

**META
MACCA**

С Т А Н И С Л А В

ЛИНДОВЕР

**МЕТА
МАССА**

КОМПЛЕКС ТРЕНИРОВОК,
ПИТАНИЯ И ДИСЦИПЛИНЫ
ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ
ИДЕАЛЬНОЙ ФИГУРЫ



Москва
2019

Моя история	7
--------------------------	----------

С чего начать?	37
-----------------------------	-----------

Мотивация	39
Что такое «хороший тренер»?	42
Спортсмены в тренажерном зале: люди, которым нужно особое внимание	49
Как совместить единоборства и бодибилдинг?	51
Вводная тренировка	54
Разговор о диете и спортивном питании	60
Первая тренировка: вопросы и ответы	65

Мышечная масса – откуда она берется?	79
---	-----------

О причинах и способах достижения мышечного отказа	81
О теориях мышечного роста	87
Мышцы и тестостерон	89
Локальные факторы мышечного роста	90
Виды мышечного сокращения	92
Основные группы мышц – как добиться их роста?	94
Как не растерять с трудом набранное	103

Все о тренировках	105
--------------------------------	------------

Тренировочные режимы	107
Объем тренировочной нагрузки	114
Совмещение тренировочных режимов	118
Можно ли заниматься в тренажерном зале с ограничениями по здоровью?	121
Техника выполнения упражнений – почему возникают травмы и как их избежать?	128
Перетренированность	145
Интенсивность и длительность тренировок	147

Циклирование тренировочных режимов	150
Аэробная нагрузка	155
Упражнения – определяем цель и выжимаем максимальный результат	157
Вопрос-ответ о графике тренировок	165
Все о питании	169
Расчет калорийности питания и соотношение БЖУ	171
Страсти по гликемическому индексу	186
Когда диета перестала работать	188
Как избежать срывов?	191
Дневник питания	195
Режим питания	196
Спортивное питание	207
Протеин	209
Гейнеры	214
ВСАА	214
Предтренировочный комплекс	215
Жиросжигатели	215
Креатин	216
Бета-аланин	216
Витаминно-минеральный комплекс	216
Коэнзим Q10	217
Омега-3	217
Дозировки пищевых добавок	218
Полезные, бесполезные и вредные продукты для культуриста	219
Важные правила питания	221
Как не сойти с верного пути?	225



МОЯ ИСТОРИЯ

Настоящая мужская сила — это наличие внутреннего стержня, выстроенной системы ценностей и принципов жизни. Это действия вместо слов — так меня научила жизнь, а она, как выясняется, прекрасный учитель. Главное — внимать тем урокам, которые она нам дает.

Я серебряный призер чемпионата России 2011 г., бронзовый призер Кубка Восточной Европы 2011 г., чемпион Кубка Яшанькина 2011 г. (категория классический бодибилдинг + 180 см), чемпион Европы по классическому бодибилдингу в категории +180 см, абсолютный чемпион Европы по классическому бодибилдингу 2011 г., серебряный призер чемпионата Европы в категории парный бодибилдинг 2011 г., чемпион открытого кубка в Санкт-Петербурге по бодибилдингу в категории мастера свыше 90 кг 2014 г., чемпион России по бодибилдингу в категории мастера свыше 90 кг 2014 года.

Глядя на этот перечень регалий, список достижений и побед, кто-то скажет: «Ну, это явно не с нуля. Это генетика, таланты, предрасположенность, шансы. Там — «дано». А тем, кому «не дано», не стоит и рыпаться с места». Вы правда так думаете?

Именно поэтому я хочу рассказать о себе, для этого написал эту книгу. Не потому, что жизнь у меня была крайне интересная, она, в общем-то, довольно скучная. Дело в другом. То, что мне было «дано» при рождении, напоминало скорее увесистый рюкзак с камнями, чем скатерть-самобранку. Да, мною двигали

сильные желания, но каждый шаг на моем пути осуществлялся не благодаря, а вопреки тому, что дала мне жизнь в качестве начальных условий задачи. Помните, как в школе, — «дано то-то». Спрашивается, а как решить? Исход-

ных данных мне было явно недостаточно для результата. Что вы делаете на уроке математики? Вы говорите: «Это некорректная постановка задачи, или условие поставлено некорректно» — и как бы самоустраиваетесь. Пускай учитель даст другую задачу или вообще можно ничего не делать, пока не прозвонит звонок, — тогда задачу вообще можно не решать. Но в жизни мы не можем так поступить. Мы берем свои условия и делаем то, что хотим, теми средствами, которыми можем. Чем дольше мы жалуемся на некорректные условия, тем меньше времени, сил и возможностей у нас остается для

того, чтобы решить задачу всей жизни, воплотить желания. Чего-то достичь.

