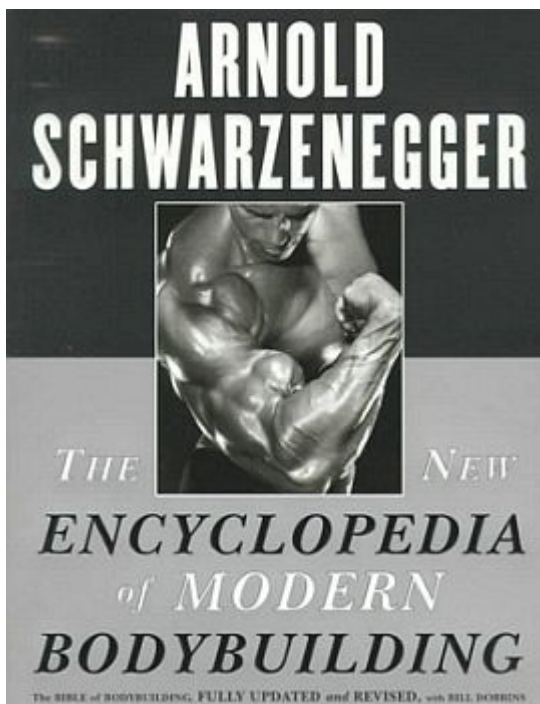


## Арнольд Шварценеггер Билл Доббинс Новая энциклопедия бодибилдинга. Кн.4 Соревнования



### ШВАРЦЕНЕГГЕР Арнольд, ДОББИНС Билл "НОВАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ БОДИБИЛДИНГА" Книга 4 СОРЕВНОВАНИЯ

#### Глава 1. Позирование

Позирование имеет жизненно важное значение, потому что после нескольких лет упорных тренировок, работы в гимнастическом зале и строгой диеты в течение 10–12 недель вы можете победить или проиграть независимо от качества вашей мускулатуры! На соревнованиях оцениваются не просто ваши мускулы, а ваше умение продемонстрировать их перед судьями.

От способа демонстрации зависит очень многое. Я помню, как рассматривал картины в складском помещении аукционного дома – сотни полотен, от Энди Уорхолла до Роя Лихтенштейна. Их показывали одну за другой, без рам и при плохом освещении. В таких условиях трудно было оценить, насколько хороши эти работы. Позднее, когда картины были вставлены в рамы и выставлены в эстетичной обстановке, с прекрасным освещением, эффект был совсем другим. Вы могли сразу понять, почему люди так уважают этих художников и восхищаются ими. Как самоцвет, вставленный в красивую оправу, эти полотна можно было оценить в полной мере лишь потому, что кто-то приложил массу усилий и подготовил их к показу в наиболее выгодном свете. Именно это вы должны делать со своей мускулатурой при подготовке к соревнованиям по бодибилдингу.

Ключом к успеху в профессиональном бодибилдинге, как и во многих других видах спорта, является кропотливая и длительная подготовка. Конькобежцам нужно готовить коньки и правильно оценивать качество льда, чтобы хорошо выступить на соревнованиях. Лыжники выбирают нужную мазь и проверяют маршрут трассы перед забегом. Культуристам же нужно готовиться для того, чтобы как можно лучше выглядеть на сцене, а их результат

безусловно зависит от способности с максимальной выгодой продемонстрировать свою мускулатуру перед судьями.

Как-то раз я помогал комментировать мировой чемпионат "Арнольд Классик" для телевизионной передачи. Посмотрев, как один из культуристов держится на сцене, я сказал своему коллеге: "У этого парня нет никаких шансов". Но потом я взглянул на картинку заднего монитора и поразился обилию мышц, внезапно выступивших повсюду. "Откуда взялась вся эта мускулатура? – спросил я. – Кажется, он гораздо лучше, чем мне сначала показалось".

Конечно, случалось и по-другому. Когда я впервые увидел гигантскую фигуру Пола Диллетта на сцене в Колумбусе, он произвел на меня очень сильное впечатление. Но во время позирования стало ясно, что Диллетт не умеет демонстрировать свое массивное телосложение наилучшим образом. Когда я упомянул об этом в разговоре с Джо Вейдером, он сказал мне, что Диллетт очень поздно начал принимать участие в соревнованиях и уже со второго раза попал в разряд профессионалов; ему просто не хватило времени для развития сценических навыков, достойных его превосходной мускулатуры. "Вспомни одну вещь, – сказал Джо. – Когда Франк Зейн завоевал свой первый титул "Мистер Олимпия", он участвовал в состязаниях уже около пятнадцати лет. Его умение держаться на сцене было результатом многолетней работы, и практически невозможно позировать на таком уровне, не имея огромного опыта".

Это очень важное соображение. Тренировка требует определенных навыков, но при позировании нужны совершенно иные навыки. Чтобы усвоить их, вам придется не только провести много часов перед зеркалом, но и набрать достаточный опыт на соревнованиях, привыкнуть к духу соперничества на сцене. Разумеется, многие начинающие культуристы не представляют, как много им нужно узнать о позировании. Это искусство кажется гораздо более простым, чем на самом деле. К примеру:

Вы должны овладеть всеми обязательными позами, необходимыми для участников соревнований. Вы должны практиковать эти позы до тех пор, пока не установите полный контроль над каждой мышцей, принимающей участие в демонстрации. Вам нужно приобрести большой опыт в практике позирования, чтобы удерживать позы в течение долгого времени, не выказывая признаков усталости, без дрожи и судорог в мышцах. Вы должны разработать индивидуальную процедуру позирования, наилучшим образом отражающую качества вашего телосложения. Вы должны регулярно практиковать свою процедуру, пока не сможете плавно и естественно выполнять переходы между позами. Вам нужно применять все эти навыки на сцене, поскольку лишь опыт может научить вас правильному позированию в напряженной атмосфере соревнований. В дополнение к работе над позами вы должны работать над выражением лица. Впечатление, произведенное на судей, отчасти зависит от чувств, которые отражаются на вашем лице.

Умение правильно позировать перед судьями играет важную роль, но следует помнить, что вы должны позировать все время, пока находитесь на сцене, а не только когда выходите вперед и демонстрируете свою мускулатуру. Уже не припомню, сколько раз мне приходилось видеть культуристов, которые отлично выглядели во время позирования, а потом отходили в глубину сцены и внезапно начинали горбиться или выпячивать живот, а в результате полностью разрушали то хорошее впечатление, которое перед этим пытались создать.

Как-то на конкурсе "Мистер Олимпия" мы с Франко стояли в задней части сцены и смотрели на другого участника неподалеку от нас: его живот так сильно выпирал наружу, что он выглядел беременным. "Какая жалость, – сказал я. – Когда он отступает назад, то выглядит другим человеком". "Нет, – ответил Франко. – Когда он отступает назад, он выглядит так, словно проглотил другого человека!"

Итак, не имеет значения, какая у вас мускулатура, если вы не можете правильно показать ее. Один хорошо известный культурист подошел ко мне в раздевалке за сценой на конкурсе "Арнольд Классик", показал несколько поз и спросил, что я об этом думаю. "Ты выглядишь отлично, – сказал я. – С такой мускулатурой я бы сейчас победил на

выступлении". Он ушел и начал всем рассказывать, что я заверил его в победе. Но я имел в виду другое. Я хотел сказать, что если бы у меня была такая мускулатура, то я мог бы победить. Но поскольку я знал, что его навыки позирования оставляют желать лучшего, то сомневался, что он сможет продемонстрировать свои лучшие качества. И я не ошибся: его результат оказался далеко не таким хорошим, как могло бы быть, если бы он умел позировать как следует.

Помимо искусства позирования вам нужно тщательно следить за своей внешностью в целом. Судьи смотрят не только на ваши мышцы и позы: они смотрят на вас – на то, как вы стоите или двигаетесь, на оттенок вашей кожи, на прическу, на вашу манеру держаться. Вот почему так важно следить за выражением своего лица. Выглядите ли уверенным в себе, как подобает победителю, или встревожены, словно боитесь поражения? Искажается ли ваше лицо при позировании, когда вы напрягаете мышцы, начинаете ли вы гримасничать, или же научились позировать "от шеи и ниже", когда лицо остается спокойным независимо от напряжения мускулов?

Подумайте о том, как певец пользуется выражением своего лица, чтобы лучше донести до слушателей эмоции, заключенные в его песне. Когда вы находитесь на сцене, вы должны быть не только спортсменом, но и актером. Профессиональный бодибилдинг – это вид спорта, которому присуща определенная театральность. Вам не только нужно находиться в отличной форме, но и убедить судей, что это действительно так. Смысл в том, чтобы не имитировать те или иные эмоции, а действительно верить в себя и донести эту веру до всех, кто смотрит на вас.

## **ИСТОРИЯ ПОЗИРОВАНИЯ**

Соревнования по бодибилдингу начинались как физкультурные мероприятия, и в 20 – 30-х годах участники демонстрировали свои атлетические способности самыми разными способами – от гимнастики и силовой атлетики до боксирования. На заре соревнований культуристы не выполняли процедуру позирования под музыку, как в наши дни. Они поочередно напрягали все главные мышцы и группы мышц, втягивали живот, а иногда заставляли свои мышцы извиваться как змеи под кожей, демонстрируя полный контроль над своим телом.

В программу первых соревнований еще входили гимнастические трюки вроде балансирования на руках; Джон Граймек, первый обладатель титула "Мистер Америка", особенно славился этим умением. Бывший "Мистер Америка" и ветеран Мускл-Бич, а ныне писатель Арманд Тэнни, вспоминает, что Граймек мог часами очаровывать публику, выполняя сложные гимнастические упражнения. Просто поразительно, какими атлетичными, гибкими и хорошо координированными были массивные, мускулистые культуристы того времени. Можете ли вы представить себе современных рафинированных чемпионов, пытающихся сделать то же самое?

## **ИСКУССТВО ПОЗИРОВАНИЯ**

Сначала вы учите основные позы, затем индивидуализируете их и приспосабливаете их к своему телосложению и, наконец, объединяете свои лучшие позы в процедуру позирования. У каждого чемпиона есть позы, которые удаются ему особенно хорошо и позволяют успешно состязаться со своими соперниками. Некоторые культуристы любят принимать определенные позы, чтобы продемонстрировать выдающееся развитие той или иной части тела. Другие избегают прямой демонстрации отдельных мышечных групп, зато изобретают разные варианты, выявляющие другие качества, такие, как форма, симметричность и пропорциональность.

Когда я решил учиться позированию, то начал с критической оценки своих возможностей. Мне приходилось быть реалистом. С моей стороны было бы глупо пытаться копировать стиль позирования Стива Ривза, любившего вскидывать руки над головой. У Ривза были широкие плечи, плоская грудь и очень узкая талия, поэтому позы с руками над головой очень хорошо подходили для него. Но они не годились для меня, Джона Граймека или Рега Парка из-за нашего более массивного телосложения. Кстати, когда речь идет о создании вашего стиля позирования, то, если вы являетесь поклонником таких культуристов, как Дориан Йейтс, Флекс Уилер или Шоун Рэй, убедитесь в том, что вы обладаете сходным типом телосложения, прежде чем пытаться копировать их позы.

Позирование может служить орудием для того, чтобы привлекать внимание к вашим сильным сторонам и отвлекать внимание от недостатков. Разные позы, выполняемые одним человеком, акцентируют разные качества его мускулатуры. К примеру, одни позы привлекают внимание к массивности спинной мускулатуры, а другие – к ее симметричности; одни позы наиболее эффективно демонстрируют ваши трицепсы, другие – дельтовидные мышцы. Выбрав правильную позу, вы обращаете внимание судей на выдающееся развитие мышц голени или маскируете тот факт, что эти мышцы развиты не так хорошо, как вам бы хотелось.

Творческий подход к позированию должен происходить на двух уровнях: вы делаете свои позы максимально эстетичными, похожими на разновидность танца или пластического искусства, но вместе с тем манипулируете вниманием судей, чтобы они замечали ваши достоинства и игнорировали то, что вы хотели бы скрыть от них. Этим искусством непросто овладеть, и оно требует времени. Но оно совершенно необходимо для любого культуриста, желающего стать настоящим чемпионом.

## **ОБУЧЕНИЕ ЧЕРЕЗ НАБЛЮДЕНИЕ**

Одним из способов узнать, что нужно для эффективного участия в соревнованиях, является тренировка с партнером, который обладает опытом выступлений на конкурсах по бодибилдингу. Вы не только получаете жизненно важную информацию о тренировках, но также имеете возможность приобщиться к знаниям о позировании, методах диеты и подготовки к соревнованиям.

Другая стратегия – посещать как можно больше соревнований по бодибилдингу. Наблюдая за соперничеством других культуристов, я больше узнал о том, что происходит на соревнованиях, чем когда сам участвовал в них и беспокоился о качестве своего выступления. Возможность отступить в сторону и наблюдать может дать вам бесценный опыт. Из зрительного зала вы гораздо лучше видите события на сцене, чем когда сами стоите перед зрителями и судьями. Вы замечаете ошибки и учитесь избегать их. Вы следите за событиями в каждом круге соревнований и слышите, какие инструкции участники получают на сцене. Вы изучаете выступающих и стараетесь понять, почему один делает что-то правильно, а другой – неправильно. Вы можете сравнивать эффективность различных способов позирования. Получив ясное представление о событиях на сцене, вы можете приступить к планированию собственного выступления. Я рекомендую делать заметки во время соревнований, чтобы не забыть о своих впечатлениях.

Я пользовался таким же подходом на киносъемках. Когда меня пригласили на роль в фильме "Оставайся голодным" в середине 70-х годов, режиссер Боб Рафлсон посылал меня наблюдать за съемками фильмов и телевизионных шоу по всему Голливуду. Это помогло мне усвоить жаргон и методы кинобизнеса. Чем больше я узнавал о съемках фильмов, тем эффективнее я мог действовать, когда наступала моя очередь позировать перед камерой.

Позднее, когда я снимался в фильме «Конан-варвар», то должен был играть опытного воина, мастерски владеющего мечом. Я не только потратил несколько месяцев на обучение технике боя с большим, тяжелым мечом (кстати, в фильме он был настоящим), но и научился двигаться, как опытный мечник. – во многом так же, как Кевин Костнер научился изображать

профессионального игрока в гольф в фильме "Оловянный кубок", независимо от его истинных способностей в этом виде спорта. Я брал уроки боя на мечах три раза в неделю, ходил на турниры и посещал школу кендо, смотрел фильмы про самураев. Я следил за тем, как двигаются мечники, изучал их позы и стойки, положение ног и переходы между выпадами. Иными словами, обучаясь владеть мечом, я в целом делал то же самое, что и при обучении позированию, то есть смотрел, наблюдал, изучал и практиковался.









*Портрет культуриста в молодости. Эти фотографии, изображающие меня в 16 лет, были сделаны моим другом в одном спортивном клубе в Граце, где я начинал свои тренировки.*

### **КАК ПРОВОДЯТСЯ СОРЕВНОВАНИЯ МФБ**

Когда культурист позирует, он просто выходит на сцену и выполняет свою процедуру. Но, чтобы научиться эффективно позировать на соревнованиях по бодибилдингу, вы должны разбираться в их организации и проведении.

Международная федерация бодибилдинга санкционирует проведение международных соревнований для любителей и всех официальных мероприятий для профессионалов. В соревнованиях для любителей участники подразделяются на следующие весовые категории:

- Легчайший вес.
- Легкий вес.
- Средний вес.
- Полутяжелый вес

Тяжелый вес.  
Супертяжелый вес.

В профессиональных соревнованиях весовых категорий не существует. Все участники помещаются в одну категорию независимо от размеров. В прошлом при определении категорий участников чаще пользовались критерием роста, чем веса, однако со временем стало ясно, что использование весовых категорий позволяет разделять участников на гораздо более однородные группы с более сходным развитием, чем классификация по росту.

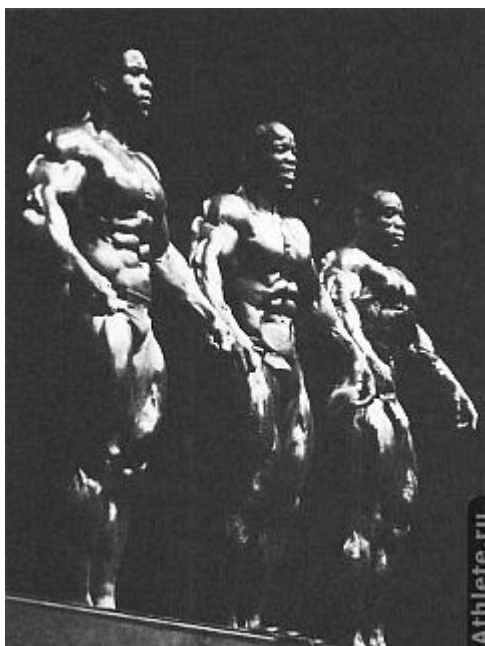
До 1980 года профессиональные соревнования МФБ проводились в двух весовых категориях с разграничением по весу менее или более 200 фунтов, а затем победители в каждой категории соревновались друг с другом за титул чемпиона. Однако в таком важном мероприятии, как конкурс "Мистер Олимпия", это означало, что у судей есть много времени для сравнения участников в каждой категории, но всего лишь несколько минут для определения абсолютного чемпиона.

Если все участники, независимо от роста и веса, соревнуются в одной категории, то может показаться, что более низкие культуристы оказываются в невыгодном положении, но это не совсем так. Когда судьи сравнивают участников разного роста в течение долгого времени, они обращают внимание на фактическое качество мускулатуры, подробно изучают все детали и могут заметить любое превосходство в развитии спортсменов меньшего роста. С другой стороны, когда культуристы разной комплекции соревнуются в разных категориях, а чемпион определяется в процессе короткого позирования, судьям приходится гораздо быстрее принимать решения, и тогда более рослый и массивный культурист действительно получает явное преимущество над соперником.

Современные соревнования МФБ разделены на две части и четыре круга. Первая часть – предварительная оценка участников. Это техническая процедура, весьма интересная для любителей бодибилдинга, но не слишком увлекательная для тех, кто не знает тонкостей профессии. Предварительная оценка включает два круга позирования.

### **Первый круг: позирование в расслабленном состоянии**

В первом круге культуристов оценивают, когда они стоят, опустив руки вдоль туловища, – спереди, сзади и с обеих сторон. Несмотря на то, что это называется "позированием в расслабленном состоянии", участники обычно стараются напрягать все мышцы тела. Этот круг иногда еще называется проверкой на симметричность. Действительно, когда вы стоите в таком положении, общая форма тела (в бодибилдинге она называется симметричностью) и его пропорциональность являются самыми легкими элементами для наблюдения. Судьи также обращают внимание на такие вещи, как общий уход за телом, оттенок кожи, цвет и покрой трусов для позирования. Фактически первый круг сводится к общей оценке участников, а это нечто большее, чем симметричность телосложения. Считается, что судьи подробно оценивают участников в каждом круге, а не только смотрят на симметричность или мускулистость. Один круг соревнований отличается от другого способом позирования и демонстрации мышц, что привлекает внимание к разным аспектам телосложения.



*"Позирование в расслабленном состоянии", вид спереди. Заметьте, что, хотя участники не демонстрируют позы, они удерживают все мышцы напряженными и под полным контролем. (Бертил Фокс , Альберт Бекклз и Джонни Фуллер ).*



*"Позирование в расслабленном состоянии", вид сбоку (Джонни Фуллер , Юсуп Уилкоз и Рой Каллендер ).*

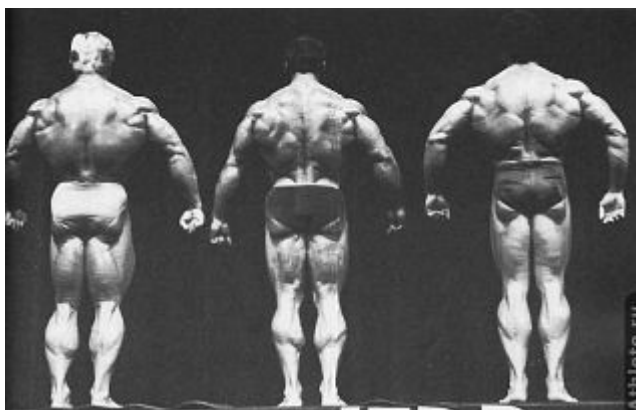
### **Второй круг: обязательные позы**

Во втором круге культуристы проходят через серию обязательных поз, предназначенных для того, чтобы показать судьям отдельные аспекты своей мускулатуры. Вот эти позы:

- Фронтальная демонстрация бицепсов.
- Фронтальная демонстрация латеральных мышц.
- Боковая демонстрация грудной клетки.
- Задняя демонстрация бицепсов.
- Задняя демонстрация латеральных мышц.
- Боковая демонстрация трицепсов.
- Демонстрация бедер и брюшного пресса с руками за головой.

(Женщины выполняют такие же позы, если не считать демонстрации латеральных мышц, исключенной несколько лет назад официальными лицами, которые сочли эту позу не женственной. До сих пор ее так и не вернули обратно.) Обязательные позы не предназначены для демонстрации эстетических качеств мускулатуры. Это холодная, почти клиническая процедура, высвечивающая достоинства телосложения и обнажающая его недостатки перед судьями. А поскольку именно во втором круге у судей складывается основное представление об участниках, он часто бывает наиболее важной частью соревнования. Поэтому постоянная практика обязательных поз, иногда до судорог в мышцах, абсолютно необходима для успешного выступления на чемпионате МФБ.

Вторая часть соревнований – это финалы, или "вечерние представления", поскольку это мероприятие обычно, хотя и не всегда, происходит вечером. Предварительная оценка, как правило, начинается с утра или вскоре после полудня.



*"Позирование в расслабленном состоянии", вид сзади. Каждый из участников полностью напрягает двуглавые мышцы бедра, икры и нижнюю часть спины (Том Платц , Кейси Виатор и Самир Банут ).*

### **Третий круг: свободное позирование**

В этом круге вы выполняете свою процедуру позирования и сами выбираете музыкальное сопровождение. Вы принимаете позы, демонстрирующие вашу мускулатуру в самом выгодном свете, но в то же время не стараетесь избегать показа отдельных частей тела (это неизбежно привлечет внимание судей как раз к тому, что вы пытаетесь скрыть). В своей процедуре вы можете принимать любые позы по вашему усмотрению – с поворотом в три четверти, с выпадом вперед или в сторону, опустившись на одно колено, различные варианты "наиболее мускулистой" позы или эстетичные позы с руками над головой.



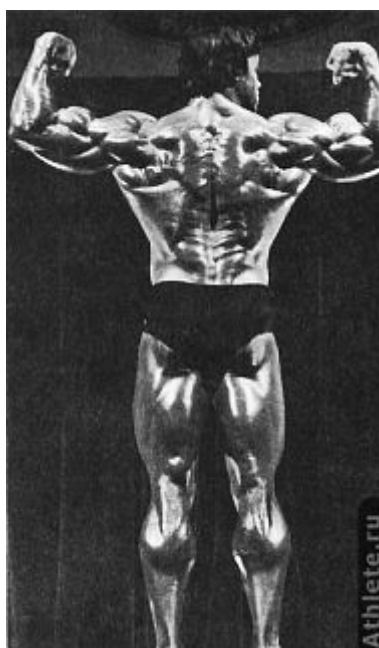
*Фронтальная демонстрация бицепсов.*



*Фронтальная демонстрация латеральных мышц (Самир Банут ).*



*Боковая демонстрация грудной клетки.*



*Задняя демонстрация бицепсов.*



*Задняя демонстрация латеральных мышц (Крис Дикерсон ).*



*Боковая демонстрация трицепсов (Крис Дикерсон ).*



*Демонстрация бедер и брюшного пресса с руками за головой (Том Платц ).*

В некоторых любительских соревнованиях существует лимит времени для индивидуального позирования (иногда в пределах одной минуты), но профессионалы могут позировать так долго, как хотят. Перед любым чемпионатом всегда тщательно знакомьтесь с правилами его проведения, особенно в части свободного позирования. Во втором круге вы принимаете позы, строго предписанные судьями, но в третьем круге у вас есть возможность сказать: "Вы посмотрели на мою мускулатуру так, как вам хотелось; теперь разрешите показать ее так, как хочется мне". Здесь вы можете в полной мере проявить свою индивидуальность и творческие способности. Вы можете быть уверенным и энергичным или невыразительным и предсказуемым. Все зависит от вас.



*Милош Сарцев* создал ряд эстетичных поз, демонстрирующих достоинства его телосложения.

**Четвертый круг: сравнительное позирование**

В конце соревнований культуристы, занявшие верхнюю часть списка (обычно первые шесть человек), дают судьям возможность в последний раз оценить их мускулатуру при сравнительном позировании. Они принимают вольные позы, демонстрируют свои достоинства и иногда даже оттесняют друг друга, стараясь заработать дополнительные баллы у каждого из судей. В этом круге у вас нет реальной возможности выполнить свою процедуру позирования: вы просто демонстрируете свои лучшие позы и избегаете прямого сравнения с другими участниками, которые могут превосходить вас в определенных аспектах развития. К примеру, я помню, как на конкурсе "Мистер Олимпия" в 1981 году один из участников пробежал через всю сцену: ему не терпелось встать рядом с Томом Платцем и помериться с ним мускулатурой бедер. С какой стати ему захотелось в открытую соперничать с человеком, чьи ноги были лучшими за всю историю бодибилдинга? Должно быть, он витал в облаках и сильно переоценил свои возможности. Своим поступком он мог лишь сообщить судьям: "Смотрите, мои ноги далеко не так хороши, как у Тома Платца!"



*На этой фотографии мы с **Бойером Коэ** и **Крисом Дикерсоном** позируем на сцене конкурса "Мистер Олимпия" 1980 года. Это этап сравнительного позирования, когда шестеро финалистов вместе принимали обязательные позы, давая судьям возможность для прямого сравнения.*



***Кевин Леврон**, **Дориан Йейтс** и **Шоун Рэй** демонстрируют трицепсы сбоку на конкурсе "Мистер Олимпия" 1994 года.*



*Самая драматичная часть сравнительного позирования наступает, когда финалисты могут демонстрировать любые позы по своему выбору, чтобы показать свои сильные места, указать на недостатки соперников и попытаться занять доминирующее положение на сцене. На конкурсе "Мистер Олимпия" 1982 года в Лондоне **Фрэнк Зейн** , **Самир Банут** , **Крис Дикерсон** , **Альберт Бекклз** , **Том Платц** и **Кейси Виатор** напряженно соперничали друг с другом в последнем круге соревнований.*

## ОЦЕНКИ

Оценка участников на соревнованиях МФБ производится в каждом круге, и каждый судья расставляет участников в том порядке, какой он считает правильным, от первого места до последнего. Как и на Олимпийских играх, самые высокие и самые низкие оценки обычно выбрасываются, а финальная оценка участника представляет собой сумму оценок, набранных в каждом круге соревнований. В прошлом МФБ пользовалась другими системами оценки (к примеру, подсчетом очков), и в истории бодибилдинга существовало много различных систем, используемых разными организациями, но современная процедура практикуется с начала 1980-х годов.

