



















































































































































































































































































что принимал гормоны на протяжении 16 недель, и заявил, что 80% американских профессиональных футболистов тоже принимают соматотропин. «Многие из лучших борцов употребляют гормоны роста, платя при этом тысячи долларов в год». В связи с тем, что топ-атлетов очень часто обвиняют в приеме гормонов роста, это только подогревает интерес к ним в непрофессиональных кругах. (Дэниэл Дачейн, «Справочник по подпольным стероидам».)

На вопрос о правильной дозировке и продолжительности приема достаточно трудно ответить. Т. к. не проводились научные исследования о воздействии соматотропного гормона на спортсменов, здесь можно исходить только из опыта. При гипофизарной недостаточности роста, обусловленной отсутствием или недостаточным выбросом гормонов роста гипофизом, изготовители советуют недельную дозу в среднем в 0,6 ме/кг веса. Т. е. атлет весом 100 кг должен был бы еженедельно получать 60 ме инъекциях. При этом доза была бы разделена на 3 внутримышечные инъекции по 20 ме в течение недели. Еще один способ приема: подкожные инъекции, которые надо вводить ежедневно, чаще всего по 8 ме в день. Топ-атлеты, которые имеют достаточно денег, принимают ежедневно 4-8 ме. Т. к. соматотропный гормон имеет период полураспада менее часа, то многие атлеты разделяют свою ежедневную дозу на 2-3 маленькие подкожные инъекции по 2 ме. Введение регулярных маленьких доз считается более эффективным. На то есть основания. Как нам известно, соматотропный гормон стимулирует печень на выработку и выброс соматомединов и инсулиноподобных факторов, которые и вызывают в организме желаемые эффекты. Т. к. печень может производить лишь ограниченное количество этих двух веществ, можно усомниться в том, что при больших инъекциях печень в состоянии вырабатывать сразу соответствующее количество соматомединов и инсулиноподобных факторов роста. Поэтому печень реагирует лучше на частые и малые дозировки. Кто вводит раствор соматотропного гормона в одно и то же место, замечают, что на месте инъекции происходит исчезновение жировой ткани. Потому место укола следует постоянно менять во избежание локальной липотрофии (исчезновение жировой ткани). За несколько лет все-таки выяснилось, что действие соматотропного гормона сильно зависит от дозировки. Это означает следующее: либо запасайтесь деньгами и принимайте его правильно либо вы просто выбросите деньги на ветер.

Эффективно действующие дозы — 4-8 ме в день. Для сравнения: гипофиз здорового взрослого человека ежедневно выделяет 0.5-1.5 ме гормонов роста. Продолжительность приема чаще всего зависит от финансовых возможностей атлета. Судя по опыту, соматотропный гормон принимают чаще всего, от 6 недель до нескольких месяцев.

Интересно, что воздействие гормона не убывает спустя несколько недель, поэтому при прежней дозировке достигаются постоянные приросты. Спортсмены бодибилдинга, имеющие положительный опыт применения соматотропного гормона, рассказывают, что накопленная сила и, особенно, мускулатура большей частью сохраняются и после окончания приема гормона. Американский врач доктор Уильям Н. Тэйлор подтверждает это в своей книге «Анаболические стероиды и атлеты», где можно прочесть: «Высказывания атлетов о том, что достигнутые сила и масса после окончания приема гормона сохраняются, что означает увеличение количества мышечных клеток (гиперплазия). В сущности, сила и мышцы могут расти далее спустя месяцы, т. к. благодаря тренировкам стимулируемая ими мышечная гипертрофия переносится и на вновь приобретенные мышечные клетки».

Нежелательное действие гормонов роста, так называемые побочные явления, это очень интересная тема, которая вызывает горячие дискуссии. Прежде всего, следует сказать, что соматотропный гормон вызывает побочные явления, не похожие на те, которые наблюдаются при приеме анаболических/андрогенных стероидов, такие как: снижение собственной выработки тестостерона, акне, выпадение волос, агрессивность, повышенный уровень эстрогенов, явление вирилизации у женщин, усиленная водно-солевая ретенция и т. д.

Существует две основных проблемы: первая — возможный недостаток сахара в крови, а вторая — возможная гипофункция щитовидной железы, поэтому этот препарат нельзя применять при диабете и нарушениях щитовидной железы. В очень редких случаях возникает образование антител спустя несколько месяцев после начала приема гормона роста. А как же ужасные истории об акромегалии, деформациях костей, увеличении сердца, проблемах с различными органами, гигантизме и преждевременной смерти? Чтобы ответить на это, следует провести грань между приемом гормонов в до- и послепубертанный периоды. Рост возможен, если человек находится в допубертанном периоде. После же невозможны приросты костей ни за счет эндогенной гиперсекреции гормонов роста, ни за счет чрезмерного экзогенного притока соматотропного гормона. У людей, страдающей эндогенной гиперсекрецией в послепубертанный период и при нормальном законченном росте, может наступить акромегалия, т. е. кости становятся толще, шире, но не длиннее. Иногда происходит некоторый рост кистей рук и стоп, а также увеличение черт лица из-за разрастания нижней челюсти и носа. Сердечная мышца и почки могут увеличиваться в объеме и весе, что иногда может привести к диабету и заболеванию сердца, что теоретически может привести к смерти. На этом и спекулируют средства массовой информации, они представляют экстремальные случаи с больными людьми в качестве отпугивающих примеров и для вдалбливания спортсменам того, какая судьба их ждет при приеме гормонов роста. И все же это настолько маловероятно, как показала реальность, что эти примеры не стоит брать в расчет. Среди многочисленных атлетов, принимающих соматотропин, относительно мало двухметровых неандертальцев с выдвинутой челюстью и 56 размером ноги. Во избежание недоразумения мы не хотим смягчать побочные явления, возникающие у здоровых взрослых людей, но хотим попытаться объяснить, что акромегалия, диабет, гипертрофия миокарда, высокое артериальное давление, рост почек и печени могут теоретически возникнуть при излишнем и долгом приеме гормона роста, но на практике они крайне редки. Более частые проблемы с соматотропным гормоном возникают, судя по опыту, тогда, когда атлет намеревается дополнительно вводить инсулин и делает это неправильно. Действующее химическое вещество соматотропин является сухим порошком и должно перед инъекцией разводиться прилагающимся раствором в ампуле. Готовый раствор должен быть тотчас введен либо должен храниться в холодильнике, но не более 24 часов. Советуют хранить в холодильнике и неиспользованный препарат. Биологическая активность гормонов роста при хранении их при комнатной температуре (15-25 °С) в течение до 4-х недель не снижается, и все же следует предпочесть прохладное место (2-8 °С).

