

Как
развить суперсилу без спортзала и инвентаря



T730<и

нн/с/л/л/ Целули



Как развить суперсилу без спортзала и инвентаря

*

Павел Ццулин

Москва АСТ • Астрель
УДК 796 ББК 75.0 Ц24

Подписано в печать 15.12.2007 Формат 60х90¹⁶.
Бумага офсетная. Печать офсетная.
Уел. печ. л. 12,0. Тираж 5 000 экз. Заказ № 8453.

Общероссийский классификатор продукции СЖ-005-93. том 2; 953004 — литература научная и произвольная
Санитарно-эпидемиологическое заключение № 77.9960.953Д007027.06.07 от 20.06.2007 г.

Ццулин, П.
Ц24 Безоружный боец пер. с англ. / Павел Ццулин Астрель: ЛСТ, 2008. — 190, [2] с.: ил.

151Ю 978-5-17-050963-8 ((ООО -Издательство АСТ»;
КВЫ 978-5-271-19928-8 (ООО -Издательство Астрель»)) Г»BN 0-938045 55-5 (англ.)

УДК 796 ББК 75.0

15В\ 978-5-17 050963 8 (ООО -Издательство АСТ Г-) 15В1Ч 978-5-271 19928 8 (ООО. Издательство Астрель»)
15В1Ч 0 938045 55 5 (англ.)

© 21)05 Айтапсей рипем Ёонкюг. шс © ООО * Издательство Астрель*. 200"

Настоящее издание представляет собой авторизованный перевод оригинального издания "Тыс Гчакес1 X'агпог" (Бу Рзус1 ТжионНпс. 1м ЕсНмоп. 2004), опубликованного в США издательством Ога#оп Ооог.ч РибИсаНоп!».Ипс. (1лн1е Сапайа, MN 55164, 1_5А. V\лчус1Гаропс1оог сот) Все права защищены. Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предвара (слыного письменного разрешения правообладателя).

ПРИМЕЧАНИЕ: Все действия, физические и иного рода, описанные в книге в информативных целях, могут оказаться слишком трудными или травмоопасными для некоторых читателей! Поэтому настоятельно рекомендуется проконсультироваться с врачом, прожиг чем приступить к их выполнению. Автор и издатель не несут ответственности за любые возможные травмы и повреждения, полученные в результате следования инструкциям, содержащимся в этой книге

Отзывы о книге «Безоружный боец»

«Благодаря книге «Безоружный боец»- Павел Цацулин поднял на новый уровень искусство силового тренинга без использования отягощений. Теперь, независимо оттого, имеюся \ вас свободные отягощения или нет, не существует уважительных причин для того, чтобы не достичь высшего уровня физической формы!»

—Артур Дрехслер *ситор книги «Энциклопедия тяжелой а шитики», чемпион мира по тяжелой атлетике среди юниоров*

—Книга «Безоружный боец» заставила меня полностью изменить свое отношение к физической подготовке- она позволяет нам тренироваться в полевых условиях, наращивая силу благодаря выполнению только упражнений с собственным весом тела, и надежна, как хранение денег в банке!»

—Нейт Моррисон - *старший сержант спецназа США, ру ково/Ли- теь курса по подготовке к рукопашному бою*

« Я не новичок в подтягиваниях я делал их каждый день на протяжении трех лет. Перед тем как я начал программу ОТО (из книги

•Безоружный боец*) мой рекорд был равен 18 подтягиваниям Всего через 3 недели я подтянулся 25 раз... Я только что закончил четвертую неделю и вчера опять проверил свой максимум - 28 раз.-> Джейсон Масангкэй (Орландо, Флорида, США)

‘Я прочитал * Безоружного бойца* много раз... Моя подр>1 а - учительница средней школы. Она тренировала своего ученика, нольз/- ясь системой ОТО. Пацан сделал 52 подтягивания во время пронер- ки...->

Ксвию Перроун (Чзепел-Хилл. Сев. Каролина. США)

...Если рекомендовать программу физической подготовки для развития силы и боеспособности морского пехотинца, я бы порекомендовал программу Павла Цацулинл. Его принципы тренировки хорошо исследованы, легко применимы и направлены на одно высокий функциональный результат

Полковник Джордж Б. Брнстол. корпус морской пехоты США *создатель п/х>гра/ты боевых искусств морской пехоты США (ЧСЛПАР)СОДЕРЖАНИЕ*

Глава 1

♦Безоружный боец»: правила тренинга

«Безоружный боец», или зачем тренировать силу с собственным весом?.. Сила Сила в числом виде , определение понятия «сила», классификации силы... примеры трех видов силы... фокус ' Безоружно! о бойца*.. -Безоружный боец»: правила фенинга... единственный способ развитьсилу... большая сила сопротивления и концентрация внимания па работе мышц... умение генерировать напряжение... практика- важнее «тренировки», мощная смесь тля мгновенного проявления «взрывной» силы... «Безоружный боец»: принципы, шесть ключей к большей силе... Как действительно тренируются иНжеоатлсты и паэрлифтеры?. -самая лучшая тренировка* декреты олимпийцев-науэрлифтеров и тяжелоатлетов... Как имна- 11 ы проводят эффективную тренировку с неизменным весом? иать с стратегий усложнения выполнения упражнений в 5 повторениях., как гимнасты достигают суперсилы как адаптировать величину снты преодолеваемого сопротивления без изменения веса

Глава 2

Тренировка безоружного бойца

27

< м/лка нервов* (система ОТО), или как стать суперсильным без ком- плекса и плит секретная формула успеха несколько рекоменда Чин системы ОТО... каким образом действует система ОТО? , превращение ваших нервов в «суперпроводники >... избегать работы до полного истощения мышц... сила как мастерство — машеская форму - ■1 Пистолет* любимое упражнение русских спецназовцев для "крепления ног, ваш рейтинг в сравнении с обычным крутым рус- 'ким парнем, как делать < пистолет» — основы техники выполнения... васте меньше упражнений — лучше... Отжимание на одной РТвс/одной ноге в упоре лежа: *тест на напряжение мышц всего те та чему учит нас гимнастика... еще одно преимущество ♦отжимавши на одной руке*. СПС» - предельно специализирован пая система.

Глава 3

Техника высокого напряжения мышц для резкого роста силы

39

Напряжение. Из чего создается сила... взаимосвязь между напряжением и силов... техники высокого напряжения. * Грубая- сила про- тив 'техники"... сила концентрации внимания... Медленная передача для зверской силы... с корость и напряжение.. рекомендации относительно наращивания «взрывной» силы... "Не работает ли динамиче скос напряжение в качестве тормоза?"... незитичный маленький секрет бодибилдинга... опасности бессмысленного поднимания тяжестей... Сила кулака... принцип иррадиации- Совет от инструкторов по стрельбе... ответная реакция конечностей и «-программное обеспечение» ваших мышц... Сильный пресс = сильное тело... взаимосвязь между напряжением мышц брюшного пресса и силой тела... почему плоские мышцы живота — сильные, а втянутые — слабые... «прижатие поясницы к полу в положении лежа на спине с со» т-тымя ногами"... Сила в бедрах!, исто! шк 11астоящей ударной силы тест на силу' хвата, гимнаст моментально увеличивает силу на 18 кг с помощью трех технических приемов,

о которых вы только что узнали. «Статическое топание»: использование давления опорной ногой для развития максимальной силы... Напрягайте широчайшие мышцы спины и не поднимайте плечи: секрет лучших каратистов и жимовиков... как секрет силы мышц в области подмышечных впадин работает при выполнении отжиманий на одной руке, ударов и жимов штанж лежа... *Штопор*: еще один секрет силового удара в каратэ, сила вращательного движения и спираль... невидимая сила.. Перенапряжение мышц: увеличьте вашу силу на 20 % с помощью тактики армрестлинга.. когда напрячь мышцы... преимущество упражнений с «мертвыми» стартами.. 'Закалка тела' фубое обхождение для обучения технике напряжения мышц.. быстрый и суровый путь к контролю за увеличением напряжения . Высшая форма напряжения мышц: -затем иванис на молнию* (последовательное напряжение мышц всего тела).. подъем вашего мастерства на новый уровень.. -Под за полка- для силы... искусство сохранения энергии (компрессии) для увеличения силы... I - реверсивное приседание*.

Глава 4

Силовое дыхание: секреты суперсилы мастеров единоборств 77

Брюс Ли называл это «силой дыхания»... применение техники силового дыхания... ваш организм — это первоклассная звуковоспроизводящая система, как заставить ее функционировать эффективно... определение понятия «силовое дыхание»... Силовой вдох.. тайна дохательной мышцы, которая жизненно важна для вашей силы... «Компрессия, а не выдыхание: мастер тайцзи дает простые разъяснения сложных моментов, связанных с силовым дыханием... Обратное силовое дыхание: эволюция техники «Железная рубашка»... удержание поднятой вверх диафрагмы таза, решающие прави- та для максимального силового дыхания». Усиление от центра туловища. или *пневматика Ци*... два важных принципа генерации силы... как избежать «утечки» силы... «воздушный шарик» — техника мя увеличения силы.

Глава 5

Понять СТО 95

Понять СТО: фокус... обретение навыка — почему «чем меньше, тем тучше»... закон джунглей . Понять СТС: безупречность... как юстич совершенства - реальный ключ... пять условий для генерирования высокого напряжения мышц.. значение выполнения небольшого количества повторений на тренировке... Понять СТС: частота... один большой секрет успеха в жимовых упражнениях... Понять СТС: свежесть... многие аспекты сохранения бодрости для оптимального прироста силы... не допускайте тренинга до полного истощения мышц... закон соблюдения равновесия между частотой тренинга и сохранением бодрости... Понять СТО: вариантность.. как избежать застоя в росте тренировочных результатов... страте/ии тренинга «также, но по- другому»... волнообразность динамики нагрузок*... учитывая утомление... тренировочные рекомендации относительно ПР... снижение нагрузки и перстрениров-^{ка} Подводя итоги: СТС... Подводя итоги: СТС еще короче... Система СТС в десяти словах.

Глава 6

Разборка «пистолета» 1(17)

* Пистолет» I НЦНҚЛ К.1К Нрекрл И I БСН И » ну IЯ ■ К I ер* >я вариант присела ил одной ноге, другая вытянута вперед, и положении сидя на подставке — любимое упражнение чемпионов для при роста мульт и мышечной силы... достижение резкого улчтения в выполнении ваших приседов., различные варианты на выбор — от самого простого до су переложного., '■пистолет* с -перекатом* туловища из положения «сидя на полу» как укрепить мышцы- сгибатели бедра... как избежав их уплотнения... Присед на одной ноге в стиле Пола Андерсона.. Присед на одной ноге. другая полусогнута в колене и поднята назад... Классический •пистолет! овладение правильной техникой выполнения. * Пистолет*, выполняемый только в преодолевающем режиме работы мнни три преимущества тренинга при работе мышц ючько в концентрическом режиме мышечного сокращения. -Пистолет* с* переменной опорной ноги Казахский •■пистолет- . Дипамическо- изометрическин «•пистолет!*, комбинация динамического упражнсия и остановок с высоким напряжением мышц... многочисленные остановки для большей боли... использование преимущества остановок в «очень иенриятых» гочкач.. более лед кис варианты упражнения., гри причины, объясняющие. почему дополнение изометрическими остановками динамического Иренны может припесги к повышению .эффективности тренировки до 15 защита от травматизма.. Изометрический «пистолет»... сохранение напряжения в течение определенного времени... искусство применения технических методов иснарци высокого напряжения.. «Пистолет» с отягощением проработка мышц, иыням IЯЮЦХИХ позвоночник.

Глава 7

Техника выполнения отжимания на одной руке 155

(Угжичлине на одной руке в упоре лежа с опорой моек.!ми об пол и положении «ноги выше головы».. как добиться блестящего выполнения 3-юго высокоингепсиинного лпражнении исно.п. юв.шнс под- глвнк хн опоры р/ кон и носками ног в пслих чпрошсия и услож- [спия выполнении чпражнення... авторизованная техника выполне- шя упражнении.. отработка четкого и контролируемс>госнижения... Изометрическое отжимание нл одной руке* -Пикирующий бом- ирдиловщнк-» на одной руке... - Прокачка» на одной руке... Илолбомбардировщик* на одной руке.. Кше несколько подготовн- льпых упражнениях ;для выполнения «Пикирующего бомбардировщика* нл одной руке.. Отжимание на одной руке/одной ноге... чарь- отжимании нл одной руке

Глава 8

Безоружный боец*: вопросы и ответы 177

Превосходяг ли силовые упражнения с собственным весом тела по ффективности упражнению с о утошениями¹¹ преимущества гим- .стических \ пражнений.. что укрепляется благо харя гимнастиче- кнм упражнениям самый большой недостаток силовых

упражнений с собственным весом к! а преимущества силовых упражнений со штангой.. преимущества и недостатки силовых упражнений (преимущества силовых упражнений с гириями Поче- н сообществе снимающихся восточными единоборствами клея оживленная дискуссия относительно превосходства 'ражпений в преодолении собственного веса над упражнениями с иЯ1 синениями'. рлльяс ненне сути вопроса... что нужно бойцу, '«и» ш я стать очень сильным, выполняя только силовые упраж- к пня с с обе пл-иным весом тела³. Как можно совмещать выолне-¹ сиюных упражнений с собственным весом тела и тренинг с шми и нпапгой-'. Могул и! техники высокого напряжения мышц к к ма СПЧ; примени п.ся для цх-нинга с отягощениями' Мопт емшка генерирования высокого напряжения мышц и система

< I нрчнсаться,для ралвиши силовой выносливости'.Я перст ре- "нрокыпаюсь Помел и те¹ Мо!"у ли я добавить больше упражнений ¹¹ профаммч -Вел.оружный боец*! Пе будет ли моя мускулатура Р*ивпклъся несбалансированно в результате выполнения всего \ нрлжне'ний^ (оществует ли способ тренинга широчайших "ьщц| спины с помощью тяговых упражнений при отсутствии во:«- '■■жнос ии пснользовать отягощения или перекладину для выпол

нения подтягиваний?... подтягивание в висе на двери. Мало повторений и нет работы *до отказа»? Такой тренинг слишком легкий!.. Не забуду ли я все силовые технические приемы в критической ситуации?.. Не кажется ли чрезмерным посвящение большей части книги описанию технических приемов?.. почему правильная техника выполнения упражнений является решающим фактором... переход от простого к экстраординарному... Послесловие.. Нет оправданий!

Об авторе
Часть I

191

«Безоружный боец»: правила тренинга

- «Безоружный боец», или зачем тренировать силу с собственным весом?
- сила. Сила в чистом виде.
- «Безоружный боец»: правила тренинга.
- Как действительно тренируются тяжелоатлеты?
- Как гимнасты проводят эффективную тренировку с неизменным весом?

«Безоружный боец», или зачем тренировать силу с собственным весом?

Потому что ваш вес всегда при вас

Гони Блауэр — один из ведущих инструкторов по рукопашному бою для правоохранительных органов и военных ведомств США. является автором выражения «Безоружный боец». «Я должен иметь возможность защитить себя, даже если я не вооружен». — говорит Блауэр — ♦Но, само собой разумеется, что лучше иметь при себе МР5, на себе кевларовый бронежилет и "одрукой хорошую команду ЯХ'АЛЧ

Аналогичный принцип применим и к силовому тренингу Вы . [Ост] нете наилучшет прироста силы, если будете иметь возможность пользоваться качественными снарядами штангами, гириями, перекладинами для выполнения подп иваний и так далее. По если вы не живете предсказуемой жизнью парниково- ю растения, то рано ши поздно окажитесь в ситуации, когда \ вас не будет необходимого <железа>.

Не следует отступать перед силой неблагоприятных обстоятельств.
Способность создавать < что-то из ничто> очень высоко ценилась в советских подразделениях сил специального назначения. Знаете ли вы, как можно мыться, используя пепел от кеттра.' Можете ли вы сохранить ноги в тепле, <утеплив* портянки сеном** Можете ли вы смастерить бомбу с таймером из ручной гранаты и сигареты.*'

Можете ли вы провести качественную силовую тренировку в любом месте, в любое время?¹

Теперь сможете

Цитируя Франклина Делано 14-звезда: «Делайте то, что вы можете, с тем, что у вас имеется, там, где вы находитесь ».

Сила. Сила в чистом виде

Вы не можете быть *просто сильным*. Дурацкий вопрос. « Кто сильнее тяжелоатлеты или культуристы?¹» можно сравнить с вопросами: «Кто победит в схватке акула или лев?² На суше или в воде?

Сила человека — это способность преодолевать сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в определенных условиях.
термином «сила» может обозначаться множество разных понятий. Но не следует рассматривать отдельно, вне контекста.

Сила человека — это способность преодолевать сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в <трелсленных условиях.
Крайне упрощенная, четкая классификация силы. *максимальная сила*,
**взрывная - сила и снимающая выносливость*.

Русский специалист по контактному каратэ кёкусинкай и инструктор — Олег Ишатов - приводит следующие примеры упражнений с собственным весом, которые развивают эти три вида силы:

- **Отжимания:** отжимание на одной руке (максимальная сила), отжимание с хлопками ладоней друг о друга («взрывная» сила) и многократное повторение отжиманий (силовая выносливость)
- **Приседы/прыжки:** присед на одной ноге (максимальная сила), небольшое количество повторений прыжков в высоту и в длину («взрывная» сила) и вплоть до 50 повторений прыжков в высоту и в длину (силовая выносливость), многократное повторение приседов (силовая выносливость)

Фокусом тренинга программы «Безоружный боец» является максимальная сила 1(очему?

1 Более подробную информацию о Тони Блауэре вы найдете в конце книги

- Потому что силе «в чистом виде» уделяется слишком мало внимания в популярных книгах, авторы которых одержимы идеей выполнения большого количества повторений упражнений для накачки
- Потому что уже достаточно было сказано относительно силовой выносливости.
- Потому что на протяжении длительного времени ваша «взрывная» сила будет автоматически наращиваться вместе с ростом максимальной силы
- Потому что то, как вы выглядите не имеет никакого отношения к тому, что вы можете делать.

(и ты вам!

«Безоружный боец»: правила тренинга

Если вы ищете комплекс из многократных повторений отжиманий и скручиваний для «накачивания» мышц, то вы купили не ту книгу*. «Безоружный боец» — это книга о СИЛС.

Сильный мужчина, который не имеет возможности тренироваться с отягощениями, не может позволить себе компромисс с выполнением большого числа повторений

Это факт, что значительная сила может наращиваться только посредством выполнения упражнений с преодолением высокого сопротивления и малым числом повторений, подвергающих мышцы высоким уровням напряжения.

Обратите внимание на то, что я использовал термин «сопротивление», а не «отягощение». Это объясняется так: гораздо больше тех, кто может выполнять жим от груди с весом отягощения равным двойному весу собственного тела, чем тех, кто может подтягиваться в висе на перекладине на одной руке.

«Безоружный боец» покажет вам, как усложнить упражнения с преодолением собственного веса настолько, что вы сможете выполнить не более пары повторений в каждом из них. Вы будете делать это посредством изменения длины плеча рычага и перераспределения веса. Если вы считаете, что делать отжимания в упоре лежа вам легко, то отжимайтесь на одной руке. Если вы — крепкий мужик и выполнение отжиманий на одной руке для вас не проблема, то сделайте это упражнение в положении ноги выше головы. В юные времена гимнастические упражнения можно упрощать. Например, делать отжимание одной рукой, опираясь о подставку ногами, а попеременно каждой ладонью

Аксиома, что серьезный силовой тренинг с «железом», который обеспечивает наиболее эффективный прирост силы, осуществляется благодаря сосредоточению внимания на ограниченном количестве предназначенных для развития мышц всего тела упражнений с преодолением высокого сопротивления таких, как «становые тяги» и рывки штанги. В программе «Безоружный боец» представлены всего два упражнения, которые можно выполнять в любом месте и в любое время: приседание на одной ноге и отжимание на одной руке. Эти упражнения «зверски» тяжелые и обеспечивают проработку мышц всего тела. Они являются эквивалентами лучших силовых упражнений с отягощениями.

Сила наращивается за счет более энергичного напряжения мышц, а не благодаря изнурению их посредством выполнения бесчисленных повторений

Высокое сопротивление — это одно из двух условий для создания высокого напряжения. Вторым условием является концентрация внимания на более интенсивном сокращении мышц. Умение генерировать напряжение мышц — это самый важный переменный фактор в процессе становления более сильным. Гораздо более важный, чем наращивание мышечной массы. Если бы не было бы верно, то Алексей Сивоконь не выжимал бы за 225 кг при собственном весе — 67 кг и соответствующем росте.

Поскольку развитие силы — это мастерство, то к тренировке следует подходить как к «практике», а не «накачке». Поэтому программа «Безоружный боец» не похожа ни на одну из других, которые вам приходилось видеть прежде. Вы будете практиковаться каждый день; в продолжение всего дня, вы будете сосредоточивать внимание на максимальном напряжении мышц; вы будете избегать состояния мышечного утомления и никогда не будете работать до полного истощения мышц. Прирост силы становится быстрым и ничем не сдерживаемым

«За неделю я стал выполнять 10 вместо 5 подтягиваний в висе на перекладине», — сообщил Крис Рубио из Флориды, мужик из центнера. Его успехи не являются чем-то необычным.

Еще одна отличительная черта программы «Безоружный боец» — специальные «техники высокого напряжения». Просто сильно напрягать тренируемые мышцы — это замечательно, но вы можете даже сокращать их сильнее, применяя древние секреты мастеров восточных единоборств. «Безоружный боец» систематизировал их, создав мощную смесь, обеспечивающую быстрое развитие силы.

Джефф Селледж — омовец из Сизтла, написал: «Павел, спасибо за конференцию A51.ET (Американского общества тренеров сотрудников правоохранительных органов). Я совершенно сражен вашими техническими приемами. После вашего трехчасового семинара я смог выполнять дополнительно 6 подтягиваний на перекладине*. За счет чего возможны такие быстрые приросты силы? Благодаря увеличению интенсивности мышечных сокращений.

Силу тебе. Безоружный боец! Всегда и везде.

«Безоружный боец»: принципы

- Сила наращивается за счет более энергичного напряжения мышц, а не благодаря изнурению их посредством выполнения бесчисленных повторений.
- Для высокого напряжения требуется высокое сопротивление и сосредоточение внимания на более сильном сокращении мышц.
- Высокое сопротивление можно достичь без применения тяжелых отягощений, намеренно ухудшая рычаг и перераспределяя вес.
- Наибольший прирост силы осуществляется благодаря сосредоточению внимания на ограниченном количестве упражнений для мышц всего тела с преодолением высокого сопротивления при выполнении малого числа повторений. В программе «Безоружный боец» представлены всего два упражнения: приседание на одной ноге и отжимание на одной руке. Они являются эквивалентами серьезных силовых упражнений с отягощениями.
- Сила — это навык. К тренингу следует подходить как к «практике», а не «накачке». Вы будете практиковаться каждый день; в продолжение всего дня; вы будете сосредоточивать внимание на максимальном напряжении мышц; и вы будете избегать

состояния мышечного утомления.

- Умение напрячь мышцы — это самый важный фактор в процессе становления сильным, гораздо более важный, чем наращивание мышечной массы.
- Технические приемы создания высокого напряжения, применяемые в восточных единоборствах, сделают вас сильнее, позволяя вам напрягать свои мышцы еще энергичнее.

Как действительно тренируются тяжелоатлеты и пауэрлифтеры?

Любая книга, посвященная «силонухе» — п нет большой разницы в том, поднимаете ли вы штангу, или собственный вес — была бы неполной, если в ней не воздавалось бы должное лкшм. для которых сила является их единственной целью: тяжелоатлетам и пауэрлифтерам.

Как же тренируются эти узкие специалисты? Рели вы не принадлежите к их избранному сообществу, то велики шансы, что «ы» по ошибке отнесете силовиков и бодибилдеров к одной категории и будете считать, что они с юлю ют одному и тому же прин- | ЦП IV¹ C 1C 1.111». Или У Мере !!»-. ХЛрЛКЛСрНОМЧ Д.1И I рСНИПГЛ С работой (I) полною искмщния мышц Ничто пс может бы I

ь болсс
4.1 ИСКМОГ ПСНИНЫ

(ОрплннчсИюе количеч I во упражнении. и ос новном два «клае» сичских- II * ВКЛЮЧСППЫХ ВПрОфЗММУ соревнований и их вари- лшы. выполняется в(> |п подходах ил 1--\ повторений каждый. ЧЮ ЯКЧИСТСН КЛЛССНЧЧК КИМ 11.1ЛНОМ фСПИрОВКИ олимпийских IЯЖСЛОЛ ЛСЧС ОВ ДЧЯ НЛрЛШИИ ИШЯ СИ 1Ы. (Л1ЛОНЫС гроеборцы с че- 1УЮТ СХОДНОМУ рЛСНПСЛППО. ХОГЯ ОНИ ВЫПОЛНЯКЛ ВНОЛОЧ1. ДО 5 И и\ЖС () Повюрсмни. ПОСКОЛЫКЛ прпссдання. ЖИМ ШПИНИ И IЯ1 II к' хнически проще, чем рынки и юлчки. С л новые фоеборпы имеют тенденцию выполнячть меньше подходов. потому что ста- новые гяги изнуряют больше. чем рынки.

Тяжелотлс'1 ы 1 рениру клеа почт ежедневно, часто по 2. или же 3 рапа в день Мпоте силовые трос борцы все еще иракчи- кчочечя в выполнении соренпвлчечного упражнения каждого вида один рал в не 1с. 1к>. по чакая практикл быстро выходит из употребления. Тру, ию игнорировать гот факт. ч го победоносная с борная комплдл России по изудрлифшнгу чрепнрустся доН раз в неделю

Ии одна ил этих I рчпн спорчх менов пе Iрепирчстся до полно- ю истощения мышц. Тяжелотлетцы |е мюг пе болсс ^ повторений даже с весом отягощения равным половине их максималь- I и м о веса С л повис трс>сбор1 у>1 к хтл I ию г также. Ведущие спорч - смепы вызывают шглпн плру рл.ч и < кгржатдвл в уме*.

Оба сообщества силовых лччегов лнлют чго продолжительный I рент и 1 ОДП11ЛКОВОЙ шпенсивностью. или объемом 11.11 р\ ЛКП ПривСДС! К ЛЛС ТОЮ В роСЧС* ей 1Ы. [ТомТому ОНИ ИИрак)'1 в 1п рч «два ш.11 а вперед, один пыл па ид*: сначала прорываясь перед, л ла гем нм 1яе 1> нл *ад

(пфчеры печечилло практикуются в со ыанпп более высокого напряжения, Рекордсмен мира в жиме Джордж Хадберт макси- 1.1ЛЫЮ сжимает I риф кис 1ями Чешшкм! мира по плу->рлпфчи) рр1 |ц Франц пракч и конался в напряжении мышц всего гелл целый день. (Iбладтель мирового рекорда в приседе доктор 1<кл.1д Бьяснопо мыс клик» нос производи I напряжение своих мышц в правильной нос клонам* тыюсти для выполнения клж- юю упражнения.

Когда вы избавитесь о! драмач илации и демагогии в области

< и юной чрепировки. то. не 1ицс имо оч того, выполняете ли вы

< \нражнсмпн с с< пктншным весом тела, или с «■железом», нее окажется простым п понятым.

Икполыупс ограниченное количество упражнений, задей- с шутешшч много мышечных грчнн; выполняйте многочисленные подходы, вплоть до 5 повторений в каждом — никогда не работайте до полного истощения мышц и устраивайте продолжительные интервалы отдыха между подходами: применяйте метод тотального сосредоточения на технике выполнения упражнения и напряжении мышц; и постоянно варьируйте объем и интенсивностыренинга

Как действительно тренируются тяжелоатлеты и пауэрлифтеры

- Количество упражнений ограничено
- В многочисленных подходах выполняется вплоть до 5 повторений, никогда не допускается работа до полного истощения

мышц и устраиваются продолжительные интервалы отдыха между подходами

- Тотальное сосредоточение внимания на тех нике выполнения упражнений и напряжении мышц
- Постоянное варьирование объема и интенсивности тренинга



Вы почт нлччились тому, как можно успешно применять эти принципы в си ювой тренировке с ограниченным, неизменным несом вашим собственным.

Как гимнасты проводят эффективную тренировку с неизменным весом?

Не через бессмысленное увеличение числа повторений Бесконечные отжимания, поднимания туловища из положения исжл на синие, или ,ия сильных, вероятно, подтягивания в висе на перекладине и отжимания в упоре на параллельных брусьях. говорит Кристофер С оммер. тренер по гимнастике из

урилюпм. хороши. возможно. для общего фи тисса, или разни ния выносливости, по для наращивания реальной си ш их ценность невелика*.

Выполнение более О повторений в одном подходе прснят ствует развитию силы, настаивает Аркадий Воробьев ведущий русский ученый и экс-чемпион мира по тяжелой аглегике. Роберт Роман — еще один крупнейший советский специалист по тяжелой атлетике, объясняет, что мышечное напряжение, или вес отягощения способствуют наращиванию силы, а не мышеч нос утомление, или выполнение многочисленных повторений Он уточняет, чо выполнение большего числа повторений гре- буст меньшего напряжения мышц, чем приложение максималь- ного или почти максимального усилия. Следовательно, способ ность отжаться 100 раз не увеличит вашей силы в жиме лежа или отжимании на одной руке Нет ничего магического или таин- ственного в силовых упражнениях с собственным весом тела но сравнению с силовыми упражнениями с отягощениями, что вне- запно изменило бы все законы силовой тренировки.

Нет ничего магического или таинственного в силовых упражнениях с собственным весом тела по сравнению с силовыми упражнениями с отягощениями, что внезапно изменило бы все законы силовой тренировки.