Да, кто-то достигает «потому что» и «благодаря». У кого-то были идеальные данные для определенного вида спорта, и вследствие этого, например, он стал олимпийским чемпионом в беге, в плавании, в прыжках. Или кто-то основал свою фирму, потому что в этой нише работали родители и дали стартовый капитал. Иногда это серьезно облегчает жизнь. А иногда такие хорошие стартовые условия обязывают и давят. Я не знаю. Я не имел ничего из этого.

Мне нужно было сначала сделать «вопреки». Вопреки социальной прослойке, вопреки слабому здоровью, вопреки обстоятельствам, вопреки тому, что было сделать легче: сдать, плыть по течению, согласиться с врачами и забыть о спорте. Разница примерно такая, как плавать в ластах или без них.

Поэтому моя книга скорее про то, как я решал свои «некорректные» уравнения. Мир не бегал за мной с подносом плюшек, умоляя: «Стас, ну еще кусочек!» Может быть, кто-то узнает в моем персонаже себя, найдет что-то близкое. Кто-то удивится, что маленький еврей-полукровка с вредным характером, отсутствием социальных лифтов и испорченным здоровьем не постыдился ничего и начал карабкаться в силу своих скромных способностей. «Зачем он это сделал? Зачем он со своим больным сердцем, травмой, возрастом (нужное подставить) продолжает карабкаться, лезть и работать над собой?»

Чтобы быть. Чтобы делать. Чтобы уважать себя. Чтобы быть нужным. Нужность — для меня это жизненно важное условие. Я хочу быть нужным своим близким, знакомым и незнакомым людям. Жизнь с самого начала вручила мне мою неидеальность, чтобы я работал с ней, делал с этим что-то. Мне так кажется. Это мой локомотив. Если я перестану подбрасывать в топку уголь — остановлюсь, вручу свою судьбу кому-то постороннему — ну, значит, все. Звонки — и на выход.

Никто не даст мне другое уравнение. До самого «звонка» об окончании урока.

Хотя я соврал! Мне везло с наставниками — это правда. Если я хотел чему-то научиться, то в мою жизнь приходили люди, готовые меня этому обучить. И благодарность моя велика. Это было все-таки «благодаря». А остальное — «вопреки».

Начало

Я был лишен многих вещей из тех, что привычны обычным людям, например теплых отношений в семье. В первый раз увидел своего брата в четыре года, впервые побывал на море уже взрослым, фразу «спокойной ночи» услышал впервые в четырнадцать лет в спортивном лагере и не знал, что на нее ответить. Знаете, я где-то читал, что немых от рождения не бывает, а бывают рожденные глухими и они не могут научиться разговаривать, потому что не слышат речь родителей. Так и я не мог произнести привычные

всем фразы «спокойной ночи», «приятного аппетита» и многие другие, я был эмоциональным глухонемым. У меня до сих пор остаются проблемы с выражением своих чувств, с верным эмоциональным откликом на эмоции и чувства других. Коммуникации, общению, социальной роли мне приходилось учиться, как люди учатся читать и писать.

Здоровьем тоже был не избалован. Болел ревматизмом, имел проблемы с сердцем.