## СТАНОЗОЛОЛ.

Спорт и допинг — тема неохватная и неисчерпаемая. Борьба с допингом не прекращается ни на минуту. Не прекращается и применение допинга. Сейчас

подводятся спортивные итоги прошедшего столетия, выбирают лучших спортсменов и тренеров. То же самое можно сделать в антидопинговом контроле. Самая великая жертва допинг-контроля минувшего столетия — это, конечно, канадский спринтер Бен Джонсон, у которого был обнаружен анаболический стероид станозолол. Несомненно, что станозолол — один из наиболее интересных и эффективных анаболических стероидов — вместе с тестостероном, метандростенолоном и нандролоном сыграл важнейшую роль в развитии мирового спорта в двадцатом веке. Станозолол (он же стромба или винстрол) — один из самых употребляемых и эффективных анаболических стероидов. Примечательно, что он изначально был представлен в двух формах: инъекционной и таблетированной. Если бы не последние проблемы с нандролоном и его количественным определением, вот уже второй год держащие в напряжении Международную федерацию легкой атлетики (ИААФ), то можно без тени сомнения назвать станозолол анаболическим стероидом XX века. В восьмидесятые годы станозолол стал наиболее популярным препаратом у спортсменов высокого класса, и прогресс во многих, видах спорта напрямую связан с его систематическим употреблением. Этот допинговый препарат имеет, пожалуй, наиболее интересную историю. Первая часть ее была совершенно невидимая, теневая, а начало второй ознаменовалась самым известным случаем в истории борьбы с допингом, когда в 1988 году на Олимпийских играх в Сеуле через день после триумфа — блестящей победы в беге на 100 метров с мировым рекордом 9,79! — у Бена Джонсона отобрали золотую медаль. «Станозолол» — это слово тогда произнес на пресс-конференции принц Александр де Мерод, руководивший Медицинской комиссией МОК и отвечавший за антидопинговый контроль. Это слово с тех пор запомнил весь мир. И мало кто знал, какой огромный прессинг принц де Мерод выдержал тогда со стороны спортивных функционеров и околоспортивных магнатов, не хотевших «мутить воду и омрачать праздник»...

Станозолол синтезирован в середине пятидесятых годов, выпускался, к примеру, в Австралии и использовался в ветеринарной практике в виде инъекций, В 70-е годы немецкая фирма «Винтроп» стала выпускать таблетки по 5 мг под названием Стромба и эмульсионные инъекции («молочко») по 50 мг под названием Винстрол, быстро ставшие известными во всем мире. В СССР на рубеже 80-х годов стромба продавалась по специальному разрешению в аптеках 4-го Управления Минздрава, обслуживавших партийно-правительственную номенклатуру. Инъекционный винстрол привозили из-за границы — Испании и Италия — просто сумками. Считалось, что это разные препараты. Я хорошо помню, когда работал в составе советской делегации на Олимпиаде в Сеуле, как все ахали и спрашивали, «то это там корейцы нашли у Джонсона, сложное такое название. И удивлялись, узнав, что «наши» винстрол и стромба и есть тот самый станозолол. Так что во избежание путаницы будем использовать название самого анаболика — станозолол. Структура станозолола существенно отличается от структуры других известных анаболических стероидов, нандролона и тестостерона. Помимо дополнительной метильной группы, у станозолола есть еще одно кольцо с двумя атомами азота, что долгое время затрудняло обнаружение этого препарата. Все это способствовало ореолу легенд и слухов, окружавших препарат. Кое-что мне удалось прояснить, что-то так и остались загадкой...

В московском антидопинговом центре до осени 1985 года станозолол не определялся, пока не удалось воспроизвести очень чувствительную по тем временам методику, разработанную чешским профессором Бернджихом Хунделой, директором Пражской

лаборатории представленную им на Московском антидопинговом симпозиуме летом 1985 года. Осенью проф. Хундела неожиданно умирает. Осенью того же года у нас в Москве был просто обвал положительных проб на станозолол! На него был специально настроен хромато-масс-спектрометр американской фирмы «Хьюлет-Паккард», выделявшийся среди подобных приборов замечательной чувствительностью, «любивший стромбочку», как мы шутили. Потом уже, сравнив чувствительность нашей методики с данными ведущих западных и американских лабораторий, мы поняли, что в то время московская лаборатория значительно опережала и Кёльнскую, и Монреальскую, выйдя на уровень одного нанограмма на миллилитр. Доказательством тому была положительная проба Бена Джонсона на станозолол в 1986 году во время первых Игр Доброй воли в Москве, за два года до Сеульской Олимпиады. Тогда он по «небегучей» дорожке в Лужниках показал в беге на 100 м невероятные 9,95! На допинг-контроль Бен шёл улыбаясь и приветствуя зрителей, будучи уверен, что ничего найти невозможно. Это было верно для всех допинг-лабораторий мира, кроме нашей.

В тот день, когда Бен Джонсон бежал 9,95, я работал в лаборатории. Поздней ночью с легкой атлетики привезли пять закодированных, то есть без имен, проб: две были помечены как женские, три — мужские. А врач, принимавший у спортсменов пробы, похвастался автографом Бена. Его пробу я вычислил, как только посмотрел на список препаратов, которые задекларировали мужчины. Две пробы были со стандартным набором фармакологии: эссенциале, карнитин, панангин, инозин, которым тогда пичкали сборную СССР, то есть, это были наши ребята. Тогда третья проба, без всяких пометок, должна принадлежать Бену Джонсону. И именно в этой пробе хорошо были видны оба пика метаболитов станозолола. На следующий день анализ повторили — классический станозолол! Но тогда мир этого так и не узнал. Помимо Бена Джонсона, на первых Играх Доброй воли в Москве было 14 (четырнадцать!) положительных проб, в том числе у звезд легкой атлетики из ГДР. Однако наши спортивные и партийные руководители не решились «омрачить праздник», всё-таки это была первая — с 1976 года! — встреча атлетов СССР и США после взаимных бойкотов Олимпийских игр в Москве и Лос-Анжелесе. Так что Бен Джонсон еще два года удивлял мир своими результатами, без проблем пройдя девятнадцать допинг-тестов, пока, бедняга, не попался в Сеуле. Кстати, аккредитацию корейской лаборатории перед Сеульской Олимпиадой проводили по заданию Медицинской комиссии МОК специалисты Московского антидопингового центра, и Бен Джонсон стал нашим подарком корейским специалистам, прославившимся в 1988 году на весь мир.

Но это мы сильно забежали вперед. Вернемся назад, в тот роковой для советского спорта 1981 год, год бойкота Лос-Анжелесской олимпиады. Целое поколение спортсменов тогда просто сломали, не пустив на Олимпиаду. Потом это поколение сполна оплатило за это своей стране, создав организованные преступные группировки в первые годы перестройки. Казалось, при чем здесь станозолол? Но он тогда, в период теневой части своей истории, играл важную для всего мирового спорта роль. Станозолол не ловился, и его безнаказанно употребляла элита мирового спорта. Однако ситуация стала меняться в 1983 году, когда профессор Манфред Донице, директор кёльнской лаборатории, создал новую методику для чувствительного обнаружения анаболиков и тестостерона, наводившую на всех ужас. Самый известный случай того года — это паническое бегство американских спортсменов из Каракаса, с Панамериканских игр, когда они узнали, что приезжает

Донике со своими приборами проводить допинг-контроль. Методика работала просто убийственно: после проведения первого Чемпионата мира по легкой атлетике деятели ИААФ не решились объявить о большом количестве положительных проб. С учетом бойкота Московской Олимпиады обстановка стала непредсказуемой. Противостояние американских и советских спортсменов должно было разрешиться в Лос-Анжелесе, да еще спортсмены ГДР на своём оралтуринаболе, фирменном анаболике, вообще могли оставить позади и тех и других.