Возникает вопрос:

Если у нас есть столько кппо(раммов веса для (тренировки с колько мы весим, то как можно сделать упражнение достаточно

■ рудным для выполнения в С и меньшем количестве повторений?

■)ТО просто:

Посредством перераспределения вашего веса на конечности, изменения амплитуды движений, тренировки в нестабильном положении, варьирования длины плеча рычага, избавления от ♦отбива* и инерции.

Давайте рассмотрим каждую из этих стратегий по отдельности.

Перераспределение вашего веса между конечностями

Когда вы делаете базовое отжимание и мюре лежа, ваш вес распределяется между р\ нами и стл пнями, скажем 50/50.1 (одни- ми ге ступни на скамськ\ и вы будете отжимат ься, перераспреде лив на руки 70 -веса вашего гсла Поднимитеступниещеныше и соотношение в результате перераспределения составит — 80/20 'ь. Приняв вертикальное положение стойк\ на руках, вы будете поднимать 100 ". собственного веса (или почт 100 4. - минус вес предплечий)

Вы поняли с\ть идеи Принцип действует и в противоположном случае. Обопри гесь ладонями о стол, или даже о стену и вы будете отжиматься с нафузкой, равной лишь частице веса вашего тела

Рще одним примером перераспределения веса тела является выполнение отжимания, нос перемещением большей части веса на одну руку. Оставляйте одну руку все менее и менее нафужен- ной по мере того, как вы становитесь си ннее, до тех пор. пока не будете выполнять правшшное отжимание на одной руке. Поднимание одной ноги вверх это еще один вариант перераспреде- ления веса на конечности

Помогать себе, используя руки при выполнении приседов нл одной ноте в дверном проеме — это другой способ перераспре- деления собственного веса тела.

Поднимите ваши ступни еще выше и соотношение ^ * результате перераспределение составит — 80/20 %.



Поднимите ваше тело
выше выше уровня сту-
пней и вы будете под-
нимать лишь чвстицу
веса вашего тела



Изменение амплитуды

П ере распределение нашего
варьированию величины силы
упражнения программы «Безо-
также будете изменять амплитуду
Полный присед на о:той ноге, другая
о (енное упражнение в русских
возможно, вам пока не по зубам, но я
подняться с нее на одной ноге



Движения

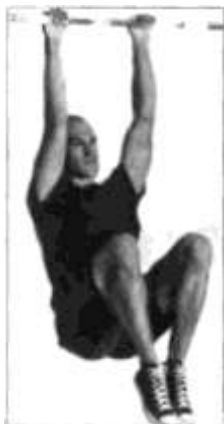
веса межг* конечностями это основной подход к
сопротивления, которую вы будете использовать в
ружной) бойца*, но он не является единственным. Вы
движения при выполнении некоторых упражнениях.
вытянута вперед, или «пистолетик* — исклю-
подразделения сил специального назначения
уверен, что вы сможете сесть на высокую скамью и

я уверен что вы смо-
жете сесть на высокую
скамью и подняться с
нее на одной ноге

Тренировка в нестабильном положении

Говоря о силе, мы говорим о напряжении мышц. Один из способов повысить напряжение — использовать более тяжелые отягощения, но это не подходит для данной программы. Другой способ обеспечить более сложные испытания вашим мышцам — выполнять упражнение в нестабильном, неустойчивом положении. Чемпион вооруженных сил США по пауэрлифтингу Джек Рип научил меня интересному варианту отжимания с поднятыми мизинцами: вместо опоры носками о скамью, поместите ступни на ручки двух гирь. Неустойчивость гирь заставляет все ваше тело оставаться напряженным, чтобы сохранять устойчивое положение.

Отжимание на одной руке/одной ноге, представленное в энциклопедии, также повышает сложность выполнения за счет дополнительной неустойчивости. То же относится и к пистолетику*.



Поднимание коленей к груди в виси на перекладине намного легче чем поднимание прямых ног к перекладине

Варьирование длины плеча рычага

Еще одним фактором, которым вы можете манипулировать, является длина плеча рычага. Древнегреческий ученый и математик Архимед утверждал, что он может перевернуть мир с помощью достаточно длинного рычага и он имел для этого основания. Но варьирование длины плеча рычага действует в обоих направлениях. Уменьшение длины плеча рычага может сделать упражнение более сложным. Известное статическое упражнение «Железный крест» на кольцах гораздо тяжелее обычных подтягиваний, хотя в обоих случаях поднимается точно 100% — 100% — 100% такой же вес.

Тренировка при экстремальном дефиците рычага! а является одним из секретов суперсилы гимнастов. Для повышения силы вышннл сопротивления, или определенных промежутки времени формы посредством выполнения сопротивления (вещела) остается наращивать силу? Ответ па удивление подъемной силы можно влият ь на сопротивления при выполнении «Например, поднимание прямых ног к I ос гается неизменным; но, тем не случае выпрямляя ноги), вы можете Посредством выпрямления ног мы упражнения, даже несмотря на то, что Соммер.

Вот интересный подход к Подтяните свои вес* Рнк Осборн и месторасположения точки опоры, «- опусканию в упор на коленях уменьшим, нлрузку при выполнении

Посредством выпрямления ног мы эффективно повысим в два раза гложность упражнения



преодолеваемого веса должна тоже повышаться через (Следовательно, проблема с улучшением физичес кой упражнений с собственным весом тела. Когда неизменным, то каким образом можно продолжать тренинг, поскольку вслнчн на преодолеваемого упражнения становится все больше и больше перекладине в внсе на перекладине значительно р/дн При выполнении обоих упражнений вес ваших 1101 менее, уменьшая подъемную силу (т.е., в дан ном значительно увеличить силу сопротивления. эффективно повысили в два раза сложность весте !а оста на кя неизменным-», объясняет Крис

манипулированию /ушной плеча рычага. В книге «-Брайан Маккаски рекомендуют варьирование которое относится к технике столетней давности — (положение стоя на коленях с опорой руками), чтобы отжимания В случае со старым стандартным с пособием

выполнения того упражнения вы можете две потенциальных точки опоры 1) ваши колени и 2) ваши ступни. Но, как ни странно, этот переход от точки опоры на колени к точке опоры на ступни, когда вы, наконец, будете готовы делать успехи, может оказаться довольно долгим. Просто используйте малую скамейку, которую можно положить под ваше тело в любом месте между бедрами и ступнями. Когда скамейка перемещается в направлении бедер, величина сопротивления увеличивается. По мере увеличения вашей силы скамейку следует постепенно перемещать в направлении пальцев ног. Со временем, конечно, смысл заключается в прекращении варьирования месторасположения точек опоры и отказе от использования скамейки для этих целей ->

Скажите «Нет!» «отбивам» и инерции

Вы можете также повысить эффективность выполнения упражнения с собственным весом и уменьшить рывочность движения до минимума «отбива» и использовать инерцию, (для этого два способа 1) «бить» ЛОУНОМ.

Первый это ■ мертвые* старты Воспользуемся в качестве примера упражнением «отжимание на одной руке» Опуститесь на пол и полностью расслабьтесь. Затем снова напрягитесь и еще раз выпрямите руку

Делайте паузы на несколько секунд в верхней и нижней точках амплитуды движения и сохраняйте напряжение мышц прежде, чем продолжать выполнение упражнения





Второй - метод динамической изометрии. Он заключается

- в издержании напряжения в течение нескольких секунд в верхней и нижней точках амплитуды движения при сохранении напряжения мышц прежде, чем продолжая выполнение упражнения. Обратимся снова к упражнению - отжимание на одной руке - вы можете сделать продолжительное время. В секунду к момент, когда ваша грудь почти касается пола. Хорошо работают мышцы!

Как адаптировать величину преодолеваемого сопротивления без изменения веса

- Перераспределяйте ваш вес между конечностями
- Изменяйте амплитуду движения
- Тренируйтесь в нестабильном положении
- Варьируйте длину плеча рычага
- Откажитесь от «отбивов»



Крисп< к|к'р С < >м мер делает вывод. «При наличии опыта и творческою н{ } пода можно ра.пчигь или планировать выполнение \нражпей пт гакмм обратом. чтобы делать их технически пра- Шн.1Ыю и в иа,исжащси последовательности, с таким лефшоггам подъемной си 1ы, что . 1.1же на чровне преодоления веса соб- с Ивенного гела будет возможно дос гшать потрясающего прирост а силы о

Бмшпий гимнаст Бр*д Джонсон демонстрирует. что нет границ разнообразию с нл< жых упражнений с собственным весом
Публикация фотографии с рси/к'шения БрлдиДжонсона,



Часть 2

Тренировка безоружного бойца

- «Смазка нервов» (система СТС). или как стать суперсильным без комплекса и плана
- 1 Пистолет : любимое упражнение русских спецназовцев для укрепления ног
- Отжимание на одной руке/одной ноге в упоре лежа: «тест на напря- жениямышц всего тела»

«Смазка нервов» (система СТС), или как стать суперсильным без комплекса и плана

*Наши враги — коммунисты, которые пытаются похоронить нас: в перерывах тренируются вместо того, чтобы пить кофе.**

Боб Хоффман, отец американской тяжелой .п летики

Однажды я случайно натолкнулся на этот вопрос, отправленный на популярный сайт по силовой тренировке молодым морским пехотинцем США; « Как мне следует тренироваться, чтобы сделать больше подтягиваний?» Я был удивлен, прочитав замысловатые ответ ы, которые получил морпех: 'Делайте тяш прямыми руками вниз на блочном тренажере. сч ибания рук в запястьях хватом штанги сверху. избегайте негативной фазы подтягивания, дотягиваясь на каждом третьем подходе...*

У меня возникла радикальная мысль: сети вы хотите успешно выполнять подтягивания на перекладине, го почему бы не попробовать делап,... много подтягиваний⁵

Месяца за два до этого я предложил свое му гспю — Роверу Энтонсону. но случайному совпадению бывшему морскому пехотинцу США, профамму. согласно которой он должен был выполнять 5 легких подтягиваний каждый раз. когда спускался в свой подвал. Нждневно он выполнял, в целом, от 25 до 100 повторений этого упражнения, даже не потая. Один раз в месяц Роджер отдыхал парл дней и выходил на рекорд. Очень скоро старый морпех мог подтянуться на перекладине 20 раз подряд, больше, чем ему было по еилам 40 лет назад, когда он был молодым бойцом!



Мой отец Владимир Цацулин, офицер запаса Советской Армии, заставил меня выполнять!, ндстичну ю профамму но системе ОТО в раннем подростковом возрасте. В квартире моих родителей над дверью в клхню была ниша .для хранения домашней утвари (это советский дизайн вам не пси лять.) Каждый раз. выходя из кухни, я принимал положение виса, держась кончиками пальцев за край уступа над дверью, и выполнял столько под- иниваний. сколько мог. не прилагая чрезмерных усилий. В результате такой практики мои школьные теслы на подтягивания были для меня пустячным делом (к сведению: в высших учебных заведениях России, чтобы успешно пройти тест по физической подготовке, юноши должны выполнить ровно

12 <-подтяг иваний в висе па перекладине широким хватом сверху*; при выполнении менее 8 под ии иваний тест считается не пройденным.)

13 Согласно культиграмм. Ро.ркер и я не могли пагь сильнее, блслуя нашим программам. Тренировать одну и ту же мышцу 6<-исс двух раз в неделю - это «перетренировка»! А где же интенсивность тренинга?

Но мы спали сильнее. Как же. как и бесчисленные русские и ммонис американцы после того, как я расписал эту программу несколько лет тому назад. В этой главе* представлено лишь несколько из мног их благодарен,нных рекомендаций.

Несколько рекомендации системы СТС **СТС просто -блэк*!**

От: Конрад * Дата/Время 16-05-2002 01:14:43

В течение недели я делал -пистолеты- ■ отжи- мог делать один шаткий «пистолет» на левой правой ноге и 2 отжимания. К концу недели я отжимания за день. Сегодня, после почти четких приседов на одной ноге для каждой ноги участникам силового Форума за эффективные **Самая быстрая, чем когда-либо прежде,** От: Роко • Дата/Время 12-09-2002 18:47:54 подвергнуть их большому стрессу и дать себе выполняю по системе СТС поднимания на

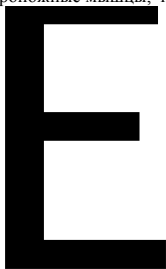


мания в стойке на руках по системе СТС. Вначале я ноге, один — на первой ступеньке лестницы на выполнял по 2 приседа на каждой ноге и 2 недельного отдыха, я попробовал ■ сделал по 5 и 5 отжиманий в стойке на руках-! Спасибо Павлу и программы!

гипертрофия но системе СТС?

Работая над укреплением икроножных мышц, чтобы возможность делать это надлежащим образом, я носки без отягощений. За 7 дней я достиг

определенного прогресса в переходе от невозможности увидеть что-либо при напряжении этих мышц к выпиранию их на полдйма по обе стороны, по сравнению с другими мышцами моих ног. и возможности видеть все это. как на анатомической таблице, начиная от задней поверхности колена и до Ахиллесова сухожилия. Я был шокирован сегодня, когда напряг свои икроножные мышцы, чтобы просто посмотреть и понять, что происходит. Система СТО работает!



м Еще несколько рекомендаций системы

Р сто

Я перешел от 5 к 10 подтягиваниям (при собственном весе — 107 кг) за 1 неделю, следуя системе СТС.

От: Крис Рубио • Дата/Время 23-04-2003 | 21:33:22

Результаты выполнения подтягиваний по системе СТС в течение 1 недели

| От: гипс2 • Дата/Время 13-04-2003 13:38:05 Д Когда я начал применять систему СТС для выполнения подтягиваний 8 недель тому назад, я мог сделать только одно повторение этого упражнения с посторонней помощью. Сегодня мой максимальный результат — 6 полных повторений, выполняемых самостоятельно!

Максимальный персональный рекорд в выполнении повторений двумя руками...

От: Эрик Бруеш • Дата/Время 27-0В-200313:08:1В Вчера вечером я сделал... по 15 повторений отжиманий на одной руке каждой рукой Два месяца назад я не мог сделать ни одного полного повторения. 100% вклад в этот прогресс принадлежит системе СТС. по которой я практиковался в выполнении этого упражнения...

Каким образом действует система СТС?

Буквально посредством «смазки нервов», вовлеченных в выполнение выбранного вами упражнения.

Ваша техника станет настолько хороша от выполнения такого большого количества субмаксимальных подходов (другими словами, от практики), что когда вы решите напрячь все силы, «нервные импульсы» большей силы достигнут ваших мышц, потому что ваши нервы превратятся в «суперпроводники».

Результат? ИР (персональный рекорд), даже несмотря на то, что вы никак не приблизитесь к пределу ваших возможностей в тренировке! -это может показаться невообразимым, если вы придерживаетесь старых методов тренировки.

Решающим для успеха программы является то, что вы изосча сге работы <до отказа>. Даже не пытайтесь приближаться к состоянию полного истощения мышц, независимо от юго. трс- нируетесьли вы для развития максимальной силы. или выполняя ете повторения для повышения силовой выносливости!

Хорошая рекомендация — делать половину повторений ич юго количества, которое вы могли бы сделать с полной вклад кой (хотя нет ничего неправильного в выполнении даже мень шето количества повторений) Роджер .Онтхшеон дсмад подходы по 9 повторений на момент, когда он установил персональный рекорд — 20 подтягиваний

Поскольку программа «Безоружный боец» нацелена на разви- гие силы в чистом виде, то выполняйте 5 повторений максимчм и выбирайте более сложные варианты силовых чпражнеппй с собственным весом тела.

Сила — это мастерство. Профессор Владимир Лшиорскии советский специалист по силовому тренингу который пере брался в Америку коротко изложил суть этой идеи, сказав, что атлет должен «тренирова 1 ься столько, сколько возможно, оставаясь бодрым. Если вамтрудпозапомншьэтл самую чучшую из когда-либо приводившихся прежде магических формуч эффективности силовой тренировки, то пусть она постоянно будет с вами в виде татуировки на вашей р\ ке



«Пистолет»: любимое упражнение русских спецназовцев для укрепления ног

1 173и ны хоти гс жх1.1н1ль си IV мыщц 11(11 и нс рсно 1Л.1лс ф\

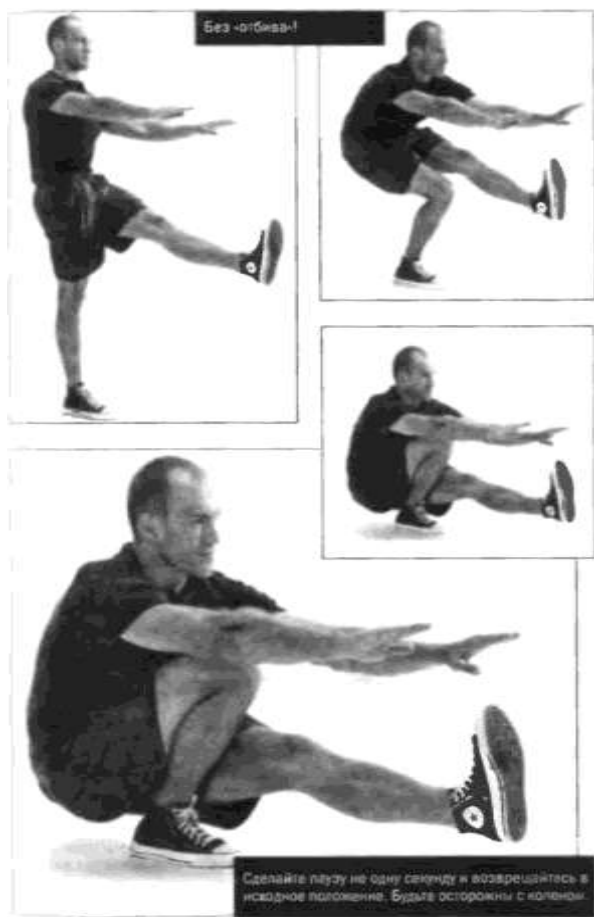
1 ими видами сопротивления для выполнения силовых упражнений. кроме собственного веса, го слщес иле"! голько одно упраж-
нение. которое поможет кктнчь вашей не ш.

Полный присед на одной ноге. др\гая пыгятта вперед - шч* насщеское упражнение. коюр(к в советском снсщплас любовно
называлось -пистолет!пк* Просто опуститесь в устойчивый присед паодлоп ноге, у держивая дрх п ю почти прямо, вытянутой
«перед. а затем подними гесь бсм '-отбива* Ничего сложиот. верно?

Из положения, в котором стопа рабочей ноги пол-
ностью касается пола, вес тела перенесен на пятку, а
свободная нога удерживается почти прямо, вытянутой
вперед, полностью контролируя движение опускайтесь
в присед до тех пор. пока бицепс бедра не будет
касаться вашей икроножной мышцы.



Просто опуститесь в устойчивый присед на одной ноге
удерживая другую почти прямо, вытянутой вперед а
затем поднимитесь без -отбива- Ничего сложного,
верно?

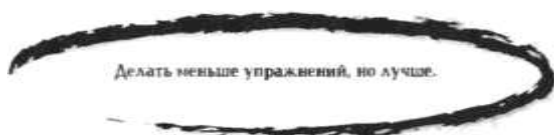


Хотите ли имчить в рейтинге ВсераВНСНИНС обычным крч гим русс ким парнем.'

Согласно серии жестов, разработанных С. Лобановым и \ Чумаковым – мастерами снорга, сотрудниками Всесоюзного научно-исследовательского института в России, Ш «пистолет- юв ' . выполненных подряд, оцениваются как «удовлетворитель- но*». 15 «хорошо*» и 20 — «отлично*». Вы должны бы гь способны выполнять ь вплоть до 20 повторений, детая на (ренировке не более 5. Просто все больше и больше усложняйте их посредством дополнения паузами, использования I ирь и так далее.

Пора приступить к тренировке Из положения, в котором стопа рабочей ноги полностью касается пола, вес тела перенесен на пятку, а свободная нога удерживается почти прямо, вытянутой вперед, полностью контролируя движение опускайтесь в присед до тех пор, пока бицепс бедра не будет касаться вашей икроножной мышцы. Не «отбивайте*»; зафиксируйте на одну секунду положение в нижней точке амплитуды движения, а затем возвращайтесь в исходное положение. Будьте осторожны, чтобы не повредить колено 11с позволяйте ему скручиваться внутрь или наружу или выдвигаться талско вперед

Если вы добьетесь четкого выполнения «пистолета*», стдя этим инструкциям, то тогда я сниму перед вами шляпу. Но я уверен, что вы не сумеете справиться с этой задачей. Моя точка фения такова: лучше делать меньше у пражнепий. но уделять ь внимание мелочам Уличные бойцы, которые довели до совершенства одно, или два движения, всегда доминируют над «черными поясами*», знающими 10 способов блокировки одного удара



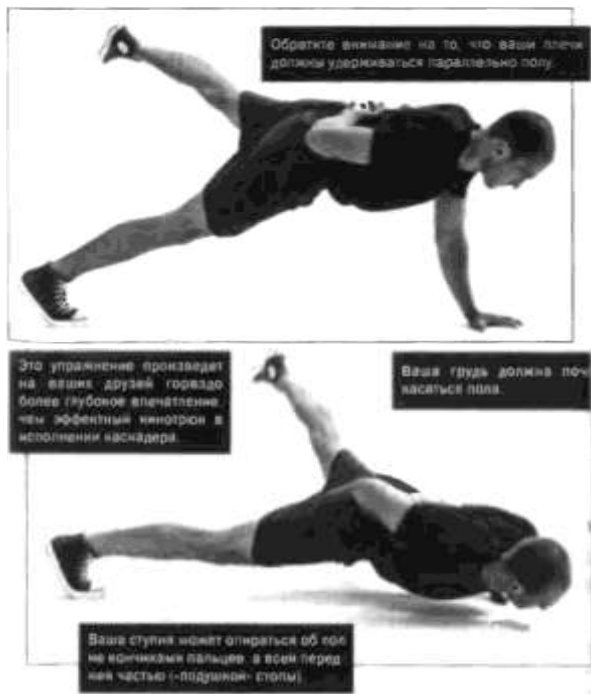
Л алее в этой кпше вы найдете обстоятельное руководство, которое постепенно, шаг за шагом, поможет вам начать с нуля и добиться высоток уровня в выполнении «пистолетов*» и отжиманий на одной руке (только эти два упражнения включены в

программу «Безоружный боец») — плюс много крутых вариаций- же только более трудных, но и более легких, чем стандартные «-пистолеты* и отжимания на одной руке.

Вы можете делать множество упражнений и оставаться без- ырной посредственностью, или достичь поразительных высот посредством прицельной « лазерной » фокусировки внимания на конкретной цели.

Отжимание на одной руке/одной ноге в упоре лежа: «тест на напряжение мышц всего тела»

< .->то ошибка — считать, что физическая подготовка становится более эффективной в зависимости от количества выполняемых упражнений, — писал КА Кнудсен, главный инструктор по гимнастике в Дании, в своей книге «Учебник по гимнастике», опубликованной в 1920 году — Учитель гимнастики должен научиться искусству ограничивать себя в выборе упражнений. (Слишком часто короткое время, отведенное в школьном расписании для физической подготовки, расстраивается на выполнение упражнений, ценность которых невелика. Поэтому первое требование, предъявляемое к учителю гимнастики, заключается в том, что он должен быть способен оценивать эффективность упражнений, используемых им в учебном процессе*.



Отжимание на одной руке/одной ноге в упоре лежа является именно таким упражнением

Обратите внимание на то, что ваши плечи должны удерживания параллельно полу, грудь почти касаться пола, а ступня опираться об пол не кончиками пальцев, а всей передней частью (* подушкой* стопы)

.-*то упражнение произведет на ваших друзей гораздо более глубокое впечатление, чем эффектный кинотрюк в исполнении каскадера

Мой коллега Брэтт Джонс назвал отжимание па одной руке/одной ноге *тестом на напряжение мышц всего тела *. Когда вы окончательно справитесь с этим трудным упражнением, вы поймете, что невозможно выполнять его без использова! шя всех технических приемов программы «Безоружный боец*.

Одним из наиболее важных элементов физической закалки является напряжение мышц тела, или ♦напряженность тела», пишет бывший гимнаст Брэд Джонсон в одной из своих исключительных статей — Гимнаст может легче контролировать свое тело независимо оттого, находится ли оно в статическом положении, или в движении, когда это тело напряжено, чем когда оно напоминает расслабленное собрание отдельных частей. С весом чем ювечеекого тела намного труднее енаправлятья, если оно расслаблено, чем когда оно напряжено. Именно поэтому участники

исмон<дранни протеста расслабляют мышцы км (превращаясь и « мертвый груз»): когда полицейские пытаются выпроваживать или выносить их прочь. Благодаря обучению и практическому применению этих технических приемов напряжения мышц тела, выполнять многие силовые упражнения с собственным весом тела, предназначенные для тренировки продвинутого бойца, станет намного легче».

Удачи вам в обнаружении хотя бы одной мышцы, которая не работает напряженно при выполнении отжимания на одной руке/одной ноге. Даже широчайшие мышцы вашей спины, каким бы невероятным это ни казалось, будут работать как лошади.

Ключевым преимуществом отжимания на одной руке/одной ноге является сверхбезопасность ваших плечевых суставов. Вам не грозит перегрузка плечевых суставов, которая часто имеет место при выполнении стандартных отжиманий. Вы просто сможете сделать много отжиманий на одной руке, особенно в тех положениях с опорой на носок одной ноги, даже в течение длительного времени!

Но прежде чем вы сможете летать, вам необходимо научиться ходить. Поэтому следуйте очень подробным инструкциям, представленным далее в этой книге для подготовки к выполнению этого упражнения, внушающего благоговение.

ОТО — это предельно специализированная система. По определению (синю), вы не можете специализироваться во многих вещах. Программа «Безоружный боец» отжимания на одной руке. Боец самозащиты. Но он не кусно



заставит вас делать только «пистолеты» и невооружен и у него имеется мало средств для применения их.

Мой коллега Бретт Джонс назвал тестом на напряжение мышц всего «решения Дэниела Армстронга».

¹ Задача 1) (пог. Публикация)

сгибания в локте на одной руке/одной ноге
тест* Фотография опубликована ⁴ раз»



Часть 3

Техника высокого напряжения мышц для резкого роста силы

- напряжение, из чего создается сила
- < Грубая» сила против «техники»
- медленная передача для зверской силы
- » «не работает ли динамическое напряжение в качестве тормоза?»
- Сила кулака
- совет от инструкторов по стрельбе
- сильный пресс = сильное тело
- сила — в бедрах'
- ^статическое топание»: использование давления опорной ногой для *развития максимальной силы*
- Напрягите широчайшие мышцы спины и не поднимайте плечи: секрет лучших каратистов и жимовиков
- «штор» *еще* один секрет сильного удара в каратэ
- перенапряжение мышц: увеличьте вашу силу на 20 % с помощью тактики *армреслинга*
- «Закалка тела» — грубое обхождение для обучения технике напряжения мышц
- Высшая *форма* напряжения мышц: «застегивание на молнию» (последовательное напряжение мышц всего тела)
- «Подзаводка» для силы

Вами пройдены основы программы «Безоружный боец*». Теперь переходим к ее практическому применению).

Напряжение. Из чего создается сила

Впечатляющих уровней силы можно достичь посредством повышения интенсивности мышечного сокращения.

«Почему правильное улучшение физического состояния с помощью силовых упражнений с собственным весом является гиким эффективным? — спрашивает тренер по гимнастике Кристофер Sommer. — Благодаря нескольким причинам, первая из которых — мышечное сокращение. В основном, чем сильнее напряжение мышц большей части тела во время выполнения упражнения, тем более эффективно это упражнение. Для максимального улучшения физического состояния не обязательно тренинг до полного истощения мышц, но обязательно достигли» максимального мышечного сокращения. Одно из основных преимуществ этих силовых упражнений с собственным весом для тренирующихся продвинутого уровня заключается в том, что они требуют полного сокращения мышц всего тела. Фактически, к достигшим продвинутых уровней физической подготовки эти упражнения предъявляют такие высокие требования в отношении точного соблюдения техники выполнения, что их просто невозможно выполнять любым другим способом*.

Напряжение = силе.

Вы можете достичь более высокого прироста силы по сравнению с тем, который считаете возможным, посредством более интенсивного сокращения ваших мышц.

I (апряжение = силе. Чем напряженнее ваши мышцы, тем больше силы вы сможете проявить и нарастить. Тренировки по программе «Безоружный боец» научат вас, как стать сильнее посредством более быстрого сокращения ваших мышц. Ожидайте начального увеличения силы с первого же дня. За многие века мастера восточных единоборств, а также гимнасты, тяжелоатлеты и некоторые другие крутые парни создали целый ряд высокоэффективных технических приемов, которые значительно увеличивают силу посредством целенаправленного направления разогнанной энергии человека к определенным мышцам. Эти техники высокого напряжения (ТИН) максимально увеличивают вашу силу, заставляя мышцы сокращаться интенсивнее. В программе «Безоружный боец*» эти приемы систематизированы и на их основе создан простой метод, позволяющий вам стать сильнее, причем быстро.

Систематическое применение техник высокого напряжения (ТВН), характерных для восточных единоборств, обеспечит разительный прирост вашей силы посредством развития максимального напряжения мышц.

Если вы опытный специалист по восточным единоборствам, то вам уже знакомы многие из этих приемов. В каком случае возникает вопрос: «Почему вы не применяете эти приемы для вашего силового тренинга? Почему вы не обучаете им других? А если обучаете, то почему вашим ученикам требуются годы, чтобы просто начать понимать эти приемы?»