## СОРЕВНОВАНИЯ НФК

Национальным филиалом МФБ в Америке является Национальный комитет по физической культуре. НФК – официальный орган, учреждающий соревнования по бодибилдингу для любителей в Соединенных Штатах. Хотя в соревнованиях по версии НФК имеются те же категории, что и в конкурсах МФБ для любителей, они проводятся немного иначе.

1. Во время предварительной оценки культуристы выходят на сцену по одному и выполняют процедуру позирования в течение одной минуты, без музыкального сопровождения. Затем они выходят на сцену все вместе для сравнительного позирования.

2. В НФК не существует обязательных поз. Судья может попросить участника показать любую позу по своему усмотрению, включая разновидности "наиболее мускулистой" позы, или просто сказать: "Покажите свою лучшую позу для икроножных мышц". Кроме того, если в МФБ максимальное число участников сравнительного позирования ограничивается шестью, в НФК судьи могут сравнивать за один раз столько участников, сколько они пожелают.

3. Участники возвращаются на сцену и выполняют свою процедуру позирования во время вечернего представления, на этот раз под музыку, но без оценок. Все оценки на соревнованиях НФК производятся во время первой части выступлений. Следует также упомянуть о том, что, поскольку свободное позирование происходит дважды – без музыки и с музыкальным сопровождением, – участники часто готовят две разные программы: одну для дневной оценки, а другую (обычно более театральную) для вечернего представления.

4. Судьи НФК пользуются системой оценки по списку, но индивидуальные раунды позирования не оцениваются отдельно. Судьи наблюдают за выступлениями, делают заметки, а после сравнительного позирования отдают участнику то или иное место.

**Чемпионат НФК США по бодибилдингу, 10–11 июля 1998**  
**ЛЕГЧАЙШИЙ ВЕС**

| Номер | Участник        | Судьи |    |    |    |    |    |    |    |    |    | Оценка | Место |
|-------|-----------------|-------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--------|-------|
|       |                 | 1     | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |    |        |       |
| 5     | Рэнди Леппала   | 1     | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 4  | 5  |        | 1     |
| 18    | Рональд Нурс    | 3     | 3  | 3  | 3  | 3  | 2  | 3  | 2  | 3  | 15 |        | 2     |
| 14    | Стивен Гейвер   | 2     | 2  | 6  | 4  | 2  | 3  | 2  | 5  | 5  | 16 |        | 3     |
| 10    | Джонатан Хант   | 4     | 4  | 4  | 5  | 5  | 4  | 5  | 4  | 1  | 21 |        | 4     |
| 1     | Томас Армстронг | 5     | 5  | 2  | 2  | 6  | 6  | 4  | 3  | 6  | 23 |        | 5     |
| 11    | Клифтон Торрес  | 6     | 6  | 5  | 6  | 4  | 5  | 6  | 6  | 2  | 28 |        | 6     |
| 15    | Гарри Пассмур   | 7     | 7  | 7  | 8  | 9  | 8  | 7  | 7  | 7  | 36 |        | 7     |
| 16    | Лэнс Харано     | 9     | 8  | 8  | 10 | 7  | 7  | 8  | 8  | 9  | 41 |        | 8     |
| 3     | Джим Кинг       | 10    | 9  | 10 | 7  | 8  | 9  | 11 | 9  | 8  | 45 |        | 9     |
| 7     | Майкл Кинг      | 8     | 11 | 9  | 9  | 10 | 10 | 10 | 10 | 11 | 49 |        | 10    |
| 4     | Стив Клуогер    | 11    | 10 | 11 | 11 | 12 | 11 | 9  | 11 | 12 | 55 |        | 11    |
| 9     | Пол Сейк        | 12    | 12 | 12 | 12 | 11 | 12 | 12 | 12 | 10 | 60 |        | 12    |
| 12    | Джон Линси      | 13    | 13 | 13 | 13 | 13 | 14 | 13 | 13 | 14 | 65 |        | 13    |
| 6     | Поль Анжуа      | 14    | 15 | 16 | 14 | 14 | 13 | 14 | 16 | 15 | 72 |        | 14    |
| 13    | Энтони Латимер  | 16    | 14 | 15 | 16 | 15 | 15 | 15 | 14 | 13 | 74 |        | 15    |
| 2     | Мэттью Аллой    | 15    | 17 | 14 | 15 | 16 | 16 | 16 | 15 | 16 | 78 |        | 16    |
| 17    | Дастин Буш      | 18    | 16 | 17 | 18 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 85 |        | 17    |
| 8     | Майкл Смит      | 17    | 18 | 18 | 17 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 90 |        | 18    |

При подсчете 2 высшие и 2 низшие оценки исключаются.  
**Судьи для этой категории**

|          |                 |            |
|----------|-----------------|------------|
| Судья №1 | Дик Фьюдж       | Флорида    |
| Судья №2 | Фред Муллинс    | Флорида    |
| Судья №3 | Дэниэл Кемпбелл | Калифорния |
| Судья №4 | Пат Споурер     | Флорида    |
| Судья №5 | Эрнест Би       | Индиана    |
| Судья №6 | Ларри Пепе      | Калифорния |
| Судья №7 | Пит Фанчер      | Флорида    |
| Судья №8 | Линда Вуд-Хойт  | Нью-Йорк   |
| Судья №9 | Дэйв Соьер      | Калифорния |

**Чемпионат НФК США по бодибилдингу, 10–11 июля 1998**  
**СРЕДНИЙ ВЕС**

| Номер | Участник        | Судьи |    |    |    |    |    |    |    |    |     | Оценка | Место |
|-------|-----------------|-------|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|--------|-------|
|       |                 | 1     | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |     |        |       |
| 31    | Ричард Лонгвиз  | 1     | 1  | 1  | 1  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 9   | 1      |       |
| 36    | Стивен Кэнтон   | 3     | 4  | 2  | 3  | 2  | 1  | 2  | 1  | 1  | 10  | 2      |       |
| 37    | Кевин Криден    | 2     | 2  | 5  | 5  | 1  | 2  | 4  | 3  | 3  | 14  | 3      |       |
| 32    | Пол Смит        | 4     | 3  | 3  | 4  | 5  | 4  | 1  | 4  | 4  | 19  | 4      |       |
| 46    | Стив Уильямс    | 5     | 5  | 4  | 2  | 4  | 5  | 5  | 5  | 5  | 24  | 5      |       |
| 30    | Рон Норман      | 6     | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 30  | 6      |       |
| 33    | Стив Дюфрен     | 7     | 9  | 11 | 7  | 7  | 7  | 9  | 9  | 9  | 41  | 7      |       |
| 42    | Крейг Сантьяго  | 9     | 8  | 8  | 9  | 8  | 8  | 7  | 7  | 10 | 41  | 8      |       |
| 48    | Тито Реймонд    | 8     | 7  | 7  | 8  | 11 | 12 | 10 | 10 | 8  | 44  | 9      |       |
| 39    | Крис Дим        | 10    | 10 | 12 | 10 | 10 | 11 | 8  | 8  | 11 | 51  | 10     |       |
| 45    | Гаррет Таузенд  | 11    | 11 | 9  | 12 | 9  | 16 | 11 | 11 | 7  | 53  | 11     |       |
| 29    | Марк Дагдейл    | 12    | 12 | 10 | 11 | 12 | 10 | 12 | 12 | 12 | 59  | 12     |       |
| 35    | Патрик Магуада  | 13    | 13 | 14 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 65  | 13     |       |
| 43    | Томми Потенца   | 15    | 14 | 15 | 16 | 15 | 14 | 14 | 15 | 15 | 74  | 14     |       |
| 41    | Джейсон Котс    | 14    | 15 | 13 | 14 | 14 | 19 | 15 | 17 | 17 | 75  | 15     |       |
| 47    | Майк Коке       | 16    | 16 | 17 | 15 | 16 | 17 | 16 | 14 | 14 | 79  | 16     |       |
| 49    | Рэнди Сэлмонс   | 17    | 17 | 16 | 17 | 17 | 15 | 17 | 16 | 16 | 83  | 17     |       |
| 40    | Брайант Замора  | 19    | 18 | 18 | 18 | 18 | 9  | 19 | 18 | 18 | 90  | 18     |       |
| 34    | Нино Сицилиано  | 18    | 19 | 19 | 19 | 19 | 20 | 18 | 19 | 19 | 95  | 19     |       |
| 44    | Арнольд Уоткинс | 20    | 20 | 20 | 20 | 20 | 18 | 20 | 20 | 20 | 100 | 20     |       |

При подсчете 2 высшие и 2 низшие оценки исключаются.

**Судьи для этой категории**

|          |               |             |
|----------|---------------|-------------|
| Судья №1 | Кевин Вагнер  | Техас       |
| Судья №2 | Мэтт Крейн    | Нью-Йорк    |
| Судья №3 | Питер Поттер  | Флорида     |
| Судья №4 | Боб Пенц      | Флорида     |
| Судья №5 | Джон Кемпер   | Нью-Джерси  |
| Судья №6 | Кларк Санчес  | Нью-Мексико |
| Судья №7 | Майкл Стул    | Калифорния  |
| Судья №8 | Тэд Уильямсон | Калифорния  |
| Судья №9 | Дон Холлис    | Массачусетс |

**Чемпионат НФК США по бодибилдингу, 10–11 июля 1998**  
**ПОЛУТЯЖЕЛЫЙ ВЕС**

| Номер | Участник       | Судьи |    |    |    |    |    |    |    |    |    | Оценка | Место |
|-------|----------------|-------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--------|-------|
|       |                | 1     | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |    |        |       |
| 62    | Трой Элвис     | 1     | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 2  | 2  | 3  | 7  |        | 1     |
| 57    | Роберт Лопес   | 5     | 2  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  | 1  | 2  | 9  |        | 2     |
| 54    | Пэнтис Диверс  | 3     | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 1  | 15 |        | 3     |
| 50    | Джо Хаббард    | 4     | 4  | 4  | 5  | 4  | 5  | 5  | 5  | 5  | 23 |        | 4     |
| 56    | Джеймс Рестиво | 2     | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 4  | 4  | 4  | 26 |        | 5     |
| 51    | Эндрю Скотт    | 6     | 5  | 5  | 4  | 5  | 4  | 6  | 6  | 6  | 27 |        | 6     |
| 59    | Майкл Кратхирд | 7     | 7  | 7  | 8  | 7  | 7  | 7  | 7  | 8  | 35 |        | 7     |
| 61    | Чарльз Рэй     | 8     | 9  | 9  | 7  | 8  | 8  | 9  | 9  | 7  | 42 |        | 8     |
| 55    | Даррел Хосли   | 9     | 8  | 8  | 10 | 10 | 9  | 10 | 8  | 10 | 46 |        | 9     |
| 52    | Ромми Абдалла  | 10    | 10 | 10 | 9  | 9  | 10 | 8  | 10 | 9  | 48 |        | 10    |
| 53    | Леонардо Пита  | 12    | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 15 | 11 | 16 | 56 |        | 11    |
| 58    | Сэмюэл Джордан | 15    | 13 | 13 | 12 | 12 | 13 | 13 | 15 | 11 | 64 |        | 12    |
| 63    | Джон Уорвис    | 11    | 14 | 12 | 13 | 14 | 15 | 11 | 13 | 13 | 65 |        | 13    |
| 60    | Чарльз Лоусон  | 16    | 16 | 16 | 16 | 13 | 12 | 14 | 12 | 12 | 71 |        | 14    |
| 64    | Эрик Диксон    | 13    | 15 | 14 | 15 | 15 | 16 | 12 | 14 | 14 | 72 |        | 15    |
| 65    | Дэвид Колман   | 14    | 12 | 15 | 14 | 16 | 14 | 16 | 16 | 15 | 74 |        | 16    |

При подсчете 2 высшие и 2 низшие оценки исключаются.

**Судьи для этой категории**

|          |                 |                |
|----------|-----------------|----------------|
| Судья №1 | Арт Бедуэй      | Пенсильвания   |
| Судья №2 | Джон Тьюмен     | Калифорния     |
| Судья №3 | Тай Фелдер      | Джорджия       |
| Судья №4 | Кен Тейлор      | Южная Каролина |
| Судья №5 | Джон Кемпер     | Нью-Джерси     |
| Судья №6 | Мэтт Крейн      | Нью-Йорк       |
| Судья №7 | Стив Уайнбергер | Нью-Йорк       |
| Судья №8 | Эл Джонсон      | Лос-Анджелес   |
| Судья №9 | Стив О'Брайен   | Калифорния     |

**Чемпионат НФК США по бодибилдингу, 10–11 июля 1998**

**ТЯЖЕЛЫЙ ВЕС**

| Номер | Участник         | Судьи |    |    |    |    |    |    |    |    |    | Оценка | Место |
|-------|------------------|-------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--------|-------|
|       |                  | 1     | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |    |        |       |
| 70    | Джейсон Арни     | 2     | 1  | 1  | 2  | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 6  | 1      |       |
| 74    | Тевито Ахололеи  | 1     | 2  | 2  | 3  | 2  | 2  | 2  | 2  | 3  | 10 | 2      |       |
| 69    | Гаррет Даунинг   | 3     | 3  | 3  | 1  | 3  | 3  | 3  | 3  | 1  | 15 | 3      |       |
| 76    | Родни Дэвис      | 4     | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 20 | 4      |       |
| 73    | Джон Кинг        | 5     | 5  | 5  | 5  | 9  | 5  | 9  | 7  | 5  | 27 | 5      |       |
| 75    | Джозеф Карлтон   | 6     | 6  | 6  | 6  | 5  | 6  | 5  | 5  | 6  | 29 | 6      |       |
| 78    | Даррел Террел    | 7     | 7  | 7  | 7  | 7  | 7  | 8  | 6  | 7  | 35 | 7      |       |
| 77    | Уильям Мэтлок    | 8     | 8  | 9  | 9  | 8  | 8  | 7  | 8  | 9  | 41 | 8      |       |
| 72    | Расти Джефферс   | 9     | 10 | 10 | 8  | 10 | 9  | 10 | 9  | 8  | 47 | 9      |       |
| 67    | Гилберт Фергюсон | 10    | 9  | 8  | 10 | 6  | 10 | 6  | 10 | 10 | 47 | 10     |       |
| 80    | Джозеф Паттерсон | 11    | 14 | 11 | 11 | 12 | 14 | 12 | 12 | 11 | 58 | 11     |       |
| 68    | Ганс Холпстейкен | 13    | 11 | 13 | 12 | 13 | 13 | 13 | 13 | 14 | 65 | 12     |       |
| 79    | Дэн Файн         | 15    | 13 | 12 | 13 | 14 | 11 | 14 | 14 | 13 | 67 | 13     |       |
| 71    | Джозл Кутулпе    | 12    | 12 | 14 | 14 | 15 | 12 | 15 | 15 | 12 | 67 | 14     |       |
| 66    | Кристофер Беннет | 14    | 15 | 15 | 15 | 11 | 15 | 11 | 11 | 15 | 70 | 15     |       |

При подсчете 2 высшие и 2 низшие оценки исключаются.

**Судьи для этой категории**

|          |                     |              |
|----------|---------------------|--------------|
| Судья №1 | Питер Поттер        | Флорида      |
| Судья №2 | Джон Тьюмен         | Калифорния   |
| Судья №3 | Тай Фелдер          | Джорджия     |
| Судья №4 | Дебби Альберт       | Пенсильвания |
| Судья №5 | Майк Катц           | Коннектикут  |
| Судья №6 | Джим Рокалп         | Нью-Йорк     |
| Судья №7 | Стив Уайнбергер     | Нью-Йорк     |
| Судья №8 | Джерри Мастранджело | Коннектикут  |
| Судья №9 | Сэнди Ренелли       | Калифорния   |

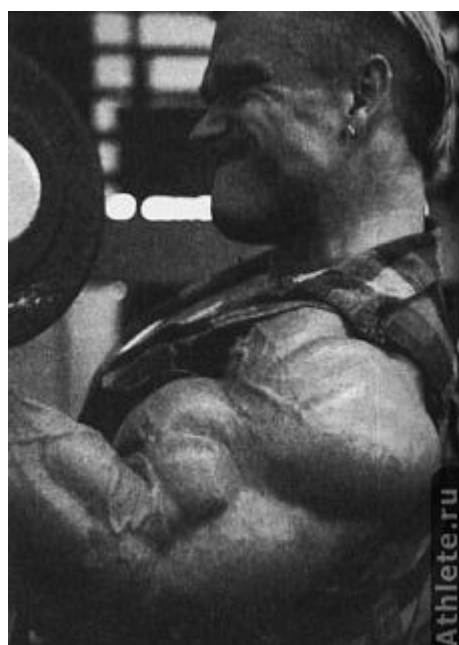
**Чемпионат НФК США по бодибилдингу, 10–11 июля 1998**  
**СУПЕРТЯЖЕЛЫЙ ВЕС**

| Номер | Участник      | Судьи |    |    |    |    |    |    |    |    |    | Оценка | Место |
|-------|---------------|-------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--------|-------|
|       |               | 1     | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |    |        |       |
| 93    | Деннис Джеймс | 2     | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  | 2  | 2  | 2  | 8  |        | 1     |
| 94    | Мэлвин Энтони | 1     | 2  | 2  | 2  | 1  | 2  | 1  | 3  | 1  | 8  |        | 2     |
| 91    | Орвилл Бурк   | 3     | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 1  | 3  | 15 |        | 3     |
| 83    | Аарон Маддрон | 4     | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 20 |        | 4     |
| 87    | Дэн Фримен    | 6     | 5  | 6  | 5  | 5  | 5  | 5  | 6  | 6  | 27 |        | 5     |
| 89    | Дэвид Нельсон | 5     | 6  | 5  | 6  | 6  | 6  | 6  | 5  | 5  | 28 |        | 6     |
| 85    | Эрик Фромм    | 7     | 8  | 8  | 8  | 7  | 8  | 7  | 10 | 7  | 38 |        | 7     |
| 81    | Джастин Брукс | 9     | 7  | 7  | 10 | 9  | 7  | 9  | 7  | 8  | 40 |        | 8     |
| 90    | Лео Ингрэм    | 10    | 10 | 9  | 7  | 8  | 9  | 8  | 8  | 9  | 43 |        | 9     |
| 95    | Леон Паркер   | 8     | 9  | 10 | 9  | 10 | 10 | 10 | 9  | 10 | 48 |        | 10    |
| 92    | Джек Уодсворт | 12    | 14 | 11 | 11 | 11 | 12 | 14 | 11 | 14 | 60 |        | 11    |
| 88    | Уильям Харш   | 11    | 12 | 14 | 12 | 13 | 13 | 11 | 13 | 12 | 62 |        | 12    |
| 84    | Кевин Сосамон | 13    | 11 | 13 | 13 | 14 | 11 | 13 | 12 | 13 | 64 |        | 13    |
| 82    | Брэд Холлибо  | 14    | 13 | 12 | 14 | 12 | 14 | 12 | 14 | 11 | 65 |        | 14    |

При подсчете 2 высшие и 2 низшие оценки исключаются.

**Судьи для этой категории**

|          |                     |                |
|----------|---------------------|----------------|
| Судья №1 | Тэд Уильямсон       | Калифорния     |
| Судья №2 | Арл Бедуэй          | Пенсильвания   |
| Судья №3 | Джефф Тейлор        | Калифорния     |
| Судья №4 | Дебби Альберт       | Пенсильвания   |
| Судья №5 | Майк Катц           | Коннектикут    |
| Судья №6 | Кен Тейлор          | Южная Каролина |
| Судья №7 | Джим Рокуэлл        | Нью-Йорк       |
| Судья №8 | Джерри Мастранджело | Коннектикут    |
| Судья №9 | Стив О'Брайен       | Калифорния     |





*Практика позирования никогда не бывает преждевременной. Смотрите, что демонстрирует **Ли Прист** : между сериями напрягайте мышцы, которые вы тренируете, становитесь в позу и изучайте свое отражение в зеркале.*

## **АБСОЛЮТНЫЕ ЧЕМПИОНЫ**

В большинстве соревнований для любителей после объявления победителей в отдельных весовых категориях все они выходят на сцену для определения абсолютного чемпиона. Это означает, что, даже победив в своей весовой категории, вы не можете успокоиться и отметить это событие должным образом. Вам предстоит новый этап позирования.

Хотя более рослые и массивные культуристы чаще завоевывают титул абсолютного чемпиона, размеры не являются гарантией успеха. Иногда абсолютными чемпионами становятся победители соревнований в среднем и даже в легком весе. Далее, поскольку абсолютный чемпион определяется лишь после нескольких минут позирования, крайне важно накачать мышцы до максимально возможного уровня, особенно потому, что

абсолютные чемпионы в соревнованиях для любителей часто получают право перехода в разряд профессионалов.

Исключением из этой процедуры являются мировые чемпионаты по версии МФБ среди любителей, ранее известные как конкурсы "Мистер Вселенная". На этих соревнованиях не бывает абсолютных чемпионов. В прошлом победитель в каждой весовой категории мог выдвинуться в разряд профессионалов и немедленно получить квалификацию на конкурс "Мистер Олимпия". Однако это привело к появлению большого количества участников, чей уровень не соответствовал высоким профессиональным стандартам, поэтому в последнее время МФБ выбирает одного из финалистов любительского чемпионата и приглашает его к участию в «Олимпии». Но даже с учетом этого обстоятельства Национальная федерация должна рекомендовать победителя в профессиональный дивизион МФБ, прежде чем его приглашают на "Олимпию".

## **ВЫНОСЛИВОСТЬ**

Следует помнить, что во время соревнований вам иногда приходится проводить на сцене несколько часов подряд. Чем больше и успешнее вы позируете, тем больше выносливости требуется от вас, чтобы вы могли пройти все этапы соревнования без переутомления и даже мышечных судорог. Как развить выносливость? Только регулярной практикой позирования в течение недель или месяцев. Опять-таки не забывайте о том, что вы участвуете в позировании, даже когда стоите в задней части сцены и ждете вызова для сравнения с другими участниками. Даже там судьи могут видеть вас, и если вы сутулите плечи, выпячиваете живот или выглядите усталым и разочарованным, то это неизбежно повлияет на вашу оценку.

## **ПРАКТИКА ПОЗИРОВАНИЯ**

Практика позирования никогда не бывает преждевременной, даже если вы не участвуете в соревнованиях. Вы должны приступить к ней с первого дня работы в гимнастическом зале. Изучайте фотографии других культуристов, ходите на соревнования, наблюдайте за тем, как позируют участники и пытайтесь подражать им. Выполняйте свои позы перед зеркалом, пока не добьетесь ощущения собственного тела, потом пробуйте выполнять их без зеркала, когда партнер или друг смотрит на вас и дает советы.

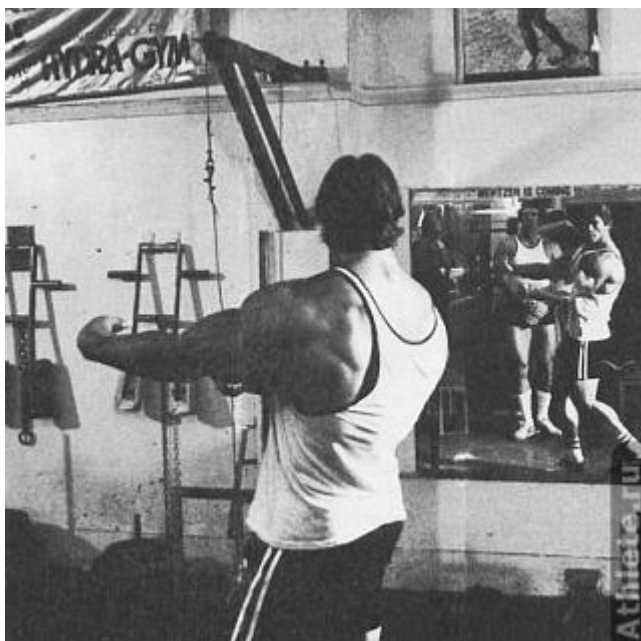
Напрягайте мышцы между сериями упражнений, принимайте некоторые позы и изучайте свое отражение в зеркале. Это приучит вас к жесткому, продолжительному сокращению мышц и поможет анализировать текущее состояние вашего развития.



*Позирование перед зеркалом помогает вам анализировать свои ошибки. Здесь я получаю критические советы **Робби Робинсона** , **Кена Уоллера** , **Франко Коломбо** и **Эда Корни** . Такая критика иногда болезненна, но очень полезна.*



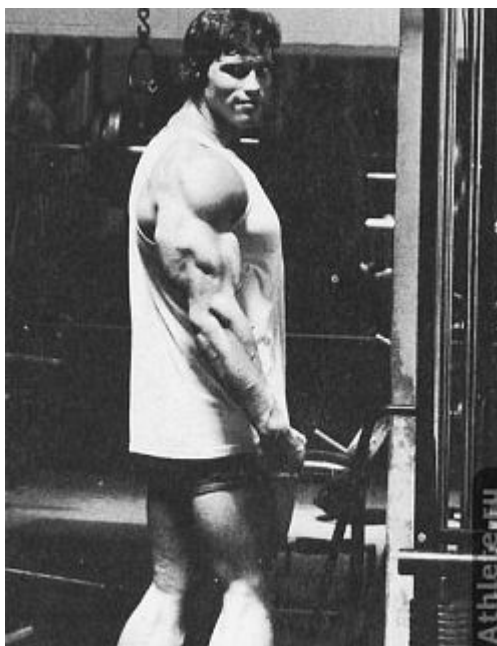
*Я проверяю мышцы после 25 серий тренировки для трицепсов.*



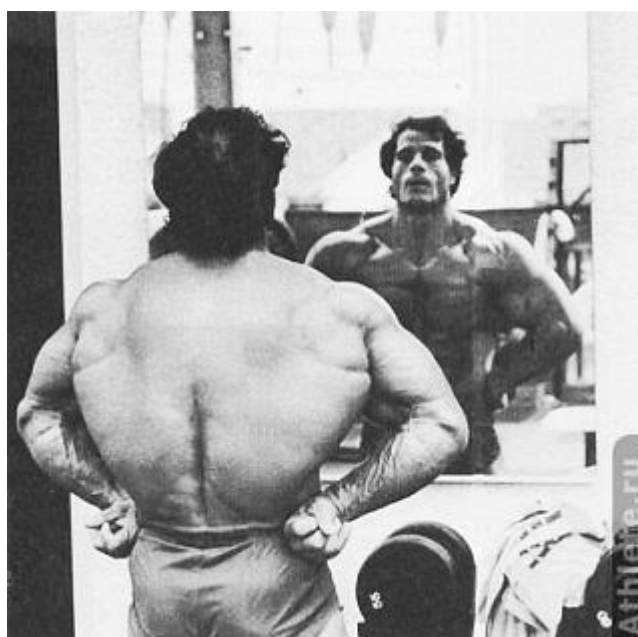
*Мне нравилось выполнять эту позу с вытянутыми руками после сеанса тренировки для грудной клетки или трицепсов. Она выявляла мышцы, которые я только что разрабатывал, пока они были еще жесткими и хорошо накаченными.*



*Даже в 20 лет я инстинктивно понимал, что нужно какое-то время позировать и напрягать бицепсы после тренировки.*



*Напряжение мышц в течение нескольких минут после тренировки приучает вас к суровой дисциплине, необходимой для позирования на сцене.*



**Франко Коломбо** *позирует между сериями упражнений.*

Выносливость – вот ключ к успеху. Судьи будут часто просить вас удерживать позы по несколько минут; во время предварительной оценки вам иногда приходится напрягать мышцы два-три часа подряд. Поэтому в практике позирования недостаточно принимать разные позы по несколько секунд, а потом расслабляться. Удерживайте их до боли в мышцах и даже дольше – лучше страдать сейчас, зато ваше позирование на соревнованиях будет спокойным, уверенным и энергичным. Перед соревнованиями позируйте минимум один час в день или даже дольше. Вы не пожалеете об этом, когда выйдете на сцену.