Среди этой паники самым интересным был тот факт, что станозолол эта методика не определяла! И знали об этом очень немногие, этот факт скрывался. Было объявлено, что Олимпийская лаборатория Лос-Анжелеса, возглавляемая Доном Кетлином оснащена по самому последнему слову техники и надежно определяет все запрещенные препараты, так что борьба будет честной. Напуганные предыдущими событиями, тренеры и врачи сборных команд, знавшие спорт изнутри, решили, что это прозрачный намек на то, что проблема определения станозолола наконец решена. Учитывая, что в то время в Москве станозолол продавался, употреблялся, но в московской лаборатории ВНИИФКа не определялся, можно было понять озабоченность наших деятелей, обязанных высоко нести знамя советского спорта. Одна положительная проба на Олимпиаде в Лос-Анжелесе — и всем потом будет очень и очень плохо. Хотя, по моим данным, в то время существовала не очень чувствительная методика определения станозолола в секретной лаборатории ГДР в г. Крайша — и больше, наверное, нигде, но немцы на контакт не шли. А профессору Хунделе из Праги еще оставался год на создание своей действительно уникальной методики.

Что-то надо было делать. Советские руководители многократно посещали олимпийские объекты Лос-Анжелеса. Особенно их заинтересовал порт, где можно было бы пристроить корабль, такую плавучую базу с лабораторией на борту. Планировалось, что к началу Игр наша лаборатория сможет определять станозолол. Но проблема состояла не только в одном станозолололе: в связи с 11-часовой разницей во времени спортсмены для адаптации должны были приехать минимум за неделю до открытия Олимпиады, так что, пройдя обязательное тестирование в Москве перед выездом, они снова начнут употреблять таблетки стромбы и метандростенолона, а также оралтуринабола. То есть в Лос-Анжелесе их надо опять проверить на корабельной лаборатории. Так вот, когда американские власти не дали «добро» на месячную стоянку нашего корабля — то советское руководство на следующий же день объявило о «неучастии» наших спортсменов. Вообще я расспрашивал про станозолол и Дона Кетлина в Лос-Анжелесе, и Манфреда Донике в Кельне. Кетлин мне рассказал и про корабль, и про то, что станозолол в Лос-Анжелесе во время Олимпиады не определялся. А Донике, сильно удивил меня, сказав, что до 1983 года он вообще не рассматривал станозолол как анаболик, используемый в спорте, и в свою методику этот препарат не включил. У меня такое чувство, что станозолол на Западе и в США рассматривался как противовес оралтуринаболу, мягкому, но очень эффективному ГДР-овскому анаболику, лежавшему в основе допинговых программ немецких спортсменов. Оралтуринабол тек полноводной рекой в СССР и другие соцстраны, и тоже определялся крайне поверхностно. В то время не были известны долгоживущие метаболиты оралтуринабола, так что через несколько дней от таблеток не оставалось и следов. А вот остальные популярные анаболники, за исключением станозолола, определялись методикой Донике весьма чувствительно, поэтому можно было представить, в каком

положении оказались бы западные и американские спортсмены в Лос-Анжелесе, если бы их станозолол ловился!

То, что параллельно оралтуринабольной программе подготовки спортсменов в ГДР существовала аналогичная станозолольная программа в Америке, можно узнать из отчета правительственной комиссии Канады, которая расследовала дело Бена Джонсона. Если система подготовки высококлассных атлетов ГДР постоянно поминают как ужасную в бесчеловечную, то канадский отчет, страниц 400 текста, почему-то никто не вспоминает. А там столько интересного, хоть на русский язык переводи. Ключевая фигура, доктор Джеймс Астафан, кормивший станозололом Джонсона, Анжелу Йсаенко и многих других, прямо говорит, что он предлагая спортсменам оптимальным образом планировать употребление анаболиков таким образом, чтобы дозы были минимальные, а эффект достигался максимальный. И подчеркивает, что многие бегуны, приходившие к нему за консультацией, до этого ели анаболики горстями, а быстро не бежали. Только он вместе с тренером Чарльзом Френсисом делал их великими. Это была его работа, он получал деньги за свои знания и опыт — и больше ничего. А в употребление анаболиков его клиентов втянул сам спорт с его большими деньгами, приоритетами и системой ценностей. Тем не менее поминают одного Астафана, его имя сделали чуть ли не нарицательным.

Так что и с той, и с другой стороны океана во время подготовки к Олимпийским играм и отборочным соревнованиям попавшиеся на допинге спортсмены не дисквалифицировались, а просто предупреждались и прощались. Например, в 1988 году на предолимпийском отборе в Индианаполисе, где ныне покойная Флоренс Гриффит-Джоймер показала фантастические 10,49 в беге на 100 м (Френсис заметил, что она обогнала свое время на 49 лет), а полуфиналы в беге на 400 м у мужчин закрывали с результатом из 45 секунд, было 17 или 18 положительных проб, однако имена атлетов так и не были обнародованы. И тут и там копился опыт по выведению препаратов, вырабатывалось умение чередовать их приём и, наконец, выходить на пик формы к главному старту сезона — словом, постепенно складывалась система подготовки атлетов мирового класса. И надо отметить, что система ГДР была и более мягкой, и более человечной — достаточно вспомнить, как замечательно выглядели немки, спринтеры и прыгуньи, например, по сравнению с американскими коллегами с их просто невероятной мускулатурой.

В середине девяностых годов отмечался всплеск положительных проб на станозолол в результате применения так называемой масс-спектрометрии высокого разрешения, разработанной в той же кельнской лаборатории профессора Доники. Первой жертвой этой методики стали австралийские велосипедисты-трековики, участники чемпионата мира в Германии в 1993 г. Как и Бен Джонсон в Москве, они были уверены, что все давно у них вышло. Ан нет, попались и сам чемпион, и призер. В этом была некая справедливость, ведь Австралия по сей день является одним из мировых лидеров по подпольному производству стероидов, в том числе и станозолола. Правда, по правилам профессиональной федерации велоспорта трековикам за это полагалось лишь три месяца дисквалификации — против четырех лет по правилам любительской Федерации лёгкой атлетики (ИААФ).