Я не приписываю себе изобретение этих приемов, но имею честь заявить, что объединил их в логическую систему, которой можно обучить за несколько дней, даже часов.

«Грубая» сила против «техники»

«■ Это все техника». Типичные слова, которые говорятся для собственного оправдания бодибилдером, потирающим свои накачанную руку, прижатую к поверхности стола для армрема с ручкой вдвое меньшего объема. Верно, жилы от груди, он тоже «все техника»

Это действительно так! Во время недавно проведенного научного исследования тестируемые достигли прироста силы бицепсов на 13 за 3 месяца просто посредством мысленного воспроизведения сильного напряжения своих бицепсов без выполнения каких бы то ни было упражнений Единственным возможным объяснением этого прироста силы является более высокое напряжение, генерируемое посредством возросшей «нервной силы» — нервных импульсов большей силы, достигающих мышц.

Давайте обратимся за разъяснениями к чемпиону мира в жиме штанги и от груди — Джорджу Халберту. «Самым важным аспектом наращивания силы является освоение правильной техники выполнения упражнения. Существует довольно распространенное мнение, которое я бы выразил так: «Он не силен, просто у него хорошая техника». Это ошибочное мнение... Вы когда-нибудь слышали, чтобы кто-то говорил: «Он стрелок так себе, просто у него хорошая техника», или «На самом деле он не быстрый, просто у него хорошая техника»?



Восхищаться работой «тупых» мышц, отдавая предпочтение ей в сравнении с отточенной четкостью и сфокусированным действием «нервной силы» — это просто банальная глупость.

Относитесь к вашему силовому тренингу скорее как к «практике», чем как к «накачке».

Верно ли, что «все дело в технике»? Конечно! И портится ли от этого впечатление от выполнения сложного упражнения жилистыми парнями? Псп. скорее это делает им честь. В каком случае вы испытываете большее унижение кем-то да вам «задаст жару» злой шейный, или тшесдушный парень?

В любом стремлении, включая силовой тренинг, навык сосредоточения и концентрация внимания дают больше, чем физическая информация. Просто посмотрите на жилистого и крепкого мастера каратэ, и преклонном возрасте разбивающего (> ишм ударом пополам уложенные друг на друга несколько кир-пичей это подвиг, в случае попытки совершения которого молодому бою, шибилдеру пришлось бы отправиться в травматологический пункт.

Медленная передача для зверской силы

Силовой трос-борец Марк Хенри, который поднимал 405 кг. однажды сказал: «Что делает хорошего силового троеборца, так — это медленная передача. Другими словами, когда вам нужно вытащить автомобиль из канавы, вы вызываете тягач, а не «Феррари».

«■ Взрывное» поднимание отягощений стало повальным увлечением в наши дни и нет сомнения в том, что оно полезно для многих их целей. Но только не для наращивания «зверской», молодой силы. Результат исследований, проводившихся в СССР, содержат недвусмысленные заключения на этот счет (например, С.И. Леликов, 1990).

Предвзяты ваш вопрос, сразу же отвечаю: нет. такой тренинг не способствует медленнее во время наших занятий восточными единоборствами и другими видами спорта. Ката «отнимает» ведь не замедляет каратистов? Просто следует понять, что вам придется поработать над развитием «взрывной» силы отдельно.

Преждевременное акцентирование внимания на скорости негативно сказывается на способности генерировать напряжение мышц. Одним из решающих навыков, влияющих на выступление любого силового атлета — будь то гимнаст, силовой троеборец или рукоборец — это способность сохранять напряжение мышц. «Держи жесткость!» этот крик вы можете услышать чаще, чем любой другой на любом соревновании в силовых видах спорта. И только элитный спортсмен может оставаться напряженным в то время, когда очень быстро проявляется его «взрывная сила». Даже СИЛОВЫЕ ЦЕХХГООРЦЫ из Уэстсэндского Клуба пауэрлифтеров, которые славятся своим «фирменным» тренингом, развивающим «взрывную» силу, отводят специальный день в своем расписании для «шлифования» этого мастерства. Поэтому «будьте осторожны с демонстрацией пиротехники» до тех пор, пока не освоите навык генерировать напряжение мышц всего тела и ваша сила не начнет достигать впечатляющего уровня.

Одним из решающих силовых навыков является способность сохранять напряжение мышц. Преждевременное акцентирование внимания на скорости негативно сказывается на способности генерировать напряжение мышц. Начиная с первого очередь уделять особое внимание напряжению мышц! Если вы пытаетесь обучать скорости очень быстро, то тренирующийся будет путать понятия «двигаться быстро» и «Делать резкие движения». Это два разных понятия. Вот почему в книге «Стань сильнее» (в оригинале — «Power to the People») прежде всего придается особое значение напряжению мышц. Когда вами будет создана необходимая база для генерирования напряжения, следует начинать пытаться развивать скорость. Порой кое-что ошеломляет меня заявлением, что

-достиг цели > (те смеси скорости и напряжения) впервые взяв в руки отягощения. Женщина, которая пришла в мой класс по гиревому спорту, вчера вечером, например, выжимала две 12 кг гири с абсолютно правильной техникой (и скоростью) на своем втором занятии в этом

Со временем вы если будете сохранять ->то не означает,

Ю-секундные подобрать более маменькиных сынков. так же. кик и не внимание па дыте невозмутимым, себе*-

И ле дер литься. иИ1.ТДДЛ1 тс. 'Ото



«Не работает как качество»

< безоружный боец* вам настоятельно рекомендует напряг и> нее ваши мышцы, когда проявляете максимальную силу. Это бравое вызывает в воображении зрительные образы окливающей кат> <санчин>, при выполнении которой сопротивление создается вашими собственными мышцами-антагонистами.

Естественной реакцией является мысль «Напряжение сделает меня слабее, когда я буду «бороться» со своими собственными мышцами, и я сильнее!»

Правильно. Это может быть верно в отношении односуставных упражнений вроде приседаний, например, сгибании ног в коленях, или разгибаний согнутых в коленях ног. По многосуставным упражнениям, таким, как отжимания на одной руке и планшеты* следуют другим правилам.

Плотно отношение между мышцами-антагонистами и мышцами локтей<пх><ш>-глы достаточно простое, скажем, в сгибаниях ног в коленях на станке, или в разгибаниях согнутых в коленях ног. Квадрицепсы «работают»; бицепсы бедра «затрудняют их работу». Двуглавые сокращаются; квадрицепсы сдерживают их. Пауки расслабляют подколенные мышцы, и квадрицепсы станут сильнее. По приему приседа к выполнению приседания со штангой*(ж. или с собственным весом тела наличие или отсутствие отягощения не имеет значения. И квадрицепсы и бицепсы работают для достижения общей цели вставания или приседа. Квадрицепсы разгибают ноги в коленных суставах, а бицепсы — в локтевых суставах и т.д.

Один из секретов бодибилдинга заключается в том, что один из самых эффективных способов строительства бицепсов это выполнение жима штанги широким хватом лежа в стиле пауэрлифтинга. Наши бицепсы содействуют влившим трицепсам, дельтам и мышцам груди в выполнении жима или отжимания. В многосуставных силовых упражнениях с преодолением высокого сопротивления мышцы-антагонисты часто действуют в качестве синергистов, особенно у опытных атлетов. Дружными словами. «тормоза* становятся «двигателями».

В многосуставных упражнениях с преодолением высокого сопротивления «тормоза» становятся «двигателями». Это особый навык, для оттачивания которого требуется время.

Итак, хорошая новость: вы можете увеличить силу посредством вовлечения мышц, которых было принято считать «тормозами». Теперь плохая новость: это особый навык, для оттачивания которого требуется время. Совсем как расслабление мышц-антагонистов для нанесения удара, напряжение их надлежащим образом для увеличения вашей силы при выполнении подтягивания на перекладине, или отжимания не является чем-то таким, чему можно быстро научиться. Вначале вам, возможно, придется немного «< бороться с собой>», но по мере обретения опыта необходимость в этом отпадет. Рели бы это было легко, каждый делал бы это.

Как писал силач прошлых времен Максик в книге «Сила человека» Бу Миллера Сошго! («Огромная сила посредством мышечного контроля»)- «...когда тяжелоатлет тянул штангу* — или если вы поднимаете свой вес - «...его фокус был сконцентрирован на штанге или весе, а не мышцах, используемых для выполнения этого движения». Его цель была поднять штангу вверх; на мышцы, выполнявшие работу, он не обращал внимания. Поэтому все действие сдерживалось в значительной степени. весом отягощения; в результате некоторое количество имеющихся в распоряжении и руин мышц либо оставалось бездействующим, когда оно могло бы быть задействовано с пользой, либо вводилось в действие излишне, чтобы затруднить поднятие отягощения работающими мышцами*.

Бессмысленное поднятие отягощения — это удел неудачников.

Сила кулака

\нал. отжался!

Каждо 5 отжиманий. но повышен ЦОК) уровня СЛОЖНОСТИ — например, отжимание в положении ноги выше головы, или отжимание на одной руке. Когда вы закончите выполните эти 5 отжиманий, вы должны быть способны с большим трудом сделать еще пару, но не более того. Пожалуйста, делайте отжимания в упоре на ладонях, а не на кулаках.

На тыльных сторонах ладоней, или копчиках пальцев. Так лучше, пока вы учитесь технике «Безоружного бойца».

Обратите внимание на трудности, возникающие при выполнении первого подхода. Сделайте короткий интервал отдыха.

ли динамическое напряжение в тормоза?»

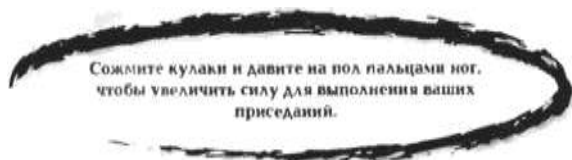
ли динамическое напряжение в тормоза?»

Выполните еще отжиманий, но с одной разницей: при выпрямлении рук и движении вверх сильнее давите на пол кончиками пальцев. Не поднимайтесь в упор на кончики пальцев, всего лишь давите на пол с такой силой, чтобы кончики ваших пальцев сходились. Сжимайте и толкайте. Делайте это только по пути вверх. Экспериментируйте, чтобы определить, достигли ли вы лучших результатов при осуществлении этого давления на протяжении всего пути вверх, или только в момент начала выпрямления рук.

Вы не сможете не заметить, что ваши руки неожиданно получили <стимулирующую дозу* дополнительной энергии, словно по напряженным предплечьям энергия была направлена вверх к нашим трицепсам. Это именно то, что произошло. Всякий раз, когда мышца сокращается, она распространяет «нервную силу» — охватывая и повышает интенсивность сокращения мышц, расположенных выше по скелету. 2. Крепкий кулак. Крепко-накрепко сжатый кулак, чтобы побелели кончики пальцев!

Скорректируйте внимание на то, что когда вы сжимаете кулак сильнее, напряжение в вашем предплечье, выходя за его пределы, достигает верхней части руки и даже плеча и подмышечной впадины. Вы будете сильнее и в любом упражнении, где задействованы мышцы

ч.к. и тела посредством сильного надавливания кончиками пальцев на пол. сжимания грифа штанги и т.д. Но в действительности невероятно то, что, сильно сжимая кулаки, можно также увеличить и силу наших ног! Отсчитайте в полный присед. Сделайте короткую паузу в нижней точке амплитуды движения, а затем вернитесь в исходное положение. Выполните пару повторений, чтобы определить величину и необходимость для того, чтобы подняться из приседа. Во время спуска приседания сожмите кулаки до побеления кончиков пальцев в момент, когда вы собираетесь встать. Вы обнаружите, что выполнение приседания стало легче*. Этот технический прием скоро поможет вам при выполнении тяжелого приседа на одной ноге



Помните, что пальцы рук для ваших рук. Хватайте пол пальцами ног, когда вы поднимаетесь из приседа. Вы повысите интенсивность сокращения мышц ваших бедер и сможете легко вернуться в вертикальное положение.

Совет от инструкторов по стрельбе

Ваши руки связаны* с другим. Одна рука копирует другую. собой рефлекторное сокращение составляет до 20% от уровня.

Уют (ключей) прах в душе инструкторов по стрельбе. 1. Уют, что не следует пометить палец готовы произвести выстрел. Нели вы движение другой руки например, а с собой выстрел или нашего оружия



То, что может создать проблемы для человека с оружием, способно помочь нам в нашей стойкой тренировке. Попробуйте этот тест: сожмите руку нашего партнера по тренингу как можно сильнее. Нели вы застряли на пол пути и при выполнении одной рукой сложного упражнения такого, как отжимание или одной руке, то внезапно сожмите свободный кулак с такой силой, чтобы побелели кончики пальцев. Для этого вы активизируете вашу силу и сможете закончить тяжелое повторение.

посредством мышечного — программного обеспечения*. Внезапное проявление усилия одной рукой повлечет за собой другую. Руки, интенсивность которой будет интенсивнее первой.

реакции, происходящей между конечностями, не гост (или предупреждающая) реакция — спусковой крючок до тех пор, пока вы не будете буднично нажать на спусковой крючок, то любое включение фонаря, или открывание двери может повлечь благодаря этой реакции

благодаря этой реакции

Попробуйте этот тест: сожмите руку нашего партнера по тренингу как можно сильнее.

Нели вы застряли на пол пути и при выполнении одной рукой сложного упражнения такого, как отжимание или одной руке, то внезапно сожмите свободный кулак с такой силой, чтобы побелели кончики пальцев. Для этого вы активизируете вашу силу и сможете закончить тяжелое повторение.

При выполнении одной рукой упражнений для тренировки мышц верхней части тела активизируйте сжимающие мышцы свободной руки в момент застревания.

38

Эта стратегия отлично работает в ситуациях, связанных с выполнением многих ударов в каратэ и в других жестких видах восточных единоборств. В момент нанесения удара «закрепите» кулак пальцы небыющей руки. Вы не сможете не заметить «сшивочной линии», которая связывает ваши кулаки

Сильный пресс = сильное тело

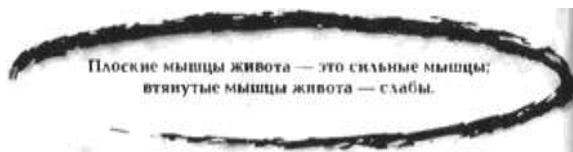
«Нее мое внимание, весь мой тренинг, все мои мысли сосредоточены на моем животе*». — Мисутцу Ояма

Напряжение мышц живота усилит интенсивность сокращения любой мышцы вашего тела.

Мастера восточных единоборств на протяжении многих лет инстинктивно понимали этот феномен, а вы уже близки к тому, чтобы испытать его эффект на себе. Но не бросайтесь в спешке на пол, чтобы незамыслительно применить его при выполнении отжиманий. Возможно, вы даже не знаете, как правильно напрягать мышцы живота

Поколение, воспитанное на «крячках», научено втягивать животы при тренировке мышц брюшного пресса. Где там сила?

Вам необходимо понять несколько вещей. Во-первых, мышца сокращается по прямой линии, а не по кривой. Поэтому ваши мышцы живота должны приближать грудину к лобковой кости по прямой линии, а не по дуге. Из-за этого живот становится толще - 4 кг утолщается сокращающийся бицепс. Во-вторых, избегайте скучных и неинтересных причин, о которых я предпочитаю не упоминать, когда вы втягиваете живот, ваше внутрибрюшное давление (или *ки>, или < ци*, если вы настаиваете) снижается. Окончательный вывод: плоские мышцы живота — это сильные мышцы.



Вы не станете сильнее до тех пор, пока не научитесь сокращать ваши мышцы живота точно и сильно. Выпуклые прижимания поясницы к полу в положении лежа на спине с согнутыми ногами научит вас, как это следует делать. Примите обычное исходное положение лежа на спине с ногами, согнутыми в коленях под углом в 90° и ступнями, полностью касающимися пола. Теперь, вместо сосредоточения на пожимании туловища вверх, приложите все свои усилия для обеспечения сильного прижатия поясницы к полу. Я познакомился с этим вариантом «кранча» у австралийца Кита Лафлина, выполнение которого оказалось настолько эффективным, что почти сделало его достойным и полноценным самостоятельным упражнением.

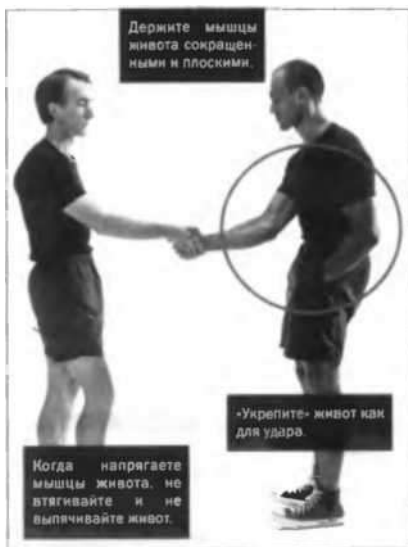
Когда вы прижметесь к полу областью нижней части спины, защищенной поясом каратиста, будет происходить несколько вещей. Во-первых, верхняя часть позвоночника округится. Во-вторых, верхняя часть позвоночника и лопатки будут мучаться. Когда «дорзальный» дистиллятор прижмется к нему и средине спины. При этом происходит следующее: «кранч». Вы просто не сможете полностью плотнее, чем и поясница прижата к полу.

Юноша необычный маневр не поддается! Пол «юридически» наших мышц и суставов бедер, ил чего следует, что больше работ придется выполнять нашему «животному» — «Ото упражнение» заставит наши мышцы живота сокращаться по прямой линии, как они и должны это делать.

Прижатие поясницы к полу в положении лежа с согнутыми ногами даже более эффективно, если вы подложите себе под спину что-нибудь вроде свернутого коврика, на котором занимаетесь йогой. Вы будете прорабатывать мышцы живота по увеличенной амплитуде движения и обнаружите, что вам будет легче мнить поясницей вниз*.

Подводя ИТОГ, советуем вам не

мучаться о скручивании прижатии, чистите руки на «б» — краешек мышечных и любой



нии или вставании. Просто сфокусируйте внимание поясницы к полу как мышь (ЖИКО) СИЛЫ ИССЛЕДОВАТЕЛЬ ЖИВОТА и обратите внимание на то, как < Ци живота: вы сможете — суметь восстановить их

ситуации Когда вы сможете это сделать», попробуйте с годующий ОШ)ВОЙ ТХГСТ

Обмениваясь рукопожатием с партнером, каждый из нас должен сжимать руки другого из всех сил. Дайте ему ощутить 1 в силу И нашего рукопожатия После короткого интервала отдыха повторите тест, причем наш партнер перестает делать то же самое. И вы дополняете рукопожатие напряжением мышц живота.

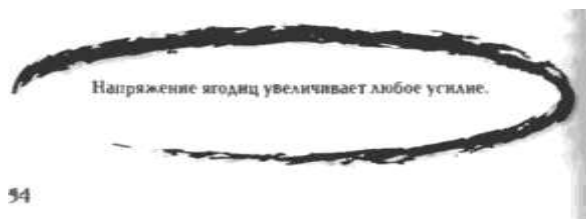
Держите мышцы живота сокращенными и плоскими; воспринимайте ощущение, которое вы испытывали при выполнении прижиманий поясницы к полу В следующий раз: когда вы будете сжимать мышцы живота, не втягивайте их и не выпячивайте живот. ♦Укрепите—» сто как для удара (это можно будет усилить). Вы (или скорее ваш партнер) наметите, что ваша рука стала сильнее

Силы вам!

Сила — в бедрах!

Опытных бойцов не впечатляют здоровенные руки Они знают, что настоящая ударная сила идет от бедра. Оди мастер каратэ даже заявил, что удар кулаком не так эффективен, как удар ладонью. Тренер по боксу (лив Баккарн) рассказал мне, что у Майка Гайсона бицепсы окружностью 40 см. а у вапдера Холифилда — 48 см. Неплохо для качка в метр с кепкой, но вы должны согласиться, что это! впечатляющие цифры, для Ижевского.

Тем не менее, большинство людей, даже атлетов, озабочено тренингом своих рук и даже попытка не имеет, как использовать ягодичные мышцы — самые сильные* мышцы человеческого тела. Вы должны овладеть этим навыком. Поскольку ни силовые упражнения ни технические приемы восточных единоборств не будут эффективными, если вы не будете знать, как создавать высокое напряжение в этих мышцах вашего Иза.



Полезным является образное сравнение с «удерживанием монеты зажатой между ягодичными*» Глупо, но эффективно Вернемся к нашему тесту с рукопожатиями на силу хвата В дополнение к сокращению мышц живота, сожмите ваши ягодичные, когда вы испытываете на прочность руку вашего друга Вы будете сильнее. Я и аргументую это

Гичнаст моментально увеличивает силу на 18 кг при выпадении <Железного креста> с помощью трех технических приемов, о которых вы только что узнали

Пилл и Брэда Джонсона — ТПс Р(л)сго1 Тспмоп* (*Гична напряжения*)-2-Ю2 г

Недавно я писал о результатах эксперимента, в котором исследовались эффекты техник напряжения мышц, производимые при выполнении силовых упражнений. Поскольку Павел попросил меня написать статью на эту тему, то я решил повторить эксперимент по улучшенному плану и произвести более точные измерения.

Я использовал силовое упражнение «Железный крест». — л)нер- [ично давая на гимнастические кольца, я стоял на весах для ванной комнаты, чтобы измерить собственный вес, который мог бы поднимать при различных условиях напряжения мышц. Дер- жась за кольца, я выпрямил согнутые в локтях руки под углом примерно на 20° выше, чем для идеального положения «Железный крест» (слегка <У>-образно, а не в форме буквы <Т>) Это—т у гол создавал менее выгодное положение для выполнения \ упражнения, и я был абсолютно уверен, что не смогу полностью поднять свое тело с весов Я использовал четыре условия для напряжения мышц.

- (1)максимально энергично тянуть кольца вниз, не применяя ни одного из следующих трех приемов напряжения мышц,
- (2)сжимать кольца руками из всех сил,
- (3)напрягать мышцы живота,
- (4)напрягать ягодичные мышцы.

Я повторил все эти четыре условия 6 раз Я всегда начинал с условия № 1, а затем варьировал порядок применения оставшихся трех условий. Например, первая серия выполнялась в порядке следования: 1. 2. 3. 4. «1 ВЮРЛЯ - в последовательности 1, 3, 4

2. При выполнении каждой последовательности я добавлял к одному техническому приему напряжения мышц таким образом, чтобы МОЖНО было измерять их кумулятивные эффекты Выполняя первую серию, я измерял силу:

- (1) без использования техники напряжения мышц,
- (2) со сжиманием колец руками,
- (3) со сжиманием колец руками + напряжение мышц живота,
- (4) со сжиманием колец руками + напряжение мышц живота + напряжение ягодичных мышц.

Все серии последовательностей были выполнены в этой манере. Я решил произвести измерение силы при выполнении шестой серии так, что мной был использован каждый возможный вариант последовательности 3 технических приемов генерировали* напряжения мышц. Это позволило подсчитать индивидуальный а также кумулятивные вклады—» этих 3 технических приемов в повышение силы и дало мне больше данных для наглядного изучения примеров.

При выполнении каждого условия я тянул кольца вниз с максимальной возможной силой. Я пытался использовать только

предписанной(ую(-ые) технику (и) напряжения мышц. Это было трудно, поскольку я привык использовать их все вместе. Я тянул кольца вниз примерно в течение 3 секунд и наблюдал за стрелкой весов. Хотя стрелка колебалась (в диапазоне от 1,8 до 2,7 кг) было довольно легко определить средний показатель. Я записал вес и отдохнул одну минуту перед переходом к выполнению следующего условия. Я следил за своими показателями первого и последнего условий в каждой серии, чтобы убедиться, что качество моего выполнения не влияет утомление мышц. Эти показатели были почти идентичны на протяжении всего эксперимента.

Теперь о хороших результатах! Средний показатель совокупного прироста силы в результате применения всех 3 технических приемов генерирования высокого напряжения составил 18 кг. Средние показатели кумулятивного прироста силы для отдельных условий составили: сжатие колец руками — 3,8 кг напряжение мышц живота — 1 кг и напряжение ягодичных мышц — 5 кг. В двух сериях каждый из технических приемов высокого напряжения мышц был первым и единственным, который использовался. Средние показатели прироста силы для каждого условия, когда оно было единственным применяемым техническим приемом, составили: сжатие колец руками — 4,5 кг. напряжение мышц живота — 13,5 кг и напряжение ягодичных мышц — 0 кг

И заключение хотелось бы отметить, что я знал о том, что технические приемы напряжения мышц с помощью бегемота прироста силы, но был удивлен величиной этого прироста. Я предполагал, что сила возрастает в результате индивидуального и комбинированного применения техник высокого напряжения мышц, изменяясь в зависимости от выбора упражнения и физических возможностей атлета. Я осознаю, что в ходе эксперимента допустил все возможные виды ошибок, но результаты были более чем достаточны, чтобы убедить меня, что СИЛА ЗАВИСИТ ОТ НАПРЯЖЕНИЯ!!!

Товарищ, обращай внимание на каждый технический совет & этой книге* Читай, практикуйся, а затем опять читай и практикуйся еще больше. *Мелочи*, шипа сжатия кулака, намного Важнее, чем выполнение отдельных упражнений *сли ты пропустишь Главу приема высокого напряжения мышц и приступишь непосредственно к выполнению гимнастических упражнений, то вместо того, чтобы тренироваться по программе «безоружный боец», просто будешь даром терять свое время

«Статическое топание»: использование давления опорной ногой для развития максимальной силы

Великий каратист Масатоши Накаяма говорил: «Энергия возникает в результате мощного толчка опорной ногой; принцип аналогичен принципу действия реактивного двигателя... Жизненно важной отбоя движения является реакция между опорной ногой и полом. Чем сильнее эта реакция, тем быстрее тело продвигается вперед».

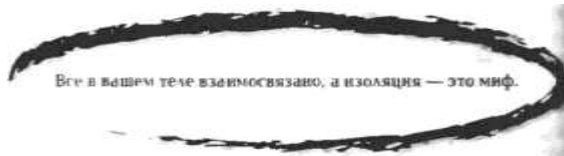
Сконцентрируйте внимание на применении максимального давления на пол *вашей ступней во время выполнения *пистол- ч а - > и вашей ладонью, когда выполняете отжимание одной рукой * «Продавливайте ПОМІН.1*. КЛІК ЛЮБИ! говорить ТЯЖСЛЮПІ леты Представьте, что вы гоните погоню. Да. «статическое» топание*! По-прежнему ряд причин - физических, психологических и финна юг ических такое действие будет преобразовано в более мощное сокращение наших <- давящих* мышц.

Продолжайте. Примите положение тела на одной ноге и давите на нее всей силой и сильнее на пол. В положении для отжимания делайте то же самое вашей опорной рукой. Ощущаете постоянное увеличение напряжения!

Применяйте максимальное давление на пол вашей ладонью или ступней. Давите прямо на пол. Прилагайте усилия для достижения ощущения максимального давления посредством «статического топания».

Топайте всей поверхностью внешней ладони I или подошвы ступни, делая «особое ударение» на пятки-Пятку ступни и «пятку» ладони. «Пят-I кой- ладони считается пространством у основания ладони ниже мизинца. Эта часть ладонной] поверхности используется при нанесении удара-I ров ладонью. Применение давления в этой области ладони анатомически правильно ставит руку и активизирует трицепсы и широчайшие мышцы спины.

При выполнении отжиманий одной рукой держите ноги неподвижно и давите передними частями («подушками») стоп так, словно пытаетесь продавить пол. Все в вашем теле взаимосвязано, а изоляция — это миф. Попробуйте этот метод; он работает.

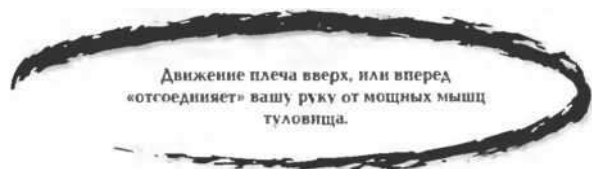


Напрягайте широчайшие мышцы спины и не поднимайте плечи: секрет лучших каратистов и жимовиков

Движение плеча вверх и/или вперед «разрушит» в равной степени не только ваш плечевой сустав, но и вашу силу, независимо от того, производите ли вы удар, жмете ли лежа, или делаете отжимания. Вы испытаете на себе эффект «отсоединения» вашей руки от мощных мышц туловища.

Члсатоши Наклима говорил: « Плечи всегда следует держать опущенными. Рели плечи подняты... то мышцы боковой поверхности тела станут слабыми и будет невозможно сконцентрироваться». Силу* Мастер имел в виду удар, но то же самое относится и к выполнению отжимания на одной руке. «Ведро, грудь, плечо, рука, запястье и кулак — все должно быть крепко связано одно с другим и все мышцы должны функционировать полностью. Если плечо поднято в момент удара, или

опережает движение тела, то мышцы, расположенные вокруг подмышечной вил шны. не будут сокращаться надлежащим образом, несмотря на ю. как много мышц рук сокращается. В таком случае удар, вероятно, заставит кулак рикошетиовать от цели*>.

