

БИБЛИОТЕКА

Men's Health

подробнейший гид по фитнесу для любителей и профессионалов

ФИТНЕС ДЛЯ УМНЫХ

Самая честная книга о фитнесе от создателей всемирно известного мужского журнала

Возьми контроль над тренировками в свои руки!

Дмитрий Смирнов
Фитнес-редактор российского издания Men's Health

Дмитрий Смирнов
Фитнес-редактор российского издания Men's Health

*Посвящается моей маме — человеку,
заставившему меня думать.*



Дмитрий Смирнов

ФИТНЕС ДЛЯ УМНЫХ



ЭКСМО
Москва
2011

УДК 615.8
ББК 75.1
С 50

Смирнов Д. И.
С 50 Фитнес для умных / Дмитрий Смирнов. — 2-е изд. — М. : Эксмо, 2011. — 464 с. : ил. — (Библиотека Men's Health).

ISBN 978-5-699-47237-6

Книга от создателей самого известного мужского журнала «Men's Health». Обретение здоровья, долголетия и отличной физической формы — вот ее основная тема. Особое внимание уделено осознанному дозированию и планированию нагрузок, для чего автор предлагает ознакомиться с особой плоскостной системой тренировок, а также таким важным вопросам, как тренировки новичков, спортсменов различного профиля — от футболистов до игроков в большой теннис — и всех, кто имеет различные ограничения по здоровью. Книга будет интересна как обычным любителям фитнеса, так и профессиональным тренерам.

**УДК 615.8
ББК 75.1**

ISBN 978-5-699-47237-6

© Смирнов Д.И., фото, 2010
© Смирнов Д.И., текст, 2010
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2011

Благодарность

Хочу выразить огромную благодарность фитнес-директору сети фитнес-клубов «World Class» Ирине Кутьиной за терпение и участие. Я искренне горжусь тем, что спустя много лет работы в фитнесе стал наконец частью Вашей команды.

Спасибо Алене Артемовой — пресс-секретарю «World Class» за предоставленные фотоматериалы и неоценимую помощь в организации съемок.

Спасибо моим непосредственным начальникам Алле Неверовой, Марине Мартыновой и Сергею Ветрову за доверие и неизменно теплое отношение к подчиненным.

Благодарю главного редактора «Men's Health» Кирилла Вишнепольского за одобрение и многократное содействие в продвижении этого проекта.

Спасибо Евгению Майзелу — главному редактору сайта МН — за помощь и открытие новых для меня творческих горизонтов.

Спасибо Максиму Балакину — лучшему фотографу из мне известных. Макс, мы уже давно работаем вместе, и я был бы рад продолжать наше совместное творчество еще очень долго.

Благодарю Евгения Пашанова — медицинского редактора «Men's Health» — за помощь в написании отдельных глав и высококвалифицированные советы.

Спасибо всем моделям — инструкторам «World Class» и ФизКульт: Анне Стахейко, Тимуру Бикбулатову и Ирине Артамоновой, — принявшим участие в съемках: работать рядом с вами честь для меня.

Спасибо Дмитрию Фролову — спасибо за то, что всегда верил в меня и был образцом наставника и друга.

Спасибо моим друзьям — Евгению Бряндину, Даниле Михайловскому, Денису Филиппову. Спасибо, что поддерживали в трудные минуты и помогли довести эту книгу до конца.

Спасибо Михаилу Тодоровичу, моему самому преданному читателю, за теплые слова и мудрые наставления. Надеюсь, Михаил Георгиевич, эта книга оправдает большую часть Ваших ожиданий.

Особую благодарность хочу выразить Оксане Щежиной — тренеру и личности с большой буквы. Оксана, без твоей поддержки эта книга точно не вышла бы в свет. Отрадно осознавать, что большую часть своего профессионального пути я прошел в одной команде с тобой.

Мнение автора может не совпадать с методическими и техническими стандартами силовой тренировки, принятыми в World Class и ФизКульт.



1
Часть

ПУТЬ УМНИКА

Глава 1

ПУТЬ УМНИКА

Неужели?!

Нет — вы действительно купили эту книгу?! Проиригнорировав и нелепую амбициозность ее названия, и даже тот факт, что автор не поместил на обложку собственный обнаженный торс, накачанность которого является главным в нашей стране показателем тренерской «крутизны»? Удивительно! Что ж, тогда, мои дорогие умники и умницы, вас можно поздравить — вы успешно прошли первый тест, и надеюсь, будете за это вознаграждены.

Для начала позвольте мне объяснить, откуда все-таки взялся этот «Фитнес для умных».

Представьте себе такую картину: за окном тихий осенний вечер. Вы, пока не видит вездесущее начальство, сидите с ноутбуком за тренерской стойкой в тренажерном зале, пребывая в состоянии тяжелого атлетического «отходняка». Причина «отходняка» отгалкивающе сурова, как кастелянша в детском саду — час назад состоялась тренировка, а посттренировочный напиток отсутствует по причине коварного несовершенства этого мира (банка гейнера неожиданно кончилась). Вы вяло стучите по клавишам компьютера в надежде, что пицца духовная перевесит потребность в пище материальной, легко усвояемой, да еще и с ванильным вкусом.

Какие мысли могут прийти в голову в подобный момент? Только являющиеся прямым

Будь скромным — и люди простят тебе, что ты существуешь.

Пословица для трусов.

Страх отнимает у человека полжизни!

Еще одна пословица.

следствием недостатка глюкозы в организме. Вот и ваш покорный слуга в тот самый далеко не прекрасный момент решил основать новый жанр в литературе — туалетный справочник!

■ «Корень зла»



В моем обеденном углеводами мозгу на удивление быстро сформировался несложный бизнес-план.

Итак, сегодняшняя жизнь и не думает замедляться. Рабочий день давно трансформировался в оплачиваемую пытку временем; жизнь, безжалостно сжатая до формата восьми, десяти, а то и двенадцати рабочих часов, заставляет действовать быстро и сокращать усилия, дабы сэкономить время хотя бы на сон. Телевидение и Интернет перегружают информацией и так донельзя утомленный мозг, а постоянная необходимость поддержания статусности собствен-

ной странички в социальных сетях безжалостно поедает жалкие крохи оставшейся творческой энергии.

В результате всего этого народ сегодня не просто занятой, а под самый белый воротничок загруженный. Напрягать лишний раз голову смерти подобно, и возможность спокойно отключаться от информационных потоков у современного горожанина остается исключительно в туалетной кабинке. Несколько минут, отданных нормальной, заданной самой природой физиологии, пожалуй, единственное наше время для себя. Прозаично, но факт — именно здесь, в царстве фаянса и кафеля, у человека вдруг пробуждается давно уснувшее любопытство. Забыв о собственном имидже и чужом гламуре, он, как в детстве, начинает беззаботно ковыряться в носу и с интересом разглядывать все близлежащие предметы, включая туалетную бумагу.

Тут-то и вступал в силу мой план!

Благодаря временно возникшему любопытству в поле зрения измученного телевидением, Интернетом, I-фонами, эсэмэсками, роумингом и прочей мобильной связью Homo Sapiens Industrialis коварно возникала моя... ну, скажем так, книга. Полезная информация о фитнесе и здоровом образе жизни, по задумке автора, должна была печататься прямо на рулонах туалетной бумаги, что не только позволяло экономить ценную целлюлозу и беречь экологию родной страны, но и диверсифицировать будущее самого гигиенического продукта. Так, в случае если читатель находил информацию полезной, он сохранял рулон и использовал его в качестве методического пособия на тренировках. Если же содержание «книги» было ему неинтересно — что ж, он мог использовать данный продукт по своему прямому назначению.

В последнем варианте было, кстати, немало плюсов — современному обывателю, прочно

заятому в тиски организационной культуры и корпоративной морали, давалась редкая возможность поступить искренне и без последствий для психики.

■ «Фитнес для думающих»,
автор — Смирнов Д.И.



В общем, такой вот у меня созрел проект. Нет ничего удивительного в том, что первоначально он должен был называться «Фитнес для думающих», «Фитнес для умных» возник несколько позже. К сожалению, мой «презабавнейший» проект не нашел поддержки даже у профессионально циничных и юморных коллег по «Men's Health», не говоря уже о крупных издателях. Описываемые мною картины потребления «крайне успешного для вас продукта», видимо, были чересчур яркие, во всяком случае всех моих потенциальных партнеров по издательскому бизнесу крепко тошнило от одного вида коммерческого предложения «туалетной литературы». Пришлось, наступив на горло собственному финансовому самолюбию, изменить и название, и саму концепцию. Какое-то время я думал назвать будущую книгу как-нибудь хлестко, что-то вроде «Враг хорошего» (поскольку намеревался собрать туда все то лучшее, что было собрано в моей голове на данный момент), но в результате появился «Фитнес для умных», который вы и держите сейчас в руках. К моей немалой радости, уйти полностью от первой задумки я все же не смог, поэ-

тому если книга вдруг начнет вас раздражать или расстраивать... ну, вы понимаете!

Вы улыбнулись?

Это хорошо, потому что на самом деле разговор у нас с вами пойдет очень серьезный. Хочу рассказать вам немного об умниках.

Есть такая древняя притча о сороконожке: наша героиня — обычная сороконожка — жила себе счастливо и беззаботно, вольготно слонялась по окрестностям родного леса и в клешню (или что у нее там вместо уса?) не дула ни по какому поводу. Жизнь была для нее простой и незатейливой штукой, все на свете было известно и понятно.

До поры.

Пока в один прекрасный день Некто не спросил ее:

■ А ВОТ СКАЖИ МНЕ, ДОРОГАЯ СОРОКОНОЖКА, В КАКОМ ПОРЯДКЕ ТЫ ПЕРЕДВИГАЕШЬ ВСЕМИ СВОИМИ СОРОКА НОЖКАМИ? ■

Простой, в общем-то, вопрос поставил радостное насекомое в непроходимый тупик. Как оказалось, шагала она по жизни абсолютно неосознанно, полагаясь исключительно на инстинкты и везение. Когда же сороконожка решила всерьез задуматься на заданную тему и решить сию сложнейшую биомеханическую задачу, она больше не смогла ходить, в результате чего умерла спустя несколько дней, не выходя из состояния глубокой задумчивости.

Неизвестное истории существо — тот самый таинственный Некто, задавший Сороконожке простой, но емкий вопрос, и был, наверное, самым первым на свете Умником. Что двигало им? Наверняка у мудрых найдется несколько разных ответов на этот вопрос, у меня есть лишь один: им двигало то, что всю жизнь двигало и автором этой книги — жажда осознанности! Осознанность — о, это слово звучит для меня словно музыка! Четкое понимание любых совершаемых действий, обоснованность любого усилия — вот что такое настоящая осознанность. Без нее человеческая жизнь ничто, ведь, будучи неосознанной, наш с вами путь превращается в абсолютно бессмысленное, почти животное существование. Задумайтесь — большинство нехороших вещей человек делает абсолютно неосознанно: смотрит телевизор, курит, грызет ногти, крутит случайные романы, делает концентрированные подъемы на бицепс...

Я с детства был умником.

Я знаю это потому, что, сколько себя помню, постоянно слышал что-то вроде:

– Не умничай — бей его! — на тренировках по Таеквон-до.

– Что тут думать — идти надо! — на обсуждении моего нежелания поступать в неинтересный мне институт.

И даже:

– Ты че тут, типа, самый умный?! — где-нибудь в темном переулке.

Шли годы.

Это было самое начало моей тренерской карьеры. Я сидел на собеседовании, посвященном моему торжественному, как я надеялся, приему на работу. По счету собеседование было четвертым и, хотя меня взяли уже на первом, я все равно приехал, дабы потешить растущее на глазах самолюбие. Спустя чуть более полгода, блестяще закончив обучение в Ассоциации Профессионалов Фитнеса, с одними пятерка-

ми в сертификате (крайне редкий, но привычный для умников вроде меня случай), я ступил на стезю начинающего тренера коммерческого фитнес-клуба. Фитнес-индустрия в стране тогда только набирала обороты, и сперва меня буквально засыпали звонками. Я съездил на парочку встреч, гордо отказался от всех предложений и для начала устроился на работу тренером в ту самую качалку, в которой сам тренировался несколько лет, — хотел немного поработать в привычной для меня обстановке.

Я действительно поработал. И наверняка почувствовал бы себя очень даже уверенно, если бы не затрудился, заучился и затренировался до реанимации, полностью перевернувшей мою жизнь.

Прошло всего пять месяцев после моей официальной выписки из больницы. За это время ваш покорный слуга успел пережить сильнейшую потерю крови и анемию, ежедневную обработку потекшего шва зеленкой и марганцовкой (кто пробовал — знает!); еще одну операцию, но уже на гландах, попытку принудительного отчисления из института (несмотря на официальный академический отпуск по состоянию здоровья), стыд от невозможности открыть дверь в электричке силой одной руки, врачебный запрет на подъем более трех килограммов и незабываемое удовольствие от ношения послеоперационного бандажа.

Я честно боролся со всем этим и победил.

И вот автор этой книги — обладатель боевого веса в шестьдесят восемь килограммов и восемнадцати швов на животе — бледный как моль, худой как допризывник, но наглый как мамонт сидит в кабинете директора очередного фитнес-клуба. Директор, больше концентрируя свое внимание на незаурядной толщине шеи странного претендента на позицию тренера в тренажерный зал, въедливо рассматривает мой диплом, с величайшим сомнением сли-

■ «Умников развелось!»



чая проставленные там пятерки и вызывающий внешний вид их обладателя. Директору явно что-то не нравилось во мне с самого начала, но спрашивать он все-таки начал:

– Что вы думаете о жиме штанги из-за головы?

– Что такое сплит-тренировка?

– Какие мышечные ГРУППЫ (!) сгибают руку в локте?

– Назовите как минимум двадцать (!) тестов, определяющих функциональное состояние спортсмена?

– Назовите не менее восьми известных марок коммерческих тренажеров?

– Девушка, находясь на беговой дорожке, поворачивается спиной к ходу полотна и в таком положении продолжает кардиотренировку — каковы ее цели?

Ну, и все в таком духе. Вопросы, вежливо говоря, были один лучше другого, особенно последний, на который ничего, кроме «Наверное, она таким образом пытается гламурно покончить с собой!», мне не хотелось отвечать. Конечно же, я понимал, что директор ждет от меня совсем другого ответа, но разве умник вроде меня, знающий про метаболический отклик, дефицит глюкозы и прочие важные составляющие похуденческого процесса, мог ответить: «Так она «сушит» квадрицепс»? Конечно же, нет. К слову, наши чувства были на удивление взаимны: кабинет, как и сам директор, мне не понравились с самого начала — оба были не-

приятны и тесны. Да и весь клуб был каким-то неуютным, то ли дело огромный фитнес-центр с просторнейшим бассейном, в котором я на тот момент уже проходил стажировку.

Мы общались примерно час — директору так и не удалось меня завалить. Я непринужденно отвечал на его вопросы, попутно оглядывая кабинет. На стене за спиной директора висел целый сонм сертификатов, даже тогда не показавшихся мне важными, и несколько фотографий. Вот он в дешевом костюме стоит рядом с Джо Вейдером и, скалясь, пожимает ему руку. Джо, лицо которого не выражает ничего, кроме «Кто это?!», торопливо скалится в ответ и натужно ждет щелчка фотоаппаратного затвора.

Наш разговор закончился странно. Пожевав губы, директор посмотрел на меня в упор и сказал фразу, которую я запомнил на всю жизнь:

■ ЕСТЬ ТАКОЙ ФИЛЬМ СО ШВАРЦЕНЕГГЕРОМ — «БЕЗ КОМПРОМИССОВ». ТАК ВОТ, ОН ТАМ ГОВОРИТ ЗАМЕЧАТЕЛЬНУЮ ФРАЗУ: «УМНЫХ ЛЮБЛЮ, А УМНИКОВ НЕНАВИЖУ!» ■

На том мы и распрощались — в приеме на работу мне было официально отказано.

Признаться, такой исход явился для меня довольно сильным ударом. Я был обескуражен и удивлен — как же так, я ведь верно ответил на все вопросы? Однако я очень быстро научился не удивляться подобным вещам. Впоследствии мне пришлось неоднократно убедиться в том, что путь настоящего умника всегда будет сложен и тернист. Умникам сложно жить на этом свете, и не только потому, что их не любит киношный Шварценеггер, его карикатурный поклонник-директор или кто-нибудь там еще. И не оттого, что их постоянное умничанье мешает жить окружающим их «сороконожкам». Самое тяжелое на пути умника, дамы и господа, это постоянная необходимость лгать. Да-да, лгать, осознанно сглаживая в глазах окружающих заусенцы несовершенной действительности. Лгать, чтобы жить спокойно, ведь если бы я согрешил против истины и сказал директору именно то, что он хотел услышать, моя жизнь сложилась бы совсем иначе.

Я предпочел сказать правду, за что и поплатился. «Говори правду, но тут же беги!» — так говорил один очень опытный умник.

Ваш покорный слуга многие годы сглаживал заусенцы. Сначала, на позиции рядового тренера, старался не замечать ошибки коллег: «Ну что вы, они все правильно делают, в конце концов, тренеру ведь виднее, правда? Пойдемте лучше к следующему тренажеру!» Пару лет спустя, будучи уже менеджером тренажерного зала, убеждал клиентов в том, что моя команда тренеров — это профессионалы высшей пробы (несмотря на то что я так и не смог заставить большую их часть вести тренировочные программы и хотя бы изредка их менять): «Что вы — мы плохих не держим!» В бытность управленцем более высокого ранга (удивительно, как вовремя сказанная ложь способна двигать карьере вперед) выслушивал жалобы об отсутствии во вверенном мне фитнес-клубе венти-

ляции и успокаивал посетителей тем, что такие условия это очень даже хорошо: «Да-да, очень хорошо для похудения. Ну, просто очень!» Когда же я дорос до работы литературного обработчика... в общем, много плохого я успел сделать в своей жизни!

К счастью, это время закончилось и, как я надеюсь, закончилось навсегда. Я оставил свою прежнюю работу, и прелесть моего нынешнего положения заключается в том, что мне больше не нужно лгать — ни для того, чтобы быть успешным, ни для того, чтобы жить спокойно. Сегодня, когда меня окружают настоящие профессионалы, эта необходимость полностью отпала. Попасты в «World Class» — это как обрести родной дом: мне больше не в чем упрекнуть моих теперешних коллег — большинство из них работают так, как я всегда хотел работать сам, и я искренне рад, что теперешние мои слова больше не ложь во спасение и не банальная корпоративная вежливость, а чистая правда.

«Фитнес для умных» вообще очень честная книжка. Наверняка из-за этого она многим покажется неудобной, и в отместку, разыскав здесь пару грамматических или методических ошибок, им захочется поупражняться в остроумии и выслать мне пару нелестных отзывов. Кому-то она, напротив, придется по душе — и на меня с радостью навесят кучу дурацких ярлыков и гору ответственности. Возможно, некоторым людям даже захочется поставить меня

в один ряд с раскрученными авторами, уже не раз писавшими на подобные темы.

Многое возможно.

Вот только ничего этого мне не нужно. Мне уже давно не интересно читательское признание. Меня не волнует мнение отечественных специалистов и любителей о моей работе. Я не хочу быть примером для подражания, не желаю гнаться за славой безжалостного обличителя профессиональных пороков и вообще обеспечивать себе какой-либо карьерный рост. Я устал всем этим заниматься. Я тренер! И моя главная цель — добросовестно делать свою работу.

Может так получиться, что «Фитнес для умных» покажется вам книгой, адресованной профессиональным тренерам. Это не так. Я написал эту книгу не тренерам, работу которых действительно когда-то хотел изменить, и даже не клиентам фитнес-клубов, которым до сих пор искренне хочу помочь (к счастью, и те, и другие прекрасно обходятся без моей помощи). За два года напряженной работы цель этой книги менялась неоднократно, но в результате лишь одно осталось неизменным — «Фитнес для умных» адресован людям неравнодушным и вдумчивым.

Людям, не умеющим лгать во спасение.

Тем, кому не все равно, в каком порядке со роконожка фитнес-индустрии передвигает своими ногами.

То есть именно вам, мой дорогой читатель!

Глава 2

АЛВИН

На тысячу, обрывающих листья с дерева зла, найдется лишь один человек, рубящий его под корень!

Американская поговорка.

Попрошу вас, дорогие читатели и, надеюсь, читательницы, еще немного потерпеть, ибо я не могу начать эту книгу, не сказав хотя бы пару слов о своем Учителе.

■ «Таким космонавтом я мечтал стать в детстве!»



Сколько себя помню, всегда мечтал быть волшебником — существом настолько могущественным, чтобы легким мановением руки изменять мир по своему хотению. Обычно к лучшему. За свою жизнь я перепробовал несколько способов достичь желаемого. Шестнадцать лет подряд мне, как и многим в те странные, но счастливые девяностые, казалось, что занятия восточными единоборствами — это и есть тот самый путь к истинному величию. Умение махом прямой ноги попадать носком себе в лоб или, подпрыгнув, разворачиваться в воздухе на триста шестьдесят градусов и приземляться на шпагат, обладало для меня особым ароматом! Какое-то время я искренне, до драки с «неверующими», считал настоящими волшебниками японских или китайских мастеров — уметь скручивать в узел шесть-семь человек, параллельно почесывая бо-

родку (реальный случай, виденный мною на показательном выступлении по айкидо), производило на меня неизгладимое впечатление.

Однако со временем, неизбежно взрослея и благодаря тренировкам понимая, что чудес на свете не бывает — бывает только тяжелый труд не для всех, я понял, что единственная магия, по-настоящему доступная человеку, которую можно пощупать и которой на самом деле можно обучиться, это ремесло тренера. Персональный тренер — вот кто самый настоящий волшебник! Знающий кучу тайных пассов со штангой, мешающий алхимические протеиновые коктейли и бормочущий себе под нос заклинания про «саркоплазматический ретикулум» и «бипедальные локомоции», — такой тренер стал воплощением моей мечты. Кто поспорит — хороший «персональщик» — это настоящий белый маг, способный всего за каких-то шесть-девять месяцев превратить хилого мальчишку в былинного героя, а пухленькую лягушку в прекрасную принцессу (в последнем случае обходясь вместо поцелуев гантелями). Осознание данного факта стало для меня настоящим открытием! Став, наконец, одним из таких волшебников, я долгое время упивался собственной силой, пока совершенно случайно не наткнулся на статью Алвина Косгроу в американском МН, в оригинале называющуюся «Inside the muscle lab» (позднее у нас ее назовут «План Косгроу»).

Сказать, что я был поражен, значит молчать вовек!

В той статье не было ничего особенного, нового, необыкновенного или «something sexy about training», как сказали бы мои американские коллеги. Но тогда я впервые и очень отчетливо понял, какая же я все-таки «сороконожка»! Доводы Алвина — простые и основанные на элементарнейших наблюдениях — заставили меня усомниться в правильности всех предпринятых мною методических решений, что для меня, и так успешного и результативного на тот момент тренера, было, по крайней мере, странно.

Я начал думать и искать.

Я прочел еще несколько статей Косгроу, а затем еще и еще.

Это стало началом моего конца — я прежний упал, чтобы уже больше никогда не подняться!

После того как я впитал в себя все, что когда-либо писал и говорил этот необыкновенный человек, я решился на самый важный поступок в своей жизни — связался с Косгроу и выпросил у него интервью для русского «Men's Health». К моему удивлению, Алвин с легкостью согласился. Наше общение было коротким, но крайне поучительным, и он еще пару раз осадил мой тщеславный тренерский ум на место. На предложение сотрудничать дальше и опубликовать его книги в России Алвин ответил многозначительным молчанием и... просьбой прислать журнал с его интервью.

На этом мое «обучение» закончилось.

Тем не менее, я искренне считаю себя учеником Алвина Косгроу, пусть не всегда достойным, но неизменно упорным и преданным. Я «на полном серьезе» горжусь тем, что привел это имя в Россию. Мне искренне льстит, что имя Косгроу стали ассоциировать с моей фамилией и на некоторых сайтах меня считают его воинствующим адептом. Да, положив руку на сердце, я не знаю лучшего в мире специалиста

в моем деле, который умел бы столь же непредвзято смело смотреть на привычные вещи.

Конечно, есть на свете и другие прекрасные тренеры. Разумеется, даже в рассуждениях Алвина встречаются ошибки — на каждого мудреца довольно простоты, и разглядеть его талант удается не всем и не сразу. Многие после меня пытались и кроме «зарубежного специалиста по кинезиологии», как его обозвали (именно «обозвали»!) в российском Интернете, не смогли ничего увидеть. Это нормально, я и сам смутно помню, как за несколько лет до своего «прозрения» читал статьи Алвина и при всем желании не мог уловить в них ни капли смысла. К тому времени я уже знал, что серьезно учиться фитнесу в России невозможно, но понять, что слова этого задиристого шотландца, из-под рукавов которого совсем не выглядывают никакие бицепсы, и есть то, что я ищу... увы, маловато еще было мозгов. Что поделать — настоящее знание не для всех, к нему допускают только зрелых. Нужно созреть, созреть так же, как созревают мужчины для хорошего коньяка или, к примеру, оливок — и то, и другое ведь редко кому нравится с первого раза.

Алвин стал для меня образцом того, кого я искал всю свою жизнь, — почти идеального Учителя. Почти потому что я всего лишь читал

■ Настоящий волшебник и мой любимый тренер — Стеганцев Андрей Валерьевич, основатель Московской Школы Таеквон-до



о нем и в реале не получил от Мастера ни одного подзатыльника за допущенную помарку. Человека, более осознанно подходящего к своей работе, я не знаю. Личности, не ищущей и грамма известности и не лезущего на телевидение, при этом являясь передовиком профессиональной мысли персонального тренинга — тоже. А уж как я не люблю тренеров, рвущихся на телевидение, надо знать!

Я испытываю к Алвину нечто большее, чем просто обожание ученика к Учителю. Мы общались совсем недолго — я всего лишь взял у него интервью, но сказанные им слова запомнил на всю жизнь. Я здорово боюсь, что рак, которым он болен, сможет победить Алвина раньше, чем тот сможет научить нас всему, чем владеет. Но я уверен, что его имя будет навеки вписано в историю мирового фитнеса и персонального

тренинга, даже если этот ироничный шотландец переживет всех своих учеников на много и много лет. Искренне надеюсь, что, сидя за кружкой своего любимого темного «Гиннес», он когда-нибудь прочтет мою книгу и выдаст свое знаменитое: «The fucking bustard did fucking great!» Хотя эта возможность еще более невероятна, нежели умение голыми руками скручивать семерых, на ходу почесывая бородку.

Я хочу, чтобы вы прочли нашу переписку и интервью с Алвином Косгроу полностью, в статьях нашего МН их довольно сильно сократили, урезав, на мой взгляд, самые важные слова. Даже если вы сами не являетесь профессиональным тренером, уверен, его слова помогут вам лучше понимать само значение слова «профессионализм» в фитнесе.

■ Алвин Косгроу ■



Алвин Косгроу — американский персональный тренер родом из Шотландии. Алвин не только тренирует, но и читает лекции, ведет семинары и пишет книги. За вот уже более чем восемнадцать лет работы Алвин получил все возможные образования в своей сфере, от сертификатов NASCA до нескольких университетских дипломов. Специализация Алвина — спортивный тренинг. Через его руки прошли сотни действующих спортсменов из таких областей, как бокс, восточные единоборства, футбол, фигурное катание, фехтование, триатлон, регби, бодибилдинг, спортивные танцы, соревновательный фитнес, мотоспорт и другие.

Алвин неоднократный чемпион Великобритании по Таеквон-до. Вместе со своей женой Рэйчел Косгроу управляет клубом «Result Fitness».

31 сентября 2006 г.

Здравствуй, мистер Косгроу!

Причина, по которой я Вас беспокою и пытаюсь не сделать ошибок в этом письме, в том, что я планирую написать о Вас статью в русском МН. Вы наделали немало шума,

после того как ваша статья «Inside the muscle labs» увидела свет. Отсюда вопрос: что скажете?

С уважением,
Дмитрий Смирнов,
фитнес-редактор русского МН.

2 октября 2006 г.

АК: Здравствуйте, Дмитрий!

Вот это да!

Огромная честь и невероятный комплимент получить такое письмо. Кто бы мог подумать, что маленький мальчик из Шотландии добьется того, что его работы будут читать и обсуждать граждане России.

Я невероятно польщен Вашим предложением — большое спасибо всем моим русским фанатам. Если я чем-либо могу быть Вам полезен — пожалуйста, не стесняйтесь обращаться.

Еще раз спасибо,
Алвин Косгроу

5 октября 2006 г.

Привет, Алвин!

Спасибо за ответ, я тоже рад получить от Вас письмо (рад, да я счастлив!!!). Хорошо, перейдем к делу. Статья, которую я собрался написать, будет основана на тренировочной программе из «Inside the muscle labs» и истории о Вас лично. Так что мне необходимо, чтобы Вы ответили на следующие вопросы. Чувствуйте себя совершенно свободно, говорите, что хотите!

Почему Вы стали персональным тренером по фитнесу и спортивной подготовке? Почему не инструктором по Таеквон-до? Я знаю, что вы тренировали своих друзей еще в университете?

АК: Меня больше интересовала физиология тренировочного процесса. По мере того как я учился, люди стали отмечать мою увлеченность спортивной наукой и начали прислушиваться к моим советам. Так что работа персональным тренером была очевидным следующим шагом после окончания университета.

Как Вы относитесь к культуристической империи Джо Вейдера?

АК: Когда я думаю о принципах тренинга, которые он ввел в наш обиход, я преклоняюсь перед страстью Джо и его стремлением к инновациям. Если бы я сам смог оставить хотя одну десятую от того, что оставил он, — я был бы счастлив.

Каковы, на Ваш взгляд, главные причины, по которым бодибилдинг теряет свою популярность?

АК: Анаболики. И стопятидесятикилограммовые монстры.

Все знают, что Вы не любите отдельные тренировки — сплит. Если я скажу Вам, что я знаю, как заставить сплит работать, что Вы ответите?

АК: Я отвечу, что Вы ошибаетесь.

Само по себе разделение тренировок вполне нормально, но сплит-тренинг, основанный на мышечных группах, нарушает все законы человеческой физиологии.

А если вы противоречите науке — вы замедляете свой собственный прогресс.

Тогда почему сплит-система стала так популярна? Даже у нас в России культуристы 70–80-х годов, вышедшие из тяжелой атлетики, использовали тренировки общего характера и достигали великолепных результатов. Но сегодня никто не тренируется в той же манере. В чем же причина?

АК: Сплит-тренировки не были популярны до тех пор, пока популярным не стал дианабол (распространенный на Западе анаболик прошлых и нынешних лет. — Прим. автора).

До того момента отдельные тренировки применяли только для того, чтобы подтянуть

отстающие части тела. Вы тренировали все тело на каждой тренировке, но добавляли всего ОДНО занятие, чтобы «поднять», к примеру, руки. Жаль, что сегодня об этом все позабыли.

Наше тело работает как единое целое — это не обсуждается! Тренировать человека, как если бы он состоял из отдельно действующих куточков, просто бессмысленно.

Какая самая неправильная мысль приходит в голову тем, кто хочет «подкачаться»?

АК: Сесть на тренажер.

А почему люди в принципе начинают заниматься фитнесом?

АК: По разным причинам: иногда они тренируются ради здоровья, иногда ради спорта — но чаще всего благодаря тщеславию.

Вы когда-либо тренировали соревнующихся культуристов? И стали бы, если бы такой шанс представился?

АК: Я тренировал несколько натуральных бодибилдеров, принципиально не использующих гормонов. За профессионального культуриста я бы не взялся.

Вы знакомы с кем-либо из русских тренеров, кроме Павла Цацулина?

(Павел Цацулин — популярнейший американский тренер, выходец из России. На Западе большей частью известен активной пропагандой тренировок с гирями и своими разработками, касающимися тренировок гибкости. — Прим. автора).

АК: Павла я знаю лично — он очень хороший друг.

Помимо него я изучал работы Зациорского, Курца, Верхошанского и Медведева.

Вас любят Ваши коллеги? Все-таки Вы довольно часто их критикуете...

АК: Да кому до них есть дело? Ха-ха.

До тех пор, пока я нравлюсь своим клиентам, до тех пор, пока моя семья и друзья любят меня, я всегда буду счастлив.

К тому же большинство из моих коллег, которых я уважаю, отвечают мне тем же.

А в Штатах много хороших тренеров? Можете назвать кого-нибудь?

АК: Здесь ПОЛНО ОТЛИЧНЫХ тренеров. Их слишком много, чтобы перечислить всех и каждого.

Но вот, к примеру, Майк Бойл настоящий гений, как и Эл Вермиел, Дэйв Тэйт, Джейсон Ферруджиа и еще несколько парней.

В Америке немало фантастических тренеров, которых я с гордостью считаю своими друзьями.

А что должен сделать хороший тренер, чтобы стать лучше Вас?

АК: Изучить все мои работы. Изучить работы всех других специалистов в моей области. Продолжать учиться и работать.

Вы можете сказать что-нибудь по-русски? Только не говорите «русские скручивания»?

АК: Pryvet! (Вроде бы это значит «здравствуйте!»).

У Вас есть любимый совет для клиентов?

АК: Плохая тренировочная программа, выполненная настойчиво, последовательно и от

сердца, будет намного результативней идеальной программы, сделанной спустя рукава.

Но когда с должным упорством выполняется хорошая программа тренировок — это почти магия!

Сколько килограммов может набрать человек под Вашим руководством? Какие-нибудь гарантии даете?

АК: Все будет зависеть от того, с какого уровня мы начнем и как тяжело будет работать мой подопечный.

Но с целеустремленными людьми я способен на многое.

Я знаю, что Вы терпеть не можете маринады. А какая еда Вам по душе?

(Алвин как-то написал в одной из своих статей: «В любой закусочной в этой стране мне постоянно норовят положить на тарелку бледно-зеленый, сморщенный, разлагающийся, венерически больной пенис! Или покрошить в сэндвич. Ну, хорошо, это не пенис, а просто давно мертвый огурец, пропитанный уксусом. Но я все равно не могу это есть!» — Прим. автора).

АК: Ха-ха! Мне нравится маринованный лук — но только не маринованные огурцы.

Обожаю стейк, курятину и яичницу.

Из вредного — картофельные чипсы!

И, конечно, ПИВО — я ведь шотландец!

Что самое важное для персонального тренера — быть успешным атлетом или профессором?

АК: Ни то ни другое.

Забота о своих клиентах — вот самая важная часть нашей работы.

Но, несомненно, знания намного полезнее личного атлетизма и золотых медалей.

Вы когда-либо разочаровывались в своей работе? Может, порой Вам хотелось открыть пивной бар или что-нибудь в этом роде?

АК: Иногда.

В фитнес-индустрии достаточно безответственных людей, и мне очень не нравится, когда меня ассоциируют с ними.

Я люблю тренировать своих клиентов, мне нравится помогать людям, но моя «публичность» мне совсем не по душе.

Вы типичный трудоголик — сутками пропадаете на работе или Вам больше нравится проводить время с семьей?

АК: Сейчас я стал намного лучше. Мне пришлось дважды перебороть рак, пройти химиотерапию и хирургическую трансплантацию. Это был ужасный, но изменивший всю мою жизнь опыт, он помог достичь баланса в моей жизни.

Спасибо за возможность пообщаться с моими русскими фанатами.

Budem zdrowy! (по-моему, это значит «пока!»).

АК

Часть 3

ФОРМАЛЬНЫЙ ПОДХОД

Точность — вежливость королей!

К тренерам тоже относится...

Мне довольно долгое время довелось преподавать на курсах повышения квалификации в Ассоциации Профессионалов Фитнеса, и несмотря на то что мне не удастся похвастаться многолетней «профессорской» практикой, я все же успел заметить одну странную особенность студентов. Персональные тренеры, как будущие, так и ныне действующие, не всегда четко осознают тот фронт работ, который соответствует их профессии. Я читал практические семинары по стретчингу и, чтобы обосновать для ребят появление тренировок гибкости в их работе с клиентами и вообще в курсе лекций, всегда начинал свою работу с вопроса:

– Скажите, с чем работает персональный тренер? Где его главная зона профессиональной ответственности?

Знаете, я так ни разу и не получил правильного ответа. Конечно, вопрос не из простых, особенно для начинающих персональщики и, возможно, лет десять назад я и сам бы сморозил в ответ на него какую-нибудь глупость, но все же. Впрочем, можете сами попробовать. Даю наиболее частые варианты ответов, лишь один из которых правильный.

Ну, и каков будет ваш окончательный ответ? Не буду тянуть: если вы вдруг ответили «с физической формой», поздравляю — можете закры-

Итак, персональный тренер работает с/над:

- Телом клиента
- Здоровьем клиента
- Привлекательным внешним видом
- Оптимальной композицией тела — «много мышц, мало жира»
- «Красивыми пропорциями» тела или его эстетикой в целом
- Физической формой клиентов
- Развитием силы
- Мышечной гипертрофией

вать эту книгу, ибо вы и так уже сложившийся специалист. По крайней мере, вы осознаете профессиональное предназначение тренера намного лучше девяноста девяти процентов их популяции.

Да-да, дорогие профессионалы, мы с вами работаем с физической формой клиентов и ни с чем иным. Над их телом уже поработал сам Господь Бог: изменить длину ног, рук, соотношение быстрых и медленных волокон, наличие нужного количества коллагена и индивидуальное строение суставов нам, увы, не под силу. Здоровьем занимаются медики, мы с вами значительно уступаем им уровнем образования и степенью оснащенности: попробуйте в тренажерном зале излечить (или хотя бы просто диагностировать) острый приступ под-

желудочной железы или воспаление среднего уха. Привлекательный внешний вид — епархия работников салонов красоты и стилистов: в их умелых руках коктейль из хорошей одежды, качественной косметики и подходящей стрижки любую дурнушку превратит в очень даже привлекательную особу, невзирая на то сколько у нее лишних килограммов... кхм, за плечами.

Оптимальная композиция тела? Идеальная композиция тела, по принципу «этого мало, а этого много», лучше всего достигается теми, кто участвует в соревнованиях по фитнесу или бодибилдингу. Выходя на сцену, эти люди представляют собой впечатляющее зрелище из секущихся под разными углами мускулов, ярких плавок или купальников и... очень голодных глаз. Такая композиция тела чаще всего означает:

- а) жесточайшую и крайне вредную для здоровья диету;
- б) в восьмидесяти процентах случаев абсолютно искусственный тренинг — сидя и лежа;
- в) злоупотребление запрещенными фармакологическими препаратами;
- г) заблаговременное выведение воды из организма и, самое главное...

д) отсутствие в пиковой соревновательной форме хоть сколько-нибудь развитых физических качеств.

Попробуйте с такой вот иконой анатомии побегать наперегонки — можно идти очень даже не спеша, за вами, скорее всего, вообще никто не побежит (если, конечно, у вас в руках не будет бутерброда со свежей буженинкой — тогда догонит и еще по ушам накомстыляет, чтоб не дразнился)!

Красивые пропорции и эстетика тела — вещь вообще очень спорная. Как говорится, на вкус и цвет... К тому же телесная красота — это все-таки данность, она в большей степени создается благодаря сперматозоиду и яйцеклетке, нежели с помощью штанг и гантелей. Да, можно увеличить мышцы, можно сжечь жир и даже этот ваш отвратительный горб на спине тоже можно убрать, но как разобраться с пропорциями? Как удлинить короткие ноги? А расширить чрезмерно узкие плечи? Укоротить длинную шею? Выпрямить кривые ноги? Красивым, в том числе и телесно красивым, нужно родиться, и зачастую физическая форма тут совсем ни при чем. Красивый человек в хорошей форме просто станет еще привлекательней, но и без регулярных тренировок к



■ Хороша даже
не в лучшей форме



нему все равно будут тянуться жадные руки поклонниц/поклонников. Что до развития силы и мышечной гипертрофии, так это вообще удел узконаправленных видов спорта — пауэрлифтинга и бодибилдинга, например. Никто не спорит, что развитие силы должно входить в понятие физической формы, но это всего лишь один из ее компонентов (подробнее о составляющих физической формы поговорим чуть позже)!

Итак, получается, что тренеру суждено работать только и именно с физической формой своих клиентов. Упрощенно говоря: клиент приходит к тренеру в плохой форме, а уходит в хорошей. Логично? Вполне. А понятно ли? Ой, не торопитесь. Вот вам второй тест, куда сложнее первого — что же все-таки значит выражение «быть в хорошей форме»?

Нет, серьезно — вот приходит к тренеру человек и говорит:

— Хочу, тренер, привести себя в порядок?

— В смысле, форму будем набирать? — уточняет тренер.

— Ну да, — радостно кивает клиент. — Так, чтобы в тонусе быть!

И вот именно с этого самого момента судьба физической формы клиента будет целиком и полностью зависеть от того, в чьи уши влетела данная просьба. Почему? Да потому что чаще всего тренер копирует в своем клиенте се-

бя: то, что для него самого хорошо или привычно, и «навязывается» в методическом плане клиентам. Занимался тренер тяжелой атлетикой — клиент будет заниматься с тяжелоатлетическим уклоном: появятся приседания со штангой над головой и швунги. Тренер много лет жал, тянул и приседал на максимум — добро пожаловать, дорогие клиенты, в упрощенный пауэрлифтинг. Ну, а если тренер неравнодушен к культуризму, его подопечные просто обречены работать над головками бицепса и «передним бедром». У меня, помнится, очень давно был один коллега (чтобы никого не обидеть, скажем, обладающий огромными дельтами и перекачанными ромбовидными). Так я некоторых его клиентов по этим особенностям фигуры (читай — особенностям тренинга, благодаря которому такая фигура создавалась) издавна с ним путал. Вон, думал, Амфибрахий пошел. Ан нет, то ж Митрофан Евлампиевич, его клиент!

Плохо ли это в широком смысле? Наверное, нет, потому что для человека, многие годы не подходившего к спортзалу ближе чем на пару километров, даже скамья Скотта и EZ-штанга будут полезней пачки сигарет или телевизора. Но вот профессиональна ли такая методическая рулетка — однозначно нет! На мой взгляд, хорошая физическая форма просто обязана быть унифицированным, универсальным и прикладным для любого конкретного человека понятием. Разве хорошо будет, если каждый врач вдруг начнет понимать под термином «здоровый человек» что-то свое и каждый раз разное? Да у нас в медицине пожар с наводнением начнется! Чтобы этого не происходило, у врачей есть четкие, измеримые и универсальные стандарты здоровья — к примеру, давление 120 на 80, низкое содержание сахара и холестерина в крови, нормальная температура и так далее.

Я настаиваю на том, чтобы подобные ориентиры были и у занимающихся фитнесом!

Разумеется, не собираюсь претендовать на истину в первой инстанции. Более того, определение хорошей физической формы, с которым я вас хочу познакомить, вообще не мое, но мне оно очень нравится. Я прочел его в довольно поповом «Учебнике спортивной медицины», вышедшем в свет в 1997 году, и звучит оно следующим образом:

■ ХОРОШАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ФОРМА — ЭТО ГАРМОНИЧНОЕ РАЗВИТИЕ СИЛЫ, МЫШЕЧНОЙ И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ, ГИБКОСТИ ПЛЮС ПОЛНОЕ ОТСУТСТВИЕ ТРАВМ ■

Вдумайтесь в эти замечательные слова! Я не помню автора данного определения, но это наверняка гениальный человек. Первое и самое главное слово в этом определении — «гармоничное». Если вы возьмете любой вид спорта или даже узкое направление фитнеса, вроде групповых программ, вы поймете, что о гармоничном, своего рода равностороннем развитии всех физических качеств там и речи не идет. На групповых занятиях, к примеру, обычно все очень хорошо с гибкостью, выносливостью и координацией, однако работа на

силу носит в большей степени имитационный характер.

То же относится и к любому виду спорта. Смотрите — если вы задумаетесь над определением понятия «хорошей СПОРТИВНОЙ формы», то спустя пару минут напряженной работы мозга наверняка выдадите что-нибудь вроде «СООТВЕТСТВУЮЩЕЕ развитие физических качеств, наиболее НЕОБХОДИМЫХ для победы в соревнованиях по данному виду спорта». Что это значит? А то, что иногда ради победы одним или несколькими из физических качеств можно смело пожертвовать! Хочешь быть чемпионом мира в метании молота — забудь о выносливости в «беговом» плане. То есть ты, конечно же, будешь бегать «кроссы», но не длиннее метров четыреста за раз. Мечтаешь поставить новый рекорд в марафоне — будь готов к тому, что жуткая цифра в 100 кг будет непреодолимым для тебя рубежом в приседаниях со штангой или тем более жиме. Хочешь жать лежа больше всех на свете — перестань работать над гибкостью плечевого пояса. Ну и так далее.

Однако самым важным моментом в указанном выше определении является его последний кусок, касающийся принципиального отсутствия травм. Забота о полной травмобезопасности абсолютно нетипична для профессионального и даже любительского спорта, но более чем важна для фитнеса.

Чтобы вам было понятнее, о чем идет речь, приведу для примера цитату из статьи Барри Меримана, посвященной любительскому (!) пауэрлифтингу:

«Небольшие травмы — часть пауэрлифтинга. У вас всегда будут синяки, порезы, саднящие суставы и мышцы, особенно в начале спортивного пути. Для того чтобы научиться отличать серьезные травмы от тех,

■ Всего лишь имитация



что можно игнорировать, потребуется время. Вот парочка простых правил:

1. Порвавшиеся сосуды в глазах большей частью неопасны, несмотря на то что залитый кровью глаз ужасно выглядит.

2. То же самое относится и к любым видам ссадин на коже.

3. Болезненные ощущения глубоко внутри мышц и ноющие суставы — это нормальное явление и не является признаком серьезной травмы. Как и тендиниты (тендинит — воспаление сухожилий, крайне болезненная и тяжело поддающаяся лечению вещь. — Прим. автора).

4. Периодически у вас могут случаться небольшие мышечные разрывы. Если такой разрыв приводит к потере силы, необходимо избегать тренировки этого места до полного выздоровления. Если же случившийся разрыв мышцы никак не повлиял на силовые показатели (пусть она и болит в момент выполнения упражнений), вы можете тренироваться в обычном режиме.

Основная мысль такова: если травма делает вас слабее — сделайте с ней что-нибудь. Во всех других случаях — игнорируйте ее. Тренироваться с серьезной (иногда даже экстремальной) болью — это вполне обыденное явление, по крайней мере, до тех пор, пока вы остаетесь сильным. Немного помогает ибупрофен — хотя бы сможете заснуть ночью».

В общем-то, конечно, Бэрри Мериман тот еще авторитет в пауэрлифтинге (это вам не Луи Симмонс), но мыслит парень вполне традиционно, как и любой другой увлеченный спортсмен. Обратите особенное внимание — отсутствие травм не является показателем, положительно характеризующим состояние физической формы спортсменов, так как травма может и не мешать достигать победных результатов. Есть даже такая спортивная поговорка: «Все мировые рекорды установлены больными людьми!» Спорт есть спорт — это жертва во имя чего-то высокого, как на войне, почти подвиг! А иногда и без «почти». Если вы хоть раз общались с военными врачами, вы наверняка знаете, как легко они относятся ко всяким там ноющим спинам, коленям или даже воспалениям аппендикса. В спортивной среде отношение почти такое же: «Подумаешь — голеностоп болит. Да мы его тебе так замотаем, ты и не заметишь, как побежишь!» И все в таком роде.

Подобный подход в фитнесе совершенно недопустим.

По сути, конечно, в тренажерные залы редко приходят абсолютно здоровые люди. Большинство наших клиентов обладают необъятным сонмом заболеваний и травмочек, причем все это на фоне ослабленного иммунитета, замедленного метаболизма, неразвитой гибкости и едва выраженной выносливости. Для многих из них попытка пройтись на беговой дорожке минут 20–30 со средней скоростью 5–7 километров в час может закончиться перегрузкой сердечно-сосудистой системы или ноющими на следующий день коленями. Беречь этих людей и ни при каких обстоятельствах не позволять им вредить себе — вот наша общая тренерская задача. Самая главная из всех существующих.

Как говорил ваш покорный слуга на своих же лекциях:

■ КЛИЕНТ ОТ ВАС ДОЛЖЕН УЙТИ ХОТЯ БЫ ТАКИМ ЖЕ ЗДОРОВЫМ, КАКИМ ПРИШЕЛ! ■

В общем, если возражений нет и моя позиция вам ясна и приятна, разрешите перейти к конкретным словам, которые позволят нам с вами точно определиться — что же такое хорошая физическая форма в разрезе фитнеса. Только перед началом всех рассуждений хотелось бы ввести некоторые коррективы в наш с вами тренировочный сленг.

В русском языке, кроме сложных выражений типа «занимающийся в тренажерном зале», к сожалению, не существует коротких терминов, обозначающих человека, регулярно и настойчиво тренирующегося с железом. Нет, и даже привычный «атлет» тут не очень уместен. Во-первых, атлет может заниматься абсолютно любым видом спорта, бадминтоном например, и к штанге с гантелями иметь весьма опосредованное отношение. А во-вторых, слово «атлет» на самом деле обозначает исключительно профессиональных спортсменов, живущих за счет своих выступлений и тренировок. Термин «физкультурник», который намного ближе к истинному пониманию наших с вами занятий, у древних эллинов звучал не иначе как «аскет»! Но это так, краткий экскурс в историю.

Так вот, в спортивном плане наш «великий и могучий» имеет довольно серьезный пробел. Пожалуй, лишь среди тяжелоатлетов принято, почти на западный манер, говорить «поднимать», а не тренироваться, в остальном — увы. Все-таки фитнес-культура у нас совсем

еще молодая, и мы пока не успели отреагировать на нее в языковом плане. Так что предлагаю заимствовать термины у Запада. Считаю, что ничего страшного в этом нет — говорят же единоборцы «маваси-гири» или «доллэ чаги», а не «круговой удар ногой», и ничего! У американцев есть особое и очень емкое обозначение для таких, как мы с вами, людей, регулярно жмущих что-нибудь потяжелее — lifter («лифтер»). Это совсем не обязательно спортсмен, представляющий силовое троеборье или тяжелую атлетику — таких людей называют powerlifter и weightlifter соответственно. Так что в дальнейшем всех, кто имеет счастье заниматься в тренажерном зале, я буду называть лифтерами (с ударением на первом слоге), вне зависимости от их истинной спортивной ориентации.

Договорились?

Еще одно слово, которое я хотел бы ввести в ваш лексикон, — «перфоманс» или, если быть точнее, «атлетический перфоманс». Постоянно говорить «улучшение спортивных показателей» не всегда правильно, да и долго. А выражение «атлетический перфоманс», несмотря на кажущуюся замысловатость, во-первых, коротко, а во-вторых, очень точно обозначает улучшение любых спортивных показателей, независимо от вида спорта. Бить сильнее, бежать быстрее, выше прыгать, лучше гнуться, дальше кидать, ускорить реакцию, улучшить технику — все это изменения, показывающие улучшение атлетического перфоманса. Удобный термин, не правда ли?

Итак, для того чтобы быть здоровым и крепким лифтером (помните — ударение на «и!»), вам необходимо сбалансированное сочетание нескольких физических качеств. Каких — мы уже определились, исходя из приведенного выше определения хорошей физической формы. Теперь давайте разберем каждое из них подробнее.

■ Сила ■

Для того чтобы развитие силы само по себе тоже было гармоничным, я дам вам показатели силы в движениях, уравнивающих друг друга. Почему и как это должно происходить, вы узнаете чуть позже, в главе «Заповеди программиста», пока же просто примите на веру. Предупреждаю сразу — данные показатели

рассчитаны на абсолютно здоровую особь мужского пола в возрасте 25–30 лет, занимающуюся уже много лет, как говорится, «для себя» и ни разу в жизни не злоупотреблявшего ничем запрещенным. Показатели эти хоть и не взяты с потолка, а основаны на опыте моей собственной тренерской и спортивной дея-

| Упражнение | Хорошо | Отлично | Вот это да!!! |
|--|--|--|---|
| Коленно-доминантные движения | | | |
| Приседания со штангой на спине | 150 % от собственного веса на 2–3 повтора | 180 % от собственного веса на 2–3 повтора | Более 200 % от собственного веса на 1–2 повтора |
| Фронтальные приседания со штангой | 120 % от собственного веса на 2–3 повтора | 140 % от собственного веса на 2–3 повтора | Более 150 % от собственного веса на 1–2 повтора |
| Тазово-доминантные движения | | | |
| Становая тяга с пола (классическая) | 160 % от собственного веса на 2–3 повтора | 190 % от собственного веса на 2–3 повтора | Более 210 % от собственного веса на 1–2 повтора |
| Горизонтальные жимы | | | |
| Жим штанги лежа | 130 % собственного веса на 3–5 повторов | 150 % собственного веса на 3–5 повторов | Более 150 % от собственного веса на 2–3 повтора |
| Горизонтальные тяги | | | |
| Тяга штанги в наклоне | 135 % от собственного веса на 3–5 повторов | 155 % от собственного веса на 3–5 повторов | Более 155 % от собственного веса на 2–3 повтора |
| Вертикальные жимы | | | |
| Швунги со штангой | 70 % от собственного веса на 3–5 повторов | 85 % от собственного веса на 3–5 повторов | Более 95 % от собственного веса на 2–3 повтора |
| ВПН-упражнения | | | |
| Подъем штанги на грудь от уровня колен | 75 % от собственного веса на 2–3 повтора | 85 % от собственного веса на 2–3 повтора | Более 95 % от собственного веса на 2–3 повтора |
| Рывки со штангой от уровня колен | 65 % от собственного веса на 3–4 повтора | 75 % от собственного веса на 3–4 повтора | Более 85 % от собственного веса на 2–3 повтора |
| Вертикальные тяги | | | |
| Подтягивания обратным хватом с отягощением | 25 % от собственного веса на 2–3 повтора | 35 % от собственного веса на 2–3 повтора | Более 45 % от собственного веса на 1–2 повтора |

тельности (плюс опыт некоторых моих коллег), никакой строго научной основы под собой не имеют. Если уж совсем не нравится — можете их не придерживаться и придумать что-нибудь свое.

Таблицы с нормативными результатами поделены на три столбца — «Хорошо», «Отлично» и «Вот это да!!!». Столбец «Хорошо» достижим почти любым упорным человеком, тренирующимся регулярно и в правильном направлении, невзирая на свои исходные анатомические и генетические особенности. Столбец «Отлично» — это удел заметно одаренных людей, хотя он также может быть доступен дисциплинированным середнячкам, обладающим железной волей. А вот соответствие ваших показателей в том или ином физическом качестве столбцу «Вот это да!!!» означает, что вам

стоит подумать о занятиях не фитнесом, а серьезным спортом, напрямую относящимся к тому качеству, в котором вам все так хорошо удается.

Итак, сила:

Как вы сами могли заметить, я почти не даю силовых показателей «на раз». Считаю, что они не всегда верны, так как возможность проявить силу «на раз» зависит от великого множества разнообразных факторов: температура, композиции мышечных волокон, строения сухожилий и связок, длины рук или ног и так далее. В конце концов, вам может банально повезти и идеальная для подъема амплитуда вдруг получится случайно. Намного вернее, как мне кажется, способность лифтера одолевать серьезный вес один-два раза подряд!

■ Выносливость мышечная ■

В определении мышечной выносливости, соответствующей хорошей (или идеальной) физической фитнес-форме, я также не стал заходить очень далеко. Умение часами отжиматься на кулаках или делать по тысяче рывков с гирей пускай останется уделом самураев и цирковых

артистов. Нам с вами достаточно научить свое тело выполнять продолжительную, но все равно преимущественно силовую работу, дабы уметь вызывать на тренировках сильный метаболический отклик на нагрузку, когда это необходимо.

| Упражнение | Хорошо | Отлично | Вот это да!!! |
|---|--|--|--|
| Коленно-доминантные движения | | | |
| Приседания со штангой на спине | 100 % от собственного веса на 15–20 повторов | 135 % от собственного веса на 15–20 повторов | 150 % собственного веса на 12–15 повторов |
| Приседания на одной ноге «пистолетиком» | 15–25 повторов на каждой ноге | 30–40 повторов на каждой ноге | Более 40 повторов на каждой ноге |
| Тазово-доминантные движения | | | |
| Становая тяга с пола (классическая) | 105–110 % от собственного веса на 15–20 повторов | 120–135 % от собственного веса на 15–20 повторов | 155 % от собственного веса на 12–15 повторов |
| Ягодичный мостик одной ногой | 30–35 повторов каждой ногой | 45–55 повторов каждой ногой | Более 55 повторов на каждую ногу |

| Упражнение | Хорошо | Отлично | Вот это да!!! |
|------------------------------|--|--|---|
| Горизонтальные жимы | | | |
| Жим штанги лежа | 100 % собственного веса на 15–20 повторов | 100 % собственного веса на 20–30 повторов | 100 % от собственного веса более чем на 30 повторов |
| Отжимания от пола | 35–50 | 50–70 | Более 70 |
| Горизонтальные тяги | | | |
| Тяга штанги в наклоне | 105 % от собственного веса на 15–20 повторов | 110 % от собственного веса на 15–20 повторов | 115 % от собственного веса на 15–20 повторов |
| Вертикальные жимы | | | |
| Жим штанги стоя | 50 % от собственного веса на 15–20 повторов | 50 % от собственного веса на 20–30 повторов | 50 % от собственного веса более 30 повторов |
| Вертикальные тяги | | | |
| Подтягивания обратным хватом | 15–20 повторов | 20–30 повторов | Более 30 повторов |

■ Годовой баланс ■

Если не тренироваться регулярно, с годами исходный уровень мышечной выносливости и силы будет неизбежно уменьшаться, а потому идеальные показатели «хорошей» формы так же стоит понижать примерно на 1 процент каждый год после тридцати. То есть, к примеру, ранее не тренировавшемуся пятидесятилетнему человеку, чтобы соответствовать показателю «хорошо», в жиме лежа нужно будет жать не 130% от собственного веса на 2–3 повтора, а «всего» 110%.

■ Выносливость сердечно-сосудистая ■

Провести в полевых условиях исследования состояния собственной сердечно-сосудистой системы, на мой взгляд, не представляется возможным, да это и не всегда нужно. В конце концов, ко-

му из нас на самом деле важно знать точный уровень максимального потребления кислорода? Если вы не профессиональный спортсмен и не собираетесь участвовать в Олимпийских играх,

готовность своего сердца переживать физическую нагрузку определить довольно просто — достаточно выйти на лестничную площадку.