На станозололе попадались многие наши атлеты, причём выдающиеся. Стоит только назвать имена бегуний на средние дистанции: олимпийская чемпионка в беге на 3000 м Татьяна Самоленко, чемпионка мира в беге на 800 м Лилия Нурутдинова, выдающиеся бегуньи на 1500 м и милю Наталья Артемова и Любовь Кремлева. Следует отметить, что в Сиднее в беге на 100 м с барьерами победила Ольга

Шишигина (Казахстан), вернувшаяся после дисквалификации за употребление станозолола. Среди зарубежных станозолольщиков вспоминается австралийский спринтер Дан Капобьяно. Уж его Федерация легкой атлетики Австралии оправдывала и отмазывала, как могла — но справедливость восторжествовала, он получил свои четыре года дисквалификации.

На самом деле в Кельне при определении станозолола применяли не только масс-спектрометрию высокого разрешения, но и специальную смолу, селективно собирающую метаболиты станозолола. Это позволяло не только концентрировать сами метаболиты, но и избавляться от фоновых компонентов, мешавших чувствительному обнаружению станозолола. В целом методика требовала колоссальных усилий и тщательности, и ни одна лаборатория так и не смогла воспроизвести ее в полном объеме. Тем не менее, нынешний прогресс в определении станозолола связан с детектированием долгоживущих метаболитов, неизвестных в 80-е годы.

Сегодня станозолол употребляется менее интенсивно. Тому есть ряд причин. Во-первых, он вместе с нандролоном, кленбутеролом, метандростенолоном и метилтестостероном входит в «большую пятерку» анаболиков, которые лаборатории обязаны определять с максимальной «чувствительностью», на уровне ниже одного нанограмма в миллилитре. Так что элита мирового спорта предпочитает синтетический гормон роста, который пока не определяется. Во-вторых, на черном рынке появилось очень много подделок, и под видом станозолола продают самые невероятные сочетания анаболиков. Многие из подделок содержат метилтестостерон, и есть большая опасность попасться на его долгоживущих метаболитах. И, наконец, появление в последние годы большого количества «прогормонов» и «суппелментов» типа андростендиолов или — дионов, а также их норандростановых аналогов значительно потеснило «старые» анаболики, в том числе и станозолол, на мировом рынке стероидных гормонов.

## Трибестан.

Помню, как я впервые услышал о трибестане. Было это три года назад. Тогда в редакцию приехал экс-чемпион Великобритании по пауэрлифтингу Тони Фиттон. Мы сидели с ним за чашкой кофе вместе с австралийским бизнесменом — производителем спортивного питания Тимом Хорвудом. Разговор как-то незаметно перешел на разного рода стимуляторы, и Тони спросил меня, не слыхал ли я чего про сильнейший болгарский стимулятор трибестан на основе какой-то там травы и нельзя ли купить его в Америке. Про трибестан я тогда слыхом не слыхивал и вообще отнесся к словам Тони иронически. Время от времени мир силовиков и культуристов потрясают слухи о разного рода «чудесах» из-за «железного занавеса». То говорят о каком-то мумие из России, то китайских травах, вроде женьшеня или лимонника. А вот теперь какой-то трибестан из Болгарии. Однако Тони продолжал настаивать на своем: мол, все остальное и вправду ерунда, а Трибестан реально действует. «Ну и как он действует?» — лениво поинтересовался Тим Хорвуд, собаку съевший на спортивных добавках. «Повышает уровень тестостерона!» — убежденно произнес Тони. В ответ мы с Тимом расхохотались. Конечно, силовики не самые начитанные люди в мире, но вешать им на уши такую туфту — это уже слитком! Трава повышает уровень половых гормонов — ну надо же такое придумать!

Тут же я пообещал Тони, что в ближайшие дни соберу всю литературу по трибестану и докажу, что речь идет об очередном мошенничестве. Тим в свою очередь пообещал, что если мне удастся достать образцы, то он их протестирует на серьезных ребятах и тоже докажет Тони, что этот трибестан — лажа.

Я без труда установил, что трибестан производит болгарское государственное фармацевтическое предприятие «Со-фарма». А еще через неделю у меня в руках был образец — неказистая картонная коробочка с облатками из 60 коричневых таблеток. Еще неделя у меня ушла на поиски переводчика, который смог бы перевести мне с болгарского листовку с правилами применения препарата. Когда я ее прочитал, мне окончательно стало ясно, что я имею дело с вопиющим мошенничеством. Представьте, в листовке было написано, будто препарат поднимает секрецию тестостерона у мужчин, а вот если его примет женщина, то трибестан повысит у нее уровень... эстрогена. Это все равно, что заявить: лекарство одинаково хорошо лечит и понос, и кашель.

Часть таблеток я отослал Тиму в Австралию, а остальные решил принимать сам, пока мне не придет литература по трибестану, которую я заказал в нью-йоркской библиотеке.

Поскольку препарат, как меня пыталась уверять листовка, повышает натуральную секрецию тестостерона, я должен был почувствовать усиление полового влечения. Вместе с тем, поскольку я не раз принимал стероиды, я мог оценить действие препарата еще и по-другому — интенсивность тренинга должна бы возрасти, как и темпы восстановления.

Через неделю я с изумлением почувствовал, что мое либидо, действительно, повысилось! Во всяком случае лицо жены не покидала блаженно-удовлетворенная улыбка. Что же касается зала, то тут была полная картина-приема стероидов: веса я, что называется, кидал, не зная усталости. Силы били через край: вместо трех раз в неделю я стал тренироваться все шесть.

Признаюсь, мне казалось, будто у меня «едет крыша». Что же это такое, в самом деле? А может, болгары морочат нам всем голову и просто-напросто подмешали в свой трибестан обыкновенные стероиды? Но если нет, я имею дело с настоящим чудом — легальной разновидностью стероидов! С той лишь разницей, что у болгарской травки нет никаких побочных последствий, да я какие такие последствия могут быть от приема измельченных растительных стеблей? В Интернете я отыскал список лекарственных препаратов, которые разрешены к продаже в США. Трибестана там, увы, не было. Мне подумалось, как труден путь в спорт по-настоящему действенных препаратов! Достаточно вспомнить историю с сывороточным протеином. Сегодня его рекламируют как самый эффективный вид протеина, а между тем, медики просвещены насчет его уникального усвоения уже ни много, ни мало 50 лет. Вот тут-то и подоспел пакет с научной литературой. Из неё я узнал, что препарат трибестан производится в Болгарии с 1981 года. А вообще-то, трава Трибулус терестис, из которой готовится препарат, уже используется в народной болгарской медицине столетиями для лечения разного рода половых расстройств. Эффект травы Трибулус терестис был заново переоткрыт Софийским химико-фармацевтическим институтом. Одна из задач института — поиск негормональных средств для лечения расстройств половой сферы. Там же из травы и был выделен активный компонент, который назвали протодиосцин.