Еще следует помнить о том, что в напряженной атмосфере культуристы склонны позировать быстрее, чем во время тренировки, поэтому я рекомендую вам медленно считать до трех и пользоваться этим стандартом для удержания позы. Так вы сможете избежать спешки, даже если будете волноваться на соревнованиях.

Одним из наиболее важных качеств при позировании является уверенность в себе. Независимо от того, стоите ли вы в расслабленном состоянии, принимаете обязательные позы или демонстрируете процедуру позирования, вы должны выглядеть уверенно, излучать спокойствие и компетентность. Но для того, чтобы безупречно выполнять каждую позу и продолжать позирование, не выказывая признаков напряжения и усталости, нужен большой опыт. Вы всегда позируете "от шеи и ниже", то есть ваше лицо всегда должно быть спокойным, уверенным.

Я часто устраивал мини-соревнования со своими партнерами по тренировке. Позируя рядом, мы могли сравнивать и анализировать достигнутое. Мы видели, что уже сделано, а над чем еще нужно поработать. Если вы еще не слишком опытные, иногда бывает полезно тренироваться с человеком, который знает о позировании гораздо больше вас. В возрасте 18 лет, когда я отправился с визитом к Регу Парку в Южную Африку, мы каждый день ходили вместе в гимнастический зал и делали вид, будто выступаем на сцене. В то время он был гораздо мощнее и опытнее меня; ежедневно работая вместе с ним и позируя после тренировки, я очень много узнал о бодибилдинге. Рег принимал позу и говорил: "Если я демонстрирую эту позу, ты должен сделать то-то и то-то". В фильме "Люди, которые качают железо" вы можете видеть, как я делаю то же самое вместе с Франко и другими культуристами.



*Лучший способ учиться позированию - работа с другими культуристами. Здесь Жан-Пьер Фукс и Насер эль-Сонбати проверяют мускулатуру Фукса перед зеркалом.*



*Сравнительное позирование - отличная практика для соревнований.*



*Как вы можете видеть по выражению лиц Дона Лонга и Флекса Уилера, позирование в гимнастическом зале может быть очень веселым занятием.*



*Здесь **Эд Корни** , **Дэнни Гейбл** , **Брайан Эйбед** и я наблюдаем за мини-поединком между **Робби Робинсоном** и **Кеном Уоллером** . Такое соперничество в гимнастическом зале учит вас расчетливости и умению быстро реагировать на позы соперника.*

Помимо регулярных и сосредоточенных занятий, я рекомендую время от времени быстро «пробежать» по своим позам, не демонстрируя их в полную силу, а просто привыкая к ощущению быстрого и гладкого перехода от одной позы к другой, без запинки и неловкости.



*Эту позу называют "расслабленной", но, как вы можете видеть, все мышцы так или иначе напряжены. Нужен большой опыт, чтобы стоять в таком положении в течение долгого времени.*



*"Расслабленная поза", вид сбоку - мышцы бедер и брюшного пресса напряжены, руки свободно опущены вдоль туловища.*

## ПРАКТИКА ДЛЯ ПЕРВОГО КРУГА

Первый круг называется "позированием в расслабленном состоянии", но на самом деле это нечто совсем иное. Еще его иногда называют "проверкой на симметричность", как будто все судьи должны рассматривать форму и пропорциональность вашей мускулатуры только в первом круге. Это тоже не вполне правильно. В каждом круге соревнований судьи должны оценивать участников по всем критериям (хотя некоторые из них не понимают этого).



*Хотя главный судья может сделать вам замечание, я считаю возможным привлекать внимание судей в первом круге, время от времени выполняя этот вариант "расслабленной позы": небольшой разворот туловища, мышцы рук и грудной клетки сильно напряжены, одна нога приподнята на носке, чтобы показать икроножную мышцу.*



*Современные культуристы гораздо сильнее напрягаются в "расслабленной позе", чем было дозволено, когда я соревновался за титул "Мистер Олимпия".*

Чтобы заняться практикой для первого круга, встаньте прямо, слегка расставив ноги, опустив руки вдоль туловища. При любом позировании мышцы напрягаются снизу вверх, поэтому начните с ног. Некоторые культуристы слегка сгибают колени, чтобы подчеркнуть выпуклость бедер, но иногда это придает вам слишком "приземистый вид", поэтому посмотрите в зеркало и решите, что лучше для вас: стоять с выпрямленными ногами или немного согнуть колени. Напрягите ягодицы и втяните живот. Выпрямите спину,

распрямляйте позвоночник, но не поднимайте плечи. Это позволяет вам стоять во весь рост и визуально расширяет грудную клетку. Слегка напрягите латеральные мышцы спины, чтобы ваши руки немного отстояли от туловища, но не так сильно, как при фронтальной демонстрации этих мышц. Напрягите мышцы рук и брюшного пресса, удерживая на лице спокойное, расслабленное выражение.



***Флекс Уилер** демонстрирует преимущества отличной спортивной формы перед соревнованиями. Даже прежде, чем он принимает конкретную позу, его рельефность и мускулистость не вызывают никаких сомнений.*

Согласно теории в первом круге сначала нужно встать лицом к судьям и зрительному залу, затем повернуться на 90 градусов вправо, затем спиной, другим боком и, наконец, снова лицом к судьям. При этом вы все время поддерживаете "расслабленную позу". На практике, поворачиваясь боком, участники стараются выпрямить руку, обращенную к судьям, напрягать трицепсы и немного изгибать спину. Это вроде бы не имеет смысла в первом круге, предназначенном для демонстрации общей формы и пропорций тела, но, пока главный судья разрешает, спортсмены пытаются использовать все ухищрения. Однако, если вы можете похвастаться хорошей симметрией тела, я не советую вам напрягать отдельные мышцы и изгибать туловище, чтобы скрыть эту симметрию.

Единственный способ приучить себя к длительному напряжению всех мышц — регулярно заниматься позированием. Встаньте, напрягите мышцы бедер и брюшного пресса, расправив латеральные мышцы и выпятив грудь. Ваша поза не должна выглядеть деланной; держите руки опущенными вдоль туловища, лишь немного согнув их в локтях. Пользуйтесь часами или секундомером и удерживайте это исходное положение в течение одной минуты, затем повернитесь боком, спиной и так далее — по одной минуте на каждое направление. Напрягите икры, особенно когда стоите спиной к залу. Не забывайте о двуглавых мышцах бедра, ягодицах и мышцах нижней части спины; держите живот немного втянутым, ощущайте свое тело как одно целое. Несколько минут такого позирования могут сильно утомить вас, но вы должны стараться, пока не сможете стоять подобным образом в течение получаса — без дрожи и пота, без судорог, без лишней напряженности или нервозности. Лучше всего практиковаться с партнером, который следит за тем, чтобы все ваши мышцы были напряжены, и предупреждает вас, когда вы начинаете расслабляться.

## ПРАКТИКА ДЛЯ ВТОРОГО КРУГА

Переходя к обязательной программе для второго круга, вы просто изучаете основные позы и учитесь правильно выполнять их. Когда вы сможете удерживать каждую позу в течение одной минуты, попробуйте продемонстрировать все семь поз без остановки.

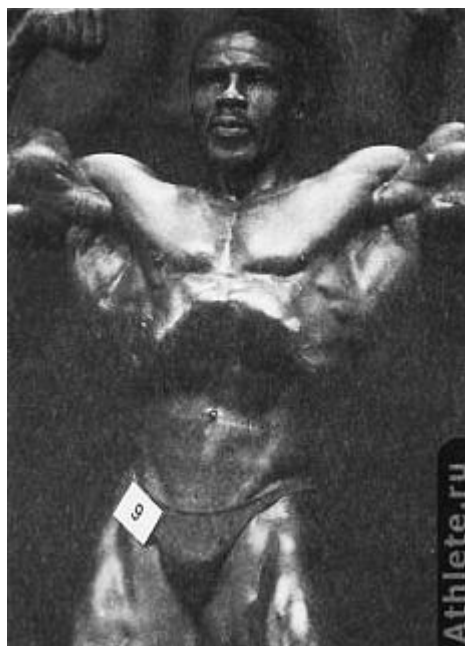
### Фронтальная демонстрация бицепсов

Встаньте лицом к залу. Напрягите мышцы бедер и подтяните ягодицы, как в "расслабленной позе". Поднимите руки и согните их в локтях, приняв исходное положение для фронтальной демонстрации бицепсов. Расправьте латеральные мышцы спины. Супинируйте запястья (поверните их внутрь, по направлению к себе), чтобы добиться максимальной выпуклости бицепсов. Завершая позу, немного подайте плечи вперед для более рельефной прорисовки грудных мышц. Следите за тем, чтобы мышцы брюшного пресса были полностью напряжены.

При фронтальной демонстрации бицепсов следует также напрягать мышцы бедер и не расслаблять их, пока вы удерживаете эту позу.



*Массивные руки и огромные латеральные мышцы делают фронтальную демонстрацию бицепсов очень эффективной позой для **Насера эль-Сонбати**, но она становится еще более впечатляющей благодаря плотной талии и V-образной форме туловища.*



**Робби Робинсон** - один из немногих культуристов, который может с успехом выполнять "вакуум" при фронтальной демонстрации бицепсов.



Фронтальная демонстрация бицепсов является одной из наиболее трудных поз, поскольку она акцентирует внимание на слабостях и недостатках мускулатуры. Во втором круге обязательной программы считается, что вы ничего не должны делать, чтобы скрыть ваше развитие или замаскировать слабые места. Однако есть определенные варианты, приемлемые для судей, которыми культуристы могут пользоваться, чтобы показать свою мускулатуру в наиболее выгодном свете. К примеру, они обычно стараются минимизировать визуальную линию талии, хотя, когда вы обладаете симметрией Флекса Уилера или Ронни Колмана, природа сама уже во многом постаралась для вас.



*Это можно назвать фронтальной демонстрацией бицепсов, но в позировании участвуют не только бицепсы: вы напрягаете каждую мышцу, от икр и бедер до брюшного пресса, косых мышц живота и пекторальных мышц.*



*Боковую демонстрацию грудной клетки можно выполнять разными способами. Здесь я показываю один из наиболее распространенных вариантов.*



*Когда **Ли Прист** выполняет боковую демонстрацию грудной клетки, он сильно напрягается, показывая мускулистость дельтоидов, бицепсов, трицепсов и предплечий наряду с межреберными мышцами на боковой части туловища.*



*Выпрямленные руки и втянутый живот при боковой демонстрации грудной клетки позволяют вам показать верхние пекторальные мышцы гораздо лучше, чем в стандартной позе. Эту позу можно использовать в сочетании с общепринятой - держите ее в течение 2-3 секунд, затем отведите локоть назад и вернитесь в исходное положение.*



*Еще один вариант боковой демонстрации грудной клетки, позволяющий показать рельефность внутренней части пекторальных мышц.*



*Сравнительное позирование при боковой демонстрации грудной клетки. **Кевин Леврон** , **Дориан Йейтс** , **Насер эль-Сонбати** и **Шоун Рэй** кажутся спокойными и расслабленными, хотя сейчас они изо всех сил напрягают практически все мышцы тела. Такое возможно лишь в результате долгой практики позирования.*

### **Фронтальная демонстрация латеральных мышц**

Расставьте ноги, как при фронтальной демонстрации бицепсов. Упритесь руками в туловище, немного сжав косые мышцы живота. Подайте плечи вперед и расправьте латеральные мышцы, удерживая грудную клетку в приподнятом положении. Многие культуристы забывают о том, какую важную роль в этой позе играют пекторальные мышцы.

### **Боковая демонстрация грудной клетки (с обеих сторон)**

Встаньте боком, немного согните одну ногу в колене и поставьте ее на носок, чтобы напрячь икроножную мышцу (чем выше вы подниметесь на носок, тем более естественным будет это напряжение). Согните руку в локте сбоку от себя, ладонью вверх, и возьмитесь другой рукой за запястье первой. Отведите локоть как можно дальше назад. Втяните живот и выпятите грудь. Немного изогните туловище, чтобы судьи могли лучше видеть пекторальные мышцы. Вы можете опираться на ногу, ближайшую к судьям, слегка согнув другую ногу и

напрягая икроножные мышцы, либо поменять положение ног. Решите сами, что лучше для вас.

### **Задняя демонстрация бицепсов**

Повернитесь спиной. Немного отставьте одну ногу и поднимитесь на носок, чтобы напрячь икроножную мышцу. Поднимите руки в исходное положение для демонстрации бицепсов и одновременно расправьте латеральные мышцы. Удерживая их в напряженном состоянии, немного сдвиньте лопатки, что помогает выявить мускулатуру спины. Супинируйте запястья для максимальной выпуклости бицепсов. Поверните голову в сторону, чтобы выявить асимметричность трапециевидных мышц. Отведите локти назад и немного выгните спину – судьи смотрят на вас сзади, и нужно слегка прогнуться назад, чтобы они могли лучше разглядеть то, что вы хотите им показать.

### **Задняя демонстрация латеральных мышц**

Повернитесь спиной, слегка отставьте одну ногу и поднимитесь на носок, чтобы напрячь икроножную мышцу. Упритесь руками в туловище, сжав косые мышцы живота, подайте плечи вперед и медленно расправьте латеральные мышцы (будет лучше, если судьи смогут увидеть их постепенное увеличение). При этом нужно слегка выгнуть спину, увеличивая визуальную ширину латеральных мышц. Поверните голову в сторону, чтобы выявить асимметричность трапециевидных мышц.



*Хотя они стоят в одинаковых позах, вполне очевидно, что **Кевин Леврон** , **Дориан Йейтс** и **Насер эль-Сонбати** имеют разные пропорции и форму мышц. К примеру, грудь Дориана кажется выше и больше "исчерченной", в то время как Насер демонстрирует поразительное развитие брюшного пресса.*



Вы можете видеть, как **Насер эль-Сонбати** , плотно прижимая кулаки к косым мышцам живота, делает V-образную форму своего туловища еще больше похожей на перевернутый конус.



Когда я выполнял фронтальную демонстрацию латеральных мышц, то давил на туловище сбоку, чтобы усилить впечатление. Заметьте, что в то же время мне удалось выявить полосчатость пекторальных мышц.



***Самир Банут** начинает демонстрировать латеральные мышцы со спины. Что и говорить, фантастическая форма! Обратите внимание на положение рук и больших пальцев.*



***Шоун Рэй***

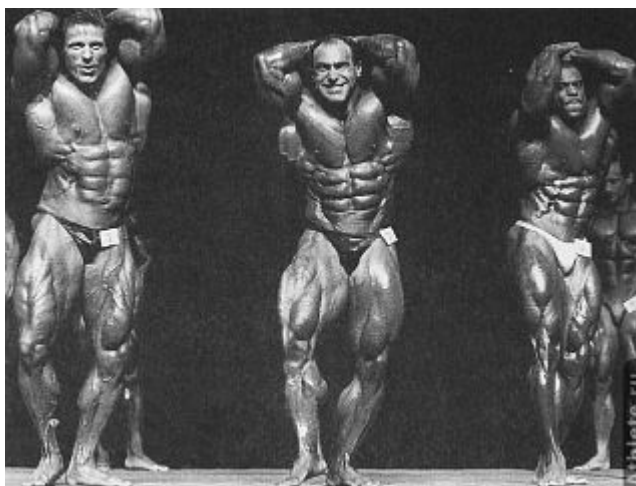


***Ронни Колман***



***Насер эль-Сонбати***

Боковую демонстрацию трицепсов можно выполнять со слегка согнутой рукой, как показывает **Шоун Рэй** ; с выпрямленной рукой и туловищем, больше повернутым вперед или в сторону, как можно видеть у **Ронни Колмана** и **Насера эль-Сонбати** . Позирование перед зеркалом или для фотографа поможет разобраться, какой вариант этой позы лучше всего подходит для вас.



*Демонстрация брюшного пресса с руками за головой - одна из самых утомительных поз. Ахим Альбрехт , Насер эль-Сонбати и Винс Тейлор показывают, до какой степени вы должны владеть своим телом, наклоняя туловище в стороны и одновременно напрягая мышцы ног, чтобы показать судьям развитие и рельефность квадрицепсов.*



*Несмотря на свою массивность, Насер эль-Сонбати демонстрирует скульптурное изящество средней части тела. Здесь он превосходно выполняет демонстрацию мышц брюшного пресса с руками за головой.*

#### **Боковая демонстрация трицепсов**

Встаньте боком, немного отставьте ногу и поднимитесь на носок, чтобы напрячь икроножную мышцу. Выпрямите руку и отведите ее назад. Другую руку заведите за спину и возьмитесь за запястье первой. Напрягите трицепсы и медленно поворачивайтесь из стороны в сторону, чтобы все судьи могли видеть их. При демонстрации трицепсов вы тоже можете выбирать опорную ногу.

#### **Демонстрация бедер и брюшного пресса с руками за головой**

Встаньте лицом к залу. Выставьте одну ногу вперед, немного согнув ее в колене, и напрягите четырехглавые мышцы бедра. Заложите руки за голову и слегка наклонитесь вперед, чтобы как можно сильнее сократить мышцы брюшного пресса. Покачайте туловище

из стороны в сторону, показывая работу прямых мышц живота. Во время позирования вы можете менять положение ног, попеременно выставляя их вперед и демонстрируя квадрицепсы. Некоторые культуристы сначала выполняют «вакуум», а потом резко напрягают брюшной пресс для большего эффекта, но это требует значительного опыта.



***Фрэнк Зейн** в совершенстве владел этой позой, которая наилучшим образом выявляла развитие зубчатых мышц и позволяла ему доминировать над другими культуристами, выполнявшими разновидности "наиболее мускулистой" позы. **Билл Перл** тоже мастерски владел ею, но, если вы не обладаете таким типом телосложения, эта поза не для вас.*

## ПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ ВАШИХ ПОЗ

В обязательных позах не предусмотрено особого разнообразия, но на самом деле есть варианты, с помощью которых вы можете приспособить ту или иную позу к своему телосложению. К примеру, я заметил, что, когда Билл Перл и Серджио Олива выполняли фронтальную демонстрацию бицепсов, они вообще не сгибали ноги. Оба были рослыми и массивными, с превосходно развитыми мышцами бедер, так что могли себе это позволить. Культурист с телосложением, как у Фрэнка Зейна, всегда должен немного изгибать туловище при демонстрации бицепсов. Таким образом Фрэнк превращал «силовую» позу для других в эстетичную, похожую на балетную позу для себя. Поскольку моя талия никогда не была такой узкой, как у великолепного Серджио Оливы, то если вы посмотрите на фотографии, где я выполняю фронтальную демонстрацию бицепсов, то обычно сможете увидеть небольшой изгиб туловища для усиления V-образной формы торса.

Советую вам последовать моему примеру: изучайте фотографии позирующих чемпионов и пытайтесь имитировать их. Разглядывайте свое тело в зеркале. Попросите кого-нибудь сделать ваши фотографии или, если это возможно, запишите свое позирование на видеопленку. Важно также регулярно позировать перед другими людьми – перед вашим партнером на тренировке, перед другими культуристами в гимнастическом зале – короче говоря, перед всеми, кто может критически оценить вас и указать на слабые места вашей мускулатуры.

## ПРАКТИКА ПЕРЕД ТРЕТЬИМ КРУГОМ

Идея свободного позирования заключается в том, чтобы продемонстрировать судьям лучшие элементы вашего телосложения. На своих первых соревнованиях вы еще не будете обладать полным развитием мускулатуры, поэтому определенных поз следует избегать, пока ваше мастерство не поднимется на новый уровень. Найдите позы, подчеркивающие ваши достоинства, и постройте на них свою процедуру.



*Стив Ривз был одним из немногих культуристов, мастерски владевших этой позой. Вам нужны длинные ноги, симметричное телосложение, V-образное туловище с узкой талией, широкие плечи и почти плоскую грудь (что выгодно оттеняет латеральные мышцы). Хорошо также иметь квадратный, узкий костяк, как у **Фрэнка Зейна**, **Дона Ховарта** или **Джима Хэйслина**. Культурист вроде Серджио Оливы выполнял бы эту позу совсем по-другому.*

Основой для процедуры свободного позирования в третьем круге являются обязательные позы из второго круга. Выполняя эти позы, помните правило, о котором я говорил раньше: начинайте позировать "снизу вверх". Правильная постановка ног, затем напряжение икроножных мышц, бедер и брюшного пресса и, наконец, верхняя часть тела. Составьте список всех основных мышц и убедитесь, что ничего не осталось без внимания.

Со временем, по мере развития мускулатуры, вы сможете выходить за рамки обязательных поз и добавлять новые, акцентирующие внимание на ваших сильных сторонах. К примеру, для фронтальной демонстрации бицепсов вам не нужно иметь бицепсы окружностью 20 дюймов – и это хорошо, поскольку данная поза принадлежит к числу обязательных. Однако до тех пор, пока вы не достигнете действительно выдающегося развития бицепсов и трицепсов, вам следует избегать поз с руками, поднятыми над головой, которые сразу же выявляют сравнительную слабость мускулатуры рук.

Через некоторое время вы, возможно, захотите добавить к своим позам одно движение, которое любил выполнять Серджио Олива: вы поднимаете руки над головой, а затем переводите их в позу демонстрации бицепсов, что сразу же привлекает внимание к их размеру и развитию. Если вы можете похвастаться хорошим развитием латеральных мышц спины, имеет смысл выучить 3–4 новых способа их демонстрации... С другой стороны, если у вас есть особенно слабые места, вы усиленно работаете над их коррекцией в гимнастическом зале, а между тем стараетесь не показывать их таким образом, чтобы привлекать к ним повышенное внимание.

Каждый раз, когда вы позируете, следите за тем, чтобы все судьи имели равные возможности видеть вас. Не забывайте слегка поворачиваться из стороны в сторону при выполнении обязательных поз. Во время свободного позирования, когда на сцене происходит много событий, это требует несколько больших усилий.

Свободное позирование в чем-то сходно с драматическим искусством. Улыбайтесь или сохраняйте спокойное выражение лица. Вся напряженность должна сосредоточиться в мышцах от шеи и ниже. Это создает впечатление уверенности в себе. В некоторых позах вы смотрите прямо в зрительный зал или переводите взгляд на свои мышцы. Ваша процедура должна быть интересной и разнообразной.

В наши дни на сцене проявляется гораздо больше творческих способностей, чем когда я пришел в мир бодибилдинга. Тем не менее я рекомендую всем начинающим сосредоточиться на нескольких позах, вместо того чтобы пытаться овладеть сразу всеми приемами. Начните с восьми-десяти поз и как следует выучите их. Только когда вы сможете выполнять свою процедуру без запинки – а вам нужно практиковать свою процедуру регулярно, 3–4 раза в неделю в течение трех месяцев перед соревнованиями, – можно будет приступить к ее расширению и совершенствованию.



***Кевин Леврон** показывает, что даже переходы от одной стандартной позы к другой могут быть насыщенными и эстетичными.*



*Милош Сарцев, в традиции легендарных культуристов прошлого, пользуется своими выдающимися эстетическими качествами для создания поз, демонстрирующих его пропорциональность и мускулистость, но при этом они еще и просто красивы.*

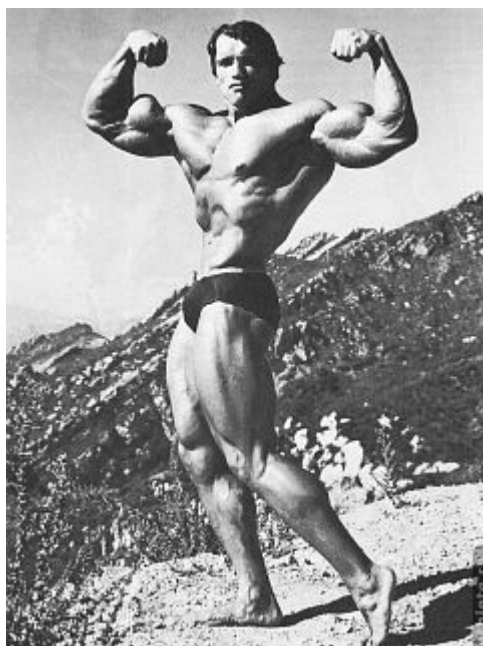


*Это нельзя назвать настоящей позой для трицепсов, демонстрацией брюшного пресса или грудной клетки. Тем не менее такая промежуточная поза позволяет эффективно показывать мышцы брюшного пресса и трицепсы в сочетании с узкой талией. Ее нужно испытать, чтобы решить, устраивает она вас или нет. Такая демонстрация бицепсов с изгибом туловища максимально увеличивает размер рук и уменьшает размер талии.*

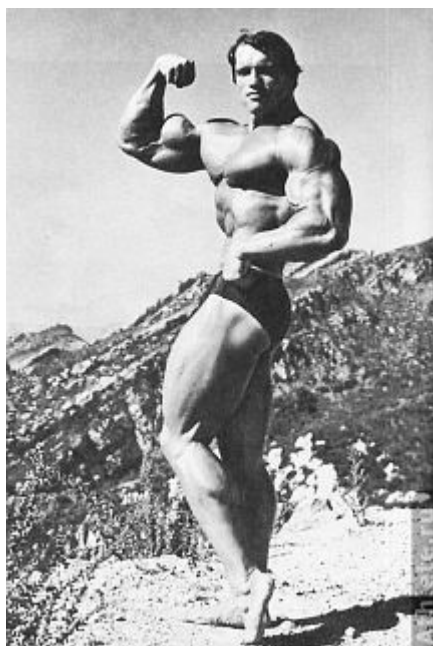
Ваша процедура позирования должна быть именно процедурой, а не серией поз. Необходимо работать над переходами от одной позы к другой, а не только над позами как таковыми. В следующий раз, когда вы будете смотреть фильм "Люди, которые качают железо", обратите внимание на сцену, где мы с Франко Коломбо берем уроки балета. Это было на самом деле: мы посещали курсы балета в Калифорнии и Нью-Йорке, а также ходили в студию, которой владеет актриса Джоан Вуд-вард. Конечно, мы с Франко в совершенстве

владели своими процедурами позирования, но мы знали, что можем улучшить качество переходов между позами, стиль и изящество движений на сцене. То, что вы совершаете переход, а не становитесь в позу, еще не означает, что судьи не смотрят на вас. Я пошел еще дальше, научившись стоять и двигаться таким образом, чтобы максимально усилить впечатление от своей мускулатуры, даже когда я стоял в задней части сцены! Другие участники всегда следят за вашей формой, и если они увидят, что вы держитесь превосходно, то иногда могут потерпеть поражение еще до того, как выйдут на сцену.