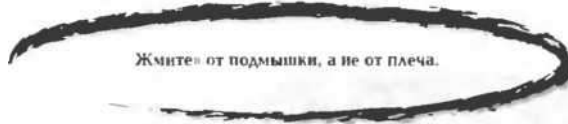


Многие силовые дроборцы высшего уровня держат плечи прижатыми к поверхности скамьи и по направлению к своим с группам. В результате, они поднимают более тяжелые веса и меньше страдают от травм и повреждений плечевых суставов. В ■»тчи\ нет никакой разницы, когда вы «выжимаете» вес собственного тела

Чт я это кажется естественным — сохранять вашу энергию на верхней поверхности плеча и использовать ее ,для выполнения отжимания, но поспийть таким образом — означает воспользо-



ваться рецептом лиш достижения с мбосш и травматизма. « На всем протяжении выполнения удара (и отжимания на одной руке) снижайте минимум напряжение мышц на внешней стороне руки и над локтем, чтобы сохранять ритмично, хлестко (по которой отсчитываются перемена оперши), напрягая широчайшие мышцы спины и передние плечевые мышцы (расположены вдоль ребер), чтобы передавать напряжение*. - настаивает! Честер Пинберг, доктор физики (1 с.-шс.-ш каратэ Др>1 ими стопами. жми те от подмышки, а не от плеча. « Сохраняйте напряжение! по 1 рукой и избегайте напряжения плеч, что может привести к - отключению* блока от источника скорости и массы — туловища. - советует Мнтер!



Жмите от подмышки, а не от плеча.

Исходя из того, что это может показаться вам невообразимым прямо сейчас, подчинив своим интересам эту концепцию силы, распространяемой от подмышечной впадины, вы будете удивлены. Как же вы обходились без нее. Она полна «окупится» при выполнении отжимания одной рукой, ударов и жимов штанги лежа на скамье, если вы будете делать их.

«Штопор»: еще один секрет сильного удара в каратэ

Вращательное движение (при ударе в каратэ) способствует и управлению правильным курсом, — объяснял покойный Накаяма — Принцип такой же, как и принцип нарезки ствола оружия. Без винтовой нарезки пуля беспорядочно кувыркалась бы в полете и изменила бы курс. Благодаря нарезке в канале ствола пуля вращается и следует правильным курсом. Вращательное движение по спирали концентрирует силу и увеличивает ее. Это верно, потому что вращение вызывает мгновенное напряжение всех мышц, участвующих в выполнении технического приема*

Нарезное оружие превосходит гладкоствольное.

Вращение, или напряжение «по опирали», повышает стабильность и силу почти любого действия.

Такова суть «штопора». При удержании винтовки и одновременном изометрическом «вращении по спирали» обеими руками в противоположных направлениях, правой — по часовой стрелке, а левой — против часовой стрелки — создается впечатляющее преимущество для ведения иггикового боя. Я обучил ■* | с«l I сXI шке инст рукторон Программы боевых искусств корпуса морской пехоты США (MCMAP). Выпады морпехов стали более мощными и от них намного труднее уклониться. То же самое верно и в отношении силовых упражнений. Далее пред-

1. Изложена серия упражнений, чтобы научить вас, как это делается.

, [сржигс палку перед собой так, как вы держали бы штангу дл* выполнении жима лежа на скамье

Теперь вы знаете, что вам не следует поднимать плечи или подавать их вперед.



Сильно сожмите лопатки, чтобы представить, что пытаетесь схватить ее ободом.



11
12
13
14
15

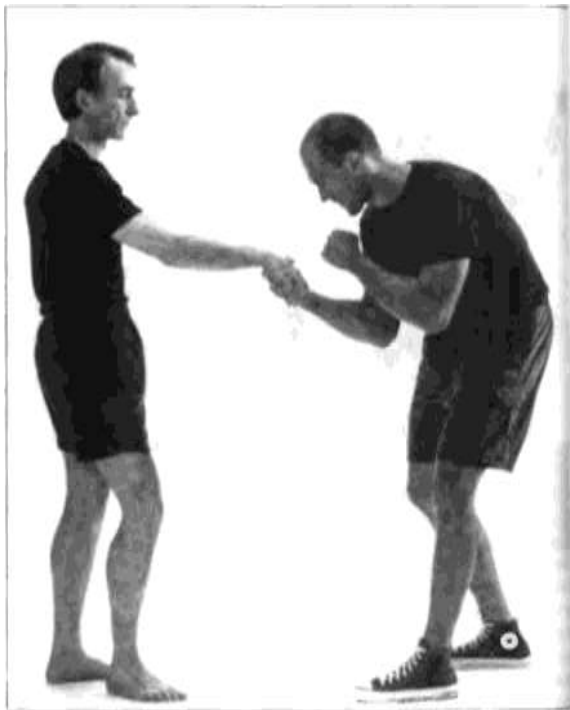
Мы 1<> бкны ош\щагъ м.шш\»жжипк мышцимшпи подмышеч впадин.
и широчайших мышцах спины и н гр\шы\ мышцах Наши чокти
несколько сдвинутся н напрап\снии гл кжпша I п 1с*чи н
противоположном направлении от мной. Лучшие ^нмовнки
активизируют широчайшие мышцы спины, чтобы штангу с груди

Технический прием «штопор»
это кратчайший и\
гъ к овла к. НИК)
ЭТИМ Груд ным
навыком.

Если V нас не I
палки, то держи
те р\кн вытят
тымн вперед и
поворачивай I с
их максимально
ВОЗМОЖНО ИЗ11\

11 гри наружу
12 редста вьте, что > ны ввинчиваете руки
ь (.мтавные полости кчевыч суставов. Ны должны
ощущать
ч. I пражение, распро-
<|роняющееся по опирали 01 ваших подмышечных
впа- Цц в направлении ¹, Iак» »н
Осуществляйте движения руками как по спирали
поворачивая их изнутри наружу, правую — по часовой
стрелке, а левую — против часовой стрелки.

Обратите внимание на то, что при выполнении удара н карат, рука поворачивается снаружи внутрь, л при огжичлпнн (ил! жиме штанги лежа, или ударе открытой ладонью) она нонорачи вастся изнутри наружу.*Тоесть, правая рука схицсетше! движе нис по часовой п релке. а левая — прошв часовой стрелки. Ваш* верхние части рук втянутся н суставные полос ги и будут гейство на!ьс большей силой благодаря -ному вращению кнаружи /!с! ыгтайте с илу <плх я к >ра >! >>р| 11 к >шх >рс! ши 1сста с ру к<и к гжатисл



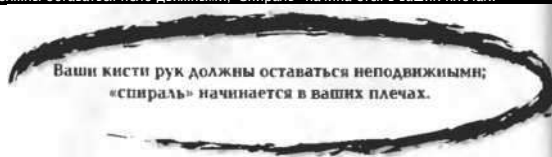
и гсм примите положение упора лежа ил полу и выдайте мне нар' обычных отжиманий на двух руках. Давите с силой на иол копчиками пальцев, обеспечивая сохранение первоначального положения кистей рук. и применяйте го же самое напряжение мыши, распрот раняющееся по спирали в направлении пзнут рн плр)жу, которое вы мысленно применяли но ошошению к ид 1кс, а теперь к полу



Вы ощущаете невидимую силу, которая распространяется как по спирали вниз от вашей подмышечной впадины и поднимает вас вверх почти без усилия?



Еще раз уточню: ваши кисти рук должны оставаться нело движными; 'Спираль' начинается в ваших плечах.

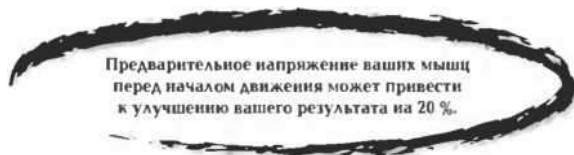


Вы должны сильно длнтть пальцами на пол, но сохрани! неизменным положение кистей рук. Выполнять отжимания си нет очень легко. У вас должно возникать ощущение, словно ваш туловище поднимается как на пружинах. Вы должны отчетливо ощущать движение *энергии по спирали от подмышечных впадин к кистям рук.

Пренапряжение мышц: увеличьте вашу сил' на 20 % с помощью тактики армреслинга

Неплохой рукоборец <-называет* все свои мы и ты высоки» напряжением перед командой рефери: «-Co!» («Начали!-»). Арме с. кр самого высокого уровня ◆нагружает* М1>1шцы даже до того как сожмет руку\ своего оппонента. А любитель, который ждет команды рефери, чтобы вступить в схватку прежде, чем «включить ЧП» *бицепсы, обнаруживает свое предплечье и кисть прижаты к поверхности стола, не понимая, что явилось причине с<->крмпитс.' Iы юп) Iураже» 1ия.

Согласно советскому исключонатею силы. Юрию Верхошап- скому. и.<)МС1 рическос напряжение мышц перед шиамиическим сокращением может улучшить ваш результат на 20 %. Сейчас нам предстоит познат ь на собственном опыте, что это означает .



Делайте 5 трудных отжиманий, полностью расслабляясь на по. IV в интервалах между выполнением повторений. Заметили, как нам приходится несколько увеличивать напряжение каждый раз перед выполнением отжимания? Сделайте еще 5, на этот раз пост . шив себе задачу' — максимально напрягать мышцы всего тела перед выполнением отжимания. Вы должны обнаружить, что у вас прибавилось намного больше силы.

Попробуйте выполнить отжимание на одной руке, или другой вариант трудного отжимания и:* положения лежа на полу, полностью расслабив мышцы. Наиболее вероятно, что вы потерпите неудачу. Теперь напрягите мышцы несго тела перед началом выполнения отжимания и успешно завершите эту попытку.

Нагрузка напряжением мышц перед приложением усилия повышает их силу. Вы должны научиться напрягаться для преодоления сопротивления таким же образом, как вы напрягаетесь, готовясь к удару противника.

Ключевым моментом является напряжение мышц тела перед началом преодоления сопротивления; иначе будет слишком поздно. Американский циркач Гудини мог выдержать удар любой. если он был готов к нему. Он > мер, когда его ударили без предупреждения.

Упражнения с «мертвыми* стартами, такие, как только что ^писанное, хороши для самообучения повышению напряжения

мышц, особенно в наших «слабых звеньях* Поскольку в них исключен помогающий ♦отбив*, «мертвые» старты создают высокую нагрузку для мышц и укрепляют их для выполнения °б, IЧНЫХ отжиманий и других подобных силовых упражнений.

(лед<-ж. мелмю. <>бязагепмю включаше много мертвых > стар юн йеною Iренироноч! 1\^и* п\х*грамм\'. ее ш вы достаточно с иль ии. чтобы делать га кие упражнения. Для выполнения огжимани на одной руке полнтпю расслабьтесь, лежа на пол': шд напругте мышцы и начинайте повторение. Расслабляй тесь | нижней I очке амплитуды движения при выполнении «пистолет» |г прежде чем с силой вернуться в исходное положение

«Закалка тела» — грубое обхождение для обучения технике напряжения мышц

В этом разделе описан быстрый и схроны й способ овладеть навыком напряжения мышц. Он знаком любому бойцу

Примите положение, в котором напряжение ваших мышц было бы недостаточным — лучше всего начинать с напряженного положения, такого как в исходных положениях для отжимания в упоре лежа, или для приседа на одной ноге



им ПОНлДобИКИ плршер Ш) 1рСН11[* ШКС . который 11.111001.1
,1,1 1«1С1ЛТОЧ1К> СШМ1ЫС \ 1лры но 1м1пнч мыпнлч СВОИМИ К>дл-

к.(Мп. ребрами 1Л юней и стлннями Неплохо было бы плчлгс Зычною отжимания Не следует плноснть ноклгшрмоцнх 1 игрой. Они иже
не юлжны оставляй. синяки, ес ш вы будете у л 1 л 1 очно сильно 1 ырш .шо во время удлрл. С лмо собой разу мс« к я. чк) не с тед/ет
иажхить иры но шнвоночнику. костям. > тис и дрм им хи.жимыч КН1ЛМ

Если вам затруднительно стоять в вертикальном положении на одной ноге – это из-за того, что ваши мышцы абдукторы бедра расположены на его внешней поверхности и не активизируются.



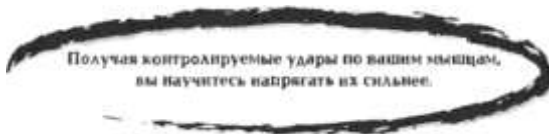
Нашему партнеру следует потрудиться над всей нашей мускулатурой — от голеней и до шеи. Он должен уделять особое ш шмат мышцам, которые вам действительно трудно напрягли, Иап| мер. если вам затруднительно стоять в вертикальном положен) на одной ноге из-за того, что наши мышцы-поверхности, не акт иннзрмроти. тогда несколько аккуратных (ан* ударов ногой по наружной стор) ягодицы а не костистой В отжимании на одной руке областями, которым необход шр4 доиолпитстыюс внимание, являются области иодмышечпе лени

й
Р4



лям шпы {юее'п», мышцы Г |>\дн и широчайшие МЫШЦЫ СПИНЫ) и мышцы жпвота. В варианте « приседа на одной ноге* косые мышцы живота, ягодицы и все мышцы, расположенные вокруг бедра, дол ал п>[получи ль некоторое количество *нсжной> заботы и участия вашего партнера.

Полому. пригласите нрия lеля. чтобы он задал вам згу «трен- к\ он будет н восторг, а ны научитесь напрягаться М1 новенно
)) 104110.



Высшая форма напряжения мышц: «застегивание на молнию»

Форма напряжения мышц на уровне искусства, которая называется ♦застегивание на молнию*, поднимет ваши навыки напряжения на новый уровень. Эта техника, до некоторой степени, является продвинутой и требует хорошего знания своего тела. К 2и \ вас ничего не получится с первого раза, то обратитесь к пей снова через несколько месяцев.

Практикуйтесь в применении этой техники в напряженном положении: в исходном положении для выполнения отжимания на одной р/ке, или приседа на одной ноге.

Подтяни ге вверх коленные чашечки посредством напряжения ваших квадрицепсов. Теперь сконцентрируйте внимание на подтягивании квадрицепса еще выше, в область паха, как если бы >ч.1 поднимали жалюзи.

■ затем делайте то же самое с остальными мышцами вашего <кдра, расположенными на его внутренней, внешней поверхностях и с подколенными сухожилиями. Это происходит так, словно вы обхватили ногу обеими руками чуть выше колена, сжали и Медленно стали подтягивать все мышцы бедра вверх к области паха. представьте также, что вы тяните бедро вверх, втягивая сто полость тазобедренного сустава.

Постарайтесь достичь ощущения *ластг*шлия молнии напрягая ваши мышцы; оно очень сильное. Вы почувствуете, чй мышцы вашего бедра станут очень короткими, плоты ми и * ттыми* н тазобедренный сустав

Напрягите наши ягодицы, представив, что \держинаете мопс* гу, нажатую между ними.

Продолжайте напрягать мышцы верхней части гуловища ц| уровне талии Сократите мышцы, расположенные в област нашей талии мышцы передней и боковых стенок ж и нота Л помня о том. что они должны оставаться плоскими. Если вы с «4 лалн это правильно, го нижние ребра с 1сгл сдвинутся внутрь,! наш живот будет оставаться скорее плоским, чем втянутым Про] сто ♦ластегии ге на молнию» все мышцы торса, от таза и до ре5 включительно. Дышите поверхностно; не задерживайте дых нне.

До сих нор инструкции давались применительно к обоим упражнениям: отжиманиям и приседам. Следующее ошосш г<Улько к (лжнапням.

Грудные мышцы и широчайшие мышцы спины Напрягите от ушей. В К С Айенгар, мастер йогн. утвержд1аст. что дополнительно укорачивай мышцы в области подмышечной туловище.

—Я их так, чтобы они опустили ваши плечи вниз, подальше лхА «трапеции прннд жат спине, а не шее*. Затем ннадины. чтобы они « втянул*] ваши плечи в

1одгяните. напрягая мышцы, ваши неподвижные руки к полсИ стям плечевых суставов; втяните их

2

При выполнении отжиманий особенно концентрируйте внимание на —застегивании на молнию» ваших растянутых мышц груди и бицепсов





Если сможете, то «завинтите»* верхние части рук в суставные полости плечевых суставов, поворачивая изнутри наружу правую руку по часовой стрелке, а левую — против часовой стрелки.

Застаньте бицепсы и трицепсы «оттутушьте»* к дельтоидам. Это ю же самое «поднимание жалюзи», которое вы делали с мышцами бедра.

И плечевые предплечья. «Поднимите»* мышцы предплечий к локтям, втяните локти и предплечий в локтевые суставы.

■ Застегнулись!* Вы достигли сплошного и очень сильного напряжения мышц. Нели нет, то продолжайте практиковаться.

Все эти зазудные тонкости являются основой программы и с шип венным ускоренным путем к силе.

Когда вы станете опытнее, попробуйте * застегиваться на молнию при выполнении упражнений с « мертвыми» стартами

Труднее «застегивать на молнию»* растянутые мышцы, но если бы это было просто, то каждый бы делал это!

При выполнении отжиманий особенно конца прикройте внимание на «застегивание на молнию»* ваших растянутых мышц ¹ Руки и бицепсов Выпрямите руки. Вы подскочите вверх, как пружина.

Работайте над освоением техники «застегивания на молнию» мышц при выполнении упражнения с «мертвыми» стартами, но «не прекращайте практиковаться вне при разгибании в суставах верхних и нижних конечностей.

«Подзаводка» для силы

Выполните серию ударов каратэ и наблюдайте за тем, как ваше тело * нагружается* для выполнения каждого последующего удара. «Энергия (компрессия) «сжатых» мышц может быть вновь» торпо использована для начала осуществления другого темпиче* ского приема, почти так же, как можно добиться действия сжатых пружины, или резинового мячика», — утверждает Лес Ишбэр, доктор физики, в своей превосходной книге «Классическая механика» (Оупатю.) (« Кинематика и динамика в каратэ »),

«Иловой тренинг не отличается в этом аспекте от каратэ» Когда вы «застегнете на молнию» ваши мышцы, станет очевидно, что вами запасено огромное количество «сжатой» энергии. Вы найдете интересным то, что она может быть использована «горно» даже без «отбива». Вот как это делается.

Вместо того, чтобы пассивно опускаться вниз под действие! силы тяжести, активно тяните себя вниз, в то же время оставаясь напряженным. При выполнении отжимания ««тяните»» верхнюю часть туловища вниз с помощью широчайших и трапециевидных мышц спины; не забывайте об использовании приема «штопор». При выполнении приседа на одной ноге. «тянуть вниз» осуществляйте вашими мышцами-сгибателями бедра, расположенными вверху них частях бедер, работа которых заключается в том, чтобы сделать ваше тело как нож. Ваши «застегнутые на молнию» мышцы должны производить ощущение, словно они растягиваются как резиновые ленты.

Чтобы внедрить в сознание активно негативную концепцию для отжиманий, попробуйте выполнять «обратное отжимание»* — подтягивание на низкой перекладине из положения лежа с опорой пятками об пол. Ляте на спину и надежно закрепляйте

Вместо подчинения воздействию * силы тяжести, активно опускайтесь вниз, в то же время все еще сохраняя напряжение мышц.

Представьте, что вы растягиваете ваши мышцы как резиновые ленты.

1. ПОП ПЕРСКОМПОЗИЦИИ И ВОЗМЯТТСЯ АЛНСС ХВДТОМ С НС Р XV ИШ

ширине плеч. Держите голову неподвижной и подтяните голову к перекладине: наши пять копеек остаются на месте. (усилением подайте фудь вперед и подтяните ее к перекладине. Явным движением. Обратите внимание на ваши ощущения. Попробуйте воссоздать то же «тянущее» ощущение, когда вы опускаете ваше туловище вниз при выполнении отжимания. Обратите внимание на растягивание ваших грудных мышц: это важный момент, который поможет вам при выполнении обратного движения.

«Внутренние мастера восточных единоборств просчитывают, как «нагружать»* свои мышцы посредством намеренного вращения тел вокруг проволоочных спиралей пружин*. объясняет Джон Дэй Кейн в своей статье «Секреты цигуна». «Пружинная» позиция удерживается в течение продолжительных периодов времени, либо используется для подготовки и перехода к действию « взрывного» характера. Эта техника используется в форме цигун «Железная рубашка », как и в « 18 ружьях » и « Игры пяти зверей ».

Часть 4

Силовое дыхание: секреты суперсилы мастеров единоборств

• Брюс Ли называл это «силой дыхания»

• силовой вдох

■ «компрессия, а не выдыхание»: мастер тайцзи дает простые разъяснения сложных моментов, связанных с силовым дыханием

• Обратное силовое дыхание: эволюция техники «железная рубашка а

• Усиление от центра туловища, или «пневматика ци»

ВНИМАНИЕ!

Г,н.н1 пор (ыхапне опасно для .подои с высоким криишм давлением. Гмиелня- ии <гр ща. или другими проблемами го лировьрм! Ир начинайте практиковаться в атом, предварительно не и коне) льтпропав iП111*ь с вашим врачом.

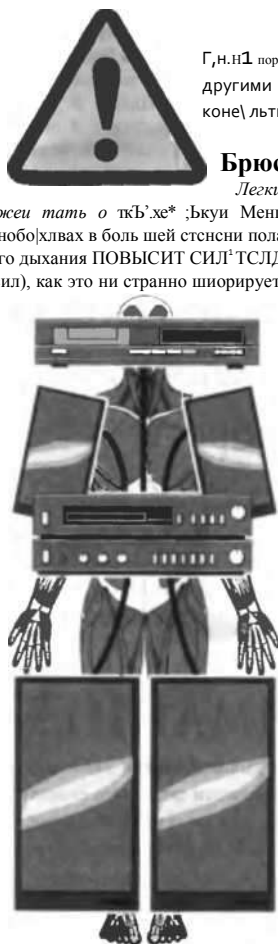
Брюс Ли называл это «силой дыхания»

Легкие лто сокровищница «оэф'.ш. а «шфд- - это повели та 1ь силы. Кто бы ни говорил о силе, дспжеи тать о ткБ'.хе* ;ькуи Менг, монах Шаолиньского монастыря. 1642 Брюс Ли часто говорил, что в восточных единобо[х]вах в боль шей стенси полагаются на «силу дыхания чем на силу тела. Лей СТВИТСЛЫЮ. Применение техники сил оного дыхания ПОВЫСИТ СИЛ^ТСЛД Влияние СПЛІСЙ Д[>Іхання и ВНуТрибрюШНОт давления (ВБД на сил), как это ни странно шиорируется большинств» авторитетных западных спе циалистов по силовому трс нишу Несмотря на в

это. «ока- тос->, или силовое дыхание — это один из самых мощны и:» существующих

природе¹ способов повышения мускульной силы!

Предстаньте, что ваш мозг — это проигрыватель дисков или пластинок. Ваши мышцы это колонки. А где находится «усилитель*». как вы думаете? В вашем животе Специальные рецепторы измеряют внутрибрюшное давление и действуют в качестве «-ручки рсчулятора громкости* Когда уровень ВБД низкий, напряжение во всех ваших мышцах падает. В своей книге о растяжке я объясняю, как извлечь пользу из этого явления и достичь впечатляющего повышения гибкости неожиданно быстро.



(с другой стороны, когда хроническое внутрибрюшное давление повышается, ваша нервная система становится более легко возбудимой и нервные клетки ваших мышц становятся схваточными командами от вашего мозга. Следовательно, ^покрутив ручку регулятора громкости* ВБД, вы автоматически станете

5.1 сильнее, ощущая прирост силы каждой мышцы вашего тела и при выполнении любого упражнения!

Чем сильнее мышцы вашей средней секции и чем искуснее вы в максимальном повышении внутрибрюшного давления, тем сильнее вы будете.

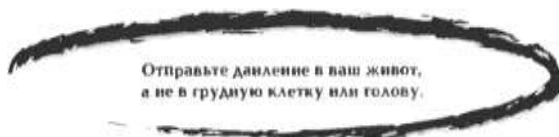
Если у нас сердечное заболевание, высокое кровяное давление, грыжа, или какие-то другие проблемы со здоровьем, то вы должны (поблизости к врачу за советом относительно применения специальной техники дыхания. Если вы достаточно здоровы, чтобы обойтись без консультации с врачом, то силовое дыхание будет самым лучшим из того, что может повлиять на увеличение вашей силы

Во избежание неправильного понимания значения термина мы даем его точное определение: «силовое дыхание* - это вид дыхания, который обеспечивает максимальное повышение внутрибрюшного давления, чтобы увеличивать вашу силу.

Силовой вдох

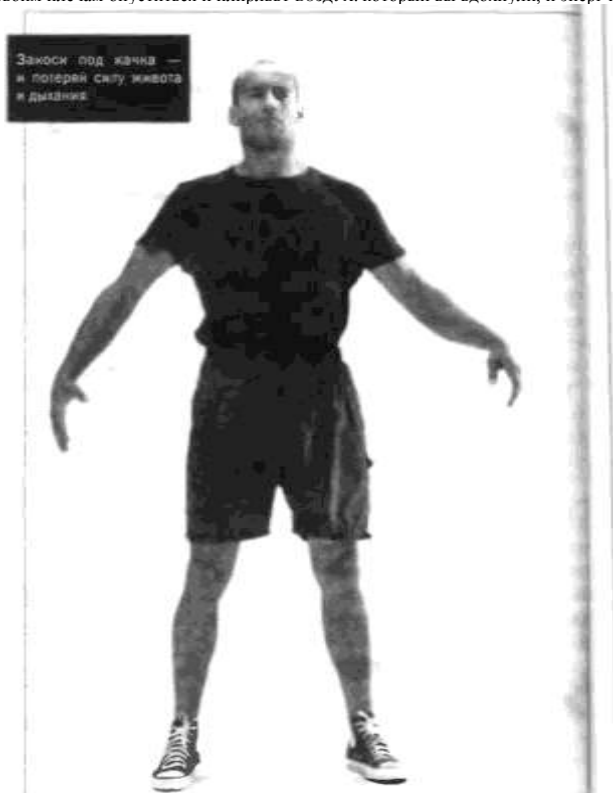
(обратите внимание на то, что оперативным словом в данном контексте является «внутрибрюшное», а не «внутригрудное». Вы не получите никакой пользы от давления в вашей голове или

в нижней клетке. Отправьте его вниз, в ваш живот!



Брюшное дыхание - это навык, с освоения которого ПОСТОЯННО ПОЯВЛЯЮТСЯ БОЛЬШИЕ ВОЗМОЖНОСТИ. Особенно тех, кто носит подкачку

11с и выше. Позвольте своим плечам опуститься и наполнить воздухом, который вы вдохнули, и энергией вниз, в область живота*

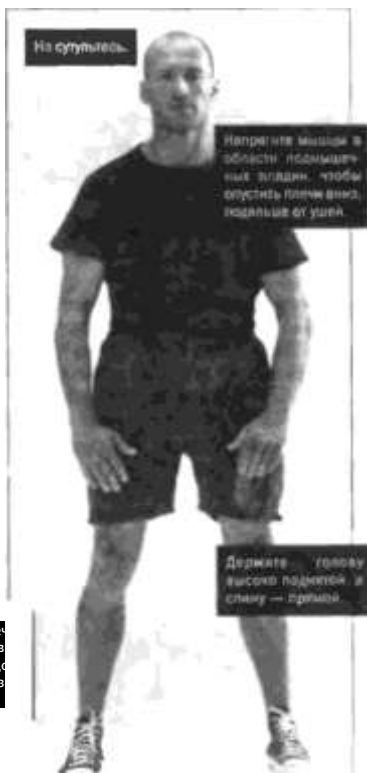


<) шако .-гго пс означает. что чожпотулнгу Держи ге тло ц\ высоко поднятой, л спшIV прямой.

Ои>СТ11ТС плечи Нам поможет л го \ пражнспс: встлныгс Прямо, руки опущены ВДОЛЬ 1ЛЛОЫНЦ1 Пс НАКЛОНЯЯСЬ вперед, 1 к глрл ЙТСС I. дот я - нхтсь как можно ниже копчиками наших ил тьцев. Нлирягитс мышцы в области под- мышечных впадин, чтобы ослабтес ь.

Нашим плечам должно пыть

Теперь представьте, чо к тянет ее вверх. •... вверх, а не вперед— подчер- верх.



Позвольте вашим плеч опуститься и направ воздух который вы вдо нули и энергию вниз область живота.

теперь легче остлваться опущенными вниз.

вашей голове привялапл веревка и >гл веревка вытягивайте шею так. чтобы голова устремлялась кивал Млсутлцу Оямл: не поднимайте плечи и



Поместите одну кеда на живот, а вторую — на грудь (диск от шганги, гирия, или ваш партнер по тренировке, сидящий на вас это другие подходящие варианты для выбора на ваше усмотрение). Практикуйте брюшное дыхание, дыша через нос, до тех пор, пока только кеда, стоящая на вашем животе, не будет соответственно подниматься и опускаться (в отличие от партнера, сидящего на вашей грудной клетке). Запомните это ощущение.



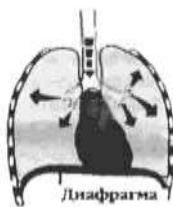
Что же является брюшным дыханием? Технически вы не будете втягивать воздух в ваш живот, потому что ваши легкие располагаются выше. Но ваши легкие могут увеличиваться в объеме посредством использования различных мышечных групп. Вы можете сделать вдох, подняв плечи, по это не хорошо. Вы можете сделать вдох, расширяя грудную клетку, что уже лучше, но вы еще не заслуживаете комплимента. Или вы можете сделать вдох, расширяя ваш живот.

Теперь будьте внимательны. Вы сейчас познакомитесь с мышцей, которая жизненно важна для огромной силы, хотя о ней никогда не упоминалось в журналах для бодибилдеров и даже в книгах о силовом тренинге. Возможно потому, что она не видна и благодаря ей вы не сможете производить неизгладимое впечатление на девушек.

Эта таинственная мышца — диафрагма. Это хитроумное приспособление в форме парашюта отделяет ваши легкие от органов пищеварения. Когда ваша диафрагма сокращается, она продвигается вниз и происходят две вещи. Во-первых, ваши легкие тоже вынуждены опускаться вниз, что создает в них низкое давление. Поэтому свежий воздух втягивается внутрь. Во-вторых, ваши внутренние органы, в результате, опускаются вниз и смещаются (если только не напряжены мышцы вашего живота). Живот расширяется. Следовательно, брюшное дыхание на самом деле является диафрагмальным дыханием.