Опыты на животных показали, что прием трибестана в течение 7-20 дней усиливает сперматогенез — продукцию спермы, а также повышает выживаемость и

подвижность сперматозоидов. Любопытно, что потенциальная польза трибестана для спортсменов была очевидна для создателей препарата, и они не преминули испытать его на культуристах, тяжелоатлетах и пауэрлифтерах. Вот результаты тестов. Прием всего лишь 3 таблеток трибестана (250 мг) в течение 5 дней (это вам не месячный стероидный цикл!) привел к повышению уровня тестостерона в крови на... 30%! В чем же секрет препарата? Впрочем, нет. Секрет — это слишком слабо. Сенсация — вот правильное слово! Трибестан действует прямо на мозг человека, усиливая продукцию лютеенизирующего гормона (ЛГ), того самого, который кладет начало длинной гормональной цепочке, завершающейся секрецией тестостерона половыми железами. Вы чувствуете разницу? Стероиды, наоборот, глушат работу мозга. И потому, когда вы завершаете цикл, ваш мозг уже не способен управлять работой половых желез. Он разучился выделять ЛГ. С трибестаном вам такое принципиально не грозит. Исследования отмечают, что трибестан (в редких случаях) вызывает параллельную секрецию эстрадиола. Казалось бы это хорошо, ведь этот гормон усиливает продукцию гормона роста, что приводит к ощутимой прибавке мышечной массы. Однако у лиц, генетически предрасположенных к гинекомастии, трибестан способен спровоцировать развитие этого заболевания. Болгары отнеслись к тестированию волшебных качеств трибестана очень ответственно. Его действие они перепроверили на 212 пациентах Военно-медицинского института. Поразительно, но эффект препарата оказался 100-процентным! Это означает, что на всех испытуемых трибестан действовал одинаково! Пожалуй, самое важное в том, что у трибестана не нашлось побочных последствий. И передозировать его никому не под силу. Доза, убившая лабораторных крыс, равнялась 10 г трибестана на килограмм веса тела. Кстати, пока я изучал Трибестан, его разрешили к продаже в США. И теперь почти весь трибестан, производимый в Болгарии, экспортируется в Америку в рамках программы по зарабатыванию твердой валюты. А теперь о Тони. Он тестировал препарат на друзьях-пауэрлифтерах. И тоже в нокдауне — препарат сработал! Точно как стероиды!

Ну вот, наверное, и все из того, что заслуживает внимания на российском рынке стероидов. За рамками описания остались такие препараты как оксиметолон (Анаполон), халотестин, мастерон. Причина этого не в том, что у автора отсутствует информация по ним — в свое время довелось «поэкспериментировать» практически со всем, что попадалось на глаза. Просто первые два из перечисленных препаратов являются до такой степени токсичными для организма, что на любительском уровне это качество перевешивает возможный полезный эффект. Что касается Мастерона, то он традиционно считается стероидом для предсоревновательной подготовки и обладает мощным действием, но... вот уже много лет как снят с производства, т. е. всё что продается под маркой на данный момент — это 100% подделка. Поговаривают, правда, что индийцы уже наладили выпуск родственного Параболану препарата Финаджект (Тренболон ацетат), но «живьем» его пока никто из моих знакомых не видел.

Таблица 47

Название допинга	Прибавка силы	Увеличение массы и веса	Сжигание жира	Стимуляция к выработке тестостерона	Предсорев. подготовка	Подавление аппетита	Использование в качестве анти-эстрогена	Побочные эффекты	Цена	Способность сохранить достижения
Альдактон	-	-	-	-	9	-	-	8	4	-
Анадрол 50	10	10	-	-	5	-	-	9	5	1
Анавар	7	4	-	-	6	2	-	1	9	9
Аримидекс	-	-	-	-	9	-	10	3	9	-
Катапрес	2	2	-	-	-	-	-	8	6	-
Cheque Drops	2	-	-	-	-	-	-	10	8	-
Кленбутерол	1	1	5	-	9	8	-	3	2	1
Кломид	1	-	-	8	8	-	7	3	6	1
Циклофенил	1	1	-	7	5	-	6	2	3	1
Цитадрен	-	-	-	-	-	-	9	8	7	-
Цитомель	-	-	7	-	4	8	-	8	1	-
DNP	-	-	10	-	4	4	-	10	5	-
Метандростенолон	9	9	-	-	-	-	-	6	2	3
Нандролон Деканоат	6	6	-	-	5	-	-	4	5	8
Нандролон Ундеcanoат	6	6	-	-	-	-	-	4	4	9
Нандролон Фенилпропионат	6.5	6.5	-	-	5	-	-	3	7	8
Эритропозитин	-	-	-	-	-	-	-	10	7	-
Эфедрин	-	-	6	-	8	8	-	6	1	-
Ганабол	5.5	5.5	-	-	6	-	-	4	5	8
Эциклен	-	-	-	-	7	-	-	6	8	1
Финаплекс	10	10	-	-	7	-	-	9	6	4
ГНВ	-	-	3	2	2	-	-	2	2	-
Глюкофаг	-	-	-	-	6	-	-	6	2	-
Гормон Роста	8	8	8	-	10	-	-	4	10	9.5
Халотестин	4.5	3	-	-	9	-	-	9	5	2
Гонадотропин Хорионический	-	-	-	10	-	-	-	4	4	-
Инсулин	7	7	3	-	8	-	-	10	2	7
Лазикс	-	-	-	-	10	-	-	9	7	-
Лураболин	5	6	-	-	-	-	-	4	6	9
Мастерон	6	6	-	-	10	-	2	2	8	8
Метилтестерон	7	7	-	-	-	-	-	10	8	2
Нольвадекс	-	-	3	-	-	-	6	3	4	1
Норадрен 50	6	6	-	-	-	-	-	4	4	8
Нубаин	-	-	-	-	6	-	-	8	-	-
Омнадрен 250	8	8	-	-	-	-	-	5	3	6
Параболан	9	9	2	-	10	-	-	8	9	6.5
Фенформин	-	-	4	-	6	-	-	10	4	-
Примоболан Депот	5.5	5.5	-	-	10	-	-	4	8	10

Примоболан Табл.	3.5	3.5	-	-	8	-	-	4	4	7.5
Примотестон Депот	8	8	-	-	-	-	-	4	1	4
Провирон	-	-	-	8	-	-	7	6	6	-
Ralgrow	1	0	-	-	-	-	-	10	6	4
Сустанол 250	8	8	-	-	-	-	-	5	4	6
Стен	6	6	-	-	-	-	-	6	2	5
Синовекс	6	6	-	-	-	-	-	6	6	4
Синтол	-	-	-	-	8	-	-	8	10	2
Флюдестрин	1	1	-	5	9	-	10	2	10	1
Тестостерона Ципионат	8	8	-	-	-	-	-	6	4	3
Тестостерона Энанат	7	7	-	-	-	-	-	6	4	4
Тестостерона Ундеканоат	2	2	-	-	-	-	-	1	7	8
Тестостерона Пропинат	8	6	-	-	-	-	-	4	4	2
Суспензия Тестостерона	10	10	-	-	-	-	-	6	4	1
Тестостерона Терамекс	9	9	-	-	-	-	-	5	5	5
Винстрол Депот	4	3	-	-	9	-	-	2	8	9
Винстрол Таблетки	2.5	2	-	-	9	-	-	3	8	9

## **Глава 12. Как вернуть к жизни «стероидных маньяков».**

Может случиться так, что при прочтении предыдущей главы вы лишь уныло улыбнётесь: рекомендованные в ней дозировки — давно пройденный этап и даже 2000 мг в неделю уже не встречают никакого «отклика» в организме. Если вы думаете, что вы один такой «уродец», то сильно ошибаетесь: симптомы более чем типичные, на своём веку довелось повидать таких «болезных» больше чем достаточно.