Тип мышечной структуры определяет скорость и стиль позирования. Если вы принадлежите к типу Фрэнка Зейна или Флекса Уилера, замедлите темп и сосредоточьтесь на изяществе и ритмичности движений, сделав свое выступление плавным, как классическую симфонию. Учитывая мое телосложение, я пользовался лозунгом "Если у тебя есть большая пушка, нужно стрелять из нее" и сделал выбор в пользу более скоростного и динамичного стиля. При этом я опирался на способность ошеломлять зрителей своими размерами и мускулистостью.



*Боковая демонстрация бицепса с изгибом туловища создает эстетичное впечатление и делает вашу талию меньше, чем на самом деле.*



*В этой, позе вы можете одновременно показывать внутреннюю сторону одной руки и внешнюю сторону другой руки. Однако если ваши бицепсы недостаточно выпуклые, вам лучше воздержаться от нее. (Кстати говоря, большой палец поднятой руки нужно прятать в кулак, иначе он будет высовываться наружу и отвлекать внимание.)*



*Такая демонстрация бицепсов - с одной рукой, закинутой за голову, - выглядит весьма эстетично. Но она не сработает, если вы не можете удерживать мышцы бедер и голени в напряженном состоянии.*



*Еще один вариант демонстрации бицепса: одна рука поднята и согнута в локте; запястье (а не ладонь) упирается в талию, что визуально уменьшает размер предплечья. Туловище слегка изогнуто, мышцы ног полностью напряжены.*



*Эта поза с вытянутыми руками показывает судьям массивность моих бицепсов, трицепсов и предплечий.*



*В своих процедурах я пользовался рядом "условно разрешенных" поз с изгибом туловища, которые демонстрировали развитие и мускулистость спины, минимизировали размер талии и показывали мускулатуру рук в самом выгодном свете.*



***Шоун Рэй** демонстрирует, что, помимо официальных поз, есть другие впечатляющие способы, позволяющие показать мускулатуру спины.*



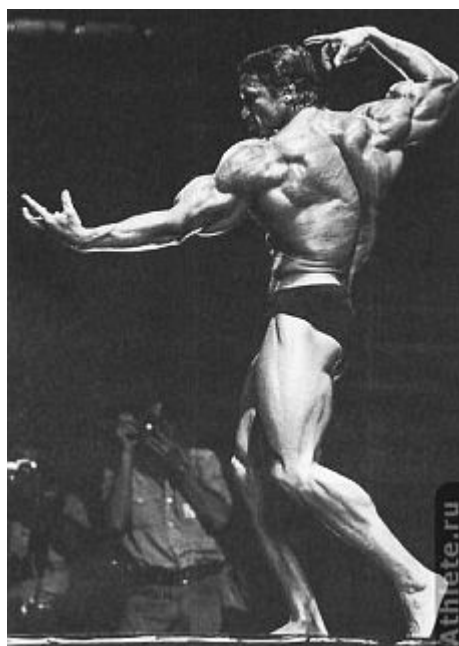
***Аарон Бейкер** не лишен массивности, но ему нравится демонстрировать свою мускулатуру с помощью множества эстетичных вариаций на заданную тему.*



***Кевин Леврон** всегда понимал, что для хорошего выступления на сцене требуется нечто большее, чем отличная мускулатура и хорошая спортивная форма. Он выполняет свои процедуры с уверенностью и энергией, как бы, говоря зрителям: "Я заслуживаю победы в этом соревновании".*



*Трудно поверить, что **Ронни Колман** добился победы, в мировом первенстве среди любителей лишь через два года после того, как стал принимать участие в соревнованиях по бодибилдингу. Но если вы посмотрите на выдающуюся мускулатуру его спины, у вас не останется никаких сомнений.*



*Эту позу в три четверти выполняют немногие культуристы. Раскрывая ладони вместо того, чтобы сжимать кулаки, я подчеркиваю симметричность и мускулистость тела. Во всех подобных позах дальняя (от судей) нога должна быть выставлена вперед; в результате тазовая область поворачивается по отношению к туловищу, и ваша талия кажется меньше.*



*В традиции великого **Фрэнка Зейна**, **Даррем Чарльз** умеет побеждать гораздо более массивных соперников благодаря невероятно эстетичным формам, симметричности и пропорциональности своей мускулатуры.*



### **Флекс Уилер**

***Аарон Бейкер** выполняет "наиболее мускулистую" позу в нижней стойке, а **Флекс Уилер** коленопреклоненную позу с изгибом спины. Такие интересные, творческие варианты основных поз были составной частью бодибилдинга с самого начала соревнований.*



*Аарон Бейкер*





*Творческий подход к позированию - одна из причин, благодаря которым **Шоун Рэй** мог так часто побеждать культуристов, превосходивших его в весе на 30-40 фунтов или даже больше. Здесь он показывает, как разные варианты коленопреклоненной позы могут быть использованы для демонстрации мускулатуры спины и грудной клетки.*



*Великие чемпионы не жалели усилий, чтобы создавать позы, специально приспособленные к особенностям их телосложения. Флекс Уилер любит напоминать судьям о том, что, хотя он обладает едва ли не самым эстетичным телосложением в истории бодибилдинга, это не идет в ущерб рельефности и мускулистости.*



***Ли Прист** - невысокий человек с пропорциями рослого культуриста. Его телосложение так хорошо сбалансировано, что в большинстве поз он выглядит не хуже спортсменов, которые на целый фут выше его.*



*Перед выполнением "наиболее мускулистой" позы я нагибался, брался одной рукой за запястье другой и как следует накачивал бицепс. Это очень нравилось зрителям: плавное движение сочеталось с демонстрацией внешней части бицепса.*



**Франко Коломбо** был мастером "наиболее мускулистой" позы и мог продемонстрировать как минимум восемь ее вариантов. Поза на снимке принадлежит к числу его любимых: она кажется расслабленной, но выявляет развитие его трицепсов, предплечий, дельтоидов, квадрицепсов, пекторальных мышц и брюшного пресса, причем таит в себе обещание чего-то еще большего.



*Это один из моих любимых вариантов "наиболее мускулистой" позы. Держась одной рукой за запястье другой, я мог сильно накачать бицепс, чтобы вены четко проступили наружу. Одновременно с этим я демонстрировал рельефность и полосчатость пекторальных мышц.*



*В своей процедуре позирования я всегда пользовался официальным вариантом "наиболее мускулистой" позы, так как она позволяла мне одновременно показать массивность, рельефность и совершенную изоляцию мышц. В наклоне вперед эта поза привлекает внимание еще и к развитию трапецевидных мышц.*



***Кевин Леврон** выполняет два варианта "наиболее мускулистой" позы.*



*Обладая невероятно плотной мускулатурой, **Майк Матараццо** очень любит разновидности "наиболее мускулистой" позы, что всегда вызывает оживленную реакцию публики, когда он соревнуется или просто позирует на сцене.*





2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



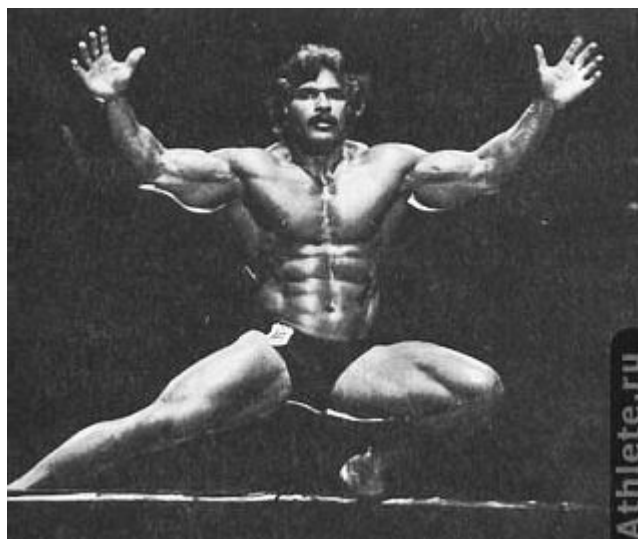
23



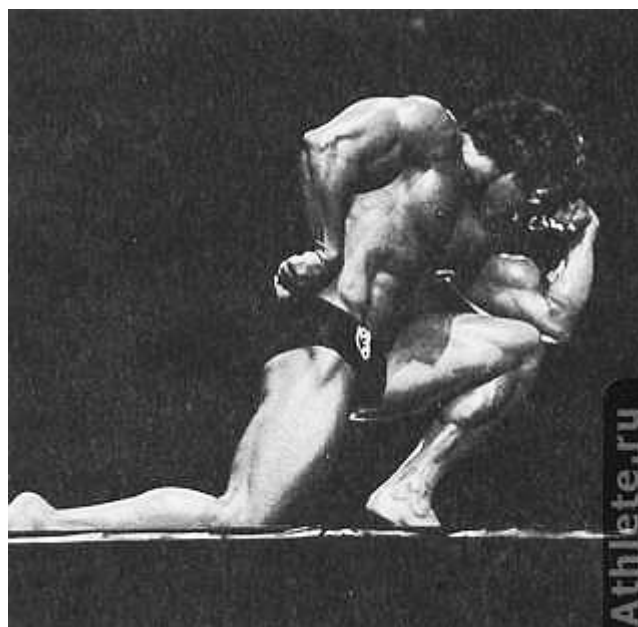
24



25



26



27

***Эд Корни** считается одним из величайших мастеров позирования всех времен - не только из-за его мастерства, но и потому, что он относится к любым переходам между позами не менее серьезно, чем к самим позам. Корни создал процедуру свободного позирования, которая была одновременно прекрасной и динамичной, выявляла его сильные черты и отвлекала внимание от менее развитых частей тела.*

Еще одной вещью, которой должен научиться каждый культурист, является умение сдерживать себя во время позирования. В напряженной атмосфере соревнований организм выбрасывает в кровь много адреналина, и вы часто начинаете торопиться при позировании. Даже такой опытный культурист, как Майк Менцер, совершил эту ошибку на конкурсе "Мистер Олимпия" 1979 года, когда соперничал на сцене с Фрэнком Зейном. Майк все быстрее переходил от одной позы к другой, в то время как Фрэнк позировал спокойно и неторопливо. В результате Фрэнк выглядел гораздо более уверенным в себе, что в конечном итоге привело к его победе.

Я всегда старался делать свои позы равными по продолжительности, медленно считая до трех и переходя к следующей. С моей точки зрения, если на позу стоит смотреть, то ее

можно удерживать достаточно долго, чтобы все могли хорошенько разглядеть ее (и кстати, фотографы успеют сделать снимки для газет и журналов).

Если вы немного манерничаете перед тем, как принять очередную позу, это нормально до тех пор, пока зрители выказывают одобрение. Именно здесь опыт выступлений приобретает исключительную ценность. Чутко следите за реакцией зала, энергетическая подпитка от зрителей может быть очень полезной. Позирование перед зеркалом не имеет с этим ничего общего.

Уделяйте особенное внимание тому, чтобы ваши позы вызывали восхищенную реакцию зрительного зала. Такую реакцию можно видеть при хорошей демонстрации спинной мускулатуры: культурист сначала сводит лопатки, упершись кулаками в туловище, и удерживает эту сравнительно «слабую» позу около пяти секунд. Но потом он начинает мало-помалу расправлять латеральные мышцы, и зал восхищенно вздыхает.

Хорошее позирование является разновидностью сценического искусства и как таковое во многом зависит от точного расчета времени. Вы должны покидать сцену на подъеме, когда любое продолжение будет излишним и только повредит представлению. Если вы наращиваете мощь своего выступления подобно музыкальному крещендо и приберегаете главные сюрпризы напоследок, публика будет увлечена и зачарована вашим представлением.

Хорошее позирование похоже на симфонию: быстрые движения контрастируют с более медленными, динамика действия постоянно меняется. За резкими, драматичными движениями следуют медленные и грациозные. В вашем выступлении чувствуется ритм, оно насыщено эмоциями. Именно здесь вы поднимаетесь на высочайший уровень достижений в бодибилдинге.

Многие современные культуристы обращаются за помощью к хореографии при составлении своих процедур. Некоторые обращаются к другим спортсменам, специализирующимся на подобных вещах, другие просят совета у профессиональных танцовщиков и хореографов. В магазинах продаются видеокассеты, посвященные "искусству позирования". Чем выше уровень, на котором вы соревнуетесь, тем более совершенной и впечатляющей может быть ваша процедура для свободного позирования. Часто это означает грань между победой и поражением.

Но неправильно подобранная музыка или хореография может обернуться катастрофой. В 1981 году Крис Дикерсон нанял профессионального танцора, который помогал ему создавать процедуру позирования. Крис, обычно державшийся на сцене с большим достоинством, внезапно начал выполнять нечто вроде брейк-данса, бледно имитируя «дерганую» походку Майкла Джексона. Но поскольку Крис умеет учиться на своих ошибках, то на следующий год он вернулся к стилю, гораздо лучше подходившему для него, очень впечатляюще выступил в Лондоне и в конце концов завоевал титул "Мистер Олимпия".

Один известный культурист на своих семинарах предостерегает от чересчур драматичных движений. К примеру, он говорит, что от задней демонстрации вы всегда должны переходить к боковой позе, а не сразу к фронтальной. На мой взгляд, вы можете следовать этому совету, когда неожиданное движение выглядит очень эффектно – взять, к примеру, одну из "наиболее мускулистых" поз Дориана Йейтса, когда он резко сокращает туловище, выставляет ногу и предстает перед зрителями как некое мифическое чудовище, неожиданно появившееся на сцене.

## **КАКИМ БЫЛО СУДЕЙСТВО**

Соревнования по бодибилдингу не всегда проводились так, как сейчас. Когда-то, в дополнение к демонстрации атлетических способностей, культуристам приходилось говорить: отвечать на вопросы и показывать умение выражать свои мысли. Судьи не всегда сидели за столом и записывали оценки. В некоторых случаях судьи собирались вместе, чтобы обсудить качества участников состязания.

У меня был один очень интересный случай, когда я участвовал в конкурсе "Мистер Олимпия" 1969 года в Нью-Йорке. Главный судья Лерой Колберт попросил меня и Серджио Оливу сойти со сцены и отвел нас в заднюю комнату – в точности как гражданский судья, который приглашает тяжущихся в свой кабинет. Он собрал других судей вокруг нас и сообщил, что мы идем практически вровень и он хочет, чтобы судьи получше рассмотрели нашу мускулатуру без зрителей и показухи, которая только отвлекает их. "Давайте посмотрим на вас", – предложил он и начал называть позы. В тот год победил Серджио Олива, поскольку его мускулатура была более рельефной, чем моя. Но на следующий год мы поменялись местами: теперь я был рельефнее, чем он, и этот необычный метод судейства сработал в мою пользу.

Разумеется, в наши дни судьи ведут себя по-другому. Но методы судейства меняются со временем, а цель остается неизменной: вы должны подходить к соревнованиям в наилучшей форме и уметь адаптироваться к любым правилам, установленным той организацией, которая проводит их.

### **ВЫБОР МУЗЫКИ ДЛЯ ПОЗИРОВАНИЯ (ТРЕТИЙ КРУГ)**

На заре эры бодибилдинга культуристы не позировали под музыку на соревнованиях и во время показательных выступлений. Иногда музыку включали, но лишь как фон для позирования. Индивидуальные процедуры позирования не были приспособлены к стилю, настроению и ритму музыки.

В 1950-х годах Рег Парк был одним из первых культуристов, начавших позировать под выбранную музыку; это произведение называлось "Легенда Стеклянных гор". Его жена была балериной, поэтому Рег был хорошо знаком с музыкой и с идеей сочетания музыки и движения на сцене. Разумеется, когда другие культуристы увидели, как хорошо это работает, они вскоре последовали его примеру.

Когда я пришел в бодибилдинг, я ничего не знал о музыке, поэтому обратился за рекомендациями к специалистам. В конце концов, поскольку мое телосложение было массивным и внушительным, я остановил свой выбор на монументальной, драматической мелодии – музыкальной теме из «Исхода». С другой стороны, Крис Дикерсон, который раньше был оперным певцом, позировал под очень театральные оперные темы. После того как фильм «Титаник» приобрел огромную популярность, многие культуристы стали пользоваться музыкой с его звуковой дорожки, чтобы усилить впечатление от своего позирования.

Но будьте осторожны и не пользуйтесь слишком популярной музыкой, иначе вы рискуете тем, что заставите судей в третий раз выслушивать одну и ту же мелодию. Было время, когда едва ли не каждый второй культурист позировал под "Огненные колесницы" или "Глаз тигра".

Очень важно подобрать подходящую музыку, которая будет работать для вас, а не просто популярную мелодию. Эстетичному Флексу Уилеру не имеет смысла пользоваться такой же музыкой, как суровому, словно высеченному из гранита Дориану Йейтсу. Я видел, как менее рослые и мускулистые культуристы пытались позировать под музыку, которой когда-то пользовался я сам. Понятно, это были мои поклонники, но общее впечатление оказалось нелепым по двум причинам: (1) музыка была слишком торжественной для той мускулатуры, которую они демонстрировали на сцене, и (2) не имеет смысла пользоваться мелодией, которая тесно ассоциируется с именем бывшего чемпиона.

Продолжительность мелодии имеет важное значение. Когда вы позируете в течение долгого времени, то рискуете утомить судей. Я расписывал свою процедуру примерно на две минуты – от 20 до 22 поз, – демонстрируя судьям лучшие элементы своей мускулатуры, а затем покидая сцену без лишних церемоний. Более долгое позирование может оказаться рискованным, хотя и не всегда. Когда Франко Коломбо вышел победителем на конкурсе

"Мистер Олимпия" 1981 года, его позирование продолжалось 4 минуты 15 секунд – больше, чем у любого другого участника. Он постепенно наращивал драматический эффект и производил глубокое впечатление на судей, а потом, когда они думали, что представление закончено, удивлял их чем-то новым, еще более интересным. В результате он получил высшие оценки у всех судей.

С другой стороны, Сержио Олива никогда не утруждал себя длительными представлениями. Он выходил на сцену, позировал минуту-другую {в среднем 14 поз) и позволял своей великолепной мускулатуре говорить за себя.

### **Итак, как выбрать музыку для вашей процедуры позирования?**

Слушайте музыку разных направлений, а не только ту, которую вы обычно предпочитаете: классическую музыку, оперы, рок, поп, рэп и так далее. Подумайте, какая мелодия заставляет вас чувствовать себя так же, как во время позирования. Попробуйте позировать под разные мелодии. Проверьте, как они сочетаются с вашим стилем позирования. Запишите свою процедуру позирования на видеопленку и прослушайте ее под музыку. Оцените свои впечатления; если считаете нужным, спросите друзей, что они думают по этому поводу.

Вы не обязаны пользоваться музыкой именно так, как она была записана. Можно выбрать отдельные элементы мелодии или даже совместить несколько разных мелодий. В наши дни многие культуристы приходят в студии звукозаписи для создания специальных пленок для позирования, снабженных различными спецэффектами.

Когда запись сделана на профессиональном уровне, она может произвести глубокое впечатление. К примеру, Винс Тейлор восхищал публику своей процедурой позирования, в которой он играл роль механического персонажа (вроде "Терминатора"). Представление удалось на славу, поскольку Винс большой мастер и хорошо поработал как над самой процедурой, так и над музыкальным сопровождением. Но, когда некоторые другие культуристы пытаются подражать ему, не обладая такими же навыками или качественной аудиозаписью, они выглядят просто глупо, а это вовсе не то впечатление, которое вы хотите произвести на судей. Помните, что, хотя свободное позирование может быть увлекательным представлением, его главная цель – продемонстрировать выдающиеся качества вашей мускулатуры.

Кстати, помимо выбора мелодии, ее редактирования и практики позирования под музыку, важно принять меры предосторожности и запастись как минимум двумя кассетами для соревнований. Одной вы будете пользоваться для практики позирования, а другую вручите музыкальному режиссеру. Но вообще-то я рекомендую иметь три копии. Еще одна необходима на тот случай, если ваша первая кассета потеряется или если ваш магнитофон случайно «зажует» ленту. Дополнительные кассеты – это дешевая страховка, с учетом того, какими катастрофическими могут оказаться последствия вашей неподготовленности перед выходом на сцену.

Подводя итог, убедитесь, что ваш выбор музыки удовлетворяет следующим критериям:

1. Запись должна быть достаточно долгой, чтобы вы могли создать впечатляющую процедуру, но не слишком длинной, чтобы не утомить судей и зрителей. В соревнованиях для любителей продолжительность позирования часто ограничена (заранее проконсультируйтесь с организационным комитетом или организаторами конкурса, чтобы знать точные сроки). На соревнованиях для профессионалов вы можете позировать столько, сколько сочтете необходимым.

2. Мелодия должна обладать музыкальным размером и ритмом, который гармонично сочетается с вашим представлением. Плохо, когда музыка заставляет вас позировать быстрее или медленнее, чем вам того хотелось бы, или вынуждает вас приспособливаться к неудобному ритму.

3. Как мы уже говорили, музыкальное «настроение» должно соответствовать вашему стилю позирования. Позирование под классическую музыку сильно отличается от позирования под рок-н-ролл.

4. Если в музыкальном сопровождении есть стихи или звуковые эффекты, они не должны отвлекать внимание от позирования.

5. Музыка должна соответствовать вашему индивидуальному телосложению. Менее рослые, эстетичные культуристы сильно рискуют, когда позируют под торжественную или бравурную музыку, которая лучше подходит к массивному, геркулесовскому типу телосложения.

## **ФАКТОР СКУКИ**

В некоторых соревнованиях на сцену один за другим выходят до тридцати культуристов. Иногда бывает трудно досидеть до конца представления, даже если вы такой же преданный поклонник бодибилдинга, как и я сам. На некоторых конкурсах я ловил себя на том, что начинаю засыпать после первых трех-четырех процедур. Проблема заключается в том, что многие культуристы имеют очень скучную процедуру позирования. Они пытаются выглядеть драматично, но пользуются негодными способами.

К примеру, музыка начинает звучать, и какое-то время все сидят и слушают, пока участник медленно выходит из-за кулис и приближается к центру сцены. Для чего это? Что за пустая трата времени? Гораздо лучше сразу же выйти на сцену, включить музыкальное сопровождение и показать свою процедуру. В конце концов, это соревнование по бодибилдингу, и вы должны производить впечатление своей мускулатурой, а не чужой музыкой. Когда объявляют ваше имя, вы выходите на сцену и показываете, что у вас есть. Судьям и зрителям неинтересно смотреть, как вы ходите по сцене.

## **ПРАКТИКА ДЛЯ ЧЕТВЕРТОГО КРУГА**

В четвертом круге соревнований вы стоите на сцене вместе с другими лучшими участниками, быстро выполняете некоторые обязательные позы, а затем демонстрируете любые позы по своему выбору, пока судьи смотрят на вас и принимают окончательное решение. Здесь вам не нужно обращаться к своей процедуре позирования: вы открыто соперничаете с другими культуристами за внимание судей. У них есть лишь немногим более минуты, чтобы определить свое мнение, поэтому ваши действия должны быть быстрыми и решительными.

Во время этого короткого, напряженного поединка ваши самые грозные соперники стоят на сцене рядом с вами, и это дает вам уникальную возможность убедить судей, что вы именно тот, кого они должны назвать победителем. Но для достижения этой цели вы должны пользоваться разумом. Позирование на высочайшем уровне – это еще и борьба интеллектов, разновидность трехмерной игры в шахматы.



*Эта серия из шести фотографий показывает "оборонительное позирование" с моей стороны. Когда я принял позу фронтальной демонстрации латеральных мышц, Франко последовал моему примеру, а его латеральные мышцы были едва ли не лучшими в мире.*



*Чтобы не ударить лицом в грязь, я сразу же перешел к боковой демонстрации бицепса, пользуясь своим ростом для того, чтобы возвышаться над Франко. В ответ он продемонстрировал свой бицепс и напряг мышцы брюшного пресса. И хотя мой брюшной пресс был достаточно рельефным, я оказался не готов к прямому сравнению с соперником.*

Когда наступает время для сравнительного позирования, все испытывают усталость. Вы позировали весь день во время предварительной оценки и выполняли свою индивидуальную процедуру в ходе напряженного вечернего представления. На этом этапе очень легко потерять контроль над собой. Я часто видел, как культуристы в процессе позирования начинают мешкать, упускают из виду то, что они собирались сделать, и быстро принимают любую случайную позу, лишь бы не выглядеть совсем глупо. Усталость – как физическая, так и психическая – становится вашим главным противником на этом этапе соревнований. Чтобы не «перегореть» до конца позирования, вы должны тщательно готовиться к соревнованиям. Лишь постоянная практика позирования может подготовить вас к тяжким испытаниям в заключительной фазе соперничества.

Готовясь к соревнованиям, я всегда заблаговременно узнавал, кто будет моим главным соперником, и соответственно планировал свои действия. По возможности я смотрел видеозаписи его процедур и внимательно изучал каждую позу. Я искал несогласованности и шероховатости, указывающие на то, что соперник не вполне уверен в своих силах и, возможно, стремится к чему-то лучшему. С другой стороны, уверенное позирование указывало на то, что этот культурист доволен своим представлением. Тогда я выбирал лучшие (с его точки зрения) позы и начинал совершенствовать их.



*Моя очередь отвечать: избегая прямого сравнения мышц брюшного пресса, я повернулся спиной в три четверти, демонстрируя мускулатуру рук и верхней части спины.*

Для меня всегда было так, словно я вызываю своего соперника на поединок, прекрасно зная, что он примет вызов. Затем я выкатывал тяжелую артиллерию, демонстрируя массу и размер мышц, проводил фланговый маневр, изменяя свою процедуру, и в конце концов «добивал» противника. Многие культуристы при сравнительном позировании просто демонстрируют свои лучшие позы и почти не обращают внимания на других участников. Это работает лишь в том случае, если вы действительно и бесспорно являетесь самым лучшим на сцене; а поскольку в наши дни соперничество достигает огромного накала, такое случается очень редко.

Сообразительность на сцене подчас имеет не менее важное значение, чем ваша мускулатура. Я уже приводил в качестве примера одного культуриста, считавшего, что он может помериться развитием квадрицепсов с самим Томом Платцем. Опрометчивое решение! В 1975 году, на конкурсе "Мистер Олимпия" в Южной Африке, я остался на сцене вместе с Франко Коломбо. Он расправил латеральные мышцы спины и продемонстрировал их потрясающий размах. Я был уверен в развитии собственных латеральных мышц и при этом знал, что преимущество размера находится на моей стороне. Поэтому в ответ я устроил фронтальную демонстрацию бицепсов, подчеркивая свой рост по сравнению с Франко и пытаясь заставить его выглядеть меньше, чем на самом деле. Затем я быстро перешел к "наиболее мускулистой" позе (чтобы показать, что я такой же мускулистый, как и мой соперник) и сопровождал это демонстрацией спины в три четверти. Я успевал выполнить все три позы, так как знал, что Франко обычно тратит много времени на то, чтобы полностью расправить свои латеральные мышцы. Быстро, но без видимой спешки меняя позы, я мог отвлечь внимание судей от того, что делал мой соперник.