Диафрагма расслаблена! и в отдух выходит из легких, органы поднимаются вверх и расширяются, в то время как брюшная полость расслабляется



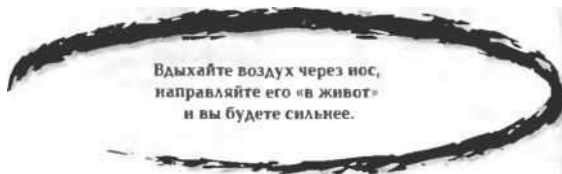
Диафрагма сокращена, воздух поступает в легкие, органы под давлением опускаются вниз, в то время как брюшная полость сжимается

Брюшное дыхание может внушать трепет и благоговение по множеству причин — это и здоровье, облегчение стрессового состояния, культивация Ци или Ки и У-Л. Но они не имеют отношения к узкоспециализированной цели «Безоружный юный бойца» - силе.

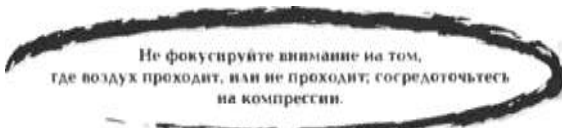
Вспомните о том, что внутри нашей брюшной полости имеются специальные сенсоры, которые измеряют давление внутри. Когда давление повышается, то же самое происходит и с вашей силой.

Создаваемое усилием диафрагмы давление, действие которого направлено вниз, имеет важное значение для повышения ВД. Помните, что при «брюшном» дыхании мышца в форме купола устремляется вниз и сжимает ваши внутренности. При грудном дыхании живот остается «с лабам»: это в большей степени способствует повышению вашего кровяного давления, чем

Обратите внимание на то, что поступающий через рог воздух создаст ощущение «пустоты* и слабости внутри. Теперь попробуйте сделать вдох через нос. Чтобы заручиться еще более сильным доказательством, зажмите ваши ноздри, наполовину закройте их и попробуйте сделать вдох еще раз. Вы не сможете не заметить сильного действия диафрагмы и комфортного, сильного ощущения сжатия



Сказанное выше не означает, что задерживать дыхание это единственный способ, которым следует пользоваться: существует много способов ДОСЖЕНИЯ МДКСН.ШЫЮЙ КОМ1рСССИ. если вы понимаете суть силового дыхания. Л суть заключается в том, что не следует фокусировать внимание на том, где воздух проходит, или не проходит; сосредоточьтесь на компрессии.



Обратное силовое дыхание: эволюция техники «Железная рубашка»

Существует ряд способов выполнения «сжатого» дыхания. Мой друг, занимающийся пауэрлифтингом, имеет целую «коллекцию» звуков, которыми он сопровождает разные упражнения: пневматический или шипящий, «механический» или жужжащий и «животный» или рычащий и мычащий

Хотя эта система может показаться сложной, она таковой не является. Пока «содержимое вашего живота» сжато — вы осуществляете силовое дыхание. Как вы это достигаете — это наше дело. Это даже не обязательно должно происходить на выдохе.

В этой книге я научу вас применять в иную технику компрессии, которая пришла из восточных единоборств — обратное силовое дыхание. Оно похоже на функцию организма, которую вы выполняете каждый день на унитазе — опорожнение прямой кишки. Простите мне эту неприятную аналогию.

Во-первых, «закройте» заднепроходное отверстие. Сокращайте предварительно ваш сфинктер и удерживайте диафрагму таза подтянутой вверх каждый раз, когда в вашем животе в результате напряжения происходит сжатие. «Закрывание» заднепроходного отверстия является стандартной оперативной процедурой во многих видах восточных единоборств. Этот эксцентричный метод жизненно важен для здоровья, а также по ряду причин, связанных с техническим мастерством тренирующегося.

Во-вторых, представьте, что вы напряглись, чтобы опорожнить кишечник, одновременно продолжая «закрывать» заднепроходное отверстие. Сохраняйте невозмутимое выражение лица. Не переусердствуйте в первое время: просто наблюдайте за своим телом. Вы заметите сжатие ваших внутренностей и очень сильное, стабильное ощущение в области талии, когда диафрагма стабилизирует ваш торс. Живот слегка расширится и то же самое произойдет и с косыми мышцами живота.

Должно быть очевидно, что вам не следует практиковаться в обратном силовом дыхании при наличии грыжи.

Не боритесь с ««боковым»» расширением живота. Это будет способствовать увеличению вашей силы по целому ряду причин. Тем не менее, не позволяйте вашему животу выпячиваться вперед, вместо Итона сделайте так, чтобы не было «тоскую стену». Вспомните, что расширение живота происходит в результате смещения ваших внутренностей благодаря энергии! Иному усилию диафрагмы. Внутренности вынуждены куда-то сместиться, поэтому они хотя бы «растут» и тиснуты о так, чтобы вы не могли видеть свою обувь. Мышцы пресса должны «остановить» их.

Встаньте. Напрягите мышцы живота. Направьте давление ниже, значительно ниже, очень низко. «Посылайте» в верхнюю часть живота, — подчеркивает Масутацу Ояма. — Заставьте его перемены тиснуть в область нахала. Заставьте «воздух» продвигаться ниже, ниже... Пусть ваши ступни, если вы стоите, или ваше сиденье, если вы сидите, будут с такой силой давить на опорную поверхность, словно пытаются продавить ее насквозь.*

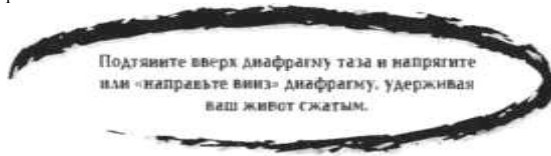
Поместите руки на живот и убедитесь, что он остается плоским. Напрягите мышцы живота для удара — плоско и сильно, [только] не путайте сильно напряженные мышцы живота с вздутым животом! Нели ваш хорошо развитый брюшной пресс напоминает стиральную доску, то живот до некоторой степени будет выступать вперед. Ваши мышцы живота будут выпуклыми, как напряженный бицепс.

Сожмите ваш сфинктер. Говорят, покойный мастер Годзю-рю каратэ — Ямаuchi — страдал тяжелой формой геморроя из-за отказа от использования «закрывания» заднепроходного отверстия во время динамического напряжения при отработке ката. В итоге — У сообщества силовых торебросов есть свои кошмарные истории.

Сожмите и лейсуйте. Полностью «напакуйте» нижнюю часть живота энергией. В то время как ваша диафрагма толкает ваши внутренности вниз, мышцы живота должны удерживать их «виртуальным поясом». Сделайте пару прижиманий поясницы к полу в положении лежа на спине с согнутыми ногами, чтобы вспомнить о навыке сокращения мышц живота по прямой линии.

В итоге: подгоните вверх диафрагму таза, одновременно преодолевая сопротивление, или проталкивая с усилием вниз вашу диафрагму. Удерживайте внутреннее давление в уменьшенной объеме сжатой брюшной полости.

Продолжайте практиковаться и применяйте эту технику обратного силового дыхания в тесте с рукопожатием. Партнеру по! — нишу ваша инициатива не понравится!



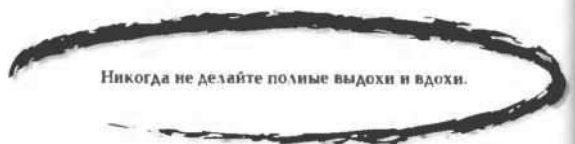
Обратили внимание на то, как вы дышали, когда занимались на практике применением техники компрессии? Вероятно, нет. Попробуйте еще раз. Как это должно быть? «Мычали» ли вы при выдохе? Или дышали неглубоко? Задерживали ли вы дыхание? Или даже делали вдох одновременно с усилием? Какой вариант оказался правильным? Все из вышеперечисленных. Вспомните «дрк» мысль Вильяма Си. Си. Чена: «Не дыхание, а компрессия имеет значение. Позаботьтесь о последней, а первое само позаботится о себе».

Но, независимо от того, как вы дышите, запомните два правила. Первое: если вы выбрали метод задерживания дыхания то не удерживайте дольше, чем на парускул. Вы можете дышать поверхность, сохраняя напряжение для продолжительных усилий. таких, как при выполнении изометрических и динамических ко-изометрических упражнений. Это «дыхание за щитом», как его называют каратисты.

Во-вторых: не вдыхайте с тиском много или слишком мало воздуха. Как пишет российский автор В.Н. Поненко: «У человека никогда не должно быть слишком много, или слишком мало воздуха в легких». Слишком большой объем воздуха препятствует максимальному напряжению мышц живота, а дефицит воздуха еще более ухудшает ситуацию. «Когда вы полностью выдохнули поступивший в легкие воздух, появляется «слабое место» — прерывает мастер каратэ Камбун Уэчи.

Мастера восточных единоборств, в основном, считают, что вы максимально сильны, когда выдохнули половину воздуха из ваших легких. Советские исследователи обнаружили, что 50% будет идеально. Вам не следует волноваться по поводу точного

процентного показателя. Просто запомните, что никогда не стоит делать полные выдохи и вдохи.



Усиление от центра туловища, или «пневматика Ци»

Советские военные инструкторы по рукопашному бою обращали особое внимание на два важных принципа генерации силы: «суммация*» и «волна». Оба они относятся к навыку начинать усилие от центра туловища с последующей динамической «передачей» к бьющей конечности и добавлением силы каждой мышцы, расположенной по пути его следования.

Если одна из мышц, расположенных на маршруте, по которому передается сила, отказывается делать свой «взнос», то у вас происходит «утечка силы*», но словам тренера по боксу Слива Баккари. Когда это происходит, ваша сила истощается. Это в той же мере сказывается на выполнении отжимания на одной руке, как и на выступлении на боксерском ринге.

Когда бы вы ни напрягались, всегда начинайте создавать напряжение в нижней части живота. Затем направляйте его наружу, чтобы усилить посредством напряжения мышц, расположенных все ближе и ближе к периферии.

Мысленно представьте себе, как вы направляете давление, укрепленное с помощью модифицированного обратного дыхания, от центра к конечностям, как если бы вы снабжались энергией посредством пневматического или гидравлического привода.

Представьте, что ваша нога или рука — это длинный и тонкий воздушный шарик, подобный тем, которые используют «завязывают узлами», чтобы сделать из них забавные фигурки животных. Когда вы находитесь в нижней точке амплитуды движения при выполнении «пистолета*» или отжимания на одной руке, «шарик*» согнут. *Раздуйте его, и он выпрямится.



Направьте воздух или энергию, которая сжата в вашем животе, с обратным дыханием, продвигая ее в шарик* «Шарик*» выпрямится под воздействием давления.



Когда вы делаете «пистолет*», направляйте сжатую энергию вниз по бедру и ноге в направлении пола и генерируйте ступней опорной ноги «статическое топание*».

При выполнении ОТЖИМАНИЯ на одной руке направляйте энергию вдоль косых мышц живота и ребер к подмышечной впадине, а затем по руке к кисти.



Огромная сила бедер конце! прируется и молниеносно передается как по цепочке через таз, плечо, верхнюю часть руки и предплечье к атакующей поверхности кулака*. — как описывал это Накаяма.

Убедитесь, что «шарик» поднялся достаточно высоко, чтобы «перекрыть» ваш тазобедренный сустав, когда вы, идя, не даете «пистолета» и плечевой сустав при отжимании на одной руке. Вам не следует заходить слишком далеко выпрямлением ноги в колене, или руки в локтевом суставе. Наибольшая сила генерируется ближе к центру туловища, в ягодицах при выполнении «пистолета» и в широчайших мышцах спины и плечевых мышцах при отжимании.

Представьте, что ваша рука, как в йоге это «воздушный шарик», который «начинается» в нижней части нашего живота. Когда вы находитесь в нижней точке амплитуды движения при выполнении «пистолета» или отжимания на одной руке, «шарик» ign ибается дважды: в тазобедренном и коленном суставах, или, соответственно, в плечевом и локтевом суставах. Направьте «волну» или энергию, которая сжата в вашем животе, с модифицированным обратным дыханием, продвигая ее в «шарик». «Шарик» выпрямится под воздействием давления.

Я не могу переоценить важность правильного дыхания к процессу генерации силы, независимо от того, происходил ли на тяжелой атлетической помосте, или на боксерском ринге. Порой вы можете обнаружить, что процесс обучения этому навыку приносит огорчение и разочарование, но как только вы, наконец, обретете его, вы откроете для себя гайку внушающей страх сперсы пп192.

Если сумеете научить себя навыкам контролировать дыхание и вы не сможете сделать в каратэ ничего другого, кроме как сключением, но:)можно, нескольких эффективных приемов», утверждал Масутацу Ояма. Если же ношении силовой тренировки можно сказать, то же самое.

Часть 5 Понять СТО

- Понять СТО: фокус
- Понять СТО: безупречность
- Понять СТО: частота
- Понять СТО: свежесть
- Понять СТО: вариантность
- Подводя итога: СТО
- Подводя итоги: СТО еще короче
- Система СТО в десяти словах

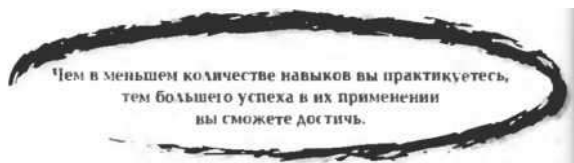
Пять факторов системы СТО2 (•Смазки

1. Фокус
2. Безупречность
3. Частота
4. Свежесть
5. Вариантность



нервов)

1 елпда кикбоксинга Билл Уоллес повредил колено, но продолжал сражаться и мог наносить удары по колену одной ногой. Поэтому «лишний» делал вдвое больше ударов своей единственной здоровой ногой. У него было на одно «оружие» меньше и (и!) сделал все, чтобы боеспособная нога по эффективности с ним превосходила обе ноги его оппонента. Нее, остальное уже история.



«Привычные колен» Для различных движений «живуч и умирают» по иконам джунглей они конкурируют друг с другом. Чем меньше упражнений вы используете, тем лучше будет их выполнение!*

Вообще, не выполняйте более двух, не имеющих сопротивления друг друга упражнений в манере системы (ПС). (Исключите более 7 раз, если вы выполняете программу с меньшим объемом и частотой тренировки для дополнительных упражнений, если решите делать их).

Понять СТС: безупречность

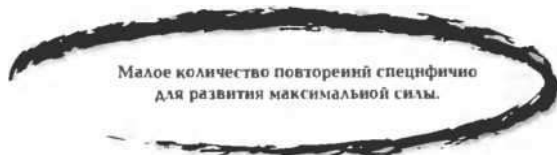
Выполнение упражнения должно быть безупречным. Когда это касается тренинга максимальной силы, безупречность, в дополнение к точности техники выполнения, подразумевает высокое напряжение мышц. Исследования советских специалистов, таких как Роберт Роман, несомненно указывают на то, что скорее мышечное напряжение, чем мышечное утомление, или количество выполненных повторений, является «ключом».

Выполнение упражнения должно быть безупречным. Безупречность тренировки максимальной силы подразумевает высокое напряжение мышц.

Высокое напряжение мышц требует соблюдения пяти УСЛОВИЙ: значительного внешнего сопротивления, применения техник максимального напряжения мышц и силового дыхания, ограничения количества повторений в подходе до 5 и менее, выполнения каждого подхода в свежем состоянии и осуществления движений достаточно медленно.

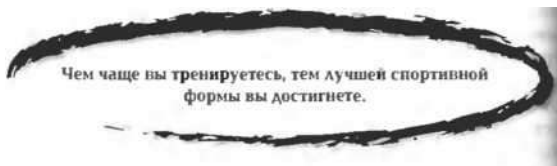
Что касается «значительного сопротивления», оно должно ощущаться как «умеренно тяжелое».

Количество повторений сокращено из-за необходимости максимального напряжения. Ученые, занимавшиеся исследованием силы, без тени сомнения заявили, что наилучший прирост силы в чистом виде происходит тогда, когда количество повторений ограничивается до 5 и менее. Сила — это мастерство, и тренинг для развития этого мастерства специфичен. Малое количество повторений специфично для развития максимальной силы. Не выполняйте большое количество обычных отжиманий, если ваша цель — отжимание на одной руке. Не утруждайте себя индусскими приседаниями, если ваша цель — присед на одной ноге или «пистолет». Я объясняю почему в книге «Рост и Люди» (♦(«Ланг сильнее!»)), но для этого очевидного факта объяснения не требуются.



«...не существует ни малейшей причины, в силу которой любой мужчина с годичным опытом силовой тренировки не может выполнять «солдатский» жим штанги и вес которой равен его собственному весу», — заявил Чарльз Эй. Смит в одном из номеров журнала «Голд» за 1947 год. Мне нет необходимости напоминать о том, что сегодня легче встретить честные размеры бицепсов, чем жим стоя со штангой равной весу спортсмена.

Смит продолжает: «Причины, по которым рекорды в жиме штанги достигли таких поразительных высот... заключаются в интенсивном применении специализированного тренинга жимовых упражнений. (Русский чемпион) Новак выжимает штангу каждый день, так же, как и (американский чемпион) Дэвис... Существует только ОДИН секрет успеха в жиме: это выжимать и выжимать, и выжимать штангу каждый раз, когда вы окажетесь возле нее. Многократные чемпионы по тяжелой атлетике действительно используют этот метод, когда фиксируют чтобы побить собственные рекорды»⁸⁵.



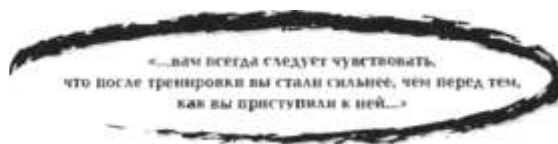
Это элементарно, Ватсон: чем больше вы делаете что-то, тем искуснее вы становитесь — до тех пор, пока вы избегаете

утомле пия и перетренировки. Результаты научного исследования, проведенного немецкими учеными., показали, что тренировки которые проводились через день, обеспечивали прирост сил только на 80 % по сравнению с ежедневными занятиями, а тренировка один раз в неделю — только на 40. Это не означает что вы не можете тренироваться реже: просто вы не сможете достичь такого высокого прироста силы.

Тем не менее, сделать воскресенья свободными от тренировок днями хорошая идея. Это поможет вам оставаться бодрым.» Также полезно прекращать силовой тренинг за несколько часов перед сном, поскольку СТО имеет тонизирующий эффект. Делать слишком много, нем замедлите наш процесс С другой стороны, делая слишком много до такой степени, что вы начинаете испытывать мышечную боль и слабость» вы скорее будете отброшены назад. Приступайте к своему телу. Лучше делайте меньше, чем больше

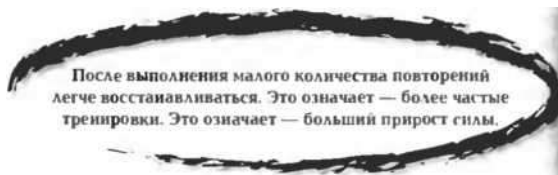
Грсируйтесь. оощающа бодрость и свежесть, и прекращайте лаятне прежде, чем ваша техника начнет « портиться»->. Другими словами, заканчивайте тренировку прежде, чем достигнете состояния утомления.

Помните, что вам всегда следует чувствовать, что после тренировки вы стали сильнее, чем перед тем, как вы приступили к ней. Если вы ощущаете слабость после тренировочного дня, то вы перетренировались*. утверждает силач со среднего запада США, Стив Джаста, в книге « Коек. 1гоп. Мсс1: Тие Ноок оГЭстепИт* (- Камень. желею. сталь: Книга о силе*). Не. |и н силу нашего предыдущего опыта у вас возникает беспокойство по поводу этого заявления, просто нов Юрите: сила — Ш) мастерство. Сила это мастерство. Сила это мастеримо А в мастерстве лучше практиковаться, когда вы свежи и оо |ры



Свежесть - это еще одна причина, объясняющая, почему предпочтительнее выполнение меньшего количества повторений. Вопреки мифологии бодибилдинга, после малого количества повторений легче восстанавливаться. Это означает, что «<»жнго более часто проводит]» тренировки. Это означает, что ЮЖНО ДОСТИЧЬ большей) ПриРОСГЛ СИЛЫ.

«Однажды я сидел в палатке артистов одного крупного цирка*1 и разговаривал с очень знаменитым гимнастом, выступавшим на трапециях-», вспоминает Чарльз Макмахон в своей книге «Коуа! Коас! ю НеаИИ апс15ссп^1г» («Королевская дорога к Здоровью и Силе*), написанной в 1925 году. «Незадолго до выхода на большую арену он пошел к гимнастическому кольцу, который висел ближе к нему, зацепился за него указательным и средним пальцами правой руки и дважды подтянулся на правой руке. Затем он точно так же подтянулся на левой руке. Воздушный гимнаст сделал это в качестве «разминки» перед выступлением и сказал мне, что это единственное упражнение, которое он выполняет помимо своего выступления: за исключением тех случаев, когда он работает над новым трюком. Каждый знает, что для единственного попятывания на одной руке требуется больше сил, чем для 25 подтягиваний на двух руках. Забавно, что первое приводит к гораздо меньшему утомлению. Исполнитель знал об этом и поэтому так экономно тратил свое время и энергию*!



Не упражняйтесь до полного истощения мышц и даже не допускайте приближения к этому состоянию. Такое излишнее усердие в тренинге резко увеличивает время, необходимое вам для восстановления и таким образом уменьшит частоту проведения ваших тренировок. Имеются и другие причины, чтобы избежать работы до полного истощения мышц. Вы учите тому, что отработываете на практике. Зачем же тренироваться, работая до отказа? Для силы! В книге «—Стань сильнее!—» я подробно останавливался на недостатках тренинга до полного истощения мышц. Работа «до отказа» — не для силовиков.

Делайте примерно половину из числа повторений, которые вы могли бы сделать. Изредка делайте меньше, или больше и останавливайтесь, не сделав одного или двух повторений до достижения полного истощения мышц. 100

Установление равновесия между частотой тренировок и сохранением бодрости очень сложен. Он требует, чтобы вы внимательно прислушались к своему телу и проявляли терпение в отношении увеличения объема и частоты тренинга. Не надо с места в карьер. Начинать с одного или двух легких подходов в день. Через несколько недель добавьте еще один подход, выполняя его через день. Затем увеличьте количество выполняемых подходов до трех ежедневно и так. Вы поняли суть идеи: увеличьте объем тренировочной нагрузки медленно. Со временем наше тело будет способно справляться с поразительной тренировочной нагрузкой, но это не произойдет быстро.

Усталость — враг силы.

Понять СТС: вариантность

Чтобы достичь успеха в чем-то, вы должны практиковаться в этом

С другой стороны, если вы продолжаете делать одно и то же го. со временем, доспи нете состояния плато (застоя в росте тренировочных результатов)

Следовательно, эффективным тренинг должен быть разнообразным и одинаковым одновременно¹ Задача, которая может поставить в тупик знатока дзен-буддизма.

Каким же будет ответ коану?

Тренироваться «так же, но по-другому». По-научному, «специализированное разнообразие».

Практикуйтесь в выполнении разных вариантов одного и того же упражнения. Это более эффективно, более забавно и к тому же менее вероятно получение повреждений в результате пере-тренировки.

Варьирование выполнения подходов и повторений, ближнему к отказу и т.л. также служит цели сохранения характера востановления («таким же, но другим» для обеспечения неуклонного прогресса в росте тренировочных результатов). Русские стилисты рекомендуют этот подход, который они называют принципом волнообразности нагрузок»

Лучше сделать 10 полных повторений сегодня, 30 завтра и 20 послезавтра, чем делать по 20 каждый день.

Ветеран спецназа морской пехоты СЛИЛ Инк Гиблер достиг большого успеха в подходе к проблеме тренировки л « такого же, но другого» не только лично, но и со своими клиентами в частной спортивной зале в Сиэтле, совладельцем которой он являлся вместе с ветераном—морским котиком > Дейвом Вернером:

«Я хотел опять всерьез заняться подтягиваниями на перекладине... Однако не хотелось получать травмы от перетренировки или превращать тренинг в бессмысленное выполнение повторений и подходов, которое быстро наскучило бы мне. Поэтому я решил внести некоторое разнообразие в присамму. Теперь я делаю подтягивания на перекладине почти ежедневно, но стараюсь никогда не повторять одну и ту же тренировку дважды. Я вношу настолько много разнообразия в тренинг насколько это возможно. Я выполняю подтягивания на перекладине с отягощением — с гирей — один день, только с собственным весом тела — на следующий день и иногда делаю много повторений подтягиваний с помощью прикрепленного к перекладине хирургического жгута, на котором я стою».

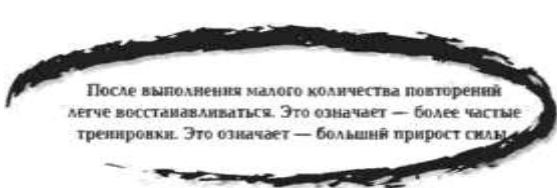
Обратите внимание на то, как бывший морпех объединяет фенинг, развивающий силу в чистом виде и силовую выносливость. Это эффективно, если вам необходимо и то и другое. Если! ваша цель — прирост силы в чистом виде, то вам следует варьировать число выполняемых повторений в диапазоне от 1 и до 11 (помним!) что надо тренироваться «так же, но по-другому» >

•Интенсивность тренинга тоже изменяется ежедневно. Иногда я энергично выполняю все повторения вплоть до последнего в подходе, а порой могу сделать только 50-70 повторений; в каждом подходе при меньшем количестве повторений. •Лесенки! тоже хороши для тренинга.»

Еще одним аспектом, который ежедневно изменяет тренинг) является чередование снарядов, (для выполнения подтягиваний. Ят

плаваю под ними на надежно закрепленной и на «шаткой» перекладине, и виси на гимнастических кольцах, и на 2 ручках на капате и, наконец, на 2 канатах, висящих параллельно друг другу.

•Такой подход к тренингу оказался очень продуктивным для меня. Мое тело никогда не знает, чего ему следует ожидать дальше — к не и кажется, что оно адаптируется очень быстро к любой тренировке.



тренировочной на тропе, которой подвергается. К тому же, это очень интересная программа. Принятие решения о том, на каких элементах я собираюсь концентрировать внимание каждый день, превращает тренинг в игру и поддерживает интерес к нему. А что касается подтягиваний и висов на перекладине, то я никогда прежде не был в состоянии выполнять их в таком большом количестве*.

Послушайтесь к словам этого опытного мужика. Применение принципа волнообразности динамики нагрузок па, (лежащим образом включает в себя знание о том, когда следует прекратить тренировку: если возрастает утомление, или когда вы почти готовы подвергнуть себя испытанию, чтобы установить новый ПР (персональный рекорд).

Силовой тренинг и проверка силы — это разные вещи. Представление о том, что вы должны превосходить свои персональные рекорды на каждой тренировке — это всего лишь сказка. Чем реже вы пытаетесь установить очередной ПР, тем лучше. Максимальный срок — каждые две недели — это хороший ориентир для начинающих: каждые два месяца — это более подходящий срок для опытных силовых атлетов. Элите следует пытаться устанавливать новые ПР только пару раз в году

И вы должны планировать их. Простая и эффективная «подводка» к максимуму — один или два легких тренировочных дня и один свободный день перед тестом. Используем максимум 5 пов-

торов «пистолета-» с гирей весом 2-4 кг в качестве примера: ва| обычный день вторник: возможно вы выполняете 10 х 2 л 2-4 кг: среда — начало постепенного ослабления нагрузки - 5х по Н> кг: четверг — даже еще более лс1 кий день 5 х 1 по 16 к без негативной фазы и пампша — свободный от тренинга ден| В слбботу Вы должны бы 11. в состоянии выполни 1'Ъ С» или ;р;я " повторений с гирей несом 2-4 кг. Вы превзошли предел ^ пят ь — и готовы ктренингус 32-килограммовой гирей!

Тесту на силу должны предшествовать ¹ один или два легких тренировочных дня и одни свободный от_] тренинга день.

Снижение нагрузки также допускается, если вы случайно пере*] тренировались Если вы чувствуете себя усталым, испытываете мышечную боль и слабость, то сократите объем нагрузки или общее количество выполняемых за неделю повторений пример! но на половит до тех пор. пока вы не ощутите себя бодрым и желающим продолжать тренироваться в полную снл! Это всеО! лишь кривблизительная рекомендация, в случае серьезной перс*, феннровки по требуется применение более радикальных мер. 1 Серьезный случай перет ренирова11 юсти сопровождается! такими симптомами, как травмы, нарушение сна и т.д., и является результатом упорного нежелания прислушиваться Ц своему телу. Не допускайте этого¹

С! другой стороны, случающиеся время от времени умеренные перетренировки можно сравнить с лимоном, который может быть превращен в лимонад опытным силовым атлетом. -Река. на которой имеется дамба, обладает большей силой*, как гласит! титовская поговорка.

Прекратите тренироваться немедленно и вам предстоит! наблюдать значительный прирост результатов, обеспеченный в том случае, если ваша перетренировка окажется умеренной и «М ' во время остановитесь.

Некоторые опытные силовые атлеты, которые очень гармо-| ничпо настроены па восприя ч не своего тела, намеренно подвергают себя состоянию легкой перетренировки, а затем посте пенно ослабляют Тренировочную» нагрузку и достигают «пика* 11«сй физической формы 1 {овичкам не рекомендуется пере! рс- нпримываться намеренно; грсбустся мастерство, чтобы вывести „дмлогс ни пикирования прежде, чем он разобьется при падении. По если вы, действительно, случайно переусердствовали на 1 рспиронкс. то будете 31 ЮТЬ. ч то делать.