Мои взгляды на приём стероидов уже изложены в предыдущей главе. В этой же я хочу рассказать о применявшейся в 80-х методике полной очистки всех систем жизнедеятельности организма от продуктов распада стероидов с тем, чтобы он начал функционировать в том режиме, что был ещё до первого «цикла». Фантастика, можно подумать. Да нет, всё реально. Вот только минимум на полгода придётся отказаться от стероидов и иногда будет немного больно. Терпите, конечный результат того стоит...

Ни в коем случае не берусь приписывать себе авторство данной методики. Ксерокопия брошюры с её описанием (безотносительно бодибилдинга и без указания

автора) попала в зал, где я занимался, ещё в начале 80-х. Поскольку тренировались там не только те, кому до 18, но и те, кому за 40, она не была тут же выброшена, а стала предметом длительных дискуссий. В конце концов, несколько человек взяли её проверить. Эффект был потрясающий: они как бы помолодели, причём, не только в плане здоровья, но и в плане отношений к тренировкам...

В дальнейшем я неоднократно видел действие этой методики на знакомых атлетах, да и сам её пробовал... Поэтому могу ручаться на 100% — она работает!

Сустанон. омнодрен или тестостеро на энантат	Метандростенол он нерабол анабол	Нандролон или ы	Винстро л	Оксондрол оп	Оровир он	ХГГ	Кломи д	Примобо лан
1000 мг/нед	40 мг/день							
750 мг/нед	30 мг/день							
500 мг/нед	20 мг/день	400 мг/нед						
250 мг/нед	10 мг/день	400 мг/нед						
		400 мг/нед	300 мг/нед					
		400 мг/нед	300 мг/нед	25 мг/день	50 мг/день			
		300 мг/нед	200 мг/нед	20 мг/день	50 мг/день			
		200 мг/нед	150мг/не д	15 мг/день	50 мг/день			
		100 мг/нед	100 мг/нед	10 мг/день	50 мг/день			
						2500 - 5000		
						ед. раз в	50 мг/ден ь	
						5 дней	51 мг/ден ь	
							52 мг/ден ь	
								200 мг/день.
								200 мг/день

Эту методику можно порекомендовать также тем, кто решил совсем «завязать» со стероидами. Зачем? Это элементарно.

Стероиды делают массу полезных вещей в организме, и все системы его жизнедеятельности за несколько лет «употребления» настолько к ним привыкают что без привычной «подпитки» уже не в состоянии нормально функционировать. Если не

провести «очищающие» процедуры, скорее всего организм не сумеет правильно «сам перестроиться», а если это и произойдёт то неизвестно, сколько лет потребуется. Некоторые специалисты рекомендуют «очищаться» просто голоданием. Однако этого недостаточно: шлаки находятся слишком глубоко, чтобы очиститься таким образом" Например, для очистки печени надо голодать минимум месяц.

Какой культурист, находящийся в трезвом уме и здравой памяти, пойдёт на такие эксперименты?

Методика очистки организма весьма проста и не требует никакого особенного оборудования или больших вложений. Заключается она в проведении нескольких этапов несложных процедур. Причем выполнять их надо именно в той последовательности, в которой они описаны, т. к. успешность проведения каждого последующего этапа напрямую зависит от правильности выполнения предыдущего. Если вы сидите на «постоянном» цикле, то первым делом из него надо «правильно» выйти. Методик «выхода» («тайперинга») существует великое множество. Согласно одной из них (наиболее оптимальной, на мой взгляд) процесс следует организовать следующим образом:

1. Начать с понижения дозировок высокоандрогенных препаратов (сустанон, эфиры тестостерона, метандростенолон и т. д.) и за 3-4 недели свести их приём к нулю, полностью перейдя на высокоанаболические низкоандрогенные «мягкие» препараты.

2. Следующие 3-4 недели — также плавное снижение дозировок «мягких» анаболиков и введение в «рацион» отвердевающих препаратов (провирон).

3. Двух-трёх недельный курс гонадотропина с кломидом для нормализации работы тестикул (это яички).

4. Две-три недели приёма совершенно нетоксичного примоболана для оптимизации общей энергетики организма.

Схематически это может выглядеть приблизительно следующим образом, таблица 12.1 (кто принимает меньшие дозировки, следует сделать поправки на своё «меню»).

Как видите, процесс достаточно длительный.

Но если резко «оборваться» на «постоянном цикле», велик риск получения глобальных проблем с дальнейшим функционированием гормональной системы.

Следующее, что нужно сделать перед «очисткой»? - внести коррективы в диету, а именно - перейти на так называемое «раздельное питание». Подобный подход, в последние годы, завоевал очень большое число приверженцев (в том числе и среди бодибилдеров) и состоит он в том, что приём белковой и углеводной пищи идёт не одновременно, а разделяется временным промежутком не менее 2-х часов.

Для простоты привожу схему сочетаемости – не сочетаемости продуктов:

Между собой сочетаются «белки - нейтрал» и «углеводы - нейтрал».

**Таблица 49**

<b>Белки</b>	<b>Нейтрал</b>	<b>Углеводы</b>
Мясо, рыба	Овощи (кроме картофеля)	
		Картофель
Яйца, бобовые	Зелень, фрукты, ягоды	Крупы
Орехи, семечки		
		Хлеб
	арбуз	
		Мёд, сахара

Молочные продукты и дыня не сочетаются ни с чем - их обязательно нужно выделять в отдельный приём пищи.

Не буду углубляться в дебри физиологии и биохимии (если кто-то заинтересуется, то легко сможет найти соответствующую литературу), скажу лишь, что раздельное питание способствует оптимальному перевариванию пищи и облегчает работу желудочно-кишечного тракта.

### 1-й этап. Очищение кишечника.

Можно начинать одновременно с переходом на раздельное питание.

В виде клизмы вводится следующий раствор: столовая ложка лимонного сока либо яблочного уксуса на 2 литра охлаждённой кипячёной воды (1-я неделя - ежедневно, 2-я - через день, 3-я - через два дня, 4-я - через три, 5-я и далее - один раз в неделю). Лучшее время для проведения процедуры 5-7 часов утра после дефекации.