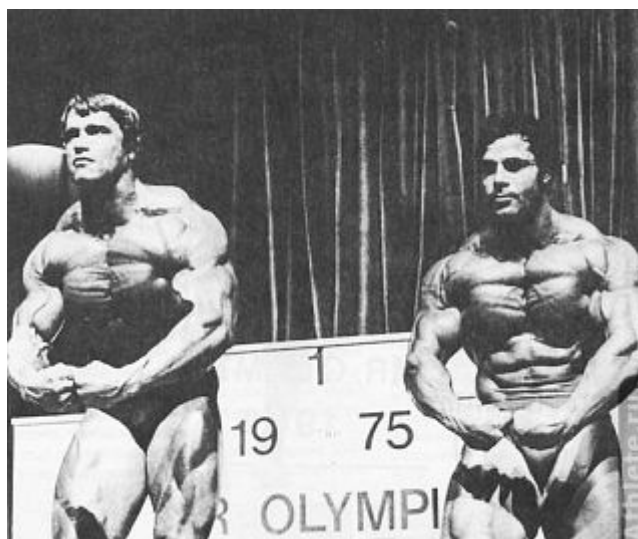


*Тогда Франко повернулся спиной для задней демонстрации бицепсов. Поскольку я был уверен в качестве собственной мускулатуры, то принял такую же позу и позволил судьям сравнить наши достоинства.*

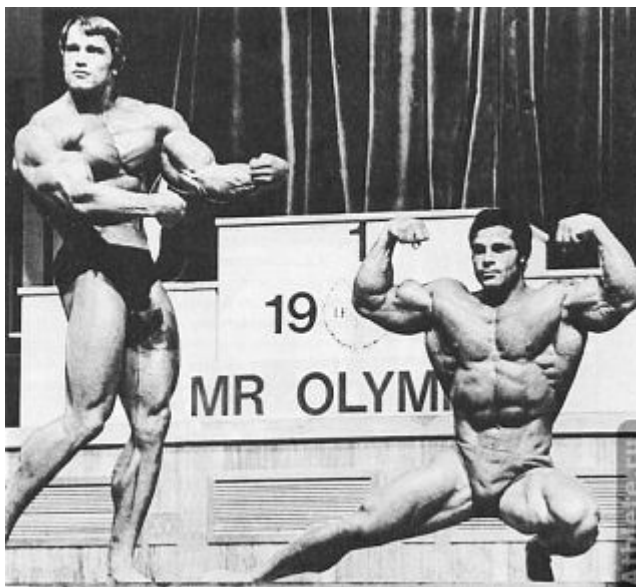
В другом случае Франко выполнял одну из разновидностей колено-преклоненной позы. Снова воспользовавшись своим ростом для превосходства в сравнительном позировании, я сразу же принял соответствующую позу на «нижнем» уровне. Смысл в том, что вы должны пользоваться своей наблюдательностью, сообразительностью и творческими способностями, постоянно приспособливая свое позирование к позам других участников во время финальной схватки.

Успешное осуществление такой стратегии требует огромного опыта, и большинству новичков не стоит заботиться о подобных вещах. Вместо этого они должны сосредоточиться на том, чтобы показать свою мускулатуру в самом выгодном свете. Но именно «умное» позирование понадобится вам в будущем, если вы хотите стать настоящим чемпионом.

Культуристы, как и боксеры, должны научиться выдерживать темп на соревнованиях. Вы работаете с той интенсивностью, которая соответствует текущей обстановке, но не более того. Если соперник выказывает признаки слабости, вы уменьшаете интенсивность своих усилий, чтобы оставаться чуть впереди него. Когда вы видите, что соперник хорошо выполнил позу, ваша поза должна быть такой же по качеству или немного лучше. Если его поза выглядит посредственно, вы можете симпровизировать или пустить в ход что-нибудь из своего запасного арсенала. Не нужно палить из главных орудий, демонстрируя свои лучшие позы одну за другой: приберегите их под конец, а потом нанесите решающий удар, показав свои самые лучшие качества и деморализовав соперника.



*Мы с Франко выполняем "наиболее мускулистую" позу, и каждый уверен, что выглядит лучше соперника.*



*Франко пользовался разными приемами. Например, выполнял глубокие выпады, в то время как я пытался доминировать над ним с помощью своего роста. Тот факт, что он был заметно ниже меня, не стоил ему потерянных очков у судей.*



*К 1972 году сравнительное позирование вошло в обычай. Обратите внимание, что ни **Сердж Ньюбре** (слева), ни я (справа) не желают напрямую соперничать с грозным **Серджио Оливой**, когда тот расправляет латеральные мышцы спины. Вместо этого мы предпочли заднюю демонстрацию бицепсов.*

Я уже предупреждал раньше и готов повторить: будьте очень осторожны, когда дело доходит до прямого соперничества на сцене. На конкурсе "Мистер Олимпия" 1970 года, когда мы с Серджио Оливой сошлись в финальном поединке, он как будто совсем забыл, что я стою рядом с ним, и уделял внимание лишь собственному позированию. Я успевал выполнить три или четыре позы, пока он демонстрировал одну, делал контрвыпады, стараясь показать себя с наилучшей стороны и привлечь внимание к недостаткам Серджио. В тот вечер его мускулатура была не хуже моей, но я победил в основном потому, что правильно держался во время позирования.

Сравнительное позирование помогает судьям принять окончательное решение, но для обычных зрителей это самая увлекательная часть соревнований по бодибилдингу. Это все

равно что наблюдать за схваткой римских гладиаторов, только без мечей и трезубцев. Когда лучшие в мире культуристы начинают выяснять отношения на сцене соревнований, уровень шума в зрительном зале зашкаливает за пределы – и чем более энергичной становится поддержка зрителей, тем больше это вдохновляет участников состязания.

Многие этого не понимают, но сравнительное позирование в том виде, как мы его знаем, родилось после сражения между мною и Серджио Оливой в 1970 году в Колумбусе. До тех пор судьи просто приглашали финалистов на сцену и просили их принимать различные позы для прямого сравнения. В тот вечер мы выполняли фронтальную демонстрацию бицепсов – одну из моих лучших поз. Серджио покосился на меня, и мне показалось, что в его взгляде мелькнуло беспокойство. Внезапно он повернул одну руку вниз и продемонстрировал трицепс, словно говоря: "Для совершенного развития рук нужны не только бицепсы, но и трицепсы!" Мне хватило сообразительности не последовать его примеру. Вместо этого я принял позу боковой демонстрации грудной клетки, и он сделал то же самое. Мы продолжали в том же духе, публика сходила с ума, и никто не мог остановить нас в течение пятнадцати минут. Главный судья понял, как это увлекательно, и позволил нам продолжать представление.

Важно помнить, что импровизация требует абсолютного контроля над каждой позой, способности изящно и непринужденно переходить от одной позы к другой. Единственный способ овладеть этими навыками – чтобы во время сравнительного позирования вы казались таким же спокойным и уверенным в себе, как при выполнении индивидуальной процедуры, – это упорная и постоянная практика.

Во время сравнительного позирования у вас появляется шанс набрать несколько дополнительных и, возможно, решающих очков. Судьи определяют того культуриста, которому они отдадут первое место, поэтому важно вести себя как победитель: стоять уверенно, с улыбкой на лице, словно все происходящее для вас обычное дело. В конце концов, вы участвуете в соревновании для того, чтобы победить!



*Во время сравнительного позирования вы показываете свои сильные стороны. На конкурсе "Мистер Олимпия" 1973 года **Серж Нюбре** в основном полагался на свою огромную грудную клетку, **Франко Коломбо** - на потрясающие латеральные мышцы, а я - на превосходную рельефность при выполнении "наиболее мускулистой" позы.*



*Когда на сцену выходят лучшие, результат часто зависит от искусства "оборонительного позирования". Вы следите за тем, что делают на сцене другие культуристы. Никогда не принимайте такую же позу как ваш соперник, если только вы не уверены, что будете выглядеть лучше, чем он. Не обладая выдающейся массивностью и мускулистостью, вы не можете мериться массой мышц с такими культуристами, как **Дориан Йейтс**. Вместо этого, когда он демонстрирует свои ноги, примите позу для верхней части тела; когда он выполняет фронтальное позирование, повернитесь и покажите судьям свою спину. С другой стороны, он переходит к позе, в которой вы особенно сильны, немедленно следуйте за ним и дайте судьям возможность сравнить ваши достоинства. На этом снимке **Кевин Леврон**, **Дориан Йейтс** и **Флекс Уилер** показывают, как это делается.*

Тактика выходит на первый план в сравнительном позировании. Когда шестеро лучших стоят на сцене, никто не хочет первым принимать позу. К примеру, если называют фронтальную демонстрацию бицепсов и вы позируете раньше других, судьи смотрят сначала на вас, а потом на остальных участников. Когда последний из них продемонстрирует свои бицепсы, впечатление от вашей мускулатуры так или иначе потускнеет и вы пострадаете при сравнении.

Я иногда делал вид, будто собираюсь принять позу, поднимая руки и заставляя других поверить, что они могут без опаски последовать моему примеру. Таким образом, когда я фактически напрягал мышцы и позировал, то оказывался последним и безраздельно завладевал вниманием судей.

Еще один тактический прием заключается в том, чтобы стоять рядом с участником, которого вам больше всего хочется победить или которого вы считаете наиболее опасным соперником, и давать судьям возможность прямого сравнения. Это работает в том случае, если вы действительно уверены в своих силах. Я иногда делал подобные вещи при демонстрации бицепсов и даже указывал на них, побуждая соперников принять вызов.

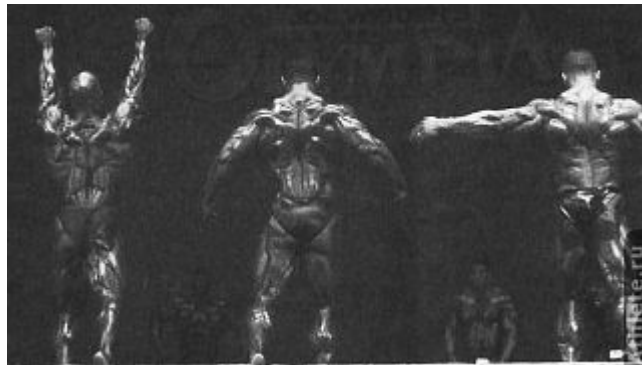
Боксеры, которые стараются поддерживать форму перед долгим поединком, часто используют нескольких спарринг-партнеров подряд: два раунда с одним, два с другим и еще два раунда со свежим и сильным соперником. Когда вы устали, а ваш партнер полон энергии, это гораздо труднее, чем если бы он был таким же уставшим, как вы. Чтобы приспособить эту технику к вашей процедуре позирования, попробуйте позировать рядом с другом или партнером по тренировке в течение пяти минут. Затем попросите кого-нибудь еще встать рядом с вами и продолжайте позировать против него. В отличие от вас, он будет свежим и энергичным, но в бодибилдинге, как и во многих других видах спорта, настоящими чемпионами становятся те, кто может продолжать свою работу и добиваться хороших результатов, даже падая с ног от усталости. И единственный способ добиться этого – долгая и тяжелая тренировка.

## ОБЫЧНЫЕ ОШИБКИ ПРИ ПОЗИРОВАНИИ

Чтобы подвести итог, перечислю некоторые ошибки, которые я считаю наиболее распространенными при позировании:

- Недостаточная практика или подготовленность.
- Неумение правильно выполнять позы.
- Напряженное выражение лица при позировании.
- Озабоченный и усталый вид вместо энергичной и уверенной внешности.
- Вы так сильно напрягаете мышцы, что тело начинает дрожать от усилий.
- Неудачный выбор поз для индивидуальной процедуры позирования.
- Неудачный выбор мелодии для позирования.
- Слишком много или слишком мало масла.
- Утрата равновесия при позировании.
- Неудачные переходы между позами.

Вы позволяете себе расслабиться, когда стоите в задней части сцены, забывая о том, что судьи по-прежнему смотрят на вас.



*Лучшие из лучших овладели искусством принимать нужную позу в последний момент, часто вызывая недовольство главного судьи. Хотя сейчас на сцене происходит задняя демонстрация бицепсов, **Шоун Рэй**, **Насер эль-Сонбати** и **Дориан Йейтс** выполняют всевозможные предварительные движения, прежде чем наконец перейти к обязательной позе. Обратите внимание, что даже на этом этапе каждый культурист показывает аспекты развития спины, которые должны произвести наиболее благоприятное впечатление на судей.*



*После сеанса тренировки для пекторальных мышц я всегда выполнял боковую демонстрацию грудной клетки по 10 раз с каждой стороны, чтобы выявить рельефность дельтоидов, бицепсов, внешней и внутренней части грудины. Когда Франко был рядом, я знал, что он поправит меня, если я допущу ошибку при позировании.*

Вот еще один важный фактор, о котором я не упомянул: ваше питание перед соревнованиями, чтобы мышцы были объемными, плотными и рельефными, выступая по всему телу во время позирования. Этот процесс мы подробнее обсудим в разделе "Питание".

## **КОНТРОЛЬ НАД ЭМОЦИЯМИ**

Еще одна ошибка, которая может уменьшить эффективность вашего позирования — чрезмерная эмоциональность. Одно большое различие между актерами и спортсменами заключается в том, что актеры обычно «взвинчивают» себя перед тем, как войти в роль, в то время как спортсмены, учитывающие нагрузки и эмоциональное напряжение на соревнованиях, наоборот, должны успокаивать себя и держать свои эмоции под контролем. Это не означает, что вы относитесь к соревнованиям без энтузиазма, но человек, обладающий действительно сильным духом соперничества, будет так волноваться и переживать, что легко может наделать ошибок, если не сможет удержать свои эмоции под контролем.

Потребность в контроле над эмоциями существует в большинстве видов спорта. Лучники и стрелки по мишеням учатся успокаивать сознание и контролировать дыхание. Боксеры и представители боевых искусств постоянно сдерживают себя, чтобы не дать волю эмоциям во время схватки. Даже футболистов учат играть со "сдержанной яростью", причем слово сдержанный здесь имеет решающее значение. Если эмоции выйдут из-под контроля, ваше выступление будет испорчено.

Кстати, одним из величайших мастеров эмоционального самоконтроля был Фрэнк Зейн. Не многие люди, видевшие его на сцене, могли догадаться о том, какие эмоции бушуют в его душе. Он всегда умел сохранять спокойствие и не увлекаться реакциями зрителей. И Дориан Иейтс, хотя он часто появлялся на сцене как некая статуя, высеченная из гранита и лишенная эмоций, никогда бы не смог завоевать столько почетных титулов, если бы им не двигала очень напряженная и эмоциональная воля к победе.

## ПОЗИРОВАНИЕ КАК УПРАЖНЕНИЕ

Вы не сможете довести любую мышцу тела до совершенства с помощью одной лишь тренировки. Большинство упражнений предназначено для разработки крупных мышечных групп, но, когда речь идет о передних зубчатых мышцах, косых мышцах живота или межреберных мышцах, дополнительной рельефности пекторальных мышц, дельтоидов, бицепсов и квадрицепсов, финальные штрихи наносятся с помощью позирования. При этом я имею в виду позирование по четыре часа в день, начиная за несколько недель до соревнований!

Основная мускулатура создается тренировками, но позирование усиливает рельефность и качество мышц. Время от времени я замечаю, что многие культуристы находятся в наилучшей форме на следующий день после соревнований. Я уверен, что это объясняется долгим позированием и напряжением мышц во время выступления.



*После сеанса тренировки для бицепсов я каждый раз напрягал их и удерживал позу примерно в течение минуты, чтобы придать мышцам дополнительную плотность и выпуклость. В то же время я напрягал мышцы ног и грудной клетки, втягивая живот точно так же, как во время позирования на сцене.*



*Позирование для **Джо Вейдера** помогло мне развить выносливость, установить контроль над мышцами и улучшить их качество.*



*В фотостудии вам приходится долго и напряженно позировать под палящими лучами электрических ламп. Эта фотография, где я позирую рядом с **Джо Вейдером**, была сделана в студии **Джимми Карузо** незадолго до конкурса "Мистер Олимпия" 1970 года.*

Культурист, который тренируется, но никогда не позировает, похож на неограниченный алмаз: в нем заключены всевозможные качества, но их трудно разглядеть. Точно так же, как ювелир грань за гранью являет нам красоту камня, культурист выявляет и совершенствует свою мускулатуру долгими, утомительными часами позирования.

Я узнал это на личном опыте, когда приходил в кабинет Джо Вейдера и он говорил: "Арнольд, снимика рубашку и давай посмотрим, как ты позируешь". Это раздражало меня, поскольку я начинал потеть; я просто был не готов к подобным усилиям. Но он заставлял меня позировать часами, до изнеможения напрягая зубчатые мышцы и брюшной пресс. Он чуть было не свел меня с ума, но каждый раз на следующий день мои мышцы ужасно ныли, и

вскоре я понял, что позирование на самом деле является великолепной тренировкой тех мышечных волокон, которые обычно не разрабатываются при обычной тренировке.

Я также завел правило как можно чаще позировать для фотографов за неделю до соревнований. Когда стоишь под ярким освещением, а фотограф заставляет тебя принимать одну позу за другой и удерживать их в течение долгого времени, пока он возится с камерой и вспышками ("Напряги мышцы ног!", "Напряги мышцы живота!", "Держи позу!"), это крайне утомительно, однако на следующий день вы выглядите гораздо лучше, чем раньше. Когда я снимался в фильме "История Джейн Мэнсфилд", мне приходилось целыми днями позировать перед камерами. В студии я выглядел неплохо, но на следующий день после многочасового напряжения мышц моя мускулатура выглядела просто превосходно.

Позирование (которое, в конце концов, является изометрическим сокращением мышц) так хорошо помогает, поскольку оно разрабатывает мышечные волокна, часто бездействующие во время тренировок. Вы можете стоять перед зеркалом и напрягать бедра, пекторальные мышцы или дельтоиды, но как часто вы уделяете внимание тому, что находится между этими крупными группами мышц? Позирование может связать эти группы в единое целое и придать мускулатуре законченный вид – тот блеск, который отличает настоящего чемпиона от просто хорошего культуриста. Оно стимулирует связки и промежуточные области – незначительные, но важные мышечные структуры.

Поэтому ближе к началу соревнований следите за тем, чтобы позирование было настоящей работой, а не просто подготовкой к первому кругу: оно должно дать окончательную рельефность и изоляцию мышц, недостижимую только с помощью диеты и тренировок.

## **ПОЗИРОВАНИЕ ДЛЯ ФОТОГРАФИЙ**

Во многих отношениях подготовка к сеансу фотографирования похожа на подготовку к соревнованиям. Вам нужно овладеть индивидуальными позами, выбрать подходящие плавки для позирования и иметь хороший загар. Однако качество фотографий в огромной степени зависит от искусства фотографа. Не всем повезло, как мне, почти с самого начала позировать перед такими мастерами, как Арт Зеллер, Джимми Карузо, Джон Бейлик или Альберт Бюзе. Среди сегодняшних фотографов можно назвать Криса Лунда, Ральфа Дехаана, Билла Доббинса, Майка Невье или Роберта Рейффа. Хороший профессиональный фотограф поможет вам скорректировать позы, проследит за тем, чтобы вы как следует напрягали мышцы от головы до ног, и правильно подберет освещение. Но если вы работаете с недостаточно опытным фотографом, то уже вам приходится следить за всеми этими факторами, если вы хотите получить хорошие фотографии.



*Альберт Бюзе выстраивает план съемки таким образом, что девятнадцатилетний Арнольд выглядит огромным на переднем плане, доминируя на фоне "крошечных" альпийских вершин.*





*На этих двух фотографиях **Альберта Бюзе** камера расположена низко и направлена вверх, поэтому задний план не доминирует над моим телосложением. Именно так вы можете стать "выше, чем гора"!*



*Чтобы сделать этот снимок, мы с **Альбертом Бюзе**, выплыли на лодке на середину озера, так что береговая линия стала отдаленной и почти незаметной. Мы выбрали время суток, когда солнце находилось под углом примерно  $45^\circ$  к горизонту, чтобы свести резкие тени к минимуму.*

Задний план имеет крайне важное значение для того, как вы будете выглядеть на снимке. К примеру, когда вы позируете перед огромным зданием, мостом или другим крупным объектом, он будет визуальнo подавлять вас, если только фотограф не подберет соответствующие линзы и угол съемки. Изучив множество фотографий, я обнаружил, что нейтральный фон – вроде неба или моря – обычно лучше всего годится для демонстрации мускулатуры при фотографировании. А скажем, на фоне огромных гор в отдалении вы можете показаться настоящим гигантом!

Многое зависит и от угла съемки. Если камера направлена вниз, ваше тело будет выглядеть меньше. Но если камера расположена на уровне пояса или ниже и объектив смотрит вверх, телосложение кажется гораздо более крупным и массивным.

Во время съемок на улице необходимо учитывать время суток. В полдень солнце стоит прямо над головой, что создает резкие, нелицеприятные тени. Вы будете лучше выглядеть на фотографиях, когда солнце находится ближе к углу  $45^\circ$  над горизонтом (между 9 и 10 часами утра или между 3 и 4 часами по полудни, в зависимости от времени года). Пасмурные дни обычно лучше подходят для цветных снимков, чем для черно-белых. Хороший фотограф часто пользуется вспышкой или рефлектором, чтобы избавиться от теней под глазами, которые могут появиться даже при хорошем освещении.



*Эта фотография сделана **Джоном Бейликом** на "Мускл-Рок", где фотографировались многие великие культуристы. Горы на заднем плане, неброские и отдаленные, не отвлекающие внимание от моей внешности.*



*Нейтральное небо и песчаный пляж создают хороший фон, выгодно оттеняющий мое телосложение. Здания на заднем плане кажутся маленькими и незначительными. Обратите внимание на отсутствие резких теней: **Джон Бейлик** назначил сеанс фотографии на вторую половину дня.*





*Туманный день на пляже. Туман создает нейтральный фон, и ваше телосложение сразу же выходит на передний план. Эти снимки были бы еще более эффектными в цвете, поскольку ровное освещение позволяет создать максимальную цветовую насыщенность.*



*Если вы снимаете под правильным углом и в нужное время суток, океан может быть прекрасным фоном. Но, когда вы стоите под ярким солнцем, как на этом снимке, нужен глубокий фон, чтобы освещение не затухивало рельефность мышц.*



*Вот пример неудачной фотографии. Хотя задний план не в фокусе, он все равно такой пестрый, что отвлекает внимание от фигуры на переднем плане.*



*Еще один пример слишком близкого и назойливого заднего плана.*



*На этой фотографии я позирую в нише здания, пытаюсь изобразить статую.*

Вид вашей мускулатуры на фотографиях в значительной степени зависит от объектива. Чем больше фокусное расстояние объектива, тем меньше искажения. Широкоугольный объектив придает картинке кривизну, которая может создать неприятное впечатление. При съемке на 35-миллиметровую пленку, если только вы не стремитесь к специальным эффектам, никогда не пользуйтесь объективом с фокусным расстоянием короче 50 мм, и даже тогда фотограф должен соблюдать осторожность. Гораздо лучше пользоваться фотоаппаратом с 90- или 135-миллиметровым объективом (или их аналогами в других форматах), которые сводят искажения к минимуму.



*Россу Уорнеру* нравилось фотографировать на белом фоне, что делало фигуру более крупной и массивной.



*Черный фон, как на этой фотографии Джимми Карузо, смотрится гораздо эффектнее: он заставляет мускулатуру выглядеть более плотной и рельефной.*

Иногда культуристы позируют на фоне декораций или с необычными предметами – вроде Стива Ривза со спортивным диском или меня с мечом в фильме «Конан-варвар». В таких случаях необходимо убедиться в том, что актерский реквизит, декорации или другие элементы фотографии выгодно оттеняют мускулатуру, а не отвлекают внимание от нее.

Съемки в студии – это искусство, требующее участия опытных профессионалов. Молодые культуристы присылали мне фотографии, которые были явно сделаны в студии, но выглядели ужасно: позы были крайне нелепыми, что свидетельствовало о неопытности фотографа или отсутствии у него навыков фотографирования мускулатуры.

Существует много разных подходов к студийной фотографии. К примеру, Россу Уорнеру всегда нравилось снимать на белом фоне. При правильном освещении это визуально увеличивает ваши размеры. Однако наиболее эффектные результаты достигаются при использовании черного фона – излюбленной техники такого ветерана студийной фотографии, как Джимми Карузо. Черный фон заставляет мускулы казаться более плотными и рельефными.

## **Глава 2. Полная подготовка**

Бывает очень жаль, когда видишь культуриста с отличной мускулатурой, который, очевидно, проводит много времени в гимнастическом зале, прекрасно позирует на сцене, а потом губит общее впечатление только потому, что просмотрел какую-то мелочь в своей подготовке. Чем выше ваш уровень в бодибилдинге, тем жестче соперничество между участниками соревнований. А когда судья сравнивает вас с другими хорошими культуристами и никак не может решить, кому отдать победу, даже незначительный аспект вашей внешности, такой, как оттенок кожи, прическа, наличие волос на теле или плавки для позирования, может стать решающим.



*Насер эль-Сонбати , Дориан Йейтс и Шоун Рэй .*

Конечно, вы не можете победить на соревнованиях лишь благодаря хорошо спланированному выступлению. Бодибилдинг, в конце концов, имеет своей целью всестороннее физическое развитие. Но общее впечатление, которое вы производите на судей, складывается не только из ваших мышц и подготовки; все, что отвлекает от мускулатуры, может стоить вам лишних очков при окончательной оценке.

## **ПЛАВКИ ДЛЯ ПОЗИРОВАНИЯ**

Подходящие плавки для позирования нужно выбирать задолго до соревнований. Если вы тянете чуть ли не до последнего дня, то сильно рискуете. Не исключено, что вам придется потратить много времени, чтобы найти устраивающие вас плавки для позирования, заказать пару по почте или даже сшить на заказ. Оцените цвет и плотность ткани, сфотографируйтесь в плавках – одним словом, убедитесь в том, что они полностью устраивают вас.

В прошлом было гораздо больше стилей и вариантов плавков для позирования, чем можно видеть в наши дни. К примеру, массивные культуристы с геркулесовским типом телосложения, такие как Рег Парк и я, носили плавки, скроенные значительно шире, чем у худощавых участников соревнований вроде Фрэнка Зейна. Сегодня практически все культуристы носят очень узкие плавки для позирования, даже если они обладают массивным телосложением, как Дориан Йейтс и Насер эль-Сонбати.

Но, хотя этот стиль стал более или менее всеобщим, по-прежнему существует заметная разница в покрое и подгонке плавков для позирования. Некоторые сидят выше на бедрах, другие ниже. Некоторые скроены пошире в задней части, другие почти полностью открывают ягодицы. Поэтому важно быть уверенным в том, что плавки для позирования хорошо подходят для вас и демонстрируют ваше телосложение в самом выгодном свете. К примеру, если у вас мощные косые мышцы живота, то плавки с резинкой по нижнему краю этих мышц заставят вас казаться полнее, чем на самом деле; с другой стороны, если плавки сидят немного ниже, это полностью показывает развитие косых мышц живота и делает линию талии намного более впечатляющей.