■ Степ-тест ■

Встаньте перед ступенькой, повесьте секундомер себе на шею и начните подниматься

на одну ступень и спускаться с нее поочередно правой и левой ногой. Двигайтесь ритмично, тратя на подъем и опускание каждой ногой не более секунды. Шагайте так ровно 3 минуты, после чего останьтесь стоять и измерьте свой пульс за минуту. Понять, каковы кондиции вашего сердца, вам поможет эта таблица:

| Уровень выносливости | 18–25 лет | 26–35 лет | 36–45 лет | 46–55 лет | 56–65 лет | 65+ |
|----------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|---------|
| Отличный | -79 | -81 | -83 | -87 | -86 | -88 |
| Хороший | 79–89 | 81–89 | 83–96 | 87–97 | 86–97 | 88–96 |
| Выше среднего | 90–99 | 90–99 | 97–103 | 98–105 | 98–103 | 97–103 |
| Средний | 100–105 | 100–107 | 104–112 | 106–116 | 104–112 | 104–113 |
| Ниже среднего | 106–116 | 108–117 | 113–119 | 117–122 | 113–120 | 114–120 |
| Слабый | 117–128 | 118–127 | 120–130 | 123–132 | 121–129 | 121–130 |
| Очень слабый | +128 | +128 | +130 | +132 | +129 | +130 |

■ Гибкость ■

Из всех показателей физической формы показатели гибкости являются наиболее спорными, так как данное физическое качество часто не является продуктом осознанного труда. Многие гибки сами по себе, безотносительно уровня собственной спортивной подготовки (к примеру, моя родная бабушка, не тренировавшаяся ни разу в жизни, могла легко касаться пола ладонями при прямых ногах до семидесяти лет). К тому же само понятие «гибкость» всегда относится к одной локальной области человеческого тела (термин «общая гибкость» абсолютно некорректен), а значит, выработать четкие показатели, по которым можно будет с определенностью сказать, что этот человек глобально гибкий, а этот нет, весьма затрудни-

тельно. Особенно учитывая тот немаловажный факт, что каждый отдельный вид спорта, где гибкость действительно нужна, имеет к ней свои требования, иногда очень узко «заточенные» под конкретные задачи.

Подробно о гибкости вы узнаете в главе «Правила гибкости», а пока опробуйте на себе следующие тесты. Возможно, они не измерят вашу гибкость с точностью ядерного микроскопа, но в большинстве случаев помогут составить картину спортивного здоровья. На всякий случай хочу акцентировать ваше внимание на том, что это ТЕСТЫ, а не упражнения, вот почему некоторые из них либо выглядят странно, либо не вызывают типичных для растягивающих упражнений болезненных ощущений.

Плечевые суставы 1

Сядьте на стул спиной к партнеру. Руки соедините в замок и положите себе на затылок, сильно сведите лопатки. Попросите партнера, уперевшись вам в спину корпусом или коленом, потянуть ваши локти назад. Дойдя до точки среднего дискомфорта, остановитесь и зафиксируйте результат.



Сгибатели бедра

Ложитесь на край скамьи так, чтобы одна прямая нога свешивалась с нее, другую согните в колене и потяните на себя. Спину плотно вдавите в скамью. Полностью прижав колено согнутой ноги к груди, постарайтесь опустить прямую ногу к полу. Сгибать опускаемую вниз ногу в колене запрещено. Оцените результат.



Плечевые суставы 2

Лягте на край обычной скамьи так, чтобы ваши плечи чуть-чуть свисали с ее края. Ноги согните, поставьте их на скамью и жестко прижмите к ней поясницу. Не допуская прогиба в позвоночнике (т.е. не отрывая спины от скамьи), сначала поднимите прямые руки перед собой, а затем медленно опустите их назад за голову как можно дальше. Сгибать руки в локтях запрещено. Оцените результат (для увеличения точности теста можно брать в руки бодибар или легкий гриф).



Вращатели плеча

Встаньте или сядьте боком к зеркалу. Согните руки в локтях до прямого угла между плечом и предплечьем. Теперь разведите руки в стороны, не меняя угла сгиба в локтях, — предплечья расположите параллельно полу. Разверните руки вверх и назад, стараясь отвести ладони как можно дальше за голову. Теперь максимально разверните руки в другую сторону. Оцените результат.



Разгибатели бедра

Сядьте на скамью, положив одну ногу на нее. Корпусом развернитесь в сторону прямой ноги, ее носок приведите в нейтральное положение — не натягивайте и не оттягивайте его от себя. Наклонитесь вперед, сохраняя идеально прямую спину. Оцените результат.



Приводящие бедра

Встаньте на колени и поставьте перед собой фитбол. Выпрямите руки и положите их ладонями на мяч, колени разведите как можно шире. Не заваливайте таз назад или вперед — при взгляде сверху ваши бедра должны представлять собой одну линию! Голені согнуты под прямым углом относительно бедер. Оцените результат.



Snatch-тест

Этот тест наиболее сложный, и его выполнение зачастую зависит не только от простой подвижности суставов, но и кучи других факторов. Тем не менее, на мой и не только мой взгляд, его идеальное выполнение свидетельствует о великолепной гибкости тех регионов тела, хорошее состояние которых в первую очередь отвечает за отсутствие спортивных травм у лифтеров: встаньте прямо, ноги поставьте чуть шире бедер и немного разверните ступни в стороны. В руки возьмите палку или легкий гриф от штанги, хват рывковый — максимально широкий. Поднимите палку над головой, отведя ее чуть дальше за осевую линию корпуса, сведите лопатки. В этом положении максимально глубоко присядьте вниз и оцените результат.



| Тест | Хорошо | Отлично | Вот это да!!! |
|--------------------|--|---|--|
| Плечевые суставы 1 | Локти прошли линию плеч | Плечевые кости расположены под прямым углом друг к другу | Локти соединены вместе (а я такое видел!) |
| Плечевые суставы 2 | Обе ладони прошли ниже плоскости скамьи | Оба локтя прошли ниже плоскости скамьи | Ладони коснулись пола |
| Вращатели плеча | Ладони поравнялись с уровнем головы в верхней точке и осевой линией корпуса в нижней, причем оба крайних положения симметричны друг относительно друга | Ладони прошли вертикальную линию, проходящую вдоль корпуса и головы в обеих точках; оба крайних положения симметричны друг относительно друга | Конечные положения предплечий в обеих точках перпендикулярны друг относительно друга и симметричны |
| Сгибатели бедра | Колено прямой ноги поравнялось с плоскостью скамьи | Колено прямой ноги прошло плоскость скамьи | Пятка прямой ноги касается пола |

| Тест | Хорошо | Отлично | Вот это да!!! |
|--------------------------|--|--|--|
| Разгибатели бедра | Ваши пальцы касаются пятки прямой ноги | Пальцы держаться за пятку прямой ноги, локти касаются скамьи | Пальцы держаться за пятку прямой ноги, локти опущены ниже плоскости скамьи |
| Приводящие бедра | Бедрa располагаются под углом в 100°–110° (чуть больше прямого) относительно друг друга | Бедрa под углом 130°–150° относительно друг друга | Бедрa под углом 180° относительно друг друга (фактически вы сидите на полу) |
| Snatch-тест | Неполный присед, при этом спина прямая, гриф не сместился вперед; ощущается легкий дискомфорт в районе тазобедренных суставов и низа спины | Полный присед, прогнутая в пояснице спина, гриф не сместился вперед; отсутствуют дискомфортные ощущения в пояснице, легкое напряжение в середине спины | Идеальный присед, отменно прогнутая спина, сильно растянутые грудные; дискомфортные ощущения отсутствуют |

■ Быстрота и взрывная сила ■

Ни быстроты, ни конкретно «взрывной силы» в приведенном выше определении хорошей физической формы не было, но кто вам сказал, что я им полностью доволен? Фитнес движется вперед семимильными шагами, и в правильных местах давно превратился в перфоманс-фитнес — развивающий всесторонний атлетизм, а там без «скорости» и «взрыва» никуда.

Я соединил оба этих показателя, так как чаще всего в спортивном тренинге они следуют

неразрывно, и, кроме того, их легче всего тренировать в рамках одной тренировки. Кстати, если вы дочитаете эту книгу до конца, то вскоре узнаете, что я ОЧЕНЬ не люблю бег. Это правда — в большинстве случаев, но не во всех. Я не люблю долгие забеги, однако к спринтерским рывкам отношусь с большим уважением, вот почему в моих показателях хорошей физической формы есть спринты на 30, 60 и даже 100 метров. Скажите спасибо, что без барьеров!

| Тест | Хорошо | Отлично | Вот это да!!! |
|---|--------------|--------------|-----------------|
| Спринт 30 метров | 5 секунд | 4 секунды | Менее 4 секунд |
| Спринт 60 метров | 8 секунд | 7 секунд | Менее 7 секунд |
| Спринт 100 метров | 14–15 секунд | 12–13 секунд | Менее 12 секунд |
| Двойные прыжки со скакалкой за 30 секунд | 20–25 | 30–40 | Более 50 |
| Отжимания от пола за 30 секунд | 25–30 | 35–40 | Более 50 |
| «Складка» на пресс за 30 секунд | 30–35 | 35–40 | Более 40 |

■ Общие показатели здоровья ■

Никакие результаты в подтягиваниях, приседаниях, стометровках и шпагатах не будут значить для меня абсолютно ничего, если человек, способный выполнить все это, болен. Не простудой или запором, а чем-то вполне «спортивным»: у него побаливают колени, плечи, иногда голова и вообще предстартовая инфлюэнца. Нельзя забывать старую качковскую поговорку: «Не так важно, как быстро ты станешь большим, важно — как долго ты им останешься!» Вдвойне верно, мои многоуважаемые культуристы! Наша задача — не жать лежа двести в девятнадцать лет и хвататься за сердце в пятьдесят, а жать триста в пятьдесят и за сердце хвататься только в момент вручения вам Оскара, да и то выражения чувств ради. Все эти бицепсы-трицепсы-грудные и золотые медали — чушь, от их отсутствия еще никто не умер, а от давления за двести — сколько угодно!

Итак, несмотря на ваше выдающееся атлетическое развитие и в некотором роде даже вопреки ему, для того чтобы пребывать в отличной физической форме, вы должны обладать еще и следующими показателями:

■ Артериальное давление в покое ■

Никак не больше 130 на 90 (гипотоники в нашем деле редкость). Говорят, у космонавтов даже под нагрузкой давление никак не должно превышать 120/80, так что рекомендую стремиться к чему-то похожему — пусть и не в космос, но как минимум к космическому здоровью. Понимаю, в зависимости от веса, возраста и образа жизни давление может быть разным, но все же цифры выше указанных должны вас насторажи-

вать. Хотя бы отважьтесь на сдачу крови на холестерин с сахаром и порешайте проблемы, которые у вас найдут.

■ Пульс в покое ■

Пульс в покое измеряют утром, сразу после пробуждения, сидя на постели, и в течение трех дней. Полученные цифры складывают и делят на три. Желательно, чтобы итоговая цифра не превышала 72–78 ударов в минуту (это если вам тридцать лет и вы не находитесь в состоянии перетренированности). Лучше, если полученная цифра будет несколько ниже.

■ Ортопедический Индекс ■

Ортопедический Индекс — отличный способ оценить здоровье опорно-двигательного аппарата, не прибегая к рентгенам, МРТ и кокетливым постукиваниям резиновым молоточком по коленям. Этот индекс выставляется самим человеком на основе его собственных субъективных ощущений в исследуемых суставах. Суставы могут выбираться произвольно, но обычно это плечи, локти, колени, голеностоп, тазобедренные суставы и позвоночник целиком. Каждому суставу или группе суставов выставляется оценка по следующей схеме:

- 1 — травма
- 2 — отчетливые болезненные ощущения
- 3 — приемлемое состояние, незначительные болевые ощущения
- 4 — хорошее состояние суставов, легкий дискомфорт во время нагрузки
- 5 — отличное состояние суставов, боли и дискомфорта не ощущается

Ортопедический Индекс является изменяемым показателем состояния основных суставов лифтера. Числовые показатели Ортопедического Индекса помогают выявить возникающие перегрузки или, наоборот, положительную динамику во время прохождения реабилитационных (разгрузочных) периодов тренинга.

Если ваш ОИ (Ортопедический Индекс) не равняется 5 сразу во всех основных суставах, даже не заикайтесь об отличной физической форме. У вас ее пока нет!

■ Тест Руфье-Диксона ■

Тест Руфье-Диксона, в принципе, легко может заменить собой степ-тест, но, помимо возможности определения уровня работоспособности сердца, данный тест еще и очень простой способ оценить степень утомления лифтера. Как правило, если человек перегружает себя тренировками, показатели теста Руфье-Диксона падают буквально на глазах.

Для проведения этого теста вам понадобится секундомер. Для начала сосчитайте пульс в спокойном состоянии за 15 секунд (в формуле это значение равняется P1). Затем сделайте 30 приседаний за 30 секунд (в некоторых источниках просто 20 приседаний). По окончании приседаний сразу же считаете пульс за те же 15 секунд (результат в формуле — P2). Через 1 минуту отдыха сидя снова определяем пульс за 15 секунд (P3). Считаем индекс по формуле:

$$\text{Index} = (4 * (P1 + P2 + P3) - 200) / 10$$

$\text{index} < 0$ — вы в отличной форме;

$0 < \text{index} < 3$ — вы в очень хорошей форме;

$3 < \text{index} < 6$ — вы в хорошей форме;

$6 < \text{index} < 10$ — вы в удовлетворительной форме;

$10 < \text{index} < 14$ — вы в плохой хорошей форме;

$\text{index} > 14$ — вы труп!

Тест Руфье-Диксона рекомендуется проходить каждые 6–8 недель. Если у вас возникают сомнения в том, стоит или нет продолжать избранную программу тренировок, проведите тест — малейшая моральная, нервная или физическая усталость немедленно будет обнаружена.

■ Состав тела и эстетика фигуры ■

Мне неприятно это признавать, но, пожалуй, мои прежние взгляды на то, как должен выглядеть лифтер, не всегда были правильными. В те времена, когда я был воинствующим антикачком, я считал нормальным, если успешный силовик подпирал своим животом двух-трех идущих впереди него пешеходов. Подумаешь — зато он функционален и может очень-очень много поднять! Однако со временем, не без помощи более авторитетных специалистов поняв, что лишний вес — это все-таки вредно, я примирился с некоторыми культури-

стическими параметрами хорошей физической формы.

Так, например, столь любимый культуристами низкий уровень жира в организме, если он стабилен и не требует от вас каких-либо гиперусилий, полезен, ибо означает дисциплинированный образ жизни, низкий сахар крови, здоровое сердце, здоровое питание, низкий уровень холестерина и, конечно же, привлекательную физическую форму! Вот почему в долгосрочном графике тренировок ответственного лифтера просто обязан присутствовать мета-

болический период — он же «жиросжигающий». Так что совсем уж хорошая форма настает только тогда, когда при всем прочем процент жировой ткани вашего тела вплотную приблизится к 12–14%. Как минимум. Если же цифра будет однозначной (т.е. хотя бы 9 % и хотя бы иногда) — вы настоящий герой и пример для подрастающего поколения толстяков!

И, раз уж пошла такая пьянка... торчащая, как строительный шлем, задница при тощих ногах

(даже если «это все мышцы!») или покатые плечи из-за переразвитой трапеции — это тоже нонсенс. Как ни крути, атлет в хорошей форме всегда образец для подражания, и если он больше всего похож на физически развитого Квазимодо — увольте меня от таких примеров! Пусть в нашей жизни будет больше места прекрасному: узкая талия, широкие плечи, гармонично развитые ноги и точеные икры — тоже показатель хорошей формы. Вот такой вот я гад!

■ Отсутствие вредных привычек ■

Тут, как говорится, без комментариев. Курить, пить, грубить в общественном транспорте, смотреть бессмысленные телешоу и бездумно

шляться по не вполне целомудренным барышням — это все не для настоящих и здоровых мужчин!

■ Социальное благополучие ■

Ну что — все вышеуказанное у вас получилось? Поздравляю! А как вообще жизнь? Нет, серьезно: что там у вас с работой, семьей, друзьями, подругами, женами, любовницами, уважением коллег и успехами в бизнесе? Ах, вы изволите жить в тренажерном зале! И все деньги тратите на креатин с протеином?! Тогда кому, блин, нужна ваша идеальная физическая форма? Друзья мои, хотите быть по-настоящему хорошим лифтером, будьте любезны проявлять себя не только под штангой. Напрягитесь и получите хоро-

шее образование, найдите себе работу по душе, научитесь зарабатывать достаточно денег, создайте семью и нарожайте кучу ребятишек. Добейтесь уважения на работе и сокрушите всех своих конкурентов. Воспитайте учеников, поддержите родителей. Умейте (хотя бы умейте!) отстаивать свои права перед лицом государства, чиновников, асоциальных типов и представителей силовых структур. Постройте тещу, наконец! Применяйте свою форму для того, что и называется настоящей жизнью.

■ Пример не из жизни ■

Чтобы свести все сказанное воедино, готов чуточку поэксплуатировать собственный талант писателя-фантаста и навясть вам образ человека, находящегося, по моим параметрам, в отличной физической форме. Сразу предупреждаю — все герои вымышленные, любые совпадения случайны.

Итак:

Александр Кресин.

Возраст – 30 лет, собственный вес – солидные 100 кг, тренировочный стаж – 5 лет.

Приседания со штангой на спине – 180 кг на 3 повтора; 140 кг на 20 повторов

Становая тяга (классическая) – 195 на 2–3 повтора; 150 кг на 15 повторов

Жмет лежа – 150 на 3–4 раза; 100 кг на 25 раз.

Тяга штанги в наклоне – 160 на 4 повтора; 110 кг на 27 повторов

Швунг – 100 кг на 2–3 повтора; жим стоя – 50 кг на 25 раз

Рывок с пола – 80 кг на 3–4 повтора

Подтягивания – 50 кг на 5–6 раз; без отягощения – 30 раз.

Скакалка за 30 секунд – 55 двойных прыжков. Стометровка – 12,5 секунды.

Степ-тест – пульс 80. Нормальный пульс в покое – 68. Гибкость на уровне выше среднего – садится на продольный шпагат даже в бессознательном состоянии, полное отсутствие мышечных дисбалансов и травм. Большую часть времени находится в прекрасном расположении духа. Отлично спит, не перетренирован. Нормальное давление – 120 на 80. Холестерин, сахар и креатин в норме. Отличное зрение, слух и коммерческое чутье. Женат, воспитывает двоих дочерей. Великолепно выглядит, характер нордический, истинный арие.... э-э, занесло – извините! Не пьет, не курит – нормальный, здоровый, активный и жизнерадостный мужик! Чтоб нам всем такими быть, аминь.

Глава 4

СИСТЕМНЫЕ ОГРАНИЧЕНИЯ

«Лучшее — враг хорошего!»

Поговорка.

«Нужно поцеловать не одну лягушку, чтобы найти свою принцессу!»

Мудрая поговорка

■ АХТУНГ, ПИПЛ!
ЭТО ОЧЕНЬ ДЛИННАЯ
И СЛОЖНАЯ ГЛАВА.
ЕСЛИ ВАМ НЕИНТЕРЕСНО
КОПАТЬСЯ
В ЧУЖИХ МЕТОДИЧЕСКИХ
СХЕМАХ, ПРОСТО
ПОВЕРЬТЕ МНЕ
НА СЛОВО — В БОЛЬШИНСТВЕ
СВОЕМ ОНИ ДАЛЕКИ
ОТ ИДЕАЛА. ПРОЛИСТАЙТЕ
КНИГУ ДО СЛЕДУЮЩЕЙ
ГЛАВЫ, А ЛУЧШЕ СРАЗУ
ДО ШЕСТОЙ. ■

Знать, что такое хорошая физическая форма, еще недостаточно — необходимо четко понимать, как ее достичь. К сожалению, любой человек, независимо от того кто он — профессиональный тренер или простой любитель, — впервые приходя в фитнес-центр, попадает в очень непростую ситуацию, когда пытается определиться со взглядами на силовой тренинг. Это касается не только нашей страны, но и любой точки планеты в принципе.

С момента первого контакта со штангой на наши неокрепшие умы начинают сильно довлеть авторитеты. Они разные: друзья по качалке, тренер, Интернет, самый большой или сильный парень в зале, старшие коллеги по профессии (если вы сам тренер) или книги по культуризму. У каждого из нас был свой случай, но он обязательно был и давил посильнее штанги в двести пятьдесят килограммов. В каком-то смысле у новичка элементарно нет выбора — ему намного легче примкнуть к какому-либо лагерю, нежели переть вперед самому, не разбирая да, в общем-то, и не зная дороги. Однако давление со стороны авторитетов подчас чересчур авторитарно: только попробуй попой

в сторону вильнуть — тут же набегут могучие доброжелатели, дабы вернуть неразумного на путь истинный. В каком-то смысле это не так уж и плохо — по крайней мере, не приходится каждый раз изобретать велосипед. Однако большой минус такой ситуации заключается в том, что нас с самого начала отучают ДУМАТЬ, с силой заставляя ВЕРИТЬ. Промывка мозгов фитнес-новичков подчас так сильна и профессиональна, что я иногда искренне скорблю — это сколько же опытных «убежденцев» похоронило в себе талант религиозных проповедников!

Хотя в большинстве случаев мы и сами «обманываться рады» — прав был классик.

Что происходит в результате, вы и сами знаете. Повзрослев в тренировочном плане на чем-то одном, многие из нас начинают относиться к избранной системе как к религии, забывая при этом, что сами-то мы ее не выбирали (выбор означает наличие нескольких альтернатив, а их, как правило, не предоставляется). Поверьте бывшему начальнику тренажерного зала: крайне сложно убедить человека, много лет протренировавшегося на пауэрлифтерских схемах, в необходимости добавить в программу своих тренировок рывок со штангой, даже если он уже много лет назад прекратил соревноваться. «Ты что — на фиг мне это надо?!» — самый мягкий ответ, который вы можете получить. Не менее тяжело уговорить, например, убежденного бодибилдера отказаться от отдельных тренировок груди или дельт. Сказать, что в таких случаях вы встречаете агрессивный отпор, означает молчать «как рыба об лед»! Ничего удивительного — любой лифтер, находящийся в хорошей форме, считает, что это именно он изобрел силовой тренинг.

Как вы, наверное, знаете, истинная вера никогда не зиждется на сомнениях, любые расхождения с доктриной ересь, которую порицают,

■ «Тренируйте грудь только раз в неделю, дети мои!»



закапывают, сжигают на кострах инквизиции или снимают по ее мотивам фильмы про код Да Винчи. А потому в тренажерных залах и фитнес-центрах по всему миру рождаются группировки различной силы и численности: адвентисты двадцать второго дня Ментцера, евангелисты МакРоберта, католики имени Святого Равноапостольного Вейдера, сектанты Кубика и прочее... Не так давно оформилась даже совсем крохотная токийская дзен-секта самоубийц имени Домитори Смирунофу (так звучит мое имя по-японски). Заранее прошу простить мою иронию, если я вдруг переборщил: ко всем вышеперечисленным персонам я отношусь уважительно, хотя бы ввиду того, что все они сделали для моего любимого дела намного больше меня самого. Однако мне с самого раннего детства не нравилось «принадлежать». Однообразная школьная форма сначала расстраивала, затем бесила и в итоге презиралась. Уравнивающий всех одноклассников пионерский галстук очень быстро превратился в носовой платок. Самая популярная девушка в классе, в школе, а уж тем более в мире, автоматически становилась непривлекательной и пресной особой. Любой культмассовый объект отторгался моей натурой как чужеродный вирус. Даже Таеквон-до, по большому счету, я оставил только потому, что не хотел превращаться в еще один одетый в «доги» прыгучий винтик послушного и благопристойного, но безликого механизма.

■ **НАСТОЯЩАЯ СИСТЕМА — ЭТО НЕ ПРОСТО БЕЗУПРЕЧНАЯ ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК. БЕЗУПРЕЧНАЯ ПРОГРАММА ЛИШЬ ЭТАП, БАБОЧКА-ОДНОДНЕВКА, КОТОРАЯ ПРОЖИВЕТ НЕ БОЛЕЕ МЕСЯЦА ИЛИ ДВУХ. НАСТОЯЩАЯ СИСТЕМА — ЭТО ЛЕКАЛО, ПО КОТОРОМУ МОЖНО ПРОВЕРИТЬ «ПРАВИЛЬНОСТЬ» ЛЮБОЙ МЕТОДЫ. ЭТО СБАЛАНСИРОВАННАЯ СТРУКТУРА, ПОЗВОЛЯЮЩАЯ ВИДЕТЬ ОБЩИЕ МОМЕНТЫ ВО ВСЕХ ПРОГРАММАХ И ОБОСНОВАННО НАХОДИТЬ В КАЖДОЙ ИЗ НИХ ОШИБКИ. ПРИ ЭТОМ ТАКАЯ СИСТЕМА ДОЛЖНА В СЛУЧАЕ НЕОБХОДИМОСТИ ИМЕТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ МЕНЯТЬСЯ, СОХРАНЯЯ НЕОСПОРИМУЮ БАЗОВУЮ КОНСТРУКЦИЮ И СИСТЕМУ ВЗГЛЯДОВ НА ВЕЩИ. ■**

Мне всегда нравилось думать. А после реанимации я еще и перестал бояться думать САМОСТОЯТЕЛЬНО, без опоры на авторитеты! Ну не могу я слепо верить, мне нужен свободный

выбор! Хочу видеть обе стороны медали — и плюсы, и минусы любой системы. Иначе зачем я тогда «мыслю и существую»?! К тому же, как говорит мой любимый Учитель Алвин-свет-Косгроу: «Плохие тренеры видят в методах различия, средние — преимущества, а хорошие — что-то общее!». А я так хочу быть достойным своего заокеанского наставника.

Прошу понять меня правильно: я вовсе не собираюсь призывать вас становиться одним из тех людей, которые ищут одну-единственную, любимую, свою, родную и идеальную программу тренировок. Идеал — с одухотворен-

■ Идеал нереальный, 1 шт.



■ Моя мама



ным лицом и длинными ногами. Да простят меня романтики и максималисты — но вы ее никогда не найдете! Железо — это вам не Мила Йовович, да и вы, боюсь, не Брюс Виллис. Силовой тренинг — штука живая, как и мы с вами. Даже вы сами никогда не бываете одним и тем же, вы постоянно изменяетесь. В зависимости от времени года или суток, количества надетой на вас одежды, настроения, характера питания, собственного веса, возраста, температуры тела и окружающего пространства, состояния здоровья, тренированности и различных обстоятельств на работе вы не только по-разному будете тренироваться, но даже ходить (и не только под себя).

Знаете, впервые я задумался о необходимости системности подхода к фитнес-тренингу отнюдь не тогда, когда стал тренировать, писать в МН и даже преподавать. Впервые эта мысль посетила меня тогда, когда в фитнес-клуб пошла моя мама. Я долго и настойчиво уговаривал ее это сделать, не представляя себе возможных последствий. В тот самый день, когда моя мама переступила порог тренажерного зала, мне впервые удалось посмотреть на происходящее в фитнес-индустрии со стороны, с ее стороны.

Мне не понравилось то, что я увидел!

До того знаменательного момента я искренне был доволен положением дел и был готов вырвать глотку любому усомнившемуся в пра-

вильности наших профессиональных действий. Но тут, послушав первые мамины отзывы о занятиях в тренажерном зале, я схватился за голову.

Во-первых, я понял одну очень страшную, но исключительно правдивую вещь — никто, совсем никто, абсолютно никто, кроме меня самого, не будет так же заботиться о ней — искренне и на все сто пятьдесят процентов (ок-ок, мама, на все двести!). Для любого стороннего тренера моя мама — это всего-навсего очередной клиент, которому можно на тренировке дать все что угодно — все равно не поймет — и которого, в случае чего, всегда можно «слить». Меня обуюл самый настоящий ужас! Ужас от того, что какой-нибудь специалист из числа моих, без сомнений, достойных коллег автоматически приравняет ее к общему строю «посетителей фитнес-клуба». Блин, но ведь это же моя мама! Ее нужно беречь — за всю жизнь у нее накопилась куча мышечных дисбалансов, болезней и анатомических несостыковок! Ей ведь уже за пятьдесят (ой, прости, мам!), хоть она и выглядит на мои тридцать. Разве можно писать ей обычную программу для среднестатистического человека? Это что — моя мама среднестатистический человек?! И вообще, зачем ей чужие идеалы?! Зачем ей над внутренней поверхностью бедра работать с самого первого занятия, как и делала ее тренер? Да ей бы давление нормализовать, укрепить спину, обрести прежнюю гибкость и юношескую прыть...

Вот когда я впервые, скрипя заржавевшими шестеренками собственного эго, понял, что любой тренер, а в том числе и я, просто обязан быть гибким, умеющим абстрагироваться от собственных спортивных предпочтений, будь то бодибилдинг, пауэрлифтинг, большой теннис или даже пилатес. Превращать на тренировках своего клиента «по образу и подобию своему» даже библейского смысла не имеет,

а уж тем более практического. Что хорошо и привычно для вас, не обязательно верно для всех остальных!

Пришлось срочно начать взрослеть. Поняв, что существование в качестве адепта какой-либо одной избранной системы, будь то НТТ, функциональный тренинг, сокращенные программы или что-то другое, является признаком профессиональной и моральной незрелости, неосознанного страха перемен и вообще малопонятной мне теперь уже боязни «потревожить озеро собственной ограниченности поплавающим непривычных идей», я встал на новые рельсы.

Проще говоря, я начал искать систему. И, как это часто бывало в моей жизни, искомое оказалось совсем рядом.

Начал я с того, что хладнокровно проанализировал все известные мне тренировочные подходы с неожиданного ракурса: каждый из них я пытался приложить к моей маме (чисто теоретически, конечно, ставить опыты на собственной матери я бы никогда не решился). Некоторое время я тщетно пытался понять, что же все-таки я ищу, но спустя пару недель меня вдруг осенило!

Итак, дамы и господа — барабанная дробь, пожалуйста!

■ ЧТОБЫ СИСТЕМА БЫЛА НАСТОЯЩЕЙ, ОНА ДОЛЖНА БЫТЬ УНИВЕРСАЛЬНОЙ! ■

Да, универсальной — как олимпийские виды спорта, которые по требованиям Международного Олимпийского комитета должны быть доступны и мужчинам, и женщинам, причем

разного возраста, роста и веса. А попробуйте потренировать по силовым макроберттовским или объемным вейдеровским схемам женщин! Нет, дорогие мои, не «каких-то там» абстрактных женщин, а своих любимых — маму, бабушку, жену, любовницу! Вы что — на самом деле будете заставлять свою бабулю жать лежа 5*5 или давать любимой девушке три-четыре упражнения «на трицепс» за тренировку? Уверен, если вам не наплевать на своих родных, вы выберете более гармоничный подход — любовь перевесит привычные стереотипы. Люди всегда меняют свое мнение о том, что им дорого, когда встает вопрос о повышенной ответственности: законы коммерческих джунглей и лень моментально заменяются предельной гуманностью. В качестве доказательства могу привести вам цитату из дайджеста World Class, посвященного программам Mind&Body — пилатесу, гирокинезису, стретчингу и йоге. Предварительно замечу, что добиться от йогов даже намеков на возможную опасность их практик практически невозможно. Тем не менее читаем следующее:

«Видов йоги очень много. Какой вы даете? В основном все взято из йоги Айенгара. Позы в ней выполняются статично, большой упор делается на технику. И она, пожалуй, самая безопасная в плане травм».

Интересно, не правда ли? Поскольку в статье речь шла о детском фитнесе, ничего удивительного в этом высказывании нет — в период серьезной опасности даже хищники и их жертвы пьют у общего водопоя, не нападая друг на друга.

Итак, как я уже говорил, я попытался мысленно переложить известные системы на маму и постепенно, шаг за шагом, начал понимать, чего не хватает в популярных методических схемах. Во всех разбираемых методах я искал следующее:

■ **Безопасность.** Калечить собственную мать даже самой эффективной тренировочной программой?! Рисковать ее давлением, сердцем или позвоночником?! Нонсенс! Настоящая система должна предусматривать все возможные моменты получения травм или возникновения заболеваний, а также учитывать уже существующие. Лобовой подход вроде «если у вас есть такие-то проблемы со здоровьем — этот метод не для вас» меня не устраивал.

■ **Постепенность.** Любая система, которая претендует на столь громкое имя, должна предусматривать хоть какой-то этап обучения ее самой сложной части. То есть она, с определенными изменениями, должна подходить полнейшим новичкам, невзирая на пол или возраст.

■ **Обоснованность.** Знаете, какой вопрос наиболее страшен для начинающего тренера? «Почему?» Хотите проверить своего персонального тренера, задайте ему этот вопрос на любую самую простую тему. К примеру: «А почему у нас именно ЭТО упражнение идет пятым номером? Почему не шестым или четвертым?» Или: «А почему я на беговой дорожке должен идти именно с этой скоростью?» И так далее. Если тренер не отвечает аргументированно, то тогда вся ваша тренировочная программа — это случайный или просто заученно-стандартный набор телодвижений, который именно вам может и не подходить. Если же ответы четкие — значит, ваш персональщик прекрасно знает, куда он вас ведет, и это очень хорошо. Вот такой обоснованности я и искал.

■ **Абсолютная результативность.** Ну, хорошо — хотя бы ПРОСТО результативность! Я же не могу обманывать свою маму, мне на самом деле нужно дать ей реальный результат, причем за минимальное время и не тратя лишних

усилий. А абсолютной результативности (то есть эффективности для всех, а не только для какой-либо категории тренирующихся граждан) тоже не помешало бы заметить.

■ **Гармоничность.** Нужная мне система должна быть завершенной, из нее ничего не должно выпадать! Помните определение в предыдущей главе — «гармоничное сочетание силы... выносливости, гибкости...» и так далее. Вот это все должно в настоящей системе быть. С этой точки зрения методика, в которой присутствуют только гибкость или тренировка «мышц кора», так же ущербна, как и та, в которой нет ничего кроме развития силы.

■ **Клиентоориентированность.** Это сложное слово из словаря наших управленцев по большому счету отражает все вышеперечисленное. Однако самое главное — это возможность перекраивать систему под любого клиента — больного, здорового, очень здорового, слабо-развитого или невероятно привлекательного.

■ **Соответствие определению.** Я взял за основу одно из высказываний Алвина Косгроу: *«Профессиональная программа тренировок должна включать в себя тренировку гибкости, упражнения с отягощением, работу на выносливость и тренировку кора».* Что такое «кор», вы узнаете чуть позже. Это очень важная штука, но, к сожалению, пока конкретики в том, что же именно это такое и как это тренируется, не так много. В последующих главах я попробую свести все мне известное воедино.

Ну что ж, теперь, вооружившись пониманием, приглашаю вас слегка по-новому взглянуть на уже знакомые вам методики. Заранее прошу прощения у тех, на чьи тренировочные взгляды я безжалостно наехал, — честное благородное слово, не со зла!

■ Сплит-система ■

Если смотреть на этот метод по-настоящему широко, то истинная система Вейдера, конечно же, намного глубже и интересней, чем то, что мы под ней обычно подразумеваем. Бьюсь об заклад, если бы культуризм развивался несколько в ином направлении, она бы с гарантией выросла в полноценную и почти идеальную методику с минимальным количеством изъянов. Но, к сожалению, с произведениями великих людей их последователи постоянно вытворяют что-то непотребное. Возьмите хотя бы «Контрологию» Джозефа Пилатеса — некогда завершенную и гармоничную систему физического самосовершенствования, превратившуюся в просто пилатес — систему полезную, но заметно купированную по сравнению с оригиналом.

Так вот, систему Вейдера в тренажерной среде, как правило, полностью ассоциируют только со сплит-системой — то есть методом отдельной тренировки. Основной ее постулат прост: начиная с общих тренировок, нагружающих все тело сразу, вы постепенно должны перейти к отдельной тренировке одной-двух мышечных групп за занятие. Это считается главным путем повышения интенсивности и продуктивности занятий. К примеру, один из самых популярных 3-дневных сплитов, используемый

в реальной практике московских фитнес-центров, выглядит так:

Понедельник: Грудь, Бицепсы, «верхний пресс»

Среда: Спина, Трицепсы, косые мышцы живота

Пятница: Ноги, Дельты, «нижний пресс»

Кстати, про слово «пресс», а тем более приставки «верхний» или «нижний», я поговорю более подробно чуть позже и обещаю вам, что разговор будет не самым дружелюбным.

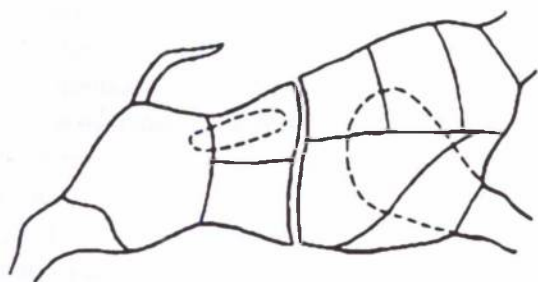
Сплиты могут быть разными: от двухдневных — две тренировки в неделю, до многоразовых — иногда до 5–10 тренировок в неделю.

Что же не так с этой методикой?

■ **Кросс-нагрузки.** Проблема любого сплита заключается в том, что расписание тренировок в нем основано на ЦЕЛЕВЫХ, а не РАБОТАЮЩИХ мышцах. В результате почти никогда не учитывается реальная анатомия человека. Нагрузив, к примеру, по приведенному мною плану грудь и бицепсы в понедельник, мы станем уверенными, что все последующие дни они отдыхают. Таким образом, предполагается, что количество нагрузок на эти мышцы находится под контролем. Как бы не так — анатомически бицепсы с грудью будут работать и в оба последующих дня! Но дело тут, поверьте, не в бицепсах (плевать я на них хотел с силовой рамой), есть места и поважнее. Практически в любом сплите хронически перегружаются два региона тела — трицепсы и поясница. Возьмите этот же сплит — сколько раз трицепс работает по плану? Один — в среду. А на самом деле? На самом деле он трудится:

- во время любых жимов в первый день
- во время любых тяг во второй день (длинная головка трицепса разгибает плечо)

■ «Сплит»



– во время прямых упражнений на трицепс во второй день

– во время жимов на дельты в третий день и даже при выполнении становой или румынской тяги в тот же последний день (здесь трицепс стабилизирует положение плеча).

То есть ровно пять раз. Не слишком ли много нагрузок в неделю?! И почему об этом не подумали при составлении расписания тренировок? Довольно часто можно увидеть такую картину: среднестатистический лифтер, к примеру, чередует силовые и объемные тренировки, в объемном периоде используя сплит. При переходе на сплит весь прогресс, набранный им в жиме лежа на силовом периоде, откатывается далеко назад. Кто виноват — в муку измочаленный трицепс! Трицепс — это вообще, в каком-то смысле, краеугольный камень всей силовой подготовки, если о нем не помнить, он запросто может перечеркнуть все ваши усилия. Недаром по старым люберецким тренировочным схемам давать прямую нагрузку на трицепс запрещалось вплоть до того момента, пока вы не были в состоянии пожать лежа полтора собственного веса на шесть раз (проверьте любого опытного парня в вашем зале — не каждый способен сегодня на такое!). Что касается поясницы, то, в зависимости от набора упражнений, в этом же сплите она может подвергаться нагрузке при:

– выполнении упражнений стоя (на бицепс) в первый день

– тягах в наклоне во второй день

– выполнении жима стоя в третий день

– и любых упражнений со свободными весами при тренировке ног.

Тоже очень и очень немало. Потенциально любой сплит, не учитывающий возможные кросс-нагрузки, опасен перегрузкой поясницы и локтевых суставов. Это необязательно вызовет их травму, но определенно грозит локальной перетренированностью указанных регионов.

Замечу, что любимые мною общие программы тренировок на все тело тоже могут давать нагрузку на поясницу все три тренировочных дня в неделю. Однако в общих тренировках, как правило, не идет речи об отказных подходах или методах повышения интенсивности подходов.

■ **Отсутствие периодизации.** Периодизация — это планирование нагрузок на несколько микроциклов вперед (будем считать микроцикл одной неделей). Вы видели, как выглядят программы сплит-тренировок в популярных журналах или любых других источниках? Я вам напомню. По аналогии с предыдущим сплитом примерно вот так:

Понедельник (грудь, бицепсы):

1. Жим штанги лежа 3*8–6
2. Жим гантелей на наклонной 2*8–10
3. Разводки с гантелями, лежа на наклонной скамье 2*12–15
4. Подъем штанги на бицепс стоя 3*8–10
5. Сгибания с гантелью на скамье Скотта 2*12–15
6. Скручивания на фитболе 3*максимум

Среда (спина, трицепсы):

1. Тяга штанги в наклоне 3*8–10
2. Тяга верхнего блока к груди 2*10–12
3. Тяга блока сидя к животу 3*12–15
4. Жим узким хватом 3*8–6
5. Французский жим 2*12–15
6. Диагональные скручивания лежа 3*25–30 (в каждую сторону)

Среда (спина, трицепсы):

1. Приседания со штангой 3*10–12
2. Жим ногами 3*10–12
3. Разгибания голени в тренажере 2*15
4. Сгибания голени в тренажере лежа 3*8–12
5. Отведения с гантелями сидя 3*12
6. Жим штанги стоя 3*6–8
7. Обратные скручивания 3*25–30

Не обращайтесь сейчас внимания на набор упражнений или количество повторений. Просто ответьте мне — это программа тренировок или ТРИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ДНЯ? Это, друзья

мои, только последнее! Что с этим планом делать после того, как пятничная тренировка будет закончена? Начать с понедельника снова, увеличив вес или повторения? А насколько — где это написано? Даже если помнить о старом как мир вейдеровском принципе увеличения количества повторов от 8 до 12 и последующем увеличении веса, все равно неясно. Начинаящий лифтер об этом что, додумываться должен телепатическим способом?! А если это не 3*8–12, попадающие под классическую схему, а просто 3*12 — тут ни восьми начальных повторов, ни чего-либо другого нет. Что — постоянно увеличивать вес на 2,5 кг в неделю? Это будет 130 килограммов в год в разводках с гантелями сидя! Абсурд! Невозможный абсурд! А где в такой программе темп выполнения упражнений, где паузы отдыха между подходами, где хоть намек на обоснованную прогрессию нагрузок? Всего этого здесь нет, а потому это не программа тренировок, а всего лишь невнятная заготовка.

■ **Только предельная величина усилий на тренировке.** Этот пункт вытекает из последнего. Ввиду того что величина нагрузки осознанно не планируется, каждый раз, приходя на тренировку, вы вынуждены выкладываться. Почитайте любой культуристический журнал: вы обязательно найдете там статью про спортсменов, «АТАКУЮЩИХ свои мышцы под разными углами!» Психологически адепта сплит-систем заряжают на то, чтобы, цитирую, «аннигилировать квадрицепсы, зажать грудные, пробить дельты» и так далее. В результате человек, идущий на очередную раздельную тренировку, настраивается на предельный интенсив. Это не всегда предельные веса или даже наличие мышечного отказа, но совершенно точно **МОРАЛЬНОЕ УСИЛИЕ** максимального разряда. Что подобное отношение к тренировкам делает с нервной системой, надеюсь, объяснять не на-

до? Мой первый учитель в фитнесе, Дмитрий Геннадьевич Калашников, помнится, даже связывал типичный надрывный культуристический тренинг с деформацией психики культуристов — раздражительными парни становятся, вспыхивают не по делу постоянно. Ну и главный минус такого подхода: культуристы всегда искали на своих тренировках разнообразия, но при отсутствии осознанной вариативности величины моральных усилий это в принципе становится невозможным. Можно менять упражнения, их порядок, экспериментировать с нагрузочными методами, но так никогда не отойти от максимальной величины усилий на тренировке, ведь, что бы у тебя ни было записано в тренировочном дневнике, ты всегда должен выложиться до предела. А это делает любой тренинг монотонным и малорезультативным, несмотря на самые явные внешние перемены.

■ **Разбалансированность по плоскостям.** В чем главный просчет большинства культуристических программ? Слишком, подчеркиваю, **СЛИШКОМ** большое количество жимов по сравнению с тягами. В приведенном мною примере сплита 13 подходов жимов и всего 8 подходов тяг. И это ведь еще стандартная тренировка! Если у человека грудь, трицепсы или дельты «отстают», количество жимов может вырасти до отношения 1:3 по отношению к тягам. Что в этом плохого? Дело в том, что почти на каждый из наших суставов действуют как минимум две группы мышц антагонистической направленности, выполняющих противоположные действия. К примеру, в локтевом суставе бицепсы сгибают руку в локте, трицепсы разгибают. Грудные, передняя часть дельтовидных и бицепсы сгибают плечо (поднимают руку вверх); широчайшие, средняя часть трапеций, длинная головка трицепса и задняя часть дельтовидных делает обратное движение — разгибает плечо и двигает плечевой пояс назад. Что



будет, если одну половину нагружать вдвое-втрое больше другой? Она станет вдвое-трое сильнее или вдвое-трое короче другой — так в общих чертах на состояние мышц влияют силовые нагрузки. В результате здоровая геометрия плечевых суставов может измениться, что рано или поздно будет способствовать возникновению хронической травмы или нарушений осанки, ведущих к травме. И ведь пример с равновесием жимов и тяг не единственный случай, о котором нужно помнить. Но об этом позже.

■ **Большой объем и сравнительно недостаточная интенсивность.** Раздельные тренировки по определению означают повышенный объем нагрузок, ведь выделять мышечную группу в один день нужно именно для того, чтобы хватало сил на большее количество упражнений, подходов и повторов. Но большой объем автоматически обозначает небольшую интенсивность. Что проще — выложиться до предела один раз или повторить одно и то же упражнение пять-десять раз подряд? Конечно, последнее — при большом количестве повторений одинакового по сути процесса организм автоматически будет экономить свои силы! В результате получается, что человек, тренирующийся по сплиту, экономит на развитии физических качеств в угоду тренировочному объему, по сути являющемуся самоцелью.

■ **Редкие нагрузки.** Даже если забыть о том, что синтез белка после силовой тренировки возрастает только на 48 часов (то есть спустя день, в то же время эту же мышцу можно снова нагружать), распространенный принцип тренировки одной мышечной группы в неделю все равно не выдерживает никакой критики. Во-первых, откуда такие цифры — почему семь дней, а не пять или двадцать восемь (историю о бывшем американском профи IFBB, ставшем тренером после жуткой истории травм и употребления анаболиков, который и предложил

тренировку одной мышечной группы раз в неделю, я знаю — но от этого не легче)? А во-вторых, о каком развитии силы может идти речь, если отрабатывать технику жима лежа или приседаний по плану МОЖНО только раз в неделю? Посмотрите на типичные силовые программы: в некоторых из них жим лежа может выполняться до 3–6 раз за микроцикл. Или сила для бодибилдинга не важна? Но тогда такая «система» автоматически выпадает из нужных мне вариантов, тренирующих все физические качества гармонично.

■ **Ориентация на бодибилдинг.** Сплит-система однозначно подходит только для культуристов, ее практически нельзя переложить на нужды баскетболистов, бегунов или велосипедистов. Зачем, например, последним отдельная тренировка икр или рук? Внешний вид и фактическая работоспособность атлета — это не одно и то же! Я занимаюсь восточными единоборствами с девяти лет, а железо поднимаю лет с четырнадцати. Я очень долго тренировался по сплиту и никак не мог понять, почему от этих «силовых» тренировок мой удар никак не становится сильнее, а прыжок выше! Только после того, как я стал целенаправленно работать над утяжелением приседа и становой тяги, я заметил изменения моей единоборческой формы в лучшую сторону. И, поверьте, то же самое вам может сказать любой спортсмен, пробовавший в качестве общей физической подготовки бодибилдерские сплиты. Сама по себе эта методика отнюдь не универсальна и если и может применяться, то только в спортивное межсезонье в качестве общеукрепляющей методики, позволяющей отдохнуть от основной спортивной деятельности. Тоже неплохо, но не предел мечтаний.

■ **Как правило, нет тренировки выносливости, кора и стретчинга.** Чаще всего нет. О таких нагрузках в любом сплите говорится

вскользь — ну, потянись, ну, походи по дорожке. То есть получается, что вроде бы можно делать все, что угодно. А разве стретчинг или кардио не должны соотноситься с силовыми тренировками? Ой, вряд ли. В отношении силовой тренировки и тренировки гибкости, к примеру, существует четкая, посекундная зависимость, о которой вы прочтете позже. Тренировка кора

же обычно сводится к тренировке мышц живота, вернее, преимущественно одной мышцы живота — прямой. И это при том, что прямая мышца живота (та самая, из шести возделенных кубиков) является не самой важной мышцей кора, она всего лишь «шов», передающий усилие от одной пары косых мышц живота к другой.

Плюсы

У сплит-системы есть один неоспоримый плюс — она довольно безопасна сама по себе. Небольшие, но объемные нагрузки и предостаточное количество доступных упражнений сидя и лежа прекрасно подходят тем, кто восстанавливается после травм, или тем, кому по здоровью противопоказаны интенсивные нагрузки. Человеку здоровому, может, и не нужно будет делать жимы в тренажере или разводки, но тому, у кого, к примеру, травмирован грудной или поясничный отдел позвоночника, ни отжиматься от пола, ни жать лежа, ни тем более приседать будет практически невозможно. Зато приемлемо поддерживать физическую активность и нагружать себя хотя бы «помышечно» будет вполне реально. В частности, ваш покорный слуга нередко использует типично сплитовые схемы и упражнения при восстановлении травмированных суставов своих клиентов (примечание — они уже приходят травмированными, не подумайте чего!).

Пойдем дальше.

■ HIIT сезона ■

В нашей стране программы HIIT называют ВИТ — высокоинтенсивный тренинг (не путать с HIIT — высокоинтенсивным интервальным тренингом, особым видом кардиотренировок). Суть любого ВИТа проста: сделать максимум усилий в максимально короткое время и уйти из зала на фиг. Первым, но не последним апологетом ВИТ по праву считается Майк Ментцер (или Артур Джонс, кому как больше нравится) — легендарный культурист золотой эры семидесятых-восьмидесятых годов прошлого века. В свое время Ментцер вслед за Артуром Джонсом предложил радикально новую, как им обоим казалось, методику тренировок, полностью противоречащую высокообъемной систе-

ме Вейдера. Что из этого получилось — увидите дальше.

На настоящий момент у этой системы не так уж и много поклонников. Жесткая отказная работа требует невероятной силы воли и поистине подростковой целеустремленности. Обычно к ней прибегают только очень сильные и здоровые лифтеры, разочаровавшиеся в обычных системах или просто желающие попробовать что-то новое. Хотя ваш покорный слуга знает одного успешного российского тренера по фитнесу и бодибилдингу, а также его учеников-чемпионов, до сих пор тренирующихся по тому, что можно назвать модифицированной системой Ментцера-Джонса. Кстати, обе эти системы от-

нюдь не идентичны, как может показаться на первый взгляд.

Отличия в системе Джонса и Ментцера заметные. Для начала Майк, судя по его книгам, статьям и сохранившимся видеоматериалам, которые можно найти даже в youtube.com, предпочитал относительно силовую работу. Количество используемых повторов варьировалось им от 1–3 до 6–12. В то время как у Артура Джонса могли применяться сеты, состоящие даже из 20–25 повторений. Особенно это касалось тренировки ног. Одна из схем, к примеру, выглядела следующим образом:

1. Жим ногами *15–20 повторов
2. Разгибания голени сидя в тренажере *20–25 повторов
3. Приседания со штангой на спине *15–20 повторов

Выполнялся этот ужас по кругу подряд, без всякого отдыха. Причем веса использовались очень приличные. К примеру, в последнем упражнении сам Кейси Ваятор, по свидетельству очевидцев, работал со штангой в 180 килограммов веса. Нет нужды упоминать, что ТАКОЙ подход был всего один. Если вы когда-либо пробовали на себе нечто подобное, вы с радостью поверите в то, что Артуру Джонсу приходилось под дулом пистолета заставлять своих подопечных повторять такую тренировку во второй раз (может, поэтому такие подходы и называли «отказными» — люди просто ОТКАЗЫВАЛИСЬ повторять подобное?).

Помимо этого, у Ментцера, особенно на начальном этапе развития его метода, использовался только концентрический отказ — вы не могли больше ПОДНЯТЬ вес и заканчивали подход. В то время как Джонс и его прямые последователи, а именно Эллингтон Дарден, пользовались всеми мыслимыми видами отказа (дети — никогда не повторяйте этого дома!).

Так, например, вы могли решить поделаться сгибания на бицепс со штангой. Сделав 6–8 повторов в строгой технике, вы продолжали подход, помогая себе раскачиваниями корпуса. После того, как даже с помощью всего тела штанга не могла больше сдвинуться с места — это повтора через 3–4, вам на помощь приходил тренер, помогавший вам продолжать поднимать штангу — получались форсированные повторы (еще штуки 3). На этом подход и не думал заканчиваться. Далее тренер сам поднимал вашу штангу вверх, а измученному атлету приходилось подконтрольно опускать снаряд в исходное положение (еще 3–4 повтора). А уже после того, как штанга вниз не опускалась, а падала, аки цена на нефть, тренер поднимал ее в верхнюю позицию и скорчившийся в муках атлет просто пытался удержать ее сверху до тех пор, пока она очень медленно и как бы сама собой не опускалась вниз. На этом атлет отправлялся блевать в туалет, а тренер радостно потирал руки — оставалась не менее упоительная тренировка трицепса. Со временем Ментцер также стал прибегать к подобным приемам для еще большего увеличения интенсивности упражнений.

При наличии весомых различий в методике оба заостряли свое внимание на необходимости максимальной амплитуды движений в каждом упражнении. Артур Джонс даже считал обычные упражнения со свободными весами в определенной степени ущербными. Великий ум Золотого века бодибилдинга был уверен, что только изобретенные им тренажеры «Наutilus» способны заставить вас работать в полную амплитуду. В каком-то смысле он был прав, но его идею так, по большому счету, и не подхватили. Последователи Ментцера-Джонса (о уж мне эти последователи!), на мой взгляд, почти полностью переиначили исходную систему, тупо сведя ее к одному рабочему подходу до

полного отказа. Ну да бог им судья! Итак, каковы минусы ВИТ, на мой профанский взгляд:

■ **Джо уехал, сплит остался!** Несмотря на то что Майк пытался полностью уйти от системы ненавистных ему братьев Вейдеров, он оставил главное — принцип раздельной тренировки. То же самое сделали и его последователи. Да, конечно, сокращение тренировочного объема до одного рабочего подхода — это хорошо, но все та же тренировочная парадигма, основанная на разделении тела на «части», имеет все те же минусы. Даже у поздних последователей в программах оставался сплит. Причем люди умудрялись полностью выкладываться в таких, казалось бы, не приспособленных для этого движениях, как, например, кроссоверы или французский жим. А жаль, ведь тренировки Артура Джонса, особенно периода активного использования «Наутилусов», как правило, были общими. По крайней мере, до его работы с соревнующимися культуристами.

■ **Несбалансированность.** Благодаря, в общем-то, не очень продуманному сокращению используемых упражнений некоторые полезные движения могли полностью выпасть из рабочей обоймы. К примеру, старая базовая схема Ментцера выглядела так:

День 1 (Грудь и спина):

Разводки с гантелями лежа + Жим гантелей

Пулловеры + Тяга штанги в наклоне обратным хватом

Становая тяга

День 5 (Ноги):

Разгибания голени в тренажере + Приседания

Подъемы на носки стоя

День 9 (Дельты, руки):

Отведения с гантелями стоя

Разводки с гантелями в наклоне

Подъем штанги на бицепс

Французский жим + Отжимания на брусьях

День 13 (Ноги — аналогично пятому дню).

День 17 (повтор цикла, начиная с первого дня)

Здесь не указано количество повторов, однако согласно первой книге Ментцера «Heavy Duty» вы должны были выбирать в каждом упражнении тот вес, с которым в состоянии сделать 6–10 повторов. После того как с ним же вы станете способны одолеть все 12 повторов, следовало увеличить рабочий вес на 20%.

Даже в этой программе здорово не хватает движений плеча во фронтальной плоскости — ни вертикальных жимов, ни подтягиваний тут нет. О тренировке кора речи вообще не идет (хотя бы о нагрузке на прямую мышцу живота). А ведь в дальнейшем Майк еще сильнее сократил рекомендуемые программы тренировок, из которых, в частности, могли полностью пропасть приседания, тяги в наклоне или становая тяга — последняя предлагалась только в качестве альтернативы. Хочу заметить, что Майка в последующие годы еще довольно сильно мотало в методическом плане — он несколько раз возвращался к обычным сплитовым расписаниям тренировок или резко уменьшал количество повторов в ряде упражнений.

■ **Травмоопасность.** Все мы знаем, как тренировался Дориан Ятс, и все мы знаем, сколько травм у него было. Проблема в том, что последователи ВИТ вынуждены постоянно повышать рабочий вес — у них просто нет другого выхода. Несмотря на очень медленный темп выполнения всех упражнений (его рекомендовал еще Джонс, дабы исключить малейшую инерцию), рано или поздно веса становились непосильными для подобной скорости движения снаряда. Силу очень сложно проявлять медленно, она всегда состоит из скорости движения снаряда и усилия, которую атлет к нему прикладывает.

Поэтому, чрезмерно засидевшись на ВИТе, есть опасность начать дергать подросший вес, рискуя и, в общем-то, получая травму. Более быстрый темп — это дополнительный метод создания перегрузки, его нельзя применять вот так вот вдруг, необходимо хоть как-то готовиться! Однако для такой подготовки нужны особые виды мощностных тренировок, принципы которых идут вразрез с принципами ВИТ.

■ **Повсеместный отказ.** Знаете, почему тяжелоатлеты никогда не делают рывки или толчки до отказа? Эти упражнения оказывают слишком глобальное воздействие на организм, слишком много систем нагружают. Если доводить их до отказа, парни реально перестанут на тренировки ходить. В ВИТ разделения на те упражнения, где разрешен отказ, и на те, где нет, — отсутствуют. Все нужно делать до надрывного «конца»! Это, кстати, резко ограничивает набор используемых упражнений. Вы не можете добавить себе в программу, к примеру, подъем штанги на грудь — не сделать его до отказа, тем более медленно, это даже теоретически невозможно! Поклонники ВИТ, конечно, возразят — дескать, зачем культуристам подъем штанги на грудь — и будут правы. Система Ментцера-Джонса, несмотря на попытку сказать что-то новое, является еще одной системой, нацеленной исключительно на бодибилдинг. И повторный метод, характерный для тренировок спортсменов другой направленности, и движения, улучшающие атлетический перформанс, в нее никак не вписываются.

