеча на блочном тренажере (положение сидя)	286
Сведение рук с гантелями над головой	287
Сведение-отведение рук на тренажерах	287
Попеременные подъемы рук с гантелями	288
Разведение рук с гантелями в наклоне сидя	290
Разведение рук с гантелями в наклоне стоя	291
Тяга к разноименному плечу в наклоне на блочном устройстве	293
Поднимание прямой руки с гантелью от живота из положения лежа	294

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРАПЕЦИЕВИДНЫХ МЫШЦ

- Высокая тяга штанги узким хватом 295  
 Высокая тяга штанги широким хватом 296  
 Поднимание плеч с гантелями («шраги») 297  
 «Шраги» со штангой 298

## ГРУДНАЯ КЛЕТКА

- Мышцы грудной клетки 299  
 Развитие грудной клетки 299  
 Тренировка грудных мышц 307  
 Программа обычной и интенсивной тренировки 308  
 Тренировка для соревнований 311  
 Тренировка слабых мест 312  
 Силовая тренировка 318  
 Позирование 319  
 Передняя зубчатая мышца 322  
 Тренировка зубчатых мышц 322

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ

- Жим штанги на горизонтальной скамье 324  
 Жим штанги на наклонной скамье 326  
 Жимы гантелей на горизонтальной скамье 328  
 Жимы гантелей на наклонной скамье 329  
 Жимы гантелей на скамье с обратным наклоном 330  
 Отжимание на брусьях 331  
 Жимы на тренажере 332  
 Сведение-разведение рук с гантелями 333  
 Сведение-разведение рук с гантелями на наклонной скамье 334  
 Сведение рук на верхнем блоке (положение стоя) 335  
 Сведение рук на нижнем блоке с наклоном вперед 336  
 Сведение рук на нижнем блоке (положение лежа) 337  
 Сведение рук на тренажере «Пек-дек» 338  
 Пулловеры с гантелью на прямых руках 339  
 Тяга к полу на верхнем блоке 340  
 Тяга к полу на верхнем блоке одной рукой 341  
 Пулловеры на тренажере 342  
 Подтягивание на скобах-адаптерах узким хватом 342  
 Боковое сгибание туловища на перекладине 343  
 Тяга гантелей вниз головой на перекладине 344

## СПИНА

- Мышцы спины 345  
 Тренировка спины 346  
 Верхняя часть спины 347  
 Латеральные мышцы 348  
 Нижний отдел латеральных мышц 350  
 Средняя часть спины 351  
 Нижняя часть спины 353  
 Функции мышц спины 354  
 Организация программы тренировок 354  
 Тренировка слабых мест 355  
 Растяжение и сокращение мышц 360

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СПИНЫ

- Подтягивания широким хватом с касанием затылка 364  
Подтягивание на перекладине широким хватом 366  
Подтягивание узким хватом 367  
Тяга к груди с подвижной перекладиной 368  
Тяга к груди на верхнем блоке  
узким или средним хватом 369  
Тяга штанги в наклоне 370  
Тяга гантелей в наклоне 372  
Тяга на Т-грифе 373  
Тяга гантели одной рукой в наклоне 374  
Тяга на нижнем блоке одной рукой 375  
Тяга двумя руками к животу на нижнем блоке 376  
Тяга двумя руками к животу на нижнем блоке  
(вариант) 377  
Тяга на тренажерах 377  
Пулловеры со штангой 378  
Пулловеры на тренажере 379  
Становая тяга штанги 380  
Наклоны вперед со штангой на плечах («Доброе утро») 382  
Гиперэкстензии 383  
Руки 384  
Мышцы рук 384  
Тренировка рук 386  
Взгляд на руки 392  
Тренировка бицепсов 396  
«Читтинг» при сгибании 399  
Программа для начинающих 400  
Программа интенсивной тренировки 400  
Программа тренировки для соревнований 401  
Тренировка слабых мест 402  
Тренировка для трицепсов 410  
Программа основной и интенсивной тренировки 410  
Программа подготовки к соревнованиям 414  
Тренировка слабых мест 415  
Тренировка предплечий 418  
Программа для начинающих 419  
Программа интенсивной тренировки 420  
Программа тренировки к соревнованиям 421  
Демонстрация предплечий 421  
Тренировка слабых мест 424

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК – БИЦЕПСЫ

- Сгибание рук со штангой стоя 426  
Сгибание рук на «арм-бластере» (по выбору) 429  
Сгибание рук с «читтингом» 430  
Сгибание рук со штангой на изолирующей скамье 431  
Сгибания на три счета («21») 435  
Сгибание рук с гантелями на наклонной скамье 437  
Сгибание рук с гантелями сидя 438  
Сгибание рук с гантелями вдоль («молоток») 439  
Попеременное сгибание рук с гантелями 440  
Сгибание руки с гантелью к разноименному плечу  
(«сосредоточенное сгибание») 442

Сгибание рук с гантелями на горизонтальной скамье	443
Сгибание рук с перекладиной на нижнем блоке	444
Сгибание рук с перекладиной на изолирующей скамье (на выбор)	445
Сгибание рук со штангой обратным хватом	446
Сгибание обратным хватом на изолирующей скамье	447
Тренажеры для бицепсов	447
Сгибание рук на тренажере	448

#### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРИЦЕПСОВ

Трицепсовые жимы вниз на верхнем блоке (или на тренажере для латеральных мышц)	450
Жимы одной рукой на блоке обратным хватом	454
Трицепсовый жим (французский жим) сидя	455
Трицепсовый жим стоя	456
Трицепсовые экстензии (французский жим) лежа	457
Пуллоуверы с гантелями	460
Трицепсовые экстензии с гантелью одной рукой (на выбор)	461
Отведение назад руки с гантелью в наклоне	462
Разгибание руки с гантелью из-за головы	464
Отжимание на брусьях	466
Отжимания на параллельных скамьях	467
Экстензии для трицепсов на неподвижной перекладине	468

#### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРЕДПЛЕЧИЙ

Сгибание-разгибание запястий со штангой	469
Сгибание запястья с гантелью	470
Сгибание запястий со штангой за спиной	471
Обратное сгибание запястий со штангой (сидя на изолирующей скамье)	472
Обратное сгибание запястий с гантелями	473
Обратное сгибание запястий со штангой (стоя)	474
Обратное сгибание запястий со штангой на изолирующей скамье (вариант)	475
Обратное сгибание запястий на тренажере	476
Обратное сгибание одной рукой на нижнем блоке	477

#### БЕДРА

Мышцы верхней части ноги	478
Тренировка мышц бедра	478
Требования тренировки	481
Формирование квадрицепсов	483
Мышцы подколенного сухожилия (задняя часть бедра)	487
Программа основной и интенсивной тренировки	489
Программа подготовки к соревнованиям	489
Потягивание и напряжение мышц	493
Тренировка слабых мест	493

#### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОГ

Приседания со штангой	497
Тяжелые приседы	498
Полуприседы	498