«Река, на которой имеется дамба, обладает большей силой». Умеренная перетренировка с по с ¹е дующим постепенным ослаблением тренировочной ^ нагрузки может привести к большому приросту силы у опытных атлетов.

Подводя итоги: СТС

- *предусмотрено* выполнение только «пистолетов» и отжиманий на одной руке. Если вы выбираете для себя также и другие упражнения, то делайте их отдельно в более традиционной, малообъемной, программе.
- *используется* идеальная техника.
- применяются техники высокого напряжения мышц и силового дыхания.
- Выбираются варианты упражнения, которые воспринимаются как «умеренно тяжелые».
- Отягощения поднимаются со скоростью от умеренной до медленной.
- Число повторений в одном подходе ограничивается до 5 и менее.
- Силовая практика 6 раз в неделю, по возможности в форме многочисленных мини-сессий, а воскресенья — свободные от тренинга дни.
- не упражняйтесь до полного истощения мышц и даже не допускайте приближения к этому состоянию. Большую часть времени делайте примерно половину из числа повторений, которые вы могли бы сделать. Изредка делайте меньше или больше.
- . вам всегда следует чувствовать, что после тренировки вы стали сильнее, чем перед тем, как вы приступили к ней...»
- Если вы слегка перетренировались, то сокращайте объем тренировочной нагрузки до 50 % до тех пор, пока не ощутите себя бодрым и желающим продолжать тренироваться в полную силу.
- *Увеличивайте* тренировочную нагрузку медленно и постепенно.
- Практикуйтесь в выполнении разных вариантов одного и того же упражнения постоянно варьируйте количество подходов, повторений и близость к отказу.
- Чем реже вы будете пробовать установить ПР (персональный рекорд), тем лучше Максимум каждые две недели, если вы начинающий, каждые два месяца, если вы опытный силовой атлет. Тесту на силу должны предшествовать один или два легких тренировочных дня и один свободный от тренинга день.

Подводя итоги: СТС еще короче

Если вы способны концентрировать внимание па чтении не дольше, чем хореk на чашечке двойного эспresso, то вам предлагается укороченная версия системы «Смазки нервов»

- только два упражнения и их варианты
- Умеренно трудная
- напряжение мышц
- Половина повторений из числа тех, которые вы можете сделать, но не более 5
- Применяется при каждом удобном случае, но никогда не выполняется до утомления

Система СТС в десяти словах

Прямо как в старом армейском анекдоте, в котором сержант наглядно демонстрирует группе новобранцев устройство танка. Он говорит, что на танке имеется радиопередатчик. Новобранец спрашивает: ♦Извините, товарищ сержант, радиопередатчик на транзисторах, или на микрочипах?» — ♦Повторяю для идиотов: на танке*.

«Танковая версия» системы ОТО Проще не бывает

Уменьшить

- число повторений
- Утомление

Увеличить

- Напряжение мышц
- частоту тренировок

Часть 6

Разборка «пистолета»

- «пистолет» с ящика
- присей на одной ноге в стиле Пола Андерсона
- Классический «пистолет»
- «пистолете, выполняемый только в преодолевающем режиме *работы* мышц
- «Пистолет» с переменной опорной ноги
- *казацкий* «пистолет»
- *Динамическо-изометрический* «пистолет»
- изометрический пистолет»
- «пистолет» с отягощением

«Пистолет» с ящика

■Пистолет-» выполняется в различных вариантах. Первый вариант, который следует освоить — это •пистолет», при выполнении которого вы садитесь на подставку или на скамью и встаете Приседания с ящика приветствовались многими чемпионами по пауэрлифтингу - от Джорджа ФреннадоЛуи Симмонса и Юрня Фомина — и для этого была веская причина. Когда вы садитесь назад, а не вниз, мышцы бедра растягивают V я и прорабатываются, а колени разгружаются. Ваши голени 1-1 сохранять почти вертикальное положение, а таз продвигается далеко назад, почти как при выполнении наклонов со Штангой на плечах.

1!а1 радой за труды будет выдающаяся сила при выполнении приседа! ПП. прыжков, ударов ногами и бет на короткие дистанции. всестороннее развитие ног и здоровые колени.

Когда голень сохраняет почти вертикальное положения сухожилие Ипиколенника не ииивлинас1 коленную чашечку я слетав. Кроме того, коленный сустав еще более защищен ст...дв посредством напряжения бицепса бедра. /Уго факт. что бицепс остаются напряженными на всем протяжении выполнения ^ пистолета» с ящика. Ис удивительно, что силовые троеборцы Д гравммп коленей, полученными при выполнении традицио! пых приседаний, не только восстанавливали свою фи.шчесскуя форму с помощью 'Пистолетов-с ящика, но и достигали боле выс< ж< и<>результата¹





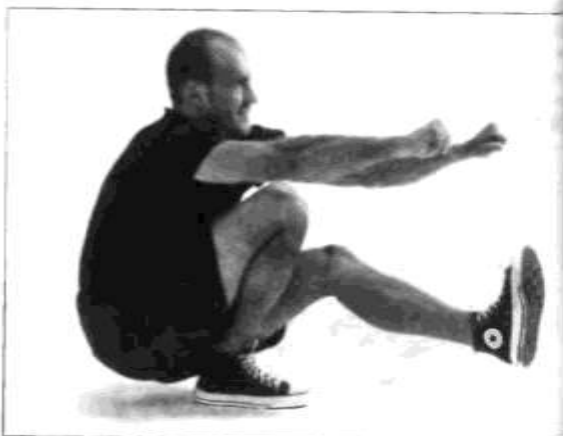
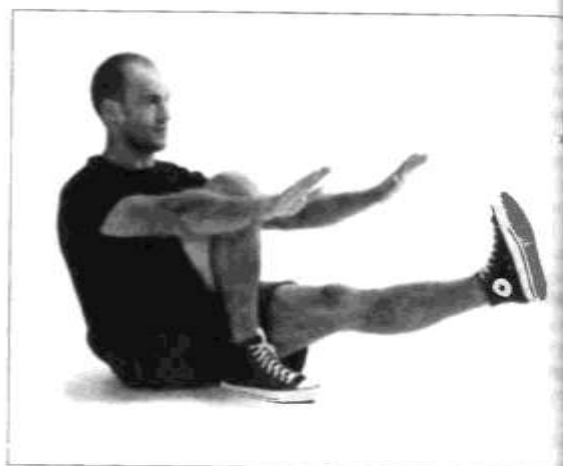


!-лице одной причиной, но) которой «пистолет» с ящика считает- I>1 таким замечательным упражнением, является легкость адап-
 1.1ции к еш выполнению у тренирующихся с любыми уровнями р.15ни I ня силы. В го время как *пистолет > е перекатом из
 положения сидя на полу даже труднее, чем обычный ' пистолет*, «*инисто- 1ст® сидя на высокой скамье способен сделать
 каждый. Когда вы I листе сильнее, просто увеличивайте глубину приседа.

Пистолет» с ящика можно делать с помощью инерции, отка- I мваясь назад и потом резко подаваясь вперед, или чистой силой
 Встаньте на расстоянии в пол-метра перед подставкой, доста- ючно высокой, чтобы вы смогли остановиться на четверти при
 седа. Тренируйтесь босиком или в обуви с плоской подошвой- кедах, борцовках и тд. ♦ Пистолеты* легче всего делать в сапогах,
 I юдовательно. сапоги — это хорошая обувь для начала. Модные кроссовки с мягкими прокладками не подходят. Пользуйтесь
 простым практическим правилом: чем больше вы платите за шустриак, тем меньше он подходит для силового тренинга.

Поднимите одну ногу: удерживая ее почти прямо вытянутой впе- |к*д, и опускайтесь в присед. Считайте обязательны 1ым для
 себя перемести собственный вес на пятку и выпячивать зад как можно дальше мысленно представляя себе наклон со штангой, а
 не приседание. Держите руки перед собой для сохранения равновесия. Вы м<)жете обнаружить, что легкое отягощение, скажем,
 диск от нган- 1 и несом 5 кг, удерживаемый в руках, поможет вам сохраня й» рав- п< >несис С отягощением или без него
 вытягивайте руки как можно выше вперед, не позволяя выдвигаться вашему колену.







Обязательно следите за тем, чтобы ваше колено сильно не скручивалось наружу или внутрь и не смещалось вперед.

Чем больше вы будете наклоняться вперед, тем лучше. Представьте, что вы колено увязли в цементе, или надели жесткие горнолыжные ботинки.!

Мой коллега Роб Лорене объясняет: «Вы должны наклониться вперед так же сильно, как и при выполнении наклонов со штангой на плечах. Если вы этого не делаете, то потеряете равновесие и упадете назад. Подумайте об этом: когда вы стоите прямо, вы отлично сохраняете равновесие. Если одна часть вашего тела будет двигаться назад, то другая, «равная» ей часть, должна двигаться вперед, или вы упадете*».

«Чтобы убедиться, что вы достаточно наклоняетесь вперед, я рекомендую удерживать вашу голову на одной линии с опорной ступней, когда вы опускаетесь в присед. Фактически когда вы начнете выполнять упражнение, вы можете даже смотреть прямо вниз, на ступню. Поскольку вы не удерживаете отягощение сзади на своих плечах, как при выполнении обычного приседания, то это не опасно*».

«Довольно скоро вы заметите, что если вы наклонитесь вперед достаточно, чтобы уравновесить вашу «сажающуюся» заднюю часть туловища, то вы успешно осуществите эту посадку. Если вы недостаточно наклонитесь вперед, то упадете назад*».

Масутацу Ояма обычно устраивал интересную демонстрацию

действия законов физики применительно к выполнению «пистолета» с ящика. Велел ученику сесть на стул, он прижимал! всего лишь один палец ко лбу этого ученика. Мастер каратэ приказывал

ученику встать, но тот не мог этого сделать, поскольку его центр тяжести находился позади его ступней. Обратите на это внимание.

Обязательно следите за тем, чтобы ваше колено сильно не скручивалось наружу или внутрь и не смещалось вперед; чем ближе к вертикальному положению вашей голени, тем лучше. Представьте, что вы колено увязли в цементе, или надели жесткие горнолыжные ботинки. При необходимости вам действительно следует их надевать.

Контролируемым движением опускайтесь, садясь на подставку. подавайте верхнюю часть туловища назад до тех пор, пока вы не будете сидеть прямо. Подайте верхнюю часть туловища вперед — далеко вперед — и решительно вставайте, при мгая «взрывное» усилие, но не утрачивая напряжения мышц 1

Вы заметите, что у вас имеется тенденция передвигать ступню опорной ноги под себя за мгновение до того, как вы поднимаетесь с подставки. Наш квадрицепс настолько доминирует, что вы подсознательно хотите переложить всю работу на него и ради этого свои слабые бедра не делаете. Этого! Если необходимо, используйте более высокую подставку. но добейтесь вертикального положения голени. чтобы ступня «приклеилась» к полу* Один технический прием, который поможет вам удерживать нижнюю часть ноги вертикально, заключается в том, что ваш партнер по тренировке удерживает вашу голень рукой, расположив ее на пару сантиметров ниже вашей коленной чашечки. Партнер физически предотвратит движение вашей голени вперед в случае, если вы осмелитесь не следовать инструкциям. Обязательно убедитесь, что сокращаете ягодичные мышцы, когда вы встаете. Ладно! не монету-*, сжав ваши ягодицы. И опять же: не отрывайте пятку от пола.

Как только вы успешно освоили действие опорной ноги и уже комфортно приседаете на высокую подставку, \ вас появляются другие поводы для беспокойства. Когда глубина приседа при выполнении «пистолета» увеличится, вы заметите, что фактически невозможно опуститься до уровня положения бедра параллельного полу, не позволяя вашему колену продвинуться вперед. Я уверен, что вы уже сталкивались с этой же проблемой при выполнении приседаний со штангой.

Невелика беда, просто воспользуйтесь советом от силовых троеборцев: вместо того, чтобы опускаться в присед уступая силе жесткости, активно опускайтесь с помощью мышц-сгибателей бедра, которые расположены! на фронтальной поверхности бедра возле живота. Вот как можно их активизировать». Ляте на спину и тяните ногу в направлении грудной клетки, поднимая как можно выше, несмотря на умеренное сопротивление вашего партнера на тренингу. Попытайтесь добиться того же ощущения, когда вы опускаетесь в присед; буквально тяните туловище вниз мышцей! ибательным белра

Лягте на спину и тяните ногу в направлении грудной клетки поднимая как можно выше несмотря на умеренное сопротивление вашего партнера по тренировке.



Начните сгибать! Если бедра, расположенные над крестцом (крестцовый отдел позвоночника может свести). Растягивайте их в интервалах между подходами. Выполняя выпады и опустившись на одно колено. Избегайте много подходов и пока тренировки до тех пор, пока не адаптируетесь. Для этого может потребоваться несколько недель.

Попытайтесь добиться того же ощущения когда опускаетесь в присед, буквально тяните туловище вниз мышцей сгибателем бедра.



Когда вы будете* продолжать прогрессировать, опускаясь в присед все ниже, проблем с сохранением равновесия, с которыми вы столкнетесь, станет еще больше. Обязательно продолжайте вытягивать и вперед ваши руки с отягощением или без него: это поможет вам сохранять устойчивость. Держаться за большой палец ноги одной рукой это еще один способ, при условии, что вы обладаете достаточной гибкостью.

Мышцы-сгибатели бедра, расположенные на фронтальной поверхности вашего бедра ниже живота, легко перетренировать при выполнении «пистолетов»! Обязательно растягивайте их после каждого подхода и наращивайте объем тренировочной нагрузки только понемногу!





т. СТС: Фокус

яго-
пред-
держи
между
ни.

Удерживать правую - влево еще труднее, чем вперед - назад. Напряжение ягодиц и мышц, расположенных на внутренней поверхности бедра рабочей ноги и, перед тем, как вы начнете опускаться в присед, должно оказать вам большую помощь. Чтобы напрячь ягодичные мышцы, представьте, что вы «удерживаете монету» между сжатыми ягодицами. Чтобы напрячь приводящие мышцы бедра, представьте, что вы «застегиваете их на молнию» от колена и вверх до паха.

Держите эти мышцы — и все остальные мышцы рабочей ноги! — напряженными, когда вы опускаетесь в присед и вам гарантировано больше устойчивости и больше сил. И еще один совет — хватайте пол пальцами ступни. И, конечно, вначале можно слегка приклонить себя балансируя второй ногой, как костылем.

Возможно, к этому моменту вы начинаете уставать от бесконечных деталей. Будьте терпеливы. Прежде всего, вы не должны применять все эти советы одновременно, для начала достаточно будет просто сохранять голень в вертикальном положении. Добавляйте новые детали спустя несколько недель. Поверьте мне, это того стоит. Рост тренировочных результатов не зависит от сложности программ, он происходит благодаря простым программам, в которых уделяется внимание деталям «Мне потребовалась ЦЕЛАЯ ВЕЧНОСТЬ, чтобы научиться делать «пистолеты» правильно. - признался Роб Лоренс — По это стоило каждой унции затраченных усилий».

Рост тренировочных результатов не зависит от сложности программ; он происходит благодаря простым программам, в которых уделяется внимание деталям.

Еще больше деталей. Делайте вдох при опускании в присед, или когда вы сели на подставку. В момент, когда вы почти готовы оторвать ваши ягодицы от подставки, напрягите мышцы живота. Ваша галия должна быть жесткой. Произведенная «ци» (энергия) будет направлена в вапгу рабочую ногу и вы сможете встать без усилия! Лично я предпочитаю «шипящую» версию силового дыхания для «пистолетов», но это всего лишь один из правильных вариантов.

Когда вы достигнете до отекания в присед очень низко, на уровне бордюрного камня, выполнение «пистолета» с «переключением» из положения СЦ.1Я следует продолжать до тех пор, пока вы не будете садиться на пол! Мысленно представьте себе «удар» вашей пяткой, пробивающей пол насквозь, когда вы поднимаетесь из приседа. Действие похоже на удар сзади в Икк-воцдо. Ступня рабочей ноги отрывается от пола, когда вы делаете «перекат» туловища назад. Эта «разгрузка» делает ваше приседание очень трудным. настолько трудным, что обычный «пистолет» покажется вам простым делом!



Объемы мышечной массы, которых (остпи.пп не которые го ва рнщн не позволят нм делать «пистолеты» из положения оын на пол); если вы не можете сохранять равновесие даже при наличии хорошей I покос ш. го вам придется удерживать огятщение перед собой

Использование «прогрессивной дистанции» при выполнении «пистолета» с ящика — так Пол Андерсон тренировал присед со штангой



Выполните подход «пистолетов» с «перекатом» туловища в положении сидя на высокой подставке. остановившись за одно или два пов тореция до достижения полного истощения мышц. Делайте подход упражнения сначала для одной ноги, а примерво через минуту повторите упражнение для другой ноги. Опустите подставку ва 2,5 или 5 см ниже и сделайте еще один подход. В интервалах между подходами делайте легкий стретчинг мышц-сгибателей бедра, чтобы не их не сводило. Продолжайте выполнять упражнение в той же манере до тех пор. пока не дойдете до одного повторения, а затем продолжайте тренинг в обратном порядке.

Понять СТС: фокус

Присед на одной ноге в стиле Пола Андерсона

Пол Андерсон включи;! приседы на одной псих: в свою нро- 1 рам му си юного тренинга. Он не делал «пистолеты» с одной ногой, вытянутой вперед, вероятно из-за своих габаритов. 1к«точ\ Чу в» природы», как называли его русские, стояло на столе со свешивай ицейся с него свободной ногой и держалось за что-нибудь тля сохранения равновесия Свободная нога оставалась! рн мои на про!яжс! пт выполнения всего

упражнения: стол должен был быть достаточно высоким

Я также использовал друш предметы и мебель: письменные столы, массивные столы, пни срубленных деревьев, а однажды иже кухонный стол с полками дш посуды. Я считаю, что -по упражж-пне спличная лльтернлтвл «-пистолетам-». Т.му и ос иру рабочей ноги обспсчивлется полная лмпличдл движения. Гибкость пс ямязия такой же проблемой. как при выполнении «пистолет-!-», и <| мчи тельная члеп. веса, которая тлвш на шею и плечи, необила- гс. льна ;для т\х.*шфровки мышц таза и бс,ц>a., 1:1жс<ссм< пря на то. что я молл дс 1.пъ «писк\легы* бел проблем, я нее еще использую это \ прлж! [сипе н к.1чепж* лльттрнативнотю.ос<бенпо. когда наденлю в качеегж-отягощения спешалы\ый жилет .->1х>г жилет имеет ген-1С111 НПО ГЯНУ!!■ МСЦЯ ПЛОД, ЧТО ПРИВОДИТ К НЛр\111СННК) РЛВПОВССПЯ. КСИДЛ Я ВЫПОЛНЮ «ППСТОЛСТЪК КОГДЛ Я ПСрСХОЖЧ (Г) ПОЛГНШНЛППИ

пл перекладине, «-отжмилний в упоре на руках на фсплжсре». 1ын

•отжиманий нл руках вупорележл» кмюим приседам на одной ноге, тренируясьс короткими периода ми отдых л. не хочется гонадевлп». го снимать жилет чтобы делать «пистолеты ■> Я прост прыгну в своем жилете нл обеденный стол в столовой и выполняю ир* 1седы пл одной пос* (только когда м< кй жены нет дома). Легче сохранял, равновесие в жилете. когда я мс му ечюбнодно свесить ногу. Я не ноолм держаться ичш- шбо для сохранения равновесия, поскольку счпП л К) -ЛЧ>< юлсчсч! нис Ж\ лы пшсством

*гот влрпаш приседа нл одной ноге, ее ш он удобен, является

01 шчным юполнением к илшей более значи-

1 е. 1М1ЫМ количечелном не приходится \ херживлтть свобо* и

Приседание на одной и поднята назад

■Ук» еще один варили 1 приссы полусогнутой в колене п поднятой присед 40 тех пор. пока ваше



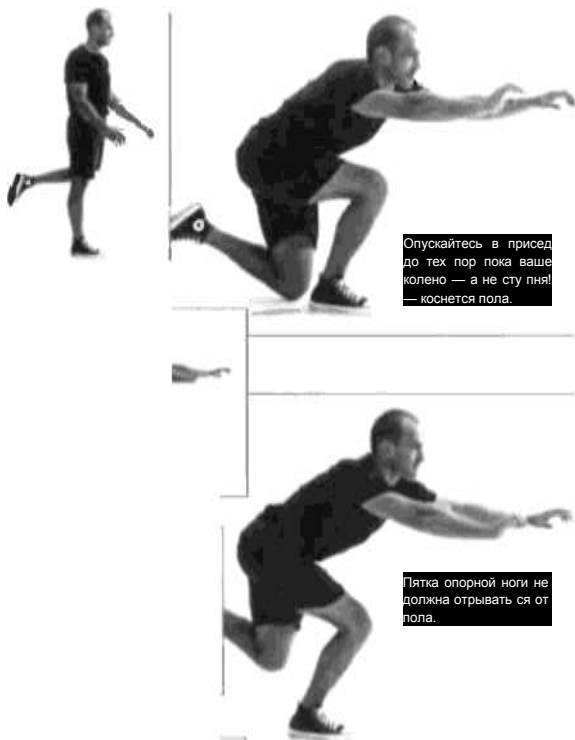
122

тренировочной профаммс. Вы можете справиться с

приседов, потому что вашим мышцам-ст- блтелям бедра зую ногу поднятой вверх.

ноге, другая полусогнута в колене

нл о той ноге. Держите свободную поп* нлаая Опускльгсьс в



к< >лен<) а не ступня! коа истася пола и возвращайтесь в исход и*к* понижение. Помогает, если протянуть руки вперед и слегка наклониться, как, для выполнения <• наклонов вперед со штангой па плечах ил положения стоя-». Пя[ка опорной ноги не должна (н рыва ! ься от пола, (амо собой разу меется. что не следует би I ь- ся коленом об пол

Это упражнение лег че. чем «пистолет». но оно не такое легкое, каким кажется на первый взгляд. Убедитесь, что ступня свободной ноги совершенно не касается пола, чтобы оценить степень его с южности.



23

Упражнение можно сделать более леч ким, если поместить что- нибудь под колено свободной ног и и таким образом сократить .1 мплитуду движения.

Ло1 ично, что вы можете усложнить выполнение этого упражнения. встав на -подставку*, но использовать в этом качестве что-то выше 2.6 или 5 см не следует: с «ником жесткого по отношению к вашему колену.

Если вы хотите сделать « приседание на одной ноге, другая полусогнута в колене и поднята назад* более сложным, то сделайте паузу и расслабьтесь на секунду в положении, когда колено находится на полу, прежде, чем напрячься и вернуться в исходное положение

Неожиданное изменение, которое делает выполнение ИСКП ИСВТ более трудным, заключается в удержании рукой носка свободной ноги.

Это упражнение легче, чем ИСТ*, но оно не

Понять ИСТ: фокус

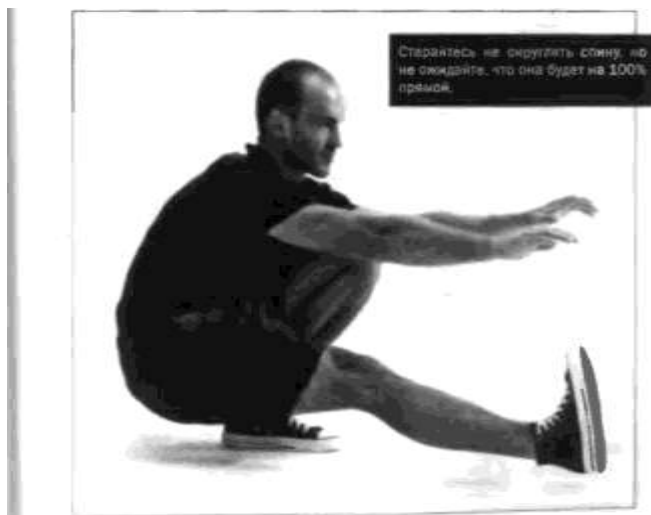


такое лет кое. каким может показаться Убедитесь, что ступня ево бодной ноги совершенно не касается пола, чтобы оценить степень его слож! юсти.

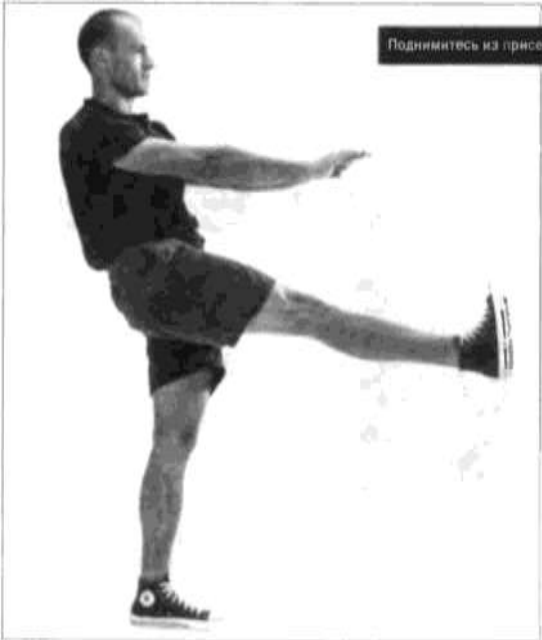
Классический «пистолет»

На конец-то!

Опуст ктгесь в устойчивый присед и без «-отбива* вернитесь в исходное положение. Проще сказать, чем сделать. Прежде чем попытаться выполнить «-классический пистолет*, вам необходимы достаточные навыки в сохранении равновесия и гибкость, чтобы комфортно сохранять устойчивое положение в нижней позиции Вначале вы можете держать очень легкое отягощение весом 2-5 кг перед собой в качестве противовеса. Не держитесь за что-нибудь еще, подключать другие группы мышц к выполнению работы («читинг») — это слишком легко!



Чтобы вымолишь обычный приам нл одной ноте, другая вытянута вперед, опуститесь в положение. в котором онорнля пота полностью сои л\т а, как ны «оде 1х11 в приседе с ♦перека- 1ом- 1л |овища и.| положения СЦЯ на пил\ по вместо того, чтобы садигп'еся на пол, садитесь « на корточки*. I глрлг'п'еся не округ- 1яь спину, особенно в нижних отдс 1лч Следует понимать ра.шмцч междч понятиями -прямо- и <вср- гиклмю* Держать спину «вертикально*, не отрывая няисн от иола, фи.шчески невозможно, если только ваш тлепостоп не обеспечивает тбкекти. как \ м\тли I а. Сл реми тесь держлп ь с тип >у « прямо», другими словами « не округленной*.



< лелайте достаточно продолжительную паузу. чтобы исключим. отбив*. Это сделает упражнение одновременно и более I рудным, и более безопасным Напрягите мышцы живота и взрывным* усилием разо1 пите ногу.

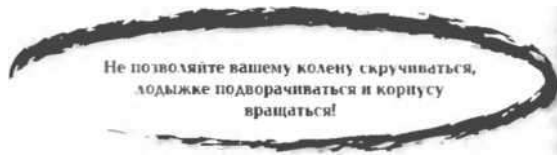
Как и раньше, не позволяйте вашему колену выдвигаться вперед или скручиват ься! эффективный мсгоддля того, чтобы научи гся держать голень почти вертикально и осуществлять движение «от пятки* - выполнение приседа на одной ноге с использованием диска от штанги или подобного «возвышения* НЕ посредством поднимания пятки способом, которым делают по бодибилдеры, а помещая заднюю половину нашей стопы на (иск штанги и позволяя носку стопы свисать с диска, не касаясь пола.

I :
Поместите заднюю половину вашей стопы на диск от штанги и позвольте носку стопы свисать с диска, не касаясь пола.



Как только вы перенесете свой вес на носок и он коснется пола, вы будете «наказаны»! Нс давайте вашему телу поворачи-

наться, как вертолету, а вашей лодыжке подворачиваться внутрь.



И

Прием старого штангиста для начала освоения упражнения «пистолет»

62-летний Джей. Ди. Уилсон советует: «Научитесь чувствовать себя комфортно в нижней позиции (упражнения «пистолет»)… Цель? Если вы не можете легко и комфортно спрыгнуть с этой позицией (используя легкое отягощение), то, как вы считаете, что вы будете делать, удерживая что-то настоящее (т.е. тяжелое) в этой же позиции?»

«Поэтому я делаю то же самое в нижней позиции упражнения «пистолет». На самом деле, мне не хватает гибкости. чтобы удерживать статическую позу в нижней позиции и мне необходимо держать отягощение перед собой… чтобы сохранять позицию. Это комбинация стретчинга и балансирования. Расслабляйтесь в ней!»

Когда расслабляетесь, переходя к стретчу и нгу. делайте «вздохи облегчения»; представьте, что вы выпускаете наружу воздух и энергию/напряжение через ваше бедро и колено.

Вам тяжело держать свободную ногу над землей? Вам не мешают растяжки бедра.

Даже если вы опустились в полный присед, у вас мышц при удержании свободной ноги, вытянутой недостаточно гибки или сильны, чтобы выполнять предпвгвет Джеймс Боелтер — Обзаведитесь длины; оберните один конец вокруг подъема удобно, что может функционировать без достаточно туго натянутой, чтобы обеспечивать вашей ноге вытянуться».



все еще может возникать проблема с эластичностью вперед. Делайте то, что делают йоги, когда они позу правильно — используйте -поддержку-, — резиновым жгутом или отрезком веревки подходящей стопы, а другой вокруг вашей талии и/или шеи (чего нарушения кровообращения); веревка должна быть некоторую -тягу», направленную вверх, чтобы помочь

Идеомоторная тренировка для более

Даже если вы не держите в руках отягощение, держите его. -Представьте, что вы держите гиру в своих руках. — пред лагает Пьетро Пущуоли — Это гарантирует, что вы будете держать мышцы живота и всей верхней части вашего тела напряженными.