■ **Вред для здоровья.** Смею утверждать, что на свете нет ничего тяжелее ВИТа. Даже жуткие дыхательные приседания на 20 повторов имени Рэндела Штрассена меркнут по сравнению с этим адом интенсивности. В каком-то смысле ВИТ-методики — это экстремальный апофеоз методической мысли. А потому всех собак, которых врачи обычно навешивают на силовые

тренировки, можно запросто переадресовать именно этому методу. Закрывать глаза на возможные проблемы со зрением, артериальным и внутричерепным давлением, опасность получения инсультов и грыж, а также многообразных травм опорно-двигательного аппарата лично у меня не получается.

■ **Отсутствие периодизации.** Как я уже говорил, фактически сторонники ВИТа не имеют права на осознанное управление своими нагрузками. Все, что им можно, — упорно повышать вес. Все. Хочешь отдохнуть — погуляй недельку и снова возвращайся к тому же. И это несмотря на то, что, к примеру, такое физическое качество, как сила (без которого прогресс в ВИТе невозможен), только у новичков развивается прямолинейно, и то недолго. Частенько, уперевшись в стену застоя, бывает нужно отойти далеко назад и постепенно разогнаться. А как отойти назад от абсолютного отказа — снизить рабочий вес процентов на 20–30 и ОПЯТЬ долбить его до отказа?!

■ **Чрезвычайно редкие для гипертрофии нагрузки.** У поздних последователей ВИТов это могла бы неделя, у Ментцера-Джонса до нескольких недель. Ну, возможно, праметодика Артура Джонса, нагружавшая на одном занятии все тело, могла иметь хоть какие-то предпосылки для такого затяжного отдыха, но при ментцеровском и неоментцеровском разделении тренировок на две-три-четыре непохожих это вообще теряет всякий смысл.

■ **Кратковременность.** Разумные последователи ВИТ никогда не забывают предупреждать о том, что их системой можно пользоваться только несколько недель подряд, не больше. Тем самым в очередной раз подтверждая, что это не завершенная система, а всего-навсего один отдельно взятый методический прием. Кстати, интересно, что они делают в перерывах между периодами ВИТа и не обеспечивают ли именно эти

тренировки их успех? Ведь фактически ваши физические кондиции определяет то, что вы делаете большую часть своей жизни...

■ **Нет тренировки кора, выносливости и стретчинга.** Куда там — даже бегать по утрам запрещено. Почитайте оригинальный «Супертренинг»: «У вас не случится инфаркт, если вы перестанете бегать на полгода». Экономия сил, елки-палки, и ноль практического атлетизма (примечание — бег к атлетизму не имеет никакого отношения, просто к слову пришлось).

■ **Сомнительная результативность.** Единственным спортсменом, снискавшим себе всемирную славу благодаря системе Ментцера-Джонса, является Дориан Ятс. Если эта методика столь результативна, то почему никто, кроме него, не проявил себя? Отечественные спортсмены — фитнесисты и бодибилдеры, про которых я писал в начале описания ВИТа, — мало выправляют положение. Их мало.

■ **Нерегулярность.** Самый главный минус этой методики. Можно забыть обо всем — спорной результативности, обоснованности, практической ценности, но о пользе методики для нормальных обывателей, к которым наверняка относитесь и вы, дорогие читатели, вряд ли нужно забывать. Приходя в зал, только очень немногие ищут исключительно мышц. Большинство из нас ждут еще и здоровья! Здоровья на многие годы. А как стать более здоровым, тренируясь всего пару раз в месяц? Даже если такой режим окажет волшебное действие на размер мышц, разве он поможет сделать наше сердце более крепким и выносливым? Разве такой редкий режим принесет пользу сосудам и нормализует давление? Разве он поможет сбросить лишние килограммы? Конечно же, нет. Вот и получается, что в оздоровительных и социально-общественных целях этот метод никуда не годится.

Плюсы

Все высокоинтенсивные методы хороши тем, что далеко ушли от чрезмерного вейдеровского тренировочного объема. Упражнений и подходов немного, отчего тренировки получаются короткими и уменьшают риск развития перетренированности. Особенно если не «давить интенсив» всегда и повсеместно. Любители высокообъемного тренинга, пробовавшие ВИТ, частенько начинают иначе смотреть на свои тренировки и даже сознательно урезают их объем.

■ POF ■

С этим методом, который расшифровывается как «Positions of flexion» — позиции мышечного сокращения, связаны имена Стива Холмана и Джонатана Лоусона, легендарных и бессменных редакторов оригинального (то есть американского) журнала «Ironman». На русский язык эту аббревиатуру вроде бы пока еще никто не переводил и правильно делал — «метод ПМС» вряд ли нашел бы понимание у российской публики. Смысл методики прост: любая мышца,

по мнению авторов, получит лучший стимул к гипертрофии, если нагрузится в трех позициях — средней, сокращенной и растянутой. Для нагрузки мышцы в средней позиции по системе POF используются сложные многосуставные упражнения, например жим штанги лежа или приседания со штангой. Для сокращенной позиции те упражнения, в которых целевая мышца уже анатомически полусокращена. Например, разгибания голени сидя в тренажере —

■ Упражнения в растянутой позиции



часть квадрицепса, который является целевой мышцей в этом упражнении, уже находится в полусокращенном состоянии в исходном положении ввиду того, что бедро поднято вперед (одна из анатомических функций части квадрицепса — сгибание бедра). Для упражнений в сокращенной позиции характерны максимальные «мышечные переживания» — то есть они, как правило, самые ощутимые. Это разгибания с гантелью в наклоне, сгибания-разгибания голени в тренажере, концентрированные подъемы на бицепс и прочая ересь.

Упражнения в растянутой позиции нагружают целевую мышцу так, чтобы в конечной точке движения она была максимально... растянута — французский жим лежа и особенно сидя, приседания Сизифа, разводки с гантелями лежа и тому подобное. Все эти упражнения необязательно должны были присутствовать в одной тренировке сразу, но как минимум за один микроцикл вам предписывалось проделать их все. Нагрузочные схемы и методы повышения интенсивности в системе POF остались прежними вейдеровскими — чем сложнее упражнение, тем меньше повторов; дроп-сет; частичные повторы на различных участках амплитуды (или X-повторы, как называют их авторы), комбинации упражнений и все такое.

Типичная программа тренировок по POF выглядит примерно вот так:

Тренировки А и В выполняются через день:

Тренировка А:

Квадрицепсы:

Приседания со штангой или Жим ногами — 2 x 8–12

Приседания Сизифа — 1 x 8–12

Разгибания голени в тренажере — 2 x 8–12

Разгибатели бедра:

Румынская тяга со штангой — 2 x 8–12

Сгибания ног в тренажере — 2 x 8–12

Икры:

Подъемы на носки стоя — 2 x 12–20

Подъемы на носки сидя — 2 x 12–20

Грудь:

Жим штанги лежа — 2 x 8–12

Жим гантелей на наклонной скамье — 2 x 8–12

Разводки с гантелями — 1 x 8–12

Отжимания на брусьях — 1 x 8–12

Бицепсы:

Подъем штанги на бицепс стоя — 2 x 8–12

Сгибания с гантелями на наклонной скамье — 2 x 8–12

Концентрированные сгибания на бицепс — 2 x 8–12

Тренировка В:

Спина:

Подтягивания, или вертикальная тяга — 2 x 8–12

Пулловеры 2 x 8–12

Тяга в наклоне, или тяга блока сидя, — 2 x 8–12

Дельты:

Жим штанги стоя — 2 x 8–12

Отведения одной руки на блоке — 2 x 8–12

Отведения с гантелями сидя — 2 x 8–12

Трапеции:

Шраги со штангой или гантелями — 2 x 8–12

Трицепсы:

Жим лежа узким хватом — 2 x 8–12

Разгибания из-за головы с гантелью — 2 x 8–12

Разгибания с гантелью в наклоне — 2 x 8–12

Это одна из самых незамысловатых их программ. Со временем авторы POF серьезно расширили методические возможности своего метода, введя туда такие интересные штуки, как дыхательные становые тяги, суперсеты «Compound Aftershock», методы постактивации и прочие приятности. Холман и Лоусон одни из немногих убежденных культуристов, пытавшиеся задумываться о своих тренировках, а не только верить. Судя по фотографиям авторов, у них это неплохо получилось. Судя по расписанию их нагрузок, многое так и осталось недоработанным, например вот это:

■ **Один за всех.** Итак, по теории POF для оптимальной гипертрофии нужно нагружать мышцу в трех позициях — средней, сокращенной и растянутой. Интересная теория, но не слишком ли она оторвана от реальной жизни? Вспомните ноги у тяжелоатлетов, этот избитый многими специалистами пример — огромные ноги и огромные квадрицепсы, не так ли? Приличная гипертрофия, о которой мечтают многие культуристы. Но ведь эти ребята никогда не делают ни разгибаний голени в тренажере (сокращенная позиция), ни приседаний Сизифа (растянутая позиция). Так почему у них ТАКИЕ ноги?! Возможно, три разные упражнения для гипертрофии вовсе не нужны.

■ **Растянутая опасность.** POF, конечно же, не так опасен, как ВИТ, например. Но ряд упражнений в растянутой позиции очень многие специалисты относят к категории наиболее проблематичных. В частности, французский жим, угрожающий травмой локтевых суставов намного большему количеству людей, чем это кажется на первый взгляд; румынская тяга со штангой — тем, у кого с гибкостью не очень, данное упражнение может легко повредить поясницу, и прочее. Разумеется, в руках умелого тренера такие движения будут не опасней настольной лампы, однако ведь очень

многие пробуют эту систему и без тренерского надзора.

■ **Ориентация на бодибилдинг.** Прочтите еще раз суть метода: «...любая мышца получит лучший стимул к гипертрофии, если нагрузится в трех позициях», а это значит, что единственным применением этого метода вновь является исключительно бодибилдинг. Причем даже не жиросжигание и снижение веса (систему, конечно, можно применять и для таких целей, но оптимальной она не будет). Что тут удивительного, спросите вы, ведь «Ironman» — это журнал для культуристов? Но почему именно бодибилдерские схемы должны явиться основой для тренировочных программ, применяемых в фитнес-центрах? Почему не методы из других видов спорта — фигурного катания, плавания или стендовой стрельбы? Только потому, что в тренажерных залах стоят тренажеры для культуристов, а не гимнастические кольца или каток? Так не во всех залах они стоят, кое-где есть устройства только для пауэрлифтеров или тяжелоатлетов, особенно на загнивающем Западе.

■ **Фактически это разделение на «легкие-тяжелые» дни.** Очень отраднo, что авторы POF начали анализировать исходные вейдеровские принципы, но как жаль, что они не пошли дальше обычного разделения упражнений по степени их воздействия на организм. Исходя из первоначальной теории упражнения в растянутой позиции считались наиболее травмирующими для мышц; упражнения в сокращенной позиции — своего рода реабилитационными, помогающими восстановить мышцы после растянутых; а упражнения в средней позиции — силовой базой всего тренинга, тренирующим в большей степени ЦНС. Поэтому, например, жим штанги лежа (средняя позиция) и жим гантелей на наклонной (растянутая позиция) могли выполняться в первый день, а жим в трена-

жере Смита (средняя позиция, но менее травмирующая ввиду присутствия трения частей тренажера друг о друга) и сведения рук на кроссовере (сокращенная позиция) в третий. В общем-то, это обычное деление тренировок на «тяжелые» и «легкие» дни — основа любой силовой подготовки.

■ **Отсутствие планирования и варьирования степени усилий.** В основном планирование тренировок POF сводилось к тому, что авторы выбирали те методы, которые они будут использовать в ближайшее время, и новые схемы питания. Но вновь ни о темпе выполнения упражнений, ни о степени усилий, ни о прочих параметрах нагрузки, подвергнутых запланированному управлению, речь, как правило, не шла.

■ **Отсутствие осознанной сбалансированности.** Лоусон и Холман одними из первых разбили то, что до них называлось «упражнениями для спины», на «упражнения для широчайших»

(подтягивания и вертикальные тяги) и «упражнения для середины спины» (тяги в наклоне и прочее), фактически поделив все виды тяг на движения в двух разных плоскостях — фронтальной и сагиттальной. Сложно сказать, насколько осознанно это было сделано и что ими двигало. Скорее всего, распространенная бодибилдерская забота о ширине и толщине спины — «упражнения для широчайших» способствовали первому, а «упражнения для середины спины» второму. Но, к сожалению, они никак не соотнесли полученные виды тяг с типами жиловых движений и количеством упражнений «на грудь». Их классификация «упражнений для спины», несомненно, явилась настоящей находкой, но, боюсь, находка это была случайной и неосознанной. Вот почему POF-программы могут быть как безопасными и полезными для ваших плечевых суставов, так и не менее травмоопасными, нежели классический сплит. Детали этой опасности узнаете чуть позже.

Плюсы

Хочу заметить, что POF — это один из моих самых любимых культуристических методов. Попытка осознанного разделения упражнений на разные по степени воздействия и особенно мысль о том, что упражнения на тренажерах, в частности в Смите, в меньшей степени травмируют мышцы, нежели свободные веса, на мой взгляд, является настоящим проявлением их гениальности. Стив Холман и Джонатан Лоусон впервые отнеслись к системе Вейдера не радикально, как, например, Майк Ментцер, а со здоровой долей разумного критицизма. Если бы все на свете тренировались так, а не иначе, я, возможно, и не стал бы писать эту книгу. Жаль, что истинных последователей POF всего двое.

■ Германский объемный тренинг ■

Германский объемный тренинг (ГОТ) не столь популярный метод ввиду того, что для его применения вам необходимо выбрать для тренировки одной мышечной группы всего одно упражнение. Человек, который до этого «на грудь» выполнял по 4–5 упражнений в 3–5 подходах, не всегда на такое решится — «слишком

мало нагрузки» покажется! Более того, зачастую такие лифтеры ошибочно считают ГОТ методом снижения интенсивности тренировок.

Суть метода проста: вы выбираете себе одно сложное упражнение на мышечную группу, например приседания со штангой. И вместо нескольких упражнений «на квадрицепс» делаете

одно-единственное приседание, по схеме 10*10 — десять сетов из десяти повторений. Необходимо заметить, что не всегда германский объемный тренинг — это именно 10*10, могут использоваться и другие модифицированные схемы, чаще с более продвинутыми атлетами. Если это вам интересно, почитайте статьи Чарльза Поликвина, он большой любитель похожих приемчиков. Что же здесь не так?

Пожалуй, вот это:

■ **Это сетоповторная схема, а не система.** Германский объемный тренинг это всего лишь отличная от других схема «сеты-повторы». В каком-то смысле она сродни классическим методам повышения интенсивности — дроп-сетам, частичным повторениям, трисетам и прочему, но не более того.

■ **Количественная необоснованность.** Откуда взялось это загадочное 10*10, догадаться несложно. Цифра 100 практически у всех людей, так или иначе связанных со спортом или любым видом соревнований, ассоциируется со значительными достижениями. Хорошая машина — та, которая разгоняется до 100 километров в час за пару секунд. Хочешь узнать насколько быстр ты сам — беги 100 метровку! Ты крутой каратист — пройди 100 боев подряд, как Ояма! Думаешь, ты крутой — а 100 раз подряд можешь подтянуться/отжаться/присесть на одной ноге/бутылку пива выпить? Мысль, думаю, понятна. Действительно, сделать сотню повторов, да еще и с приличным весом на одной тренировке, это круто. Но, к большому сожалению, это означает только то, что цифра 100 банально взята с потолка — этаким спортивный подвиг!

■ **Несбалансированность.** Схему 10*10 невозможно применить сразу ко всем упражнениям и мышечным группам — слишком тяжело и долго, даже если выделять всего одно упражнение в отдельный тренировочный день. Про-

пагандисты метода рекомендуют делать это только для одной-двух мышечных групп за средней длины мезоцикл (4–6 недель). К примеру, недельная схема может выглядеть примерно вот так:

День 1:

1. Жим лежа 10*10
2. Отведения с гантелями стоя 3*12
3. Тяги штанги к подбородку стоя 3*8–10
4. Пресс по вкусу

День 2:

1. Тяги штанги в наклоне 3*8–10
2. Подтягивания обратным хватом 3*максимум
3. Молотки на бицепс 3*10–12
4. Гиперэкстензии
5. Пресс по вкусу

День 3:

1. Приседания со штангой 10*10
2. Сгибания голени лежа 3–4*10–12
3. Икры сидя 3*15
4. Икры стоя 3*20
5. Пресс по вкусу

В результате опять образуется огромный перекосяк в сторону жимов или коленно-доминантных упражнений, коими являются приседания. Вновь все та же песня — германский объемный тренинг, очевидно, каким-то волшебным образом грузит только избранные места тела, никак не влияя на весь остальной организм! Удивительное рядом.

■ **Травмоопасность.** Среди спортивных травм ведущее место занимают так называемые травмы чрезмерного использования. Спортивная травма, по крайней мере, в неконтактных видах спорта редко случается вдруг. Как правило, любая болячка — это результат постоянных локальных перегрузок организма спортсмена, характерных для конкретного вида спорта. По-

степенно — день за днем, неделя за неделей, год за годом — небольшие и вроде бы несерьезные повреждения накапливаются, в результате чего этот снежный ком превращается в хронически больные колени, поясницу или плечи. Монотонное выполнение одного и того же упражнения, выполняемого под одним и тем же углом и с одним и тем же темпом, очень не понравится вашим коленям, спине и особенно плечам. Поэтому германский тренинг категорически не подходит тем, кто начал трениро-

ваться после 35–40 лет. Бурситы и прочие воспалительные заболевания капсулы сустава у людей этого возраста часто вызываются не какими-то обменными нарушениями внутри всего организма, а как результат чрезмерного механического воздействия на них. Недаром многие американские специалисты рекомендуют после сорока лет переходить на меньшее количество сетов по сравнению с прошлыми годами (зато разрешают использовать более солидные веса!).

Плюсы

Большое количество повторов позволяет лучше отрабатывать технику используемых движений. Германский объемный тренинг, если применять его к молодым и пока еще здоровым людям, волшебным образом исправляет огрехи в технике выполнения упражнений. На фоне усталости ваш организм сам начинает отказываться от лишних телодвижений, приводя биомеханику используемого упражнения к относительному идеалу. Такой прием часто используется во многих других видах спорта, не связанных со штангой, но требующих отточенного технического мастерства. Например, в восточных единоборствах вас могут сначала «попросить» сделать 100 двойных прыжков со скакалкой, пару сотен раз отжаться и присесть, пробежать десятку километров и только потом поставить отрабатывать технические элементы — метод работает безотказно, хотя и не должен применяться часто или на постоянной основе.

■ Функциональный тренинг ■

Если вы посещаете большой фитнес-клуб, вы совершенно точно знаете, что такое функциональный тренинг — или ФТ. вспомните: проходя мимо зала для групповых программ, вы наверняка видели там девушек, балансирующих на босу или отжимающихся от фитбола. Хотя, возможно, вам повезло настолько, что вы ходите в клуб, располагающий полной линейкой тренажеров «FreeMotion» или «Kinesis» — ну, это такие штуки с тросами, к которым редко кто подходит. Вот это он и есть — функциональный тренинг, великий и ужасный!

Принципы функционального тренинга примерно следующие:

- Преимущественное использование унilaterальных упражнений (выполняемых одной рукой или ногой)
- Большое количество упражнений в положении стоя
- Объединение нескольких упражнений в одно согласованное движение
- Выполнение упражнений на нестабильной опоре (стоя, стоя на коленях, сидя или лежа)
- Использование несимметрично расположенного или разного по величине отягощения
- Использование плиометрики
- Прочие способы

Состав функциональной тренировки может выглядеть, например, вот так:

1. Приседания + Жим над головой с амортизаторами
2. Динамические выпады вперед с одной гантелью над головой
3. Отжимания от пола (одна рука на набивном мяче)
4. Броски медицинского мяча, стоя коленями на фитболе
5. Тяга одной гантели в наклоне, стоя на противоположной ноге
6. Румынская тяга с бодибаром, стоя на босу
7. Твистер на блоке

Я с большим сомнением отношусь к любым тренировкам, если по какой-либо причине их вдруг называют функциональными. Уж слишком часто по всему миру и особенно в «темной» России так называемый «функциональный фитнес» подается любителям и профессионалам в качестве якобы полноценной альтернативы нормальной силовой подготовке. В этой связи медийные тренеры и близкие к фитнесу журналисты очень любят функциональный тренинг, «для пущего интереса» в журналах и ТВ-программах заменяя стандартные упражнения чем-то более замысловатым, несмотря на то что те же тренеры в 90% случаев своей реальной работы НИКОГДА не применяют ничего подобного.

Откровенно говоря, концепция функционального тренинга как самостоятельного вида тренинга мне в принципе не совсем понятна. На мой взгляд, абсолютно любой тренинг функционален, если он соответствует поставленным перед тренером и клиентом задачам. Приседания в положении стоя на набивном мяче вряд ли практичнее обычных выпадов, а «умение правильно перешагивать через яму» вроде бы прекрасно осваивается еще в детстве. Грубо, но весьма точно ситуацию с функциональным тренингом как-то охарактеризо-

■ «Гуру функционального тренинга»



вал один мой знакомый тренер: «...Функциональный тренинг ничего функционального в себе не несет и к настоящей жизни вообще никакого отношения не имеет. То, что сейчас тренеры называют функциональным тренингом (балансирования на мячах и прочая ересь), больше похоже на цирковое представление. Я вот все хочу подойти к руководству своего клуба и предложить им докупить дополнительно оборудование для функционального тренинга — шарики для жонглирования и одноколесный велосипед! Шапито, ей-богу!!!»

Но, дабы абстрагироваться от ничем не подкрепленных эмоций, предлагаю вам взглянуть на функциональный тренинг трезво. И так:

■ **Упражнения для больных.** Как-то слишком редко проповедники ФТ вспоминают, что функциональный тренинг пришел в фитнес-клубы из реабилитационных клиник. В свое время физиотерапевты создали особые упражнения, имитирующие то, что их пациенты делают дома или на работе, чтобы быстрее вернуть последних к нормальной жизни. К примеру, молодая мама после перенесенной операции на позвоночнике в период реабилитации могла делать упражнения, похожие на взаимодействия с ее маленьким ребенком, —

приседать с медицинским мячом перед грудью, делать наклоны и т.д. Но тогда, извините, ФТ никак не может считаться полноценной системой фитнес-тренировки, ведь получается, что это лишь вспомогательный «костыль» на время. Если эта штука позволяет вернуться к нормальной жизни, в которой вы, к примеру, постоянно приседали со штангой, то, вернувшись к обожаемому снаряду, о костыле можно забыть. Разве не так? Зачем костыли здоровому человеку?!

■ **ФТ должен быть частью системы.** Одной из заявленных задач ФТ является, цитирую: «...выполнение физической работы с сопротивлением в такой манере, чтобы улучшение силы напрямую улучшало атлетический перформанс, характерный для нормальной жизнедеятельности человека». Проще говоря, целью функционального тренинга является увеличение силы в каких-либо ДРУГИХ движениях, а не в самих упражнениях ФТ. К примеру, делая повороты корпуса на блоке («дровосек», он же «твистер»), вы могли бы улучшить дальность и силу броска мяча или удара битой у бейсболиста. Но тогда ФТ — это просто еще один, возможно, даже очень неплохой метод увеличения спортивных показателей различных атлетов наряду с другими способами. Выделять его в отдельно существующую систему как-то слишком смело. Мы же не выделяем в отдельный метод способы наматывания бинтов на колени.

■ **Функциональность тренинга — принцип, а не метод.** Приведу вам одну очень хорошую цитату из «Bryant, Cedric X. 101 Frequently Asked Questions about «Health & Fitness» and «Nutrition & Weight Control», Sagamore Publishing, 1999 г.: «Нельзя забывать о том, что функциональный тренинг — это отнюдь не концепция «все или ничего». Это просто принцип. Единственным полностью функциональным упражнением является та физическая активность, ради которой вы

тренируетесь! Ни в коем случае атлеты не должны полностью полагаться на одну-единственную группу упражнений, необходимо использовать весь имеющийся у них арсенал средств. ФТ должен служить своего рода «спортивной добавкой» к традиционному силовому тренингу, а не пытаться стать ему заменой. Уместно и вовремя примененный функциональный тренинг может обеспечить вас большим разнообразием упражнений и дополнительными тренировочными преимуществами, которые напрямую переведут наметившиеся улучшения в реальную жизнь». Лучше не скажешь!

■ **Влегкую.** Да простят меня обожатели ФТ, но, на мой взгляд, их упражнения слишком легки. Не в плане координации, баланса или гибкости — здесь все на высшем уровне, — а в плане создания перегрузки на работающие мышцы. Помните — стоит встать/сесть/лечь на более неудобную или менее стабильную опору, и используемый рабочий вес приходится понижать. Попробуйте сначала сделать жим гантелей на обычной скамье и потом повторить это же упражнение с тем же весом, но уже лежа на фитболе. Не получится. Да, все понятно — возросшее напряжение мышц кора ограничивает используемый рабочий вес, но почему, к примеру, большие грудные мышцы должны от этого страдать? На них-то нагрузка никак не увеличивается, ведь грудные мышцы к мышцам кора не относятся.

■ **Говорите точно — сколько вешать в граммах?** Скажите мне, какие методы прогрессии существуют в ФТ? В чем измерять тренировочный прогресс и как понять, насколько ты уже хорош? Нужно просто увеличивать количество повторов или выполнять все более сложные отжимания — сначала от одного мяча; затем поставить ноги на скамью, а на мяч бодибар и отжиматься уже от него; а потом отжиматься, стоя ногами на одном мяче, а руками еще на двух? И как сделать такой переход постепенным?

В традиционной практике вы можете увеличивать вес штанги маленькими шагами в 2,5–5 килограммов, а тут как? Неужели опять опираться на ощущения, которые у вас вызывают упражнения, и просто периодически «пробовать усложнить себе жизнь»? Но это ведь сплошной субъективизм и полнейшее отсутствие объективных тренировочных параметров.

■ **Травмоопасность.** Как вы думаете, зачем на стандартном грифе от штанги существуют специальные симметричные засечки? Да затем, что, если взяться за штангу неравномерно, можно нечаянно травмироваться. Вовсе не обязательно, что штангу перекосит непосредственно во время выполнения упражнения. Зато вполне могут произойти незаметные смещения или торсии в позвоночнике, которые выплывут спустя некоторое время после тренировки. Но один из основных принципов ФТ — это несимметричная нагрузка: вы делаете не обычные выпады с гантелями в обеих руках, а с одной гантелью (в руке или на плече). Теоретически это намного опаснее «самой опасной» становой тяги! Мы не так часто слышим о травмах «функциональщиков» только потому, что очень немногие люди занимаются ФТ на постоянной основе, и еще потому, что, опять же, метод не обладает четко заявленной силовой или какой-либо другой прогрессией! Несмотря на то что функциональный тренинг изначально был «заточен» под ослабленных и травмированных людей, продвинутые упражнения из его арсенала способ-

ны выполнить только находящиеся в очень хорошей форме люди. А как, интересно, им в эту форму прийти? Неужто без помощи функциональных упражнений?! Свят-свят-свят!!!

■ **Реальная жизнь.** Самый сомнительный для меня момент в ФТ состоит в следующем: а помогают ли такие трюки действительно становиться сильнее? Ведь существуют же реальные способы оценить увеличение силы — жим штанги лежа, например, приседания, подтягивания, наконец. Я несколько раз спрашивал адептов функционального тренинга, имеют ли их потрясающие трюки реальное применение в жизни:

– Ты, — говорю, — результат чувствуешь?

– Да, — отвечали мне, — еще как. Знаешь, как круто от мяча отжиматься!

– Знаю, — говорю. — Согласен, круто — не каждый сделает. Но что это тебе дало в измеримых границах? Ты стал сильнее, стал больше приседать, дальше прыгать, больше подтягиваться?

– Ну-у, я это давно уже не делаю, нашел для себя что-то новое — функциональный тренинг. Сколько можно жать-приседать?!

Комментарии, как говорится, излишни.

Еще раз повторю — ФТ должен быть практическим приложением к вашей основной программе тренировок, причем необходимо так встраивать его в тренировочный процесс, чтобы он ощутимым образом работал на увеличение атлетического перформанса любой направленности. Считать ФТ самостоятельной тренировочной системой, на мой взгляд, глубоко ошибочно.

Плюсы

ФТ — это великолепная тренировка кора! На что бы ни были похожи упражнения: приседания, отжимания, выпады и так далее — все они вовсе не направлены ни на тренировку мышц ног, ни на тренировку плечевого пояса. Это разнообразные способы тренировки мышц, стабилизирующих таз, позвоночник и плечевые суставы. В качестве некой подушки безопасности упражнения из арсенала ФТ, по идее, должны быть обязательной составляющей полноценной тренировочной программы любой направленности, но только частью. Привести ФТ в самодостаточную систему физической подготовки, на мой взгляд, никогда не удастся. Хотя бы потому, что очень сложно хоть как-то «уфункциональить» такое «традиционное» упражнение, как подтягивания.

■ Супер-слоу ■

Если вы слышали про супер-слоу или тем более «Изотон» — вы очень продвинутый фитнес-крендель. Скорее всего, вы даже тренер. Или это ваш тренер — продвинутый бублик. Я даже могу на спор сказать, в каком именно World Class вы тренируетесь. Впрочем, это не важно. В нашей стране супер-слоу-метод не снискал большой популярности, хотя лет эдак семь назад я слышал о клубе, который представлял используемый у него в тренажерном зале супер-слоу-метод как уникальную особенность фитнес-центра. Маркетинг — старые новости!

Метод «Супер-слоу» появился на свет в 1982 году с легкой руки доктора Кена Хатчинса. Доктор Хатчинс работал с женщинами, больными остеопорозом, и искал безопасные способы увеличения прочности их костей. В один прекрасный день он решил использовать силовой тренинг на более безопасных скоростях (давно доказано, что силовые тренировки положительно влияют на прочность костей) — это стало началом нового тренировочного метода, постепенно перекочевавшего в тренажерные залы с людьми, совсем не больными остеопорозом, артрозом или старческим размягчением мозга.

Программа супер-слоу может выглядеть примерно вот так:

1. Разгибания голени одной ногой в тренажере 1–2*10
2. Сгибания голени одной ногой в тренажере сидя 1–2*10
3. Сведения рук в тренажере 1–2*10
4. Вертикальная тяга или пулловер на тренажере 1–2*10
5. Отведения одной руки на блоке 1–2*10
6. Сгибания на бицепс в тренажере 1–2*10
7. Трицепсовые разгибания в тренажере 1–2*10
8. Пресс по вкусу

Я заранее чувствую ваше предвкушение: это сколько же минусов можно напридумывать — и «бабский тренинг», и «система для особо хрупких», и все похожее. Однако я буду серьезен. Вредничать, несомненно, буду, но только по делу. Итак, поехали:

■ **Атлетическая глупость.** Системы, подобные супер-слоу, очень хороши тогда, когда нужно реабилитировать больной сустав, не дающий работать на нормальных скоростях или с серьезным отягощением, во всех остальных смыслах его применение крайне сомнительно. Прежде всего, сам супермедленный режим — 4 секунды вниз, 10 секунд вверх — заставляет вас работать с совсем небольшими весами, порядка 30–40 % от максимума. Откройте любой учебник по физиологии и вы прочтете, что сила развивается тогда, когда усилие выше 70 % от максимума. Вы пробовали сделать 10 повторений с весом, равным 70 % от максимального на таких скоростях? Попробуйте и возвращайтесь, я подожду.

С возвращением! И нечего жаловаться — я вас предупреждал! Надеюсь, вы выбрали не многосуставное упражнение, вроде приседаний, ибо методика требует выполнения простых упражнений локального характера (разгибания голени, сведения рук в тренажере и так далее). Развитие силы в односуставных упражнениях?! И это для здоровых людей?! Комментарии тут, как говорится, излишни. Ах, вас совсем не заботит сила? Очень странно, тогда зачем, приходя в тренажерный зал, вы работаете с ОТЯГОЩЕНИЯМИ, создавая весовую перегрузку тренируемых мышц. Что, вам нужна гипертрофия? А какой смысл в нефункциональной гипертрофии вообще? На кой болгарский выпад она нужна в реальной жизни (вопрос ре-

альности увеличения мышечных объемов с помощью супер-слоу на время оставим)? В чем практический смысл таких нагрузок? Когда в жизни или спорте вы сгибаете руки в локтях в течение десяти секунд? Попробуйте запрыгнуть на стул ОЧЕНЬ медленно? И еще в воздухе зависните на парочку секунд — для увеличения нахождения мышц под нагрузкой...

■ **Дорого.** Метод супер-слоу крайне невыгоден финансово. Минимум 2–3 тысячи долларов придется единовременно выложить за одно упражнение — именно столько стоит хороший силовой тренажер. Супер-слоу ставит во главу угла безопасность, а безопасно разместить больной сустав или просто хрупкую конечность можно только в очень грамотном, профессиональном тренажере. Я вот думаю, доктор Хатчинс часом не был ли знаком с работами Артура Джонса? В каком-то смысле это продолжение его идей по завоеванию фитнес-рынка (прости, господи!).

■ **Чуть помедленнее, кони!** Несмотря на пользу для здоровья больных людей, супер-слоу очень вредит людям здоровым, так как подспудно убеждает всех в том, что быстрый подъем отягощений опасен! Мне нравится, как о вреде быстрой работы с отягощениями говорит Эрик Кресси, известный персональный тренер: «Если вы не пристегиваете ремень безопасности каждый раз, когда садитесь за руль — даже не заикайтесь о том, что быстрый темп опасен!». Well said, Eric!

■ **Скука смертная.** По отзывам пробовавших (сам я на это так и не решился), супер-слоу очень тяжело терпеть совсем не потому, что болят мышцы. Это очень скучный метод: вы будете постоянно отвлекаться на происходящее вокруг и сбиваться с количества сделанных повторов, считая эти дурацкие секунды. Джеф Нельсон, доктор медицины, и Лен Кравитц, профессор, как-то сказали: «Потенциальный

минус сверхмедленного силового тренинга состоит в том, что он очень нудный и требует невероятного напряжения психики!» Даже профессора, которых сложно назвать нетерпеливыми людьми, признают это.

■ **Калории калориям рознь.** Супер-слоу часто превозносят благодаря тому, что он заставляет ваши мышцы дольше находиться под нагрузкой. Дескать, так вы сожжете большее количество калорий. Это правда, однако, несмотря на то что во время тренировки по методу супер-слоу на самом деле тратится намного больше энергии, традиционно «быстрые» методы обеспечивают лучший ЕРОС! ЕРОС, или ПТПК, это посттренировочное потребление кислорода — ключевой фактор, необходимый для того, чтобы ваш организм продолжал тратить энергию многие часы после завершения тренировки. Механизмы ЕРОС — это то, что частенько называют «раскрутить метаболизм». Метод супер-слоу почти не оказывает на него никакого воздействия, а худеть, рассчитывая исключительно на траты калорий во время тренировок, очень наивно. Даже у профессиональных атлетов активная тренировочная жизнь составляет не более 30–35% от всего остального времени. Сколько бы калорий вы ни тратили в эти 30%, оставшиеся 70 % могут легко перечеркнуть все ваши усилия. Подробнее о ЕРОС и способах его использования вы прочтете в главе «Правила жиросжигания».

■ **Супер-слабость.** Практические исследования метода супер-слоу показали одну очень интересную вещь — группы, использующие его, значительно сильнее повышали показатели в 10 повторных максимумах, но очень заметно уступали в одноповторных. Это значит, что супер-слоу может помочь вам увеличить используемый рабочий вес в простых односуставных упражнениях, если вы выполняете их на 10 повторений. Если же вы нацелились на макси-

мальную силу — захотели много пожать, присесть, поднять — супер-слоу вам не помощник.

■ **Метод не тренирует выносливость и не способствует улучшению техники выполнения упражнений.** Почему? Всего один-два сета из 10 повторов в упражнении — вот почему!

■ **Что с давлением?** Профессор кафедры физиологии РГУФКа Тхоревский, у которого я имел честь учиться, считал, что любые статические силовые упражнения вызывают резкое увеличение артериального давления. Причем профессор утверждал, что размер работающей мышцы не имеет решающего значения — человек в равной степени может умереть от гипертонического криза, неся в одной руке тяжелую авоську с картошкой и передвигая в одиночку рояль. Традиционный подход на 10 повторений в среднем занимает от 30 до 40 секунд. Подход супер-слоу — не менее 140 секунд. Причем существует четкое различие в технике выполнения традиционных и сверхмедленных повто-

ров: первые выполняются циклически, перемежая импульсы напряжения и относительного расслабления; в то время как вторые требуют постоянного напряжения мышцы на протяжении всего подхода. Часто супер-слоу-сеты даже делают не в полную амплитуду, держась средней трети амплитуды, тем самым еще сильнее увеличивая постоянное напряжение мышцы. Насколько такой метод безопасен для гипертоников — вопрос для меня весьма и весьма открытый.

■ **А с гибкостью?** Если подходы супер-слоу на самом деле выполняются в частичной амплитуде, такой тренинг должен вызывать укорочение соединительной ткани работающих суставов. Этот неприятный факт угрожает вам заметным ухудшением гибкости. Поскольку гибкость и так неумолимо снижается даже у тех, кто всю жизнь ведет активный образ жизни, подобный тренировочный эффект вряд ли кому-либо будет интересен.

Плюсы

Для начала, супер-слоу — одна из немногих методик, где четко установлен темп выполнения упражнений, хоть он и один-единственен. Но главное, что супер-слоу — отличная реабилитационная программа! Сложно найти что-либо более безопасное, чем сверхмедленные повторы. Если вы травмировались, но хотите продолжать тренироваться, невзирая на травму, супер-слоу легко поможет вам в этом — главное, удачно выбрать упражнение. Более того, даже небольшие травмочки, например растяжения, лечатся супер-слоу всего за пару недель. А все потому, что воздействие супер-слоу на большие сухожилия и связки намного сильнее, чем на мышцы, к большому сожалению достойных поклонников этого замечательного тренировочного метода.

■ Сокращенные программы ■

Сокращенные программы за годы обросли именами. Все больше авторов преследует какие-то свои цели, пытаюсь поудачнее кастрировать несчастную систему Вейдера: МакРоберт, Кубик, Фалеев — you name it! Вдаваться в дискуссии по поводу правиль-

ности или удачности их мыслей я не собираюсь. На эту тему сломано так много копий и черепных коробок, что вступать в полемику с многочисленными поклонниками этих методов у меня не возникает никакого желания.

Выражусь сухо. Принципы сокращенных программ таковы:

1. Не более одного упражнения на мышечную группу или еще меньше

2. Исключительное использование многоставных упражнений

3. Простые сеты

4. Преимущественно силовая направленность нагрузок

Программы сокращенного тренинга могут выглядеть как так:

(“Big Bench» by Brooks D. Kubik and Stuart McRobert):

День 1:

Приседания — 5*5

Жим лежа — 5*5

Вертикальная тяга за голову — 5*5

Скручивания — 1*30

День 2:

Жим из-за головы сидя — 5*5

Подъем штанги на бицепс — 5*5

Подъемы на носки стоя — 5*5

Скручивания — 5*5

День 3:

Приседания — 5*5 (вес — 80 % от дня 1)

Жим лежа узким хватом — 5*5

Становая тяга — 5*5

Так и вот так:

(по материалам веб-сайта Брукса Кубика www.brookskubik.com)

Понедельник

1. Рывок или высокая тяга рывковым хватом — 5-7 x 3

Важно: если хотите, можете сделать 3 x 5 (разминочные подходы), а затем 5/4/3/2/1 в этом и одном из последующих упражнений

2. Жим штанги стоя — 5-7 x 3

3. Фронтальные приседания — 5-7 x 3

4. Хват — на выбор — 3-5 сетов

5. Подъемы корпуса с отягощением на груди — 3 x 8-10

Среда:

1. Подъем штанги на грудь или высокая тяга толчковым хватом — 5-7 x 3

2. Швунг — 5-7 x 3

3. Становая тяга или Становая тяга + шраги — 5-7 x 3

4. Хват по примеру понедельника

5. Пресс по примеру понедельника

Пятница

1. Рывок с уровня колен или с плитов — 5-7 x 3

2. Подъем штанги на грудь с уровня колен или плитов — 5-7 x 3

3. Жим стоя, швунг, жим лежа или жим на наклонной скамье — 5-7 x 3

4. Приседания со штангой на спине или фронтальные приседания — 5-7 x 3

5. Хват по примеру понедельника

6. Наклоны в сторону с гантелью — 3 x 8-10 в каждую сторону

И даже вот так:

(А. Фалеев «Силовые тренировки — избавься от заблуждений»):

Понедельник:

«Тяжелое» приседание.

Вторник:

«Тяжелый» жим лежа.

Среда:

«Тяжелая» становая тяга.

Четверг:

«Легкое» приседание на технику.

Пятница:

«Легкий» жим лежа на технику.

«Тяжелые» базовые тренировки делаются по правилу 5 подходов по 5-8 раз. «Легкие» делаются с весом 80 % от «тяжелых» по правилу 5 подходов по 4 раза.

Из всех методов сокращенные программы являются одними из самых продуманных, как многим кажется на первый взгляд. Вот только призыва думать от них на самом-то деле никогда не поступало. Оригинальное название книги МакРоберта «Brawn», приведшей сокращенный тренинг в наши тренажерные залы, означает вовсе не «Думай!», как ее почему-то перевели у нас в России, а «Мускул».

На мой взгляд, авторы сокращенных тренировочных программ допускают немалое количество методических неровностей при планировании нагрузок. А именно:

■ **Непонятная спортивная ориентация.** Прежде всего лично мне не понятно, на кого рассчитаны сокращенные программы. Это бодибилдинг? Тогда почему упор делается на три движения, совокупный результат в которых интересен только пауэрлифтерам? И потом культуристы (настоящие, не журнальные) стараются не делать тяжелых становых тяг — берегут ширину талии и точность ягодич. Может быть, это пауэрлифтинг? Тогда почему в книгах про сокращенные программы постоянно пишут про «картинную мускулатуру» и про то, «как правильно КАЧАТЬСЯ»? На мой взгляд, сокращенные программы не преследуют какой-то четко установленной цели, кроме попытки стать сильнее во всех используемых упражнениях. За двумя зайцами погонишься — хоть согреешься. Так, что ли?

■ **Методическая дискриминация.** Да, дискриминация, причем по половому признаку. Поскольку сокращенные программы не оставляют лифтерам такого пространства для творчества, как сплиты, которые запросто можно написать под себя, вам остается довольствоваться предписанным набором упражнений. В результате большинство сокращенных программ становятся рассчитанными исключительно на мужчин, еще и большей частью молодых. Особенно

программы Кубика с упором на развитие хвата и выполнение упражнений, сильно развивающих трапециевидные мышцы. Или макробертовские схемы, направленные на максимальное развитие квадрицепсов, мышц груди или рук. Поверьте профессиональному тренеру — женщин эти области тела интересуют меньше всего.

■ **Ригидность.** Сокращенные программы вследствие своей краткости и прямолинейной конкретности очень жестки сами по себе. Если вам сказано: «нужно делать только становую тягу, жим лежа и приседания», вы уже не можете делать становую тягу на одной ноге или рывковую тягу, жим гантелей на наклонной скамье и фронтальные приседания. Такие действия будут считаться отходом от «истинной» системы. К тому же силовые показатели, которые ставятся во главу угла всей методики, соотносятся только с используемыми в тренировочных программах упражнениями.

■ **Травмоопасность.** Приседания до параллели, рекомендуемые МакРобертом, со временем могут привести вас к травме коленных суставов. Хотя сам Мак в этом не будет виноват. Дело в том, что требование «присесть до параллели» редко кто понимает правильно. На самом деле речь идет о параллели верхней части бедра с полом, а большинство «приседающих по МакРоберту» отчего-то приседает до параллели НИЖНЕЙ ЧАСТИ БЕДРА с полом. Фактически такая глубина — это присед до прямого угла между берцовыми и бедренной костями. А этот угол является самым нестабильным углом сгиба для коленного сустава. Физиотерапевты не дадут соврать: существует специальный тест на стабильность коленного сустава. Пациент ложится на кушетку и сгибает ногу под прямым углом. Доктор несложными манипуляциями проверяет ста-



бильность сустава — в наиболее уязвимом положении любые нарушения заметить легче всего.

■ **Сложность.** Сокращенные программы, несмотря на непонятную спортивную ориентированность, обладают четкой силовой направленностью, в результате чего они априорно более опасны, нежели «враждебный» им сплит. Более того, они сложны: большие веса и сложные упражнения подразумевают натренированный многими годами контроль над своим телом и филигранное владение техникой, а ее у большинства любителей — кот наплакал. Именно по этой причине сокращенные программы никак не подходят начинающим.

■ **Отсутствие ряда движений.** Где подтягивания, Стюарт, и все остальные? Почему вы их так не любите? Разве вы не знаете, насколько это важное упражнение для здоровья плечевых суставов? Ваш коллега из-за океана, мистер Майк Бойл, считает, что вес, поднимаемый на раз в жиме лежа, должен соответствовать весу, поднимаемому на тот же один раз в подтягиваниях обратным хватом. За вычетом собственного веса, разумеется: если вы весите 100 кг, а жмете 150 кг на раз, то подтягиваться на раз вы должны с весом, равным разнице между собственным весом и разовым максимумом в жиме лежа (в данном случае это 50 кг). И почему мистер Кубик так не любит скамью для жима лежа? Или он просто пытается свести тренировки к оригинальной «old school», когда все железо стояло на полу? Может, нам тогда и Интернетом перестать пользоваться и по старинке в библиотеки ходить?.. А у Фалева в тренинге начинающих вообще предлагается ограничиться двумя движениями — приседаниями и жимом лежа: «Новичок не должен сразу вводить в свой комплекс становую тягу», и все такое.

■ **Исключительно силовой характер нагрузки.** Ментцер решил убрать все лишние сеты, а родители сокращенных программ вообще все «лишние» методы перегрузки, кроме увеличения веса отягощения. То есть нет, конечно, в последующих книгах и брошюрах тот же МакРоберт использует и подходы на 4–1 повтор, и подходы на 8–12 повторов, и даже «двойную прогрессию» — увеличение количества повторов до увеличения веса. Но это опять остается ЕДИНСТВЕННОЙ повторно-сетовой схемой на всю книгу! Чем ему не нравятся методы продления времени нахождения мышц под нагрузкой — задержка пикового сокращения, супер-сетов, дроп-сетов и вообще какие-либо другие виды сетов? В «Думаю 2» вообще написано: «...дроп-сетов работают только на фоне употребления стероидов». Не знаю, как насчет стероидов, но вообще-то дроп-сетов работают даже на фоне употребления черного чая с печеньем «Причуда» (спонсоры, здесь могла бы быть ваша реклама!).

■ **Одна на всех.** И МакРоберт, и ему подобные почему-то используют только один вид периодизации — линейную. Это значит, что вы оставляете, например, схему 5*5, но начинаете мезоцикл с относительно легкого веса. Постепенно повышая вес, вы движетесь к своему пятиповторному максимуму (5ПМ), стараясь его превзойти. Побив личный рекорд в пяти повторах, вновь откатываетесь назад, повышаете стартовый вес на 2,5 кг и начинаете все заново. Кто из вас пробовал это делать более трех мезоциклов подряд? Ваш покорный слуга пробовал, и не только на себе. К концу девятого месяца (это конец третьего мезоцикла, длиной в три месяца каждый) тренера хочется убить, тренажерный зал разрушить, штангу поднимать исключительно с помощью домкрата, а книги о сокращенном тренинге сжечь на центральной площади

города, пританцовывая рядом веселый танец свободы!

■ **Несбалансированность.** Поскольку какие-то упражнения безжалостно исключаются из сокращенных программ, тренировки начинают приобретать явные перекосы в сторону определенных движений. Например, за неделю в сокращенных программах может быть 10 подходов жима лежа и ни одной тяги в наклоне. Или приседания со штангой будут выполняться дважды, а становая тяга и подобные ей упражнения всего один. О важности такой взаимосвязи вы узнаете чуть погодя, а пока просто поверьте — это вредно!

■ **Редкие, пусть и интенсивные, нагрузки на мышцы.** Несмотря на то что упражнений в сокращенных программах намного меньше, чем в сплитах, принципы отдыха между тренировками отдельных частей мышц остаются все теми же. К примеру, присев в понедельник, вам может быть запрещено делать что-либо подобное вплоть до следующего понедельника или пятницы.

■ **Нет стретчинга, тренировки мышц кора и, кстати, разминки.** Сокращенные программы, особенно со стороны МакРоберта, всегда подавались как программы для «натуралов», презирующих анаболические средства и даже спортивное питание. Только мне не понятно — а разве стретчингом, тренировкой кора и разминкой занимаются только «химики»? Зачем вы все это сократили?! Причем даже если разминка и разобрана, она исключительно специальная — даются схемы разминочных подходов, хотя и не всегда правильно. Так, например, в некоторых сокращенных программах перед «тяжелыми» подходами рекомендуется выполнять разминочные сеты на 20 повторов, что, мягко говоря, странно. Такое количество повторов, независимо от величины используемого отягощения, приводит к приличному закис-

лению работающих мышц, что негативно влияет на активацию моторных единиц (то есть ведет ко временной потере силовых возможностей).

■ **И где кардио?** То есть о здоровье сердечно-сосудистой системы «натуралам» опять думать не надо, только о силе?! Неужели главной предпосылкой диабета второго типа, ожирения, гипертонии, инфаркта и инсульта является употребление стероидов? Тогда получается, что «на химке» сидели подавляющее большинство тех, кто умер от ишемической болезни сердца. А ведь это самая распространенная болезнь в мире, покруче простуды или гриппа. Кардиотренировок здорово не хватает в любой сокращенной методике. Если с Кубиком в этом плане понятно — он все так и живет в том времени, когда гребные тренажеры еще не изобрели, то страх всех остальных «растерять драгоценную массу» из-за дополнительных усилий, направленных на укрепление самой главной системы человеческого организма, мне не понятен. Я вовсе не призываю вас бегать по утрам, но чем вам не угодили, к примеру, круговые тренировки?

■ **Слабое развитие ОФП.** Никто не спорит — если концентрировать все свои усилия на ограниченном количестве упражнений, вы на самом деле МОЖЕТЕ добиться в них выдающихся результатов. Только что это даст вам в атлетическом плане? Кому интересна физическая форма «атлета», выдыхающегося после того, как сделает один-единственный жим лежа за тренировку, даже если он жмет за 300? Только тому, кто специализируется на одном-единственном жиме и любит это упражнение как вид спорта. Говорить о применении сокращенных программ для тренинга атлетов любой другой специализации, кроме жима или пауэрлифтинга, на мой взгляд, не приходится! Прости, мама, — но и этот метод не для тебя.

Плюсы

Сокращенные тренировки делают две хорошие вещи. Во-первых, они приучают вас тренировать упражнения, а не мышцы. А во-вторых, они отлично тренируют ЦНС, вот почему такие методы прекрасно разбавляют обычный объемный тренинг. После трех месяцев МакРоберта вас будет переть на любом сплите минимум шесть недель. Зуб даю! Хотя, поверьте, общий выхлоп от такого чередования будет не самым сильным.

■ Спортивные программы ■

Я, конечно, могу ошибаться, но, на мой взгляд, в нашей стране спортивные программы, применяемые в фитнесе, обычно сводятся исключительно к пауэрлифтерским схемам. Да и те не так часто используют по трем причинам:

1. *Они спортивные.* То есть результат, который они дают — большая становая тяга «на раз», например, — чаще всего интересны только спортсменам-пауэрлифтерам. Или тренеру, который сам пауэрлифтер.

2. *Они сложны технически.* Как и вся работа на максимальную силу.

3. *Они занимают намного больше часа* (а стандартная персональная тренировка длится 50–60 минут).

Тем не менее спортивные программы тоже мною рассматривались. Я просто не мог обойти своим вниманием то, что действительно работает, — результаты в соревновательном пауэрлифтинге прекрасное тому доказательство. По сути, спортивные программы — это лучшее, что можно найти во всей мировой методической библиотеке. По крайней мере, они всегда выверенно запланированы на многие недели вперед, и, в отличие от многих других методик, их пишут профессиональные тренеры. К тому же спортивные методические разработки постоянно проверяются в самых экстремальных условиях и просто не могут быть «теоретической фаль-

шивкой» — все должно работать на практике и приносить медали.

Тем не менее, и они не совсем подходят фитнесу в качестве универсальной программы. Посмотрите, к примеру, на программу Бориса Ивановича Шейко:

План тренировок — 1 по жиму лежа в подготовительном периоде. 1 неделя

Понедельник

1. Жим лежа 50 % 5рХ1п, 60 % 4рХ1п, 70 % 3рХ2п, 75 % 3р*Х5п (30)

2. Приседания 40 % 6рХ1п, 50 % 6рХ1п, 60 % 6рХ4п** (36)

3. Жим лежа 50 % 5рХ1п, 60 % 5рХ1п, 70 % 4рХ4п (26)***

4. Грудные м-цы 8рХ5п.

5. Широчайшие м-цы 8рХ5п
Итого: 92 подъема

Среда

1. Жим лежа 50 % 5рХ1п, 60 % 5рХ1п, 70 % 4рХ2п, 75 % 3рХ2п, 80 % 2рХ2п, 75 % 3рХ2п, 70 % 4рХ1п, 60 % 5рХ1п, 50 % 6рХ1п. (49)

2. Разгибание бедра 10рХ5п.

3. Дожимы лежа 3рХ6п. ****

4. Отжимания на брусьях 6рХ5п. (с весом)

5. Трицепсы на блоке 8рХ5п.

6. Наклоны через козла (Гиперэкстензии) 8рХ4п. Итого: 49 подъемов

Пятница

1. Жим лежа 50 % 5рХ1п, 60 % 4рХ1п, 70 % 3рХ2п, 80 % 2рХ5п (25)

2. Приседания 50 % 4рХ1п, 60 % 4рХ1п, 70 % 3рХ4п (20)

3. Жим лежа узким хватом 50 % 4рХ1п, 60 % 4рХ2п, 65 % 3рХ5п (27)
4. Грудные м-цы 8рХ5п.
5. Широчайшие м-цы 8рХ5п.
6. Пресс 10рХ5п. Итого: 72 подъема

Суббота

1. Жим сидя под углом 4рХ6п.
2. Дожимы лежа 2рХ6п.
3. Отжимания на брусьях 4рХ6п.
4. Трицепсы 10рХ5п.
5. Гиперэкстензии 6рХ5п. Всего за неделю: 213 подъемов

* *P* — какое количество раз выжимается штанга в одном подходе.

** *P* — количество подходов к данному весу.

*** () — в скобках указывается общее количество подъемов штанги в упражнении.

**** *Дожимы лежа (Локаут)* — в основном делаются на той высоте, на которой спортсмен испытывает трудности во время жима максимальных весов. Можно и варьировать высоту штанги. Веса каждый спортсмен подбирает индивидуально, руководствуясь одним правилом для всех: чем выше штанга от груди, тем с большим весом работает атлет, чем ниже высота штанги от груди, тем ниже будет вес штанги.

Несложно заметить, что здесь невероятно большое количество жимовых движений, а тяги «на широчайшие» встречаются всего дважды. Многих упражнений опять-таки нет, не запланирован стретчинг и тренировка выносливости. Это наверняка замечательная программа, но она рассчитана исключительно на пауэрлифтинг (вернее, даже на один жим лежа). В каком-то смысле она ничем не лучше программ, полностью приспособленных под бодибилдинг или реабилитацию, которые мы уже рассмотрели ранее.

Существует еще один вариант спортивных программ, изредка используемых в фитнесе, — это тяжелоатлетические адаптированные программы. Такие программы у нас крайне редки, прежде всего, потому, что очень небольшое количество персональных тренеров в России осознает практическую ценность регулярного выполнения рывка, толчка или подъема штанги на грудь. Подавляющее большинство считает подобные упражнения слишком опасными, что весьма ошибочно, по крайней мере на мой взгляд.