...о детстве

Я родился в 1972 году, в пригороде нынешнего Санкт-Петербурга (а тогда еще Ленинграда) — в поселке Дибунь. Жили мы крайне скромно. Родители моего отца не одобряли его брак: еще бы, начало 70-х годов, элитная еврейская семья с фамилиями Цукерман и Линдвер, а жена сына — из поселка Разлив, что в пригороде Сестрорецка, из очень бедной семьи. Если честно, то я и не должен был родиться. Моя мама понимала, что выкормить двоих детей не получится, и приняла решение прервать беременность. Она со мной в утробе и с грудным братом в коляске поехала в город и по дороге встретила бабушку — папину маму. Дорог на вокзал было несколько, да и совпасть по времени и встретить бабушку — вероятность была крайне низкая, но это случилось, и бабушка сказала маме: «Рожай второго ребенка, а Костя (мой старший брат) будет жить

со мной». Я узнал об этом, уже когда стал взрослым, — и про странное совпадение, и про встречу, и договоренность, но мне до сих пор кажется, что я слышал этот разговор между мамой и бабушкой, находясь в утробе.

Своего брата я увидел, только когда мне исполнилось четыре года. Помню этот момент: мы с мамой пришли на вокзал, из электрички вышла бабушка с мальчиком и сказала, что это мой брат Костя. Все.

Я только с возрастом стал понимать, какую психологическую травму получил брат: тот дом он считал своим родным, а бабушку — своей мамой, и вот его фактически отдают в другую семью. Тогда не было психотерапевтов, и поэтому никого не беспокоило, как себя чувствует ребенок. Одет и накормлен — значит, в порядке. В садик мы ходили уже вместе, чтобы устроить нас туда, мама работала там нянечкой. Когда подошло время идти в школу, брату уже исполнилось семь лет, а мне еще нет, и меня не брали. В итоге бабушка посетила школу и, видимо, нашла какие-то правильные слова, а может быть, напомнила о том, что в этой самой школе когда-то учились и мой папа, и его сестра, — и меня в виде исключения зачислили с шести лет. До второго класса мы проучились с братом в родном поселке, в 466-й школе.

В 1980 году семья переехала в Ленинград, мы с братом перешли в другую школу. У меня было очень плохо со здоровьем, ангины преследовали меня.

Когда я был в третьем классе, после очередного обострения тонзиллита, у меня развилось осложнение в виде ревматической атаки на сердце. Закончилось все стационаром, где был поставлен диагноз «ревматизм первой степени декомпенсированный с атакой на сердце», также под вопросом стоял порок сердца. В то время еще не было такой аппаратуры, как современное УЗИ, и порок сердца точно диагностировать было невозможно. До 1988 года я находился под наблюдением у врача-ревматолога. «Стоял на учете», как это тогда называлось. Каждый месяц я ходил на прием, мне делали укол чудовищно болезненного препарата под названием «Бициллин-6» — и, соответственно, все это время я был освобожден от серьезной нагрузки на уроках физкультуры. У меня в журнале по физкультуре стоял только один результат: метание мячика. Чтобы не соврать, метал я этот «снаряд» на 46 метров.

Таковы были условия моего «уравнения». Из всего этого набора я не мог ничего поделаться с проблемами моей семьи, которые были задолго до меня, ничего не мог, конечно, сделать с ситуацией с братом (разве что не родиться, верно?), не мог «отменить» свой ревматизм. И вот среди всех этих «не могу» в моей голове уже начал рождаться вопрос: «А что ты можешь, мальчик? Есть ли вообще хоть что-то, что ты можешь?»

...о занятиях легкой атлетикой

Понятно по анамнезу, что предпосылки к спортивной карьере у этого мальчишки были минимальные, если не сказать — смехотворные. Но совсем скоро я оказался в легкоатлетической секции. Как же это случилось?

Заманил меня туда молодой выпускник Николаевского института физкультуры Борисюк Сергей Иванович. Тогда, в 80-х годах, тренеры еще ходили по школам и выбирали детей, талантливых по их специализации. Посмотрев журнал и увидев мой результат (по метанию мячика, а как же!), Сергей Иванович спросил у учителя физкультуры, почему я не в спортивной, а в школьной форме (дело было на школьном стадионе). «Он освобожден от уроков физкультуры пожизненно», — ответил физрук. Сергей Иванович предложил мне заниматься спортом, очень аккуратно, с регулярным медосвидетельствованием. Я сказал, что не хочу метать копье, а хочу качаться (тогда это так называлось). Представляете, вот этот вот нахаленок с освобождением от физкультуры и медицинской карточкой толщиной с том «Войны и мира» еще и ставил какие-то условия.