Вода при очистке кишечника омывает только нисходящую часть толстой кишки, поэтому микрофлора кишечника, вопреки возможным опасениям, не уничтожается, а наоборот, восстанавливается.

Параллельно с очисткой кишечника следует избавиться от дисбактериоза. Рецепт такой: в течение одной - двух недель за час до завтрака и вечером через 2 часа после последнего приёма пищи съедать по зубчику чеснока. Признаком исцеления будет отсутствие вспучивания желудка после приёма пищи.

### 2-й этап. Очистка печени.

Освободив кишечник от старых «залежей» и избавив кровь от кишечной интоксикации, можно приступать к наведению порядка в главной лаборатории по очистке крови печени. Делать это можно только после того, когда полностью очищен кишечник, в противном случае создаётся опасность повторной интоксикации крови за счёт всасывания в кишечнике застойных шлаков очищающейся печени.

Подготовка печени - вегетарианское питание в течение недели с регулярной очисткой кишечника. Через неделю первые два дня - клизма утром натощак. Питание состоит только из свежеприготовленного яблочного сока в любом количестве. На третий день всё повторить, однако питаться соком следует только до 19 часов (в это время согласно суточному режиму печень расслабляется и способна избавиться от камней). Лечь в постель, положить грелку на область печени и через каждые 15 минут пить смесь из 3 столовых ложек свежесжатого лимонного сока и 3 столовых ложек оливкового масла. Всего на очистку затрачивается по 200 граммов масла и сока лимона. Грелку на правом подреберье следует держать 2-3 часа. Утром, когда кишечник заработает, пойдут зелёные билирубиновые камни, холестериновые пробки, лохмотья омертвевшей слизистой и чёрная желчь. Всего может быть до 3-4 выбросов. После этого можно сделать очистительную клизму и легко перекусить.

Очистку печени следует повторить через 2-4 недели. Третьего раза может и не потребоваться.

Иногда после первой очистки происходит неполный выход шлаков и уже «спустя» несколько дней вы почувствуете тяжесть в печени. Это сигнал к немедленному повторению очистки.

В дальнейшем регулярная очистка печени один раз в год поддерживает её фильтрующую способность в оптимальном состоянии.

### 3-й этап. Очистка суставов.

После очистки печени можно взяться за суставы, избавиться от шлаков, вызывающих боли в позвоночнике и полиартриты. Делается это так: 5 грамм лаврового листа кипятить в течение 5 минут с последующим 3 - 4 часовым настаиванием в термосе. Раствор слить и пить его маленькими глотками в течение 12 часов три дня подряд. Через неделю процедуру можно повторить. В дни лечения - питание строго вегетарианское.

Очистку суставов необходимо проводить: первый год - раз в квартал, потом раз в год, но обязательно после очистки кишечника. В противном случае он может стать источником аллергических выбросов под воздействием отвара лаврового листа.

### 4-й этап. Очистка почек.

Необходимо неделю питаться арбузами и чёрным хлебом. Если в почках и мочевом пузыре камни, то наиболее подходящим моментом для их выведения является время между двумя и тремя часами ночи. Садитесь в тёплую ванну и ешьте арбуз. Вместе с мочой пойдут камни и песок.

### 5-й этап. Очистка мочеполовой системы.

Проводится с помощью завтраков из вымоченного риса: 100 г риса залить 0,5 л воды и менять эту воду в течение 5 дней, обязательно промывая этот рис. На пятый день рис отварить и съесть без соли и масла. После этого на 4 часа необходимо

воздержаться от пищи и питья. И так каждый день в течение 2-3 месяцев. Только тогда вы почувствуете результаты лечения. Не пугайтесь, если моча станет похожей на грязный кисель это очищается мочеполовая система. «Скрипящие» локти и колени станут бесшумными и эластичными. Если вы страдаете аденомой, то в дни очистки следует пить чай с добавлением молотого имбиря (70 - 100 мг на стакан чая).

### **6-й этап. Очистка лимфы.**

Составьте смесь (доза на один день): 900 г грейпфрутового сока, 900 г апельсинового сока, 200 г лимонного сока и 2 л талой воды.

С утра необходимо сделать клизму и выпить раствор глауберовой соли (1 ст. ложка на 100 мл воды), а затем погреться в бане или душе. Начнётся большая потеря влаги. Через каждые 30 минут выпивайте по 100 грамм приготовленной смеси, пока не выпьете всю. Очистка лимфы проводится 3 дня подряд, ничего не употребляя в пищу, кроме этой смеси.

Вот вы как новенький. Организм работает как часы и рвётся в бой. Только в отличие от новичка у вас за плечами немалый стаж занятий. Но, учтите, привычные вам методики без стероидной «подпитки» скорее всего окажутся бесполезными. Так что имеет смысл вернуться к первым страницам этого издания.

## **Глава 13. "Кина" не будет.**

Статистика - наука упрямая, она констатирует тот факт, что если герой боевика помимо виртуозного владения каким-либо из единоборств может продемонстрировать еще и бугрящееся мышцами тело, то такой фильм даже несмотря на убогий сюжет соберет немалое количество зрителей. Добавьте сюда то, что в последнее время практически в каждом журнале, который тем или иным боком затрагивает тему физических упражнений, с завидной периодичностью стали появляться публикации, на все лады расхваливающие полезность сочетания занятий бодибилдингом и восточными единоборствами. Все это позволяет с уверенностью говорить о наличии некоей тенденции.

Среди моих знакомых также немало сторонников такого симбиоза. А я вот подобно персонажу «Собачьего сердца» «не согласный с ними со всеми». И движущей силой этого несогласия являются соображения сугубой практичности - ведь общих законов жизнедеятельности типа невозможности усидеть разом на двух стульях еще никто не отменял. Уточню, под «разными стульями» понимается стремление к достижению действительно серьезных результатов и в бодибилдинге, и в единоборствах одновременно, а не уровень осатанело лупящего ногами по груше «физкультурника» с бицепсами по 40 см. Каноны единоборств предполагают ежедневное многочасовое оттачивание техники, а теперешний «стандарт массы» в бодибилдинге диктует уже на среднем уровне рабочие веса за 200 кг в приседе и не менее 130 -150 кг в жиме лежа - и кто его знает, как «наложить» одно на другое.

Но это, так сказать, поверхностно - прикладной взгляд с «колокольни» культуриста-практика. Есть и более глубокие противоречия, о которых почему-то не пишут авторы упомянутых выше хвалебных публикаций.

Дабы восполнить этот пробел, предлагаю читателям ознакомиться с мнением человека, один год отдавшего изучению единоборств, и, что называется, знающего вопрос изнутри. Быть может, это мнение сумеет остудить пыл замороженных «суперменов».