Вот вам отличный пример адаптированной тяжелоатлетической программы:

| | Неделя 1 | Неделя 2 | Неделя 3 | Неделя 4 | Неделя 5 | Неделя 6 |
|-------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| Нагрузка | Низкая | Средняя | Высокая | Низкая | Средняя | Высокая |
| День 1 | | | | | | |
| Подъем штанги на грудь | 3*5/50 % | 3*5/60 % | 3*5/70 % | 3*5/60 % | 4*5/70 % | 4*5/75 % |
| Швунг | 3*5/60 % | 3*6/70 % | 3*5/75 % | 3*5/70 % | 4*5/75 % | 4*5/80 % |
| Приседания | 3*6/60 % | 3*6/70 % | 3*8/70 % | 3*8/60 % | 4*8/70 % | 4*8/70 % |
| Жим штанги лежа | 3*6/60 % | 3*6/70 % | 3*8/70 % | 3*8/60 % | 4*8/70 % | 4*8/70 % |
| Тяги на блоке | 3*6/60 % | 3*6/70 % | 3*8/70 % | 3*8/60 % | 4*8/70 % | 4*8/70 % |
| Подъемы на носки | 3*8/60 % | 3*8/70 % | 3*8/75 % | 3*8/70 % | 3*8/70 % | 3*8/75 % |
| Скручивания | 3*15 | 3*15 | 4*15 | 3*15 | 4*15 | 4*15 |
| День 2 | | | | | | |
| Рывок | 3*5/50 % | 3*5/60 % | 3*5/60 % | 3*5/60 % | 4*5/70 % | 4*5/75 % |
| Фронтальные приседания | 3*6/60 % | 3*6/70 % | 3*8/70 % | 3*6/60 % | 4*8/70 % | 4*8/70 % |
| Жим штанги на наклонной | 3*6/60 % | 3*6/70 % | 3*8/70 % | 3*6/60 % | 4*8/70 % | 4*8/70 % |
| Тяги на блоке | 3*6/60 % | 3*6/70 % | 3*8/70 % | 3*6/60 % | 4*8/70 % | 4*8/70 % |
| Подъемы на носки | 3*8/60 % | 3*8/70 % | 3*8/75 % | 3*8/70 % | 3*8/75 % | 3*8/75 % |
| Скручивания | 3*15 | 3*15 | 4*15 | 3*15 | 4*15 | 4*15 |

| | Неделя 1 | Неделя 2 | Неделя 3 | Неделя 4 | Неделя 5 | Неделя 6 |
|------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| Нагрузка | Низкая | Средняя | Высокая | Низкая | Средняя | Высокая |
| День 3 | | | | | | |
| Толчок | 3*5/50 % | 3*5/60 % | 3*5/70 % | 3*5/60 % | 4*5/70 % | 4*5/75 % |
| Приседания | 3*6/60 % | 3*6/70 % | 3*8/70 % | 3*8/60 % | 4*8/70 % | 4*8/70 % |
| Жим лежа | 3*6/60 % | 3*6/70 % | 3*8/70 % | 3*8/60 % | 4*8/70 % | 4*8/70 % |
| Тяги на блоке | 3*6/60 % | 3*6/70 % | 3*8/70 % | 3*8/60 % | 4*8/70 % | 4*8/70 % |
| Подъемы на носки | 3*8/60 % | 3*8/70 % | 3*8/75 % | 3*8/70 % | 3*8/75 % | 3*8/75 % |
| Скручивания | 3*15 | 3*15 | 4*15 | 3*15 | 4*15 | 4*15 |

Обалденная программа! Конечно, тут не указаны темп, паузы отдыха между подходами и некоторые другие тренировочные параметры, но системность на уровне. Если закрыть глаза на некоторую нехватку обычной становой тяги, так и вообще шедевр! Кстати, это нормально — практически все тяжелоат-

летические программы представляют собой самые сбалансированные нагрузки на свете! Как жаль, что для того, чтобы их выполнять, нужен недюжинный уровень гибкости, высочайшее техническое мастерство и... помост, который ПОКА в фитнес-центрах встретить очень сложно!

■ Подводим итоги ■

Сводя все вышесказанное воедино, получается, что настоящая система, помимо универсальности, должна быть:

- *Результативной и полностью периодизированной, как пауэрлифтерская*
- *Анатомически сбалансированной, как тяжелоатлетическая*
- *Тренировать кор не хуже функционального тренинга, а ЦНС не хуже сокращенных программ*
- *Безопасной, как сплит и супер-слоу*
- *Короткой, как ВИТ*
- *Интересной и инновационной, как РОФ*
- *Отрабатывать технику, как Германский объемный тренинг*

Здорово, правда? И, поверьте, с такой системой я вас скоро познакомлю!

Кстати, если вы следили за методическим рынком в России внимательно, то наверняка заметили, что я пропустил программы Доктора Любера. Да, пропустил и сделал это сознательно: Любер — единственный печатающийся российский тренер, к работе которого я отношусь с высочайшим уровнем почтения.

Ну, а пока вы размышляете над тем, вводить ли в связи со всем вышесказанным в России смертную казнь или нет, я расскажу вам о той самой универсальной системе.

Глава 5

СПЛИТ, КОТОРЫЙ РАБОТАЕТ?!

Думаю, вам и так уже понятно, что эта глава носит чисто теоретический характер и почти не несет в себе практической пользы. В каком-то смысле я просто хочу пободаться с Алвином. Тем не менее, любознательным умникам и она будет полезна — вы поймете, как создается продуманное расписание отдельных тренировок.

Сразу перейду к делу. Этот сплит разработан лично мной и за пять первых лет работы персональным тренером (сегодня я его больше не применяю) успешно апробирован как на себе, любимом, так и на моих клиентах; спортсменках, выступающих на соревнованиях по бодифитнесу; и даже некоторых коллегах, отважившихся потренироваться со мной в паре. Все в добровольном порядке, разумеется. Сплит действительно рабочий и приносит прибавку мышечной массы даже неплохо уже тренированным женщинам. Хотя, конечно, по сравнению с нормальными, сбалансированными по плоскостям тренировками он слабоват. Однако его допустимо применять тем, кто любит чередовать силовые периоды с типично качковским тренингом. Этот сплит неплохо сохраняет результат в жиме лежа (а 6–10-й повторные мак-

— Вы не любите сплит-тренировки, а если я скажу вам, что знаю, как заставить их работать?

— Я скажу вам, что вы ошибаетесь!

Алвин Косгроу, мой упрямый Учитель.

симумы даже увеличивает), а также способствует некоторому увеличению результатов в приседаниях со штангой на спине и становой тяге (также в большей степени в многоповторном режиме).

■ Расписание ■

Чтобы сплит стал рабочим, нужно соблюсти несколько условий:

■ **Ограниченность во времени.** Вы уже знаете, что сплит это не вполне завершенная система, а лишь один из многих методов тренировки. Поэтому, как и любой другой тренировочный период, он должен длиться недолго. Даже этот «рабочий» в общем-то сплит хорошо работает не более 6–8 недель подряд. Уже на четвертой неделе заметно снижение эффекта и ухудшение святой для всех культуристов «накачки».

■ **Стимуляция гормональной системы.** Поскольку нагрузки на мышцы все равно получают довольно редкими, необходимо постоянное применение традиционных методов увеличения интенсивности — дроп-сетов, комбинаций упражнений, частичных повторов и проче-

го. Это нужно для стимуляции выработки основных анаболических гормонов, которые в принципе возможно «произвести» на тренировке — тестостерона и гормона роста. Кстати, именно по этой причине похожие схемы используются при выходе из «курса» — периода употребления запрещенных препаратов, повышающих атлетический перфоманс.

■ **Снижение кросс-нагрузок.** Расписание составляется таким образом, чтобы минимизировать количество нагрузок на трицепсы и поясницу. В связи с чем уменьшается количество упражнений, выполняемых в наклоне, и общее количество жимов.

■ **Уменьшение объема.** Поскольку интенсивность почти каждого сета повышена (смотри пункт второй), общее количество упражнений и сетов понижается. К примеру, на мелкие мышцы — бицепсы, трицепсы, икры — может выполняться всего не более 4 сетов за тренировку. В тренировках крупных мышечных групп — груди, широчайших, квадрицепсов — упор делается на небольшое количество многосуставных упражнений (1–2) в 2–3 сетах каждое.

■ **Вложенная периодизация.** Чтобы ваш организм не привыкал к постоянной стимуляции гипертрофии самыми сильными средствами — дроп-сетам и т.д., — каждую четвертую неделю необходимо уменьшать количество упражнений на мышцу и/или в каждом упражнении делать на один подход меньше. Используемые сеты свести к обычным, применив метод полгече, например чередование повторов (6–12–6 в «тяжелых» упражнениях и 12–6–12 в «легких»).

■ **Две тренировки приседаний и жима в один длинный микроцикл.** Чтобы этот сплит не подкосил основательно ваш атлетический перфоманс, необходимо будет растянуть обычную тренировочную неделю примерно на девять-десять

дней, тренируясь через день (в сплите будет пять тренировочных дней). А жим лежа и приседания выполнять дважды в микроцикл, по принципу тяжелой и легкой тренировки. Тяжелая — типичная культуристическая, легкая — меньше по весу и с ограниченным количеством повторов. Замечу, что в «легкие» дни рабочий вес остается неизменным на протяжении всех восьми микроциклов, несмотря на то, что количество сетов и повторов подвержено изменениям.

■ Микроцикл ■

Тренировки необходимо проводить через день, после последнего тренировочного дня отдыхая два полных дня.

День 1 (понедельник): Квадрицепсы («тяжелые» приседания), икры

День 2 (среда): Грудь («тяжелый» жим лежа), трицепсы, предплечья

День 3 (пятница): Спина (+ становая тяга), задние дельты

День 4 (воскресенье): Задняя поверхность бедра (+ «легкие» приседания), икры, шея

День 5 (вторник следующей недели): Дельты (+ «легкий» жим лежа), бицепсы, предплечья

ПОВТОРЕНИЕ ЦИКЛА С ДНЯ 1 (ПЯТНИЦА)

Как видите, получается достаточный перерыв между прямыми нагрузками на «жимовые» мышцы — между днем 2 и днем 5 в обе стороны целых 4–5 дней отдыха. А поскольку становая тяга и тяги в наклоне выполняются в третий день, четвертый день нагружает заднюю поверхность бедра ТОЛЬКО односуставными упражнениями. В результате все наклоны вперед сведены к первому и третьему дню.

Упражнения для мышц живота выполняются в конце каждой тренировки.

Состав тренировок

| № тренировки | Упражнения | Количество сетов | Примечания |
|--------------|--|---|--|
| День 1 | Приседания со штангой на спине Менее сложное многосуставное упражнение (желательно с измененным положением тела) Разгибания голени в тренажере Икры сидя | 2–3 2–3 1–2 3–4 | Во время применения метода предварительного утомления упражнение 1 выполняется после упражнения 3 или после упражнения 3 и 2 |
| День 2 | Жим штанги лежа на горизонтальной скамье Жим на наклонной скамье (в вариациях, оборудование произвольно) Разводки (в вариациях, оборудование произвольно) Трицепсовые разгибания на блоке или тренажере Трицепсовые разгибания со свободным весом Сгибания кистей (в вариациях, оборудование произвольно) | 2–3 1–2 1–2 1–2 2 2–3 | Во время применения метода предварительного утомления упражнение 1 выполняется после упражнения 3 или после упражнения 3 и 2 |
| День 3 | Тяга штанги в наклоне (в вариациях) Подтягивания или Вертикальная тяга (в вариациях) Фронтальная тяга на тренажере (в вариациях) Становая тяга со штангой Обратные разводки на задние дельты (в вариациях) | 2–3 2–3 2–3 2–3 1–2 | Во время применения метода предварительного утомления упражнение 1 выполняется после упражнения 2 |
| День 4 | Сгибания голени — сложный вариант (со свободным или собственным весом) Сгибания голени в тренажере (в вариациях) Приседания со штангой (65–70% от 1ПМ) Икры стоя Икры в тренажере (в вариациях) Шея (1–3 упражнения) | 2–3 2–3 2–3 2–3 1–2 1–2 | Во время применения метода предварительного утомления упражнение 1 выполняется после упражнения 2 |
| День 5 | Жим штанги лежа (65–70% от 1ПМ) Жим вертикальный со свободным весом (в вариациях, оборудование произвольно) Отведение плеча (в вариациях, оборудование произвольно) Тяга стоя (в вариациях, оборудование произвольно) Сгибания на бицепс в тренажере (в вариациях) Сгибания на бицепс со свободным весом (в вариациях, оборудование произвольно) Разгибания кистей (в вариациях, оборудование произвольно) | 3 2–3 1–2 2–3 1–2 1–2 2–3 | Во время применения метода предварительного утомления упражнение 2 выполняется после упражнения 3 |

■ Методы ■

Каждый микроцикл вы применяете различные методы повышения интенсивности из описанных ниже. Замечу, что не всегда частое изменение метода работает лучше более стабильного

расписания. Я экспериментировал с применением одного и того же метода в течение трех недель подряд и также отмечал неплохой результат.

Предварительное утомление (микроцикл 1). Перед выполнением многосуставного упражнения вы выполняете несколько подходов односуставного. Например, разгибания ног в тренажере перед приседаниями. Метод автоматически понижает величину рабочего веса в тяжелых упражнениях, вот почему его стоит применять в первую же неделю, особенно если вы перешли к этому сплиту после силового периода.

Дроп-сет (микроцикл 2). Метод отчасти позволяет убить двух зайцев — поработать над силой и увеличить время нахождения мышцы под нагрузкой. Для этого в первой трети дроп-сета вы будете делать не более 6–8 повторов. Сделав их, понизьте вес на 20 процентов и продолжайте подход нужное количество раз. В данной программе в основном используются дроп-сет по схеме 6–6–6 и 8–8–8: вы начинаете с 6 или 8 повторов и дважды понижаете рабочий вес, стараясь сделать еще 6 или 8 повторов. Для некоторых упражнений применяется последовательность 10–10–10, по той же схеме. Не бойтесь, кстати, числа 6–6–6 — настоящее число зверя вовсе не 666, а 616, не верите, почитайте «Книгу всеобщих заблуждений» Стивена Фрая.

Частичные повторы (микроцикл 3). Еще один хороший метод, позволяющий продлить нагрузку на работающие мышцы без ущерба для силовых показателей. Чтобы сделать подход с частичными повторами, сделайте нужное количество повторов в полную амплитуду, а затем продлите подход, сделав еще 8–10 частичных повторов в 1/3 амплитуды. Как правило, частичные повторы выполняются в той части амплитуды, где удобней. К примеру, в жимах лежа — в верхней трети подъема; в жимах сидя — в нижней трети; в приседаниях — вновь в верхней трети; в подъемах на бицепс — в той части, где мышца растянута; а в большинстве упражнений на трицепс — в той, где мышца сокращена. Хотя возможны отклонения от этого «прави-

ла», так что можете поступать на свой собственный вкус.

Снижение нагрузки и чередование повторов (микроциклы 4 и 8). Как я уже говорил, каждую четвертую неделю сплита желательно уменьшать объем и интенсивность своих тренировок. Для этого из комплекса упражнений на одну мышцу полностью убирается одно второстепенное упражнение на выбор, а иногда во всех оставшихся делается на один подход меньше. Помимо этого, вы используете особую схему «сетов-повторы»: в многосуставных упражнениях чередуете сетов из 6 повторов с сетами из 12; а в односуставных, наоборот — 12, затем 6, и затем, если нужно, опять 12. Мышечный отказ исключается!

Постактивация (микроцикл 5). Метод из арсенала POF: между сетами многосуставного упражнения выполняется подход односуставного упражнения в сокращенной позиции. Например, между сетами жима штанги лежа вы делаете сведения рук на блоке. Важно, чтобы количество повторов в сложном движении не было меньше 8. Ваша задача после каждого сета кроссоверов пожать на один раз больше все с тем же весом. Считается, что метод постактивации увеличивает количество моторных единиц, участвующих в выполнении сложного упражнения (то есть он одномоментно и кратковременно увеличивает силу).

Комбисеты (микроцикл 6). Объединение двух упражнений в одно. Оба упражнения выполняются подряд, без отдыха между ними. Метод также повышает время нахождения мышцы под нагрузкой, одновременно изменяя вектор нагрузки. Желательно не объединять с односуставными упражнениями стержневые упражнения комплекса — жим лежа, становую тягу, тягу в наклоне, вертикальные жимы, приседания — это может негативно повлиять на силовые показатели в них. Лучше объединить два

упражнения полегче, например, жим гантелей и разводки лежа или тяги к подбородку и разводки с гантелями сидя.

Чередование подходов (микроцикл 7). Последовательное выполнение двух упражнений, нагружающих одну мышечную группу — не обязательно сложного и простого, — позволяет утомить большее количество мышечных волокон (в теории, разумеется). Единственным отличием этого метода от комбисетов является нормальный отдых между сетями двух упражнений. К примеру, чередуя сетки приседаний и жима ногами, вы делаете нужное количество повторов приседаний, полностью восстанавливаетесь и направляетесь к тренажеру для жима. Там тоже выкладываетесь, отдыхаете и возвращаетесь к приседаниям.

■ Программа тренировок на восемь недель ■

Внимание — в таблицах указаны только рабочие подходы. О стратегии выполнения разминки и значении цифровых обозначений темпа читайте в следующих главах. Столбец «Отдых» обозначает паузы отдыха между сетями. Рабочий вес в каждом упражнении подбирайте под нужное количество повторов. Если количество повторов того же упражнения в следующем микроцикле повторяет предыдущий, увеличивайте вес на 2,5–5 кг, в зависимости от сложности упражнения.

■ Микроцикл 1 ■

Метод — предварительное утомление

День 1 — Квадрицепсы, икры

| Упражнение | Кол-во сетов | Количество повторов | Темп | Отдых (сек.) | Примечания |
|--------------------------------|--------------|---------------------|------|---------------------------|---|
| Разгибания голени в тренажере | 1–2 | 15–12 | 2011 | 60 | Используемый вес умеренный, техника выполнения упражнения идеальная |
| Приседания со штангой на спине | 3 | 10,8,6 | 2011 | До полного восстановления | Приседать в полную глубину седа, касаясь ягодицами голени. Спина прямая, положение штанги низкое |
| Жим ногами | 2–3 | 15,12,10 | 2011 | 90–120 | Опускать платформу как можно ниже, но не отрывать поясницу от скамьи, а пятки от платформы |
| Подъемы на носки сидя | 3–4 | 20–15 | 1011 | 60 | Не опускайте пятки ниже 5–10 градусов относительно горизонтали, а поднимайтесь вверх как можно выше |
| Скручивания на фитболе | 3 | 25–30 | 1011 | 60 | Максимальная амплитуда обязательна |

| Упражнение | Кол-во сетов | Количество повторов | Темп | Отдых (сек.) | Примечания |
|-------------------------------|--------------|---------------------|------|--------------|--|
| Подъемы согнутых ног в станке | 2 | 12–15 | 2010 | 60 | Не опускайте бедра сильно ниже горизонтали |

День 2 – Грудь, трицепсы, предплечья

| Упражнение | Кол-во сетов | Количество повторов | Темп | Отдых (сек.) | Примечания |
|--|--------------|---------------------|------|---------------------------|---|
| Разводки с гантелями на наклонной скамье | 1–2 | 12–10 | 2011 | 60 | Не опускайте руки ниже того положения, когда у вас полностью сведутся лопатки |
| Жим штанги лежа | 3 | 10,8,6 | 2011 | До полного восстановления | Лопатки сводить! Допустим пауэрлифтерский мост. |
| Жим гантелей на наклонной скамье | 2 | 8–10 | 2011 | 90–120 | В верхней точке не соударяйте гантели |
| Жим книзу на блоке с прямой рукоятью | 2 | 12 | 3021 | 60–90 | Амплитуда движения чуть больше 90-а градусов |
| Французский жим с гантелями | 2 | 12 | 3021 | 60–90 | В верхней точке разворачивайте гантели грифами в одну линию |
| Сгибания кистей со штангой сидя | 3 | 20–15 | 1011 | 60 | В нижней точке скатывайте гриф на средние фаланги пальцев |
| Подъемы ног в висе на лямках | 3 | 12–15 | 1010 | 60–90 | Избегайте раскачивания тела вперед-назад |
| Скручивания, лежа на полу | 3 | 25–30 | 1011 | 60 | Держите локти развернутыми в стороны |

День 3 – Спина, задняя часть дельтовидных

| Упражнение | Кол-во сетов | Количество повторов | Темп | Отдых (сек.) | Примечания |
|---------------------------|--------------|---------------------|------|---------------------------|--|
| Вертикальная тяга к груди | 1–2 | 15,12 | 2010 | 60–90 | Начинайте тянуть рукоять еще прямыми руками |
| Тяга штанги в наклоне | 3 | 12,10,8 | 2010 | До полного восстановления | Опускайте штангу почти до касания дисками пола каждый повтор |

| Упражнение | Кол-во сетов | Количество повторов | Темп | Отдых (сек.) | Примечания |
|---------------------------------------|--------------|---------------------|------|---------------------------|--|
| Тяга блока к животу сидя узким хватом | 2–3 | 10–12 | 2010 | 60–90 | Сильно сводите лопатки, но не поднимайте плечи вверх |
| Становая тяга с пола классическая | 3 | 8,6,4 | 2111 | До полного восстановления | Опускайте штангу на пол каждый повтор |
| Обратные разводки в тренажере | 2 | 15,12 | 2010 | 60 | Не сводите лопатки, если хотите нагрузить задние дельты по максимуму |
| Складка, лежа на полу | 3–2 | 20–30 | 1010 | 60–90 | Складывайтесь, не допуская рывков |

День 4 — Задняя поверхность бедра, икры, шея

| Упражнение | Кол-во сетов | Количество повторов | Темп | Отдых (сек.) | Примечания |
|--|---------------------------|---------------------|------|---------------------------|--|
| Сгибания голени сидя в тренажере | 2–3 | 15–12 | 2011 | 60–90 | Не разгибайте ноги в коленях до конца |
| GHR (смотрите это упражнение в главе «Упражнения по системе») | 2–3 | 8–10 | 3011 | 60–90 | |
| Приседания со штангой | 2–3 | 5–7 | 2011 | До полного восстановления | Вес 60–70% от 1ПМ, положение штанги низкое, сед глубокий |
| Подъемы на носки стоя в тренажере | 2 | 20–15 | 1011 | 60 | |
| Подъемы на носки в 45-градусном тренажере | 2 | 30 | 1011 | 60 | |
| Сгибания и разгибания шеи с диском или в тренажере для сгибаний ног лежа | 2–3 (в каждом упражнении) | 15–12 | 2011 | 60 | |
| Скручивания в тренажере | 3–4 | 15–20 | 2011 | 60–90 | |

День 5 — Дельты, бицепсы, предплечья

| Упражнение | Кол-во сетов | Количество повторов | Темп | Отдых (сек.) | Примечания |
|---------------------------------|--------------|---------------------|------|---------------------------|--|
| Жим штанги лежа | 3 | 3–5 | 2011 | 90–120 | Рабочий вес 60–70% от 1ПМ |
| Отведения с гантелями сидя | 2 | 15, 12 | 2011 | 60–90 | В верхней точке не пожимайте плечами |
| Жим гантелей сидя | 3 | 10, 8, 6 | 2011 | До полного восстановления | Угол наклона скамьи максимально близок к прямому |
| Высокая тяга со штангой | 2–3 | 8–10 | 20X0 | 90–120 | Не поднимайте гриф выше груди |
| Сгибания на бицепс в тренажере | 2 | 12 | 2011 | 60 | |
| Подъем EZ-штанги на бицепс стоя | 2 | 10–8 | 2011 | 60–90 | Держите корпус чуть наклоненным вперед на протяжении всего выполнения упражнения |
| Дровосек на верхнем блоке | 3 | 15–20 | 20X0 | 60–90 | Количество повторов указано для каждой стороны |

■ Микроцикл 2 ■

Метод — Дроп-сет

День 1 — Квадрицепсы, икры

| Упражнение | Кол-во сетов | Количество повторов | Темп | Отдых (сек.) | Примечания |
|--|--------------|------------------------|------|---------------------------|---|
| Приседания со штангой на спине | 3 | 8, 8, дроп-сет 8–8–8 | 2011 | До полного восстановления | Если у вас нет партнера, снимайте вес со штанги самостоятельно — перерыв в 20–30 секунд между этапами дроп-сета не повредит прогрессу |
| Жим ногами | 2 | 2 дроп-сета 10–10–10 | 2011 | До полного восстановления | Чем легче вес, тем медленнее вы должны двигаться |
| Разгибания голени в тренажере | 1–2 | 1–2 дроп-сета 10–10–10 | 2011 | 90–120 | |
| Подъемы на носки сидя | 3 | 3 дроп-сета 10–10–10 | 1011 | 60 | |
| Обратные скручивания на наклонной скамье | 3 | 15–25 | 1010 | 60–90 | Опускайте ноги чуть дальше прямого угла между бедрами и корпусом |

День 2 – Грудь, трицепсы, предплечья

| Упражнение | Кол-во сетов | Количество повторов | Темп | Отдых (сек.) | Примечания |
|--|--------------|-------------------------|------|---------------------------|------------|
| Жим штанги лежа | 2 | 6,6, дроп-сет 6–6–6 | 2011 | До полного восстановления | |
| Жим гантелей на наклонной скамье | 1 | Дроп-сет 8–8–8 | 2011 | До полного восстановления | |
| Разводки с гантелями на наклонной скамье | 2 | 12, дроп-сет 8–8–8 | 2011 | 90–120 | |
| Жим книзу на блоке с прямой рукоятью | 2 | 8, дроп-сет 8–8–8 | 3021 | 90–120 | |
| Французский жим с гантелями | 2 | 8, дроп-сет 8–8–8 | 3021 | 90–120 | |
| Сгибания кистей со штангой сидя | 2 | 2 дроп-сета 10–10–10 | 1011 | 90–120 | |
| Подъемы ног в висе на лямках | 3 | 12–15 | 1010 | 60–90 | |

День 3 – Спина, задняя часть дельтовидных

| Упражнение | Кол-во сетов | Количество повторов | Темп | Отдых (сек.) | Примечания |
|---------------------------------------|--------------|-------------------------|------|---------------------------|------------|
| Тяга штанги в наклоне | 3 | 8,8, дроп-сет 8–8–8 | 2010 | До полного восстановления | |
| Вертикальная тяга к груди | 2 | 2 дроп-сета 8–8–8 | 2010 | До полного восстановления | |
| Тяга блока к животу сидя узким хватом | 1–2 | 1–2 дроп-сета 8–8–8 | 2010 | 90–120 | |
| Становая тяга с пола классическая | 3 | 6–3 | 2111 | До полного восстановления | |
| Обратные разводки в тренажере | 2 | 2 дроп-сета 10–10–10 | 2010 | 90–120 | |
| Складка, лежа на полу | 3 | 30 | 1010 | 60–90 | |

День 4 – Задняя поверхность бедра, икры, шея

| Упражнение | Кол-во сетов | Количество повторов | Темп | Отдых (сек.) | Примечания |
|--|---------------------------|-----------------------|------|---------------------------|--|
| Сгибания голени сидя в тренажере | 2 | 12, дроп-сет 10–10–10 | 2011 | До полного восстановления | |
| Сгибания голени лежа в тренажере | 2 | 12, дроп-сет 10–10–10 | 2011 | До полного восстановления | |
| Приседания со штангой | 3 | 3–6 | 2011 | До полного восстановления | Вес 60–70% от 1ПМ, положение штанги низкое, сед глубокий |
| Подъемы на носки стоя в тренажере | 2 | 2 дроп-сета 10–10–10 | 1011 | 90–120 | |
| Подъемы на носки в 45-градусном тренажере | 2 | 2 дроп-сета 10–10–10 | 1011 | 90–120 | |
| Сгибания и разгибания шеи с диском или в тренажере для сгибаний ног лежа | 2–3 (в каждом упражнении) | 15–12 | 2011 | 60 | |
| Скручивания в тренажере | 3 | 20–25 | 2011 | 60–90 | |

День 5 – Дельты, бицепсы, предплечья

| Упражнение | Кол-во сетов | Количество повторов | Темп | Отдых (сек.) | Примечания |
|---------------------------------|--------------|---------------------|------|---------------------------|--|
| Жим штанги лежа | 4 | 4 | 2011 | 90–120 | Рабочий вес 60–70% от 1ПМ |
| Отведения с гантелями сидя | 2 | 2 дроп-сета 8–8–8 | 2011 | До полного восстановления | |
| Жим гантелей сидя | 3 | 8,8, дроп-сет 6–6–6 | 2011 | До полного восстановления | |
| Высокая тяга со штангой | 2 | 8, дроп-сет 8–8–8 | 20X0 | До полного восстановления | |
| Сгибания на бицепс в тренажере | 2 | 12, дроп-сет 8–8–8 | 2011 | 90–120 | |
| Подъем EZ-штанги на бицепс стоя | 2 | 12, дроп-сет 8–8–8 | 2011 | 90–120 | |
| Дровосек на нижнем блоке | 3 | 12–15 | 20X0 | 60–90 | Количество повторов указано для каждой стороны |

■ Микроцикл 3 ■

Метод — Частичные повторы

День 1 — Квадрицепсы, икры

| Упражнение | Кол-во сетов | Количество повторов | Темп | Отдых (сек.) | Примечания |
|-------------------------------------|--------------|-------------------------|------|---------------------------|--|
| Приседания со штангой на спине | 3 | 12, 12, 12+10 частичных | 2011 | До полного восстановления | Частичные повторы выполняются в верхней части амплитуды до глубины полуприседа |
| Жим одной ногой | 3 | 12, 12, 12+10 частичных | 2011 | 90–120 | Не выпрямляйте ноги в коленях до конца |
| Разгибания голени, сидя в тренажере | 1–2 | 15+10 частичных | 2011 | 90–120 | Частичные повторы выполняются в нижней трети движения |
| Подъемы на носки сидя | 3 | 25+10 частичных | 1011 | 90–120 | Частичные повторы в верхней трети амплитуды |
| Двойные скручивания на полу | 3–4 | 20–30 | 1010 | 60–90 | |

День 2 — Грудь, трицепсы, предплечья

| Упражнение | Кол-во сетов | Количество повторов | Темп | Отдых (сек.) | Примечания |
|----------------------------------|--------------|---------------------|------|---------------------------|--|
| Жим штанги лежа | 2 | 8, 8+10 частичных | 2011 | До полного восстановления | Частичные повторы в верхней трети амплитуды, обязателен страхующий |
| Жим в Смите на наклонной скамье | 2 | 8, 8+10 частичных | 2011 | До полного восстановления | Частичные повторы в верхней трети амплитуды |
| Сведения рук на блоке | 1–2 | 12+10 частичных | 2011 | 90–120 | Частичные повторы в верхней трети амплитуды |
| Жим книзу одной рукой с канатом | 2 | 12+10 частичных | 2011 | 90–120 | Частичные повторы в верхней трети амплитуды |
| Разгибания с гантелями в наклоне | 2 | 12+10 частичных | 2011 | 90–120 | Частичные повторы в нижней трети амплитуды |
| Сгибания кистей с гантелями сидя | 2 | 15+10 частичных | 1011 | 90–120 | Частичные повторы в верхней трети амплитуды |
| Подъемы ног в висе на лямках | 3 | 15–20 | 1010 | 60–90 | |

День 3 — Спина, задняя часть дельтовидных

| Упражнение | Кол-во сетов | Количество повторов | Темп | Отдых (сек.) | Примечания |
|---|--------------|---------------------|------|---------------------------|--|
| Тяга штанги в наклоне | 3 | 12,6,10 | 2010 | До полного восстановления | |
| Вертикальная тяга к груди обратным хватом | 2 | 12+10 частичных | 2010 | До полного восстановления | Частичные повторы в верхней трети амплитуды, только прямыми руками |
| Т-штанга с упором грудью | 2 | 10+10 частичных | 2010 | 90–120 | Частичные повторы в нижней трети амплитуды, прямыми руками |
| Становая тяга с пола классическая | 3 | 5–7 | 2111 | До полного восстановления | |
| Разводки в наклоне с гантелями сидя | 2 | 12+10 частичных | 2010 | 90–120 | |
| Складка, лежа на полу | 2 | 50 | 1010 | 60–90 | |

День 4 — Задняя поверхность бедра, икры, шея

| Упражнение | Кол-во сетов | Количество повторов | Темп | Отдых (сек.) | Примечания |
|--|---------------------------|---------------------|------|---------------------------|--|
| Сгибания голени сидя в тренажере | 2 | 12, 12+10 частичных | 2011 | До полного восстановления | Частичные повторы в нижней трети амплитуды |
| Сгибания голени лежа в тренажере | 2 | 12, 12+10 частичных | 2011 | До полного восстановления | Частичные повторы в нижней трети амплитуды |
| Приседания со штангой | 3 | 5–7 | 2011 | До полного восстановления | Вес 60–70% от 1ПМ, положение штанги низкое, сед глубокое |
| Подъемы на носки стоя в тренажере | 2 | 20+10 частичных | 1011 | 90–120 | Частичные повторы в верхней трети амплитуды |
| Подъемы на носки в 45-градусном тренажере | 2 | 25+10 частичных | 1011 | 90–120 | Частичные повторы в верхней трети амплитуды |
| Сгибания и разгибания шеи с диском или в тренажере для сгибаний ног лежа | 2–3 (в каждом упражнении) | 15–12 | 2011 | 60 | |
| Скручивания в тренажере | 3 | 30 | 2011 | 60–90 | |

День 5 — Дельты, бицепсы, предплечья

| Упражнение | Кол-во сетов | Количество повторов | Темп | Отдых (сек.) | Примечания |
|--|--------------|-----------------------|------|---------------------------|--|
| Жим штанги лежа | 3 | 4–6 | 2011 | 90–120 | Рабочий вес 60–70% от 1ПМ |
| Отведения одной рукой в сторону на блоке | 2 | 12+10 частичных | 2011 | До полного восстановления | Частичные повторы в нижней трети амплитуды |
| Жим гантелей сидя | 3 | 10,10,10+10 частичных | 2011 | До полного восстановления | Частичные повторы в нижней трети амплитуды |
| Высокая тяга с гантелями | 2 | 12 | 20X0 | До полного восстановления | |
| Сгибания на бицепс в тренажере одной рукой | 1–2 | 12+10 частичных | 2011 | 90–120 | Частичные повторы в верхней трети амплитуды |
| Подъем штанги на бицепс стоя | 2 | 12,12+10 частичных | 2011 | 90–120 | Частичные повторы в нижней трети амплитуды |
| Дровосек на среднем блоке | 3 | 15 | 20X0 | 60–90 | Количество повторов указано для каждой стороны |

■ Микроцикл 4 ■

Метод — снижение нагрузки, чередование повторов

День 1 — Квадрицепсы, икры

| Упражнение | Кол-во сетов | Количество повторов | Темп | Отдых (сек.) | Примечания |
|---|--------------|---------------------|------|---------------------------|------------|
| Приседания со штангой на спине | 3 | 6,12,6 | 2011 | До полного восстановления | |
| Разгибания голени одной ногой в тренажере | 3 | 12,6,12 | 2011 | 90–120 | |
| Подъемы на носки сидя | 3 | 20,10,20 | 1011 | 90–120 | |
| Скручивания на фитболе | 3 | 20–30 | 1010 | 60–90 | |

День 2 — Грудь, трицепсы, предплечья

| Упражнение | Кол-во сетов | Количество повторов | Темп | Отдых (сек.) | Примечания |
|-----------------------|--------------|---------------------|------|---------------------------|------------|
| Жим штанги лежа | 3 | 6,12,6 | 2011 | До полного восстановления | |
| Сведения рук на блоке | 3 | 12,6,12 | 2011 | 90–120 | |

| Упражнение | Кол-во сетов | Количество повторов | Темп | Отдых (сек.) | Примечания |
|----------------------------------|--------------|---------------------|------|--------------|------------|
| Разгибания с гантелями в наклоне | 3 | 12,6,12 | 2011 | 90–120 | |
| Сгибания кистей с гантелями сидя | 2–3 | 12,6,12 | 1011 | 90–120 | |
| Обратные скручивания на полу | 3 | 20 | 1010 | 60–90 | |

День 3 – Спина, задняя часть дельтовидных

| Упражнение | Кол-во сетов | Количество повторов | Темп | Отдых (сек.) | Примечания |
|---------------------------------------|--------------|---------------------|------|---------------------------|------------|
| Тяга штанги в наклоне обратным хватом | 3 | 6,12,6 | 2010 | До полного восстановления | |
| Подтягивания прямым средним хватом | 2 | 12,6 | 2010 | До полного восстановления | |
| Т-штанга с упором грудью | 2 | 12,6 | 2010 | 90–120 | |
| Становая тяга с пола классическая | 3 | 3–4 | 2111 | До полного восстановления | |
| Скручивания на фитболе | 3 | 30 | 1010 | 60–90 | |

День 4 – Задняя поверхность бедра, икры, шея

| Упражнение | Кол-во сетов | Количество повторов | Темп | Отдых (сек.) | Примечания |
|--|---------------------------|---------------------|------|---------------------------|--|
| Сгибания голени одной ногой в тренажере лежа | 3 | 12,6,12 | 2011 | До полного восстановления | |
| Приседания со штангой | 3 | 7 | 2011 | До полного восстановления | Вес 60–70% от 1ПМ, положение штанги низкое, сед глубокий |
| Подъемы на носки в 45-градусном тренажере | 3 | 25,12,25 | 1011 | 90–120 | |
| Сгибания и разгибания шеи с диском или в тренажере для сгибаний ног лежа | 1–2 (в каждом упражнении) | 15–12 | 2011 | 60 | |
| Обратные скручивания на полу | 3 | 30 | 2011 | 60–90 | |

День 5 — Дельты, бицепсы, предплечья

| Упражнение | Кол-во сетов | Количество повторов | Темп | Отдых (сек.) | Примечания |
|------------------------------|--------------|---------------------|------|---------------------------|--|
| Жим штанги лежа | 3 | 3 | 2011 | 90–120 | Рабочий вес 60–70% от 1ПМ |
| Жим гантелей сидя | 3 | 6,12,6 | 2011 | До полного восстановления | |
| Отведения с гантелями стоя | 3 | 12,6,12 | 20X0 | До полного восстановления | |
| Подъем штанги на бицепс стоя | 3 | 12,6,12 | 2011 | 90–120 | |
| Дровосек на среднем блоке | 3 | 15 | 20X0 | 60–90 | Количество повторов указано для каждой стороны |

■ Микроцикл 5 ■

Метод — Постактивация

День 1 — Квадрицепсы, икры

| Упражнение | Кол-во сетов | Количество повторов | Темп | Отдых (сек.) | Примечания |
|--|--------------|---------------------|--------------|--------------------------------------|---|
| Приседания со штангой на спине + Разгибания голени в тренажере поочередно | 3 2 | 8–10 12 | 2011 2010 | 120–180 До полного восстановления | После первого сета приседаний вес остается неизменным, задача сделать в следующих сетах на один повтор больше (с 8 до 10) |
| Болгарский сплит-присед с гантелями | 3 | 15,12,10 | 2011 | 90–120 | |
| Сгибания голени лежа в тренажере, носки оттянуты + Подъемы на носки сидя | 3 2 | 10–12 20 | 2010 1011 | 90–120 90–120 | Сгибания голени лежа с оттянутыми носками — упражнение в средней позиции для икр |
| Подъем «прямых» ног в висе на турнике + Скручивания на фитболе | 3 2 | 15–20 25–30 | 2010 1011 | 90–120 90–120 | |

День 2 – Грудь, трицепсы, предплечья

| Упражнение | Кол-во сетов | Количество повторов | Темп | Отдых (сек.) | Примечания |
|--|--------------|---------------------|--------------|--------------------------------------|--|
| Жим штанги лежа + Сведения рук на блоке | 3 2 | 8–10 12 | 2011 2011 | 120–180 До полного восстановления | После первого сета жима вес остается неизменным, задача сделать на один повтор в каждом следующем сете (с 8 до 10) |
| Жим в Смите на наклонной + Сведения рук на блоке, лежа на наклонной скамье | 2 1 | 8–9 12 | 2011 2011 | 120–180 120–180 | |
| Жим книзу на блоке с веревочной рукоятью | 4 | 12,8,8,12 | 2011 | 90–120 | |
| Сгибания кистей с гантелями сидя | 2–3 | 20 | 1011 | 90–120 | |
| Обратные скручивания на фитболе | 3 | 15–20 | 1010 | 60–90 | Лежа на мяче, держитесь руками за неподвижную опору |

День 3 – Спина, задняя часть дельтовидных

| Упражнение | Кол-во сетов | Количество повторов | Темп | Отдых (сек.) | Примечания |
|--|--------------|---------------------|--------------|--------------------------------------|--|
| Тяга штанги в наклоне обратным хватом + Тяга блока к животу узким хватом | 3 2 | 8–10 12 | 2010 2011 | 120–180 До полного восстановления | После первого сета тяг в наклоне вес остается неизменным, задача сделать на один повтор больше в каждом последующем сете |
| Подтягивания прямым средним хватом + У-разводки в наклоне стоя | 3 2 | Максимум 12 | 2010 2010 | 90–120 До полного восстановления | В каждом следующем сете подтягиваний делайте на 1–2 повтора больше |
| Становая тяга с пола классическая | 3 | 5–7 | 2111 | До полного восстановления | |
| Подъем коленей в вися на лямках + Скручивания на фитболе | 3 2 | 15–20 30 | 1010 1011 | 90–120 90–120 | |

День 4 – Задняя поверхность бедра, икры, шея

| Упражнение | Кол-во сетов | Количество повторов | Темп | Отдых (сек.) | Примечания |
|---|--------------|---------------------|--------------|--------------------------------------|--|
| Гиперэкстензии одной ногой + Сгибания голени одной ногой в тренажере лежа | 3 2 | 8–10 12 | 2011 2010 | 120–180 До полного восстановления | Выполняя гиперэкстензии, держите рабочую ногу чуть согнутой в колене |

| Упражнение | Кол-во сетов | Количество повторов | Темп | Отдых (сек.) | Примечания |
|---|---------------------------|---------------------|--------------|---------------------------|--|
| Приседания со штангой | 3 | 4–6 | 2011 | До полного восстановления | Вес 60–70% от 1ПМ, положение штанги низкое, сед глубокий |
| Сгибания голени сидя с оттянутыми носками + Подъемы на носки в 45-градусном тренажере | 3 2 | 10–12 15 | 2011 1011 | 90–120 90–120 | |
| Сгибания и разгибания шеи с диском или в тренажере для сгибаний ног лежа | 1–2 (в каждом упражнении) | 15–12 | 2011 | 60 | |
| Обратные скручивания на фитболе | 3 | 15–20 | 2011 | 60–90 | |

День 5 – Дельты, бицепсы, предплечья

| Упражнение | Кол-во сетов | Количество повторов | Темп | Отдых (сек.) | Примечания |
|---|--------------|---------------------|--------------|--------------------------------------|--|
| Жим штанги лежа | 3 | 4–6 | 2011 | 90–120 | Рабочий вес 60–70% от 1ПМ |
| Жим гантелей сидя + Отведения с гантелями стоя | 3 2 | 8–10 12 | 2011 2011 | 120–180 До полного восстановления | |
| Тяга гантели к подбородку одной рукой стоя | 3 | 12,8,10 | 20X0 | До полного восстановления | |
| Подъем штанги на бицепс стоя + Сгибания на скамье Скотта с гантелью | 3 2 | 10–12 12 | 2011 2011 | 90–120 До полного восстановления | |
| Русские скручивания на наклонной скамье | 3 | 15 | 20X0 | 60–90 | Количество повторов указано для каждой стороны |

■ Микроцикл 6 ■

Метод — комбисеты

День 1 — Квадрицепсы, икры

| Упражнение | Кол-во сетов | Количество повторов | Темп | Отдых (сек.) | Примечания |
|---|--------------|---------------------|--------------|---------------------------|---|
| Приседания со штангой на спине | 3 | 6–8 | 2011 | До полного восстановления | |
| Болгарский сплит-присед с гантелями + Разгибания голени одной ногой в тренажере | 3 3 | 12–10 12–15 | 2011 2011 | 0 120–180 | Сначала выполняются оба упражнения для одной ноги, затем оба для другой |
| Подъемы на носки сидя + Подъемы на носки стоя | 3 3 | 15–12 20 | 1011 1011 | 0 90–120 | |
| Подъем ног в станке + Скручивания на фитболе | 3 2 | 15 20–25 | 2010 1011 | 0 90–120 | |

День 2 — Грудь, трицепсы, предплечья

| Упражнение | Кол-во сетов | Количество повторов | Темп | Отдых (сек.) | Примечания |
|---|--------------|---------------------|---------------|---------------------------|------------|
| Жим штанги лежа | 2 | 6 | 2011 | До полного восстановления | |
| Жим в Смите на наклонной + Разводки с гантелями на наклонной скамье | 2 2 | 6–8 10–12 | 2011 2011 | 0 120–180 | |
| Разгибания на блоке из-за головы + Жим книзу на блоке с веревочной рукоятью | 2 2 | 12 12 | 2011 2011 | 0 90–120 | |
| Сгибания кистей с гантелями сидя + Удержание двух дисков в каждой руке | 2 2 | 15–20 Максимум | 1011 ----- | 0 90–120 | |
| Обратные скручивания на фитболе + Обратные скручивания на полу | 2 2 | 15 15–20 | 1010 1010 | 0 60–90 | |

День 3 — Спина, задняя часть дельтовидных

| Упражнение | Кол-во сетов | Количество повторов | Темп | Отдых (сек.) | Примечания |
|--|--------------|---------------------|------|---------------------------|------------|
| Тяга штанги в наклоне обратным хватом | 3 | 12–10 | 2010 | До полного восстановления | |
| Подтягивания прямым средним хватом + Тяги гантелей в наклоне | 3 | Максимум | 2010 | 0 | |
| Становая тяга с пола классическая | 4 | 6 | 2111 | До полного восстановления | |
| Подъем коленей в вися на лямках + Скручивания на фитболе | 3 | 15–20 | 1010 | 0 | |
| | 3 | 30 | 1011 | 90–120 | |

День 4 — Задняя поверхность бедра, икры, шея

| Упражнение | Кол-во сетов | Количество повторов | Темп | Отдых (сек.) | Примечания |
|---|---------------------------|---------------------|------|---------------------------|--|
| Гиперэкстензии одной ногой + Сгибания голени одной ногой в тренажере лежа | 3 | 8–10 | 2011 | 0 | Выполняя гиперэкстензии, держите рабочую ногу чуть согнутой в колене |
| | 3 | 12 | 2011 | 120–180 | |
| Приседания со штангой | 4 | 6 | 2011 | До полного восстановления | Вес 60–70% от 1ПМ, положение штанги низкое, сед глубокий |
| Подъемы на носки одной ногой с гантелью + Икры стоя | 3 | 12–15 | 1011 | 0 | |
| | 3 | 20 | 1011 | 90–120 | |
| Сгибания + Разгибания шеи с диском или в тренажере для сгибаний ног лежа | 1–2 (в каждом упражнении) | 15–12 | 2011 | 0 60 | |
| Обратные скручивания на фитболе | 3 | 15–20 | 2011 | 60–90 | |

День 5 — Дельты, бицепсы, предплечья

| Упражнение | Кол-во сетов | Количество повторов | Темп | Отдых (сек.) | Примечания |
|--|--------------|---------------------|--------------|--------------|--|
| Жим штанги лежа | 3 | 5 | 2011 | 90–120 | Рабочий вес 60–70% от 1ПМ |
| Жим гантелей сидя + Отведения с гантелями, сидя на наклонной скамье | 3 3 | 6–8 10–12 | 2011 2011 | 0 120–180 | |
| Отведения с гантелями стоя + Разводки с гантелями от уровня плеч до сведения рук над головой | 3 3 | 12 10–12 | 2011 2010 | 0 90–120 | |
| Подъем штанги на бицепс стоя + Сгибания на тренажере | 3 3 | 8–10 15 | 2011 2011 | 0 90–120 | |
| Русские скручивания на наклонной скамье | 3 | 15 | 20X0 | 60–90 | Количество повторов указано для каждой стороны |

■ Микроцикл 7 ■

Метод — чередование подходов

День 1 — Квадрицепсы, икры

| Упражнение | Кол-во сетов | Количество повторов | Темп | Отдых (сек.) | Примечания |
|--|--------------|---------------------|------|---------------------------|------------|
| A1. Приседания со штангой на спине | 3 | 6 | 2011 | 120–180 | |
| A2. Жим ногами | 3 | 10 | 2011 | До полного восстановления | |
| B1. Болгарский сплит-присед со штангой | 2 | 12–10 | 2011 | 120–180 | |
| B2. Разгибания голени в тренажере | 2 | 12–15 | 2011 | 120–180 | |
| C1. Подъемы на носки стоя | 3 | 30 | 1011 | 90–120 | |
| C2. Подъемы на носки сидя | 3 | 10 | 1011 | 90–120 | |
| Подъем ног в станке | 3–4 | Максимум | 2010 | До полного восстановления | |

День 2 – Грудь, трицепсы, предплечья

| Упражнение | Кол-во сетов | Количество повторов | Темп | Отдых (сек.) | Примечания |
|--|--------------|---------------------|--------------|--------------------------------------|------------|
| A1. Жим штанги лежа A2. Жим гантелей на наклонной нейтральным хватом | 3 3 | 10 6 | 2011 2011 | 120–180 До полного восстановления | |
| Разводки с гантелями на наклонной скамье | 1–2 | 12 | 2011 | 90–120 | |
| B1. Разгибания на блоке из-за головы B2. Обратные отжимания от скамьи | 2 2 | 12 Максимум | 2011 2011 | 90–120 До полного восстановления | |
| Сгибания кистей с гантелями сидя | 2 | Максимум | 1011 | 90–120 | |
| Обратные скручивания на полу | 3–4 | Максимум | 1010 | До полного восстановления | |

День 3 – Спина, задняя часть дельтовидных

| Упражнение | Кол-во сетов | Количество повторов | Темп | Отдых (сек.) | Примечания |
|---|--------------|---------------------|--------------|--------------------------------------|------------|
| A1. Тяга штанги в наклоне обратным хватом A2. Тяга гантели в наклоне одной рукой | 3 3 | 10–8 10–12 | 2010 2010 | 120–180 До полного восстановления | |
| Подтягивания широким хватом к груди | произвольно | 50 в общей сумме | 2010 | До полного восстановления | |
| Становая тяга с пола классическая | 3 | 3–5 | 2111 | До полного восстановления | |
| Подъем коленей в висе на лямках | 3 | Максимум | 1010 | До полного восстановления | |

День 4 – Задняя поверхность бедра, икры, шея

| Упражнение | Кол-во сетов | Количество повторов | Темп | Отдых (сек.) | Примечания |
|---|--------------|---------------------|--------------|--------------------------------------|------------|
| A1. Сгибания голени лежа с гантелью A2. Сгибания голени сидя в тренажере | 3 3 | 10–12 12–15 | 2011 2011 | 120–180 До полного восстановления | |

| Упражнение | Кол-во сетов | Количество повторов | Темп | Отдых (сек.) | Примечания |
|--|---------------------------|---------------------|--------------|-------------------------------------|--|
| Приседания со штангой | 3 | 3–5 | 2011 | До полного восстановления | Вес 60–70% от 1ПМ, положение штанги низкое, сед глубокий |
| В1. Подъемы на носки одной ногой с гантелью В2. Икры стоя | 3 3 | 30 10 | 1011 1011 | 90–120 До полного восстановления | |
| Сгибания и разгибания шеи с диском или в тренажере для сгибаний ног лежа | 1–2 (в каждом упражнении) | 15–12 | 2011 | 90–120 | |
| Обратные скручивания на фитболе | 3 | Максимум | 2011 | До полного восстановления | |

День 5 – Дельты, бицепсы, предплечья

| Упражнение | Кол-во сетов | Количество повторов | Темп | Отдых (сек.) | Примечания |
|---|--------------|---------------------|--------------|--------------------------------------|--|
| Жим штанги лежа | 3 | 3 | 2011 | 90–120 | Рабочий вес 60–70% от 1ПМ |
| А1. Жим гантелей сидя А2. Высокая тяга со штангой | 3 3 | 6–8 8–10 | 2011 2011 | 120–180 До полного восстановления | |
| Отведения с гантелями стоя | 2 | 12–20 | 2011 | 90–120 | |
| В1. Подъем штанги на бицепс стоя В2. Сгибания на тренажере | 2 2 | 10–12 20 | 2011 2011 | 90–120 До полного восстановления | |
| Русские скручивания на наклонной скамье | 3 | 15–20 | 2010 | 60–90 | Количество повторов указано для каждой стороны |

■ Микроцикл 8 ■

выполняется по образцу микроцикла 4 с соответствующим изменением упражнений, если необходимо.

Глава 6

УПРАЖНЕНИЯ ПО СИСТЕМЕ

«Absorb what is useful, reject what is useless!».

Брюс Ли, великий мастер.

«Хорошие художники копируют, великие — воруют».

Пабло Пикассо, великий художник.

Что ж, после всего вышесказанного я просто обязан приступить к выполнению собственных обещаний, а именно продемонстрировать вам то, что на сегодняшний день является, на мой взгляд, единственной обоснованной системой фитнес-тренировки. Как там говорится — тренер сказал, тренер сделал. Только позвольте для начала еще немного предыстории, сторонней, но очень важной.

Если вы когда-либо занимались восточными единоборствами — карате, таеквон-до, ушу, айкидо и прочим, — вы наверняка знаете, насколько бережно «восточники» относятся к техническим мелочам своего боевого направления. Приемы передаются новичкам с минимумом искажений, любые нововведения, как пра-

вило, порицаются, а всякие заимствования у коллег по боевому цеху считаются неправильными — ведь это искажает чистоту изначального стиля. Я не собираюсь обсуждать правоту или неправоту такого подхода, вовсе нет. Я просто хочу напомнить вам об одном великом человеке, первым отважившемся нарушить установленный порядок обучения рукопашному бою — Брюсе Ли.

Его имя, к сожалению, уже незнакомо многим представителям современного поколения, однако для моих сверстников, перешагнувших через тридцатилетний рубеж, этот симбиоз из распространенного американского имени и самой распространенной китайской фамилии когда-то значил очень и очень много. Брюс был не только уникальным актером, великолепным бойцом, настоящей кинозвездой и выдающимся атлетом, но и в каком-то смысле пророком, какими бывают многие великие люди хотя бы раз в жизни. Его главная заслуга заключалась отнюдь не в том, что он, по большому счету, породил новый жанр в кинематографе — жанр остросюжетного боевика, где основным спецэффектом был актер, исполняющий главную роль. Нет, великий Маленький Дракон сделал намного больше — он

■ Брюс
Всемогущий!



■ В ваших размышлениях, коллега, присутствует небольшая неточность!



первым предложил миру идею смешанных единоборств. Да-да, это был именно он: Брюс всю свою жизнь пытался создать систему, в которой органично могли бы ужиться элементы бокса, карате, таеквон-до, айкидо, ушу, дзюдо и всего прочего, что было способно помочь воину одержать победу в бою. Портреты учителей на стенах додзё, сами додзё, черные пояса, ритуальные поклоны и прочие формальности были не важны, во главе угла стоял только конечный результат — победа! Брюс в корне был не согласен с прежней, на глазах устаревавшей догмой, утверждавшей, что наиболее результативный рукопашный бой — это какой-то отдельный, пусть и «самый лучший» стиль. Ему было неинтересно выяснять, «чье кун-фу сильнее», или копаться в малозначительных нюансах техники, Ли смотрел на вопрос шире: все существующие стили были для него разрозненными, несовершенными кусочками настоящей Системы.

В свое время взгляды Брюса Ли отвергались очень многими, одновременно находя и кучу преданных поклонников. Нередко противоречия между мастерами старой формации и пророком единоборств будущего доходили до банальной драки — поговаривают, что последователи «чистых» стилей неоднократно пытались надрать Брюсу задницу и тем самым доказать неправоту его взглядов, однако неизменно уходили от великого мастера пристыженными и побитыми.

Возможно, это всего лишь миф, но миф, сильно похожий на правду. Как бы там ни было на самом деле, Брюс умер, так и не успев завершить начатое. Умер, как и положено умирать всем великим, — на пике популярности, навсегда оставшись для нас молодым, непобежденным и полным сил. Однако спустя более чем тридцать пять лет после смерти непокорного бунтаря от восточных единоборств его взгляды неожиданно приобрели характер не только общепринятых, но и крайне популярных. Вы ведь знаете, кто такой Федор Емельяненко? Конечно же, знаете, ведь — это наш выдающийся чемпион по микс-файту — боям без правил, состязаниям, в которых симбиоз различных единоборств стал нормой. Смешанные единоборства сегодня намного популярнее и в разы прибыльнее бокса, их транслируют по центральным каналам и не стесняются спонсировать ведущие компании мира. Даже законченные скептики относятся к миксфайтерам с плохо скрываемым уважением — не скованные спорными правилами воины нового поколения кажутся людям более правдивыми, чем кто бы то ни был, ведь боевая эффективность этих бойцов проверена максимально приближенными к реальной жизни правилами.

■ Федор Емельяненко



Почему я вспомнил именно об этом? Да потому, что все те системы, на основе которых была составлена система смешанных единоборств, по большому счету системой не являлись. Достаточно было столкнуть лбами и кулаками представителей непохожих стилей, как их на первый взгляд стройная стилевая конструкция начинала неудержимо трещать по швам — таеквондистам нечего было противопоставить борцам, ушуисты пасовали перед боксерами, борцам не хватало ударной техники руками и так далее. Это не умаляло достоинств отдельных направлений — любой мастер любого стиля все равно оставался грозным противником, — однако всерьез заставляло сомневаться в универсальности данных боевых систем. В результате создатели смешанного стиля постепенно пришли к единому списку умений и навыков, которые были жизненно необходимы тем, кто сражался по новым, универсальным правилам. И взяты они были отнюдь не у какой-то одной боевой «системы». Сегодня каждый миксфайтер обязан владеть боксерской и тайской техникой работы руками и ногами, знать классические методы борьбы в партере, уметь прекрасно двигаться по рингу, владеть тактикой боя на ближней и дальней дистанции. Уповать на что-то одно больше не представляется возможным — если боец чего-то не знает, в техническом плане он моментально становится «хромым» и, при прочих равных, легко уязвимым для универсально подготовленного противника.

В результате в мире восточных и не очень единоборств произошла революция, пионер которой давно ушел из жизни. Если бы Брюс дожил до нашего времени, уверен, он первым вошел бы в клетку для боев без правил, и это было бы его главной победой! Жаль, очень жаль — выдающееся было бы зрелище! Тем не менее, еще очень рано сожалеть о прошлом — даже в наше время образ мышления Брюса Ли

не утратил былой революционности, ведь идеи этого талантливой китайца до сих пор остаются невероятно близкими лучшим представителям тренерского сословия. Многим профессионалам фитнеса на просвещенном Западе давно уже хотелось отбросить условности, навязанные им раскрученными «сэнсэями» от тренажерного зала, и понять, что же общего во всех имеющихся на рынке тренировочных программах.

■ БОЛЬШЕ НЕЗАЧЕМ ВЫБИРАТЬ ЧТО-ТО ОДНО! НАСТАЛО ВРЕМЯ ПОНЯТЬ, КАК ОБЪЕДИНИТЬ В ЕДИНУЮ СИСТЕМУ КУЧУ НЕПОХОЖИХ МЕТОДОВ, ВЫЧЛЕНИВ ИЗ НИХ ПАРУ-ДРУГУЮ ЧЕТКО СФОРМУЛИРОВАННЫХ ПРИНЦИПОВ. «МЕТОДОВ МНОГО, ПРИНЦИПОВ ВСЕГО НЕСКОЛЬКО!» — ЭТО СКАЗАЛ АЛВИН КОСГРОУ — БРЮС ЛИ НАШЕГО ВРЕМЕНИ. ■

Спешу вас обрадовать — тренерам, ученым и прочим специалистам, имеющим отношение к спорту и фитнесу, удалось совершить то, что ранее считалось невозможным! Они создали систему, у которой практически нет минусов с методической точки зрения. Она настоящее лекало, измерительная линейка и калькулятор для любых тренировочных методов. Она реальна и легко применима на практике. Многие давно ею пользуются, и, прочтя эту книгу, к ним присоединитесь и вы. Все то, что вы уже слышали, читали в МН-овских статьях или на нашем сайте, встанет, наконец, на свои места.