Из песни слов не выкинешь, покладистым и «подарочным» я никогда не был. Так вот: не хочу учиться, хочу жениться — в смысле, копье не хочу, желаю качать мышцы. «Будешь», — ответил Сергей Иванович. Я как сейчас помню,

как спросил его: «Качаться? Со штангой? С настоящей?» И все, можно сказать, на это обещание меня «купили» со всеми моими не очень здоровыми потрохами. За сладким пряником в виде обещанной штанги я пошел в секцию легкой атлетики. Это был 1985 год.

Почему и откуда, собственно, у меня в голове вообще появилась такая мысль — «качаться»? Не от хорошей жизни и не от чудесного характера. Да, я мечтал стать большим и сильным, потому что на тот момент меня всерьез обижали в школе: я был физически немощен, на год младше всех и, конечно, конфликтовал, дерзил, пытался самоутвердиться, но физически ничего не мог противопоставить. У меня был список обидчиков, которым я собирался отомстить, когда «стану сильным». Даже не столько отомстить физическими действиями, а показать, что я теперь сильный и большой, а вы какими были — такими и остались. В мечтах был именно такой моральный реванш. Это я сейчас могу анализировать, до самоанализа я дорос очень долго. В общем, у меня никогда не было желания записаться в секцию бокса, чтобы научиться бить обидчиков, а как раз хотелось увидеть их глаза в тот момент, когда они осознают, каким крутым я стал. Конечно же, я горел желанием поскорее начать заниматься со штангой, а к прямой специализации, легкой атлетике, был равнодушен. Заслуга тренера как педагога была в том, что, заинтересовав «железом», он смог

постепенно привить мне любовь и к метанию копья. Вообще, я много могу рассказывать о Сергее Ивановиче, он стал, по сути, моим вторым отцом, сделал для меня на тот момент, наверное, больше, чем кто бы то ни было. Родной отец, конечно, работал, заботился обо мне, старался создать условия, но все-таки жизненные ценности, определенные черты характера, даже такие простые вещи, как разговоры о том, что происходит в моей жизни или что беспокоит, — все это я получал от тренера. Он переформатировал образ отца в моем сознании. И я до сих пор считаю, что тренер не может быть формальной персоной. Если нет контакта с учителем, ученик ничему не учится.

Что касается спорта, то я стабильно занимался атлетикой и к концу школы был уже существенно крупнее и сильнее своих одноклассников. Казалось бы, чаяния сбылись? Не совсем так.

Из-за мечты о «железе» я пришел в легкую атлетику, и, к сожалению, из-за нее же я и оставил этот спорт. Прекратил занятия сразу по окончании школы. Я тогда уже занимался на таком уровне, что нужно было большую часть времени посвящать тренировкам и готовиться поступать в институт им. Лесгафта, чтобы продолжать спортивную карьеру. Но я не захотел идти в спортивный институт — отчасти из-за того, что на тот момент в нем не было военной кафедры, а очень хотелось продолжать тренироваться. Плюс с какого-то этапа подготов-

ки нам тренеры запрещали качаться, оставалась только скоростно-силовая работа, потому что метатель копья должен быть не просто сильным, а при этом еще и гибким, хлестким. Раскачивая мышцы, я стал терять именно такой показатель, как гибкость, начал «закрепощаться» — конечно, эти кондиции не подходили будущему легкоатлету. Вспомните еще, как это бывает: 16—17 лет, выпускной класс, все гуляют... много чего доступно подростку из ранее запретного. Сложилась все факторы, и легкую атлетику я бросил. Прошло 30 лет, а я до сих пор в своих снах иногда в секторе для метания готовлюсь к попытке. Я люблю метание копья и вполне с гордостью порой именую себя не культуристом, а легкоатлетом.

Получилось так, что очень многие недочеты, недополученное или испорченное в раннем детстве спорт выправил, дал помощь, дал направление, возможности, инструменты, помог освоить свои силы. И все остальное в моей жизни потом уже будет происходить через призму спорта, который я для себя выбрал. Помните у Салтыкова-Щедрина: «Разбудите меня лет через сто и спросите, что сейчас делается в России. И я отвечу: пьют и воруют»? Вот с далекого 1985 года и по сей день в какую точку биографии Линдовера ни ткните и спросите, что он делает в таком-то году, можно ответить: качается, что он еще делает. Так и есть. И меня это устраивает, и надеюсь, так будет и впредь.