! что добавит напряжения вашим квадрицепс- | сам. вас научиться надлежащему балансированию без средства, как стулья или дверные проемы».

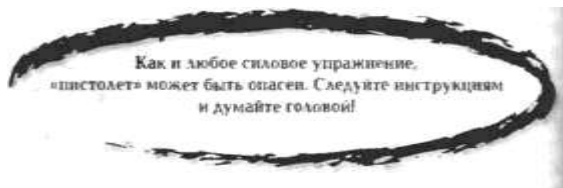


сильных устойчивых 'Пистолетов»

может оказаться полезной идеей представить, что вы

Кроме того, удержание воображаемой гири заставит необходимости использовать такие вспомогательные

Имейте в виду, что, как и любое силовое упражнение, «пистолет» может быть опасен. Соблюдайте в точности все мельчайшие детали техники выполнения и не пытайтесь делать вариант упражнения, к которому вы еще не готовы¹



Понять СТС: фокус

«Пистолет», выполняемый только в преодолевающем режиме работы мышц

Товарищ, вы когда-нибудь пробовали приседать только в концентрическом режиме мышечного сокращения? Это есть выполнять силовые упражнения, в которых отсутствует негативная фаза движения. Имеются, по крайней мере, три причины для того, чтобы делать это. Первая: наращивать силу без прироста мышечной массы. Вторая: увеличивать объем тренировочной нагрузки без перетренировки. И третья: повышать или поддерживать уровень развития силы на прежнем состоянии, избегая крепатур (забитости мышц) и ускоряя восстановление после тренировки. Доктор Фред Хатфилд, который выполняет приседания с 4-килограммовой штангой на плечах, рекомендует этот технический метод силовым троеборцам во время подготовки к соревнованию для достижения пика физической формы.

Опуститесь в устойчивый присед на двух ногах и медленно выдвигайте одну ногу вперед. Напрягите ваш живот, напрягите все тело и поднимитесь вверх на одной опорной ноге. -> этот метод эффективен для классических «пистолетов» и для «пистолета» с ящика.



Некоторым товарищам имевшим повреждения коленных суставов, понравится низкая нагрузка па колено в «пистолетах». вымо:1Няемых только в преодолевающем режиме. Когда > меня был частичный рал рыв связок, я просто практиковался в выполнении приседов на одной ноге только в концсшричс- ском режиме работы мышц, не ошмця при лом вообще никакой боли.

Им можете даже начать ваш « пистолетный гренппг с этого варианта упражнения. Многие вначале испытываю! фудно- сти. добиваясь безопасного опускания в присед, поскольку не могут активизировать мышцы-сгиба гели бедра и опасаются потерять равновесие и упасть. Но как только вы успешно всыпете. то \ вас не должно больше возникать проблем с опусканием

обратю в присед но «колее-. котор>ю вы •проложили* но пути наверх

(Пистолет» с переменной опорной ноги

П



Опуститесь в присед на одной ноге.

Понять СТ



Затем медленно перецените ную н. "у. не помогая себе рук" не садясь на пол.



И



Продолжайте медленно менять ноги для опоры не помогая себе руками и не садясь на пол





Поднимитесь из приседа на одну ногу, а затем выполняйте упражнение в обратном порядке.



>то упражнение может выполняться со «взрывным- усилием: юлько помните ни» не следует жертвовать напряжением ради ькорости! Ускорай те движение еннп вверх и -выпрыгивайте» Приземляйтесь на другую нему, медленно опускайтесь в присед, и нижней полиции медленно перемените опорную 11011 и •выпрыгивайте» опять.

До тех пор, пока вы не освоите классический -пистолет- «абудые об этом варианте упражнения'

Казацкий «пистолет»

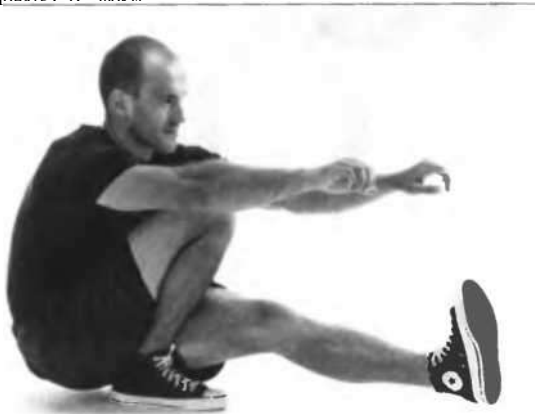
Глце один продвинутый вариант ♦пистолета* требует устойчи- ного положения в нижней позиции приседа на одной ноге, с последующей <• взрывной» переменной опорной ноги.

Улсрживайте собственный вес на пятке!

Вы по шение -лот упражнения *с носков» является всего лишь

Грюком ба лансирования; « с пяток» — по силовой тренинг Обя- гателмно наклоняйте туловище и прот ятвайте руки вперед для сохране! шя равне >все ия.

Повзеть СТС: фокус



(опровождлте каратистским силовым выдохом перемену опорной нот, представьте, что вы наносите сфок\снровлнпый \ ыр пяткой по це т. нам», шщейя перед вами. Кстсчтвснпо -но упражнение прс/им шачено тлько ця гех. \ кого поровые



Представьте что вы нацеливаете сфокусированный удар пяткой по цели находящейся перед вами

Естественно, это упражнение предназначено только для тех, у кого здоровые колени и сильные ноги.



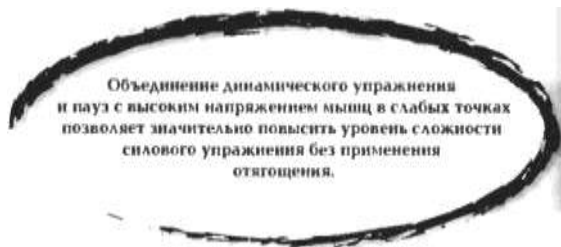
Динамическо-изометрический «пистолет»

Все в порядке, вы можете выполнить дюжины приседов на одной ноге и вообразили себя настоящим мужчиной. Пора испытать горечь «унижения-», шварц!

Опуститесь в присед и сделайте паузу на несколько секунд в нижней позиции, не расслабляясь.

Медленно поднимайтесь до тех пор, пока ваше бедро не будет параллельно полу и опять сделайте паузу. Дышите поверхностно¹ сохраняйте напряжение мышц и наслаждайтесь болью²

Поднимитесь еще на пару сантиметров и повторите \ упражнение. Затем, наконец, поднимитесь, принимая вертикальное положение.



¹*русские более успешны в тренинге, чем в маркетинге Они постоянно изобретают крутые технические приемы, по часто мбываютдва п> им названия. Аналогичный случай произошел с динамическо-изометрическим* упражнением, которое обязано своим названием американскому ученому, доктору Майклу Пес- сису С. маность того сильнодействующего технического приема заключается в прерывании нормального динамического подъема остановками вонрелс клшмх тяжелых позициях. Оган- ир гное продолжение такой паузы в России составляет от 1 до 5 секунд Мог² быть одна или большее число остановок всегда в самых трудных точках амплитугу ил движения, осуществляемого в лом упражнении



В безоружном бойце термин «параллельно» употребляется в том же значении, в котором он применяется в пауэрлифтинге: верхняя часть вашего колена должна быть выше сгиба в верхней части вашего бедра.

Вы могли бы опуститься в устойчивый присед, подняться до положения, в котором В.П.И.С. бедро будет параллельно полу (1С.1ЫК) и сделать паузу. Учтите, что самые «параллельные приседания» из тех, очевидцами которых ВЫ ЯВЛЯЛИСЬ в спортивных залах - это шутки. И «Безоружный боец» термин «параллельно» относится к тому же значению, в котором он применяется в пауэрлифтинге: верхняя часть вашего колена должна быть выше верха бедра.

Вторым вариантом для выбора может быть пауза на расстоянии 2.5 или 5 см выше положения, в котором ваше бедро будет параллельно полу, поскольку в этом месте многие застревают. Затем встаньте, если можете.

Грсткий вариант опуститься в низкий присед и оставаться в этом положении в течение нескольких секунд не расслабляясь, а затем взрывным усилием подняться из приседа.

Многочисленные остановки — не для слабаков. «Безоружный боец» продвинутого уровня может делать паузу в нижней позиции, потом в параллельной, а затем на расстоянии 5 см выше параллельной. Даже очень сильный мужик может получить силовую тренировку высшего качества без использования каких-либо снарядов и оборудования!

Более легкие варианты этого упражнения тоже возможны.

11.1 при мер. вы могли бы отскатиться в присед до позиции, в которой бедро параллельно полу остановиться и задержаться там, и подниматься, не опускаясь в полный присед.

Объединение динамического упражнения и остановок с высоким напряжением мышц в тяжелых точках способствует наращиванию силы более эффективно, чем выполнение только динамических или изометрических упражнений.

В одной научно-исследовательской работе говорилось о том, что дополнение изометрическими остановками динамического подъема отягощения повышало эффективность последнего более чем на 10%. Легко установить, но крайней мерс, три причины почему.

Первая: проводится в течение МНОГО времени *под напряжением* в тяжелых точках (равните это с обычной практикой прохождения через эти точки с использованием инерции).



Вторая динамическо-изометрические упражнения улучшают наши навыки напрягать мышцы. Вы не можете не использовать большее напряжение, чтобы заставить неподвижный вес двигаться. Третье то же вид тренинга накачивает мышцы.



Легкий для нас вариант динамическо-изометрического «пистолета» — это отличный способ сделать ваши коленные суставы более прочными во избежание травматизма. Старший инструктор РГС и мастер по выполнению «пистолетов» (т.е. Коттер говорит «Знайте о любой точке амплитуды движения, которая ощущается коленом как «неустойчивая», будьте более внимательны при выполнении упражнения (делайте только точные повторения) и вы сможете определить и исправить любые слабые звенья в цепи». В этом случае мы говорим не о слабой точке амплитуды движения, а буквально о слабом месте в области вашего колена.

Когда поставлена цель — сделать ваши коленные суставы более прочными во избежание травматизма, то буквально сконцентрируйте внимание скорее на месте(ах) в области колена, которые вы ощущаете уязвимыми, чем на слабых точках амплитуды движения.

Если доктор говорит, что это не его проблема, то обращайтесь с этими местами как с «утечками». Ликвидируйте их посредством напряжения мышц с помощью динамических и изометрических упражнений. Выбрав гораздо более легкий вариант «Пистолета», держитесь за что-нибудь руками, чтобы сохранять равновесие для обеспечения дополнительной безопасности, и выполняйте его медленно. Когда вы достигнете слабого места, сделайте паузу на несколько секунд и обратите внимание на то, что чувствуется для генерации напряжения в этом месте. Будьте внимательны. Напрягите ваши вялые мышцы в слабом месте. «Окружите» его напряжением. Постарайтесь добиться ощущения, что вся наша масса сосредоточена в этом месте.

Остановитесь задолго до достижения полного истощения мышц и используйте этот или любой другой технический прием в целях самолечения при повреждении колена. Эта профилактическая мера предназначена для здоровых коленных суставов.

После нескольких фазировок вы почувствуете, что ваши коленные суставы стали намного прочнее.

Изометрический «пистолет»

140

Чисто изометрические упражнения тоже хороши. «Безоружный боец» делает их с характерным для него умением. Вместо традиционных многочисленных сокращений мышц под каждым углом — действия, он работает только в одной позиции в самой нижней, выполняя только одно продолжительное сокращение на протяжении одного подхода.

В 1930-е годы XX века советские ученые Зациорский и Райцин развеяли миф о том, что изометрические упражнения способны способствовать наращиванию силы только в специфических углах. Они также обнаружили, что проработка мышц только в позиции растяжки, такой как нижняя позиция при выполнении «пистолета» или отжимания на одной руке, обеспечивает прирост силы на всем протяжении амплитуды движения — это экономит время, товарищи!

Впоследствии, благодаря советским и западным исследованиям, был обнаружен поразительный факт: что интенсивность изометрического сокращения мышцы не очень важна. Зато важно время, в течение которого мышцы ежедневно остаются напряженными. Следовательно, «почему бы не удерживать менее интенсивное сокращение мышцы на несколько минут дольше?» — спрашивают специалисты по силовому тренингу, такие, как выдающийся тренер Джей Шредер и автор — Стив Джаста. В самом деле, почему?

Просто оставайтесь в нижней позиции «пистолета» в течение пары минут. Но не сидите расслабившись, как вы это делали, когда работали над

растяжкой Давнґс вспомните «статиче–скос топанье» постоянно, но не слишком сильно. Обязательно сохраняйте напряженным ваш бицепс бедра. Медленно \величь–ге напряжение до половины от вашего максимума и течение 2 или 3 секунд. Кґще раз обратите внимание–сохраняйте напряжение мышц постоянным! Рели напряжение будет колебаться, го вы напрасно потеряете ваґс вре мя.

Примерно половины от вашего максимума интенсивности будет достаточно. –Это означает, что вы начинаете с 50 % от вашей максимальной силы и придерживаетесь этой интенсивности. Когда вы начнете уставать, вам придется работать все энергичнее и энергичнее, чтобы сохранить этот уровень силы. Совсем как при выполнении большого количества повторений подъема отягощения весом 50 кг от 1 ПМ.

Увеличивайте время для напряжения тоже понемногу. Прекращайте выполнять упражнение прежде, чем достигнете полнот истощения мышц, это важно! Не работайте до изнеможения.

если вначале вы сможете чдерживать напряжение только в гече– мне нескольких секунд
Не держи ге снобо/и то поп поднятой, это сведет ваши мылшцы с1 иол гели осдра. Просто отпите ияткч выпяпутой вперед иол и па пол.
Несмотря па го. что напряжение субмаксимальюс. вы должны приложить усилие, чтобы применить все технические приемы генерации высокого напряжения, только с меньшей энергией. Исиользчйтс ту же самую
гехннку. которой пользовались при выполнении динамического < пистолета *>
Держите ваш живо г жест ким, но только не задерживайте дыхание*: дыхание должно бьньнонерхпостным
Обязательно сделан ге стрел чиш верхней чашс бедра после выполнения упражнения.

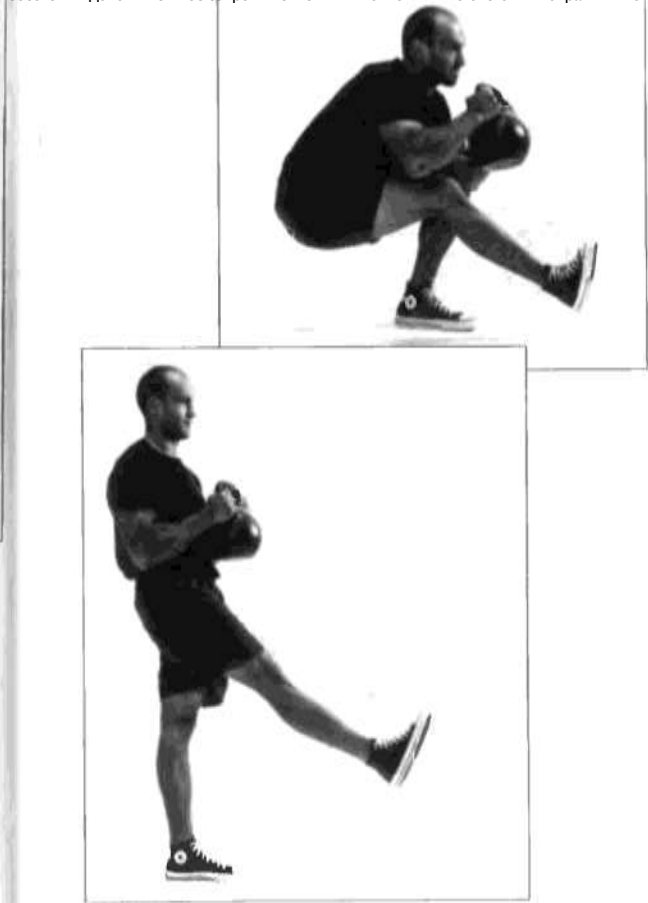
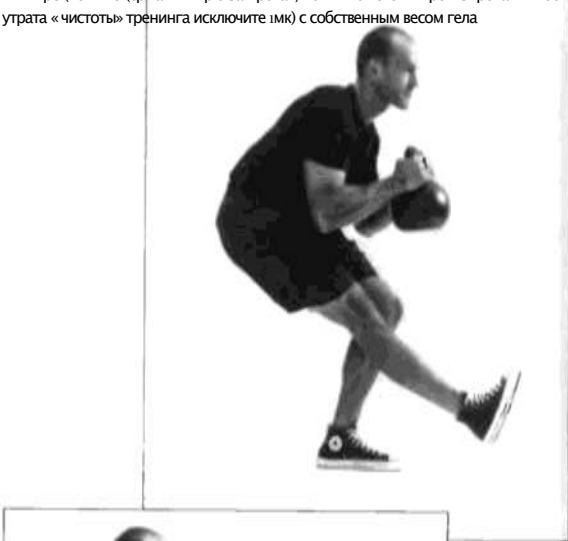
Необходимо повторить: мышцы–сгпбатели бедра, расположенные на его фронтальной поверхности, не могут справиться с таким же большим объемом нагрузки, как ваши квадрицепсы или ягодицы.
Бы дочжны увечичивать нагрузку^ медленно и растягивать мышцы ггнбатели бедра посче выпюьневня каждого подхода.

Понять СТС: фокус

Изометрические упражнения обеспечивают мноше прсиму– шества и являются превосходным дополнением для динамического силового |рсинга

«Пистолет» с отягощением

Вы можете практиковаться и выполнении любого из прсдю же иных выше вариантов, удерживая отягощение перс» собой Дну или 5 кгт облегчат выполнение упражнения, улучшая способ– ность сохранин>
равновесие, и помсилт активизирован» ваши бедра Г»олее тяжелый нес отягощения, естествен!»», сделает ч праж! кт те бс лее труд! ны мДержите отягощение перед собой. р\ки слегка согнуты влок– геиых еххтавач
Я нре (иочшло (сржа'т» и ирю за «рога», но вы можете импровизировать. чтобы обеспечить дополнительное сопротивление ичя выполнения «пистолетов». выбирая ил множества ра.шых предметов. Меня не волнует
утрата «чистоты» тренинга исключите (мк) с собственным весом гела





Так и ш иначе, поскольку целью 1 реши и л является силл, то вы н любое время четко можете воспользоват»ся импровизирован ным отягощением, тля «пистолетов», чтобы их выполнение отличалось. скажем, от «приседаний со штангой на плечах–». Ящик с па фонами и ш камень вполне пойдт для этот.

КС. III « пистолеты»^М. иыиолясьмые только с собственным весом, чогчт сравнится с относительно вертикальными приседания ми со шт ат ой п тяжелоатлетическом пиле, то «пистолеты»-* с отягощениями ближе к приседаниям н стиле науэрлнфнгш а: больший наклон гу ювища вперед, порой почти такой же значительный, как в наклонах вперед со штангой на плечах. Поэтому н них вбольшей степени задейсвлонаны мышцы задней поверхности бедра и даже мышцы нижней части спины

«Пистолеты» с отягощениями позволяют вам делать форси рованные повторения олира ясь на пятку свободной ноги.

Замечательно, что вы можете прорабатывать мышцы, выпрямляющие позвоночник, с относительно легким отягощением, типа гири в 24 или 52 килограмма. Удержание гири перед собой меняет рычаг и ♦утяжеляет* гирию. '—>го отлично, пос кольку большинство силовых упражнений с собственным весом не прорабатывают нижнюю часть спины.

Обратите внимание на то, что ♦пистолеты* с отягощениями позволяют вам делать форсированные повторения, опираясь на пятку свободной ноги. Эта идея не подходит для выполнения ♦пистолетов» только с собственным весом.

♦Я считаю, что ♦пистолеты» определенно являются одними из самых замечательных упражнений для укрепления ног из числа тех. которые мне когда-либо приходилось делать, — заявляет Дэн Вебб — В прошлом я делал приседания с весом отягощения свыше 160 кг, но мне не нравилось то. какими громадными становились мои ноги, поэтому я прекратил выполнян, приседания. Ежедневно деляя «пистолеты» (16 кг х 3, 24 кг х 3, 32 кг х 3) с гирями, я чувствую себя намного сильнее сейчас, чем тогда*

Часть 7

Техника выполнения отжимания на одной руке

- Отжимание на одной руке в упоре лежа с опорой носками об пол и в положении «ноги выше головы»
 - изометрическое отжимание на одной руке
 - «Пикирующий бомбардировщик» на одной руке
 - «Прокачка» на одной руке
 - «лолубомбардировщик на одной руке
 - Еще несколько подготовительных упражнений для выполнения «Пикирующего бомбардировщика»
- Отжимание на одной руке/одной ноге

Отжимание на одной руке в упоре лежа с опорой носками об пол и в положении «ноги выше головы»

Неш вы (.читаете, что, выполнив какое-то количество обычных отжиманий. скажем ПК), вы автоматически будете способны сделать отжимание на одной р\ке. го вы ошибаетесь. Способность тренироваться н течение продолжи тельного времени с низкой интенсивностью не обеспечит вам возможности блеснуть в коротком высокоппгнснвном чпражнении. Кроме того. в отжимании на одной руке имеется сложный элемент балансирования, ток что не ожидайте многого, сс м только вы не фспнрустссьспши плю.чля выполнения :^тои>упражнения

Чтобы научиться выполнять отжпмплие на одной р\кс вы должны делан» это хиражннсис. по вы не можек- его кг.ггль Как был ь?

Не отчаивайтесь, товарищ, вы можете практиковаться в выполнении более лег кой версии этого упражнения. опираясь тадонью о скамью, письменный стол, или даже с> степ\

Кроме того, вы можете усложнить ваши отжимания нл одной руке. выполняя их в положении -нош выше готовы», подняв ступни на подставку.

Даже версию отжимания ни одной р\ке/одной ноге можно усложнит ь (как будто это необходимо!). подняв с п пню опорной йог и

Техника выполнения отжимания на одной р\кс\ поднятой на подставку, скамью, стод и тд. (в любом елл'чае) идентична версии отжимания на одной руке в упоре лежа с опорой носками об пол.





Понять СТС: фокус



1.4.2



Давайте уясним, что правильное отжимание на одной руке выполняется с плечами параллельными полу, с опорой носками, а не боковыми поверхностями, и ло легкого касания фудью поверхности пола

Во г правильная, классическая техника выполнения \праж- непп

Расожь в ширине пл



Широко разведите пальцы для сохранения равновесия и примите положение упора лежа, перенося большую часть веса на "пятку" вашей ладони, непосредственно ниже мизинца

Расположите ступни вытянутых ног на расстоянии чуть шире ширины плеч друг от друга: лицо обращено вниз. Обопритесь на одну руку. Ее кисть должна быть не под плечом, а чуть ниже, почти на уровне грудины. Направьте средний палец вперед. Широко разведите пальцы для сохранения равновесия и примите положение упора лежа, перенося большую часть веса на "пятку" вашей ладони, непосредственно ниже мизинца.

Теперь начинайте выполнять упражнение и отжимайтесь. Не исключено, что ваше тело будет действовать как дезорганизованное "собрание его отдельных частей", ваша спина будет прогибаться, как у верблюда, плечо свободной руки будет подниматься первым, таким образом

НАПРЯЖЕНИЕ делает вас сильным, устойчивым и хорошо защищенным! Напрягите все, начиная от кончиков пальцев вашей руки и до кончиков пальцев ног



Держите плечи подальше от своих ушей.

◆провозглашая* ваше повторение! ^действительным.

Попробуем еще раз. Сначала напрягите мышцы всего тела прежде чем опустить руки до касания и прыгну по полу, скамьи или стены. Никогда не забывайте, что именно НАПРЯЖЕНИЕ делает нас сильными, устойчивыми и хорошо защищенными! Напрягите же мышцы, начиная от кончиков пальцев ног

Собранный и напряженный, опускайте грудь до касания поверхности пола или скамьи. Не исключено, что вы либо провалитесь до момента касания, либо ваше тело будет изогнуто и аким образом. что наивные очевидцы могут подумать, что вы занимаетесь йогой и ой

Вот как можно достичь четкого и контролируемого снижения. Вместо того, чтобы опуститься под тяжестью собственного веса с вашим гриппом. акжно шире и л л ювище вниз к полу с помощью широчайшей мышцы спины. Правильно, как в «тяге гантели в наклоне одной рукой с отведением локтя назад и вверх». Вы удивитесь тому, насколько легче выполнять упражнение этим способом и что ваше плечо немедленно прекратит «протестовать».

Постоянно держите плечи подальше от своих ушей. Используйте действие технического приема «штопор»: «Ввинчивайте» вашу руку в пол по спирали — изнутри наружу. Делайте это по пути вниз и даже еще в большей степени по пути вверх.

Напрягите ваш живот. Я обещаю, что вы заметите большую разницу. Естественно, ваши квадрицепсы и ягодичные мышцы тоже должны оставаться

Напрягите живот. Я обещаю, что вы заметите большую разницу.

скалками, «застегнутыми». Следите за тем, чтобы ваши бедра, когда ваше свободное плечо поднимается сильнее, начинайте использовать все более низкие опоры об пол и вы не будете выполнять классические ноги.

Вы можете еще больше усложнить отжимание на шею мешок с песком или цепь. Нет цели? Тогда завернутыми в полотенце. Давление на мышцы—



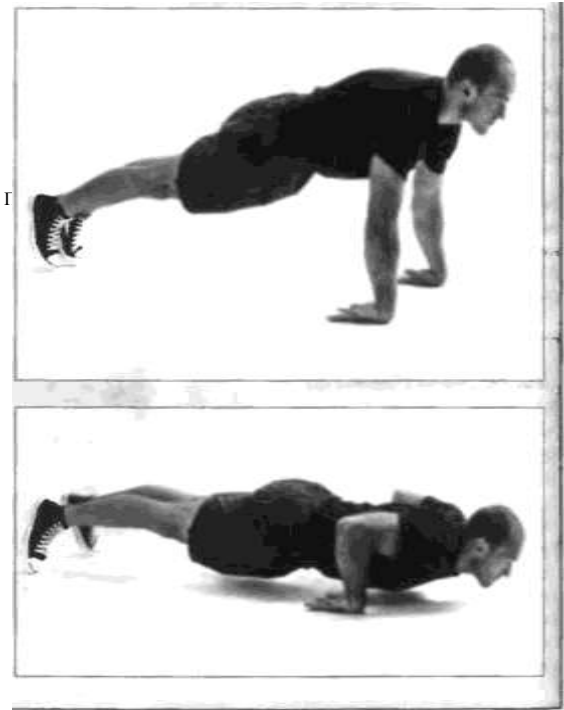
плечи удерживались параллельно полу на протяжении всего первого, повторение не засчитывается. Когда вы станете подставки для руки до тех пор, пока ваша кисть не будет касаться пола. Затем вы можете подняться с помощью одной руки без поднимания ног, если поместите сзади на

попробуйте использовать мешок с дисками от штанги, разгибатели шеи добавит энергии вашим трицепсам

Вас беспокоят запястья?

При условии, что нет медицинских противопоказаний, вы можете уменьшить дискомфорт с помощью растяжки мышц запястий в интервалах между подходами. Опуститесь на колени на довольно мягкую поверхность, например, на траву, мат или ковер. Согните руки в запястьях, разогните в локтях и поместите кисти рук на ладонями вверх, пальцы направлены назад. Осторожно наклонитесь вперед и растягивайте запястья в течение 5 секунд. Повторите, выполнив еще пару подходов.

Когда ваши связки укрепятся, вы сможете попробовать делать отжимания в этой позиции — в спецназе они называются «отжимания на ластах». В качестве варианта на выбор пальцы ладоней могут располагаться напротив друг друга. Стремитесь достичь полного разгибания локтевых суставов для полноценной растяжки. Увеличивайте нагрузку медленно и постепенно!



Если ваши запястья не могут выдержать гиперэкстензию, которой они подвергаются при выполнении обычных отжиманий, то здесь предлагается другой порядок действия. Переключитесь на отжимания с опорой на кулаках. Труднее и безопаснее. Это по нашему.



Сделайте паузу на несколько секунд и сохраняйте мышцы напряженными в верхней и нижней точках амплитуды движения прежде чем продолжать движение.



Изометрическое отжимание на одной руке

У гимнастов и скалолазов дикая сила Одним из их секретов является объединение динамического и статического силового тренинга Леонид Лапшин выдающийся русский альпинист, который первым в СССР был удостоен звания «мастер спорта» по альпинизму и спортивному скалолазанию. рекомендует процентное соотношение 70% динамического и статического силового тренинга

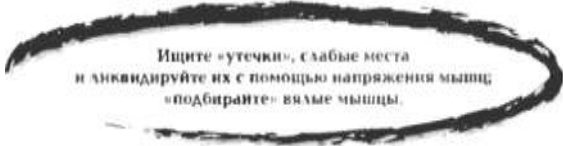
Лягте на живот, напрягите мышцы всего тела и оттолкнитесь! Даже если ваше запястье не оторвется с голеностопа, считайте обязательным для себя держать ноги и талию жесткими. Ваше запястье должно казаться более легким, словно оно готово оторваться от пола.

Вы можете предпочесть отжиматься, поместив кисть руки на возвышение, даже на стену. В этом случае держите грудь оторванной от опорной поверхности. «Безоружные бойцы» продвинутого уровня могут не касаться грудью поверхности пола даже при выполнении отжиманий на одной руке на полу

«Безоружные бойцы» продвинутого уровня могут не касаться грудью поверхности пола даже при выполнении отжиманий на одной руке на полу.