Итак, дамы и господа, вы действительно хотите создать идеальную систему тренировки? Тогда будьте так любезны — сядьте в методическом плане на шею того, кто намного лучше вас в творческом плане! Думаете, я снова об Алвине Косгроу? Как бы не так! Я сейчас даже не о себе (о, скромность, когда и, главное, зачем ты покинула меня?). Я говорю о гораздо более совершенной личности, в свое время создавшей самого Косгроу с тысячами ему подобных — о Боге! Только спокойно, нести сектантский бред я не собираюсь. Просто ответьте мне: известно ли вам что-либо более совершенное, нежели человеческая анатомия? Не думайте сейчас о копчике, пяточных костях или позвоночнике. Лучше вспомните об устройстве глаза, печени, нервной системе, мозге, отпечатках пальцев, мотиве, орудии убийства... Простите. Итак, если вам посчастливилось изучать сей предмет в институте, вы наверняка согласитесь с тем, что Великий Творец, некогда создавший человеческое тело, был гениальным механиком, оптиком, художником, биохимиком, физиологом, генетиком и так далее по списку. А, значит, тренировочная система, основанная на Его творении, просто обязана быть близкой к идеалу!

Китайские мудрецы говорили: «Познаешь одну часть искусства — познаешь всё!» Челове-

ческую анатомию мы знаем досконально (ну, почти — ученые все никак с количеством скелетных мышц не разберутся), а значит, опираясь на это знание, можно создать всеобъемлющую и гармоничную систему фитнес-тренировки.

Похожие мысли уже давно посещали и продолжают посещать многих. Вот почему более тридцати лет назад профессиональными методистами и тренерами были предприняты первые попытки классифицировать все используемые в тренажерном зале упражнения по анатомически доступным человеку движениям и привести их к некоему единому знаменателю. К примеру, профессор Ричард А. Смит и его коллеги (если вольным образом объединить их усилия) высчитали, что абсолютно все силовые упражнения можно подразделить на:

■ **Коленно-доминантные.** Движения, похожие на приседания (с акцентом на работе мышц, разгибающих голень, и доминирующим движением в коленном суставе).

■ **Тазово-доминантные.** Или наклоны — движения, похожие на становые тяги (с акцентом на работе разгибателей бедра и доминирующим движением в тазобедренном суставе).

■ **Жимы.** Все, что похоже на отжимания (с акцентом на работе сгибателей плеча).

■ **Тяги.** Все, что похоже на тяги в наклоне (с акцентом на работе разгибателей плеча).

■ **Твисты.** Ротации и/или сгибания позвоночника (акцент на работе мышц кора).

■ **Бег.** Сюда входили почти все варианты кардиоупражнений

Некоторые современные специалисты, вроде Пола Чека, основателя «С.Н.Е.К. Institute», или Яна Кинга, добавляли в этот список еще и выпады, а также подразделяли жимы и тяги на вертикальные и горизонтальные.

Заранее хочу предупредить ваш умный скептицизм — да, не все упражнения из арсенала тре-

нажерного зала как две капли воды похожи на вышеперечисленные, однако систему это во все не ломает! Если какое-либо упражнение никак не хотело напоминать приседания или, скажем, наклон, к определенному типу его соотносили по работающим мышцам. Так, к примеру, сгибания голени лежа в тренажере, нагружающие «мышцы задней поверхности бедра», относили к наклонам, так как, по сути, «мышцы задней поверхности бедра» — это разгибатели бедра, а они являются основными движителями при выполнении любого «наклона» или становой тяги. А, например, разгибания голени в тренажере — к приседаниям, поскольку и те, и другие в первую очередь нагружают квадрицепсы. И так далее. Сложные же упражнения, вроде тяжелоатлетического толчка, считали комплексным упражнением, включающим в себя сразу несколько видов движения. В данном конкретном случае это были последовательно выполненные: наклон (становая тяга) — ВПН-движение (подъем штанги на грудь), о которых чуть позже — приседание (со штангой на груди) — вертикальный жим (швунг).

В результате полученной классификации получалось, что если вы добавляли в свои тренировки упражнения ВСЕХ типов и в нужной пропорции, о которой я также расскажу чуть позже, вы получали ЗАВЕРШЕННУЮ программу тренировок, из которой ничего не выпадало. Нагружались ВСЕ мышцы, тренировались ВСЕ основные движения, доступные человеку, НЕ СОЗДАВАЛОСЬ и намека на нагрузочные «перекосы» в ту или иную сторону. Физическая подготовка лифтера, занимающегося по такой системе, получалась столь же универсальной, что и боевая подготовка бойцов смешанных единоборств! Находясь в этой новой методической системе координат, человек уже не мог позволить себе «циклиться» на какой-то одной

мышечной группе или определенном типе упражнений, так как осознавал четкую взаимосвязь разнонаправленных движений и представлял себе последствия несоблюдения баланса между ними. Более того, пользуясь данной систематизацией, можно было с легкостью оценить программу тренировок любого плана на предмет сбалансированности и, ни много ни мало, правильности. Тренер, владеющий новой системой, мог с девяностодевятипроцентной точностью сказать, опасна ли рассматриваемая программа и чем конкретно она угрожает — травмой плеча, травмой колена, нарушениями осанки или пожизненной влюбленностью в собственные перекачанные ягодичцы.

Я называю эту систему «ПЛОСКОСТНЫМ ТРЕНИНГОМ», так как она, по сути, основана на сбалансированных нагрузках по всем плоскостям, в которых человек способен выполнять движения. Система эта уже далеко не нова — ведущими методистами совершаются дальнейшие шаги вперед и, возможно, когда-то мы увидим что-то более совершенное, к примеру посуставной подход к построению нагрузок, основанный на анатомическом предназначении определенных физических качеств каждому суставу. Но это в будущем, сегодня плоскостной тренинг — это лучшее, что у нас есть. Чтобы объяснить данную систему более подробно, мне придется провести для вас очень короткую вводную лекцию по анатомии и механике. Подозреваю, что она будет не столь интересна, как предыдущие части книги, но убедительно прошу ее прочесть, иначе дальше вам не все будет понятно. Отнеситесь к этому как к горькому, но необходимому лекарству — касторке, например. Договорились?

Тогда сморщились, закрыли глаза, заткнули нос и... поехали.

■ Краткий анатомический ликбез из пяти параграфов ■

■ Параграф 1 ■

ДВИЖЕНИЯ

Изменение положения различных частей тела в пространстве — движения, у анатомов носит разные названия, в зависимости от их характера. Знать абсолютно все совсем необязательно, важнее всего четко представлять, что такое сгибание, разгибание, отведение, приведение, ротация, а также супинация и пронация.

Сгибание. Сгибание — это не всегда сгибание руки в локте или ноги в колене. Это определенное движение конечностей, позвоночника или корпуса в передне-задней (сагиттальной) плоскости. К примеру, поднимая руку или ногу вперед, вы выполните сгибание плеча и сгибание бедра соответственно. Помимо этого к сгибанию относятся сгибание предплечья и кисти, сгибание голени и стопы, а также сгибание позвоночного столба и корпуса.



Разгибание. К разгибанию относятся обратные сгибанию движения. Отведите прямую руку и ногу назад — и вы сделаете разгибание плеча и разгибание бедра соответственно. Помимо этого к разгибаниям относят разгибание предплечья и кисти, разгибание голени и стопы и разгибание позвоночного столба с корпусом.

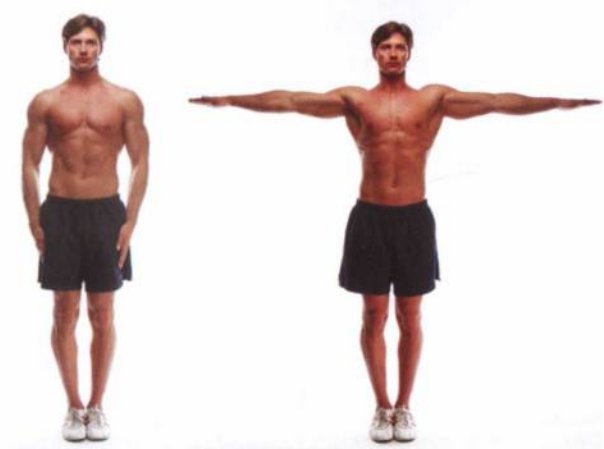




Отведение и приведение. С этим проще — помните картинку Леонардо да Винчи, на

которой голый человек разводит руки и ноги в стороны (отвлекитесь от слова «голый», тогда вспомните)? Так вот, подъем рук и ног в стороны называется отведением (в данном случае отведением плеча и бедра), а приближение рук и бедер к осевой линии корпуса приведением (в данном случае это приведение плеча и приведение бедра).

Ротация. Самый важный для нас вид ротации — это скручивания позвоночника в горизонтальной плоскости. Разведите руки в стороны и поверните корпус вправо и влево — получите ротацию в поясничном или грудном отде-





ле позвоночника. Если вы просто повернете голову вправо-влево, это тоже будет ротация, но уже в шейном отделе позвоночника.

Супинация. Супинация — это вращение кости наружу. К примеру, разворот предплечий

из положения ладонями вниз в положение ладонями вверх называется супинацией предплечья. То же относится к вращению наружу плеча или бедра.

Пронация. Вращение костей внутрь. Развернув предплечья из положения ладони вверх в положение ладони вниз, вы получите пронацию предплечья. А повернув плечевые или бедренные кости внутрь, пронацию плеча и бедра.



■ Параграф 2 ■

ПЛОСКОСТИ

Наш организм способен совершать все описанные выше движения в трех плоскостях — фронтальной, сагиттальной и горизонтальной. Это своего рода анатомическая система координат, помните школьную алгебру — ось X, ось

У и ось... Z, конечно же. Движения во фронтальной плоскости — это отведения и приведения, плюс боковые наклоны корпуса. Движения в сагиттальной плоскости — это всевозможные сгибания с разгибаниями плюс, например, наклоны вперед. А движения в горизонтальной плоскости — это уже упомянутая ротация позвоночника.

■ Параграф 3 ■

МЫШЦЫ

Каждое доступное человеку движение — сгибание, отведение или ротацию — делают конкретные мышцы. Обратите внимание вот на эту таблицу*:

| Движение | Плоскость | Мышцы, выполняющие движение |
|--------------------------------|--|---|
| Сгибание плеча | Сагиттальная | передняя часть дельтовидной, большая грудная, клювовидно-плечевая, бицепс |
| Разгибание плеча | | задняя часть дельтовидной, широчайшая, подостная, малая и большая круглая, длинная головка трицепса |
| Сгибание бедра | | пояснично-подвздошная, портняжная, напрягатель широкой фасции, гребенчатая, прямая мышца бедра |
| Разгибание бедра | | большая ягодичная, двуглавая мышца бедра, полусухожильная, полуперепончатая, большая приводящая |
| Сгибание позвоночного столба | | мышцы переднего отдела шеи (грудино-ключично-сосцевидная, лестничные, длинная мышца головы и шеи), мышцы живота (прямая и косые) и пояснично-подвздошная мышца |
| Разгибание позвоночного столба | | трапециевидная, задняя верхняя и нижняя зубчатые мышцы, ременная мышца головы и шеи, мышца выпрямляющая позвоночник, поперечно-остистая мышца, короткие мышцы спины |
| Сгибание голени | | двуглавая мышца бедра, полусухожильная, полуперепончатая, портняжная и тонкая, икроножная |
| Разгибание голени | | четыrehлавая мышца бедра (прямая, латеральная широкая, медиальная широкая, промежуточная широкая). |
| Сгибание предплечья | | бицепс, плечевая, плечелучевая, круглый пронатор |
| Разгибание предплечья | трицепс и локтевая мышца | |
| Ротация корпуса | Горизонтальная | наружные и внутренние косые живота, вращательные, большая поясничная, квадратная поясницы, подвздошно-реберная поясницы |
| Отведение плеча | Фронтальная | дельтовидная и надостная мышцы |
| Приведение плеча | | большая грудная, широчайшая, большая и малая круглая, подостная, подлопаточная, длинная головка трицепса, клювовидно-плечевая мышца. |
| Отведение бедра | | средняя и малая ягодичные, грушевидная, внутренняя запирательная, близнецовые, напрягатель широкой фасции бедра |
| Приведение бедра | | гребенчатая, тонкая, длинная, короткая и большая приводящие мышцы |
| Супинация плеча | | В зависимости от исходного положения плечевой кости |
| Пронация плеча | Прикрепляются спереди от плечевой кости: подлопаточная, большая грудная, передняя дельта, широчайшая, большая круглая, клювовидно-плечевая | |

**Прочие движения не рассмотрены, так как их влияние на физическую форму не столь важно и может опасным образом усложнить мое повествование!*

■ Параграф 4 ■

КЛАССИФИКАЦИЯ МЫШЦ, ВЫПОЛНЯЮЩИХ ДВИЖЕНИЕ

Как вам уже наверняка стало понятно, в анатомии и так достаточно сложностей, оттого у специалистов существует договоренность разделять различные мышцы, выполняющие определенные действия, еще парой-другой взаимоисключающих терминов. Это необходимо как минимум для краткости общения — согласитесь, куда проще сказать «агонисты», нежели перечислять все пять мышц, сгибающих бедро, например.

Агонисты. Это мышцы, ответственные за естественное движение в суставах, к костям которых они прикреплены. Например, при сгибании руки в локте (сгибании предплечья) агонистами будет являться мышца, непосредственно выполняющая сгибание предплечья — то есть двуглавая мышца плеча (также предплечье сгибают плечевая, плечелучевая мышца и круглый пронатор).

Антагонисты. Так называются мышцы, выполняющие противоположную анатомическую функцию по отношению к агонистам. В случае со сгибанием руки в локте антагонистами будут служить мышцы, разгибающие предплечье — трицепсы (также предплечье разгибает локтевая мышца).

Синергисты. Это мышцы, ассистирующие агонистам при выполнении последними их анатомической функции. К примеру, плечевая мышца является синергистом бицепсу во время сгибания руки в локте.

Агонисты и антагонисты обычно располагаются на противоположных сторонах костей рабочего сустава, в то время как синергисты находятся на стороне агонистов и/или неподалеку от них.

Фиксаторы (стабилизаторы). Мышцы, обеспечивающие устойчивое положение тела или его частей во время выполнения тех или иных движений, называются стабилизаторами. Например, для того чтобы технически верно согнуть руку в локте, в качестве стабилизаторов будут работать мышцы, сгибающие и разгибающие плечо (иначе плечо за счет сокращения бицепса и растяжения трицепса начнет болтаться из стороны в сторону), а также мышцы предплечья, фиксирующие кисть в неподвижном положении.

■ Параграф 5 ■

ТИПОЛОГИЯ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения с отягощениями, доступные нам в условиях тренажерного зала, также подразделяются на несколько разных типов. Такая классификация применяется методистами для более точного дозирования силовых нагрузок.

Многосуставные упражнения. Упражнения, в которых движение происходит в нескольких суставах сразу. К примеру, во время выполнения подтягиваний движение совершается в плечевых и локтевых суставах, а во время приседаний в коленных, тазобедренных и голеностопе. Многосуставные упражнения считаются наиболее сложными движениями, позволяющими создавать максимальную весовую нагрузку на опорно-двигательный аппарат.

Односуставные упражнения. Это упражнения, в которых движение происходит только в одном суставе. К ним относятся, в частности, подъемы на бицепс, все виды разводок и отведений, сгибания и разгибания голени

в тренажерах и подъемы на носки. Односуставные упражнения считаются наиболее простыми и, одновременно, не самыми полезными, ввиду не очень явной создаваемой весовой нагрузки на мышцы, но опасно большой перегрузки компонентов рабочих суставов. Проще говоря, работать в этих упражнениях с очень серьезными весами не представляется возможным, да и не нужно в принципе, так как подобная работа практически не влияет на атлетический перфоманс и может привести к травме.

Упражнения глобального воздействия. Многосуставные упражнения, заставляющие тело работать сразу в нескольких плоскостях или нагружающие наибольшее количество мышц. Как правило, все они выполняются в положении стоя. К упражнениям этого типа относят, например, рывки и толчки.

Упражнения регионального воздействия. Это также многосуставные упражнения, воздействие которых ограничивается нагрузкой на небольшое количество мышечных групп. Типичное исходное положение — сидя и лежа. К примеру, жим гантелей лежа, тяги блока к животу сидя или жимы гантелей сидя.

Упражнения локального воздействия. Односуставные упражнения, которые нагружают 1–2 мышечные группы. Как правило, такие упражнения выполняются сидя, лежа или в тренажере, иначе самое простое упражнение может превратиться в упражнение другого типа. К примеру, отведения с гантелями полулежа на наклонной скамье могут нагружать только мышцы, отводящие плечо, а могут и мышцы, латерально сгибающие и поворачивающие позвоночный столб, если сделать это же упражнение стоя, да еще и одной рукой.

Если вы сидите и ждете, когда же я, наконец, напишу «базовые» и «изолирующие» упражнения, то вы здорово ошиблись книгой. Лично меня эти два «определения» до белого каления

доводят! «Базовым» упражнением может считаться ЛЮБОЕ упражнение, развитие навыков и показателей в котором вас интересует на данный момент. И это вовсе не «...тяжелые многосуставные упражнения, вроде жима штанги лежа, приседаний и становой тяги!» Так, например, если ваша тренировочная программа направлена на увеличение количества отжиманий от пола, то отжимания будут базовым упражнением комплекса, а, к примеру, жим штанги лежа вспомогательным, позволяющим увеличить показатели в основном «базовом» движении.

Что касается «изоляции» и «изолирующих» упражнений, то ни первого, ни второго вообще не существует! Мышцу в условиях тренажерного зала изолировать невозможно! Чтобы нагрузить, допустим, бицепс «изолированно», то есть отдельно от других мышц, его нужно отрезать с обоих концов, положить на хирургический стол и, подведя к мышечным волокнам электроды, заставлять сокращаться. А уже потом, видимо, пришивать обратно... Наш организм не может работать отдельно, кусками, это вам не мозаика и не детский конструктор! Человеческое тело — взаимосвязанная структура, в которой даже малейшее движение плеча обязательно отзовется тягами в тазу и ногах. Каждая наша мышца связана с кучей других даже не одним-двумя суставами, выполняющими сопутствующие движения, а целой сетью фасциальных оболочек, которые, словно глобальная сеть Интернет, пронизывают все ваше тело. Вы когда-нибудь носили тесно обтягивающее трико? Нет-нет, не подумайте, что вы — ну, например, в школе, играя в человека-паука? Вспомните: если с достаточной силой потянуть за единый костюм где-нибудь в районе колени, маска начинает сползать аж с лица — с фасциями и мышцами все то же самое!

Подумайте сами: как можно изолировать, к примеру, «передние дельты», поднимая руки

с гантелями вперед, тем более стоя? Помимо передней части дельтовидных в этом странном упражнении будут работать бицепсы, большие грудные, клювовидно-плечевая мышца, трапециевидные мышцы, а также мышцы, разгибающие позвоночник, разгибатели бе-

дра и почти все мышцы голени, которые будут вынуждены напрягаться, чтобы удержать ваш корпус в вертикальном положении и не дать ему завалиться вперед вслед за гантелями. Или их участие можно вот так запросто не учитывать?!

■ НУ КАК, ВЫ ЕЩЕ ЗДЕСЬ? ТОГДА МОЕ ТРАДИЦИОННОЕ БРЮЗЖАНИЕ И ОЗНАКОМИТЕЛЬНАЯ ЛЕКЦИЯ ПО АНАТОМИИ И БАЗОВОЙ ТЕОРИИ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК ОКОНЧЕНЫ. НАСТАЛО ВРЕМЯ ОБЛЕГЧЕННО ВЗДОХНУТЬ И ПЕРЕЛОЖИТЬ НЕ ВСЕМ ПОНЯТНЫЙ ЯЗЫК НАУЧНЫХ ТЕРМИНОВ НА ОБЩЕДОСТУПНЫЙ ЯЗЫК УПРАЖНЕНИЙ. ■

Итак, согласно объединенной современной классификации все упражнения из арсенала

тренажерного зала можно подразделить на следующие:

■ Горизонтальные жимы ■

Плоскость. Сагиттальная.

Движения. Сгибание плеча, разгибание предплечья.

Агонисты. Большие грудные, передняя часть дельтовидных мышц, трицепсы, бицепсы.

Суть. Горизонтальные жимы — это любые движения, включающие в себя сгибание плеча и похожие на жим штанги лежа. В определенном смысле даже совсем простые «грудные» движения (например, разводки с гантелями

лежа) будут относиться к горизонтальным жимам, так как в основном они заставляют работать именно те мышцы, что сгибают плечо, — дельтовидные, бицепсы и грудные.

■ Упражнения ■

Упражнения, приведенные ниже, не являются неоспоримым набором однозначно правиль-

ных движений. По сути, это мои личные тренерские предпочтения, однако смею заверить, что и вам они, скорее всего, подойдут.

Имейте в виду, что упражнения всех типов, описанные далее, расположены по мере увеличения сложности: первое — самое простое, больше подходящее новичкам; предпоследнее — самое «тяжелое», позволяющее работать с максимально большими весами; а последнее унилатеральное — наиболее сложное технически. Почему это сделано именно так и что такое «унилатеральное», вы прочтете чуть дальше, в главе «Рейтинг нагрузок».

Подобное расположение упражнений играет еще одну очень важную роль — последовательно овладев всеми упражнениями по порядку, вы заметно улучшите свою физическую форму, с очень большой вероятностью обойдясь без травм.

1. Жим в тренажере сидя или лежа.

Варианты: любой другой тренажер аналогичного назначения.

Я сильно не люблю, когда персональные тренеры дают начинающим односуставные упражнения, вроде тех же развонок. Одной из главных задач тренировок начинающих является увеличение их атлетического перфоманса хотя бы до приемлемого, среднего разви-

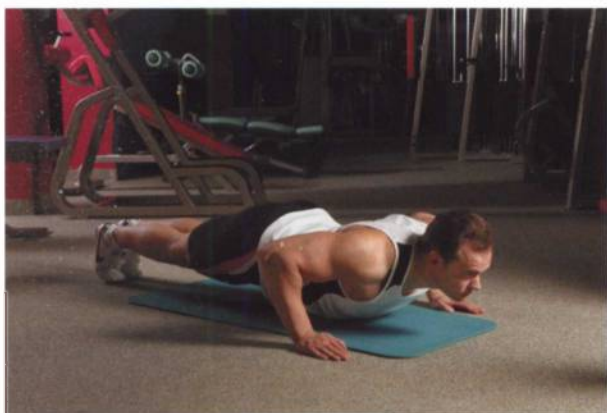


тия силы и выносливости, а также обучение технике выполнения наиболее результативных упражнений, и «формирующие» культуристические разводки тут совсем не помощники. В принципе, тренажеры я тоже не очень жалую, но в случае с особо слабыми новичками вполне можно сделать исключение: сядьте на любой тренажер для «жима на грудь». Сведите лопатки, опустите плечи вниз, чуть прогните спину в грудном отделе и, взявшись за рукоятки тренажера, выпрямите руки перед собой почти до конца. Делая вдох, согните руки в локтях и приблизьте рукоятки тренажера к себе. Как только ваши предплечья станут параллельными друг другу, вернитесь в исходное положение, выпрямляя руки и делая выдох. Выжимая рукоятки тренажера от себя, разводите лопатки и подавайте свои плечи вперед не нужно. На протяжении всего движения держите свои локти чуть ниже плеч и прижимайте плечи к корпусу, сохраняя при этом широкий «грудной» хват.

2. Отжимания от пола.

Варианты: отжимания от скамьи, отжимания на коленях, отжимания с ногами на скамье, Т-отжимания, отжимания на гантелях, отжимания от фитбола.

А вот это упражнение я, напротив, очень люблю и заставляю проделывать его любого начинающего, включая собственную маму. Упражнения с собственным весом, такие как отжимания, — необходимый этап для перехода к работе со свободными весами, так как помимо целевых мышц они замечательно укрепляют мышцы кора: примите положение «упор лежа» — встаньте на руки, поставив их чуть шире плеч, ноги соедините, ладони направьте пальцами вперед. Сведите лопатки, локти приблизьте к корпусу, расположив их под углом в 45 градусов относительно тела. На вдохе опуститесь



вниз и коснитесь грудью пола. Выдыхая, вернитесь в исходное положение, но не разгибайте руки в локтях до конца. Следите за правильным положением тела — на протяжении всего подхода ваш корпус и ваши ноги должны составлять единую прямую линию.

3. Жим гантелей лежа.

Варианты: жим гантелей на наклонной скамье, жим нейтральным хватом на горизонтальной и наклонной скамье, попеременный жим гантелей на горизонтали и наклонной скамье.

Теоретически можно было бы просто усложнить отжимания и продолжать спокойно тренироваться, но на практике такой подход вызывает у начинающих лифтеров страшную болезнь — «skuka mortalis» называется. К тому же редко кто из нас способен моментально перейти от обычных отжиманий от пола к не самым простым Т-отжиманиям или отжиманиям на гантелях. В целом жим гантелей лежа — это уже вполне себе самостоятельное упражнение, которое может пригодиться лифтеру любого уровня развития: сядьте на край скамьи, ноги поставьте шире плеч и согните их до прямого угла между голенью и бедрами, ступни расположите параллельно друг другу. Поочередно поднимите с пола гантели (для этого нужно наклоняться не вперед, а вбок — правильно рас-



полагайте гантели!) и поставьте их на колени, расположив снаряды грифами под прямым углом к полу. Ложитесь на скамью, синхронно подтолкнув на себя гантели коленями. Подняв гантели над грудью, соедините их, развернув грифы в одну линию, сведите лопатки и чуть согните руки в локтях. Опустите гантели вниз, одновременно разводя их в стороны. Когда грифы гантелей поравняются с вашей грудной клеткой, выжмите их обратно на прямые руки.

4. Отжимания на брусьях.

Варианты: отжимания на брусьях в тренажере.

Это упражнение подходит не всем людям с проблемными плечевыми суставами или просто плохой их гибкостью, ввиду очень сильного переразгибания плеча. Но людям здоровым, особенно в начале-середине пути, оно может



принести немало пользы. Заметьте, что я описываю отжимания на брусьях узким хватом! «Широкие» отжимания вызывают чрезмерную пронацию плечевой кости, а это, как вы поймете позже, довольно вредно. Встаньте на руки, оперевшись на брусья. Скрестите лодыжки, согните ноги в коленях и чуть подайте таз назад — в результате этого ваш корпус немного наклонится вперед. Сохраняя принятое исходное положение, согните руки и опуститесь вниз до параллели плеч с полом, после чего сразу же возвращайтесь в исходное положение. В верхней точке не выпрямляйте руки в локтях до конца.

5. Жим штанги лежа.

Варианты: жим средним, узким и очень широким хватом; жим штанги на наклонной скамье узким, средним и широким хватом; жим обратным широким, средним и узким хватом на горизонтальной и наклонной скамье.

Жим штанги лежа — силовой апофеоз горизонтальных жимов! Упражнение, несмотря на кажущуюся простоту, ОЧЕНЬ сложное технически, которое, при условии правильного выполнения, запросто может стать упражнением глобального характера, нагружающим все тело сразу. Как тренер я признаю только жим «на мо-

сту», а классический бодибилдерский жим с прижатой к скамье спиной и разведенными в стороны плечами считаю травмоопасным. Виною тому простой здравый смысл. Смотрите, пауэрлифтерская техника жима позволяет поднимать наибольшие веса, правильно? А что это значит на самом деле? То, что она наиболее безопасна для плечевых суставов — в положении «моста», при четко зафиксированных лопатках, плечевые суставы находятся в наиболее стабильном положении, а амплитуда их движения минимальна, причем степень растяжения больших грудных мышц от этого никак не страдает.

Понимаю ваши колебания — вы ведь наверняка не раз слышали о том, что прогиб в пояснице, характерный для жимового «моста», вреден для поясницы. А вспомните-ка — от кого именно вы это слышали? Бьюсь об заклад, что не от пауэрлифтеров, а, значит, от тех, кто не знает, что пауэрлифтерский мост выполняется за счет прогиба в грудном, а не в поясничном отделе позвоночника. Да, сильные прогибы в пояснице, особенно под нагрузкой, это путь к хроническим болячкам, но вот прогибы в грудном отделе не угрожают вам ровным счетом ничем, ведь грудной отдел позвоночника самой природой приспособлен к тому, чтобы быть подвижным, в отличие от своего ригидного поясничного соседа.

Существует как минимум три способа «встать на мост» — опишу самый верный из них, благодаря которому легче всего освоить этот прием. Только имейте в виду: если вы все сделаете правильно, самостоятельно снять со стоек тяжелую штангу будет не под силу — положение локтей не позволит, так что всегда имейте под рукой надежного помощника.

Ложитесь под штангу, согнув ноги и поставив ступни на край скамьи. Возьмитесь за гриф хватом на две-три ладони шире плеч.



Сильно сведите лопатки и **ОПУСТИТЕ** их вниз. Подайте широчайшие вперед и приблизьте локти к корпусу. Опираясь на ноги, поднимите таз вверх и прогнитесь в грудном отделе. Достигнув самой высокой точки положения грудной клетки, поочередно и медленно опустите ноги на пол, располагая ступни шире плеч. Не теряя высоты моста и не прогибаясь в пояснице, опустите ягодицы на скамью. В исходном положении угол между голенью и бедрами должен быть меньше или равен 90° , пятки прижаты к полу. С помощью партнера снимите штангу со стоек и расположите ее над грудью.

Сохраняя все тело неподвижным, опустите штангу на нижнюю часть груди и вернитесь в исходное положение, не разгибая рук в локтях до конца. Учтите: если поначалу при выполнении жима лежа у вас в первую очередь будут уставать ноги — вы все делаете правильно, ведь, по сути, вы «лежите» на ногах и верхней части спины, ягодицы касаются скамьи только для вида.

6. Жим на блоке стоя одной рукой.

Варианты: жим одной гантели лежа на наклонной и горизонтальной скамье.



Завершающий вариант горизонтальных жимов — односторонний, выполняемый на блоке. Пусть он не самый «тяжелый» в плане создавае-

мой весовой нагрузки, но зато жим на блоке стоя способен заставить вас использовать «жимовые» мышцы совместно с мышцами кора — а именно так вы толкаете что-либо в реальной жизни: установите блок на высоте вашего плеча. Возьмите рукоятку блочного устройства в правую руку и повернитесь к блоку спиной. Поставьте левую ногу вперед и перенесите на нее 70 % веса тела. Правую руку согните, расположив предплечье параллельно полу. Левую руку вытяните перед собой. Не меняя положения корпуса, выпрямите правую руку перед собой, как будто наносите прямой удар кулаком в челюсть. Плавно вернитесь в исходное положение и повторите. Для выполнения этого упражнения вам понадобится блок с возможностью изменения высоты!

■ Вертикальные жимы ■

Плоскость. Фронтальная.

Движения. Отведение плеча, разгибание предплечья.

Агонисты. Дельтовидная и надостная мышцы, трицепсы.

Суть. К вертикальным жимам относят такие движения, в которых плечо движется из горизонтального или опущенного положения вверх во фронтальной плоскости.

■ Упражнения ■

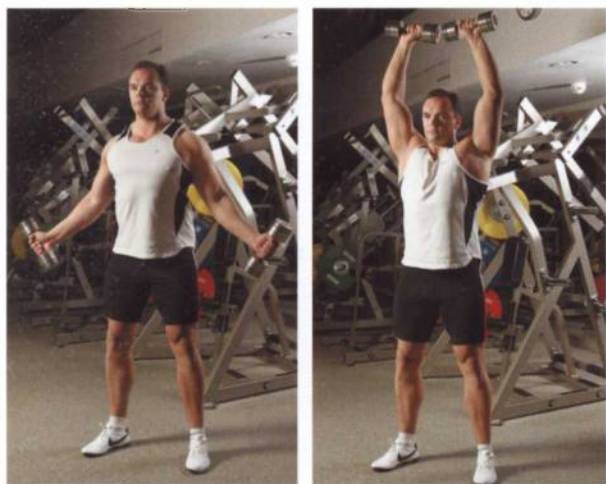
Вертикальные жимы — это не всегда именно «жимы». Поскольку по определению это упражнения, в которых присутствует отведение плеча, к вертикальным жимам можно отнести любые виды отведений (кроме обратных разводок, нагружающих заднюю часть

дельтовидных — смотри ниже), тяги к подбородку в вариациях и, конечно же, любые жимы «на дельты».

1. Супинированные отведения плеч с гантелями стоя.

Варианты: аналогичные отведения с гантелями в положении сидя; супинированные отведения плеч с амортизаторами

Да-да, это я говорил про то, что односуставные упражнения не подходят начинающим — ну, что ж, застрелите меня теперь! Ни один начинающий не сделает правильно ни жим гантелей сидя/стоя, ни тем более отжимания уголком на скамье или на полу — координации пока маловато. Вот почему отведения стоя одно из немногих односуставных упражнений, которые я полностью признаю. Правда, именно в таком варианте — супинированные отведения заме-



чательное подводящее упражнение для обучения более сложным вариантам вертикальных жимов: встаньте прямо, ноги на ширине бедер, колени чуть согнуты, в руках по гантели. Разверните плечи наружу так, чтобы в исходном положении ладони у вас были направлены вперед, чуть согните руки в локтях. Разведите руки в стороны и поднимите их строго над макушкой. На протяжении всего движения держите ладони развернутыми вперед. Плавно опустите гантели по той же траектории в исходное положение.

2. Отжимания уголком на скамье.

Варианты: отжимания уголком на полу, отжимания в стойке на руках.

Спокойно, это упражнение только выглядит опасно, на самом деле в нем не больше угрозы, чем в подтаявшем мороженом. Упражнение похоже на вертикальный жим гантелей, просто выполняется с собственным весом — преимущества подобного приема описаны выше. Часто бывает, что отжимания на скамье оказываются чересчур тяжелыми, в таком случае можно прибегнуть к упрощенному варианту, стоя ногами на полу, однако в этом варианте амплитуда движения будет



совсем маленькой — используйте подставки под руки. Итак: наклонитесь и поставьте руки на пол, расположив их шире плеч. Поочередно поставьте обе ноги мысками на скамью, стоящую позади вас. Поднимите таз вверх так, чтобы спина составила с руками единую линию. Сохраняя такое положение, согните руки в локтях и коснитесь пола носом (чтобы это получилось, голову придется немного запрокинуть назад). Мощно вернитесь в исходное положение.

3. Жим гантелей сидя.

Варианты: жим Арнольда, жим обратным хватом, поочередный жим гантелей.

Жим гантелей сидя — одно из самых полезных упражнений для плечевых суставов, а все потому, что здесь плечи супинированы почти максимально. Лучше всего данное упражнение выполнять на скамье с полностью вертикальной спинкой — это несколько уменьшит

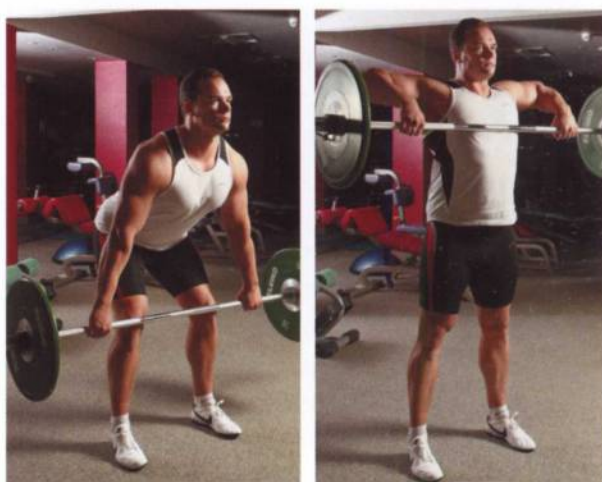


вес используемого отягощения, зато такой жим станет еще полезней для здоровья: сядьте на скамью, поставив ноги так же, как и при выполнении жима лежа. Плотнo (!) прижмитесь своей спиной к спинке скамьи, возьмите в руки гантели и поднимите их на уровень глаз или чуть ниже. Гантели расположите грифами в одну линию, предплечья вертикально. По сходящейся траектории поднимите гантели над макушкой, не полностью выпрямляя руки в локтях. Плавнo вернитесь в исходное положение.

4. Высокая тяга со штангой от колен.

Варианты: высокая тяга со штангой с пола, высокая тяга с гантелями от колен или с пола.

Не могу обойтись без хотя бы одного варианта тягового движения при описании «вертикальных жимов». Поскольку тягу к подбородку в любом виде я терпеть не могу, предлагаю вам вот этот комплексный вариант. Высокая тяга — чисто тяжелоатлетическое движение, однако довольно часто оно используется тренерами и при работе со спортсменами другой специальности: встаньте прямо, ноги на ширине бедер, колени подсогнуты. Штангу возьмите хватом сверху на ширине обычного жима лежа



и чуть наклонитесь вперед. В стартовом положении гриф штанги будет находиться чуть выше коленей. Синхронным движением разогните спину, поднитесь на носки и вырвите штангу вверх, помогая себе усилием трапециевидных и дельтовидных мышц. Ни в коем случае не тяните штангу, как при тяге к подбородку, — предплечья должны быть расположены горизонтально на протяжении всего движения. В этом плане движение больше похоже на тягу штанги в наклоне, только снаряд поднимается не к поясу, а к груди. Как только штанга достигнет наивысшей точки, не фиксируя ее, вернитесь в исходное положение. Все движение выполняется во взрывной манере, медленное возвращение в исходное положение не требуется!

5. Швунг жимовой.

Варианты: швунг толчковый, швунги с гантелями.

Я стараюсь никогда не давать и сам не делать стандартный жим штанги стоя. Считаю, что раз уж вы встали и включили в работу мышцы кора, то извольте быть ближе к природе — помогайте себе еще и ногами. Как тренер я предпочитаю швунг — все равно клиенты рано или



поздно в обычном жиме стоя начинают читинговать, и последствия такого читинга порой бывают намного опаснее, чем выполнение швунга. Встаньте прямо, ноги на ширине бедер или немного шире, возьмите штангу хватом чуть уже вашего хвата в жиме лежа. Сделайте спину плоской (не прогибайте ее нигде!) и положите гриф штанги себе на передние дельты. Локти выверните вперед, расположив плечи макси-

мально горизонтально. Присев и оттолкнувшись ногами от пола, вытолкните штангу вверх, дожав ее руками. Зафиксируйте конечное положение и вернитесь в исходное. Подсесть под штангу в последний момент ее подъема не нужно — так вы превратите жимовой швунг в толчковый, а это упражнение не для начинающих и даже не для продвинутых лифтеров. При возвращении штанги на дельты ни в коем случае не надо бросать ее на себя! Помните об ударной нагрузке на позвоночник — в момент опускания штанги поднимитесь на носки и амортизируйте удар, погасив его опусканием на подсогнутые ноги. Огибая собственный подбородок при подъеме штанги и голову при возвращении в исходное положение, отклоняйтесь назад не за счет разгибания позвоночника, а за счет разгибания бедра (грубо говоря — «отгибайтесь» назад в тазобедренных суставах, а не в спине).

6. Швунг одной гантели стоя.

Варианты: швунг на нижнем блоке одной рукой стоя.

Одно из моих самых любимых упражнений. Швунг одной рукой довольно сложен технически, прежде чем к нему прибегать, нужно нау-





читься отменно контролировать положение своей спины во всех «стоячих» движениях. Однако когда вы этому научитесь, вы сможете сполна насладиться замечательным движением, которому уже не один десяток лет: встаньте прямо, ноги чуть шире бедер, колени подсогнуты. Возьмите одну гантель и поднимите ее к одноименному плечу. Свободную руку держите в стороне для лучшего сохранения равновесия. Подсев вниз, суммарным усилием ног и рабочей руки вытолкните гантель над собой. Выдержите небольшую паузу и вернитесь в исходное положение. Не забывайте смягчать ногами опускание снаряда и старайтесь сильно не отклоняться в сторону при его подъеме.

■ Горизонтальные тяги ■

Плоскость. Сагиттальная.

Движения. Ретракция лопаток, разгибание плеча, сгибание предплечья.

Агонисты. Задняя часть дельтовидной, широчайшая, круглые мышцы, длинная головка трицепса, средняя часть трапеций, бицепсы.

Суть. Горизонтальные тяги — это движения, обратные горизонтальным жимам. Что получится, если сделать жим штанги лежа наоборот? Верно — тяга штанги в наклоне, причем широким хватом и к груди. Вот почему горизонтальные тяги в основном тренируют вовсе не на широчайшие, как может показаться на первый взгляд, а среднюю часть трапециевидных мышц. То есть главную область, ответственную за нормальную осанку грудного отдела позвоночника и стабильность плечевых суставов. Кстати, именно поэтому вы сводите лопатки при выполнении жима лежа!

■ Упражнения ■

Вновь, горизонтальные тяги — это не обязательно многосуставные упражнения — обратные разводки, к примеру, тоже «горизонтальная тяга». Они, между прочим, являются одним из самых важных упражнений для создания пуленепробиваемой физической формы в плане отсутствия травм плечевых суставов. Особенно если всегда концентрироваться на отчетливом сведении лопаток!

1. Фронтальные тяги на тренажере с опорой для груди.

Варианты: любой похожий тренажер.

Самое сложное при обучении новичка горизонтальным тягам является вовсе не обязательное сведение лопаток, а умение держать спину в правильном положении. Начинающему



может потребоваться не одна неделя, прежде чем он научится контролировать положение своей поясницы. Но поскольку горизонтальные тяги не могут сидеть и ждать, пока вы там научитесь правильно отключивать свою попу, лучше всего начать с этого простого упражнения в тренажере: сядьте на тренажер, устроившись в нем поустойчивей, возьмитесь за рукояти и прогните спину в пояснице. Разведите лопатки и немного округлите верхнюю часть спины, подав плечи вперед. Из этого положения с силой сведите лопатки, не сгибая рук. Как только лопатки будут сжаты максимально, не останавливая движения, согните руки в локтях и подтяните рукояти тренажера к нижней части груди. Плавно вернитесь в исходное положение, действуя в обратном порядке.

2. Подтягивания на низкой перекладине.

Варианты: подтягивания на низкой перекладине с полотенцем, подтягивания обратным и разнохватом.

Ваш покорный слуга не слишком часто замечал, чтобы тренеры давали своим подопечным это упражнение. А жаль, это не только великолепный и очень неприхотливый вариант горизонтальных тяг, но и наиболее безопасный

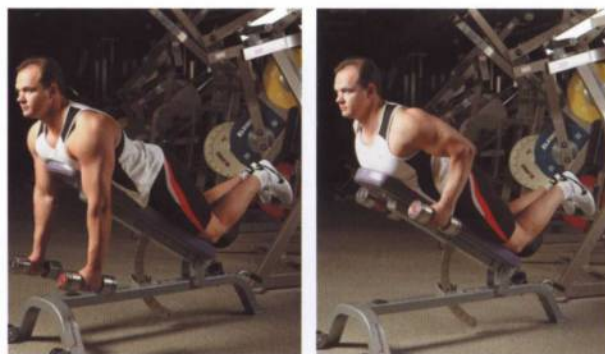


для поясницы: ложитесь под гриф тренажера Смита, выставив его на нужной высоте (чем выше, тем легче будет упражнение). Возьмитесь за гриф хватом, примерно равным ширине вашего хвата в жиме штанги лежа. Оторвите таз от пола и выведите тело в одну линию с ногами. Сводя лопатки, подтянитесь вверх, разводя локти в стороны и стараясь коснуться грифа серединой груди. Зафиксируйтесь в этом положении на долю секунды и плавно вернитесь в исходное положение.

3. Тяга гантелей, лежа на наклонной скамье.

Варианты: Т-штанга с упором, обратные разводки в наклоне или на тренажере.

В принципе, я бы назвал следующим не это упражнение, а Т-штангу с упором, но поскольку

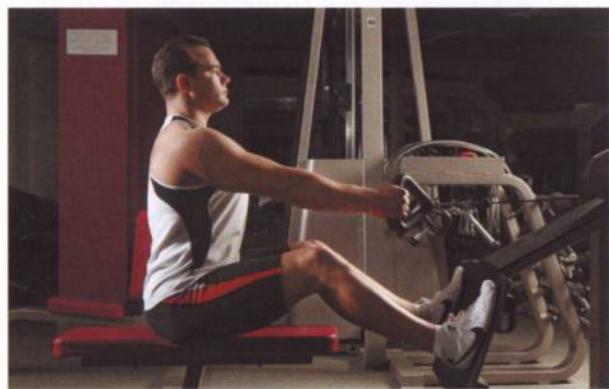


не в каждом зале такой динозавр есть, а многие из нас вообще предпочитают заниматься дома, то установите скамью под углом порядка 30–40°. Возьмите в руки гантели и встаньте коленями на седушку скамьи. Ложитесь животом на спинку тренажера и выпрямляйте руки, расположив их под прямым углом к полу. Сводя лопатки, подтяните рукояти к середине живота, зафиксируйте положение и плавно вернитесь в исходное положение.

4. Тяга блока сидя к животу узким хватом.

Варианты: тяга блока обратным и широким хватом.

Вокруг этого упражнения существует множество мелких споров, самый распространенный из которых — помогать себе корпусом или нет? Мое мнение: чем «старше» в атлетическом плане вы становитесь, тем больше вы



себе можете позволить. Ничего страшного в том, что эта тяга со временем станет более амплитудной, нет. Лет через несколько можете активно помогать себе корпусом, а пока садитесь на тренажер, упирайтесь одной ногой в специальную опору, беритесь за рукоять и, предварительно прогнув спину в поясничном отделе, отталкивайтесь от опоры. Поставив обе ноги на опоры, проверьте положение поясницы (она должна быть отчетливо прогнута) и разведите лопатки. Теперь (с наклоном вперед или без него) потяните рукоять тренажера к середине живота, сильно сводя лопатки. Подконтрольно вернитесь в исходное положение.

5. Тяга штанги в наклоне с пола.

Варианты: тяга штанги в наклоне обратным и широким хватом, Т-штанга без упора для груди, тяга штанги в наклоне к груди.

Я знаю очень немногих людей, хорошо отзывающихся о тяге штанги в наклоне. Чаще всего слышу что-то вроде «дурацкое упражнение» и «амплитуды маловато». А все потому, что большинство пытаются делать это движение в укороченной форме, снимая штангу со стоек и опуская ее не ниже колена. Такая манера вы-



полнения тяги в наклоне пришла к нам еще от первых преподавателей аэробики, обоснованно перестраховывавшихся и упрощавших даже самые безопасные силовые упражнения, а настоящая тяга штанги в наклоне — это упражнение с о-о-о-очень большой амплитудой: поставьте штангу на пол, подойдите к ней вплотную и присядьте вниз, одновременно наклонившись с прямой спиной вперед. Возьмитесь за гриф хватом несколько шире бедер и, помогая себе ногами и спиной, немного оторвите штангу от пола. Зафиксировав это положение, сводя лопатки, тяните гриф к нижней части живота. Возвращая штангу в исходное положение, не забывайте разводить лопатки и опускать штангу максимально низко, почти касаясь дисками пола.

6. Тяга гантели в наклоне без опоры.

Варианты: «параолимпийская» тяга на блоке, стоя на одной ноге.

Это упражнение является идеальной заменой классической, но почти бесполезной тяге гантели в наклоне с опорой о скамью или колено. Если вы когда-нибудь наблюдали за тем, как последнее упражнение выполняют регулярно тренирующиеся лифтеры, то наверняка с удивлением замечали, что даже не самые крепкие парни способны тянуть одной рукой огромную гантель, взятую с правого края гантельного ря-



да. Выглядит это, по крайней мере, несправедливо. А все оттого, что амплитуда в таком варианте совсем невелика, а сила косых мышц живота, помогающих хитрецам в этом упражнении, вовсе не так мала, как кажется на первый взгляд. Так что ставьте ноги на ширину бедер, чуть согните ноги в коленях и с прогнутой поясницей наклонитесь вперед. Взяв в правую руку гантель, левую положите себе на поясницу — будете контролировать ее «выпрямленность»! Сводя лопатки со стороны рабочей руки, подтяните гантель к поясу и вернитесь в исходное положение. Если смотреть сбоку, то плечо рабочей руки должно двигаться по дуге — назад и вверх.

■ Вертикальные тяги ■

Плоскость. Фронтальная.

Движения. Приведение плеча, сгибание предплечья.

Агонисты. Широчайшая, круглые мышцы спины, длинная головка трицепса, бицепс.

Суть. Вертикальные тяги — это движения,

обратные вертикальным жимам. Основным движением в них считается приведение плеча, а эталоном вертикальной тяги считаются подтягивания широким хватом. Любая разновидность этого упражнения может по праву считаться «вертикальной тягой».

■ Упражнения ■

У вертикальных тяг не так много разновидностей. Как видите, у меня не набралось и положенных шести штук. Что, в общем-то, и правильно, ведь, по сути, главным вариантом вертикальных тяг являются подтягивания, а они полезны в большинстве случаев: даже если вы полностью заиклитесь всего на одном варианте этого упражнения, здоровья, силы и физической формы у вас только прибавится.

1. Вертикальная тяга блока широким хватом к груди.

Варианты: вертикальная тяга широким хватом за голову, вертикальная тяга средним и узким хватом (обратным, прямым, с V-образной рукоятью).

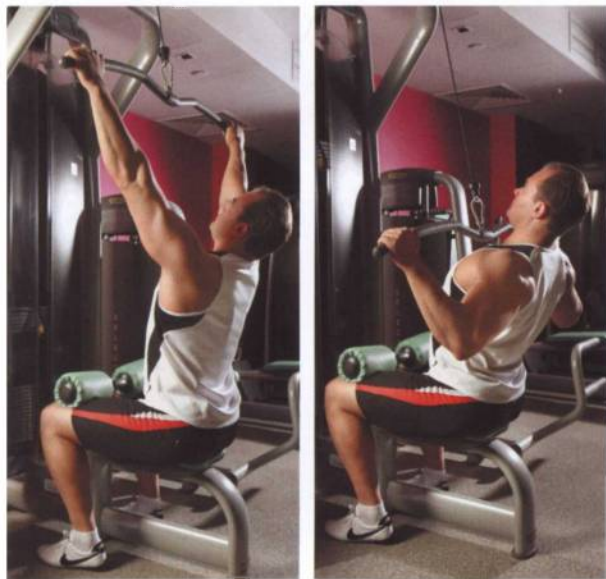
Вертикальная тяга на блоке — самый простой способ научиться подтягиваться. Не в плане набора необходимой силы, а в плане овладения правильной техникой. Редко какая программа для новичков обходится без этого упражнения. В принципе, наиболее технически

простой вид вертикальной тяги на блоке — это тяга за голову, но поскольку не всем это упражнение может быть доступно в самом начале пути из-за недостаточной мобильности плечевых суставов, то лучше начинать вот с этого варианта: сядьте на сиденье тренажера, заведя под упоры только колени, не больше. Возьмитесь за рукоять широким хватом — на 2–3 пальца шире мест ее сгибов. Направьте взгляд на блок, подайте плечи вверх и прогнитесь в грудном отделе позвоночника. Из этого положения опустите плечевой пояс вниз и сразу же согните руки в локтях. Подтянув рукоять к ключицам, зафиксируйте это положение и вернитесь в исходное.

2. Упрощенные подтягивания прямым хватом.

Варианты: подтягивания широким, прямым и обратным хватом в тренажере, подтягивания с помощью партнера.

Следующий этап обучения подтягиваниям состоит не в попытке подтянуться хоть раз на стандартной перекладине, а в обучении облегченному варианту этого непростого упражне-



ния. Специальные тренажеры с противовесом, облегчающие подтягивания, тоже могут помочь, но они есть не в каждом зале, а силовая рама или обычный турник — почти везде: повисните на любой доступной вам перекладине, предварительно поставив позади себя гимнастическую скамью. Хват чуть шире плеч, взгляд вверх, в грудном отделе отчетливый прогиб. Согните ноги в коленях и поставьте мыски на скамью — теперь вы готовы подтягиваться. С помощью ног подтянитесь вверх, стараясь коснуться перекладины верхом груди в районе ключиц. Подконтрольно вернитесь в исходное положение.

3. Подтягивания широким хватом к груди.

Варианты: подтягивания широким хватом на полотенцах, подтягивания широким хватом к груди с отягощением.

С подтягиваниями широким хватом есть одна небольшая проблема. В подавляющем большинстве залов совсем нет неизогнутых на концах турников. А стандартно-гнутый вариант перекладины, хоть и облегчает жизнь запястным суставам, сильно ограничивает амплитуду дви-

жения в плечевых и, кстати, не позволяет подтягиваться обратным хватом (часто в таких турниках вообще нет средней части!). Поэтому я вам советую использовать бодибар (это такая палка, которую девчонки используют в качестве штанги на силовых групповых занятиях). Кладете ее на консольные выносы современного турника и, взявшись за получившуюся перекладину широким хватом, свободно повисаете, скрестив лодыжки и прогнувшись в грудном отделе. Сводя лопатки и опуская плечевой пояс вниз, подтягиваетесь, касаясь перекладины верхней частью грудных мышц. Плавно опускаетесь вниз и повторяйте нужное количество раз.

4. Подтягивания средним обратным хватом.

Варианты: подтягивания узким и широким обратным хватом, подтягивания средним и узким прямым хватом, подтягивания разнохватом, подтягивания с V-образной рукоятью.

Если быть до конца въедливым, то подтягивания обратным хватом — это скорее разгибание плеча, чем его приведение. Однако бла-



годаря начальной точке, когда руки подняты над головой, максимальной амплитуде движения в плечевом суставе и конечной точке упражнения, в которой плечо по максимуму приведено (прижато к корпусу сбоку), это все-таки полноценный вариант вертикальных тяг. Повисните все на том же бодибаре, взявшись за него обратным хватом, кисти расположите на ширине плеч или чуть шире. С прогнутой спиной и скрещенными лодыжками подтягивайтесь, касаясь перекладиной груди в районе ее середины. Опускайтесь вниз плавно и без рывков.

5. Тяга вертикального блока одной рукой.

Варианты: подтягивания на одной руке.

Конечно, я бы предпочел, чтобы вы просто подтягивались на одной руке, однако способных на такое я видел только по youtube, когда случайно набрел на ролик о подготовке к Пекинской Олимпиаде этих ненормальных, феноменальных и фантастических китайских гимнастов! Искренне желаю вам всем овладеть этим упражнением, а пока сядьте на тренажер для тяги вертикального блока, предварительно прикрепив вместо широкой рукоятки обыч-



ную рукоятку от кроссовера. Возьмитесь за нее одной рукой, развернув ладонь от себя, и потянитесь вверх. Теперь, опуская плечо со стороны рабочей руки, потяните рукоятку вниз, по ходу движения разворачивая ладонь по направлению к себе. Поскольку в этом упражнении ваша собственная грудь никак не ограничивает движение, тяните рукоятку дальше — так, чтобы кисть рабочей руки ушла за плечо. Плавно вернитесь в исходное положение и повторите.

■ Коленно-доминантные упражнения ■

Плоскость. Сагиттальная.

Движения. Разгибание голени, разгибание бедра.

Агонисты. Четырехглавая мышца бедра, большая ягодичная, двуглавая бедра.

Суть. В упражнениях этого типа главным действием считается разгибание голени (выпрямление ноги в колене), а основным суставом — коленный: в нем амплитуда всегда является большей по сравнению с тазобедренным

суставом, который также участвует в большинстве движений подобного типа. Насколько я знаю, именно «коленно-доминантным» этот тип упражнений называю только я. В американских источниках подобные упражнения именуют не иначе как «квадрицепсо-доминантными», напирая на доминирующее участие в движении мышц передней поверхности бедра — квадрицепсов. Резонное название, все-таки в этом их основное отличие от тазово-

доминантных движений (антиподов коленно-доминантных упражнений), в большей степени нагружающих именно мышцы задней поверхности бедра и ягодицы.

■ Упражнения ■

1. Разгибания голени в тренажере.

Варианты: разгибания голени в тренажере одной ногой или поочередно.

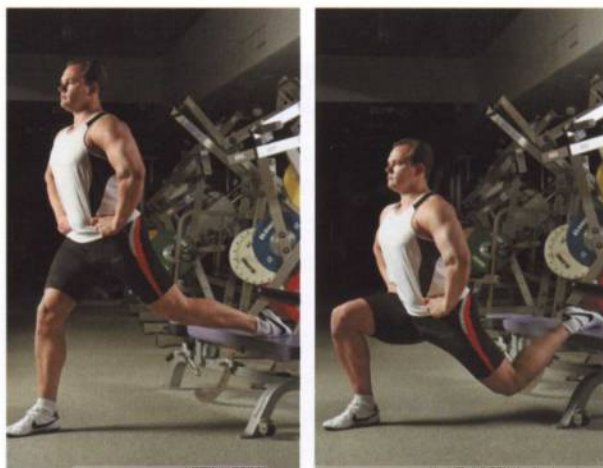
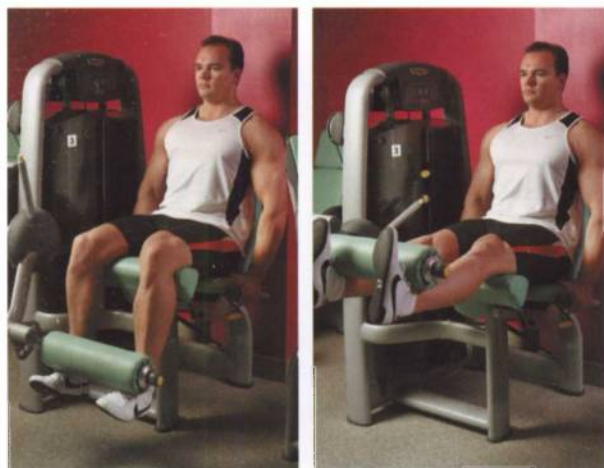
Подчас бывает так, что новичок не в состоянии 8–10 раз присесть, даже опираясь руками о скамью. Тогда и только тогда можно прибегнуть к помощи этого упражнения (если не учитывать некоторые ограничения по здоровью, о которых мы поговорим позже). В остальных случаях к подобной ерунде, в долгосрочной перспективе угрожающей травмой передней крестообразной связки колена, на мой взгляд, прибегать не стоит. Сядьте на скамью тренажера, отрегулировав его так, чтобы ваши бедра полностью лежали на седушке, а ноги были согнуты под прямым углом между бедрами и голени. Прижмите свою спину к спинке тренажера и возьмитесь за специальные рукоятки. Разогните ноги полностью, с силой напрягая квадрицепсы в верхней точке движения. Выдержав

краткосрочную паузу, плавно вернитесь в исходное положение, не позволяя плиткам стека тренажера стучаться друг об друга.