**Фрэнк Зейн**



**Франко Коломбо**

*Когда я принимал участие в соревнованиях, культуристы носили разнообразные плавки для позирования: более узкие или широкие, с приподнятой или заниженной талией, уже или шире скроенные по бокам. С другой стороны, современные культуристы, такие как Насер эль-Сонбати , Дориан Йейтс и Шоун Рэй , носят гораздо более похожие плавки для позирования, хотя их телосложение заметно различается. Однако вам по-прежнему нужно следить, чтобы цвет и стиль плавков для позирования демонстрировал ваше телосложение в самом выгодном свете.*



*Луи Ферриньо (слева) и я, обладавшие крупным, массивным телосложением, гораздо лучше выглядели в более широких плавках для позирования. С другой стороны, Серж Ньюбре (в центре) с его узкой талией носил более узкие плавки, сидевшие, заметно ниже на бедрах.*



*Резинка плавков для позирования расположена почти на дюйм ниже косых мышц живота. Еще чуть выше, и я бы казался толстым. Чуть ниже, и покрой плавков не соответствовал бы моему типу телосложения.*

У вас длинные ноги или короткие? Вашу талию можно назвать очень узкой или она более плотная и массивная? Обладаете ли вы мощным, геркулесовским телосложением или принадлежите к более стройному, аполлоновскому типу? Вам нужно учитывать все эти вопросы при выборе плавков для своего индивидуального телосложения.

Я помню как комментировал конкурс по бодибилдингу для телевидения и обратил внимание на одного участника с хорошо развитой мускулатурой, но очень длинным туловищем. К сожалению, он носил очень узкие плавки, которые низко сидели на талии и визуально увеличивали длину туловища, из-за чего телосложение казалось непропорциональным. Если бы он выбрал плавки, сидевшие на дюйм выше, это бы гораздо лучше подошло к его внешности и создало более благоприятное впечатление.

К примеру, Стив Ривз, который считается одним из наиболее эстетичных культуристов всех времен, имел очень длинное туловище и узкие бедра. Поэтому он носил широкие плавки для позирования, чтобы тело выглядело пропорционально. Если бы он носил более узкие плавки, сидевшие низко на талии, это бы заметно ухудшило эстетическое впечатление от его внешности.

Важно также подобрать нужный цвет. Здесь нет твердых правил, но в зависимости от вашего телосложения и оттенка кожи один цвет может выгодно оттенить вашу внешность, а другой – испортить общее впечатление. Выбор цвета обычно происходит методом проб и ошибок. Пробуйте разные цвета, изучайте свое отражение в зеркале, сделайте несколько фотографий или обратитесь за советом к друзьям. После соревнований рассмотрите свои фотографии, сделанные на сцене, и оцените эффект от выбранного цвета. Не стесняйтесь спросить судей, что они думают по этому поводу.

Я всегда придерживался теории Рега Парка и носил темно-коричневые плавки, поскольку считал, что этот цвет не отвлекает внимание от мускулатуры, как другие цвета, включая даже черный. Билл Перл предпочитал более эффектный материал, жемчужно-голубого цвета с блестками, но он мог себе это позволить. Однако я заметил, что во время последних соревнований он носил плавки более темного оттенка. Разумеется, мне приходилось видеть культуристов, прекрасно выглядевших в ярко-красных плавках для позирования, но в других случаях красный цвет невыгодно оттенял кожу, отвлекая внимание от качества загара. Здесь вам снова предстоит выяснить, что лучше подходит для вас.

Определив покрой и цвет плавков для позирования, постарайтесь приобрести несколько пар, чтобы менять их перед каждым кругом соревнований. Хорошо также иметь дополнительную пару на случай позирования в фотостудии или для съемок после соревнований. Я хранил в своем гардеробе запасные плавки разных оттенков для съемок на фоне цветных декораций или на улице.

## ЗАГАР

Посмотрите на фотографии соревнований по бодибилдингу прошлых лет, и вы увидите множество участников, выступавших на сцене практически без загара. Это не самая лучшая идея. Когда культурист с бледной кожей стоит под яркими лучами света, они затушевывают рельефность мышц, сглаживают контуры, и судьям становится гораздо труднее оценить развитие мускулатуры.



*Хороший загар позволяет сохранить рельефность мускулатуры, даже при ярком освещении на сцене. Эти культуристы решили собраться вместе, чтобы немного погреться на солнышке.*

Хороший загар не даст этому случиться. Кожа загорает (темнеет), защищаясь от опасных ультрафиолетовых лучей, которые содержатся в солнечном спектре. Когда кожа подвергается интенсивному воздействию солнечных лучей, меланин (кожный пигмент), потускневший после вашего последнего загара, снова темнеет. Поэтому вы можете «загореть» после одного дня, проведенного на солнце, но фактически ваш организм не производит нового пигмента для защиты. Настоящий загар, при котором образуется новый меланин, требует гораздо большего времени – от недели до десяти дней, – поэтому не стоит жариться под солнцем долгие часы, стараясь побыстрее загореть.

Загорать лучше поэтапно, от двадцати минут до получаса в день для начала, в зависимости от вашего типа кожи, места жительства, времени года и географической широты (чем выше широта, тем сильнее воздействие ультрафиолетовых лучей). Если у вас очень светлая кожа, которая легко краснеет, нужно быть вдвойне осторожным, но помните: даже самую загорелую кожу можно «сжечь» и повредить слишком долгим пребыванием на солнце.

Специалисты советуют не принимать солнечные ванны между 10 часами утра и 14 часами дня, когда солнечное излучение достигает наибольшей силы. Но именно в это время люди чаще всего предпочитают греться на солнце. Поэтому разрешите еще раз предупредить: чрезмерное увлечение загаром приводит к образованию морщин и придает коже грубый, задубевший вид. Кроме того, ультрафиолетовые лучи могут послужить причиной рака кожи, так что к загару следует подходить с определенной предосторожностью и умеренностью.

Если вы хотите проводить больше времени на солнце – к примеру, целый день на пляже – и если у вас бледная кожа, то рекомендую пользоваться пляжным зонтом или другими приспособлениями, задерживающими часть солнечных лучей. Как я уже говорил, загорать нужно понемногу, иначе ваша кожа быстро обгорит и будет шелушиться. О вреде для здоровья и внешности уже много написано, поэтому я не буду останавливаться на этом.

Многие культуристы жалуются, что у них не хватает времени или терпения целыми часами лежать на солнце. Но существуют другие способы. Мы с Франко обычно ходили на спортплощадку возле Винус-Бич (теперь этот пляж называется "новый Мускул-Бич"), где мы могли тренироваться и одновременно загорать. В гимнастическом зале "Уорлд Джим", как и во многих других залах в США, есть солярий, где тоже можно загорать во время тренировки. Когда мы с Франко работали на стройке, где клали кирпичи, то снимали рубашки, чтобы загорать по пояс.

Даже в Лос-Анджелесе нам не всегда хватало солнца, чтобы поддерживать хороший загар. На побережье часто бывает пасмурно. Некоторые лос-анджелесские культуристы проводят время в таких местах, как Палм-Спрингс, чтобы насладиться всеми преимуществами солнечной погоды. Когда я впервые приехал в Калифорнию, мы обнаружили, что можно подняться в горы над Малибу и оказаться на солнце, глядя на облака, проплывающие внизу. Именно там находится Мускул-Рок, где мы любили позировать для фотографов на фоне природы.

Кстати говоря, загар необходим не только для светлокожих культуристов. Многие латиноамериканцы или афроамериканцы знают, что загар изменяет структуру их кожи и глубину оттенка, улучшая ее внешний вид.

Исходя из эстетических соображений, вам не нужно, чтобы лицо было темнее, чем остальное тело. Но ваше лицо, и особенно нос, поглощает очень много солнечных лучей, поэтому защищайте его шляпой с широкими полями или пляжным зонтиком, чтобы не обгореть.

## **САЛОНЫ ДЛЯ ЗАГАРА И СОЛНЕЧНЫЕ ЛАМПЫ**

Салоны для загара процветают по всей стране. Вы лежите на кровати, которая, по сути дела, представляет собой огромную солнечную лампу, и загораете небольшими, точно рассчитанными дозами. Это считается более безопасным, чем загорание на открытом солнце, но важно понимать, что любые лучи, обеспечивающие загар, могут также обжечь и повредить вашу кожу. Поэтому здесь необходимо предпринимать такие же меры предосторожности. Начинайте понемногу. Дайте своей коже время, чтобы привыкнуть к загару; если кожа обгорит и начнет облезать, это не только ухудшит вашу внешность, но и заставит начать все сначала. То же самое относится и к домашним приспособлениям для загара. Многие люди сильно обгорели и даже повредили глаза, слишком долго оставаясь под солнечной лампой.



*Когда я жил в Европе, там было слишком мало солнца, чтобы я мог как следует загореть, в то время как **Деннис Тинерино** пользовался преимуществами гораздо более жаркого климата. В результате он выглядит загорелым и рельефным, а я - слишком бледным и более гладким, чем на самом деле.*



*Эта фотография была сделана в Палм-Спрингс в 1974 году. Обратите внимание, насколько более привлекательными, жесткими и рельефными кажутся мышцы при хорошем загаре.*

## ИСКУССТВЕННЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ЗАГАРА

Использование искусственных красителей для придания коже более темного оттенка стало почти повсеместным в бодибилдинге. Независимо от качества вашего загара, специальный краситель или оттеночный крем может улучшить его. Поэтому служащие отелей часто приходят в отчаяние, когда принимают у себя культуристов, которые готовятся к соревнованиям. Прачечные быстро наполняются простынями и наволочками с пятнами от красителей и кожного масла.

Применение искусственных средств для загара дает лишь основной оттенок и позволяет культуристам с очень бледной кожей и плохо сохраняющимся загаром на равных соперничать с теми, кому больше повезло с содержанием подкожного меланина. Это и

косвенная польза для здоровья, поскольку благодаря красителям спортсмены не проводят на солнце так много времени, как раньше. Однако для культуристов с очень бледной кожей будет неразумно брать весь свой загар "из бутылочки". Искусственный загар на совершенно незагорелой коже выглядит неестественно. Если учесть, что сама мускулатура культуристов для многих выглядит очень необычно, то в сочетании со странным оттенком кожи вас могут принять за инопланетянина. Поэтому я рекомендую все же сначала позагорать на солнце, а затем усилить оттенок с помощью красителя.

Наиболее часто используемые продукты для окраски кожи основаны на веществе под названием «дайодерм» – кожном красителе для людей с серьезными дерматологическими проблемами. Одним из наиболее популярных продуктов на основе дайодерма является Pro Tan, который можно приобрести в гимнастическом зале или заказать по почте. Другой разновидностью этого красителя, с более бронзовым оттенком, является Tan Now. Эти и другие похожие продукты рекламируются в большинстве журналов для культуристов.

Эти кожные красители действительно проникают в верхние клетки кожи и сходят только вместе с ними – обычно в течение трех недель. Через несколько дней вы видите, что оттенок постепенно тускнеет и кожа начинает приобретать нездоровый вид. Лучше всего использовать красители следующим образом:

- (1) вымойтесь под душем и смойте с себя как можно больше частиц верхнего, омертвевшего слоя кожи;
- (2) нанесите краситель, работая в резиновых перчатках, чтобы ладони остались чистыми;
- (3) дайте краске высохнуть в течение нескольких часов;
- (4) снова вымойтесь под душем, чтобы смыть краску, которая не впиталась в кожу. Эту процедуру следует выполнять постепенно, в течение нескольких дней. Не пытайтесь получить глубокий загар за один сеанс.

Существуют другие виды искусственных продуктов для загара, больше похожие на традиционную косметику, чем на красители. Они легче наносятся на кожу и быстро сходят, но не дают того сплошного, глубокого оттенка, как кожные красители. Средства для загара можно купить в большинстве аптек и косметических салонов; некоторые из них специально предназначены для культуристов. Однако большинство профессионалов не пользуется кремами для загара как таковыми. Вместо этого они создают основной оттенок с помощью обычного загара и кожного красителя, а затем пользуются кремом, чтобы придать своему облику завершенность и затушевать участки, где загар лежит слабее или краситель начинает тускнеть.

Очень важно правильно пользоваться красителями, поскольку это оказывает огромное влияние на вашу внешность. Некоторые культуристы на сцене кажутся желтыми или такими темными, словно их покрыли слоем гуталина. Другие слишком поздно наносят краситель, и потом, когда они потеют, целые реки краски стекают по их телу на сцене, разрушая то самое впечатление, которое они пытаются создать. Нанесение слишком большого количества красителя на лицо делает его странным и непривлекательным, равно как «загорелые» ступни и ладони. Чтобы дойти до соревнований, вам понадобились годы тренировок и месяцы строгой диеты; стоит потратить некоторое время и научиться как следует пользоваться красителями, иначе все ваши усилия пропадут впустую.

Иногда бывает очень опасно наносить искусственный загар в последнюю минуту перед соревнованиями. Я помню один конкурс, когда Луи Ферриньо намазался кремом для загара перед самым выходом на сцену. В итоге крем смешался с маслом и потом во время представления заструился по телу, едва не заставив его уйти со сцены. В некоторых случаях вы можете нанести краску сразу перед началом соревнований, но для этого нужно обладать большим опытом и мастерством. Что бы вы предпочли: выглядеть немного более бледным на сцене или утопать в ручьях краски, стекающей на пол?

## **МАСЛО ДЛЯ ПОЗИРОВАНИЯ**

Культуристы пользуются маслом во время соревнований, чтобы акцентировать форму тела и полнее выявить рельефность мышц. При ярком освещении мышцы кажутся плоскими, но тонкий слой масла в сочетании с хорошим загаром позволяет судьям в полной мере оценить ваше развитие. Когда вы видите на сцене участника, который неумело пользуется маслом для позирования, то сразу же замечаете, что он кажется не таким мускулистым и гораздо менее привлекательным.

Масло наносится на всю поверхность тела: кто-то должен смазать вам спину и проследить за тем, чтобы слой был достаточно ровным. Во время первых соревнований участники обычно помогают друг другу наносить масло на кожу, однако когда вы поднимаетесь на более высокий уровень, то уже не можете быть уверены в том, что соперник не сыграет с вами злую шутку. К примеру, на конкурсе "Мистер Олимпия" 1975 года в Южной Африке я уже приготовился выйти на сцену, когда кто-то спросил: "Собираешься позировать лишь одной стороной тела, да?" Я не понял, в чем дело, пока Эд Корни не объяснил, что лишь половина моей спины была покрыта маслом. Я хорошо помню, кто тогда помогал мне, но не буду называть имен. К тому времени я уже участвовал во многих соревнованиях и должен был знать, что не следует доверять потенциальным соперникам в подобной ситуации – во всяком случае, мне следовало бы проверить в зеркале, все ли в порядке.

Масло, как и красители, лучше наносить постепенно. Когда ваша кожа сухая, и особенно если на сцене жарко, то первый слой впитывается достаточно быстро. Через несколько минут нанесите другой слой и оцените общее впечатление. Не стоит наносить слой масла на слой красителя в последнюю минуту, поскольку это почти гарантирует, что краска потечет.

Вам придется экспериментировать, чтобы подобрать подходящее масло для себя. Такой продукт, как детское масло, хорош для позирования в фотостудии, где свет полностью контролируется, но на сцене вы обычно оказываетесь слишком «блестящим». Я видел культуристов, которые пользовались самыми различными средствами – от оливкового масла до спрея «Пэм» и различных притираний. Метод проб и ошибок поможет понять, что лучше всего подходит для вас. Не забывайте о том, что избыток масла так же вреден, как и его недостаток. Когда ваше тело отбрасывает повсюду ослепительные отблески, это не обеспечит вам благосклонность судей.

## **ПРИЧЕСКА**

Стили прически в бодибилдинге так же подвержены изменениям, как и во всем мире. В 1960-1970-е годы некоторые культуристы выходили на сцену с длинными волосами, по тогдашней моде. В 1990-х годах внезапно появилось много культуристов, бритых практически наголо. На мой взгляд, ни то ни другое не слишком подходит для соревнований по бодибилдингу.



*Сегодня волосы есть, завтра их нет. Культуристы уже давно усвоили, что короткие волосы заставляют тело казаться более массивным, но **Шоун Рэй** на собственном примере показывает, что многие культуристы довели эту идею до ее окончательного воплощения.*

Позвольте объяснить. Я понимаю, что прическа является частью вашего имиджа и способом самовыражения. Мода меняется, а вместе с ней меняется и мода на прически. Мне приходилось видеть фотографии участников соревнований по лыжной акробатике с разноцветными волосами, фиксированными жестким лаком. Это действительно замечательные спортсмены, но важно понимать, что об их достижениях не судят по их внешности. Точно так же, кому какое дело, если у бегуни длинные волосы, а у прыгуна с шестом выбриты на голове какие-то слова? Но внешность, визуальный элемент, является составной частью бодибилдинга, как, например, в фигурном катании. Фигуристам тоже приходится тщательно следить за тем, в каком виде они появляются перед судьями.

В бодибилдинге, если ваши волосы длинные и лохматые, они не только закрывают шею и частично трапециевидные мышцы, но также заставляют голову казаться больше, чем на самом деле (соответственно остальное тело кажется меньше, чем на самом деле). То же самое

относится к афроамериканскому стилю, со множеством косичек. Сравните фотографию Робби Робинсона в 70-е годы, с длинными волосами, и его снимки 80-х годов, с короткой стрижкой. Вы сразу же увидите разницу.

Как я уже говорил, культуристы кажутся людям такими необычными существами, что все, усиливающее впечатление необычности, может быть губительным для них, превращая их в каких-то клоунов вместо профессиональных спортсменов. К этому относится окрашивание волос в неестественные или необычные цвета, бритье наголо и так далее. Разумеется, Том Платц, а позднее Ли Прист сделали выбор в пользу длинных волос, зачесанных ото лба назад, и большинству их поклонников это нравится. Некоторые культуристы хорошо смотрятся с бритой головой. Но я видел участников конкурса "Арнольд Классик" в Колумбусе, чей странный вкус в отношении прически (или скорее отсутствие вкуса) отнюдь не прибавил им популярности у судей. Дело в том, что вы позируете на сцене как уникальная и неповторимая личность. Избегайте копировать чей-то стиль, которым вы восхищаетесь, или следовать распространенной моде, особенно если она плохо сочетается с вашей мускулатурой и внешностью в целом.

Итак, как же быть с прической? Изучите свою прическу в зеркале, посмотрите на фотографии и решите, что лучше для вас: более короткие или более длинные волосы либо другая стрижка. Подумайте об этом – действительно ли поможет наголо бритая голова победить на соревновании? Не станет ли "конский хвост" или панковский гребень отвлекать судей от вашего телосложения. По сути, все сводится к одному: поможет ли то, что я делаю со своей внешностью – прической, оттенком кожи или выбором плавок для позирования, – победить на данном соревновании или нет.

Не бойтесь заручиться помощью профессионалов. Снимаясь в кино, я во многом полагаюсь на парикмахеров и стилистов, которые помогают мне создать образ, чтобы войти в роль. В фильмах «Коммандо» и «Хищник», где я играл сильных солдат, я носил короткую стрижку ежиком. Для съемок фильма «Близнецы» режиссер Айвен Рейтман решил смягчить мой облик, поэтому я носил более длинные волосы, подходящие для этой роли. Старайтесь по возможности работать со своим парикмахером и меняйте стиль прически до тех пор, пока не найдете то, что лучше всего устраивает вас.

## **ВОЛОСЫ НА ТЕЛЕ**

Еще один способ улучшить свою внешность перед соревнованиями по бодибилдингу – сбривать волосы на теле. Это придает коже гораздо более гладкий и чистый вид, делает мышцы более заметными. Проще всего работать обычной безопасной бритвой, осторожно подбывая грудь, руки, ноги – везде, где вы хотите избавиться от волос. Сначала при этом возникает странное чувство, к которому нужно привыкнуть. Я поначалу чувствовал себя более легким и маленьким, чем раньше, и это причиняло определенное психологическое неудобство.

Поэтому я не рекомендую вам сбривать волосы на теле за час до выхода на сцену. Вместо этого попробуйте начать бритье за пару недель до начала соревнований, а затем периодически проходить с бритвой по тем местам, где сочтете нужным. Если вы поранитесь или заработаете раздражение на коже, у вас будет достаточно времени, чтобы вернуться к нормальному состоянию.

Франко Коломбо довольно странно относился к удалению волос на теле: ему не нравилось бриться, поэтому перед соревнованиями он начинал выщипывать волосы пальцами, так что, когда наступало время для бритья, их уже практически не оставалось. Мягко говоря, я не рекомендую вам пользоваться этим методом.

## **УМЕНИЕ ХОРОШО ОДЕВАТЬСЯ**

Несколько лет назад после окончания конкурса "Мистер Олимпия" состоялась пресс-конференция, и все участники, присутствовавшие на ней, носили костюмы и галстуки. Мне кажется, это очень хорошая идея. На заре бодибилдинга профессиональные культуристы не расхаживали в разноцветных, мешковатых "клоунских штанах", как их иногда называют. Джон Граймек, Стив Ривз, Рег Парк, Билл Перл, Ларри Скотт и другие знали толк в одежде. Они носили костюмы, пляжные брюки, спортивные рубашки и на улице были похожи скорее на респектабельных горожан, чем на фанатов бодибилдинга. Серджио Олива носил рубашки с короткими рукавами и специальным V-образным вырезом для его гигантских бицепсов.

Конечно, титулы на соревнованиях по бодибилдингу завоевываются и утрачиваются на сцене, но хорошее впечатление, которое вы производите своим видом на судей и других официальных лиц, может помочь вам, особенно когда силы участников почти равны. А поскольку культуристы часто зарабатывают на жизнь семинарами и показательными выступлениями, умение хорошо одеваться и вести себя в обществе становится скорее необходимостью, а не прихотью. Вы не обязаны все время ходить в смокинге, но обратите внимание на красивые и удобные джемперы вроде тех, в которых ходит Майкл Джордан. Умение хорошо одеваться и держать себя соответствующим образом создает ауру победителя – человека, который недаром занимает высокое место в бодибилдинге.

## **ПОСЛЕДНИЕ ШТРИХИ**

Хороший культурист ничего не оставляет на волю случая, когда готовится к соревнованиям. Многие надевают легкие туфли на сцене, чтобы при позировании ступни оставались чистыми, другие имеют несколько пар плавок для позирования и меняют их каждый раз, когда предыдущие пачкаются от пота, масла или красителей.

Еще одной простой вещью, которой часто пренебрегают, является личная гигиена в широком смысле слова. Стив Ривз, первый действительно знаменитый чемпион в мире бодибилдинга, славился своей безупречной внешностью: его волосы и ногти всегда были чисто вымыты и хорошо подстрижены, а кожа выглядела гладкой и ухоженной. На многих соревнованиях вы можете видеть участников, которым еще предстоит выучить этот урок и которые прозевали свой успех из-за таких, казалось бы, элементарных вещей, как личная гигиена и надлежащий уход за собственным телом.

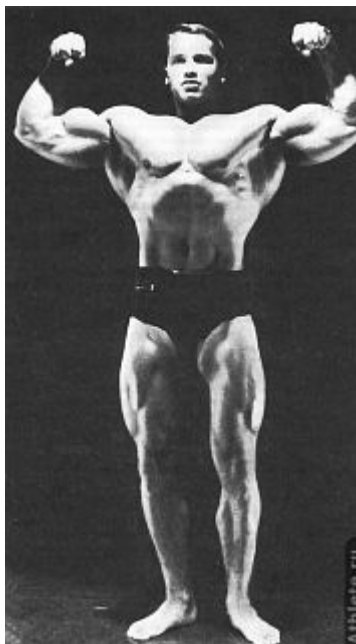
## **Глава 3. Стратегия и тактика соревнований**

Тактика в бодибилдинге включает все, о чем мы говорили до сих пор: навыки и практика позирования, выбор музыкального сопровождения, цвет и стиль плавок для позирования, загар и средства для его совершенствования. К тактике относится и ваше поведение за день до соревнований и утром перед выходом на сцену – все, что гарантирует вам успешное выступление.

С другой стороны, стратегия связана с планированием и осуществлением вашей карьеры в бодибилдинге, включая выбор соревнований, показательные выступления и общественные связи.

Главной целью для серьезных культуристов, конечно же, является участие в соревнованиях. Некоторые очертя голову кидаются в схватку; возможность неудачи не обескураживает их. Они просто набираются опыта. Другие предпочитают осторожный подход и не участвуют в соревнованиях до тех пор, пока у них не появляется шанса занять высокое место. Они разрабатывают свою стратегию, как хороший тренер в боксе, который неторопливо «растит» своих подопечных и готовит их к участию в грядущих схватках, где они в полной мере смогут показать себя.

Я начинал в довольно юном возрасте, быстро развивался и смог принять участие в соревнованиях уже через полтора года, завоевав титул "Мистер Европа" среди юниоров, "Мистер Европа" среди взрослых участников, а затем даже "Мистер Вселенная". Были и другие культуристы, которым рано удалось достичь успеха. Одним из них, в начале 70-х годов, был Кейси Виатор, завоевавший титул "Мистер Америка" в возрасте 19 лет. Австралиец Ли Прист смог перейти в разряд профессионалов вскоре после 20 лет. Некоторые культуристы ждали в течение нескольких лет, но затем быстро поднимались по лестнице успеха. Канадец Пол Диллетт стал профессионалом уже после своего второго соревнования. Офицер полиции и профессиональный культурист Ронни Колман, который даже не приступал к тренировкам по программе бодибилдинга почти до 30 лет, выиграл мировой чемпионат по бодибилдингу для любителей через два года после того, как решил заняться культуризмом.



*В такой форме я находился, когда принял участие в своем первом соревновании по бодибилдингу.*

Скорость вашего развития зависит от наследственных характеристик и от того, в каком возрасте вы приступаете к тренировкам. Еще одним важным фактором является ваша спортивная подготовка до того, как вы решили стать культуристом. Ронни Колман тренировался с подросткового возраста и всерьез занимался силовой атлетикой, поэтому он начинал не с нуля, когда решил построить карьеру в бодибилдинге. Франко Коломбо, который тоже поздно приступил к тренировкам, долгое время занимался силовой атлетикой.

Некоторые спортсмены приходят в гимнастический зал, имея за плечами опыт футболиста, боксера или представителя другого вида спорта, где нужно иметь хорошо развитую мускулатуру. Для таких людей наращивание мышц редко представляет проблему; их главной целью является телосложение, в котором сочетается эстетичность и мускулистость.

Стоит упомянуть и о том, что большинство культуристов так и не переходит в разряд профессионалов, а многие даже не участвуют в национальных соревнованиях – точно так же, как большинство баскетболистов не попадает в НБА, а большинство футболистов не участвует в соревнованиях Национальной футбольной лиги. Но состязания могут быть увлекательными практически на любом уровне. Главное здесь – относительно ровный подбор участников и наличие духа соперничества. Пока вы соревнуетесь на высочайшем уровне, доступном для вас (каким бы он ни был), ставки всегда остаются неизменными: как говорят на телевидении, "восторг победы или горечь поражения".