Ищите поверхность, оставайтесь напряженным и работайте над совершенствованием мысленно-мышечной связи Ищите < утечки > слабые места и ликвидируйте их с помощью напряжения мышц: «подбирайте» вялые мышцы Вы должны ощущать свое тело единым прочным блоком Этот навык увеличения силы является одним из многих преимуществ, которыми обладают изометрические упражнения

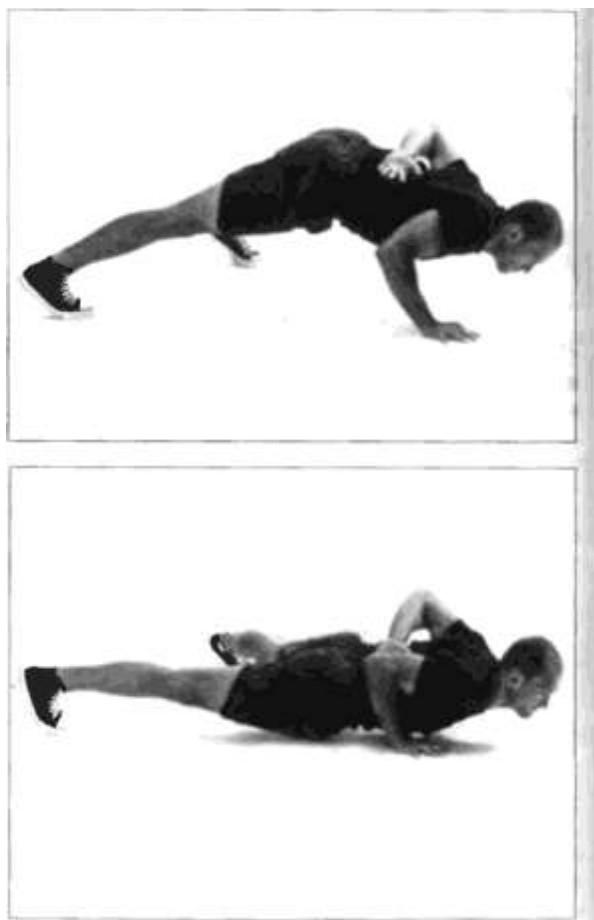


Используйте долгое, постоянное субмаксимальное напряжение мышц; такое же, как в упражнении изометрический «кит» лет». Не спешите сделать упражнение в течение одной минуты и более; вначале допустимо начинать тренинг с нескольких секунд.

«Пикирующий бомбардировщик» на одной руке

Чтобы выполнять этот экстремальный вариант отжимания, которому отдают предпочтение американские «морские котики», вам необходимо опускаться скорее под некоторым углом, чем вертикально вниз, «проиотзаты» под воображаемым прово- точным з:и рлждением и в кош се подниматься в «кобру» па одной руке





■ Проползите* под воображаемым проволочным заграждением и в конце поднимитесь в ■ кобру* на одной руке.

153



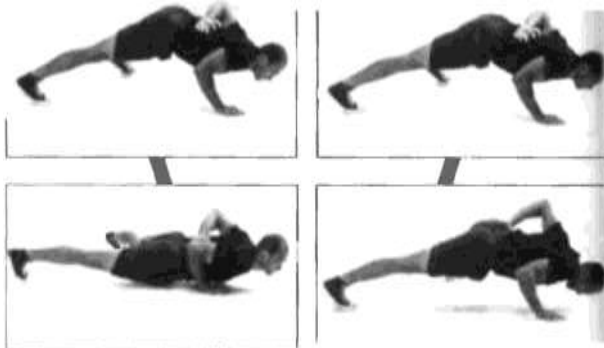
Легче повторите движение в обратном порядке. Не продолжайте отжиматься, ставя прямую руку, как вы сделали бы это в

И в минском' варианте отжимания: • проползайте» обратно под «проволочным ограждением»! В этом упражнении легко сморщивать, уменьшая глубину отекания и не выгибая дутообразно спину — не делайте этого!



Я бысь об закрыл, что ниачалс у нас ничего не получится. Вам необходима правильная и последовательная страте! ия. Вот она.

Понять СТС: фокус



«Прокачка» на одной руке

Ладонью рабочей руки с широко разведенными пальцами обопритесь об пол, расположив ее примерно на одной линии с вашим плечом, а свободную руку отведи ге за спину. По сгибая прямой руки. выполняйте от...



...через...



...до...



и обратно

Это упражнение известно в России под названием «прокачка». Оно научит вас правильно балансировать для выполнения отжимания на одной руке «Пикирующий бомбардировщик».

Движение вниз осуществляется с помощью широчайшей
МЫШЦЫ СПИНЫ; ООПРЯЖАЮЩИЕ ДВИЖЕНИЯ ВВЕРХ С ПОМОЩЬЮ ДЕТЯТОИ-
да, сохраняя напряженными мышцы в области подмышечной впадины
Не бойтесь изменять положение ступней или руки, чтобы найти оптимальную позицию

«Полубомбардировщик» на одной руке

Опускайтесь под углом, подобно приземляющемуся бомбардировщику до тех пор, пока ваша грудь не будет почти касаться пола, а локоть — полностью согнут и подтянут к вашему боку.



Вернуться в исходное положение, выйдя под углом, чем раньше — тем лучше. «Колено» идентично той же, что и при выполнении жима штанги лежа.



Несколько советов для безопасного выполнения упражнения Не расставляйте ноги слишком широко и не позволяйте ступням проваливаться внутрь

Обязательно следует держать плечо опущенным вниз и отведенным назад!

Обязательно следует держать локоть очень близко от туловища.

Идеальная петушиная фаза плюс технический прием «штанга» позаботятся о соблюдении обоих этих условий.

Еще несколько подготовительных упражнений для выполнения «Пикирующего бомбардировщика»

(гр.Ю.ПЫШЛЫЙ обратное <11рПЮЛ.),ШН!С* под «-проволочным игражденеч» будет трудно, очень ФУДНО.

Вам поможет выполнение –пикирующих бомбардировщиков* п1 положения с опорой прямыми руками и носком одной вытянутой ноги



Л.1.1.КЖС <ПИКИР\КЛЩНС бомбардировщик* из ПОЛОЖИ ПИ. а
 котором ладонь свободной руки ноне писан сьерхл на кисть рабочей р>ки и немного помогает ей.



Еще одним хорошим подготовительным \ пражнсьм является частичное (на несколько сашимстрон) отжимание «Тикирующий бомбардировщик» на двух руках череп сложную точку в нижней позиции.

Помните о юм, что следует тержан> ваши р>кн ивимчеппы ми» в суставные полости плечевых суставов



И наконец, «царь» отжиманий на одной руке в упоре лежа.

Ипстру кции относительно выполнения тс же. что и для обычного отжимания на одной руке. но с двумя дополнительными сонетами.

Прежде всего напрягите тело, сделайте его твердым как камень и найдите устойчивое положение, перемещая опорные точку и ступню, а также свободную ногу



Нели только вы не напрягли мышцы всего тела и не создали плотную к силу ю линию». Прохо,яяЩу к б пальцев клюй ступни через – твердокаменный» живот, через напряженную правую широчайшую УЫШЩУ спины и далее до кончиков пальцев правой руки, го вы опрокинетесь. Продолжайте же практиковать в технике генерирования напряжения мышц и вы приобретем – сноровку в выполнении этого упражнения. Даже не думайте о перенесении вашего веса на боковую часть оплодной ступни это чл гинг’

И еще раз напоминаю о том, что на протяжении выполнения отжимания следует держать вашу рабочую руку, опорную ступню

и нижнюю часть живота строго на одной линии. Слюна процедируется Масатоши Иакаяма: «Напряжение мышц, расположенных на передней и боковых стойках живота, создаст связь между газом и плечами. Неподвижно удерживаемый таз и дополненные мышечные фуппы бедра, работающие вместе, вносят свой вклад в новые движения и обеспечение устойчивого положения тела! Тот прочный «фундамент» обеспечивает под держание необходимой позы и делает возможной передачу силы бедер руке»

Силы вам!



Даже не думайте о перенесении вашего веса на боковую часть опорной ступни — это читинг!

Часть 8

«Безоружный боец»: вопросы и ответы

- Превосходят ли силовые упражнения с собственным весом тела по эффективности упражнения с отягощениями?
- Почему в сообществе занимающихся восточными единоборствами ведется оживленная дискуссия относительно превосходства упражнений в преодолении собственного веса над упражнениями с отягощениями?
- Смогу ли я стать очень сильным, выполняя только силовые упражнения с собственным весом тела?
- Как можно совмещать выполнение силовых упражнений с собственным весом тела и тренинг с гириями и штангой?
- Могут ли техники высокого напряжения и система СТС применяться для тренинга с отягощениями?
- Могут ли техники высокого напряжения и система СТС применяться для развития силовой выносливости?
- я перетренировываюсь. Помогите!
- Могу ли я добавить больше упражнений в программу «Безоружный боец»?
- не будет ли моя мускулатура развиваться несбалансированно в результате выполнения всего двух упражнений?
- Существует ли способ тренинга широчайших мышц спины с помощью тяговых упражнений при отсутствии возможности использовать отягощения или перекладину для выполнения подтягиваний?
- не кажется ли чрезмерным посвящение большей части книги описанию технических приемов
- Мало повторений и нет работы «до отказа»? Такой тренинг слишком легкий!
- Не забуду ли я все силовые технические приемы в критической ситуации?
- Послесловие „ нет оправданий!

Превосходят ли силовые упражнения с собственным весом тела по эффективности упражнения с отягощениями?

Ни один из видов 91 их силовых упражнений не превосходит другой. Применение различных видов сопротивления обладает как своими преимуществами, так и недостатками. Большинство типичных видов сопротивления обычно располагаются в следующем порядке, относительно друг друга

Собственный вес тела

Преимуществом гимнастических упражнений прежде всего является их удобство. Я мог бы дать вам ненаучное пояснение относительно естественности гимнастических упражнений, или псевдонаучное — об «открытых» и «закрытых» кинетических цепях. Основным преимуществом силовых упражнений с собственным весом тела является тот факт, что вы можете выполнять их в любом месте и в любое время.

Гимнастические упражнения позволяют поддерживать здоровый вес тела и низкий уровень жира. Вы могли бы «раскормить» себя до сердечного приступа, и все же достичь мастерства в выполнении жима штанги лежа. Гагогоне произойдет с выполнением отжиманий и на одной руке. Вы не можете иметь высокий процент соотношения силы к весу тела, если вы гучны (или нарастите чрезмерные объемы мышц, коли на то пошло)

Самый большой недостаток упражнений с собственным весом тела заключается в том, что нет возможности выполнять инговы упражнения для мышц всего тела, такие, как становая гята штанги, рывок штанги или шри! Эти тяговые упражнения являются основными для тренинга в большинстве видов спорта

В 14) время как вы могли бы развивать мышцы *адней группы с помощью мостов, экстензий фазгбаний) и обратных гиперэкстензий. проработка мышц и отработка движения — это «две большие разницы», как говорят в Одессе.

Авторитетный советский ежегодник «Бокс» рекомендовал выполнять «взрывные» рывки штанги, вес которой равен весу боксера Фрэнк Шэмрок говорил об этом. ♦ Благодаря рывку штанги «взрывная» энергия нарастает мышечным напряжением от пальцев ног и вверх! Это, действительно, то, с чего мы начинаем в единоборствах. Все начинается от пальцев ног и простирается до кистей рук. Если вы можете заставить ваше тело «взрываться» и

направи в эту энергию, то вы сможете сконцентрировать ее в других местах. Ваше тело запомнит это и будет сильным во время выполнения этого движения. Это очень похоже на нанесение ударов*.

Штанги

Штанга позволяет вам поднимать очень тяжелый вес, а это кайф.

Главным преимуществом выполнения упражнений со штангой является точное определение величины используемого внешнего сопротивления. Вы можете лет ко установить что-то вроде « $\cdot 82,5\%$ от 1 ГМ». Почему это важно? Потому что это позволяет вам использовать «силовой цикл*» – программу, выполняемую в течение нескольких недель, в которой точно определяется тренировочная нагрузка в килограммах, и завершаемую достижением куминации при установке силового ПР (персонального рекорда). Такой цикл очень легко применять и он высокоэффективен

Циклирование не будет таким же эффективным при использовании других традиционных видов внешнего сопротивления по сравнению с применением шпаш и Гантели, даже е ш их вес постепенно увеличивается каждый раз на 2,5 кг, не позволяют достичь такой точности в тренировочной на!рузке (увеличение веса с 10 до 12,5 кг — это скачок на 25%), а гири изначально специально предназначались для обеспечения больших скачков в весе. И, наконец, упражнения с собственным весом тела также не позволяют вам изме! «ять вашу подъемную силу с такой же точностью, как при выполнении упражнений со штангой.

Гантели

Гантель добавляет сложности при достижении устойчивости и позволяет прорабатывать ваши чмпыш более равномерно с обеих сторон по сравнению со штангой Неудобство при использовании гантелей состоит в том, что вам необходима целая тонна этих спортивных снарядов, для приобретения и хранения которых требуются деньги и свободное место, соответственно. Разборные гантели более удобны

Гантели непрактичны для использования при выполнении некоторых ценных упражнений Например, сильному атлету довольно трудно будет провести качественную тренировку для ног с гантелями Они даже не приближаются по своему весу к достаточному для выполнения станových тяг. они не могут быть использованы при приседаниях как штанга, удерживаемая на груди, их неудобно держать в руках, когда выделяете «пистолеты*».

Гири

Мне еще не приходилось встречать сильного мужчину, который тренировался бы с русскими Гирями и не пришел бы к убеждению, что это идеальный спортивный снаряд для улучшения физической формы. Денис Козловскн — доктор наук, серебряный призер Олимпийских игр в классической борьбе, прямо говорит: «Тэепинг с гирями в 10 раз эффективнее тренинга со штангой... Если бы в начале 80-х годов я встретил Павла, то мог бы и завоевать две золотые медали. Я говорю серьезно».

Конструкция гири «отвечает» за ее многочисленные уникальные преимущества Толстая и гладкая ручка в сочетании с баллистической природой многих гиревых упражнений «выковывает» железные хватку и запястья Смещенный центр тяжести максимально укрепляет плечевые суставы и повышает подвижность в них.

Положение ручки также позволяет делать махи Гирей со сменой рук (с перехватом) для большого разнообразия силовых упражнений т ила жонглирования, которые решительно поддерживаются Государственным комитетом по физической культуре Российской Федерации. Эти упражнения развивают динамическую силу и защищают тело от потенциально возможных травм и повреждений при выполнении движений во многих плоскостях, в отличие от традиционных упражнений, выполняемых в одной плоскости.

Еще о!п к> преимуществом гиревой тренировки — это отсутствие необходимости имен, разборные или многочисленные неразбор- ные свободные отягощения Гиря обесцивачива! прогрессивную сверху! рч!кч- с помощью дчных средств И.шп.. к примеру, присе- чпные вы можете делать приседание, держа гирю за «-рога» между ваших лопаток (к!п)рое нельзя выполнять с гантелью), тем грепироваться, чтобы удерживае!е на груди (приседания с отягощением на груди невозможно делать с жителями и требуют 1 ибких заясащ при выполнении со штангой), постепенно переходя к гак-приседаниям с гарей. удерживаемой в области поясницы (опять же. их невозможно выполня!е с гантелью), и потом к приседанию на одной ноге с гирей, удерживаемой за «рога*» перед собой. И. наконец, чрезвычайно сильные товарищи могут делать приседания на одной ноге с гирей на прямой руке над головой.

Таким образом одна гиря обеспечивает бескомпромиссные средства для развития силы ног — без необходимости приобретения дорогих и требующих свободного места для хранения штанг и стоек для выполнения приседаний со штангой.

Я не собираюсь рассматривать все виды снарядов и оборудования для выполнения упражнений с преодолением сопротивления из числа представленных на рынке. Мы получили уже некоторое представление о наиболее традиционных из них

Нцееодна заключительная мысль: специфика спорта, которым вы занимаетесь, может диктовать вам, какой вид сопротивления следует выбирать в первую очередь. Например, гимнаст должен уделять особое внимание тренировке с преодолением веса собственного тела, а силовые тросбор! ы должны поднимать шпангу.

Почему в сообществе занимающихся восточными единоборствами ведется оживленная дискуссия относительно превосходства упражнений в преодолении собственного веса над упражнениями с отягощениями?

Потому что вопрос, «что обеспечивает сопротивление» пугают с планом тренировки подходами, повторениями, интервалами пт. 1МХЛ. скоростью выполнения движений и тд

в рамках -ной бесСМЫСЛСТШОН ШСКусеПИ Па\флифнн и большое колпмсто повюрский шиши легкой лангли па он цене, выполняемое с гантелью дш Барби. подпадают под одну сомнштлмшо к!ГСТОРИО фспинга с отягощсннми*. Категория ■ I решил с собственным весом 1си- ышке обмачивая, учи гинасы па приседы па одной пю! с с паузой в нижней позиции и «индусе кис» приседания произвол г совершенно разные эффекты па наше тело. -с\х\к\к\т о! «пистолета» намного ближе к -эффекту о! нрнеедапн со нпшлой выполняемых с тяжелым весом н с небольшим количеством повторении, чтобы бы!е точным чем к эф!>екту о! выполнения большого количества повторении «индусских» приседаний Цель не зацкиваться па том, что обеспечивает сопротивление. Следует с концен!рпровать внимание на свойстве, ко горе к вы пытаетесь разншт. А бойцу в отличие от тяжелоатлета или осп па. необходима «смесь» различных видов силы и силовой выносливости

1 с!н вы видите си юною |росборца. который потерпел поражение на чате или на рше. го что не означает, что шпаш и, или ■тяжелый !|ХШнг пс !ЮДхю!Я! для бойца Они просто являются одной час ью физподготовки. а побежденный пренебрег |ругими ее час тями. б!дь то одна или большее число разовидностей сил ы, выносливое !н, \ мсня и г д. (..ибряк Яков Зобип чемпион мира на контактному каратэ Кекусинкай в тяжелом весе делал глубокие приседания с 225-кило! разном штангой. нес- мот ря на свой рост баскетболист а. Но. кроме того, он делал максимум 25 чetics подтягиваний па перекладине, практикуется в выполнении «взрывных* отжимании и гд.

И итоге можно сделать вывод, что дискуссия о том, что важнее — качать железо* или выполнять упражнения в преодолении собственного веса является пустой тратой слов. Нам необходимо определить, какие различные виды силы требуются в вашем стиле рукопашного боя и затем развивать их с помощью доступных нам видов сопротивления. Практикуйтесь в выполнении низкого количества повторений с высоким напряжением, развивая максимальную силу, как подчеркивается в книге «Безоружный боец» или «Силу — пароду». Делайте «взрывные» упражнения и не забывайте о развитии силовой выносливости.

Смогу ли я стать очень сильным, выполняя только силовые упражнения с собственным весом тела?

Это зависит от того, что вы подразумеваете под понятием «сильный». Если ваша цель — стать мастером по выполнению подтягиваний на перекладине или делать «Железный крест» на кольцах, то тогда, да, это можно достичь, благодаря только упражнениям с собственным весом тела (хотя применение дополнительного сопротивления ускорит этот процесс). Если вашей целью является участие в соревнованиях по тяжелой атлетике, то тогда ответ будет отрицательным. Для занятий восточными единоборствами попробуйте «смесь» из гимнастических упражнений и упражнений со штангой и гири.

Как можно совмещать выполнение силовых упражнений с собственным весом тела и тренинг с гири и штангой?

Опять же, не следует подходить к решению этого вопроса с учетом вида преодолеваемого сопротивления. Подумайте о виде силы, который вы хотите развивать.

Например, отжимания с хлопками, выполнение небольшого количества повторений бросков гири и взятие штанги на грудь — все эти упражнения относятся к типу движений, развивающих «взрывную» силу и их следует выполнять вместе. Отжимания на одной руке, становые тяги и жимы гири — все эти упражнения развивают максимальную силу. И, наконец, многократное повторение отжиманий, рывков гири и приседаний со штангой — это упражнения, развивающие силовую выносливость.

Группируйте ваши упражнения соответственно. Практическим правилом последовательности выполнения программы является переход от «взрывных» упражнений к развивающим максимальную силу, а затем к большому количеству повторений, будь то программа для одного тренировочного занятия или предназначенная для тренировок в течение всей недели.

Могут ли техники высокого напряжения мышц и система СТС применяться для тренинга с отягощениями?

Конечно! Техники высокого напряжения эффективны во всех видах упражнений, требующих приложения значительных усилий.

То же относится и к системе «СТС», если вы имеете доступ к отягощениям в течение всего дня. Но если вы не работаете в спортзале, то это маловероятно.

Могут ли техники высокого напряжения и система СТС применяться для развития силовой выносливости?

Да. Используйте примерно половину от вашего максимального количества повторений, когда занимаетесь «смазкой нервов» для упражнений на выносливость и отложите применение техник высокого напряжения для выполнения последних повторений вашего теста.

Я перетренировываюсь. Помогите!

Применять систему «СТС» через день. Другой вариант — тренироваться в течение нескольких дней подряд, а затем взять выходной от тренинга, когда начнет накапливаться усталость.

Могу ли я добавить больше упражнений в программу «Безоружный боец»?

Вы можете добавить другие упражнения, которые не будут во многом совпадать с «пистолетом» и отжиманием на одной руке. Например, становые тяги или подтягивания на перекладине хороши для этой цели, а жимы штанги — нет.

Для того, чтобы программа оставалась простой, делайте ваши силовые упражнения с собственным весом тела, или с «железом» 2–3 раза в неделю по 5–5. Просто следует осознавать, что чем больше вы добавите упражнений к вашей ежедневной тренировочной программе, тем более вероятно, что вы истощитесь и устанете.

Не будет ли моя мускулатура развиваться несбалансированно в результате выполнения всего двух упражнений?

Вряд ли, если вы будете следовать инструкциям. Выполняемые надлежащим образом «пистолет» и отжимание на одной руке будут основательно нагружать большинство из ваших основных мышечных групп. Даже широчайшие мышцы спины будут «получать» тренировку, если вы будете применять маневр «штопор». Мышцы живота также будут усердно работать, «держая» ваш живот и обеспечивая устойчивость и поддержание необходимой позы во время выполнения отжиманий на одной руке.

Области, в которых будет ощущаться дефицит нагрузки — это голени, поясница, трапеции и предплечья. Все эти области (за исключением голеней) могут целенаправленно прорабатываться с помощью становых тяг со штангой или рывков гири. Для тренировки мышц голеней необходимую работу обеспечат упражнения со скакалкой.

Существует ли способ тренинга широчайших мышц спины с помощью тяговых упражнений при отсутствии возможности использовать отягощение или перекладину для выполнения подтягиваний?

Да. Позвольте мне предложить одно упражнение, которое можно выполнять где угодно и когда угодно. Меня научил ему Билл Уоллес, легенда



кикбоксинга

Подтягивания в висе на двери

Все, что вам потребуется — это дверь, достаточно прочная, чтобы выдерживать ваш вес, и потолок, достаточно высокий, чтобы ваша голова не упиралась в него. Неплохо засунуть что-нибудь под дверь. Если вы оказались таким глупым, что остановились в дешевом мотеле, сломали дверь и разбились при падении, то это ваша проблема, а не «Суперно!».

Сейчас кройте дверь и примите положение виса, расположив руки на ширине плеч. Ваши ноги в коленях, чтобы они не касались пола. Вы можете набросить полотенце на дверь. Сожмите ваши ягодицы, чтобы приблизить бедра к поверхности пола. Вы можете обнаружить, что ваши широчайшие мышцы спины получают мощную нагрузку, поскольку локти будут прижаты к поверхности двери и мышцы-сгибатели локтевых суставов будут обладать минимальной подъемной силой. Грине, возникающее между коленями и поверхностью двери, заставит ваши широчайшие мышцы спины работать даже еще более интенсивно.

Мало повторений и нет работы «до отказа»? Такой тренинг слишком легкий!

Не выражайте недовольство по поводу того, что тренинг с высоким падающим мышцей не укрепляет характер. Он не предназначен для этого. Целью, на которую он сфокусирован, с точностью нацеленного прицела, является сила. Если вы ищете урок, способствующий укреплению характера, то вы достаточно подготовлены благодаря силовому ретину, чтобы испытать свой характер, выполнив несколько подходов с большим количеством повторов рывка гири.

Не забуду ли я все силовые технические приемы в критической ситуации?

«В стрессовых ситуациях мы ищем простые решения. Это является аксиомой

Для всех профессионалов силовых структур. И если вы будете много практиковать правильных движений, то вы будете действовать автоматически».

Тим Ларкин, бывший офицер спецподразделения военной разведки при адмирале флота США, командовавший всеми морскими котиками, который в настоящее время является инструктором рукопашного боя для сотрудников спецподразделений и гражданских лиц. Он любит рассказывать историю о помещенном на чистоту начальнике полицейского тира, который не мог, когда стреляные гильзы валялись



В стрессовых ситуациях мы ищем простые решения. Это является аксиомой

на полу к его безупречно чистому тире. Он требовал, чтобы офицеры, практиковавшиеся в стрельбе, после выстрелов из своих револьверов убирали стреляные гильзы в карманы. Затем два полицейских были убиты в перестрелке. Когда их нашли, они сжимали руками пустые гильзы в своих карманах. Любые привычки можно довести до автоматизма. Даже идиотские.

Если вы выполняете любое действие сознательно достаточное количество раз, то оно станет «автоматическим».

Точно также, технические приемы создания высокого напряжения мышц могут быть прочно усвоены на уровне спинного мозга посредством прилежной практики. Практикуйтесь достаточно и мышцы вашего живота будут автоматически сжиматься, когда это необходимо.

Не кажется ли чрезмерным посвящение большей части книги описанию технических приемов?

Сила — это техника. Когда-то сказал болгарскому тренеру по тяжелой атлетике Ангелу Спассову, что его тренинг «для ненормальных», он остроумно ответил: «А кто хочет быть нормальным? Мы предпочитаем быть незаурядными».

То же самое можно сказать и о программе «Безоружный боец». Типичные книги о силовой тренировке игнорируют вопрос о технических приемах развития силы, рекомендуя вам «акцентировать негативную фазу не делать резких движений, не выгибать спину, делать вдох при опускании отягощения и выдох при его поднимании». Несмотря на то, что эти указания легко запомнить, соблюдение их приведет вас только к типичным — читай «в лучшем случае незначительным» — результатам. Используя аналогию с восточными единоборствами, это можно сравнить с объяснением техники нанесения «однодвоймового» удара Брюса Ли на уровне фразы: «Бейте на джойм дальше от этого места». Удачи вам!

Генерирование максимальной силы — это одновременно и наука и искусство. За исключением нескольких одаренных супергигантов, которые «просто могут это», ведущие спортсмены достигли вершины благодаря неустанному оттачиванию своей техники. Джордж Халберт — чемпион мира в жиме штанги лежа, сказал, что ему потребовалось 13 лет, чтобы понять, какую роль играл трицепс при выполнении этого упражнения!

Если вы не хотите использовать этот уровень внимания и терпения в подходе к вашему силовому тренингу, то тогда вам придется смириться с тем, что вы останетесь слабым. Выбирайте одну из этих многочисленных программ для маменькиных сынков, работая вхолостую, или запишитесь в фитнес-класс. И скажите друзьям и слабым нежный привет!

Послесловие... Нет оправданий!

Сурен Богдасаров — офицер Советской Армии и тренер легендарного чемпиона по тяжелой атлетике Юрия Власова занимался пропагандой силовой тренировки в вооруженных силах в конце 1970-х — начале 1980-х годов. В одном подразделении он услышал, что кто-то жаловался, что у них нет настоящих снарядов и оборудования.

«Я взял два стула, — вспоминает великий тренер, — и установил их на расстоянии ширины плеч друг от друга спинками внутрь. Затем я начал выполнять отжимания в упоре на спинках стульев. После 8–10 отжиманий я сделал упражнение для мышц орехового пресса. Я поднял прямые ноги до уровня плеч, затем опустил их, сохраняя угол. Потом я поднялся на стул и, стоя на одной ноге, начал выполнять «приседы на одной ноге». Спустился со стула и сделал упражнение наклон с прыжком. После всего этого я покажу вам еще несколько упражнений с собственным весом тела!»

Богдасаров — человек увлеченный «железом» никогда не перестанет тренироваться со штангой. По нему не будет сидеть сложа руки, если рядом нет его любимого тяжелого металла. Как сказал этот «Безоружный боец» в конце своей презентации: «Нужно использовать любые средства, которые имеются под рукой, а не ждать манны с небес».

Силы вам! Везде. Всегда. С «железом» или без него.



Об авторе

Павел Цацулин — бывший военнослужащий олимпийской сборной СССР, чемпион мира по пауэрлифтингу и «Чесгеч Четс». Автор популярной книги по силовой подготовке и растяжке, Павел был назван Тренером года* журналом «Роллинг Стоун» (Rolling Stone). Книга Павла «Безоружный боец» стала №2 в списке бестселлеров в категории «Спорт».

Научно-популярное издание

Павел Цацулин **Безоружный боец**

Перевод с английского

Технический редактор *О.Л. Серкина* Корректор *И.И. Мокина*

ООО «Издательство Астрель»
129085, г. Москва, пр-д Ольминского, д. 11

ООО «Издательство АСТ»
141100, РФ, Московская обл., г. Щелково, ул. Заречная, д. 96

Наши электронные адреса. E-mail: ast@yandex.ru

ООО «Владимирская книжная типография» 600000, г. Владимир, Октябрьский проспект, д. 7 Качество печати соответствует качеству предоставленных диапозитивов