2. Болгарский сплит-присед.

Варианты: сплит-присед с гантелями, со штангой на спине и на груди; сплит-присед Зерхера; динамические выпады вперед, назад, диагонально и вбок; сплит-приседы с передней ногой, стоящей на степ-платформе.

Одно из самых лучших упражнений, которое только можно было придумать! Очень хорошо к болгарским сплит-приседам прибегать на начальном этапе, когда дополнительных отягощений еще не требуется (хотя и на продвинутом этапе их тоже можно и нужно делать!). Кстати, пользуясь моментом, хочу объяснить вам разницу между выпадами и сплит-приседами: упражнение будет именоваться выпадами, если оно выполняется в динамическом режиме (вы шагаете вперед/назад/вбок и возвращаете рабочую ногу назад), а сплит-приседы — это так называемые «приседания в разножке» — вы никуда не шагаете, а приседаете, уже находясь в положении выпада, как здесь. Встаньте спиной к скамье и поставьте на нее подъем левой стопы. Правую, опорную, ногу поставьте вперед, слегка развернув ее мыском стопы внутрь.



Корпус выпрямите, руки поставьте на пояс. Работая только впередистоящей ногой, опуститесь вниз как можно глубже, не наклоняя при этом корпуса вперед. Выпрямив рабочую ногу почти до конца, вернитесь в исходное положение. Сделав нужное количество повторов, смените ногу.

3. Приседания Зерхера.

Варианты: фронтальные приседания с гантелью.

Приседания Зерхера, возможно, называются совсем иначе, просто в свое время я перевел «Zercher squat» именно так. С тех пор и пошло. Мистер Зерхер (или мсье Зёчер — как вам будет угодно) был канадским строгменом довольно странного вида — кто видел, согласится. История свидетельствует о том, что, во-первых, у него в зале жестко не хватало оборудования, а во-вторых, он пытался придумать упражнение, готовящее строгмена к подъему камней — так и родился присед Зерхера (а также тяга Зерхера и подъем имени его же, объединяющий тягу и присед Зерхера в одно не очень удобное движение). Этот вариант приседа идеально подходит для обучения новичков более сложным движениям, так как совсем не требует отменной гибкости и значительно сни-

жает требования к контролю положения спины. Встаньте прямо, поставив ноги чуть шире бедер, мыски разверните в стороны под углом градусов в 30–40. Снимите штангу со стоек и поместите ее на локтевые сгибы рук, соединив ладони в прочный замок. Отводя таз назад, не наклоняясь и не округляя спины, глубоко присядьте вниз. Без паузы вернитесь в исходное положение. Старайтесь не отрывать пятки от пола и отталкивайтесь от пола всей стопой.

4. Фронтальные приседания со штангой.

Варианты: фронтальные приседания с двумя гантелями.

Фронтальные приседания идут следующим номером не просто так, а потому что они также не требуют от начинающего лифтера очень хорошей гибкости нижней части тела. Все дело в практически полном отсутствии наклона корпуса вперед (в отличие от традиционных приседаний со штангой на спине): положение грифа на передних дельтах не позволяет вам наклоняться, ведь в противном случае штанга упадет на пол. А потому фронтальные приседания — это намного более легкий и, что немаловажно, безопасный для позвоночника вид приседаний, мягко подводящий вас к самым сложным вариантам коленно-доминантных упражнений: по-



ложите гриф штанги на передние дельты, взявшись за штангу хватом сверху и выведя локти вперед. Поставив ноги на удобную ширину, глубоко присядьте вниз. Без паузы вернитесь в исходное положение. Чтобы штанга действительно не спадала с плеч, старайтесь держать свои локти максимально высоко. Кстати, как вы видите на фото, я рекомендую делать очень глубокие приседания — до того момента, пока тазобедренные суставы не опустятся ниже коленных или еще глубже. Никогда не бойтесь такой глубины — если вы не расслабляете рабочие мышцы в нижней точке, с вашими коленями ничего не случится, ведь чем ниже вы опускаетесь, тем в большей степени мышцы ног включаются в работу по стабилизации коленных суставов.

5. Приседания с низкой штангой.

Варианты: приседания с высоким положением штанги на спине, приседания на скамью.

Сюрприз — пауэрлифтерский вариант приседаний мне также нравится больше всех остальных! Как и в случае с жимом лежа, на то есть несколько веских причин. Во-первых, при низком положении штанги (когда гриф лежит не чуть ниже основания шеи, а на задних дельтах или ниже) средняя часть спины за счет сильнейшего сведения лопаток зафиксирована макси-

мально, что уменьшает вероятность получения травмы и облегчает работу по сохранению равновесия во время приседа. Ну, а в-последних, благодаря тому что штанга лежит ниже, крутящий момент (проще говоря, нагрузка) в поясничном отделе позвоночника значительно уменьшается. Все это позволяет не только приседать с большими весами, но и обеспечивает лучшие гарантии сохранения здоровья опорно-двигательного аппарата — о, как! Встаньте перед стойкой, установив штангу чуть ниже плеч. Возьмитесь за гриф хватом, ненамного шире плеч и, нырнув под штангу, поместите ее на задние дельты (если кистям и плечевым суставам неудобно, значит, вы все делаете правильно — со временем дискомфорт в этих областях уйдет!). Сильно потяните гриф вниз, как будто делаете вертикальную тягу за голову, и сведите лопатки. Отталкиваясь от пола обеими ногами, снимите штангу со стоек. В два коротких шага отойдя от стойки, поставьте ноги заметно шире бедер, ступни мысками разверните в стороны. Чуть согните ноги в коленях, сильно подайте грудь вперед и немного отведите таз назад. Глубоко присядьте вниз, не отрывая пяток от пола и не меняя положения спины, причем сядьте так, чтобы ваш живот и грудь опустились МЕЖДУ коленей. Вернитесь в исходное положение. Опускаясь вниз, делайте вдох и задерживайте дыхание, поднимаясь вверх — выдыхайте (чтобы научиться дышать правильно, представьте себе, будто стоите по грудь в воде).

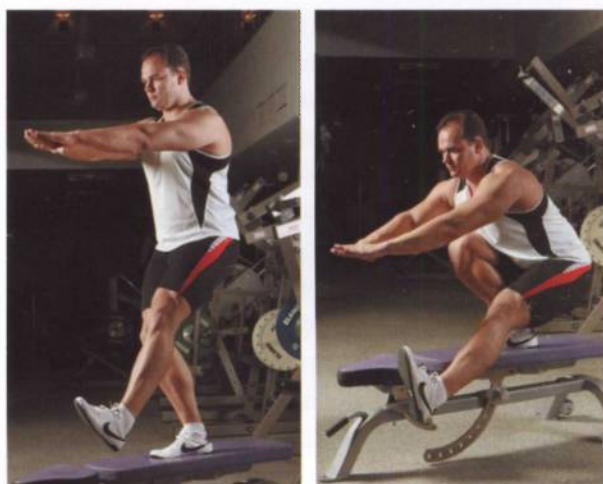
6. Приседания на одной ноге.

Варианты: выпады назад с касанием пола коленом, а не мыском; подъемы на платформу (на самом деле подъемы на платформу — это тазово-доминантное упражнение, но в отдельных случаях на это можно закрыть глаза).

Что ни говори, а американцы — молодцы: ведь это именно они придумали отличный ва-



риант приседаний на одной ноге — этот. Пусть он значительно сложнее традиционного варианта, выполняемого стоя на полу, зато достигаемая амплитуда куда больше: встаньте на лавку, поставив рабочую ногу на край скамьи и немного согнув ее в колене. Свободную ногу свесьте сбоку и чуть поднимите вперед. Сохраняя равновесие, опуститесь вниз, стараясь коснуться ягодицами голени, и поднимитесь вверх. Если вам сложно сохранять равновесие, можете держаться руками за полотенце, перекинутое через любую неподвижную перекладину, расположенную на уровне вашего пояса.



■ Тазово-доминантные упражнения ■

Плоскость. Сагиттальная.

Движения. Разгибание бедра, сгибание голени.

Агонисты. Ягодичные, двуглавая мышца бедра, полусухожильная, полуперепончатая, большая приводящая, икроножная.

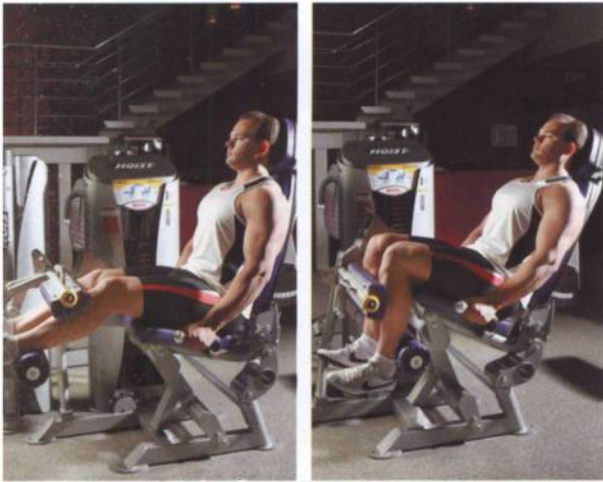
Суть. Тазово-доминантные упражнения — это движения, анатомически немного похожие на приседания (здесь тоже присутствует разгибание бедра), но методически полностью обратные им. Проще всего считать их разновидностью наклонов — упражнений, нагружающих заднюю поверхность бедра. Чтобы было понятно, напомним: колено-доминантные упражнения создают нагрузочный акцент на переднюю поверхность бедра, тазово-доминантные на заднюю. Вряд ли я преувеличу, если скажу, что тазово-доминантные упражнения — одни из самых важных для здоровья. Да что там — фактически вся наша с вами сила, потенция, карьера, долголетие и даже безопасность заключены в собственных ягодицах! И ничего смешного в этом нет: человек, ведущий типичный для современного общества

сидячий образ жизни, зачастую имеет очень большие проблемы с силой своего тыла. А если ягодицы и мышцы задней поверхности бедра слабы, проблемы с коленями и спиной вам практически обеспечены. Зато сильные разгибатели бедра способны снижать нагрузку на наиболее часто травмируемую переднюю крестообразную связку колена и обеспечивать стабильность поясничного отдела позвоночника. Короче говоря, чтобы ничего плохого и травмоопасного с вами никогда не происходило, становая тяга должна стать вашим самым сильным движением — тогда и в офисе, и на ринге, и на футбольном поле, и на спринтерской дорожке, и даже в постели вы всегда будете, что называется, «на коне»!

■ Упражнения ■

1. Сгибания голени сидя в тренажере.

Варианты: сгибания голени сидя в тренажере, сгибания голени стоя в тренажере, сгибания голени лежа с гантелью.



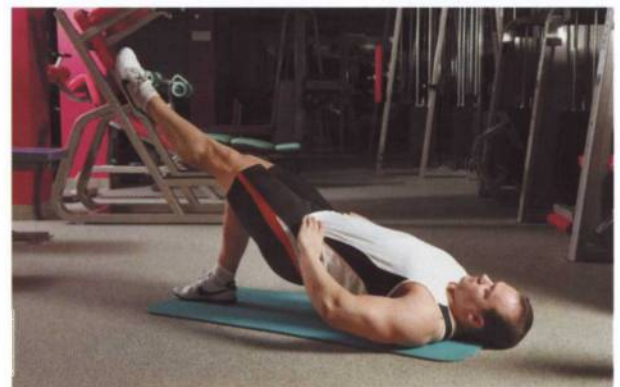
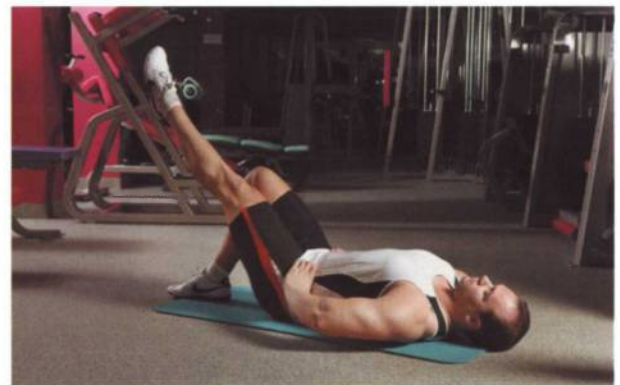
И снова о том же: очень немногие из нас, едва начав свой путь к хорошей физической форме, способны сделать элементарное упражнение с собственным весом, например тот же ягодичный мостик одной ногой. Если он вам по силам — на здоровье, сразу переходите к следующему упражнению! Если же силенок пока маловато, извольте лечь на тренажер. Кстати, сгибания голени в тренажерах могут быть очень полезными и всем тем, кто уже считает себя очень сильным. К сожалению, большинство тазово-доминантных упражнений неизбежно перегружает поясницу и, чтобы уравновесить нагрузку, созданную на бедро приседаниями, подчас приходится сгибать свои несчастные ноги в тренажере до посинения. Ступни поставьте на ширину бедер, направьте их параллельно друг другу и натяните мыски на себя. В стартовом положении чуть согните ноги в коленях. Не прогибаясь в спине и не отрывая бедер от скамьи тренажера, согните ноги в коленях, максимально приблизив пятки к ягодицам. Плавнo вернитесь в исходное положение.

2. Ягодичный мостик одной ногой.

Варианты: ягодичный мостик двумя ногами с отягощением; ягодичный мостик со сгибани-

ем ног, стоящих на фитболе; ягодичный мостик с верхней частью спины на фитболе.

Практически каждый первый новичок, впервые видя это упражнение, относится к нему с изрядной долей иронии и скептицизма. Многие тут же поднимают из глубин своего подсознания все типично обывательские знания о Камасутре или упражнениях из популярных женских журналов (что подчас практически одно и то же — да простят меня за столь глубоко завуалированный комплимент уважаемые коллеги!). Однако подобное веселье обычно длится недолго — до первого рабочего подхода. После оногo «подопытные» юмористы добровольно вносят ягодичный мостик в список мер, рекомендуемых средневековой католической инквизицией для изгнания из грешников сатанинских бесов: ложитесь на пол, согнув ноги до прямого угла между голениаи и бедрами. Руки



поставьте на пояс или положите вдоль тела ладонями вниз. Не разъединяя коленей, выпрямите одну ногу вперед и вверх. Опираясь на плечи и стопу согнутой ноги, поднимите свой таз как можно выше. Зафиксируйте это положение и вернитесь в исходное (но не ложитесь на пол, а лишь слегка коснитесь земли ягодицами). Повторите движение нужное количество раз, после чего смените ногу.

3. Гиперэкстензии наклонные.

Варианты: гиперэкстензии горизонтальные, гиперэкстензии одной ногой.

Честно говоря, я не очень люблю гиперэкстензии. Вернее, мне не очень нравится, когда люди их делают ради «укрепления спины».



В стандартных гиперэкстензиях мышцы, разгибающие позвоночник, не работают динамически, а лишь фиксируют безопасное положение спины, разгибают же ваш корпус разгибатели бедра (ягодицы сотоварищи). Чтобы по-настоящему «укреплять спину» в том смысле, который в это выражение вкладывает большинство лифтеров, необходимо делать гиперэкстензии, лежа на фитболе. Но, увы, это почти полностью исключит из работы мышцы, разгибающие бедро, а они-то нам больше всего и интересны в данный момент. Вот почему наклонные гиперэкстензии совсем неплохо применять на определенном этапе в качестве тазово-доминантного упражнения: устройтесь в тренажере так, чтобы упорная поверхность тренажера начиналась там, где заканчиваются ваши бедра. Прогните спину, немного согните ноги в коленях, поднимите руки к груди и сведите лопатки. Сохраняя спину в таком положении, наклонитесь вперед до того момента, пока ваша поясница не начнет округляться. Ниже этой точки опускаться не нужно! Плавно вернитесь в исходное положение и повторите. Чтобы не кружилась голова, постарайтесь сосредоточить свой взгляд на одной точке прямо перед собой.

4. GHR с отягощением.

Варианты: GHR одной ногой; румынская тяга со штангой или гантелями.

«GHR» это «glut-ham rise» — едва ли переводимое на русский язык название великолепно-го тазово-доминантного упражнения. По сути, это гибрид между гиперэкстензиями и сгибаниями голени. В эпоху исторического отсутствия силовых тренажеров это упражнение выполнялось с партнером: вы вставали на колени, партнер давил на пятки и пытался не мешать вам наклоняться вперед так, чтобы бедра и корпус составляли одну линию. Неплохое было упражнение, но слишком уж неудобное. Сове-



менный GHR в настоящее время почти эксклюзивное упражнение от Луи Симмонса, иконы пауэрлифтинга и владельца фирмы «Elite Fitness System». Только он делает настоящие — родные и круглые — скамьи для GHR. Но, поскольку в России, насколько мне известно, нет ни одной скамьи от Луи Симмонса, придется вам довольствоваться обычной наклонной гиперэкстензией. К счастью, этого добра у нас навалом: примите исходное положение, типичное для обычных гиперэкстензий, и возьмите в руки штангу или гантель. Сводить лопатки необязательно, главное — не забудьте прогнуть поясничный отдел позвоночника. Наклонитесь вперед, хорошенько растянув мышцы задней поверхности бедра. Достигнув нижней точки, вернитесь в исходное положение, но не останавливайтесь, а продолжите движение, согнув ноги в коленях. Вернитесь в стартовое положение и повторите.

5. Становая тяга с пола.

Варианты: становая тяга «сумо»; рывковая тяга; становая тяга с плитов; становая тяга, стоя на подставке; становая тяга с гантелями; становая тяга с одной гантелью.

Говорим «становая тяга» — подразумеваем классику, говорим «классика» — подразумеваем становую тягу! Мне не вполне понятна становая тяга «сумо», когда ее делают не пауэрлифтеры. Лично я считаю «сумо» не более чем хитрым способом поднять тяжелый вес, а не жизненно необходимым упражнением. Дэйв Тэйт — пауэрлифтер из команды Симмонса — как-то написал, что лучшим способом узнать ширину стойки в становой тяге является следующее: вы виснете на турнике и, думая о чем-то отвлеченном, прыгиваете вниз. Расстояние между ступнями в момент приземления и считается идеальной стойкой в становой тяге. Теперь представь себе идиота, раздвигающего



в полете ноги на два метра в сторону! Странно, нелогично, непривычно, но очень удобно для подъема тяжелого предмета с пола. Просто фокус. А зачем вам это надо — вы ж не Дэвид Копперфильд (Дэвид, если вы читаете эти строки, примите от меня самый душевный «респект»: поднять в воздух целый железнодорожный состав — да на это ни один в мире силач не способен!)? К тому же для очень многих из нас сумо может оказаться не самым полезным упражнением: даже очень опытные атлеты, бывает, мучаются жуткими болями в тазобедренных суставах при переходе с «классики» на «сумо». Ну,

в общем, достаточно предварительных ласк — переходим к основной части нашей программы: поставьте штангу на пол, подойдите в ней вплотную и присядьте вниз, коснувшись грифа голенью. Возьмитесь за гриф хватом чуть шире бедер. Прогните спину в поясничном отделе и разведите (!) лопатки. Теперь представьте, будто штанга насмерть прибита к полу, и постарайтесь не поднять ее, а оттолкнуть от себя пол ногами. Когда за счет этого усилия гриф штанги поднимется почти до колен, начните разгибать корпус, одновременно подавая таз вперед. В верхней точке не выпрямляйте ноги в коленях до конца, лучше, для пущего порядка, сведите лопатки. Возвращая штангу на пол, не наклоняйте корпус вперед больше чем на 45°: как только штанга опустится до уровня коленей, сразу же начинайте сгибать ноги. Следующий повтор можно начинать только тогда, когда штанга полностью вернется на пол.

6. Румынская тяга на одной ноге со штангой.

Варианты: румынская на одной ноге с гантелью; королевская становая тяга.

Когда вы активно двигаетесь в нормальной жизни — играете в футбол, хоккей или просто



бежите, — ваши разгибатели бедра никогда не работают синхронно, как в классической становой тяге. Да что там — большую часть спортивной жизни мы с вами вообще находимся на одной ноге! Вот почему без периодического выполнения «одноногих» упражнений всей вашей наработанной в тренажерном зале форме грош цена в базарный день будет. Убедил? Тогда поехали: возьмите штангу хватом чуть шире бедер. Перенесите вес на правую ногу и слегка согните ее в колене. Левую ногу согните и отве-

дите назад. Лучше, если мысок левой ноги вообще не будет касаться пола на всем протяжении выполнения упражнения. Отводя таз назад и немного прогибая спину, наклонитесь вперед, опустив гриф штанги до середины голени или ниже (если гибкости не хватает, допустимо сгибать опорную ногу после прохождения грифом уровня колена). Сохраняя равновесие, вернитесь в исходное положение и повторите. Сделав нужное количество повторов, смените ногу.

■ ВПН-упражнения (вращающие плечо наружу) ■

Плоскость. В зависимости от исходного положения плечевой кости.

Движения. Супинация плеча.

Агонисты. Задняя часть дельтовидной, подостная, малая круглая.

Суть. Знаю-знаю, упражнений этого типа в первоначальном списке не было, было лишь упоминание, данное вскользь. Но я же говорил — изначальная плоскостная система уже далеко не самая новая, есть мысли более прогрессивного свойства. Итак, господа и дамы, вернемся кратковременно к таблице о мышцах и рассмотрим повнимательнее те из них, которые ответственны за вращение плечевой кости внутрь — то есть за пронацию плеча. Прошу любить и жаловать: подлопаточная мышца, большая грудная, передняя дельта, широчайшая, большая круглая, клювовидно-плечевая.

Остановимся на трех главных — большой грудной, широчайшей и передней дельте. Ничего в этом списке вам не кажется странным? Напекаю: все эти мышцы мы упорно тренируем, выполняя горизонтальные и вертикальные жимы (передние дельты и грудные), а также горизонтальные и вертикальные тяги (широчай-

шие)! И что с того? Да то, что если не сбалансировать такую нагрузку ВПН-упражнениями, можно насмерть нарушить естественную геометрию несчастных плечевых суставов — ставшие намного более сильными мышцы, пронирующие плечо, хронически развернут плечевую кость внутрь. Что будет? А что будет, если приседать со штангой, всегда сводя колени или делать становую тягу, понемногу, но постоянно округляя спину? Здесь почти то же самое, только хуже — травмы, хроническая боль, операции, восстановление и еще раз травмы. А вы думаете, почему я так критиковал программы, в которых количество жимов значительно преобладает над другими движениями? Именно по этой причине, ведь подобных перекосов в программах силовых тренировок быть не должно! Забегая вперед, замечу, что все нагрузки по плоскостям должны быть идеально сбалансированы, иначе об абсолютном здоровье и долгосрочном силовом прогрессе можно сразу забыть.

Анатомически ВПН-упражнения содержат в себе такое редкое в тренажерном зале движение, как супинация плеча, вот и все. Их зада-

■ Тяга
к подбородку



ча — УРАВНОВЕСИТЬ все то огромное количество упражнений, вращающих плечо в обратную сторону, то есть внутрь. Вы таких не припомните? И правильно. В определенном смысле упражнения, которые можно отнести к вращающим плечо внутрь, не обязательно буквально воспроизводят пронацию плечевой кости. Однако, возвращаясь к тому, как специалистами были квалифицированы упражнения по типам, получается, что любое упражнение, укрепляющее мышцу, вращающую плечо внутрь, уже способствует пронации плеча. Отсюда и все проблемы: нагрузил грудь, спину и передние дельты — трижды поспособствовал

■ Жим лежа
обратным
хватом



хроническому развороту плеча внутрь! Даже те упражнения, в которых плечо уже развернуто внутрь и вроде бы больше не вращается, закрепляют ненужный мышечный дисбаланс, негативно влияющий на здоровую геометрию плечевого сустава. Отличный пример — это тяга штанги к подбородку стоя и жим штанги лежа узким хватом — в обоих случаях плечо развернуто внутрь по максимуму.

Однако есть и хорошая новость! По той же причине некоторые упражнения можно приближенно отнести к вращающим плечо наружу, хотя похожего движения там ни на грош. Например, жим гантелей сидя, где плечо развернуто почти максимально. Или жим штанги лежа обратным хватом — здесь плечи развернуты наружу так сильно, что уравновешивать это движение антагонистическими упражнениями практически не нужно, достаточно сделать что-либо, разгибающее плечо (как и что уравновешивать, вы поймете в главе «Заповеди программиста»). И, конечно же, не стоит забывать об упражнениях, нагружающих мышцу, ответственные за вращение плеча наружу, но вообще не похожих ни на подъем штанги на грудь, ни на жим гантелей сидя. Часто выполнение компенсаторных упражнений, действительно вращающих плечо наружу (L-отведения, рывки и пр.), особенно у тех, кто уже мучается болями в плечах, только усиливает боль. В то время как выполнение упражнений с нагрузкой на вращающие наружу мышцы — вроде разводок в наклоне (задние дельты) — без особых усилий ставит боль на место.

■ Упражнения ■

ВПН-упражнения расположены в порядке возрастания их технической сложности и увеличения амплитуды движения. Только, в отличие от предыдущих упражнений, самым «весомым»

упражнением здесь будет не предпоследнее, а четвертое!

В зависимости от наполнения ваших тренировок, а также частоты нагрузок на поясницу и плечевые суставы необходимо выбирать наиболее подходящий в данный момент вариант ВПН-упражнения. С опытом вы легко освоитесь и поймете, что и когда вам лучше всего делать. Да, и имейте в виду — все ВПН-упражнения (кроме L-разводок) намного сложнее технически, чем любые другие, даже самые навороченные, силовые трюки. Будьте осторожны, не надейтесь избежать ошибок и постарайтесь не заработать себе лишних травм! Хотя эти упражнения и полезны для плечевых суставов, травмировать плечо можно и ими.

1. L-отведения на блоке стоя с поднятым плечом.

Варианты: L-отведения на блоке с опущенным плечом; L-отведения с гантелями лежа на спине и на боку; L-отведения со штангой стоя.

Для выполнения этого упражнения вам понадобится кроссовер с возможностью смены высоты блока, поскольку последний при выпол-

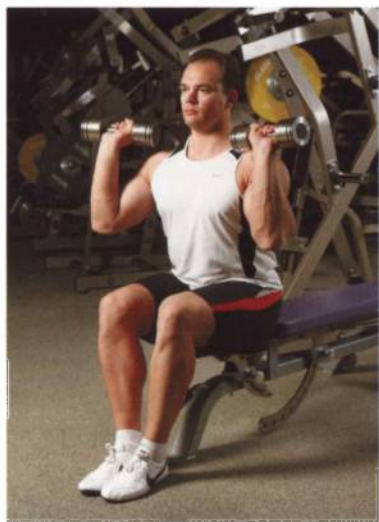
нении упражнения должен находиться примерно на уровне вашего... ну, короче, где-то в районе талии. Если у вас в зале такого кроссовера нет, просто встаньте перед любым нижним блоком на колени или используйте амортизатор: стоя на расстоянии около метра от блока, возьмите в правую руку рукоять, при этом ваше правое плечо должно располагаться чуть левее блочной стойки (то есть вы должны стоять несколько сбоку). Поднимите плечо рабочей руки параллельно полу и опустите предплечье вниз так, чтобы оно продолжило линию троса. Делая выдох, разверните предплечье правой руки наружу максимально сильно, не меняя позиции плеча. Зафиксируйте это положение, мягко вернитесь в исходное и повторите нужное количество раз. Смените руку.

2. Подъем гантелей на грудь сидя.

Варианты: подъем на грудь сидя с амортизаторами.

Обычный подъем штанги на грудь очень жесток к запястьям новичков и частенько предъявляет к их локтевым суставам временно неосуществимые гибкостные требования. Вот поче-





му к работе со штангой стоит идти постепенно, начав с самого простого варианта подъема на грудь, — сядьте на скамью, прочно уперевшись ногами в пол. Возьмите в руки по гантели и расположите их по сторонам от себя, развернув ладони назад. Разведите лопатки, подайте плечи вперед и чуть наклонитесь, после чего мощно выпрямите корпус. Одновременно с этим движением с силой пожмите плечами вверх и, сводя лопатки, вырвите гантели к груди. Вовремя подкрутите плечи наружу и подхватите гантели снизу, расположив их на уровне передних дельт. Не забудьте в конечном положении вывести оба локтя далеко вперед. Повторяя все проделанные движения в обратном порядке, вернитесь в исходное положение и повторите.

3. Подъем одной гантели на грудь стоя.

Варианты: подъем на грудь с гирей или на блоке.

Ура, вы, наконец-то, стоите! «Лучше умереть стоя, чем ЖАТЬ на коленях» — вроде бы правильно... Вообще-то это упражнение я перепер с подъема гири на грудь. Но поскольку обычные гири либо встречаются в коммерческих залах слишком редко, либо весят, блин, слишком мало, работа с гантелью мне нравится куда боль-

ше: поставьте ноги значительно шире плеч, возьмите в одну руку гантель, чуть согните ноги и наклонитесь вперед, аккуратно провесив гантель между ног. Свободную руку отведите в сторону для лучшего сохранения равновесия. Из этого положения разогните корпус, выпрямите ноги, привстаньте на носки, пожмите плечом рабочей руки вверх и одновременно потяните снаряд назад. За счет всех этих движений гантель вылетит вверх на уровень груди, там-то ее и нужно поймать, развернув плечо рабочей руки наружу — вновь не забудьте в конечной точке вывести локоть вперед. Вернитесь в исхо-



дное положение и повторите. Имейте в виду — во всех вариантах подъема на грудь снаряд должен двигаться максимально близко к телу!

4. Подъем штанги на грудь с лавки.

Варианты: подъем штанги на грудь с пола; подъем штанги на грудь, стоя на коленях.

Что нужно для хорошего подъема штанги на грудь? Правильно — помост. Бьюсь об заклад, у вас в зале его нет, как и во всех тех местах, где мне самому довелось тренироваться и тренировать. Поэтому как нельзя кстати нам с вами придется обычная скамейка: благодаря ей не

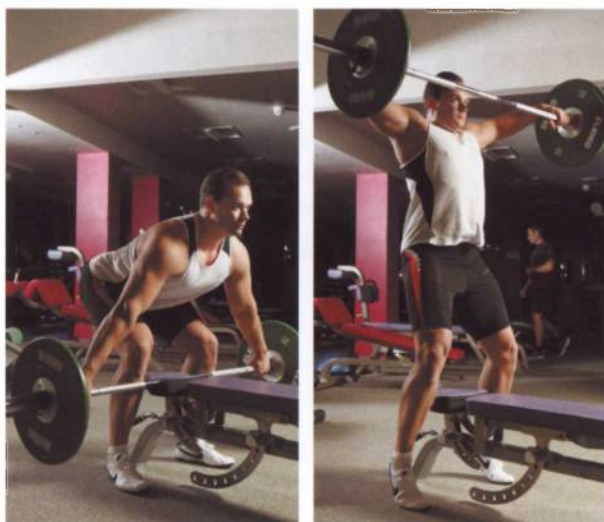
нужно будет каждый раз наклоняться за штангой на пол. Но главное, если тяжеленный снаряд (не дай бог, конечно!) совершенно случайно вырвется из ваших могучих рук, то ни грохота, ни опасного для карьеры и кошелька членовредительства не произойдет — скамья героически примет на себя весь удар: поставьте скамью перед собой и положите на нее штангу. Подойдите к грифу вплотную, согните ноги и прогните поясничный отдел позвоночника. Лопатки разведите, плечи подайте вперед. Начиная разгибать корпус, потяните штангу прямыми руками на себя, перемещая ее вдоль бедер. Когда гриф достигнет середины бедра, мощножмите плечами и встаньте на носки, одновременно отводя плечи и сводя лопатки — штанга взлетит вверх. Ловите ее вверху, подседая под гриф и выводя локти вперед. В конечной точке гриф должен спокойно лежать на передних дельтах! Да — отклоняться назад во время приема штанги на грудь нельзя, напротив, необходимо, отводя таз назад, подавать корпус вперед.

5. Рывок со штангой с лавки.

Варианты: рывок со штангой с пола.

Что нужно для качественного выполнения рывка? То же, что и для подъема штанги на грудь — помост тяжелоатлетический одна штука! Его нет, а значит, нам снова понадобится скамья: сделайте все так же, как и в предыдущем варианте, только возьмитесь за гриф очень широким хватом — под самые края. Так же разведите лопатки, полностью выпрямите руки и подайте плечи вперед. Сделайте аналогичный набор движений, как и при выполнении подъема на грудь, только начните подрыв чуть позже — у верхней части бедра, и постарайтесь вытянуть гриф чуть выше. Вовремя подсев под него, зафиксируйте штангу над головой или даже чуть дальше за ней. Зафиксируйте положение на пару секунд, аккуратно верните штангу





на скамью и повторите. Кстати, если движение будет по-настоящему мощным и согласованным, подсесть под штангу почти не придется!

6. Рывок одной гантели с пола.

Варианты: рывок с гирей; рывок с гантелей с уровня колен.

Самое амплитудное и, пожалуй, самое полезное из всех ВПН-упражнений... ну, и достаточно вступлений: положите гантель на пол

между ног, последние поставьте широко и согните в коленях. Наклонитесь вперед, возьмитесь за гантель одной рукой, прогните поясницу и округлите верхнюю часть спины. Согласованным усилием мышц спины, ног, трапеций и задних дельт вырвите гантель вверх и, слегка подсев, зафиксируйте ее над головой. В конечной точке подъема держите ноги чуть согнутыми в коленях, а свободную руку в стороне для лучшего сохранения равновесия.

■ Упражнения, тренирующие кор ■

Хочу признаться вам в страшной тайне как на духу! Что? Нет, на самом деле я не женщина. И даже колготки я никогда не носил (детсадовское детство не считается, ведь верно?). Пачку балетную — было дело, а так нет. Но тут что уж, я ж инструктор — существо подневольное, мне сказали: «Будете с Серегой Метальниковым на Новый год «Vogue» Мадонны в пачках танцевать!», я и танцевал. Но сейчас речь не об этом. Весь ужас состоит в том, что за десять лет работы в фитнесе я всего с год назад окончательно для себя сформулировал, что же такое на самом деле этот «кор». Что — ужас? Так не объяснял никто! Трепались многие, упражнения всякие показывали, на пилатес водили, даже живот заставляли втягивать, а толку? Попробуйте сами любого тренера в вашем зале спросить, что такое мышцы кора? Я пробовал — интересные ответы получаются.

Кто виноват в том, что слово «кор» — это «добуквенный» перевод английского «core» — «ядро», «центр». Когда мне преподаватели того же пилатеса говорили, что мышцы кора — это «мышцы ядра», «мышцы центра» и так далее, я подсознательно начинал уезжать головой туда, где я в последний раз слышал слово «ядро». А последний раз это было на уроках физики. Ну,

■ «Vogue!»



■ «Ассоциации?»



вы помните: атом, анод, катод, ядро и прочее. Нет ничего удивительного в том, что я искренне считал мышцами кора эти загадочные «мышцы глубоких слоев» — они же внутри, в ядре, так сказать! А вот вы хоть раз интересовались мышцами глубоких слоев? Так там нет ничего интересного и важного — всего лишь мелкие мышцы, ассистирующие основным, поверхностным скелетным мышцам. Я долгое время не мог врубиться, зачем их вообще нужно тренировать, и упорно успокаивал себя, считая тренировку кора очередным маркетинговым приемом. Пока, конечно же, у любимого Косгроу не наткнулся на тот же кор. Вот, блин, и он туда же — укрепление кора важно и «...в обязательном порядке должно входить в полноценную программу фитнес-тренировки!» Очуметь!

В общем, описывать дальнейшие мои злоключения и напряженную работу мозга я не стану — только бумагу переводить, сразу перейду к конечному результату. Давайте с вами вместе взглянем на человеческий скелет очень приближенно и даже, я бы сказал, грубо. Что он вам напоминает? Кхм — вашу первую жену «на сушке»?! Смело. Но на самом-то деле наш с вами скелет очень похож на... нунчаки! Нет, я еще не сошел с ума. Судите сами: в нашей верхней ча-

■ Упрощенная модель ОДА человека



сти у человека очень крепкая, стабильная и жесткая конструкция — грудная клетка с плечевым поясом и руками. Это одна часть нунчаков — первая жесткая палка. Внизу у нас другая жесткая конструкция — таз с подшефными ему ногами. Это вторая часть нунчаков — еще одна жесткая палка. А что соединяет нунчаки и делает их смертоносным оружием? Совершенно верно — гибкая цепь или любая прочная веревка, скрепляющая обе жесткие палки между собой. У нас обе жесткие части тела (грудную клетку с руками и таз с ногами) объединяет такая же гибкая «цепь» — позвоночник. Что будет, если цепь, соединяющая нунчаки, будет недостаточно прочной? Никакого толка от скорости и силы удара, которые может развить вращающаяся часть нунчаков, не будет. Более того, самого удара не будет — палка улетит, оторвется или вообще не раскрутится.

■ **ТАК ВОТ, КОР ВМЕСТЕ С ПОЗВОНОЧНИКОМ — ЭТО И ЕСТЬ ТА САМАЯ ЦЕПЬ, СОЕДИНЯЮЩАЯ ОБЕ ПОЛОВИНКИ «НУНЧА-**

КОВ» — НАШ ПЛЕЧЕВОЙ ПОЯС И НОГИ. ЕГО ГЛАВНАЯ ЦЕЛЬ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ТОМ, ЧТОБЫ ПЕРЕДАВАТЬ УСИЛИЕ ОТ ОДНОЙ ЖЕСТКОЙ ЧАСТИ ОРГАНИЗМА К ДРУГОЙ — ОТ НОГ К РУКАМ И НАОБОРОТ! ■

Понимая это, сразу становится ясно, почему сила кора так важна! Смотрите: наши руки в отдельности, если надо, способны развить очень большое усилие — например, пожать лежа супертяжелую штангу. Ноги сами по себе также способны проявить недюжинную силу — к примеру, очень много пожать в тренажере для жима ногами. Но что произойдет, если организму будет необходимо объединить оба эти усилия в одно? Вы когда-нибудь пробовали в одиночку толкать автомобиль вперед? Ваш покорный слуга как-то пробовал: ждал девчонку с дискотеки, скучно было, рядом другие девчонки стояли, симпатичные такие... Ну так вот: как бы ни были сильны ваши ноги, как бы мощно вы ни жали, ЕСЛИ ВАШ КОР СЛАБ, машина и не подумает сдвинуться с места (особенно если она стоит на ручнике, а вы, перекачанный дурак, об этом и не догадываетесь!). И все потому что, прилагая подобное усилие, ваш организм будет стремиться «переломить-

ся» в своем самом слабом и подвижном месте — в позвоночнике, который ваш кор и призван стабилизировать. Именно поэтому атлеты, желающие присесть с чудовищным весом, не только надевают на себя тяжелоатлетический пояс, но и специально укрепляют мышцы живота и разгибатели позвоночника. А знаете, почему любой человек перед тем, как толкнуть плечом что-то тяжелое, вроде шкафа, инстинктивно делает вдох и задерживает дыхание? Он повышает внутрибрюшное давление, тем самым делая среднюю часть тела (то есть кор) более стабильным и негнуцимся.

Вот и все, дамы и господа! Кор — это действительно «центр» нашего тела, но только не в патологоанатомическом смысле, а в геометрическом. Ткните циркулем в пупок (э, вы чего — на картинке ткните!) и обведите человеческую фигуру окружностью — все части организ-

ма органично впишутся в получившуюся геометрическую фигуру. И правда — центр! Ну как, понятно? Все то, что делает вашу гибкую центральную часть сильной, здоровой и одновременно стабильной, и является кором! Ура! Но это еще не все. Мышцы кора стабилизируют не только наш позвоночник, но также таз и плечевые суставы. Именно поэтому мышцы кора — это не только мышцы живота.

Вот вам для конкретики табличка**, взятая мною из статьи Косгроу, который в свою очередь позаимствовал ее из книги доктора Эвана Оскара «Форма и функция». В таблице, помимо простого перечисления мышц кора, приведено направление их волокон — это было нужно профессору и Алвину для лучшего понимания функции мышц кора и способов его тренировки. Нам с вами достаточно знать об этом хотя бы для общего развития.

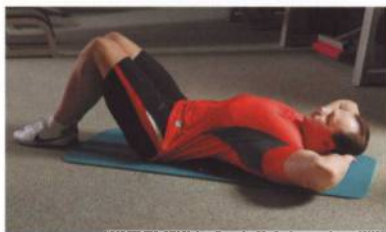
| Мышцы кора | Вертикальное | Горизонтальное | Диагональное |
|----------------------------------|--------------|----------------|--------------|
| Прямая мышца живота | X | | |
| Внешние косые мышцы живота | | | X |
| Наружные косые мышцы живота | | | X |
| Поперечная мышца живота | | X | |
| Поясничная мышца | | | X |
| Подвздошная мышца | | | X |
| Прямая мышца бедра | | | X |
| Портняжная мышца | | | X |
| Напрягатель широкой фасции бедра | X | | |
| Подвздошно-реберная мышца | | | X |
| Длиннейшая мышца | | | X |
| Остистая мышца | X | | |
| Многораздельная/Вращательные | | | X |
| Квадратная мышца поясницы | | | X |
| Большая ягодичная | | | X |
| Средняя ягодичная | | | X |

| Мышцы кора | Вертикальное | Горизонтальное | Диагональное |
|--------------------------------|--------------|----------------|--------------|
| Наружные вращатели бедра | X | | |
| Мышцы задней поверхности бедра | | | X |
| Приводящие мышцы бедра | | | X |

**В этой таблице не хватает мышц кора, стабилизирующих плечевые суставы, но, видимо, профессору было не до них!

Знаю-знаю, что вы хотите у меня спросить! Такой же вопрос однажды задали студенты на

■ Скручивания



■ Подъем корпуса



моей лекции о стретчинге, чем заставили «премудрого» препода застыть в шпагате и с мелом в руке на несколько минут. Вопрос звучал так: «А чем тогда отличается обычная тренировка всех этих мышц от тренировки кора?» Резонный вопрос! И вот вам разумный ответ. Существует четкая разница между «тренировкой МЫШЦ кора» и «тренировкой КОРА»! Понятно? Нет? Хорошо. Давайте рассмотрим два известных упражнения «на пресс»: скручивания на полу и подъемы корпуса на наклонной скамье. Действие обоих упражнений направлено на прямую мышцу живота — одну из мышц кора, но, как вы думаете, какое из этих упражнений тренирует мышцы кора, а какое сам кор? Не торопитесь с ответом — подумайте! Пока ваш мощный мыслительный процесс набирает обороты, я как бы невзначай намекну, что «тренировка кора» отличается от отдельной тренировки мышц, из которых кор состоит, преимущественно изометрическим характером работы. А еще тем, что во время «тренировки кора» мышцы кора работают как часть цепи, передающая усилия или поддерживающая правильное положение тела. Вот почему подъемы корпуса на наклонной скамье — это тренировка мышц кора (прямая мышца живота удерживает позвоночник в безопасном округленном положении, работая в изометрическом режиме), а скручивания нет! Вы совершенно правы — давайте зачетку!

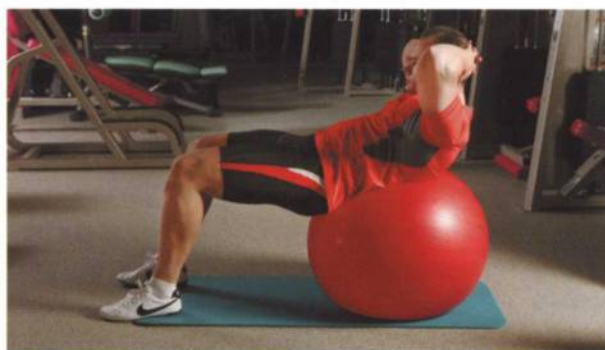
Фактически «тренировка мышц кора» — это своего рода кор-ОФП — она подготавливает вас к тому, чтобы использовать мышцы кора по назначению. Это обычное развитие физической формы от простого к сложному, ничего бо-

лее, дорогие мои студенты! В конечном итоге тренировка кора должна повторять нормальный режим работы этих мышц в обычной жизни, просто при повышенных требованиях, иначе говоря — в более сложных условиях.

Методически кор можно подразделить на три части — переднюю, заднюю и латеральную (боковую). Здесь все очень просто: мышцы кора, расположенные спереди, относятся к передней части кора; мышцы, расположенные сзади, — к задней; а те, что располагаются сбоку, — к латеральной. Соответственно, тренировать кор можно частями, а можно комплексно, ведь в обычной и особенно спортивной жизни кор почти никогда не работает какой-то отдельной своей частью.

Нижеследующие упражнения для каждой части кора приведены в трех вариантах, по мере увеличения их технической сложности. Первое, самое простое, — это самая что ни на есть «тренировка МЫШЦ кора», подготовительный этап. Второе — средний уровень сложности, в котором вы научитесь изометрическому характеру работы мышц кора. И, наконец, самый сложный вариант, в котором целевые мышцы кора работают как звенья одной цепи, выполняя свою основную функцию — стабилизируя таз и позвоночник. В конце также приведены примеры упражнения для кора плечевого пояса и комплексные упражнения, нагружающие почти все мышцы кора разом.

Ложитесь на фитбол, располагая свое тело так, словно вы лежите на горизонтальной скамье. Ноги поставьте всей стопой на пол, разведите колени чуть шире бедер, руки сцепите в замок за затылком и направьте локти в стороны. Сгибаясь в грудном отделе позвоночника, напрягите мышцы живота и приблизьте плечи к тазу. После секундной паузы плавно вернитесь в исходное положение, растягивая мышцы живота и разгибая спину. Повторите упражнение нужное количество раз.



■ Передняя часть кора ■

1. Скручивания на фитболе

Варианты: скручивания на полу, обратные скручивания, подъемы ног в висе на турнике или в тренажере.

2. Передняя планка с опорой локтями о мяч, ноги на скамье.

Варианты: планка на полу; планка на двух мячах; планка на одной руке; планка с отягощением на спине.

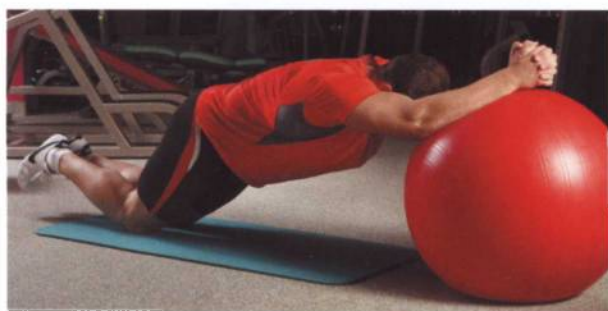


Это не самый простой вариант планки, просто один из моих самых любимых: поставьте перед скамьей фитбол, ноги поставьте на скамью, а предплечья на мяч. Выведите корпус в одну линию с ногами, напрягите ягодичцы и втяните живот. Удерживайте эту позицию нужное количество секунд. Учтите, что ваши локти должны располагаться строго под плечевыми суставами.

3. Роллауты на фитболе.

Варианты: скручивания на блоке стоя; роллауты со штангой.

Это упражнение не так просто понять и почувствовать, зато оно намного безопаснее аналогичного упражнения, выполняемого со штангой или специальным роликом: встаньте на колени перед фитболом. Положите на мяч свои кисти, сцепив их в замок. Округлите спину и, удерживая ее в таком положении, переместите центр тяжести вперед, прокатывая предплечья по мячу. Мягко вернитесь в исходное положение, в конечной точке с силой напрягая мышцы живота.

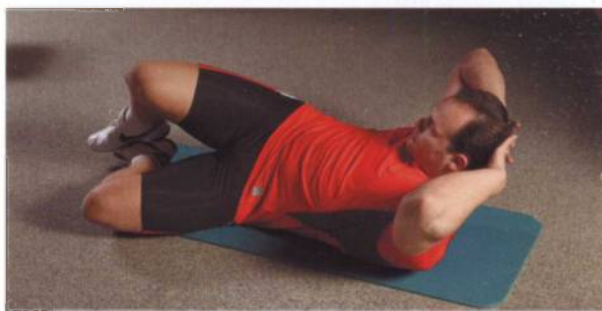
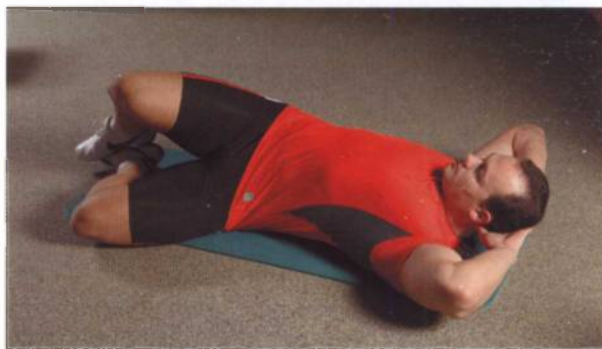


■ Латеральная часть кора ■

1. Диагональные скручивания.

Варианты: боковые наклоны на нижнем или верхнем блоке.

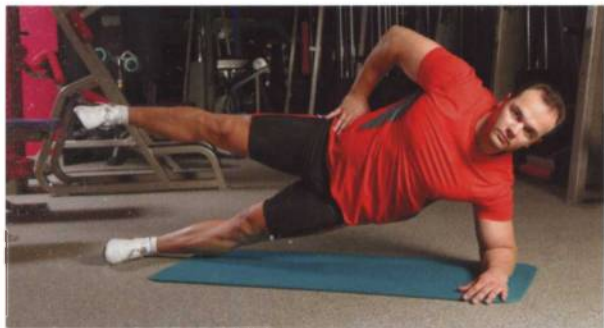
Лягте на пол, руки сцепите за затылком, ноги поставьте вместе и наклоните бедра вправо. Из этого положения оторвите верхнюю часть спины от пола, направив левый локоть к правому колену. Вернитесь в исходное положение и повторите.



2. Боковая планка с поднятой ногой.

Варианты: боковая планка, ноги вместе; боковая планка с отягощением.

Предупреждаю — это усложненный вариант боковой планки, если тяжело, делайте то же самое, но с соединенными ногами: ложитесь на бок, ставьте локоть опорной руки под плечо, развернув предплечье под прямым углом к корпусу. Ноги поставьте вместе, одну стопу на дру-



гую. Оторвите тело от пола, развернув его в единую линию. Втянув живот и напрягая ягодицы, поднимите ногу, расположенную сверху. Держите позицию.

3. Наклоны в сторону с гантелями.

Варианты: дровосек на нижнем и верхнем блоке; перекрестная тяга на блоках.

Прежде чем перейти к выполнению «дровосеков», которые, строго говоря, лучше считать комплексными упражнениями для кора, освоите это: встаньте прямо, поставьте ноги чуть шире бедер и возьмите в правую руку гантель. Наклонитесь влево, опуская гантель чуть ниже колена. Возвращаясь в исходное, не останавливайтесь на вертикальном положении корпуса,



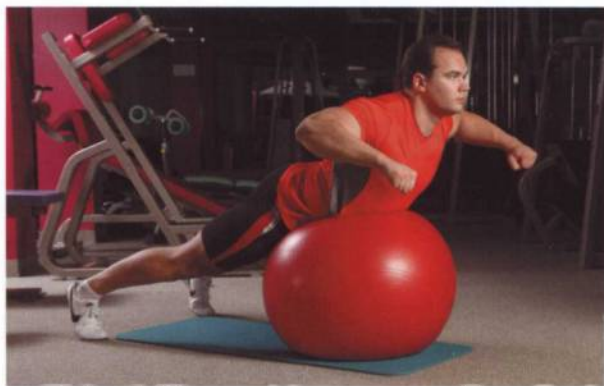
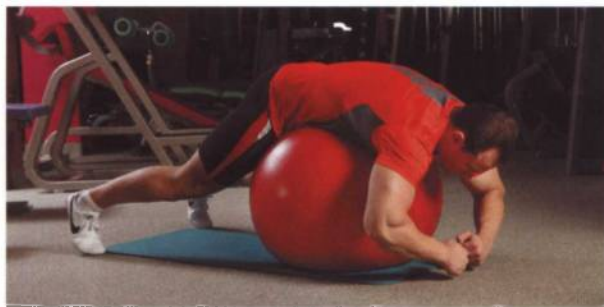
а чуть наклонитесь вправо, еще сильнее сокращая косые мышцы живота. Повторите. Сделав нужное количество повторов, поменяйте сторону.

■ Задняя часть кора ■

1. Гиперэкстензии на фитболе.

Варианты: гиперэкстензии на наклонном тренажере с зафиксированным поясничным отделом; гиперэкстензии сидя; наклоны со штангой сидя с круглой спиной.

Найдите хорошо надутый фитбол правильного размера! Мяч действительно подходит вам по размеру, если в сидячем на нем положении ваши бедра располагаются параллельно полу: ложитесь животом на мяч, сгибайте ноги в коленях и опускайте руки перед собой. В исходном положении лопатки должны быть разведены, голова опущена, а позвоночник окру-

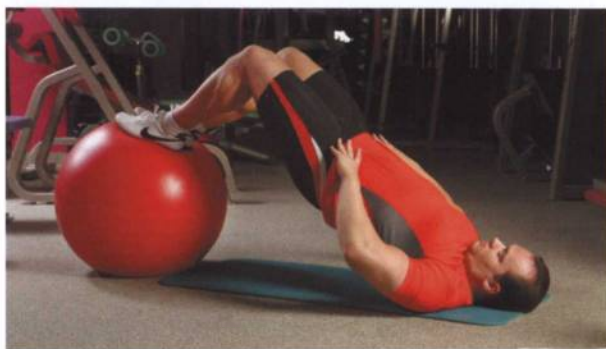


глен так, чтобы форма спины полностью повторила контур мяча. Не теряя равновесия, разогните позвоночник и отведите плечи назад, сведя лопатки. Плавно вернитесь в исходное положение и повторите.

2. Ягодичный мостик на фитболе.

Варианты: изометрические гиперэкстензии и обратные гиперэкстензии.

Вам снова понадобится фитбол все того же правильного размера и внушительной упругости: ложитесь спиной на пол перед фитболом. Согнутые и соединенные в коленях ноги пятками поставьте на мяч, руки расположите на поясе. Из этого положения поднимите таз вверх, выведя тело в одну линию с корпусом. Задержитесь в достигнутой позиции нужное количество секунд. Если у вас проблемы с артериальным или внутричерепным давлением или вы страдаете глазными заболеваниями, воздержитесь от этого упражнения, заменив его обратным ягодичным мостиком (опирайтесь на мяч не ногами, а плечами!).



3. Наклоны со штангой стоя.

Варианты: наклоны со штангой, стоя в «разножке».

Это упражнение может доставить вам кучу болезненных неприятностей, если вы раз и навсегда не уясните для себя, что наклон тут совершается исключительно за счет движения



в тазобедренных суставах! Спина должна быть прогнута и недвижима! Железобетон! Монолит! Понятно? А в остальном очень хорошее упражнение, зря его иногда считают запрещенным: встаньте прямо, поставив ноги на ширину бедер или несколько шире. Положите штангу на трапеции, чуть ниже седьмого шейного позвонка (он торчит, если наклонить голову вперед) и немного согните ноги в коленях. Отводя таз назад, наклонитесь вперед, стараясь опустить свой корпус до параллели с полом, только ни в коем случае не округляйте спину в угоду большей амплитуде движения. Вернитесь в исходное положение и повторите.

■ Тренировка мышц кора плечевых суставов ■

У плеч тоже есть свои мышцы кора. Они также фиксируют самое подвижное и слабое звено, но уже верхней части нашего тела — плечевые суставы и лопатки. От стабильности плечевых суставов и лопаток зависит как крепость самих плеч, так и здоровье шеи и даже нормальная конфигурация грудного отдела позвоночника.

Так, к примеру, недостаточная подвижность плечевых суставов в сагиттальной плоскости может вызвать ранний старческий кифоз — горб, говоря проще. А искаженное положение лопаток, вызванное слабостью мышц, их стабилизирующих, частенько приводит вполне здорового и сильного человека на операционный стол с хронической болью в плече. Помните об этом и в нужном объеме включайте в свои тренировочные программы упражнения, укрепляющие кор плечевых суставов — КПЧ, задача любого из нас. По крайней мере, той небольшой части умников, думающих о том, как они будут себя чувствовать лет эдак в пятьдесят—шестьдесят.

К мышцам КПЧ относятся мелкие мышцы, пронирующие плечо; все супинаторы плеча; а также мышцы, ответственные за ретракцию лопаток (сведение лопаток, если по-русски!) и движение плечевого пояса вниз. Пожалуйста, обратите свое внимание на слово «мелкие»! Большие мышечные группы, вращающие плечо внутрь, такие как грудные, широчайшие и передняя часть дельтовидных (а также верхний отдел трапеций, хоть он пронатором плеча и не является), мышцами КПЧ не являются. Их сила, напротив, часто ведет к тому, что сустав дестабилизируется. Так, к примеру, ваш покорный слуга еще в юности на тренировке очень тяжелыми шрагами вырвал себе плечевой сустав из суставной сумки. Было очень больно, зато запомнил надолго и шраги в свои и чужие программы с тех пор стараюсь не включать!