## **РОЛЬ ОПЫТА**

Лишь принимая участие в соревнованиях, вы приобретаете опыт, необходимый для того, чтобы добиться успеха. Бодибилдинг сочетает в себе два вида деятельности: тренировки в гимнастическом зале и соперничество на сцене. Если вы добились выдающихся результатов в чем-то одном, это не является гарантией успеха в другом. Даже если вы постоянно позируете перед зеркалом, это не то же самое, что позировать на сцене, в напряженной атмосфере соревнований, перед судьями и зрителями.

Некоторые культуристы обладают интуитивным умением держаться на сцене, но каждому из них необходим опыт, чтобы их выступление было успешным. К примеру, на конкурсе "Мистер Олимпия" 1979 года Фрэнк Зейн уже обладал огромным опытом, поэтому во время финальной схватки между ним и Майком Ментцером опыт Фрэнка сразу же стал очевидным, в то время как Майк, до тех пор участвовавший лишь в нескольких соревнованиях, с трудом мог собраться для выступления: он еще не привык к такому острому соперничеству.

Когда я наблюдал за Ментцером, мне показалось, что он слишком устает и не следит за мышцами живота. В результате он утратил контроль над брюшным прессом, и его живот начал выпирать наружу. Боксеры знают, что бои со спарринг-партнерами гораздо менее утомительны, чем настоящий бой на ринге. Точно так же и в бодибилдинге: дополнительная нагрузка при позировании на сцене заставляет вас уставать гораздо быстрее, чем при обычном позировании.

Проблемы, связанные с отсутствием опыта, были и в карьере великана Пола Диллетта. Как я уже говорил, Диллетт долго ждал, прежде чем принять участие в своем первом чемпионате МФБ. Он получил второе место, а на следующий год победил и стал профессионалом. Однако его дальнейшие проблемы с позированием и сценическим мастерством скорее всего стали результатом недостаточного опыта соревнований.

## **КАК ЧАСТО СОРЕВНОВАТЬСЯ**

Итак, опыт имеет важное значение, и я рекомендую вам сравнительно быстро переходить к соревнованиям. Но когда вы готовитесь к соревнованиям, то сосредотачиваетесь на деталях, прорабатываете мелкие мышцы и изоляцию между отдельными группами мышц, соблюдая строгую диету. Совершенно очевидно, что вы не можете получать максимальную пользу от силовой тренировки, когда ограничиваете прием пищи. Это становится проблемой для многих культуристов, особенно для молодых и начинающих. Что важнее: приобретать опыт участия в соревнованиях или продолжать интенсивное развитие мускулатуры?

Это вопрос стратегии. Вы решаете, в какой момент нужно принять участие в соревнованиях и как часто следует это делать без ущерба для общего развития. Здесь не существует твердых правил. Нужно установить систему приоритетов, экспериментировать и выяснять, что лучше для вас.

## **ПРОБА СИЛ**

Если вы знаете, когда и где собираетесь соревноваться, то можете по-настоящему сконцентрировать свою энергию. Сама возможность провала и бесславного ухода со сцены из-за плохой тренировки или недостаточно строгой диеты служит достаточно сильным психологическим стимулом для дополнительных усилий. Независимо от интенсивности

ваших тренировок, реальная дата предстоящих соревнований заставляет вас в буквальном смысле лезть из кожи вон, чтобы получить дополнительное преимущество.

Когда дело доходит до соревнований, вам нужно с чего-то начинать. Поэтому не удивляйтесь, если в первый раз, когда вы выйдете на сцену, у вас возникнет чувство полной дезориентации во времени и пространстве. Мне приходилось видеть, как молодые культуристы выходят к зрителям, забывая снять очки или тапочки, в которых они ходили за сценой. Когда судья говорит неопытному участнику: "Повернитесь вполоборота направо", он может повернуться направо, налево или просто стоять с недоумевающим видом.

Правильное выполнение поз в гимнастическом зале или дома перед зеркалом сильно отличается от той же самой процедуры на сцене, в присутствии судей и зрителей. К примеру, вы становитесь в позу фронтальной демонстрации бицепсов, но забываете напрячь мышцы ног. Судья просит продемонстрировать разворот латеральных мышц со спины, а вы вдруг забываете, как нужно выполнять эту позу. Вы устаете гораздо быстрее, чем ожидали, и боитесь, что у вас не хватит сил даже на этапе предварительной оценки. И если ваша техника позирования недостаточно совершенна, то у вас могут начаться судороги от усилий.

При ярком освещении на сцене сразу же становится ясно, насколько хорош ваш загар и нанесли ли вы на кожу достаточное количество масла. Плавки для позирования отлично выглядели перед выходом на сцену, но как они выглядят ближе к середине соревнования? Все в пятнах от красителя для загара? Именно в это время выясняется, насколько хорошо вы готовы к позированию. Можете ли вы уверенно и с изяществом принимать одну позу за другой, или нервничаете и дрожите от возбуждения? Помните ли вы свою процедуру от начала до конца?

Конечно, опыт полезен лишь в том случае, если вы учитесь на своих ошибках. Поэтому важно быть откровенным по отношению к себе и понимать, что вы сделали правильно или неправильно. Советую вам, независимо от результата выступления, поговорить с судьями после соревнования. К примеру, даже после моей победы в 1972 году над Серджио Оливой один из судей подошел ко мне и сказал: "Я отдал тебе первое место, но у меня были большие сомнения, потому что когда ты повернулся спиной для задней демонстрации бицепсов, то так сильно отклонился назад, что на поясице появилась складка, которая выглядела как слой жира". Впрочем, в те дни судьи могли вставать со своего места и подходить к участникам, поэтому он мог лично убедиться, что во мне нет ни унции лишнего жира. Но я понял намек и во время следующих соревнований уже не отклонялся назад. Поэтому каждый культурист должен по крупицам набирать опыт соревнований, в которых он участвует. Это единственная гарантия того, что ваши ошибки не будут повторяться снова и снова.

## **КРУПНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ**

Когда вы приобретаете определенный опыт и доказываете свою силу, побеждая на местных конкурсах, вы начинаете выбирать соревнования исходя из того, какое значение они будут иметь для вашей карьеры.

Любители, завоевывавшие титулы, которые обеспечивали им участие в конкурсе "Мистер Олимпия", неоднократно спрашивали меня, следует ли им выступить на этом профессиональном мероприятии, или лучше еще подождать. Разумеется, нельзя ожидать, что вы сразу же добьетесь на профессиональных соревнованиях такого же успеха, как на любительских. Фактически бывали случаи, когда новоиспеченный "Мистер Вселенная" выступал на «Олимпии» и в итоге занимал последнее место! С другой стороны, вам действительно нечего терять, поскольку никто не ожидает от вас чего-то особенного. Вы можете поучаствовать в соревновании ради опыта, не беспокоясь о том месте, которое вы займете. В свое время это помогло Тайгеру Вудсу, который соревновался в категории любителей на Открытом чемпионате США, а когда набрался опыта, решил стать профессионалом.

С другой стороны, Франко Коломбо является хорошим примером культуриста, который смог очень быстро подняться на высокий уровень соревнований и добиться успеха. До тех пор Франко участвовал только в соревнованиях по силовой атлетике. В течение года он интенсивно занимался по программе бодибилдинга, а потом принял участие в конкурсе "Мистер Италия" и выиграл по очкам. Затем он победил на конкурсе "Мистер Европа", а через год встретился с Чаком Сайпсом в борьбе за титул "Мистер Вселенная" и снова одержал победу. Разумеется, Франко обладал великолепным телосложением еще до начала своей карьеры в бодибилдинге и был невероятно силен – к примеру, он мог выполнить 10 серий по 25 подтягиваний, – поэтому про него нельзя сказать, что он начинал с чистого листа.

Хотя стоит дважды подумать о поспешном участии в соревнованиях, не стоит воздерживаться от мероприятий, в которых действительно стоит поучаствовать. К примеру, на «Олимпиаде» 1981 года Том Платц занял третье место и произвел огромное впечатление на зрителей. Следующим соревнованием в категории профессионалов был конкурс "Мистер Вселенная" в Австралии, но вместо участия в нем Том решил потратить время на семинары и показательные выступления. В результате титул "Мистер Вселенная" достался Деннису Тинерину, которого Том без труда победил на «Олимпиаде». Если бы Том принял участие, то скорее всего он бы завоевал еще один международный титул и придал своей карьере дополнительное ускорение.

Луи Ферриньо поступил очень разумно, дважды приняв участие в конкурсе "Мистер Вселенная" и победив в обоих случаях. Но в 1974 году, когда ему следовало выступить в категории профессионалов на титул "Мистер Вселенная", он вместо этого выступил на «Олимпиаде» и проиграл. В проигрыше нет ничего страшного, но если вы можете выбирать между двумя соревнованиями, то имеет смысл выбрать то, где вы уже побеждали. На каком бы уровне вы ни соревновались, выбор в пользу того мероприятия, где у вас есть более высокие шансы на победу, – это проявление здравого смысла, а вовсе не малодушие.

В этом и заключается стратегия: вы выбираете время и место соревнований, оцениваете качества своих возможных соперников, участвуете только в одном событии или в двух подряд. В чемпионатах для любителей все хотят выиграть национальное первенство, поскольку все победители в своем классе могут стать профессионалами, в то время как в чемпионате США только абсолютный чемпион становится профессионалом. Но чемпионат США проводится за несколько месяцев до национальных чемпионатов, поэтому если участник ждет, испытывает судьбу в национальном чемпионате и проигрывает, то он лишается возможности стать профессионалом в этом году. Участие в чемпионате США, а затем в национальном чемпионате дает культуристу два шанса завоевать общенациональный титул, но тренировка и диета перед чемпионатом США, а затем сравнительно короткий период для набора формы перед национальным чемпионатом ставят перед ним очень сложную задачу. Это опять-таки дело выбора, и каждый культурист должен разработать собственную стратегию, основанную на своих чувствах и личных предпочтениях.

Конечно, переход в категорию профессионалов и успех на профессиональных соревнованиях – это две разные вещи. Я помню, как трудно было даже для очень одаренных культуристов, вроде Майка Кристиана или Шоуна Рэя, совершить этот переход: обоим понадобилось около двух лет, чтобы приспособиться к новым стандартам и возросшей нагрузке среди профессионалов. В свой первый год выступлений в профессиональной категории Ли Хэни проиграл Гран-При в Цюрихе культуристу, весившему всего 169 фунтов! Впрочем, переход труден не для всех – Дориан Йейтс, к примеру, как буря ворвался в ряды профессионалов, но это скорее исключение, чем правило.

Поэтому культурист, завоевывающий право на переход в профессиональную лигу, должен с большой осмотрительностью выбирать свое участие в национальных конкурсах. К примеру, соревнования серии Гран-при – хороший способ для того, чтобы попробовать свои силы. "Ironman Invitational" – еще один хороший вступительный конкурс для профессионалов. Следующей ступенькой вверх будет мероприятие вроде "Ночи Чемпионов", которое ежегодно проводится в Нью-Йорке. Если вы хорошо зарекомендуете себя на этих

представлениях, то скорее всего получите приглашение на "Арнольд Классик", а уж там вы сможете составить мнение о том, как хорошо вы сможете выступить против культуристов уровня «Олимпии». Успешное выступление в "Ночи Чемпионов" или на "Арнольд Классик" указывает на то, что вы готовы принять главный вызов: борьбу за титул "Мистер Олимпия".

Первоначальный момент движения играет важную роль в любой спортивной карьере, и бодибилдинг – не исключение. Победа может войти в привычку, если вы будете правильно строить свою карьеру. Но помните: вы не сможете победить, если будете слишком бояться поражения. Страх перед поражением заставляет вас думать о нем: он сковывает вас и лишает энергии. Сделав выбор, двигайтесь вперед без задних мыслей и сожалений: лес рубят – щепки летят! В моей карьере поражения случались нечасто, но все же случались. В конце концов, так устроен спорт: кто-то побеждает, а кто-то проигрывает. Всегда старайтесь делать все, что можете, а если этого оказывается недостаточно, принимайте вещи такими, как есть.

Олимпийский чемпион по десятиборью Брюс Дженнер однажды сказал мне, что он так боялся проиграть перед Олимпийскими играми 1976 года, что его показатели сильно ухудшились. Но потом его посетила простая мысль: проиграть – еще не значит умереть. Вы проигрываете, вы недовольны собой, но нужно двигаться дальше. Если вы открыты, позитивно относитесь к жизни и уверены в своих способностях, то можете справиться с поражением. Оно перестает быть угрозой, а это означает, что вы можете сосредоточиться на будущих победах.

## ИЗВЕСТНОСТЬ

"Я не могу победить на этом соревновании. – такие жалобы часто можно слышать от культуристов. – Про меня слишком мало пишут в журналах". Известность является огромным преимуществом для успеха в бодибилдинге, и самый простой способ стать известным – регулярно побеждать на соревнованиях! Но существуют и другие способы. Ваша открытость для интервью и профессиональных фотографов имеет важное значение. Некоторые культуристы в четверг прилетают на соревнования и улетают в воскресенье утром, не позаботившись о работе с фотографами из спортивных журналов. Некоторые приходят в фотостудию и сразу же начинают жаловаться, что они слишком устали, в то время как другие готовы умереть за возможность позирования перед хорошим фотографом. Это может сказаться в будущем, когда фотограф задумается о том, кого он будет снимать в следующий раз. Иногда культуристы назначают время для съемок или интервью, а потом не приходят. Впоследствии это может пагубно отразиться на их карьере.

Журналисты будут звонить вам в номер отеля перед соревнованиями или пытаться поговорить с вами за сценой. Иногда это отвлекает, но, если вы можете найти время и силы, чтобы поговорить с ними, сделайте это. В конце концов, штатные журналисты получают оклад независимо от того, смогут ли они взять у вас интервью. Поэтому постарайтесь сделать так, чтобы разговор был более выгоден для вас, чем для них.

Многие просто ждут, пока сотрудники спортивных журналов не обратятся к ним, но я всегда брал инициативу на себя и рассылал в различные журналы статьи о моих методах тренировки, истории о забавных случаях, мои соображения по поводу бодибилдинга и жизни в целом. Я никогда не беспокоился по поводу оплаты за публикации или за позирование для фотографий. По моему мнению, чем больше людей узнают меня, поймут, кто я такой и что собой представляю, тем выше будут мои шансы на успешную карьеру.

Известность обеспечит вам повышенное внимание на соревнованиях, но это обоюдоострое оружие. Если вас начинают слишком сильно хвалить в прессе, то судьи и зрители ожидают увидеть на сцене настоящего Кинг-Конга, поэтому следите за тем, чтобы статьи о вас не были чересчур лестными. И помните: когда Дориан Йейтс позировал в "Ночи Чемпионов" и завоевал главный приз, никто не имел никаких ожиданий на его счет. Его

практически никто не знал. Он позволил своей великолепной мускулатуре говорить за себя, и этого оказалось достаточно.

Разумеется, предварительная оценка – это сложный процесс, и если судьи плохо знают о вас, то могут просмотреть ваши лучшие качества на переполненной сцене. Известность помогает судьям познакомиться с конкретными качествами мускулатуры. Им не приходится подолгу изучать вас на сцене, чтобы осознать ваши достоинства – к примеру, мощные латеральные мышцы или отлично развитые икры. Они уже это знают, так что теперь проводят лишь беглый осмотр, подтверждают свои ожидания, а затем переходят к другим участникам, сравнивая их с вами.

К некоторым людям известность как будто приходит сама по себе, без особых усилий с их стороны. Когда я тренировался в гимнастическом зале в Мюнхене, то сделал "историю в фотографиях": я ходил по зимнему городу в плавках для позирования и демонстрировал свою мускулатуру на фоне памятников, железнодорожного вокзала и так далее. Типичная игра на публику, какой некогда славился Голливуд, нечто вроде скандального события, но снимки делались для журнала «Штерн», выходявшего миллионным тиражом. Это был мой способ популяризации бодибилдинга для читателей. Чтобы попасть в такой крупный журнал, нужно сделать что-нибудь действительно необычное, но публикации в журналах по бодибилдингу строятся на принципиально иной основе.

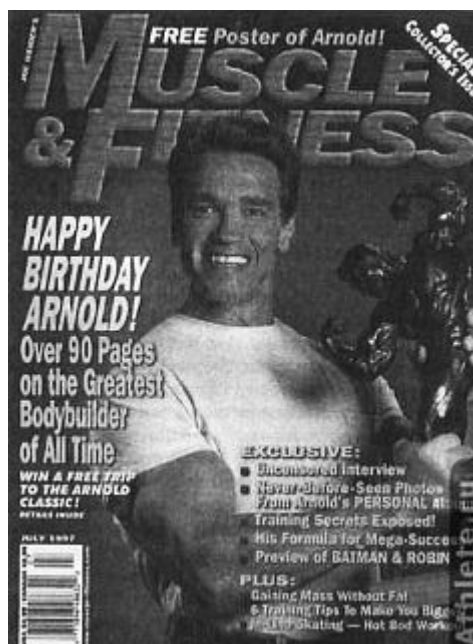
Когда я отправился в Лондон на конкурс "Мистер Вселенная", то не испытывал нужды в подобных трюках. Я был молодым здоровенным парнем, сравнительно мало известным – очередной претендент из Европы, появившийся из ниоткуда. Но получилось так, что, даже не стараясь, я привлекал к себе внимание, и моя известность начала расти. Я знал многих других культуристов, обладавших недюжинными талантами в этой области. Они были не только фотогеничными, но и, как говорится, "годными к рекламированию", и люди все время хотели что-нибудь услышать о них. Франко всегда был таким, как и Фрэнк Зейн, хотя последний казался тихим и замкнутым человеком. Шоун Рэй и Флекс Уилер то и дело мелькали на страницах журналов, но то же самое можно сказать про Майка Матараццо. Несмотря на то что у него не было таких громких побед, он пользовался огромной популярностью у своих поклонников и всегда с готовностью соглашался на съемки. Деннис Ньюмен, прежде чем болезнь прервала его карьеру, был на пути к тому, чтобы стать новым Стивом Ривзом – рослый, мускулистый, эстетичный и обаятельный, настоящая мечта для издателей журналов.

Известность позволяет получить определенное преимущество на соревнованиях, но она еще более важна, когда речь идет о выгодном использовании плодов вашей победы. Раньше победитель конкурса "Мистер Америка" весь следующий год появлялся на страницах журнала Джона Граймека со своими статьями и инструкциями по тренировке. Это помогало навсегда запечатлеть его образ в сознании читателей. В наши дни победители крупных соревнований обычно бывают желанными гостями в журналах Джо Вейдера и в другой спортивной периодике, связанной с бодибилдингом. Не каждый культурист готов воспользоваться такой возможностью. Нам приходилось упрашивать некоторых европейских чемпионов, чтобы они съездили в Соединенные Штаты для интервью и фотосъемок.

Если вы не побеждаете на соревнованиях, известность все равно не утрачивает своего значения. Пока событие еще на памяти у людей, вы можете использовать это обстоятельство с выгодой для себя. В конце концов, на семинарах и показательных выступлениях зарабатывается больше денег, чем на соревнованиях. Разочарованные культуристы, занявшие второе или третье место при чемпионских амбициях, лишь рубят сук, на котором сидят, когда исчезают бесследно и не показываются на публике.

Разумеется, известность – лишь один из факторов в вашей карьере, хотя и весьма важный. Сама по себе она не поможет вам победить на соревновании, но может склонить мнение судей в вашу пользу. Если вы подумываете о переходе на профессиональный уровень, то известность необходима вам, как воздух, для проведения семинаров, показательных выступлений или продажи товаров по почте.

Просто не забывайте о том, что спортивные журналы заинтересованы в публикациях и фотографиях талантливых культуристов. Поэтому если у вас хорошие физические данные, если вы неплохо выступаете и не прячетесь от репортеров, то рано или поздно вы станете известным человеком. Но дальше вам придется жить со своей известностью, а это может быть гораздо труднее, чем попасть в журналы.



## ВНУТРЕННЯЯ ПОЛИТИКА И ЛИЧНЫЕ СВЯЗИ

Некоторые культуристы, разочарованные плохими результатами своих выступлений, считают, что здесь замешана «политика» — иными словами, что некоторые участники с самого начала имеют преимущество благодаря личным связям с судьями или официальными лицами.

С одной стороны, такое чувство можно понять: если вы культурист, то о вас должны судить по вашей мускулатуре, и, когда вам кажется, что судят нечестно, оскорбленное достоинство вызывает к отмщению. Более того, когда культурист готов к соревнованиям, у

него за плечами месяцы изнурительных тренировок и диеты, и если добавить к этому дополнительную психологическую нагрузку на соревнованиях, то он становится особенно уязвимым в эмоциональном отношении. Тем не менее идея о том, что «политика» заправляет всем в бодибилдинге и что дружеские отношения между разными людьми в мире бодибилдинга являются предосудительными, не выдерживает никакой критики.

Политика – это всего лишь ряд правил, с помощью которых люди регламентируют свое поведение и деятельность разнообразных учреждений, в которых они участвуют. В широком смысле слова ничто не делается без политического взаимодействия. Политика – это факт жизни. А поскольку судьи, администраторы федерации бодибилдинга и другие официальные лица такие же люди, как и все остальные, определенные «политические» соображения присутствуют в любом соревновании, независимо от честности и нравственности его учредителей.

Я был не только участником, но и организатором соревнований и могу заверить вас, что обвинения в нечестной игре, выдвигаемые некоторыми культуристами, которые показали плохой результат, обычно голословны или имеют под собой мало оснований. Бодибилдинг не является совершенным видом спорта, но судейство находится на весьма высоком уровне. Я лично могу свидетельствовать о честности конкурсов по бодибилдингу, которые провожу вместе с Джимом Лоримером в Колумбусе. Более того, на всех конкурсах, где я участвовал или присутствовал в качестве зрителя, возникали лишь второстепенные проблемы с судейством. Бодибилдинг такой же, как и любой другой спорт, – лучший должен победить во что бы то ни стало. И все мы должны стремиться к тому, чтобы это правило выполнялось неукоснительно.

То, что можно назвать «политикой», или стратегией поведения в бодибилдинге, попадает в категорию, которую я называю "общественными отношениями". Судейство на соревнованиях по бодибилдингу представляет собой субъективный, несовершенный процесс. В большинстве знаменитых финальных схваток (включая мою битву с Серджио Оливой) грань между победой и поражением была почти неуловимой и составляла не более одного-двух очков. А если приходится принимать решение, когда силы участников практически равны, судьям бывает очень трудно сохранять объективность. В таких случаях окончательный результат предопределяет личное мнение об участниках, пусть даже на подсознательном уровне.

Налаживание хороших отношений с судьями – это не способ набрать дополнительные очки; скорее это гарантия того, что вы не потеряете очки из-за неосознанной враждебности к вам. Это возможность убедиться в том, что вы получите все очки, которые по праву принадлежат вам. К сожалению, многие культуристы наносят серьезный ущерб своей карьере, когда недостойно ведут себя перед судьями. Бывали случаи, когда они швырялись своими призами за сценой или даже выходили на сцену и публично оскорбляли судей. Однажды я видел, как участник, недовольный судейством, высказал своим «обидчикам» все, что он о них думает. Час спустя он остыл и пожалел о своей вспышке. Он разослал письма с извинениями и попытался загладить свою вину. На следующем конкурсе "Мистер Америка" он проиграл, и полагаю, отчасти из-за своей нелепой выходки. Поэтому важно сохранять контроль над собой, вести себя, как подобает спортсмену, и не обрушиваться с нападками на судей, особенно в присутствии зрителей. Разумеется, такие джентльмены, как Джон Граймек, Стив Ривз, Рег Парк, Билл Перл, Ларри Скотт, Фрэнк Зейн и Ли Хэни, никогда не вели себя подобным образом.

## **КОНЦЕНТРАЦИЯ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ**

Хороший культурист планирует свою стратегию соревнований так же, как умелый генерал планирует свою военную кампанию. Вы должны выбрать правильное время и место для сражения и убедиться в том, что ваша армия (мускулатура) хорошо вымуштрована и

готова к бою. Нужно быть уверенным в своей тактике. Это умение выбрать верный момент для наступления или отступления, а также способность сохранять огневую мощь (энергию) до конца поединка.

Но многие культуристы с фантастической мускулатурой, мастерски владеющие искусством подготовки, позирования и прочими навыками, терпят неудачу лишь потому, что их стратегия оказывается ущербной в одном важном пункте: они не подходят к дню соревнований в абсолютно лучшей форме.

На соревнованиях по бодибилдингу выясняется, кто является лучшим в этот день и на этой сцене. Не имеет значения, кто является потенциально лучшим или кто был лучшим за неделю или за день до соревнований. Вы можете быть лучшим когда угодно, но если вы не организуете свою подготовку таким образом, чтобы подойти к соревнованиям в наилучшей форме, то вас ждет разочарование.

Умение показать себя с наилучшей стороны в день соревнований зависит от опыта и правильного расчета времени. Каждый должен выяснить для себя, какие изменения нужно внести в график диеты и тренировки, чтобы набрать пиковую форму перед соревнованиями. Однако есть общие принципы, которых стоит придерживаться. До 1970 года я подходил к соревнованиям с небольшой задержкой и обретал лучшую форму через несколько дней после мероприятия. Но затем, в общем-то, случайно, я открыл для себя правильный способ подготовки.

В 1970 году, на конкурсе "Мистер Вселенная" в Лондоне, я опять немного промахнулся – я был слишком «гладким» и мне недоставало рельефности, но моя мускулатура в тот раз была лучшей, поэтому я победил. На следующий день я отправился в Колумбус на конкурс "Мистер Мир". Год назад я проиграл Серджио на «Олимпии» и теперь был полон решимости взять реванш за то поражение.

Когда я прибыл в Колумбус, лишь через день после соревнований в Лондоне, моя мускулатура была жесткой и рельефной, как никогда раньше. Почему же так получилось? Вскоре я вспомнил, что после соревнований довольно долго позировал для фотографов, и это дополнительное усилие, очевидно, придало мне лучшую форму. Иными словами, одно соревнование стало отличной подготовкой к следующему!

Я победил Серджио Оливу в Колумбусе и начал готовиться к главному конкурсу "Мистер Олимпия", который должен был пройти на следующей неделе. Собственное тело казалось мне слишком легким и истощенным после двух соревнований подряд, утомительных часов позирования и долгой диеты, поэтому я ел по четыре-пять раз в день, включая в свой рацион сырую морковь и тренировался немного меньше, чем обычно. К началу «Олимпии» я обнаружил, что сохранил тот размер мышц, который был в Лондоне, и ту рельефность, которая была в Колумбусе!

Так я сделал важное открытие. Если я смог набрать такую отличную форму через неделю после соревнований, почему бы не нацелиться на достижение этой формы за неделю до соревнований?

Итак, в субботу (за неделю до соревнований) я позирую как сумасшедший, словно выступаю на сцене перед судьями. Затем, в воскресенье, весь день провожу в фотостудии, что означает еще один день напряженного позирования, а с понедельника по среду интенсивно тренируюсь: минимум 15 серий на каждую часть тела. Питаюсь нормально, но без излишеств. В четверг и пятницу я отдыхаю, если не считать коротких сеансов позирования.