...об эволюции

В 15 лет, занимаясь метанием копья, при весе 70 килограммов я приседал глубоко, что называется, «в пол», с 140-килограммовой штангой, с места прыгал на 3,05 метра и мог закинуть снежок на девятиэтажный дом. База для занятий бодибилдингом была, считаю, достойная, но, повзрослев, я очень сожалел, что не смог добиться в легкой атлетике серьезных побед. Выступать, побеждать, иметь результат я хотел всегда, у меня соревновательный характер, а тренер развил мой соревновательный дух до огромных масштабов. Мы соревновались во всем: кто больше подтянется, быстрее пробежит и в итоге услышит самую желанную похвалу от Сергея Ивановича: «Мужик». Вы не представляете себе, что это для меня значило! Следующий шанс выступить и победить пришел ко мне только после 35 лет, у многих нет и такого шанса, поэтому я сделал все, как мне кажется, чтобы уже не упустить его, но об этом позже.

В 1988 году началось мое обучение в нашем Ленинградском радиополитехникуме: в течение года я учился и параллельно тренировался. Как раз в те годы появились качалки, подвальные зальчики, в один из которых у метро «Площадь мужества» мы ходили с друзьями. Все такие подвальчики были непохожи на сегодняшние фитнес-залы, иногда их даже и залом-то назвать было нельзя, но на тот момент их посещение для нас

было очень серьезным шагом вперед: это было место, где мы могли заниматься. Как именно заниматься, никто не знал, мы просто поднимали снаряды. Те навыки, которые давала легкая атлетика, очень далеки от навыков и от техники упражнений, которые требуются для правильного воздействия на мышцы. В общем, качали железо — кто во что горазд. В легкой атлетике движения были инертными, импульсивными, тренирующими скоростно-силовые качества, а в бодибилдинге результат приносят движения медленные, подконтрольные. Но это я сейчас такой умный. Тогда же мы, вчерашние школьники, были полны энергии, желаний, самонадеянности, просто рвались делать и делали, что могли. К счастью, были молоды, здоровы, части мышц и связок, травм не было, но сейчас, оглядываясь, я понимаю, что травмы были возможны, и не раз.

В техникуме я отучился всего один год. Опять же, из-за своего дерзкого нрава я умудрился в очень хамской форме — буду честным, другими словами это не назовешь — в конце первого курса поругаться с преподавателем, причем при всех. Я не был отчислен, а сам взял заявление и ушел, потому что мне казалось тогда, что так будет правильно. До армии оставалось чуть больше года, и это время я провел, ничем не занимаясь, — точнее, по жизни я балбесничал да тренировался.

Через год я поступил в Ленинградский институт инженеров железнодорожного

транспорта, сокращенно ЛИИЖТ. Почему именно туда? Хотел ли я быть строителем или путейцем? К сожалению, никакого призвания в 18 лет я не чувствовал, а династичности в нашем роду не было. Мама работала в продуктовом магазине, а папа — на заводе у станка. Просто однажды я шел по улице и встретил одноклассника, который спросил, чего я такой задумчивый. Я ответил, что нужно поступать в вуз, а куда именно — не знаю: мне бы с военной кафедрой, и чтобы учеба была полегче. Вот он и предложил пойти мне в ЛИИЖТ, конечно, на «мосты и тоннели». Он забыл сказать, что у него родственники работают на кафедре и «полегче» у него свое.

Учился я вместо пяти целых семь лет. Это отдельная история. Начиная со второго курса я работал экспедитором. Для тех, кто не знает, что это такое: в пять утра приезжал с водителем на грузовой машине на молочный завод, загружал машину, развозил по магазинам молоко, в последние магазины отправлял водителя с накладными одного, а сам садился на метро и ехал учиться, а сразу после института объезжал магазины, чтобы собрать деньги за предыдущий день, и так ежедневно, кроме выходных. Сейчас я бы просто физически не смог осилить подобный ритм жизни, но тогда и на учебу, и на работу, и на личную жизнь хватало сил.

Во втором семестре третьего курса я попал в больницу с гепатитом А, и, как выяснилось, этого было достаточно, что-