ВПН-упражнения (если вы читали эту главу внимательно, то вы о них наверняка подумали) в какой-то мере можно отнести к тренировке мышц кора этого отдела, но если делать только их, этого явно будет недостаточно. Все потому, что типологически упражнения, укрепляющие мышцы КПЧ, можно разделить на три подвида:

1. L-отведения и приведения (сидя, лежа, стоя; на блоках, с гантелями и штангой)

L-отведения вы уже знаете, а вот пример L-приведения я вам с удовольствием продемонстрирую. По сути, это вращение плеча внутрь. Я потратил достаточно бумаги, чтобы убедить вас во вредности подобных движений, однако у этого упражнения есть одна примечательная особенность: оно создает нагрузку именно на мелкие пронаторы плеча — подлопаточную мышцу, большую круглую и клювовидно-плечевую. И в этом смысле совсем не вредит геометрии плечевых суставов, а наоборот, помогает — парадоксально, но факт! К тому же не надо забывать, что, помимо укрепления стабилизирующих плечи и лопатки мышц, вашим плечевым суставам нужна еще и очень хорошая мобильность в направлении наружу — то есть хорошая способность супинировать плечо. В этом плане L-приведения лежа — непревзойденный помощник. С одной стороны, вы вроде бы укрепляете мышцы, вращающие плечевую кость внутрь, а с другой — у вас нечто, напоминающее динамически-изометрический стретч (о методах стретчинга вы узнаете чуть позже, в главе «Правила гибкости»).



2. Ретракция лопаток

Лицевая тяга блока — один из лучших образцов упражнения этого типа, укрепляющая среднюю часть трапециевидных мышц. Можно, конечно, банально сводить лопатки, тягая на себя нижний блок прямыми руками, но лицевая тяга в определенной степени включает в себя и вращатели плеча наружу, а оттого оно лучше. Точка. Восклицательный знак! Встаньте блочным устройством, возьмитесь руками за канатную рукоять, разверните локти в стороны и упритесь одной ногой в пол. Слегка откинувшись назад, потяните рукоять на себя, поднимая кисти чуть выше головы и разводя локти в стороны. Вернитесь в исходное положение и повторите.

3. Депрессия плечевого пояса

Спокойно, впадать в депрессняк ваши плечи не собираются, просто так у американцев называется движение плечевого пояса вниз. Нижняя часть трапеций, ответственная за это движение, наряду со средней частью трапеций стабилизирует лопатки. Одно из лучших упражнений этого типа — это обратные шраги на брусках: расположитесь на брусках, оперевшись на них прямыми руками (хват средний). Из этого положения, сохраняя руки полностью прямыми, провалитесь вниз — ваши плечи поднимутся выше к ушам. Теперь поднимитесь вверх, стараясь максимально отдалить свои плечи от ушей. Повторите нужное количество раз.

■ Комплексные упражнения для тренировки кора ■

Как я уже говорил, в обычной жизни (то есть не в искусственно созданных условиях тренажерного зала) кор очень редко действует какой-то отдельной своей частью. Как сложно

изолировать одну мышцу от другой, так же почти невозможно заставить человеческое тело держать свой позвоночник только передней или латеральной частью кора. Поэтому для тренировки кора в условиях, приближенных к боевым, применяются вот такие упражнения:

1. Выпады с одной гантелью над головой.

Варианты: выпады вперед, назад или вбок с одной гантелью над головой, на плече или в одной руке, опущенной вниз.

Поставьте ноги на ширину бедер, выпрямите спину и поднимите одну гантель над собой, удерживая ее на уровне плеча рабочей руки. Сохраняя равновесие и положение гантели, сделайте выпад вперед или назад и вернитесь в исходное положение. Сделав нужное количество повторов, смените ногу и руку.

2. Приседания со штангой над головой.

Варианты: динамические выпады и сплит-приседы со штангой над головой.

Поставьте ноги несколько шире бедер, чуть согните их в коленях, немного отведите таз назад, возьмите штангу широким рывковым хватом и поднимите ее над макушкой. Сохраняя спину прямой и не наклоняя поднятых рук вперед, глубоко присядьте вниз. Без паузы вернитесь в исходное положение и повторите.

3. Приседания с одной гантелью над головой.

Варианты: приседания с одной гантелью над головой, стоя на нестабильной опоре.

Находясь в таком же исходном положении, как и в предыдущем упражнении, поднимите одну гантель над головой так, чтобы снаряд находился точно над плечом рабочей руки. Не меняя положения гантели, глубоко присядьте вниз и вернитесь в исходное положение.

■ Мелочи жизни — вспомогательные упражнения, про которые тоже не нужно забывать ■

Разумеется, упражнения, с которыми вы только что познакомились, это еще не все. Остались мелочи — не самые важные, но часто весьма полезные упражнения, без которых силовой тренинг теряет всю свою соль, перец и другие пахучие пряности. Применять их можно без опаски, тем более что на плоскостной баланс главных упражнений они почти не влияют. По крайней мере, не вредят.

■ Упражнения, развивающие хват ■

Один из читателей МН, как-то по моему совету почитав книгу Д-ра Любера «Секреты качалки», написал мне интересный и очень недоуменный вопрос. Любопытного читателя занимал непонятный ему факт — почему в столь стройной системе тренировок, которой неизменно может похвастать бесконечно уважаемый мною тренер, постоянно присутствуют подъемы на бицепс? Непорядок — все жимы, тяги да приседания, а тут вдруг эта «изолирующая» ерунда! Видел бы этот молодой человек мои собственные тренировки — тоже заметил бы, что без подъема на бицепс не обходится ни один мой микроцикл, даже если я работаю исключительно на силу. Откуда такая любовь к столь малозначительным, на первый взгляд, упражнениям? Так все оттого, что подъемы на бицепс — это непревзойденный способ укрепить... свой хват. Да-да, заботиться о величине собственной руки мне некогда, а вот знать, что штанга всегда будет крепко держаться в моих стальных ладонях, очень важно. А большой бицепс — это так, бонус!

Для тренировки хвата вы можете применять любые подъемы на бицепс, кроме концентрированной и блочной ерунды. Однако лично я считаю лучшим вот это упражнение:

Сгибания Зотмана стоя.

Варианты: сгибания Зотмана сидя; «молотки» и все подъемы на бицепс со штангой любой конфигурации или гантелями сидя и стоя.



Встаньте прямо, слегка согнув ноги и немного наклонив корпус вперед. Возьмите в руки гантели и разверните ладони от себя. Плотнo прижав свои локти к корпусу, согните руки в локтях. Не опуская гантелей, разверните свои ладони вниз, по направлению к полу. Плавнo опустите гантели, после чего разверните их, вновь направив свои ладони вперед. Повторите нужное количество раз.

Помимо подъемов на бицепс, существует еще несколько упражнений, великолепно развивающих хват. Часть из них имитирует работу мышц предплечья и кисти во время удержания веса, часть заставляет работать в динамическом режиме. К таким упражнениям относятся:

Удержание дисков. Это упражнение еще называют щипковым хватом. Возьмите в обе руки по диску одинакового веса, например по 15 кг, и держите их до тех пор, пока они не упадут на пол и не испортят вам дорожный педикюр. Как, вы не делаете педикюр?! Ну, надеюсь, хотя бы зубы по утрам чистите...

Сжатие пружинных замков. Возьмите в руку обычный пружинный замок, они сегодня очень распространены во многих коммерческих клубах, и сжимайте его, собирая кисть в кулак.

Вис на полотенце. Одно из моих любимых упражнений, за которое я уже не раз получил по башке от руководства нескольких фитнес-клубов. Что делать — иногда полотенца действительно рвутся, так что будьте осторожны! Сверните полотенце в длинную колбасу и перекиньте его через любую прочную перекладину. Схватившись за оба конца получившейся веревки, висите до упора.



Вращение бодибара. Тоже очень хорошее упражнение, позволяющее придать хоть какой-то смысл такому смешному подобию отягощения, как бодибар. Возьмите бодибар за край одной рукой. Удерживая прямую руку неподвижно, вращайте бодибаром по часовой или против часовой стрелки. Можно просто поднимать и опускать бодибар вверх и вниз, работая только кистью.

Стационарная прогулка фермера со штангами. Такое известное упражнение, как прогулка фермера, легко можно превратить не только в неизвестное, но и очень экономное. В результате вы не только привлечете к себе внимание окружающих, но еще и будете освобождены от необходимости метаться по залу с тяжеленными гантелями в руках. Возьмите два грифа и нагрузите их нужным вам весом. Поставьте обе штанги параллельно друг другу и встаньте между ними. Присядьте, ухватитесь за грифы и поднимите их. Стойте до тех пор, пока штанги не начнут вырываться из рук. Особенность этого упражнения заключа-

ется в том, что вам будет очень сложно идеально угадать центр грифов при их подъеме. К тому же в процессе выполнения упражнения некоторые пальцы будут сдаваться раньше других, отчего штанги будут покачиваться, постепенно превращая ваш хват в медвежий капкан!

■ Упражнение для трицепса ■

Помня из главы «Системные ограничения» мое осторожное отношение к прицельным упражнениям на трицепс, вы наверняка не удивитесь тому, что такое упражнение у меня всего одно. Зато какое — старинный вариант современного французского жима, который делали еще в дошварценеггеровскую эпоху! Замечателен он тем, что, несмотря на щадящую нагрузку на локтевые суставы, тренирует трицепсы с учетом всех их анатомических функций — то есть разгибает и предплечье, и плечо.

Трицепсовый жим с гантелями на полу.

Варианты: то же, но со штангой (EZ или прямой гриф).

Ложитесь на пол, сгибайте ноги, ставьте ступни на пол и поднимайте обе гантели над грудью, ладонями друг к другу. Из исходного положения опустите оба снаряда на себя, как при выполнении жима лежа узким хватом. Как только ваши плечи коснутся пола, зафиксируйте угол сгиба в локтевых суставах и опустите гантели назад. После того как обе гантели одновременно ударятся (!) об пол, мощным движением верните их в положение над грудью и немедленно выпрямите руки, выжав гантели в исходное положение. Возврат гантелей от точки касания ими пола до исходного положения должен выполняться как единое, слажен-



ное движение. Частично возврат в исходное положение должен напоминать трицепсовые разгибания на блоке стоя!

■ Упражнения для мышц голени ■

Конечно, мышцы голени прекрасно развиваются при выполнении тяжелых тазово- и коленно-доминантных упражнений, однако иногда и им не помешает дополнительная нагрузка. Все упражнения для мышц голени можно подразделить на два вида — сгибание стопы (это все виды подъемов на носки) и разгибание стопы. По-

скольку последний вид упражнений выполняется очень редко, чаще всего в реабилитационных целях, остановимся исключительно на первом.

Между видами подъемов на носки также существует определенная методическая разница. Так, например, все подъемы на носки стоя неизбежно создают дополнительную нагрузку на позвоночник, которую необходимо учитывать при написании тренировочных программ. Не очень правильно, к примеру, делать подъемы на носки стоя в один день с тяжелыми приседаниями. Лучше остановить свой выбор на «сидячем» варианте или подъемах на носки в 45-градусном тренажере, а также на подъемах на носки в наклоне. Только не забывайте

о том, что любые упражнения, в которых мышцы голени ощутимо растянуты (подъемы на носки в наклоне и в 45-градусном тренажере), более травмоопасны для самой голени, чем любые другие. Соответственно, при повышенной нагрузке на мышцы голени в основной части тренировки лучше предпочесть более простые варианты подъемов. Описывать технику выполнения всех этих упражнений я не буду, так как она общеизвестна. Замечу только, что опускаться пятками низко не очень полезно — со временем такая манера выполнения подъемов на носки может привести к хронической боли в ахилловых сухожилиях, а это жутко неприятная штука!

■ Не великолепная семерка ■

Упражнения, перечисленные ниже, я, как практикующий тренер и действующий спортсмен, считаю вредными. К сожалению, вред их заметен не всем, не вдруг и не сразу. Не знаю, насколько вам интересны подобные аргументы, однако наряду с повышенной травмоопасностью эти упражнения банально воруют у нас время. Искренне рекомендую вам тратить бесценные секунды собственной жизни, проведенные в тренажерном зале, с умом и никогда не прибегать к помощи такой ерунды!

1. Приседания Сизифа. Эти «приседания» совершенно напрасно называют приседаниями. «Sissy squat» — «присед для слабаков» — односуставное упражнение, обычно выполняемое с собственным весом, хотя находятся камикадзе, взваливающие себе на грудь еще и пару дисков от штанги. Вы когда-нибудь слышали о том, что приседания вредят коленям? Так вот, если речь идет о приседаниях Сизифа — это не миф! Благодаря очень сильному выносу коленной вперед передняя крестообразная связка колена испытывает настолько страшные перегрузки, что может настать момент, когда даже самый настоящий Зевс со скальпелем в руках вам уже не поможет. Самое смешное, что эти приседы обычно применяют с целью «выпукливания» квадрицепса при взгляде на него сбоку. Не знаю, чем любителям Сизифа не приглянулись болгарские сплит-приседы, делающие с формой бедра то же самое, но без малейшей травмирующей нагрузки на колени.

2. Жим ногами. Жим ногами, хоть иногда и бывает полезным, используется в практике современного фитнеса совсем не по назначению. Тренажер для жима ногами пришел к нам из спорта, где с его помощью спортсменам удавалось тренировать выносливость мышц бедра без излишней нагрузки на поясницу. Пример Эрика Хайдена, чемпиона Олимпийских игр по конькобежно-

му спорту, делавшего на своих тренировках по несколько сотен повторов жима ногами, тому очень веское доказательство. Вот только в наше время жим ногами отчего-то используют для постановки очень условно «силовых» рекордов. А зря — при выполнении жима ногами в силовом стиле ваше артериальное давление запросто может перевалить за 400 единиц. С таким давлением инсульт ходит где-то совсем рядом. Кроме того, благодаря очень небольшой амплитуде и жесткому закреплению спины «тяжелый» жим ногами здорово перегружает колени, тазобедренные суставы и частенько поясницу. Если вы все же решились подвергнуть себя этому испытанию, хотя бы жмите одной ногой — сможете уменьшить негативные воздействия на свое здоровье как минимум вполовину.

3. Тяги к подбородку стоя. Полагаю, я уже достаточно написал об этом упражнении. Тем не менее, повторю еще раз: при выполнении таких тяг плечевая кость повернута внутрь максимально, что со временем неизбежно приводит к хроническим травмам плечевого сустава. Старайтесь как можно чаще заменять его на подъемы на грудь или рывки — не пожалеете!

4. Французский жим лежа (и особенно сидя). Хотите больные локти годам к тридцати — тридцати пяти? Тогда тренируйте трицепс почаще и обязательно начинайте с этих упражнений. Не хотите — работайте над горизонтальными жимами и будьте счастливы!

5. Гакк-машина. Знаете, что такое «эффект выдвигного ящика»? Это травматический синдром коленного сустава, при котором бедренная кость больного стремится вылезти вперед относительно берцовых костей голени, как выдвигной ящик. Как раз такой нагрузке вы подвергаете свои колени при тренировках бедра с помощью Гакк-тренажера. Кстати, все вышесказанное практически не относится к Гакк-приседам со штангой, особенно если вы делаете их, стоя всей стопой на полу, и не подкладываете под пятки бруски, диски и прочие аксессуары убийц собственных коленей.

6. Концентрированные сгибания на бицепс. Это самое бесполезное упражнение, которое только можно сделать в тренажерном зале. Никакой «пик» бицепса, особенно если само го бицепса у вас еще нет, оно не развивает. Вам что, больше не на что потратить свое время? Хотя бы развлекитесь — например, скажите тренеру, который вам сильно не нравится, что он похудел! Эффект потрясающий, особенно если у вас получится удачно скорчить озабоченную «морду лица».

7. Разводки с гантелями лежа. Только не это — лучше скажите ненавистному тренеру о его смертельной худобе дважды! По собственному опыту знаю, что убедить убежденного культуриста не делать разводки сложнее, чем заставить закоренелого холостяка мыть посуду сразу после еды. Любые аргументы, вроде чрезмерной нагрузки на плечевой сустав и бесполезности односуставных упражнений при развитии силы, на таких ребят не действуют. Очень надеюсь, что вы к таким упрямям не относитесь.

Глава 7

РАЗМИНКА

«Слабому не поможет, а сильному не нужна!»

Вранье для ленивых.

Поскольку любая тренировка, независимо от ее целей, теоретически обязана начинаться с разминки, с нее и начнем.

Хотите — верьте, хотите — нет, но даже в такой увлекательной профессии, как персональный тренер по фитнесу, случаются свои скучные дни и недели. Минимум два раза в год — в январе и мае — все клиенты, словно сговорившись, разом разъезжаются по курортам и санаториям. На пару недель ты остаешься один и, уныло бродя по опустевшему залу, незаметно переключаешься с менторски наставнического мировосприятия на отрешенно созерцательное. Ты почти не говоришь, не учишь и не тренируешь — ты наблюдаешь. И наблюдаешь ты подчас довольно странные вещи.

Глядя в особо вялые моменты своей жизни на то, как тренируются «одинокие» клиенты, по непонятным причинам так и не решившиеся на персональный тренинг, лично я начинаю сильно сомневаться в том, что разминка — это наше, исконно русское изобретение. Возможно, это просто очередной национальный стереотип, и ничего подобного в институте физкультуры я и не слышал. Вы ведь понимаете, о чем я? Все афроамериканцы отлично танцуют, верно? Любой француз не только прекрасный повар, но и выдающийся любовник. Итальянцы сплошь мафиози, чукчи ненавидят геологов, украинцы обожают сало, а финны вообще представляют собой нацию прирожденных гонщиков — все

это типичные народные поверья с небольшим налетом национального шовинизма. А вот про нас, помимо матрешек, балалайки, водки и шапки-ушанки, американцы, например, убеждены, что все русские прекрасно разбираются в тяжелой атлетике — схемы Медведова (профессора, а не президента!) и Верхошанского невероятно популярны на Западе — и знают абсолютно все о разминке!

Забавно, верно? А между тем это реальный исторический факт: когда-то именно наши отцы и деды удивили весь Старый Свет, начав играть сами с собой в футбол на 20 минут раньше первого свистка арбитра. Какое-то время иностранцы, наблюдавшие за этим странным процессом, крутили пальцем у виска: зачем так бездумно расходовать свои силы перед ответственным матчем?! Но спустя полтора часа, когда наша сборная под орех разделала своих оппонентов, да еще и повторила потом свой успех несколько раз подряд, разминку назвали «великим русским открытием»! Зря, знаете ли, назвали. Поторопились. С разминкой у нас все ой как туго. Нет, конечно, подавляющее большинство лифтеров разминку делают, но вот какую — это уже другой вопрос!

Лу Шулер — бывший фитнес-редактор американского «Men's Health», мой коллега — как-то написал, что по манере разминаться все лифтеры делятся на два типа: одни перед силовой тренировкой проводят не менее получа-

са на беговой дорожке; вторые, не успев войти в зал, сразу падают под штангу. Довольно точное наблюдение, но все же чересчур импортное. В каком-то смысле Шулеру повезло, ведь он говорил об американцах — темном и необразованном народе (вниманию ЦРУ: это ироничный сарказм, а не наезд!). На территории бывшего Советского Союза все намного сложнее — мы ж о разминке знаем больше всех на свете! А потому отечественных лифтеров смело можно делить на куда большее количество категорий. Кто-то от души фигачит на дорожке или даже степпере не меньше часа, прежде

чем сделать пару сетов разгибаний голени в тренажере. Кто-то разогревается, неторопливо навешивая диски на штангу; кто-то растягивается, словно молодой Ван Дамм перед кастингом на главную роль в «Кровавом спорте». А некоторые вообще вспоминают «школьные годы чудесные» и, стоя ровно посередине зала, минут двадцать усердно крутят попой и другими деталями организма, вызывая в окружающих живительные приступы сдвинутого смеха. Которые из них правы, спросите вы? Те, кто учитывает несколько очень важных обстоятельств.

■ Основные задачи разминки ■

Разминка — вещь специфическая, причем специфическая настолько, что практически невозможно придумать некий единый, универсальный ее рецепт. В идеале каждому виду физической активности и под каждого конкретного человека должны выбираться свои подготовительные упражнения и режимы. Однако, на мой взгляд, во всех разминках без исключения должны осуществляться нижеследующие задачи, особенно если речь идет о разминке перед тренировкой с отягощениями.

1. Повышение температуры тела. Эту стадию разминки уже не раз упомянутые американцы очень точно величают «warm-up», то бишь «разогрев». Речь не всегда идет о разогреве всего тела, намного чаще имеется в виду местное увеличение температуры отдельных его частей. Кстати, именно поэтому повышение общей температуры тела совершенно напрасно связывают с кардиотренажерами. Если бы нам с вами нужно было разогреть все тело сразу, намного продуктивнее было бы залезть в джакузи, чем

на сиденье велотренажера. Почему? А вот почему: как вы знаете, а может быть, и нет, количество крови в нашем теле весьма ограничено. Мы не забиты кровью равномерно, как какой-то грубый кувшин — от дна до доньшка, кровь постоянно циркулирует по нашему организму, скапливаясь там, где она больше всего нужна в настоящий момент (иначе, дорогие мужчины, эрекция была бы нашим постоянным спутником по жизни!). Одно из главных достоинств разминки как таковой заключается в контролируемом повышении кровоснабжения тех суставов и мышц, которые должны будут подвергаться основной нагрузке на тренировке. А у бегающих на дорожке или степпере какие мышцы работают активнее всех? Правильно — мышцы ног, там-то и скапливается наибольшее количество крови. И именно мышцы и суставы бедер и голени разогреваются сильнее всех на кардиотренажерах! А если вы сегодня не тренируете ноги вообще, если сегодня у вас один «верх», какой смысл перегонять 80% своей крови к ногам?! Вы ведь не станете, находясь

в здоровом уме и светлой памяти, в качестве разминки перед приседаниями со штангой отжиматься от пола? Здесь все то же самое!

2. Подготовка ОДА (опорно-двигательного аппарата) к повышенным и специфичным нагрузкам. Настоящая разминка должна быть репетицией основной части тренировки и строго соответствовать ей, недопустимо переключать внимание организма на не относящиеся к основной задаче телодвижения. непохожие физические качества и двигательные навыки, тренируемые вместе, нередко тормозят развитие друг друга — об этом никогда нельзя забывать! Именно в связи с этим обстоятельством традиционный бег или прыжки со скакалкой никак не могут в полной мере подготовить вас к тому, чтобы с максимальной отдачей пожать штангу лежа или сделать становую тягу — ведь обе пары этих упражнений совсем не похожи друг на друга! Задумайтесь — откуда к нам пришли те или иные популярные разминочные упражнения? Прыжки со скакалкой? Это чисто боксерская вещь, идеально имитирующая при танцовывание боксера на ринге во время учебного или соревновательного боя. Резкие махи руками или ногами перед тренировкой артистов балета или единоборцев-восточников очень сильно напоминают то, что они будут делать большую часть предстоящего занятия — отрабатывать удары ногами или делать фуэте с батманами. Легкий бег крайне необходим спринтерам и даже стайерам — он дает понять их телам, что подобные действия спустя какое-то время предстоит совершать с большей скоростью или продолжительностью. Но подходят ли эти способы разминки нам, обычным лифтерам, основной задачей которых в любом случае является увеличение силовых или выносливостных показателей в СИЛОВЫХ упражнениях? Наш с вами организм обладает специфиче-

ской приспособляемостью — к чему вы его готовите, к тому он и приготовится. Вы бежите в качестве разминки — организм приготовится бегать. Вы прыгаете — организм приготовится прыгать дальше или выше. Вы отжимаетесь от пола — ваше тело готовится выполнять горизонтальные жимы. Элементарно, Ватсон!

3. Возбуждение ЦНС. Много лет назад, работая в своем первом фитнес-клубе, я подметил одну забавную особенность функционирования нервной системы человека. По всему тренажерному залу клуба стояли кулеры, обеспечивающие клиентов питьевой водой. Обязанностью дежурного инструктора было следить за тем, есть ли в кулерах вода и при необходимости заменять опустевшие фляги с водой новыми. Полная фляга весила примерно 20 килограммов. Поскольку тренажерный зал у нас располагался на втором этаже, а фляги хранились на первом, приходилось прикладывать определенные усилия, чтобы поднять воду наверх, особенно учитывая природную лень инструкторов, старавшихся доставить в зал не одну, а минимум две фляги за раз. Так вот, когда ты просто дежурил, держать эти фляги за скользкое пластиковое горлышко было ОЧЕНЬ непросто! Мы даже соревновались между собой — кто пронесет две фляги дальше всех, ни разу не поставив их на пол. Но, если клиенты просили тебя заменить воду в тот момент, когда ты активно тягал штангу, те же двадцатикилограммовые фляги становились практически невесомыми. В чем было дело? В возбужденном состоянии центральной нервной системы! Попробуйте как-нибудь утром, сразу после пробуждения, с силой сжать руку в кулак и сравните сомнительную «мощь» этого усилия с крепостью вашего кулака спустя часик, после плотного завтрака, бодрящего выпуска новостей («...ведущие биржевые индексы упали ниже плинтуса, но дальше будет только

хуже!») и крепкой чашечки кофе. Понимаете, к чему я веду? Если просто согреть свои суставы и мышцы, даже сделав этот процесс тщательным и зеркально похожим на силовой тренинг, без должного уровня возбуждения ЦНС продуктивной тренировки у вас не получится. Обычно самые тяжелые (финальные) разминочные сеты в конкретном силовом упражнении как раз и служат для решения этой задачи.

4. Совершенствование технических навыков. Этот пункт также относится к так называемой «специальной разминке», но уже первой ее части, когда вы делаете несколько подходов какого-либо упражнения с относительно легким весом. Проявление силы в упражнениях со штангой или гантелями совсем не такой простой процесс, каким он кажется на первый взгляд. Техническое мастерство тяжелоатлета, толкающего или рвущего рекордный вес на Олимпийских играх, ничуть не уступает мастерству подачи профессионального теннисиста или трехочковому броску в кольцо игрока NBA. Поскольку итоговое количество повторений одного и того же силового движения неизбежно ограничивается небеспредельными физическими способностями атлета, несколько лишних подходов с небольшим весом идет только на пользу техническому совершенству конкретного подъема штанги. А количество, как известно, всегда переходит в качество — это один из главных законов спорта. К тому же облегченное повторение предстоящего упражнения освежает нервно-мышечные связи и пробуждает спящие моторные единицы намного эффективнее, чем любые другие способы, которые могут прийти вам в голову.

5. Профилактика возникновения мышечных дисбалансов. Не стоит забывать о том, что разминочные упражнения — это тоже упражне-

ния — они не могут пройти бесследно для вашего организма, как и любые другие более серьезные нагрузки. Соответственно, если у конкретного атлета существуют известные вам перекосы в сторону развития тех или иных мышечных групп, давая в разминке корректирующие эти минусы упражнения, можно лишний раз повлиять на устранение уже создавшихся и предупреждение потенциально возможных мышечных дисбалансов.

6. Умышленное ослабление определенных регионов тела ради временного увеличения атлетического перфоманса. Не все скелетные мышцы помогают атлету в совершении тех или иных физических действий. Поскольку человеческое тело — это очень уравновешенная система, ряд мышечных групп, противостоящих конкретному движению, будет неизбежно мешать вам максимально высоко прыгать, быстро бежать или больше жать лежа. Именно поэтому продуманная разминка не только «раскручивает» нужные мышцы, служащие рабочими лошадками в основной части тренировки, но и специально тормозит те, что сопротивляются работе последних. Самый простой пример — это вертикальный прыжок. Попробуйте, хорошенько размявшись, но не растягиваясь, максимально высоко прыгнуть вверх с места. Зафиксируйте результат, а теперь пассивно-статически (то есть на время, без видимых движений в рабочем суставе и с помощью любой внешней силы) растяните сгибатели бедра обеих ног и снова подпрыгните. Результат стал лучше, не так ли? И все потому, что теперь сгибатели бедра не сокращаются рефлекторно в момент прыжка и не мешают агонистам — разгибателям бедра и разгибателям голени — проявлять максимальную взрывную силу.

7. Повышение уровня ОФП. Скажите, у вас найдется время, помимо 2–3 «святых» посеще-

ний тренажерки, на специальные тренировки, повышающие уровень общей физической подготовки: на походы в бассейн, на отдельный стретчинг, кантовку покрышек, перетягивание каната, плиометрику, упражнения из арсенала легкоатлетов и спортивных гимнастов? Конечно же, нет, поэтому у рядового лифтера просто не остается других возможностей для повышения собственного уровня ОФП, кроме как за счет увеличения общего количества разминочных упражнений. Уровень общей физической подготовки очень важен для всех атлетов без исключения. Нет абсолютно никакой разницы, в чем именно вы хотите преуспеть — в жиме лежа, беге на 100 метров или даже метании мобильника на дальность — в итоге именно уровень общей физической подготовки определяет конечный результат. Если представить себе ОФП как основание равнобедренного треугольника, то интересующий вас результат будет высотой этой фигуры. Чем шире основание — ОФП, тем выше ваши показатели. Элементарная геометрия!

8. Психологическое вработывание. Когда я еще занимался таеквон-до, наш тренер Андрей Валерьевич Стеганцев — наставник, слова которого я вспоминаю до сих пор и с кем до сих пор поддерживаю довольно тесные отношения — до фактической разминки, а иногда и прямо во время нее частенько «взгревал» свою группу морально. Способы бывали разные: иногда ты получал неожиданный тычок в бок, если «сабум ним» считал, что ты думаешь о чем-то, не относящемся к тренировке. Иногда он просто внимательно смотрел на нас всех, выстроенных в шеренгу, и задавал удивительно раздражающие вопросы, за пару секунд выводил из себя любого, подвернувшегося под руку. Меня, помнится, Андрей Валерьевич пару недель специально не замечал — наказывал за

несознательное отношение к тренировкам. Действовали такие штуки, как автомат Калашникова, — безотказно.

Не знаю, как ему все это удавалось, но в результате наша группа заметно «заводилась» — повышался болевой порог, на порядок возрастала внимательность, а усталость и неуверенность наряду с жалостью к себе отходили на второй план. Мы переставали стесняться громких выкриков, не моргая смотрели друг другу в глаза во время спарринга, могли отжиматься и приседать хоть до второго пришествия. Мы забывали обо всем, кроме происходящего в зале! Поверьте, такая сосредоточенность здорово помогала переживать нагрузки, хотя иногда жесткий психологический прессинг серьезно действовал на нервы. Правда, результаты, достигаемые с его помощью, с лихвой окупали любые неудобства и лишения.

9. Недопущение чрезмерного утомления в процессе разминки. Человек — довольно слабое существо, возможности которого сильно ограничены. Не есть мы можем несколько недель, не пить несколько дней, не дышать — всего пару минут. А производить бурную физическую деятельность и того меньше. Поэтому беречь свои энергетические запасы и не расходовать их понапрасну — одна из первоочередных задач хорошей разминки. В фитнес-среде распространено поверье о том, что лучше переразмяться, чем недоразмяться. Это верно, но перебор с разминкой и ее нехватка — две дочки одной матери — вялой результативности тренировки. Вся ваша разминка, какой бы тщательной она ни была, должна легко укладываться в 10–15 минут максимум и не вызывать усталости даже в отдельно взятых мышечных группах. В редких случаях — например, если вы травмированы — время разминки может достигать 20 и даже 30 минут кряду, но такая дол-

гая подготовка скорее исключение, чем правило, справедливое для всех.

Исходя из всего вышесказанного, мы приходим к следующему:

- *Разминка должна способствовать местному увеличению кровоснабжения и температуры тех рабочих суставов и мышц, которые напрямую будут задействованы в основной части тренировки.*
- *Разминочная часть тренировки должна наиболее близко имитировать те упражнения и действия, которые атлет готовится произвести с максимальной нагрузкой.*
- *Правильно произведенная подготовка к тренировке приведет ЦНС в состояние повышенной готовности.*
- *Она же способствует повышению технических навыков занимающегося, напрямую относящихся к предстоящим упражнениям.*
- *Разминка ослабит мышечные группы, меша-*

ющие максимально эффективному атлетическому перформансу.

- *Правильно проведенная разминка сохранит нагрузку в рамках малой интенсивности, дабы не мешать наилучшему проявлению требуемых на тренировке физических качеств.*
- *Единственное, что разминка как набор определенных физических упражнений практически не может сделать за вас, так это настроиться на работу психологически. На мой взгляд, это уже задача качественного аутотренинга и прочих систем мотивации. Хотя Андрей Николаевич Кочергин — глава «Кои Карате» и консультант МН в вопросах самообороны — наверняка опроверг бы эту мою мысль. Его ребята используют в качестве разминки очень долгую стойку на одном кулаке. Как утверждает шихан Кочергин, психика после выполнения этого упражнения аж «верещит от ярости». То, что нужно!*

■ Средства решения поставленных задач ■

Пожалуйста, не пугайтесь того количества сложностей, которые я вам сейчас обрисовал. Решить их на самом деле не так уж и сложно. Лично я предлагаю следующие способы:

1. Ограничение времени нахождения на кардиотренажерах 3–5 минутами. Кратковременная работа на кардио не позволит вашему телу настроиться на бег или подъем по ступеням, зато успеет согреть колени, таз, бедра и голеностоп, а также расшевелит сердечно-сосудистую систему.

2. Выборочное применение кардиооборудования, в зависимости от состава будущей тренировки. Нет никакого смысла перегонять

кровь к ногам, если на тренировке у вас будут только жимы или подтягивания. Использовать беговые дорожки или велоэргометр разумнее всего перед выполнением колено- и тазово-доминантных упражнений, а также перед общими тренировками, если тренировка «низа» тела идет у вас там первым номером.

3. Применение калистеники. Калистеника — это упражнения, выполняемые с собственным весом. Многие из упражнений этого раздела вам определенно знакомы: приседания, отжимания, всевозможные наклоны и прочее, но на всякий случай следующая глава книги полностью посвящена их подробному описанию. Калистеника ценна тем, что одно-

временно очень похожа на предстоящие силовые упражнения, не перегружает рабочие мышцы и способствует повышению подвижности рабочих суставов без применения не всегда полезного пассивно-статического стретчинга. В отдельных случаях калистеника может послужить полноценной заменой силовых упражнений со штангой или гантелями. Количество и набор применяемой в разминке калистеники зависят от наполнения будущей тренировки.

4. Использование АКТИВНЫХ методов стретчинга для агонистов в предстоящем упражнении. Активный стретч — когда ваши целевые мышцы растягиваются только за счет работы мышц антагонистов, никак не влияет на силовые способности атлета. Вернее, не так — не влияет негативно. Зато лишний раз, вслед за калистеникой, повышает мобильность рабочих суставов, способствуя их дополнительной подготовке к предстоящей нагрузке. К активному стретчу агонистов также можно добавлять пассивно-статический стретч антагонистов — примеры таких упражнений будут приведены чуть позже.

5. Включение в разминку нескольких дополнительных упражнений (кор и ВПН) для повышения уровня ОФП. Вам никогда не помешает дополнительный подъем штанги на грудь или подъем корпуса на наклонной скамье, добавленный в состав разминочных действий. Во-первых, область кора — это то место, где скапливается наибольшее количество крови — своего рода «кровохранилище», а значит, воздействие на него будет способствовать дополнительному кровоснабжению разминаемых регионов тела. А во-вторых, лишнее вращение плеча наружу может помешать только профессиональным пловцам на спине.

Ну как — не слишком сложно, надеюсь? Если что, я вас с самого начала предупреждал — это «Фитнес для УМНЫХ». Слабые, легко сдающиеся и незнакомые с теорией мышечного сокращения отпадают. Шутка. Конечно же, понимать все приведенные тонкости досконально — это обязанность исключительно профессиональных тренеров. Всем остальным достаточно просто открыть эту книгу, ведь для каждого типа движения я предложу вам подробную последовательность разминочных действий. Короче говоря, разжую — открывайте рот и приятного аппетита!

■ Разминка перед горизонтальными жимами ■

■ Шаг 1 ■

*СУСТАВНАЯ РАЗМИНКА ПЛЕЧЕВЫХ,
ЛОКТЕВЫХ И ЗАПЯСТНЫХ СУСТАВОВ,
А ТАКЖЕ ГРУДНОГО ОТДЕЛА
ПОЗВОНОЧНИКА*

«Суставная разминка» — это медленное вращение указанными суставами с постепенным наращиванием амплитуды. Начинайте с са-

мых мелких суставов, заканчивайте самыми крупными.

■ Шаг 2 ■

ОБЪЕДИНЕНИЕ В ОДИН КРУГ

■ 1–2 упражнения калистеники того же типа (то есть относящихся к «горизонтальным жимам»)

■ 1 ВПН-упражнение. Например, подъем пу-

стого грифа на грудь (или штанги, не превышающей 40–50 кг).

■ 1 горизонтальная тяга, желательна самая простая, с акцентом на сведении лопаток. Например, тяга блока к груди сидя широким хватом или подтягивания на низкой перекладине.

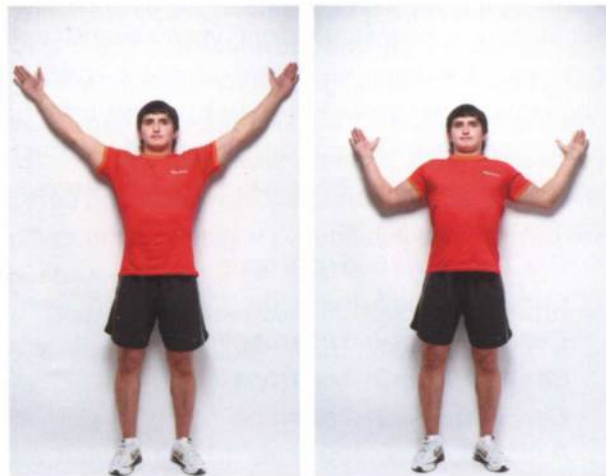
■ 1–2 упражнения для передней и задней части кора в динамическом режиме. К примеру, подъем корпуса на наклонной скамье и гиперэкстензии на фитболе.

Все упражнения выполняются в 2–3 сетах по 6–8 повторов. Никакого отказа — все очень легко!

■ Шаг 3 ■

АКТИВНЫЙ СТРЕТЧ АГОНИСТОВ И ПАССИВНЫЙ СТРЕТЧ АНТАГОНИСТОВ

■ **К стенке!** Шикарное упражнение, которое я подсмотрел у Майка Бойла — вы должны его помнить: это тот самый тренер, которого сам Алвин Косгроу считает гением. Встаньте спиной к стенке, прижав к ней пятки, ягодицы и пле-



чи. Поднимите согнутые в локтях руки в стороны и плотно прижмите свои ладони к стене. Не отрывая локтей, плеч и ладоней от стены, поднимите руки вверх и в стороны. Вернитесь в исходное положение и повторите. Сделайте 2–3 сета по 8–10 повторов.

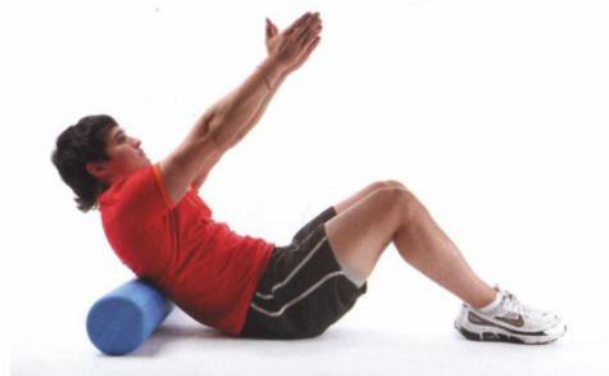
■ **Локоть к центру сидя.** Сядьте на скамью, расположив свои ступни чуть шире бедер. Согните рабочую руку в локте и поставьте ее запястье на пояс. Заведите локоть рабочей руки за бедро одноименной ноги и, надавливая на локоть бедром, приведите локоть к осевой части своего корпуса. Не гните спину и не поднимайте плечо растягиваемой руки. Задержитесь в этом положении на 15–30 секунд и смените руку. Сделайте еще 1–2 сета.



■ Шаг 4 ■

ПОВЫШЕНИЕ МОБИЛЬНОСТИ ГРУДНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

Большинство горизонтальных жимов требует отчетливого прогиба в грудном отделе позвоночника. Без него ни мост в жиме штанги не получится, ни достаточной степени контроля над амплитудой движения в плечевых суставах. Поэтому найдите в зале гимнастический коврик или возьмите обычное полотенце. Сверните то, что нашли, в плотную колбасу. Положите ее на пол перпендикулярно будущему положению вашего тела и ложитесь на нее спиной. Получившийся валик должен прийтись на точку, находящуюся чуть ниже ваших лопаток. Согните ноги и соедините их, как при выполнении скручиваний. Руки вытяните перед собой, располо-



жив их под углом в 45° относительно пола. Прогибаясь назад в грудном отделе, постарайтесь коснуться пола плечами и вернуться обратно, напрягая мышцы живота. Сделайте 2–3 сета по 8–10 повторов и приступайте к специальной разминке.

■ Шаг 5 ■

СПЕЦИАЛЬНАЯ РАЗМИНКА

Выполните несколько разминочных подходов первого упражнения вашего тренировочного комплекса. Не делайте в разминочных сетах больше 8 повторов, а лучше вообще поделите количество повторов в своем первом рабочем сете на два — получите оптимальное количество повторов для разминки. По мере увеличения веса в разминочных сетах количество повторов можно и нужно уменьшать. Перед первым рабочим сетом можно еще один дополнительный разминочный подход с весом, равным 90% от первого рабочего подхода, но всего на 1–2 повтора.

Общее количество разминочных сетов зависит от величины рабочего веса в упражнении — чаще всего рекомендуется увеличивать вес снаряда примерно на 20 процентов с каждым последующим сетом. Например, к жиму штанги лежа, весящей 100 кг, которую вы собираетесь пожать 10 раз, необходимо будет размяться следующим образом:

Сет 1: 20 кг на 5–6 повторов

Сет 2: 40 кг на 5 повторов

Сет 3: 60 кг на 4–5 повторов

Сет 4: 80 кг на 3–4 повтора

Сет 5: 90 кг на 1–2 повтора

Рабочий сет 1: 100 кг на 10 повторов и так далее.

Если величина рабочего веса снаряда мала настолько, что не позволяет разделить разминку на несколько подходов с двадцатипроцент-

ной разницей между ними, то количество разминочных сетов можно сократить или не делать их вовсе.

■ Разминка перед вертикальными жимами ■

■ Шаг 1 ■

Суставная разминка запястных, локтевых и плечевых суставов, а также грудного и поясничного отдела позвоночника наряду с коленями, тазобедренными суставами и голеностопом, особенно если у вас в тренировке есть вертикальные жимы, выполняемые стоя.

■ Шаг 2 ■

Круг из:

- 1–2 упражнения калистеники соответствующего типа.

- 1 ВПН-упражнение, желательно повторяющее финальную точку вертикального жима. Рывок с легкой штангой — идеальный выбор!

- 1 упражнение вертикальной тяги. Простой, лучше всего вертикальной тяги на блоке.

- 1–2 упражнения для латеральной части кора — вертикальные жимы, особенно выполняемые стоя, в наибольшей степени нарушают именно латеральный баланс. Сделайте пару сетов боковой планки в динамическом режиме, опуская **таз** к полу и возвращая его в исходное положение.

Все упражнения выполняются в 2–3 сетах по 6–8 повторов. Также никакого отказа!

■ Шаг 3 ■

АКТИВНЫЙ СТРЕТЧ АГОНИСТОВ И ПАССИВНЫЙ СТРЕТЧ АНТАГОНИСТОВ.

- **Разгибания плеч поочередно.** Сидя на скамье, поочередно разгибайте плечи, стараясь поднять руку как можно дальше назад. Сделайте 2–3 сета по 8–10 повторов для каждой руки.



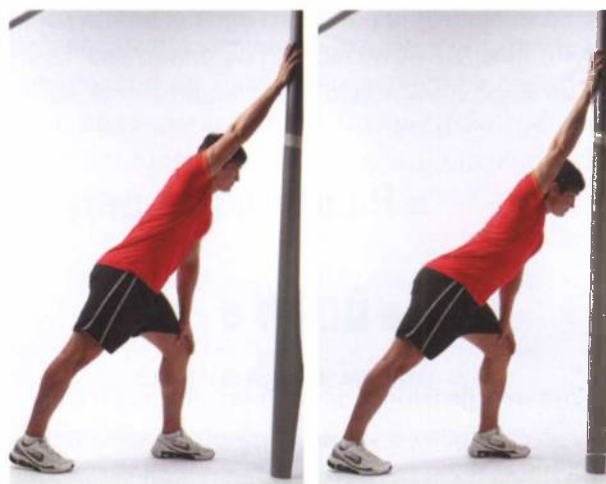
■ **Стретч широчайших.** Не меняя исходного положения, поднимите обе руки над головой, соединив их в замок. Наклоните обе руки вправо, одновременно с этим округлив левую часть корпуса. Вернитесь в исходное положение и наклоните руки в другую сторону. В каждой точке задерживайте на 15–30 секунд. Всего сделайте 3 сета для каждой стороны.



■ Шаг 4 ■

ПОВЫШЕНИЕ МОБИЛЬНОСТИ ПЛЕЧЕВЫХ СУСТАВОВ

Вертикальные жимы могут стать для вас настоящим мучением, если ваши плечевые суставы недостаточно подвижны в сагиттальной плоскости. Исправить это можно, каждый раз на



разминке выполняя такое упражнение: встаньте лицом к стене, поставив одну ногу вперед. Правую руку поднимите над головой и наклоните корпус по направлению к стене — ваша правая ладонь коснется стены. Из этого положения наклоните корпус еще больше вперед, не сгибая правой руки в локте. Без пауз вернитесь в исходное положение и повторите. Сделайте 2–3 сета по 8–10 повторов для каждой руки.

■ Шаг 5 ■

Специальная разминка (по той же схеме).

■ Разминка перед горизонтальными тягами ■

■ Шаг 1 ■

Суставная разминка поясничного, грудного и шейного отделов позвоночника, а также запястных, локтевых, коленных, тазобедренных и плечевых суставов.

■ Шаг 2 ■

Круг из:

■ 1–2 упражнения калитеники соответствующего типа

■ 1 односуставное ВПН-упражнение. На-

пример, L-отведения с гантелью, лежа на боку.

■ 1–2 упражнения калистеники тазово-доминантного типа. Например, тяги Кинга или обратного ягодичного мостика с опорой плечами о фитбол.

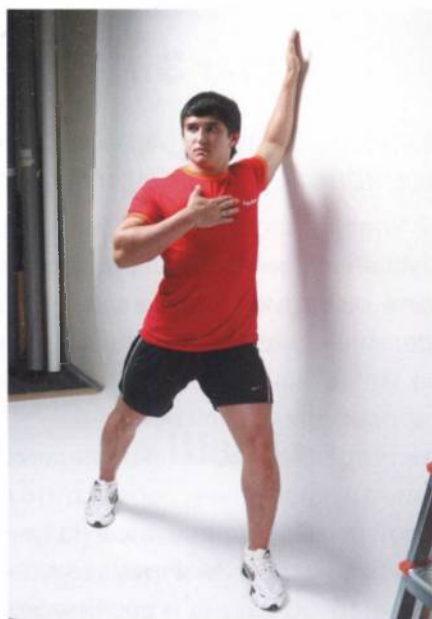
■ 1–2 упражнения для латеральной части кора в динамическом режиме и желательно выполняемых стоя. Например, наклоны в сторону с гантелью.

Все упражнения выполняются в 2–3 сетах по 6–8 повторов.

■ Шаг 3 ■

АКТИВНЫЙ СТРЕТЧ АГОНИСТОВ И ПАССИВНЫЙ СТРЕТЧ АНТАГОНИСТОВ

■ **Округление середины спины сидя.** Сядьте на фитбол и вытяните руки перед собой. Округляя середину спины, выгнитесь назад и вернитесь в исходное положение. Сделайте 2–3 сета по 8–10 повторов.



■ **Стретч грудных мышц.** Встаньте боком к вертикальной опоре, согнув руку в локте — плечо диагонально, предплечье вертикально. Одну ногу поставьте вперед, перенеся на нее большую часть своего веса. Из этого положения, не наклоняясь вперед, поверните корпус в сторону. Задержитесь в таком положении на 15–20 секунд, после чего смените руку. Всего сделайте 2–3 сета для каждой стороны.

■ Шаг 4 ■

ПОВЫШЕНИЕ МОБИЛЬНОСТИ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

Стоя или сидя, возьмите в руки бодибар широким хватом. Поднимите его над собой и опустите

те назад, сводя лопатки, но практически не сгибая рук в локтях. Без паузы вернитесь в исходное положение и повторите. Сделайте 2–3 сета по 8–10 повторов, акцентируя свое внимание на максимальном развороте грудной клетки.

■ Шаг 5 ■

Специальная разминка (по аналогичной схеме).

■ Разминка перед вертикальными тягами ■

■ Шаг 1 ■

Суставная разминка для запястных, локтевых (!) и плечевых суставов, а также грудного отдела позвоночника.

■ Шаг 2 ■

Круг из следующих упражнений:

■ 1–2 упражнения калистеники соответствующего типа



■ 1 ВПН-упражнение, желательно повторяющее начальную точку вертикальной тяги. Рынок со штангой подойдет!

■ 1 горизонтальная тяга с акцентом на середину спины. Предпочтительней лицевая тяга на блоке.

■ 1 подъем на бицепс, желательно со штангой и обратным хватом.

■ 1 упражнение для передней части кора. Например, скручивания на фитболе с выпрямленными над головой руками.

Все упражнения выполняются в 2–3 сетах по 6–8 повторов. По-прежнему никакого отказа!

■ Шаг 3 ■

*АКТИВНЫЙ СТРЕТЧ АГОНИСТОВ
И ПАССИВНЫЙ СТРЕТЧ АНТАГОНИСТОВ.*

■ Сгибания плеча стоя. Встаньте прямо, поднимите одну руку вверх и отведите ее как можно дальше назад. Вернитесь в исходное положение и повторите. Сделайте 2–3 сета по 8–10 повторов для каждой руки.

■ Стретч средней части дельтовидных. Отведите правую руку за спину, перехватите правую кисть левой рукой и потяните всю получившуюся конструкцию влево. Задержитесь в таком положении не 15–30 секунд и вернитесь в исхо-



дное положение. Повторите движение в другую сторону. Сделайте 2–3 сета для каждой руки.

■ Шаг 4 ■

Повышение мобильности плечевого сустава (аналогично разминке перед вертикальными жимами).

■ Шаг 5 ■

Специальная разминка (по установленной схеме).

■ Разминка перед коленно-доминантными упражнениями ■

■ Шаг 1 ■

3–5 минут велоэргометра, степпера, эллиптического тренажера или ходьбы (но не бега!) на беговой дорожке.

■ Шаг 2 ■

Суставная разминка для поясничного и грудного отдела позвоночника, а также коленных, тазобедренных суставов и голеностопа.

■ Шаг 3 ■

Круг из следующих упражнений:

■ 1–2 упражнения калистеники соответствующего типа

■ 1–2 упражнения калистеники тазово-доминантного типа

■ 1–2 упражнения для боковой и задней части кора.

■ 1 комплексное упражнение для кора. Например, приседания со штангой над головой.

Все упражнения выполняются в 2–3 сетах по 6–8 повторов.

■ Шаг 4 ■

*АКТИВНЫЙ СТРЕТЧ
АГОНИСТОВ И ПАССИВНЫЙ СТРЕТЧ
АНТАГОНИСТОВ.*

■ **Сгибания голени стоя.** Взявшись руками за стабильную опору, встаньте на левую ногу. Отведите бедро правой ноги назад и, не меняя принятого положения, сгибайте правую ногу в колене, стараясь коснуться пяткой ягодиц.



Делая четкую паузу в верхней точке, возвращайтесь в исходное положение и повторяйте. Сделайте 2–3 сета по 8–10 повторов для каждой ноги.

■ **Длинный выпад.** Встаньте в положение выпада, поставив сзадистоящую ногу на колено и подъем стопы. Перенесите вес на передистоящую ногу и постарайтесь опустить свой таз максимально низко. Оставайтесь в этом положении на 15–30 секунд, после чего поменяйте ногу. Сделайте 2–3 сета для каждой ноги.



■ Шаг 5 ■

ПОВЫШЕНИЕ МОБИЛЬНОСТИ ГОЛЕНОСТОПА

Не только плохая гибкость тазобедренных суставов может ограничивать вашу возможность приседать глубоко и красиво. Нередко людям мешает и очень слабая подвижность стопы. Предупредите подобные проблемы, регулярно делая вот такое упражнение: встаньте на одно колено, как показано на фото. Упритесь корпусом в бедро передистоящей ноги и выпрямите одну руку вперед. Из этого положения подайте корпус вперед, максимально приблизив колено рабочей ноги к полу, но не отрывайте пятку от земли. Вернитесь в исходное положение и повторите. Сделайте 2–3 сета по 8–10 повторов.



■ Шаг 6 ■

Специальная разминка (по установленной схеме).

■ Разминка перед тазово-доминантными упражнениями ■

■ Шаг 1 ■

3–5 минут велоэргометра, степпера, эллиптического тренажера или ходьбы (но не бега!) на беговой дорожке.

■ Шаг 2 ■

Суставная разминка для поясничного и грудного отдела позвоночника, а также тазобедренных, коленных суставов и голеностопа.

■ Шаг 3 ■

Круг из следующих упражнений:

- 1–2 упражнения калистеники соответствующего типа.
- 1 упражнение калистеники коленно-доминантного типа.
- 1–2 упражнения для боковой и задней части кора.
- 1–2 упражнения, включающих отведение бедра. Например, клубные выпады с амортизаторами. Возьмите в руки амортизатор. Наступите на середину резины обеими ступнями, свободные концы амортизатора расположите крест-накрест перед собой. Натяните амортизатор, создав требуемый уровень сопротивления. Сделайте 5–6 приставных шагов в одну сторону, затем столько же в другую.



Все упражнения выполняются в 2–3 сетах по 6–8 повторов.

■ Шаг 4 ■

АКТИВНЫЙ СТРЕТЧ АГОНИСТОВ И ПАССИВНЫЙ СТРЕТЧ АНТАГОНИСТОВ.

■ **Сумо-подъемы.** Поставьте ноги шире плеч и разверните ступни в стороны, после чего наклонитесь и возьмитесь руками за нижнюю часть голени или ступни. Не отрывая рук от места захвата, согните ноги и сядьте вниз, опустив таз между ступней. Сразу же вернитесь в исходное положение. Сделайте 2–3 сета по 8–10 повторов.



■ **Длинный выпад.** Встаньте в положение выпада, поставив заднюю ногу на колено и поднимите стопы. Перенесите вес на впе-

редистоящую ногу и постарайтесь опустить свой таз максимально низко. Оставайтесь в этом положении на 15–30 секунд, после чего поменяйте ногу. Сделайте 2–3 сета для каждой ноги.

■ Шаг 5 ■

ПОВЫШЕНИЕ МОБИЛЬНОСТИ ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВОВ.

Не факт, что это произойдет, однако рано или поздно вы можете захотеть перейти на становую тягу сумо. Чтобы смена сия произошла безболезненно, заранее позаботьтесь о хорошей мобильности тазобедренных суставов. Поставьте ноги на ширину двух шагов, ступни расположите параллельно друг другу. Руки вытя-



ните перед собой и перенесите вес на одну ногу, согнув ее в колене. Не поднимаясь вверх, переместитесь с одной ноги на другую и вернитесь в исходное положение. Сделайте 2–3 сета по 8–10 повторов.

■ Шаг 6 ■

Специальная разминка (по установленной схеме).

■ Разминка перед ВПН-упражнениями ■

Не думаю, что вы очень часто будете стартовать именно с этих упражнений, ведь, по сути, это будет означать, что вы серьезно ударились в тяжелую атлетику. Тем не менее, искренне веря в то, что такие разительные перемены с сознанием обычных посетителей тренажерных залов рано или поздно все же произойдут, разминку для ВПН-упражнений я разберу. Сразу обращаю ваше внимание на то, что речь в данном случае идет о сложных движениях — рывках и подъемах на грудь, более простые ВПН-упражнения особой разминки, как правило, не требуют.

■ Шаг 1 ■

В зависимости от исходного положения подъема на грудь (или рывка) вам может либо потребоваться 3–5-минутная разминка на кардио, либо нет. Если в выбранном вами варианте ВПН-упражнения активно участвуют ноги — как при подъеме штанги на грудь с пола, то смело отправляйтесь на велотренажер. Если нет — сразу переходите к шагу 2.

■ Шаг 2 ■

Суставная разминка для плечевых, локтевых и запястных суставов (с акцентом на локтевых суставах для подъемов на грудь и акцентом на

плечевых суставах для рывков). Также не забудьте про колени, тазобедренные суставы и весь позвоночник в целом.

■ Шаг 3 ■

Круг из следующих упражнений:

- 1 упражнение калистеники коленно-доминантного типа (при участии в упражнении ног)
- 1 упражнение калистеники тазово-доминантного типа (в любом случае не помешает!)
- 1 простое ВПН-упражнение. Тут выбор не так велик — L-разводки в вариациях.
- 1 горизонтальная тяга с акцентом на середину спины. Если это подъем или рывок с пола, то лучше предпочесть упражнение, выполняемое в наклоне. Например, тягу штанги в наклоне широким хватом к груди.

■ 1 упражнение для задней или боковой части кора.

Все упражнения выполняются в 2–3 сетах по 6–8 повторов.

■ Шаг 4 ■

*АКТИВНЫЙ СТРЕТЧ АГОНИСТОВ
И ПАССИВНЫЙ СТРЕТЧ АНТАГОНИСТОВ.*

■ **Пронация плеч сидя.** Сядьте на скамью, выпрямив спину. Поднимите одну руку в сторо-

ну, согнув ее в локте под прямым углом, предплечье расположите параллельно полу. Не меняя положения спины, плавно поверните предплечье рабочей руки вниз и назад. Достигнув крайней точки, вернитесь в исходное положение и повторите. Сделайте по 2–3 сета из 8–10 повторов на каждую руку.



■ **Стретч пронаторов плеча.** Встаньте боком к вертикальной опоре, согните одну руку в локте и поставьте ее предплечье на опору. Плечо держите строго горизонтально. Из этого положения, не поворачивая корпус вправо или влево, наклонитесь вниз, стараясь не отрывать предплечье рабочей руки от опоры. Задержитесь в этом положении на 15–30 секунд и поменяйте руку. Сделайте по 2–3 сета для каждой руки.



■ Шаг 5 ■

МОБИЛЬНОСТЬ ЛОКТЕВЫХ ИЛИ ПЛЕЧЕВЫХ СУСТАВОВ.

■ **Для подъема на грудь.** Поместите достаточно тяжелую для вас штангу на передние дельты, взяв ее тяжелоатлетическим хватом, — ладони направлены вверх. Из этого положения поочередно выводите свои локти вперед, стараясь поднять каждый максимально высоко, и сильнее прижимайте кисть рабочей руки к плечу. Со временем пробуйте класть штангу на спину и делать то же самое — это усложнит упражнение. Сделайте 2–3 сета по 8–10 повторов для каждой руки.