### «Бодибилдинг и единоборства»...

Сопоставление, строго говоря, парадоксальное - слишком уж к разному стремятся энтузиасты. Можно, наверное, считать, что сильному человеку легче в драке, а умелый боец обладает несгибаемым здоровьем. Но все же найти пересечение культуризма с единоборствами сложно: какое отношение к практическим боевым целям может иметь красота и гармоничность тела?

Идеал восточных искусств - «тот, кто по-настоящему готов, а не выглядит готовым». Невидимое оружие эффективнее вдвойне. Разве есть здесь место гармонично накаченной фигуре, загодя предупреждающей, что с этим человеком лучше не связываться?

А может, мы просто снова захотели объявить Россию «родиной слонов»? Цапнули с Востока каратэ, а с Запада бодибилдинг - и создаем теперь новый биатлон с нашенским акцентом. Однако, позаимствовав чужое боевое искусство, мы отчего-то пренебрегли теми канонами гармонии, которые в родной стране составляли его неотъемлемую часть.

Взгляните на японцев: никакого особенного рельефа мышц, даже наоборот - ровный жирок по всему телу. Ужас? Нет, практичный подход: такой самурай не простудится в походе, хотя одежду носит свободную, не стесняющую движений — в бою удобную; может и на снегу в засаде лежать, и на голом полу спать.

Вот здесь, кстати, уместно было бы определить, что же есть гармония? Древнегреческие пропорции совершенства? Восточные боевые каноны? Современная медицинская норма?

Понятие «атлетизм» в годы несправедливых гонений на «качков» заменило у нас опальный «культуризм» и словарь русского языка СИ. Ожегова, определяя атлетизм, отмечает, что слово это также обозначает и «крепкое и красивое телосложение». Но «крепкое» - для чего? «Красивое» - с какой точки зрения?

Скажем, высокий рост - это лучший обзор поля боя, длинный шаг, позволяющий быстрее сближаться и отступать, а также и длинные рычаги, то есть больший радиус обороны и поражения противника. Но это и более высокий центр тяжести, а значит, и меньшая устойчивость, это больший вес - и медлительность, это большая инерция тех самых длинных рычагов - и меньшая скорость удара.

Накаченный бицепс красив, но это же сгибаемая мышца, противодействующая прямым ударным движениям.

Казалось бы, всем хорош развитой брюшной пресс... кроме одного: он заставляет почти отказаться от брюшного дыхания, а поэтому закрепощает мышцы торса и сужает возможности работы корпусом, столь необходимые в ближнем бою.

Атлет формирует фигуру, рассчитывая на наилучшее зрительное впечатление в статических напряжениях. Любое же искусство боя - это прежде всего движение, непрерывная смена положений. Правильное сочетание силы и подвижности - краеугольный камень практически всех систем самозащиты.

Почти во всех пособиях по единоборствам Востока говорится, что бойцу нужна не та сила, которой двигают шкаф, а та, которой бросают камень.

Качание мышц на тренажерах - пусть и научно организованная, но все же работа человека с техникой. Единоборства же - прежде всего общение с партнером. Здесь одной ритмичности и упорства маловато. Нужно, как говорят на Востоке, «разбудить учителя в самом себе» - а это получается не у каждого. Взять же не рекордный, но приличный вес со временем может почти любой.

И каратэки пользуются отягощениями, но специфичными. Поскольку основа боя - динамика, нельзя допустить малейшего перекоса в развитии отдельных групп мышц. Гантели, гири и обычные тренажеры здесь не годятся. Вековой опыт оставил немного в проверенном арсенале, те же ниндзя, например, создавали упругий мышечный корсет экономно, не «качанием», а регулярным накачиванием тела граненой палкой. Но лучшим средством, без сомнения, остается вода, равномерно сопротивляющаяся всем движениям.

Идея гармонии пережила новое рождение в начале прошлого века, когда французская борьба, казалось, объединила силу и бой. Но почти в то же время Европы достигли и первые восточки с Востока: экзотическое джиу-джитсу показало, что победа в борьбе достигается не столько силой, сколько, умением и быстротой.

Впрочем, современная история дзюдо опять поставила этот вопрос на повестку дня: техничные, но маленькие японцы стали проигрывать на европейских состязаниях не самым умелым, но большим и тяжелым голландцам. Пришлось вводить весовые категории и в это боевое искусство. А ведь ученикам Дзигоро Кано случалось одолевать и борцов сумо...

Где-то рядом с динамически-силовым идеалом, наверное, стоят боксеры, а еще ближе - более разносторонние кикбоксеры.

Из традиционных видов спорта гармоническому идеалу единоборств отвечает разве что многоборье. Развивая часто совершенно противоположные качества, оно приводит организм к золотому сечению. Так, стрельба требует твердой кисти, а фехтование, наоборот, строится на подвижности рук. В беге и плавании нагружаются

разные группы мышц, но в обоих случаях требуется специфическая постановка дыхания.

Вывод прост: не изобретайте гибридов «на все случаи жизни».

Если вам хочется иметь тело, как на картинке, с рельефными мускулами - занимайтесь культуризмом.

Если ваша цель - реальная борьба, оставьте заботы о внешнем впечатлении и занимайтесь практикой и тактикой единоборств.

P.S. Практическая рекомендация из времен шевутной «люберской» молодости. Тогдашний подход к «накачке», чего греха таить, всегда носил прикладной оттенок: большие мышцы без умения пустить их «в дело» не вызывали особого пиетета. Поэтому в «качалках» наряду с тренажерами в обязательном порядке присутствовали боксерские мешки и груши, ритуал «окучивания» которых до и после тренировки с «железом» был чем-то вроде мытья рук перед едой. Однако при этом не делалось попыток «объять необъятное» и все сводилось к «постановке» одного - двух «ломовых» ударов. Многолетняя практика показала, что для обычной уличной потасовки этого вполне достаточно.

## Послесловие.

Дорогие читатели, листая эту книгу вы уже, наверное, поняли, что автор не замахивается на создание монументального труда с громким названием типа «Энциклопедия бодибилдинга» или «Крутой культуризм».

Когда первые мои статьи появились в журнале «Качай мускулы», каких только заглазных эпитетов от всевозможных «специалистов от бодибилдинга» не доносила молва: «Он опускает науку телостроительства до уровня подворотен», «хам трамвайный» - были среди них самыми мягкими. Что я могу сказать по этому поводу? Не ругайте пианиста - он играет, как умеет. По моим наблюдениям большинство посетителей атлетических залов хотят стать сильнее и больше, но не горят при этом желанием разбираться в тонкостях взаимодействия актина-миозина или процесса преобразования АТФ в АДФ. И если некто Доктор Любер при изложении своих собственных (а не умело заимствованных из зарубежных публикаций) мыслей не прибегает к этой мало кому понятной зауми - так что ж в этом плохого?

Впрочем, судите сами. Попробуйте применить на практике хотя бы часть того, о чем написано в этой книге, и сравните с результатами занятий по «MUSCUL & FITNESS».

Электронная библиотека спорта: [wholesport.ru](http://wholesport.ru)