*Эти снимки "до и после" были сделаны с перерывом 18 дней, за два-три месяца до соревнований. Я делал пометки на более ранних фотографиях, указывая на слабые участки, которые нуждались в улучшении. Бицепсы до...*



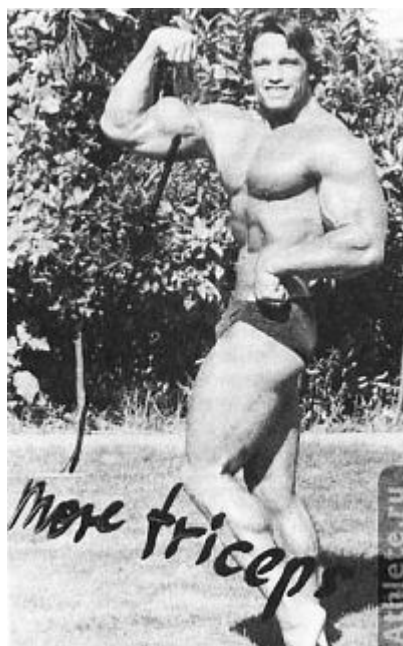
*...и после.*



*Бедра до...*



*...и после.*



*Трицепсы до...*



*...и после.*

Большинство молодых культуристов готовится совсем по-другому. Они сидят на строгой диете вплоть до дня, предшествующего соревнованиям, а непосредственно перед выходом на сцену накачиваются углеводами. Я по своему опыту знаю, что это не работает. Одно из объяснений заключается в том, что размер мускулов зависит не только от количества мышечной ткани, но и от углеводной энергии, хранящейся в мышцах в виде гликогена (см. раздел "Стратегии диеты для соревнований"). Когда запасы гликогена истощаются, мышцы становятся плоскими. Вашему организму требуется минимум три дня, чтобы восстановить запас гликогена после истощения (или даже больше: это зависит от типа телосложения). Режим жесткой диеты перед соревнованиями оставляет вам слишком мало времени для восстановления запасов гликогена, а чрезмерное потребление углеводов просто-напросто поднимает уровень сахара в крови и приводит к избыточной задержке воды в организме. Сколько раз вам приходилось слышать жалобы культуристов, что перед соревнованиями они

становятся одновременно «плоскими» и отяжелевшими? Это еще один довод в пользу моего импровизированного метода подготовки к соревнованиям.

Любые запоздалые эксперименты перед важным состязанием могут обернуться катастрофой. В день, предшествующий выходу на сцену, после месяцев дисциплины и тренировок, вам больше всего нужно терпение, но, к сожалению, у многих культуристов его не хватает. Они пытаются сделать "что-нибудь еще", а в итоге оказываются у разбитого корыта. Такое может случиться даже с опытными спортсменами. На «Олимпиаде» 1981 года один участник попробовал специальный "жидкий стабилизатор" для быстрого загара, а в результате его кожа обгорела и начала слезать клочьями. Другой культурист, пятнадцать лет участвовавший в соревнованиях, внезапно решил попробовать мочегонный препарат, которым никогда раньше не пользовался, и во время предварительной оценки у него начались ужасные судороги.

Я считаю, что нужно придерживаться основных принципов. Чем больше специальных требований вы выдвигаете, тем выше вероятность того, что какая-то мелочь подведет вас. Серджио Олива приходил на соревнования в плавках для позирования под одеждой. Он просто раздевался, намазывал тело маслом и был готов к выходу на сцену. Единственной дополнительной вещью в его реквизите был длинный белый халат, который он надевал за сценой в перерывах между раундами позирования.

Другие культуристы предпочитают более обстоятельный подход. Фрэнк Зейн, к примеру, всегда уделял пристальное внимание любой мелочи. Он проверял свою раздевалку, желая убедиться, что она достаточно удобная и просторная. У него всегда было под рукой все необходимое, включая партнера, помогавшего накладывать масло и накачивать мышцы перед выходом на сцену. Часто этим партнером была его жена Кристина, оказывавшая Фрэнку огромную поддержку на всем протяжении его карьеры. В 1979 году Зейн даже приехал на «Олимпиаду» в собственном трейлере и поставил его неподалеку от зрительного зала. Таким образом, он мог готовиться к соревнованиям в полном уединении, исключив любые помехи. В сходных обстоятельствах я обычно держал набор гантелей в отдельной комнате, чтобы никто не мешал мне во время накачки перед выходом на сцену.

## ВОДА

Другой причиной беспокойства культуристов является задержка жидкости, то есть сохранение значительного количества воды в подкожном слое, что «сглаживает» рельефность мышц и уничтожает их изоляцию. Чтобы избежать этого, некоторые участники начинают сильно ограничивать прием жидкости за дни (или даже за недели) до соревнований. Они избегают натрия и потребляют значительное количество калия. Кроме того, многие пользуются диуретиками (мочегонными препаратами).

Проблема заключается в том, что мышцы на 75 % состоят из воды, поэтому обезвоживание лишь уплотняет их и делает вас «гладким». Наилучший способ увеличить содержание подкожной влаги – это обезвоживание, поскольку, когда организм чувствует недостаток воды, он крепко держится за то, что у него осталось. Избыток натрия обычно вымывается из организма вместе с мочой и потом; когда вы ограничиваете этот естественный цикл, это означает, что натрий не выводится из вашего организма в достаточном количестве и продолжает связывать воду. С другой стороны, если вы не принимаете достаточно натрия, то рискуете нарушить электролитический баланс организма, что приводит к мышечным судорогам. Большое количество калия, особенно при низком содержании натрия, приводит к таким проблемам, как расстройство желудка, или еще хуже. А диуретики, интенсивно выводящие воду из организма, еще больше обезвоживают его.

Что же следует делать? Во-первых, организм должен получать достаточно натрия. Не солите еду, но и не избегайте натуральных солей, которые содержатся в пище. Пейте много воды вплоть до вечера пятницы, если соревнования начинаются в субботу. Лишняя вода все

равно уйдет из вашего организма и унесет с собой избыток натрия. Вечером в пятницу уменьшите прием воды наполовину. Должно пройти некоторое время, прежде чем организм почувствует, что поступление воды сократилось, и вы будете продолжать терять воду с такой же скоростью, как и раньше. На следующее утро, незадолго до предварительного просмотра, выпейте немного воды, чтобы избежать обезвоживания.

Бойтесь попробовать? Подумайте, что происходит на современных состязаниях по бодибилдингу? Во время предварительного просмотра разносчики стоят за сценой с бутылками воды, а спортсмены часто выходят туда и пьют ее литрами. Может быть, они думают, что в организме есть некая программа, которая знает, что предварительный просмотр уже начался, и поэтому будет по-другому перерабатывать воду? Если нет, то почему бы не выпить воды перед выходом на сцену, а не ждать начала выступления? Контролируйте содержание подкожной влаги, вместо того чтобы обезвоживать организм. Ваши мышцы будут гораздо плотнее, рельефнее и меньше подвержены судорогам.

Хотя приемлемо пить воду с пониженным содержанием натрия, этого нельзя сказать о дистиллированной воде. Дистиллированная вода хороша для аккумуляторов, но отсутствие необходимых минералов не сулит ничего хорошего организму, особенно такому, которому предстоит пережить нагрузки соревнований по бодибилдингу.

## ДЕНЬ СОРЕВНОВАНИЙ

В день соревнований вам не нужны никакие сюрпризы. Каждая мелочь идет в счет. К примеру, как установлены осветительные лампы на сцене? Как продюсер, я знаю, что на сцене есть участки с сильным и более слабым освещением. Поэтому стоит заранее проверить сценическое освещение и выбрать наиболее благоприятное место для позирования. Угол падения света тоже имеет важное значение. Если угол крутой, вам нужно быть очень осторожным и не наклоняться вперед при позировании, иначе вы будете отбрасывать огромную тень. Также во время позирования следите за неосвещенными участками сцены. Я видел культуристов, прыгивавших с платформы во время представления и подходивших к самому краю сцены, где фактически не было света. В результате судьи теряли их из виду, а фотографы не могли делать снимки.



*Перетягивание полотенца для разминки латеральных мышц.*

Узнайте, что можете, про членов судейской коллегии. Приняв участие в нескольких соревнованиях, вы начнете понимать, что предпочитают разные судьи. Некоторые благосклонно относятся к размеру мышц, в то время как другие дают больше очков за рельефность или симметричность. Вы не можете изменить свое телосложение, но можете скорректировать свою процедуру позирования, если знаете, что нравится судьям.

Неплохо также обратиться к распорядителю или ведущему конкурса и убедиться в том, что у него достаточно информации для того, чтобы должным образом представить вас перед выходом на сцену. Я сам выступал в роли ведущего на нескольких соревнованиях по бодибилдингу и всегда был готов к сотрудничеству, когда какой-нибудь культурист просил меня сказать о нем что-то конкретное во время представления. Это может оказать положительное воздействие как на судей, так и на зрителей.

Вы должны точно знать свой распорядок дня. Утром в день соревнований я обычно плотно завтракаю – яйца, картошка, козий сыр, апельсиновый сок, – но так, чтобы не наесться до отвала. Обычно предварительная оценка участников начинается около часа дня, поэтому у меня есть целое утро для прогулок и психологической подготовки к соревнованию. Для соревнований, в которых предварительная оценка происходит раньше (скажем, в девять утра), я рекомендую вставать очень рано (в пять утра) и не тянуть с завтраком; тогда у организма будет время, чтобы проснуться.

Некоторые культуристы с пользой проводили время между завтраком и началом соревнований. Они находили подходящее место, чтобы полежать на солнышке, когда соревнования проходят в отеле, там обычно есть открытый бассейн или солярий. Солнце выявляет вены и подсушивает кожу, но, если вы обильно потеете, вам нужно пить воду, чтобы поддерживать уровень жидкости в организме, иначе он начнет обезвоживаться, что приводит к «сглаживанию» мускулатуры.

Старайтесь избегать негативных мыслей и эмоций. Помню, как во время конкурса "Мистер Вселенная", когда снимался фильм "Люди, качающие железо", Майк Катц за несколько часов до предварительной оценки бродил вокруг и рассуждал о том, что он будет делать, когда проиграет соревнования. Он жаловался, как все плохо, и говорил, что некоторых участников вообще не следовало бы выпускать на сцену. Как закаленный спортсмен и бывший профессиональный футболист, Майк должен был знать, что негативные мысли могут настроить вас на поражение, сыграв ситуацию "сбывающегося пророчества".

Тогда мы проводили время перед соревнованиями немного иначе, чем большинство современных культуристов. Между ведущими спортсменами существовало чувство товарищества, которое теперь, к сожалению, почти отсутствует. Я заходил в соседние номера нью-йоркского отеля поведать Забо Кожевски, Франко Коломбо и Эдди Джулиано, которые в то время были хорошо известными культуристами. Повсюду можно было видеть рассыпанный протеиновый порошок, таблетки для печени под подушками и крем для загара на простынях и полотенцах. Мы веселились от души, подначивая друг друга, вместе ходили обедать, вместе ловили такси, чтобы ехать на соревнования. Это было гораздо лучше, чем манера прятаться в своей раздевалке и настороженно-враждебное отношение друг к другу, которое часто можно видеть сегодня. Может быть, перемены связаны с тем, что теперь в соревнования пришли большие деньги, но уровень общения теперь уже не тот, что прежде.



*Франко ест пищу перед первым кругом соревнований, чтобы поднять энергетику.*

Накачка перед соревнованиями также является важным элементом вашей стратегии. В Англии я узнал от своего старого друга Уэга Беннета один прием, которым пользовались культуристы былых времен: за день до соревнования каждый час выполняйте по одной серии для слабых участков тела в течение минимум четырнадцати часов, но только по одной, чтобы избежать чрезмерной усталости и истощения мышц. Такая накачка теоретически может увеличить размер мышцы от 1/2 дюйма до целого дюйма на следующий день. Возможно, она стимулирует накопление гликогена или просто вызывает приток жидкости к разрабатываемой мышце – я не знаю, но у меня это срабатывало. В 1967 году, на конкурсе "Мистер Вселенная" в Лондоне, я за одни сутки смог накачать икроножные мышцы от 17,5 дюйма до более чем 18 дюймов.

Преимущество накачки за день до соревнований заключается в том, что вам не нужно накачивать «отстающую» часть тела непосредственно перед выступлением. По моему опыту, слишком сильная накачка может ухудшить рельефность и изоляцию мышц. Разумеется, это зависит от типа вашего телосложения. Если ваша мускулатура гладкая от природы, то при чрезмерной накачке вы будете выглядеть обрюзгшим и неповоротливым. Это еще один довод в пользу того, чтобы подходить к соревнованиям с пониженным весом тела для сохранения рельефности – при том условии, что вы снизили вес заблаговременно и удерживаете его стабильным в течение некоторого времени. Я считаю, что чем больше вы удерживаете вес тела на одном уровне, тем более зрелой и совершенной будет выглядеть ваша мускулатура. Если вы сбрасываете 5 фунтов за неделю до соревнований, это не сделает вашу мускулатуру максимально четкой и рельефной и никакая накачка не изменит положение к лучшему.

Во время некоторых соревнований вам приходится непрерывно позировать в течение сорока пяти минут или даже больше, и накачка, которой вы добиваетесь за сценой, просто не может продержаться столько времени. Поэтому хотя накачка рекомендуется, не следует злоупотреблять ею. К примеру, Серджио Олива славился своей «бешеной» накачкой в течение двух часов перед соревнованиями. Его процедура была более утомительной, чем сеансы обычной тренировки у многих культуристов. Очевидно, что это лишь снижало уровень гликогена в мышцах, делая их более плоскими, но поскольку я соперничал с Серджио, то не собирался говорить ему об этом, даже если бы он захотел слушать!

Что касается меня, то за полчаса до предварительной оценки я начинал разминку и позирование. Затем я накачивал только те мышцы, которые считал более слабыми (к примеру, плечевой пояс, который никогда не дотягивал до пекторальных мышц), или выполнял серию упражнений для латеральных мышц. Затем шел еще один сеанс позирования и серия накачки. Таким образом я сохранял силы для соревнований. В конце концов, предварительная оценка может начаться в час дня и продолжаться до трех часов; никакая предварительная накачка не продержится столько времени. И еще одно предупреждение: перед соревнованием никогда не стоит накачивать мышцы бедер, поскольку это нарушит их изоляцию и вы не сможете добиться надлежащего эффекта, когда будете напрягать их перед судьями.

Перед самым выходом на сцену я накладывал тонкий слой масла. Затем, перед каждым следующим кругом, я делал короткую накачку и накладывал еще немного масла, если это было необходимо. Обратите внимание, что подготовка за сценой направлена в основном на то, чтобы поддерживать мышцы в накачанном состоянии, не подвергая организм интенсивным нагрузкам. Нужно соразмерять свои силы, чередуя изнурительное позирование на сцене с короткими сериями накачки, чтобы поддерживать необходимый объем мышц.

Во время предварительного позирования вы тратите очень много сил, поэтому нужно поддерживать свой организм и давать ему все, в чем он нуждается, чтобы мышцы продолжали «выскакивать» на теле при позировании. Нужно пить воду, чтобы уберечься от обезвоживания. На соревнованиях мы с Франко обычно ели что-нибудь вроде домашних пирожков с морковью, содержавших необходимые углеводы. Некоторые культуристы пьют вино и даже более крепкие напитки, которые я не рекомендую, если вы хотите сохранить силы и ясность мысли. Эксперименты подобного рода лучше проводить в начале вашей карьеры, когда вы участвуете в соревнованиях низкого уровня. Воздерживайтесь от испытания любых новых и радикальных идей во время важных соревнований. Тактические импровизации на этой стадии очень опасны и обычно являются признаком нервозности и напряженности.

Во время предварительной оценки я редко обращал внимание на то, чем занимаются другие культуристы. Я сосредоточивался на своих действиях и практически не замечал их присутствия до начала сравнительного позирования.

Между предварительной оценкой и вечерним представлением я обычно гулял, немного ел, думал о том, что сделал правильно или неправильно, планировал свои дальнейшие действия, разговаривал с людьми и старался составить объективное мнение о своем выступлении. Я определял, от какого из моих соперников исходит наибольшая угроза и какой тактикой мне стоит воспользоваться, чтобы одержать верх в финале. Но, самое главное, на сцене или вне сцены я всегда вел себя как победитель. Я радовался любой возможности продемонстрировать свою мускулатуру судьям и зрителям.

Действительно, в напряженной атмосфере соревнований бывает трудно проследить за всем, что нужно делать. Независимо от вашего опыта, полезно иметь рядом человека, который мог бы выполнять роль "играющего тренера". Мы с Франко часто помогали друг другу таким образом. В 1980 году он приехал в Австралию, чтобы помочь мне победить на «Олимпиаде», а в 1981 году я вернул ему эту услугу в Колумбусе, снабдив его советами о стратегии соревнований и помогая сосредоточиться для победы. Разумеется, не каждому выпадает удача иметь чемпиона по бодибилдингу в качестве тренера, но всегда можно найти друга или партнера по тренировке, готового помочь и подбодрить вас.

И, наконец, я всегда держал под рукой блокнот, где записывал свои ощущения перед соревнованиями и во время соревнований. Начинались ли у меня мышечные судороги, и если да, то почему? Как зрители реагировали на ту или иную позу? Все это помогало мне лучше подготовиться к следующим соревнованиям. Я знаю, что Франко и Фрэнк Зейн делали то же самое, как и многие другие культуристы. В конце концов, вам приходится думать о многих факторах, обеспечивающих вашу победу, и если вы хотите быть чемпионом, то нельзя ничего оставлять на волю случая.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ВОЙНА**

В любых соревнованиях всегда присутствует психологический фактор. Выступление на высочайшем уровне требует огромной сосредоточенности и уверенности в себе; все, что мешает этому, серьезно уменьшает ваши шансы на победу.



*Нужно следить за каждой мелочью. На "Олимпиаде" 1981 года я посоветовал Франко не наклоняться слишком далеко вперед из-за больших теней, отбрасываемых на сцену верхним освещением.*

Психологическое соперничество и психологическое давление широко распространено в разных видах спорта. Перед поединком с Сонни Листоном в 1960-х годах Мохаммед Али устроил настоящую истерику во время взвешивания. Он вел себя как безумный, чем буквально потряс тогдашнего чемпиона в тяжелом весе. Один пловец признался, что перед заплывом он внезапно начинает поправлять плавки, зная о том, что некоторые из его соперников автоматически повторяют это движение и потеряют сосредоточенность перед хлопком стартового пистолета, что позволит ему выиграть драгоценные доли секунды.

Все это нельзя назвать жульничеством. Вы жульничаете в тех случаях, когда нарушаете правила, а не когда извлекаете выгоду из психологической слабости своего соперника. Если подумать, то каждый, кто хочет называться чемпионом, должен обрести полный контроль над своим разумом, а не только в совершенстве овладеть своим видом спорта. В противном случае, если он подвержен психологическому давлению, ему остается жаловаться лишь на себя.



*Тонкое искусство психологической войны. Как-то на конкурсе "Мистер Олимпия" 1980 года я нагнул к Франку Зейну и пошутил...*



*...в результате он рассмеялся так сильно, что растерял всю сосредоточенность для следующей позы.*

Один из самых знаменитых случаев психологического давления в бодибилдинге произошел на конкурсе "Мистер Вселенная" 1975 года в Южной Африке (он зафиксирован в фильме "Люди, качающие железо"). Кен Уоллер, будущий победитель, шутки ради стащил футболку у Майка Катца; конечно же, это не помешало Майку принять участие в соревнованиях, но у него появилась дополнительная головная боль в той ситуации, когда напряжение и без того уже было почти невыносимым. Хотя в фильме Майк отнесся к этой шалости с преувеличенной серьезностью, думаю, он действительно потратил немало времени и усилий на поиски своей футболки, а когда вы соревнуетесь на таком высоком уровне, нельзя тратить время на пустяки.

Должен признать, что от случая к случаю я сам пользовался похожей тактикой. На «Олимпиаде» 1980 года, стоя на сцене рядом с Фрэнком Зейном, я начал обстреливать его шутками. Вскоре он уже смеялся так сильно, что с трудом принимал нужные позы. Во время другого соревнования я сообщил Сержу Ньюбре, что один из судей хочет перенести его в более легкую весовую категорию. "Этого я и боялся", – мрачно сказал Серж. С тех пор он был просто одержим этой идеей. В результате его процедура позирования рассыпалась, поскольку он не хотел выполнять определенные позы, которые (по его мнению) указывали на недостаточный вес. При остром соперничестве, как между мною и Сержем Ньюбре, психологический фактор может быть решающим.

У Франко был свой способ психологического давления на соперников перед соревнованиями. Он договаривался с кем-нибудь, чтобы ему позвонили, когда один из его соперников приходил на тренировку в зал "Уорлд Джим". Получив извещение, Франко сразу же ехал туда, выполнял несколько серий для разминки, а потом снимал тренировочный костюм и начинал бегать по залу в коротких шортах. Большинство культуристов предпочитают не показывать свою мускулатуру, когда они готовятся к соревнованиям, но Франко вел себя так, как будто его это совершенно не волнует: он просто рвался показать свою спортивную форму. Однажды я видел, как Крис Дикерсон практически выбежал из зала, когда Франко продемонстрировал этот трюк, а затем стал подначивать Криса, чтобы тот тоже снял рубашку и померился с ним силами. Как видите, психологическая война может начаться задолго до дня соревнований.

На «Олимпиаде» 1981 года Франко позаботился о том, чтобы его имя как можно чаще появлялось в средствах массовой информации. Он давал интервью для итальянского

телевидения, а фотографы снимали его в различных позах, как будто он уже был победителем. При этом у других участников складывалось впечатление, что их считают обычными статистами. Я сам пользовался похожей тактикой. По предварительной договоренности некоторые фотографы снимали только меня во время выступления, пока другим участникам не начинало казаться, что на них не обращают внимания. За сценой я тоже позировал перед фотографами, которые игнорировали других культуристов и говорили мне, как я отлично выгляжу. Разумеется, кое-кто из моих соперников начинал задавать себе вопрос: "А что я здесь делаю?"

Никто не имеет прививки от психологического давления. Должен признать, что в ответ на мои уловки мне часто отплачивали той же монетой. В 1969 году Серджио Олива продемонстрировал один прием, познакомивший меня с методами психологической войны. Перед выходом на сцену Серджио все время ходил в длинном белом халате, сгорбив плечи и опустив голову. У меня сложилось впечатление, будто мускулатура его спины совсем не так хороша, как о ней говорят. Даже когда он отошел в угол, чтобы наложить слой масла, я не успел хорошенько разглядеть его. Но потом Серджио нанес удар. Когда он вышел на ярко освещенную сцену и расправил свои латеральные мышцы, клянусь, я раньше не видел ничего подобного. Он как бы сообщил мне: "Здесь тебе не на что рассчитывать". Так оно и вышло. Я был уничтожен. Я посмотрел на Франко, и он попытался успокоить меня, прошептав, что все дело в освещении, но это было слабое утешение.

Во время позирования Серджио то и дело называл меня «малышом». Он держался спокойно и уверенно ("Эй, малыш, взгляни-ка на эту позу!"), и у меня просто не оставалось никаких шансов. Но не забывайте: этот трюк был удачным лишь благодаря чемпионскому качеству его мускулатуры. Если бы культурист рангом пониже попробовал бы сделать то же самое, я бы просто высмеял его.

Но самым мощным способом психологического давления на соперников является ваша спортивная форма, если вы обладаете отличным телосложением и знаете, как показать его в самом выгодном свете. Многие культуристы совершают ошибку, когда остаются на сцене и позировуют как можно дольше. Это рискованно, поскольку зрители начинают уставать от них. "Заканчивайте представление, когда все смеются и хлопают" – это аксиома шоу-бизнеса, которая действует и в бодибилдинге. Я всегда старался довести зал до высшего накала, а затем покидал сцену. Как правило, меня вызывали "на бис", что производило дополнительное впечатление на судей.

С одной стороны, психологическая война может быть очень тонкой, а с другой – открытой и жесткой. На «Олимпиаде» 1979 года, когда все участники собрались для взвешивания, никто из них не хотел первым раздеваться и показывать свою мускулатуру. Фрэнк Зейн потихоньку отошел в сторону, разделся, взвесился и ушел, прежде чем кто-либо успел понять, в чем дело. В тот же день на рекламном щите мотеля возле аэропорта появился плакат, приветствующий "Фрэнка Зейна, нашего чемпиона", – явная психологическая встряска для прибывающих соперников.

Если вы по своему характеру не склонны прибегать к подобным уловкам, просто знайте, что время от времени вы будете становиться мишенью для чужих замыслов. Когда вы осознаете маневры соперника и не позволяете им выводить себя из равновесия, это уже половина успеха.

## **ВЫ ПРЕДСТАВЛЯЕТЕ СВОЙ СПОРТ**

До сих пор я рассказывал о тех вещах, которые позволяют культуристу достойным образом представлять самого себя на сцене и вне сцены: как правильно позировать, как одеваться, как вести себя и строить отношения со средствами массовой информации. Теперь я хотел бы остановиться на другом аспекте бодибилдинга, который слишком часто ускользает от внимания современных культуристов, – как представлять свой спорт.

Когда я пришел в мир бодибилдинга, то восхищался такими чемпионами, как Джон Граймек, Рег Парк, Стив Ривз, Ларри Скотт и Билл Перл, не только из-за их великолепной мускулатуры, но из-за их человеческих качеств. На них стоило равняться. Они были настоящими представителями бодибилдинга в окружающем мире: то, как они выглядели, одевались и разговаривали, благотворно отразилось на развитии бодибилдинга как самостоятельного вида спорта.

Они не только брали свое от бодибилдинга, но и наполняли его новым содержанием. Я всегда старался следовать их примеру и сам побуждаю к этому других. Когда вы достигаете определенного уровня, ваши поступки начинают оказывать влияние на спорт в целом. Вы уже не просто культурист, который тренируется только для себя; вы можете пропагандировать бодибилдинг или создавать у людей отрицательное впечатление о нем в зависимости от того, что вы говорите и делаете. Когда я приезжаю в Атланту для проведения городских игр, мэр города всегда включает Ли Хэни в список знаменитых профессиональных спортсменов, которых он приглашает на церемонии. После ухода из большого спорта Ли активно участвует в общественных мероприятиях. Когда он стоит рядом с национальными звездами футбола и баскетбола или с чемпионами Олимпийских игр, что говорит о высоком статусе бодибилдинга в нашей стране.

Помимо воздействия на общественное восприятие бодибилдинга, вы, будучи чемпионом, способны влиять и на будущее спорта. Вы можете стать судьей или администратором, писать статьи для журналов или, как я, стать продюсером и распорядителем соревнований по бодибилдингу. Никогда не забывайте о том, что ваши слова и поступки могут обладать реальной силой, даже независимо от вас.

Перефразируя изречение родственника моей жены Марии, можно сказать: "Не спрашивайте, что бодибилдинг может сделать для вас; спросите себя, что вы можете сделать для бодибилдинга". Тогда в будущем вырастет поколение молодых культуристов, которые будут благодарны вам за то, что вы сделали.