■ **Для рывков.** Сделайте то же упражнение, что использовалось для улучшения мобильности плечевых суставов перед выполнением горизонтальных тяг.

■ Шаг 6 ■

Специальная разминка (по установленной схеме).

■ Разминка перед тренировкой кора ■

Тренировка кора, если речь идет об отдельной тренировке передней, задней и латеральной его части, редко требует какой-то специальной разминки. Все зависит от сложности выполняемого движения. Так, например, выполнение гиперэкстензий на фитболе потребует у вас разве что небольшой суставной разминки грудного и поясничного отдела позвоночника. То же относится к выполнению скручивания или планок любого типа.

Что же касается комплексных упражнений для кора, то тут все зависит от того, сочетание каких типов движений в данном конкретном упражнении присутствует. Например, если речь идет о приседаниях с гантелью над головой, то разминка будет выглядеть следующим образом:

1. 3–5 минут легкой кардиоработы.
2. Круг из калистеники колено- и тазово-

доминантного типа, упражнений для латеральной части кора и L-отведений.

3. Пассивно-статический стретчинг сгибателей бедра.
4. Повышение мобильности плечевых суставов и голеностопа.
5. Специальная разминка.

Таким образом, вы получаете некий гибрид из уже разобранных разминок перед коленно-доминантными упражнениями и вертикальными жимами/ВПН-упражнениями (положение рук в приседаниях со штангой над головой можно отнести к обоим типам движений). Соответственно, в зависимости от конфигурации конкретного комплексного упражнения, тренирующего кор, вы можете составить свой набор подготовительных действий, действуя согласно приведенному примеру.

■ Разминка перед общей тренировкой ■

По большому счету, если забыть уже, наконец, о сплит-системе, все возможные виды тренировок можно подразделить на три вида:

■ **Общие тренировки.** Нагружают все тело сразу, включая в себя упражнения всех типов.

■ **«Верх» и «низ».** Тренировки, разделенные по этому принципу, подразделяются на жимы и тяги, плюс кор и ВПН-упражнения; и колено- и тазово-доминантные упражнения с кором другого плана и ВПН-упражнениями соответственно.

■ **Раздельные тренировки по плоскостям.** В принципе, никто не может вам запретить работать только над одним типом движений за тренировку. Или соединить два типа дви-

жений в одно занятие, например горизонтальные жимы и тазово-доминантные упражнения.

Для последних двух видов тренировок разработать разминку не сложно: чуть сокращаете набор действий для каждого присутствующего в тренировке типа движения, делая упор на том упражнении, которое идет в тренировке первым номером. Что касается общей тренировки, то тут все зависит от состава тренировки. Так, например, если у вас первым номером идут упражнения коленно-доминантного или тазово-доминантного типа, то первым делом вы должны будете встать на кардио. Если же вы начинаете с жимов или тяг — совсем необязательно.

Примерный разминочный протокол для общей тренировки будет выглядеть следующим образом:

■ Шаг 1 ■

Суставная разминка для всех основных суставов, начиная с самых мелких и заканчивая самыми крупными.

■ Шаг 2 ■

Круг из следующих упражнений:

- 1 упражнение калистеники, относящееся к горизонтальным жимам. Например, отжимания от скамьи или от пола.

- 1 упражнение калистеники, относящееся к горизонтальным тягам. Например, подтягивания на низкой перекладине.

- 1 упражнение калистеники коленно-доминантного типа (сплит-приседы).

- 1 упражнение калистеники тазово-доминантного типа (королевская становая тяга).

- 1–2 упражнения для задней и передней части кора (скручивания и гиперэкстензии на фитболе).

■ Заминка ■

Полноценная тренировка требует не только тщательной разминки, но и выверенных завершающих действий — заминки. Основные задачи заминки являются зеркальным отражением задач разминки: вам необходимо понизить температуру тела (проще говоря, остыть), вернуть активно работающим мышцам нормальную длину и успокоить перевозбужденную нервную систему. Чтобы это произошло, достаточно следующего:

- 5–10 минут походить на дорожке в очень спокойном темпе, значительно уступающем темпу разминочной ходьбы.

- Пассивно-статически растянуть работавшие на тренировке мышцы, а также их синергисты и все другие мышцы, окружающие основные рабочие суставы.

- Сделать суставную разминку — повторить суставную разминку наоборот.

Все упражнения выполняются в 2–3 сетах по 6–8 повторов.

■ Шаг 3 ■

Активный стретч агонистов и пассивный стретч антагонистов, относящихся к первому упражнению комплекса.

■ Шаг 4 ■

Повышение мобильности суставов, необходимых для безупречного выполнения первого упражнения комплекса.

■ Шаг 5 ■

Специальная разминка по установленной схеме для первого упражнения комплекса.

По мере выполнения всех упражнений комплекса к каждому последующему движению в большинстве случаев должны применяться шаги 3–5 соответствующего содержания.

Глава 8

КАЛИСТЕНИКА

«Вам не понадобятся дорогостоящие спортзалы, чтобы быть в форме!»

Пожалуй, единственная правдивая информация телевизионных «магазинов на диване».

Как вы уже знаете из предыдущей главы, калистеника (calisthenics) — это простые упражнения, чаще всего выполняемые с собственным весом или элементарнейшим спортивным инвентарем — гимнастической палкой или медицинским мячом, например. Само по себе слово «калистеника» имеет довольно древние греческие корни и в вольном переводе означает что-то вроде «красивая сила». В наше время у этого слова существует два разных значения. В первом случае это принятое в Штатах обозначение упражнений, применяемых для разминки и тренировки силы и гибкости. А во втором — это такой австралийский вид спорта — калистеника, своего рода светское многоборье для дам, состоящее из мно-

жества разнообразных состязаний и больше всего напоминающее гибрид из урока домоводства и физкультуры для девочек. Если вам сей факт будет интересен, можете покопаться в Интернете — без труда найдете более подробную информацию о причудах австралийских женщин.

В контексте данной книги калистенику мы будем рассматривать только с позиции элементарных разминочных действий. Руководствуясь этим, я покажу вам несколько относительно простых упражнений калистеники, наилучшим образом соответствующих данной задаче.

Равно как и упражнения со штангой или гантелями, всю калистенику можно поделить на аналогичные типы движений:

■ Горизонтальные жимы ■

Большого выбора здесь нет — калистеника соответствующего типа — это один из возможных вариантов отжиманий. Даже шахматисту понятно, что все три предписанных разминочных сета «долбить» один и тот же вид отжиманий нет никакого смысла. Даже здесь, в разминке, можно и нужно соблюдать принцип постепенного увеличения нагрузки, начав с самого простого варианта отжиманий и закончив самым сложным. Например, последовательность разминочной

калистеники перед горизонтальными жимами может выглядеть следующим образом:

А) Отжимания, стоя на коленях: встаньте на колени, согнув ноги и скрестив лодыжки. Руки поставьте на удобную ширину, сведите лопатки и приблизьте свои локти к корпусу. Сохраняя ровное положение корпуса и бедер, опуститесь вниз, коснитесь грудью пола и вернитесь в исходное. Повторите нужное количество раз.

В) Стандартные отжимания от пола: соедините и выпрямите ноги и примите положение обычного упора лежа. Не прогибаясь вниз и не поднимая таза вверх, согните руки, стараясь коснуться пола грудью. Выдыхая, вернитесь в исходное положение.

С) Отжимания на гантелях: поставьте гантели на ту же ширину, что и в упражнении В. Встаньте на них руками и отжимайтесь, стараясь опускаться еще ниже, чем в стандартном варианте отжиманий, — тем более что «приподнятое» исходное положение рук это вам позволяет.

Иногда для простоты процесса можно начать отжиматься от грифа, лежащего на стойках для жима лежа, затем сделать один сет отжимания от скамьи, а напоследок отжаться от пола. Или вообще использовать в качестве опоры гриф тренажера Смита. Выставляя его высоту на различных уровнях — от высокого к низкому, — можно будет постепенно увеличить «тяжесть» отжиманий и подойти к силовым упражнениям в наилучшей готовности.

Только имейте в виду одно очень важное обстоятельство: даже самые полезные и безобидные упражнения, если выполнять без изменений на протяжении длительного времени, рано или поздно могут доставить немало неприятностей вашему здоровью. Всегда помните — монотонность нагрузки давит не только на психику! Суставам, мышцам, связкам и сухожилиям тоже здорово не нравятся однообразные вещи. Поэтому, чтобы шприц, скальпель или, не дай бог, клизма врача миновали вас, периодически меняйте хотя бы незначительные детали выполнения отжиманий, например постановку рук и ног и опору для них. К счастью, тут у вас множество вариантов:

■ Постановка рук ■

■ Отжимания широкой постановкой рук, пальцы направлены в сторону

■ Отжимания узкой постановкой рук, пальцы соединены и направлены друг на друга

■ Отжимания узкой постановкой рук, ладони соединены в районе больших пальцев, пальцы направлены вперед

■ Отжимания «треугольником» — кисти и большие пальцы рук формируют треугольник. При выполнении этих отжиманий руки могут двигаться как ко лбу, так и к груди

■ Отжимания на кулаках — широкой и средней постановкой рук

■ Отжимания на запястьях, пальцы соединены и направлены друг на друга

■ Отжимания с неравномерной постановкой рук — одна из рук располагается либо чуть шире, либо чуть дальше в сторону головы

■ Разновысокие отжимания — одна из рук опирается на степ-платформу, гантель или медицинбол

■ Отжимания от фитбола

■ Т-отжимания — с гантелями или без них.

■ Постановка ног ■

■ Ступни вместе

■ Ступни на ширине бедер или плеч

■ Ступни значительно шире плеч

■ Отжимания с опорой одной ногой в пол — другая нога стоит мыском на пятке опорной ноги или лежит на ней подъемом стопы

■ Ноги на опоре — гимнастической скамье, степ-платформе, фитболе

Совместив между собой данные варианты постановки рук и ног, вы получите практически

неограниченное количество вариантов обычных отжиманий, что не только привнесет в ваш тренинг разнообразие и интерес, но и позволит

сделать физическую форму по-настоящему многогранной.

■ Вертикальные жимы ■

Калистеника этого типа, к сожалению многих новичков, совсем не так проста, как хотелось бы. Вес собственного тела даже самого стройного начинающего подчас слишком велик, чтобы осилить в таких отжиманиях десяток-другой повторов. Зато трудность подобных упражнений лишний раз подтверждает уже не раз высказанную мною мысль о том, что калистеника — это самодостаточный вид физической активности, в некоторых случаях способный полностью заменить штангу или тренажер за несколько тысяч долларов (да простят меня высокоуважаемые технические гении фитнес-индустрии).

Тем не менее спешу предупредить вас: описанные ниже упражнения, которые рекомендуются выполнять перед вертикальными жимами, поставят вас всех в необычное и довольно опасное положение — вниз головой. Если вы знаете или даже подозреваете, что у вас могут быть проблемы с сердечно-сосудистой системой и внутричерепным давлением, или вы страдаете от глазных болезней — воздержитесь от их выполнения вообще. Лично разрешаю вам на разминке вместо калистеники делать легкие вертикальные жимы с гантелями или грифом!

Как и в случае с отжиманиями от пола, выполнять эти упражнения можно, последовательно увеличивая их сложность:

А) Отжимания уголком, ноги на полу. Встаньте на колени, поставьте руки на пол, направив ладони пальцами вперед. Ширина постановки ладоней — около метра. Выпрямите ноги и руки, одновременно подняв таз вверх так, чтобы ваше тело сформировало равнобедренный треугольник, где одно его ребро — это руки с корпусом, а второе — ноги. Шею разогните, взгляд направьте прямо перед собой. Не меняя положения тела, согните руки в локтях и опуститесь вниз, стараясь коснуться пола носом. Вернитесь в исходное положение и повторите.

В) Отжимания уголком, ноги на скамье (техника выполнения этого упражнения описана ранее, в главе 6 «Упражнения по системе»).

С) Отжимания в стойке на руках. Все просто — встаньте на руки, вытянув ноги в одну линию с руками и корпусом. Лучше и проще всего это упражнение делать (или учиться делать) у стены. Разогнув шею, как и в описанном первом упражнении, согните руки и постарайтесь коснуться пола носом. Вернитесь в исходное положение и повторите.

■ Горизонтальные тяги ■

Для выполнения калистеники этого типа вам все же понадобится некоторое оборудование. Либо очень простое — прочная швабра и два стула, либо очень дорогое и громоздкое — то есть тренажер имени товарища Смита. Вынужден признаться, что последний вариант несколько превосходит своего кустарного собрата, ибо позволяет без особых проблем регулировать высоту перекладины, на которой придется подтягиваться. А учитывая непредсказуемый рост и длину рук каждого конкретного атлета, полезность такой опции очень сложно переоценить!

А) Подтягивания на низкой перекладине, ноги на полу (техника выполнения этого упражнения описана в главе 6 «Упражнения по системе»).

В) Подтягивания на низкой перекладине, ноги на скамье. Усложненный вариант предыдущего упражнения. Вместо того чтобы ставить свои пятки на пол, поставьте их на гимнастическую скамью или третий стул, если вы тренируетесь дома. Вновь выведите корпус в одну линию с ногами и подтягивайтесь, касаясь перекладины нижней частью груди на каждом повторе.

С) Подтягивания на низкой перекладине на полотенцах. Рано или поздно подтягивания

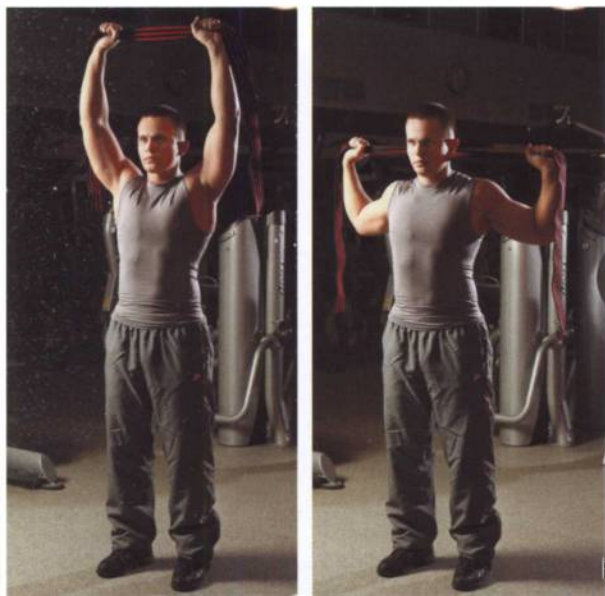


на низкой перекладине вам наскучат, так как перестанут быть сложными. Чтобы продолжать радовать собственный организм полезным разнообразием, упражнение придется усложнять — либо видоизменять ширину и вид хвата (узким, средним, обратным, разнохватом и пр.), либо повесить на перекладину два свернутых в трубочку полотенца. Взявшись за них обеими руками, подтягивайтесь, разводя локти в сторону и сильно сводя лопатки. Бонус — помимо усложнения данного упражнения, вис на полотенцах здорово тренирует хват!

■ Вертикальные тяги ■

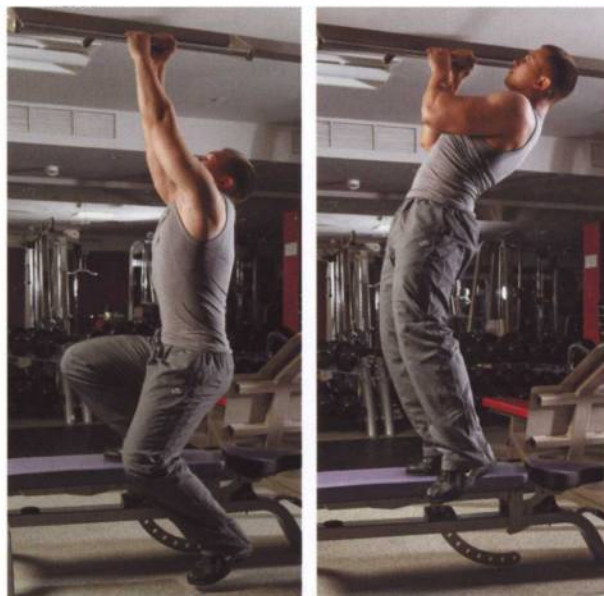
Думаете, вертикальные тяги в калистенике это только подтягивания? Как бы не так! Вернее, так, но все же только отчасти. Если взять в руки простенький амортизатор, можно придумать упражнение и попроще, где тем не менее тоже будет присутствовать приведение плеча, обязательное для вертикальных тяг.

А) «Тяги» из-за головы с амортизатором. Встаньте или сядьте, выпрямите спину, возьмите в руки амортизатор (или, например, бинты для пауэрлифтинга) и поднимите снаряд над головой. Растягивая резину, опустите ее за голову, одновременно сгибая руки в локтях и опуская плечи вниз. Вернитесь в исходное положение и повторите.



В) Облегченные подтягивания прямым или обратным средним хватом (техника выполнения этого упражнения была описана в главе 6 «Упражнения по системе»).

С) Облегченные подтягивания вдоль перекладины. Поставьте скамью под турник вдоль перекладины. Встаньте на нее и возьмитесь двумя руками за турник, как по-



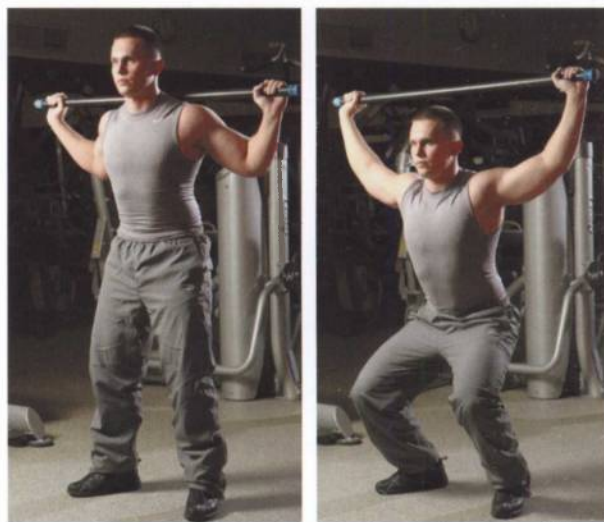
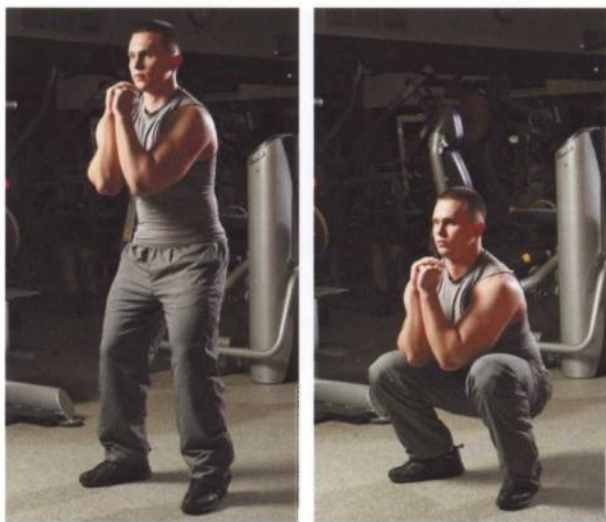
казано на фото. Опуститесь вниз, оставив одну ногу на скамье, другую опустите сбоку от опоры. Помогая себе опорной ногой, подтягивайтесь вверх, поочередно поднимая свою голову то справа, то слева от перекладины. Каждый подход меняйте опорную ногу и расположение рук — ставьте другую кисть вперед.

■ Коленно-доминантные упражнения ■

Самое важное коленно-доминантное упражнение каллистеники, наиболее похожее на силовые упражнения, это, конечно же, приседания. Но обычные «неотягощенные» приседания, знакомые всем нам со школы, не всем из нас подходят. Положение рук на затылке и привычный для многих присед с опорой только на мыски со временем приводят либо к ноющим коленям, либо к не вполне здоровой пояснице. Мне, как тренеру, больше нравится следующий вариант:

Приседания, руки перед грудью. Встаньте прямо, поставив ступни несколько шире бедер. Соедините кисти и расположите предплечья, находящиеся в вертикальном положении, как можно ближе друг к другу. Сохраняя спину прямой и не отрывая пяток от пола, присядьте вниз так, чтобы ваши локти опустились между коленей. Вернитесь в исходное положение. Держите умеренный темп и старайтесь опускаться поглубже.

Поскольку к приседаниям без дополнительного отягощения, на мой взгляд, стоит относиться



ся в большей степени как к упражнениям на гибкость, необходимо постепенно увеличивать сложность выполняемого варианта приседаний, дабы дать возможность вашим суставам обрести все большую подвижность. От сердца отрываю... то есть рекомендую вот эти два упражнения:

1. Приседания с бодибаром или грифом над головой (техника выполнения этого упражнения описана в главе 6 «Упражнения по системе»). Не забывайте, что в плане сохранения правильного положения тела чем легче будет используемый вами снаряд, тем сложнее будет казаться упражнение!

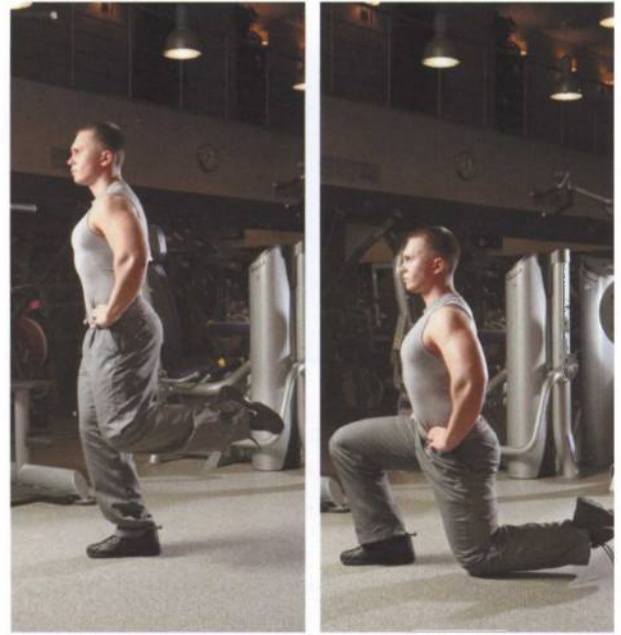
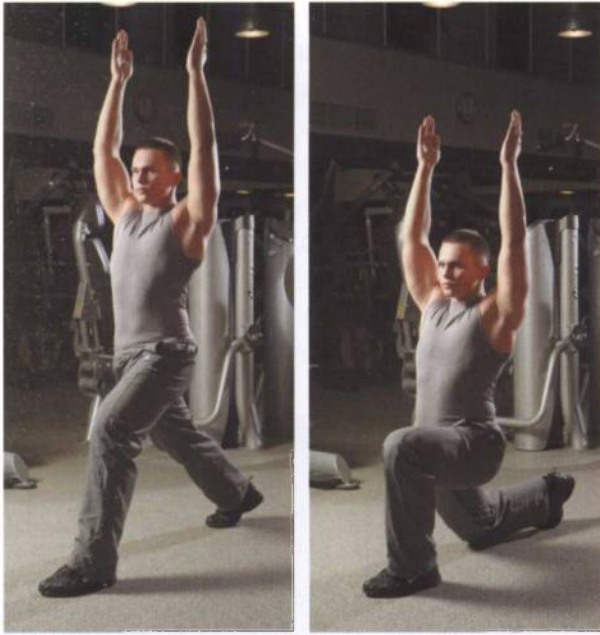
2. Присед с одновременным жимом из-за головы. Встаньте прямо, ноги поставьте на ширину, привычную для глубоких приседаний со штангой. Бодибар или гриф положите себе на плечи и возьмитесь за него широким хватом. Начните плавно опускаться вниз, синхронно выжимая снаряд над головой. Сядьте максимально глубоко ровно в тот момент, когда ваши руки полностью выпрямятся в локтях. Действуя в обратном порядке, вернитесь в исходное положение. Повторите.

Поскольку односторонние движения (выполняемые одной ногой или рукой) в практике



тренажерного зала редкость, а при занятиях спортом неизбежная реальность, считаю необходимым обязательно включать в разминку упражнения, похожие на нижеследующие. Обязательно именно эти, конечно, просто они мне нравятся больше других!

Сплит-приседы отличника. Поставьте одну ногу вперед, чуть заверните ее стопу внутрь и... короче, примите положение выпада. Руки поднимите над собой — это позволит держать корпус при выполнении упражнения максимально вертикальным. Не опуская рук и не наклоняясь вперед, согните обе ноги, после чего



вернитесь в исходное положение. Старайтесь опускаться так глубоко, чтобы чувствовать растяжение мышц в верхней трети впередистоящей ноги.

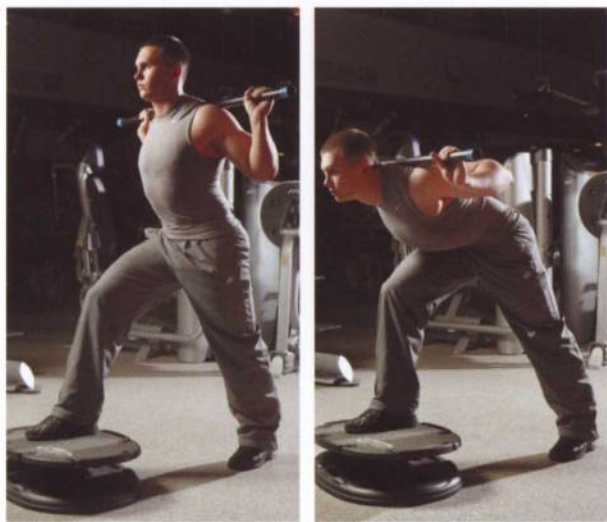
Выпады назад с касанием пола коленом. Представьте, что вы делаете выпады назад в динамическом режиме — отшагивая и возвращаясь на место. Можете даже сделать пару выпадов, чтобы освежить это упражне-

ние в памяти. Сделали? А вот теперь попробуйте касаться отшагивающей ногой пола не мыском, а коленом! Ставьте при этом, для усиления эффекта, отшагивающую ногу еще и на подъем стопы. Получится у вас упрощенный вариант приседаний на одной ноге. При подъеме, возвращаясь в исходное положение, старайтесь толкаться только впередистоящей ногой!

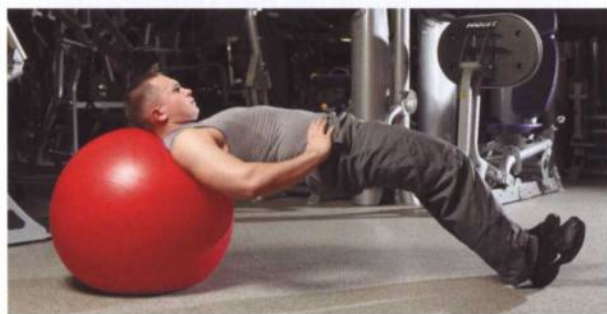
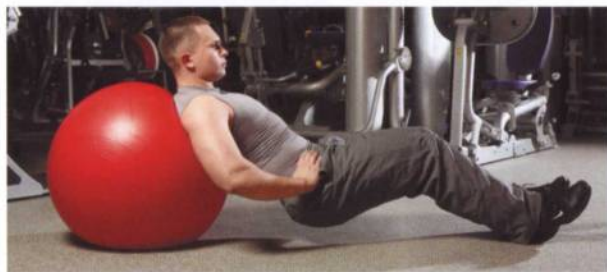
■ Тазово-доминантные упражнения ■

Как и в случае с подтягиваниями или отжиманиями в стойке на руках, большинство тазово-доминантных упражнений, даже относящихся к калистенике, весьма тяжелы не только технически, но и физически. Многим из нас они еще очень долго будут казаться совсем не разминочными! Поэтому считаю нужным предложить вам чуть более длинную цепочку упражнений этого типа. Начну с самого простого:

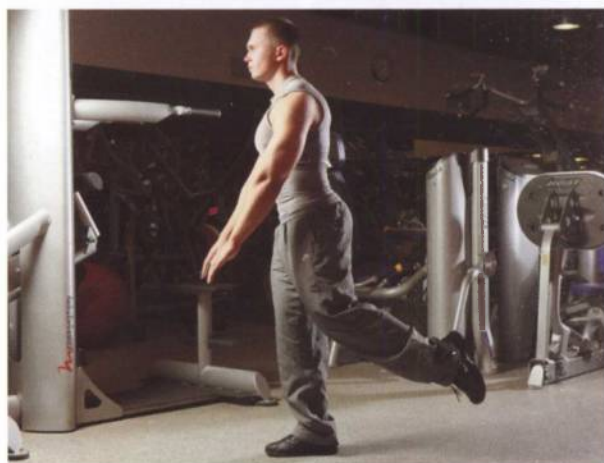
Наклоны со штангой, одна нога на опоре. Найдите бодибар и степ-платформу. Первый положите на спину, вторую на пол перед собой. Поставьте одну ногу на степ-платформу, согните ее в колене и выпрямите спину. Не сгибая спины, наклонитесь вперед, стараясь опустить свой корпус до параллели с полом. Вернитесь в исходное положение и повторите. Сделав нужное количество повторов, смените ногу.



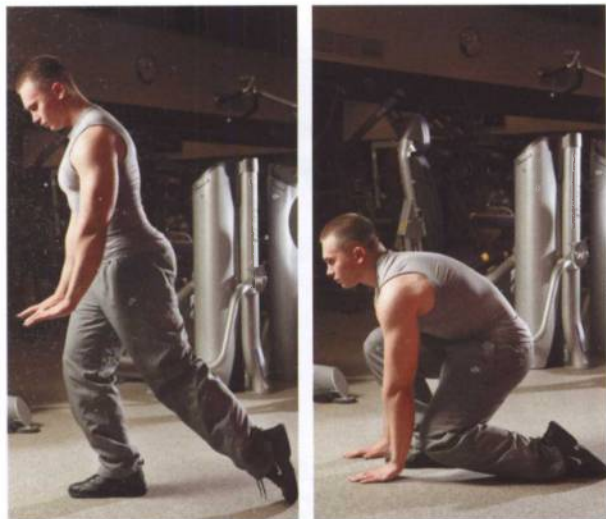
Обратный ягодичный мостик на фитболе. Поставьте фитбол на пол, сядьте на него и перекатитесь на спину. Почти прямые ноги поставьте на пол и сдвиньтесь еще больше с мяча — в исходном положении на мяч должны опираться только ваши плечи. Не теряя равновесия, опустите таз вниз, а затем поднимите вверх, напрягая ягодицы и мышцы спины. Повторите нужное количество раз.



Румынская тяга на одной ноге. Встаньте на одну ногу, оторвав другую от пола и слегка согнув ее в колене. С прямой спиной наклонитесь вперед, одновременно поднимая свободную ногу назад. В нижней точке упражнения свободная нога и корпус должны составлять единую линию. Плавно вернитесь в исходное положение и повторите. Для пущей безопасности и лучшего сохранения равновесия держите опорную ногу слегка согнутой в колене.



Тяга Кинга. Более сложный вариант предыдущего упражнения. Снова встаньте на одну ногу, оторвав другую от пола. Сохраняя спину прямой, наклонитесь вперед и согните опорную ногу так, чтобы ваши пальцы или ладони коснулись пола. Вернитесь в исходное положение и повторите.



Боковые выпады с дотягиванием. Если во всех других тазово-доминантных упражнениях основной нагрузочный акцент приходится на разгибатели бедра, то в этом немало нагрузки ложится на приводящие мышцы бедра. Оттого в некоторых случаях, например при разминке перед становой тягой сумо, такие выпады становятся незаменимыми. Встаньте прямо, поставив ноги на ширину бедер. Сделайте длинный шаг в сторону, перенесите на отшагивающую ногу вес своего тела и согните ее в колене, отводя таз назад. Одновременно с этим дотянитесь противоположной рукой до пола за стопой согнутой ноги. Вернитесь в исходное положение и повторите то же самое в другую сторону.

Глава 9

ПРОГРЕССИЯ ТРЕНИНГА И РЕЙТИНГ НАГРУЗОК

«Чем дальше в лес, тем толще партизаны!»

Старинная немецкая поговорка

Перед любым хорошим тренером, невзирая на специфику его профессиональной деятельности, по большому счету стоят лишь две задачи — не вредить своим подопечным чрезмерной нагрузкой и вовремя увеличивать ее, создавая запланированную ПРОГРЕССИЮ ТРЕНИНГА. Ибо именно в постоянной прогрессии — то есть движении вперед — заключается основной смысл любого тренировочного процесса. У обычных любителей фитнеса дела обстоят аналогичным образом: один раз захотев стать сильным, выносливым и здоровым, им нужно всего лишь просчитать свой путь от точки А к точке В. Не более того.

К сожалению, сочетание именно этих простых, в общем-то, задач и порождает все имеющиеся у нас сложности, связанные с планированием силовых нагрузок. Конечно, подавляющее большинство лифтеров прекрасно понимают, что увеличивать величину и интен-

сивность переносимых ими нагрузок необходимо постепенно, грамотно и неуклонно. Однако, к сожалению, очень немногие из нас смогут четко сформулировать, как именно это надо делать. Все потому, что параметров, по которым можно судить о возросшей нагрузке, существует не один десяток. Учесть все их и свести воедино, словно периодическую систему химических элементов, задача, боюсь, непосильная даже для не последних практикующих специалистов в области фитнеса, в том числе и меня самого. К сожалению, высоколбая отечественная (да и западная) профессура что-то не очень спешит заняться донесением имеющихся у них на этот счет соображений до широкой публики. А потому здесь и сейчас я вынужден в некотором смысле «броситься на амбразуру» и закрыть своей профанской грудью существующий методический пробел.

■ Виды прогрессии ■

На мой взгляд, все известные на сегодняшний день прогрессии силового тренинга — то есть способы увеличения интенсивности и/или продуктивности тренировок, а также сопутствующего этому процессу уровня тренированности лифтера — можно подразделить на три вида.

■ Вид 1. Простые прогрессии ■

Простые прогрессии характеризуются запланированным изменением какого-либо одного нагрузочного параметра.

■ 1. Увеличение рабочего веса ■

Самый известный способ увеличения интенсивности тренировок. Все просто: двигаясь от одного временного периода к другому, вы увеличиваете величину рабочего отягощения. Например, в первую неделю тренинга вы могли делать жим штанги лежа в сето-повторном режиме 5*5 с весом 80 кг в каждом из подходов. Положим, это выглядело так:

Жим штанги лежа:

Сет 1: 80*5 Сет 2: 80*5 Сет 3: 80*5 Сет 4: 80*5
Сет 5: 80*5

Соблюдая принцип данной прогрессии, в следующем микроцикле вы не меняете количество сетов или повторов, но увеличиваете вес снаряда, например на 5 кг. Таким образом, ваша следующая неделя тренинга, применимо к тому же упражнению, будет выглядеть так:

Жим штанги лежа:

Сет 1: 85*5 Сет 2: 85*5 Сет 3: 85*5 Сет 4: 85*5
Сет 5: 85*5

А еще через неделю так:

Жим штанги лежа:

Сет 1: 90*5 Сет 2: 90*5 Сет 3: 90*5 Сет 4: 90*5
Сет 5: 90*5

И так далее.

■ 2. Увеличение количества повторов ■

Еще один элементарнейший способ, известный любому, кто хоть раз болтался на турнике. Вы не увеличиваете вес используемого снаряда, зато поднимаете общее количество повторов. Например, по аналогии с предыдущей схемой это будет выглядеть следующим образом:

Микроцикл 1

Приседания со штангой:

Сет 1: 180*5 Сет 2: 180*5 Сет 3: 180*5 Сет 4:
180*5 Сет 5: 180*5

Суммарное количество повторов — 25

В следующей тренировочной «неделе» вы увеличиваете количество повторов на нужное вам число (в данном случае на один) хотя бы в одном сете. Например, так:

Микроцикл 1

Приседания со штангой:

Сет 1: 180*6 Сет 2: 180*5 Сет 3: 180*5 Сет 4:
180*5 Сет 5: 180*5

Суммарное количество повторов — 26

По мере увеличения тренированности атлета суммарное количество повторов увеличивается до 27, 28, 29 и так далее.

■ 3. Увеличение количества сетов ■

Этот способ обычно используется для упражнений локального или регионального характера, таких как, например, подъемы на носки сидя. Вы оставляете и количество повторов, и величину используемого отягощения неизменным, но с каждым новым микроциклом увеличиваете общее количество сетов.

Микроцикл 1

Подъемы на носки сидя: 2 сета по 20 повторов с 50 кг

Микроцикл 2

Подъемы на носки сидя: 3 сета по 20 повторов с 50 кг

Микроцикл 3

Подъемы на носки сидя: 4 сета по 20 повторов с 50 кг

И так далее.

■ 4. Увеличение среднего тоннажа ■

Этот способ похож на первый, хотя и не так прямолинеен. Вы вновь от микроцикла к микроциклу увеличиваете вес используемого отягощения, но делаете это не во всех подходах сразу.

Микроцикл 1

Швунг жимовой

Сет 1: 80 кг*1 Сет 2: 90кг*1 Сет 3: 100 кг* 1

Суммарный тоннаж — 270 кг

Микроцикл 1

Швунг жимовой

Сет 1: 80 кг*1 Сет 2: 100кг*1 Сет 3: 100 кг* 1

Суммарный тоннаж — 280 кг

Микроцикл 1

Швунг жимовой

Сет 1: 100 кг*1 Сет 2: 100кг*1 Сет 3: 100 кг* 1

Суммарный тоннаж — 300 кг

■ 5. Увеличение скорости движения снаряда (уменьшение продолжительности сета) ■

Скажите, что одному и тому же человеку сложнее делать физически — идти или бежать? Разумеется, бежать — двигаться с большей скоростью намного тяжелее и энергетически расходнее! Именно этот принцип стоит во главе пятого способа прогрессии тренинга. Вместо того чтобы увеличивать рабочий вес или количество повторов, вы все оставляете неизменным, зато пытаетесь увеличивать скорость выполнения конкретного упражнения, тем самым повышая величину развиваемой вами мощности. Пример:

Микроцикл 1

Подъем штанги на бицепс: 5 повторов с 60 кг, один повтор занимает 3 секунды

Итого вы поднимаете 300 кг за 15 секунд

Микроцикл 2

Подъем штанги на бицепс: 5 повторов с 60 кг, один повтор занимает 2,4 секунды

Те же 300 кг, но уже за 12 секунд

Микроцикл 2

Подъем штанги на бицепс: 5 повторов с 60 кг, один повтор занимает 2 секунды

Вновь 300 кг, но теперь всего за 10 секунд. То есть ваша «силовая производительность» улучшилась на порядок!

■ 6. Уменьшение пауз отдыха между сетами ■

Совсем просто: не меняйте темп выполнения упражнения и другие параметры, но начните планомерно сокращать паузы отдыха между подходами. Так вы вновь увеличите количество проделанной работы за единицу времени, но уже без работы над мощностью движения.

Микроцикл 1

Тяга штанги в наклоне:

Сет 1: 100 кг*5 (пауза отдыха 90 секунд) Сет 2: 100 кг*5 (пауза отдыха 90 секунд)...

Микроцикл 1

Тяга штанги в наклоне:

Сет 1: 100 кг*5 (пауза отдыха 85 секунд) Сет 2: 100 кг*5 (пауза отдыха 85 секунд)...

Микроцикл 1

Тяга штанги в наклоне:

Сет 1: 100 кг*5 (пауза отдыха 80 секунд) Сет 2: 100 кг*5 (пауза отдыха 80 секунд)...

■ 7. Увеличение TUT ■

TUT — это «time under tension» — время нахождения мышцы под нагрузкой, один из важнейших тренировочных параметров. Каждый ваш подход длится определенное время, которое, по большому счету, зависит от предписанного темпа выполнения упражнения. Можно не менять ничего, но, внося небольшие изменения в темп выполняемого движения, ваша тренировка будет становиться все сложнее и сложнее, создавая необходимые стимулы, обеспечивающие дальнейший прогресс.

Микроцикл 1

Жим штанги лежа:

3 сета по 5 повторов со 100 кг, каждый повтор занимает ровно 3 секунды

TUT общее = 45 секунд (3 сета умножить на 5 повторов, полученный результат умножаем на 3 секунды).

Микроцикл 2

Жим штанги лежа:

3 сета по 5 повторов со 100 кг, каждый повтор занимает 4 секунды (прибавляем 1-секундную паузу на груди)

TUT общее = 60 секунд

Микроцикл 3

Жим штанги лежа:

3 сета по 5 повторов со 100 кг, каждый повтор занимает 5 секунд (оставляем 1-секундную паузу на груди, замедляем на 1 секунду опускание снаряда на грудь)

TUT общее = 75 секунд

■ 8. Усложнение используемого упражнения ■

Эта прогрессия, конечно же, в большей степени относится к калистенике, а не упражнениям со свободными весами. И все потому, что ее главным принципом является неизменный используемый вес в упражнении при постоянном повышении его технической сложности. Возьмем для примера отжимания:

Микроцикл 1:

Отжимания стандартные: 3 сета*15

Микроцикл 2:

Отжимания на гантелях: 3 сета*15

Микроцикл 3:

Т-отжимания: 3 сета*15

Микроцикл 4:

Отжимания на одной руке: 3 сета*15

Рабочий вес остается тем же (вес вашего тела), количество сетов, повторов и время нахождения мышц под нагрузкой тоже, изменилась только сложность самого упражнения. Понятно, что в чистом виде применить такой способ для работы с отягощениями довольно сложно, ибо по мере усложнения какого-либо силового упражнения может понадобиться выполнить переход от тренажера к гантелям, затем к штанге, а затем, допустим, к одной-единственной гантели. Сохранить при этом одну и ту же весовую нагрузку практически нереально — упражнения с разным оборудованием сложно соотносить между собой.

■ 9. Изменение порядка выполнения упражнений ■

Любая тренировка, как бы грамотно и выверенно она ни была бы составлена, всегда имеет один существенный минус: упражнение, идущее у вас первым по счету, неизменно будет выполняться с наибольшей отдачей. В нем вы будете наиболее свежи и заряжены на работу, будете способны использовать самые серьезные веса и так далее, и тому подобное. Поэтому ротация состава тренировки — то есть предписанной последовательности упражнений — является еще одним видом прогрессии, причем весьма существенным. Простой пример: допустим, у вас в комплексе предусмотрены три упражнения одного типа — коленно-доминантного. Первым идут приседания со штангой на спине, вторым фронтальные присе-

дания, а третьим болгарские сплит-приседы. Нагрузка в них будет распределяться примерно следующим образом:

Микроцикл 1

*Приседания со штангой на спине: 3 сета 150кг*12*

Фронтальные приседания: 2 сета 100кг*10

Болгарские сплит-приседы: 2 сета 50кг*15

Если, не затрагивая веса снарядов и сетов-повторного режима, просто поменять порядок выполнения упражнений, передвинув первое упражнение (самое «свежее») далее по списку, можно создать очевидную прогрессию.

Микроцикл 2

Фронтальные приседания: 2 сета 100кг*10

*Приседания со штангой на спине: 3 сета 150кг*12*

Болгарские сплит-приседы: 2 сета 50кг*15

Очевидно, что теперь выполнить 3 сета приседаний со штангой на спине с тем же весом значительно сложнее, чем в первом варианте, учитывая накопившуюся усталость после выполнения фронтальных приседаний. Идем дальше.

Микроцикл 3

Фронтальные приседания: 2 сета 100кг*10

Болгарские сплит-приседы: 2 сета 50кг*15

*Приседания со штангой на спине: 3 сета 150кг*12*

Теперь присесть со 150-килограммовой штангой стало совсем тяжело, так как на этот раз приседания переместились в самый конец тренировки. Но в результате всего этого ваша тренированность заметно выросла, отчего при возвращении к схеме первого микроцикла вес в первом упражнении — приседаниях со штангой на спине точно увеличится. Это явная прогрессия!

■ Вид 2. Сложные прогрессии ■

Сложные прогрессии потому и сложны для понимания, что не всегда оперируют тем, что можно было бы назвать четкими нагрузочными параметрами силовой тренировки. Однако методы увеличения интенсивности тренировок, описанные ниже, определенно дают возможность направлять силовой тренинг в сторону усложнения и/или увеличения его интенсивности.

■ 1. Повышение плотности работы ■

Повышение плотности проделанной работы в тренажерном зале как метод целиком и полностью принадлежит уму Чарльза Стейли — изобретателя EDT-тренинга, великолепного методиста и неутомимого пропагандиста рывков с гантелью (расслабься, Чарльз, я внял твоему совету!). На первый взгляд, его метод очень похож на обычное сокращение времени пауз отдыха между сетами. Между тем это не совсем так, ведь EDT-тренинг способствует еще и развитию мощности усилия за счет подспудной работы над увеличением скорости движения снаряда.

В общих чертах этот метод заключается в следующем. Вы выбираете два упражнения, например фронтальные приседания и подтягивания. В каждом из них определяетесь со своим 10-повторным максимумом (10ПМ) — максимальной величиной рабочего веса, с которым вы в состоянии сделать не более 10 повторов. После этого начинаете чередовать сеты первого и второго упражнения, делая в каждом из них всего по 5 повторов с выбранным заранее весом (напомню, он равен 10ПМ). На все про все вам отмеряется определенное время, например 15 минут.

Все эти пятнадцать минут вы бегаєте от стойки для приседаний к турнику, стараясь выполнить наибольшее суммарное количество повторов обоих упражнений. Понятно, что для достижения максимального результата надо будет стараться не только меньше отдыхать между подходами, но и быстрее выполнять сами упражнения. Предположим, что в итоге за положенные пятнадцать минут вы сделали ровно 60 повторов. Замечательно! Придя в следующий раз на тренировку, работая с тем же весом и в тех же упражнениях, постарайтесь сделать хотя бы 61 повтор — получите прогрессию тренинга в стиле EDT.

■ 2. Увеличение количества отказных подходов ■

Можно бесконечно спорить о необходимости отказа или полном отказе от такой необходимости (как сказал, а?), но наверняка никто из вас не станет спорить с тем, что отказной подход намного более энергоемок и тяжел, чем подход, выполненный не до отказа. Разумеется, весь вопрос в величине используемого веса, количестве запланированных подходов и так далее, но, тем не менее, отказные подходы делать куда сложнее! Поэтому, планомерно увеличивая количество отказных сетов, можно создавать нехилую тренировочную прогрессию. Пример:

Микроцикл 1

Подтягивания обратным хватом:

Сет 1: 10 повторов с 12ПМ Сет 2: 10 повторов с 12ПМ Сет 3: сет до отказа с 12ПМ (должно получиться что-то вроде 11–13 повторов)

Микроцикл 2

Подтягивания обратным хватом:

Сет 1: 10 с 12ПМ Сет 2: сет до отказа с 12ПМ Сет 3: сет до отказа с 12ПМ

Микроцикл 3

Подтягивания обратным хватом:

Сет 1: сет до отказа с 12ПМ Сет 2: сет до отказа с 12ПМ Сет 3: сет до отказа с 12ПМ

12ПМ — это ваш двенадцатиповторный максимум. Делая с таким весом всего 10 повторов, вы держитесь в некоторой стороне от мышечного отказа. Постепенно увеличивая количество отказных сетов — увеличиваете интенсивность и энергоёмкость своих тренировок. Вновь прогрессия налицо.

■ 3. Изменение исходного положения тела ■

Исходное положение, а вернее, позиция, находясь в которой вы поднимаете вес, тоже может считаться тренировочным параметром. Ее ведь тоже можно усложнять: например, лечь в жиме гантелей вместо стабильной скамьи на фитбол. Я, конечно же, не об этих поповых методах веду речь, но в целом принцип у подобных видов прогрессий тот же.

Вновь возьмем приседания со штангой. Положим, вес в 250 кг для вас никак не является предельным, а скорее наоборот — запредельным, то есть присесть с ним в полную глубину вы точно не можете. Зато вы наверняка способны сдвинуть его с места хотя бы на пару сантиметров вниз-вверх, особенно если в полную глубину вы можете присесть с весом 230–235 кг. Тогда от тренировки к тренировке вы, работая в силовой раме с искомыми 250 кг, делаете полуприседы со все увеличивающейся глубиной приседа. Со временем, спустя несколько недель, вы будете способны осилить требуемый вес уже в полную глубину. Такой же принцип можно применить, например, к становой тяге: устанавливаете пока недоступный для вас вес

на стойках и, начиная с уровня чуть выше колен, постепенно снижаете высоту расположения отягощения (то есть усложняете исходное положение). В итоге становитесь способны вытянуть этот рекордный вес уже с пола. Важное уточнение — «пока недоступный вам вес» не должен превышать ваш личный 1ПМ более чем на 5%!

Или, например, вариант с жимом гантелей на наклонной скамье или жимом гантелей сидя. Начав делать это упражнение на горизонтальной скамье, вы, не меняя используемого веса, на каждой тренировке потихоньку увеличиваете наклон скамьи, аккуратно доводя его до 45 или 90°. В результате на таком уклоне вы работаете с тем же весом, что и на горизонтали. Объяснять, что горизонтальный жим всегда больше, надеюсь, не надо?

■ 4. Изменение положения тела на анатомически менее выгодное ■

Допустим, мы с вами имеем подъем штанги на бицепс. Как, не желая или не имея возможности увеличивать рабочий вес, темп и другие нагрузочные параметры, создать прогрессию в этом замечательном упражнении? Заменить его на похожее, но с анатомически менее выгодным положением тела: например, делать подъемы штанги на бицепс разнохватом. Благодаря изменившемуся хвату с тем же весом это упражнение покажется значительно сложнее прежнего, так как одна из рук окажется в ослабленном положении. После того как вы адаптируетесь к такому шагу, можно будет перейти на подъем штанги на бицепс обратным хватом с тем же весом.

Этот же принцип применим к любым другим упражнениям. Например, вес, используемый в приседаниях со штангой на спине широкой постановкой стоп, вы постепенно осваиваете

в приседаниях со штангой на спине узкой постановкой стоп, затем располагаете ту же штангу на груди, а после над головой. И так далее.

■ 5. Изменение эпюры напряжения ■

Не пугайтесь названия — тут вообще все просто. Надоело жать один и тот же вес? Привяжите в штанге пару амортизаторов или цепей. Это изменит эпюру напряжения в сторону утяжеления верхней трети движения и создаст дальнейшую прогрессию тренинга.

■ 6. Утяжеление стартовой точки упражнения ■

Этот пункт похож на третий, но только на первый взгляд, так как здесь речь идет об исключении эксцентрической фазы движения (это когда вы опускаете вес, а ваши рабочие мышцы увеличиваются в длине) из упражнения. Например, вы можете жать штангу лежа не с вытянутых рук, опуская ее на грудь и возвращая в исходное положение, а с низко расположенных упоров в силовой раме, что будет значительно тяжелее. Особенно если после каждого подъема возвращать штангу на место и расслаблять рабочие мышцы. То же самое можно попробовать делать и с приседаниями.

■ 7. «Негативы» ■

Данный пункт прекрасно сочетается с предыдущим, так как позволяет в большей степени сконцентрироваться на эксцентрической или, как ее часто называют, «негативной» фазе упражнения. На этот раз вы будете использо-

вать значительно более тяжелый вес, чем в обычных сетах, но его надо будет только опускать. Поднимать его будут либо партнеры, либо вы сами, особенно если вы работаете в «одноруком» или «одноногим» упражнении. Например, делая молотки одной рукой, вы можете поднимать снаряд вверх двумя руками, а опускать только одной. То же можно отнести, допустим, к жиму одной ногой: вверх толкаете платформу двумя ногами, вниз опускаете одной.

■ 8. Квазиизометрия ■

Выполнение простых изометрических упражнений довольно сложно отнести к методам прогрессии, поскольку они всего лишь частный случай изменения темпа движения снаряда или способ увеличить TUT. Однако квазиизометрия — удержание особо тяжелого веса в выгодных точках амплитуды — это отдельный и не самый плохой способ создать прогрессию силового тренинга. Выполнить квазиизометрический сет несложно. Достаточно во время жима лежа просто снять со стоек очень тяжелую для вас штангу (140–150 % от 1ПМ) и поддержать ее на прямых руках некоторое количество времени. Или удержать штангу на прямых руках над головой стоя (в этом случае снаряд берется с очень высоких стоек). Ну, или вы можете снять со стоек штангу, положив ее на плечи, словно собираетесь присесть. Но не приседать, а просто постоять и вернуть тяжелые железки на место. Метод, хотя и весьма травмоопасен, прекрасно тренирует ЦНС.

■ 9. Баллистическая работа ■

Представьте, что вы не просто увеличили скорость движения снаряда, а довели ее до абсурда. Что будет? Правильно, штанга начнет вылетать

из ваших рук. В этом и состоит суть этого способа: вы не просто быстро поднимаете снаряд, вы буквально ПОДБРАСЫВАЕТЕ его! Ввиду очевидной опасности метод прогрессии доступен далеко не в каждом упражнении и далеко не с каждым атлетом, но, тем не менее, имеет место быть. Проще всего его делать в тех же подъемах на бицепс со штангой — она там далеко не улетит, а если и улетит, то никого не убьет. Или прибегнуть к услугам тренажера Смита: делать в нем баллистические жимы лежа одно удовольствие.

■ 10. Изменение центра тяжести снаряда ■

Штангу (или гантели) можно не только утяжелить, пытаться перемещать быстрее или подкидывать в воздух, но и изменить центр ее тяжести. Поскольку управляться со ставшим более неудобным снарядом будет тяжелее, прогрессия тренинга неизбежно произойдет. Приведу парочку наиболее наглядных примеров:

■ Возьмите гриф при подъеме на бицепс неравномерным хватом — одну руку поставьте как обычно, а другую чуть в сторону или, наоборот, ближе к центру снаряда.

■ Вместо того чтобы делать обычную фермерскую прогулку с гантелями, попробуйте сделать ее с двумя штангами в руках (ах, да, об этом я уже говорил!).

■ Обычный жим ШТАНГИ стоя или подъем на бицепс попробуйте делать всего одной рукой.

■ 11. Уменьшение степени сцепления со снарядом ■

Еще один способ усложнить себе жизнь — затруднить работу самого слабого звена всей биомеханической цепи. Разумеется, чаще все-

го здесь речь идет об упражнениях для «верха», чем для «низа» тела, ибо уменьшать сцепление спортивной обуви с полом к продуманным способам прогрессии тренировок определенно не относится. Хотя многие пробуют — вы ведь поэтому, господа, иногда ходите по тренажерному залу в скользких шлепанцах? Короче, смысл этого метода состоит в следующем:

■ *Увеличение толщины рукояти.* Обмотайте полотенцем гриф перед выполнением любых жимов или тяг. Обмотали? Наслаждайтесь ставшим непривычно тяжелым упражнением!

■ *Уменьшение сцепления с рукоятью.* Если фермерская прогулка даже с самым тяжелым и неудобным снарядом стала казаться вам совсем плевым делом, обмотайте его грифы не полотенцем, а целлофаном. Руки начнут скользить, и нагрузка возрастет.

■ 12. Снижение количества сетов с использованием тяжелоатлетической экипировки ■

Тренировочная экипировка — кистевые лямки, тяжелоатлетический пояс, напульсники, бинты на колени, суппорты на локти и голеностопы — нередко является неотъемлемой частью тренировочного процесса. Она не только способствует дополнительной страховке при работе с большими весами, но и заметному увеличению интенсивности тренировок. Однако, с точки зрения адаптации опорно-двигательного аппарата к силовым нагрузкам, любая экипировка — это костыль. Научившись обходиться без него, вы станете на порядок сильнее. Пример:

Микроцикл 1

Становая тяга с пола:

Сет 1: 180кг*6 без лямок Сет 2: 180кг*6 с лямками Сет 3: 180кг*6 с лямками

Микроцикл 1

Становая тяга с пола:

Сет 1: 180кг*6 без лямок Сет 2: 180кг*6 без лямок Сет 3: 180кг*6 с лямками

Микроцикл 1

Становая тяга с пола:

Сет 1: 180кг*6 без лямок Сет 2: 180кг*6 без лямок Сет 3: 180кг*6 без лямок

■ Вид 3. Комбинированные прогрессии ■

Это, пожалуй, самый продолжительный раздел, о котором, в принципе, легко можно написать отдельную книгу приличной толщины. Тем не менее я все равно постарался припомнить для вас все известные мне способы регулирования интенсивности тренинга, которые можно добавить в общий компот уже описанных видов прогрессий.

Итак, каждую из описанных выше прогрессий можно сочетать со следующими приемами.

■ 1. Использование постоянного веса ■

После разминки во всех рабочих сетах вы используете один и тот же вес. Например:

Жим штанги лежа:

Сет 1: 80кг*10 Сет 2: 80кг*10 Сет 3: 80кг*10

■ 2. Последовательное увеличение веса снаряда ■

В каждом последующем рабочем сете вы увеличиваете вес снаряда на заданное количество килограммов. Например, так:

Становая тяга с пола:

Сет 1: 120кг*5 Сет 2: 140кг*5 Сет 3: 160кг*5

■ 3. Последовательное уменьшение веса снаряда ■

В каждом последующем рабочем сете вы уменьшаете вес снаряда на заданное количество килограмм, сразу начиная с самого «тяжелого» сета.

Приседания со штангой на спине:

Сет 1: 200 кг*10 Сет 2: 180кг*12 Сет 3: 160 кг*15

■ 4. Пирамидальное увеличение веса снаряда ■

Начиная с первого рабочего подхода, вы последовательно увеличиваете вес снаряда, достигая предельной величины в середине цепочки сетов. После чего начинаете не менее последовательно уменьшать рабочий вес.

Подъем штанги на грудь с пола:

Сет 1: 100кг*3 Сет 2: 130 кг*3 Сет 3: 160кг*2–3 Сет 4: 130кг*3 Сет 5: 100кг*3

■ 5. Обратное пирамидальное регулирование веса снаряда ■

Начиная с первого рабочего подхода, который является самым тяжелым во всей цепочке, вы последовательно снижаете вес снаряда, достигая предельно низкой величины отягощения к «центральному» сету. После этого вновь увеличиваете рабочий вес, пошагово возвращаясь к исходному рабочему весу.

Рывок штанги с пола:

Сет 1: 160кг*2 Сет 2: 140 кг*5 Сет 3: 120кг*8 Сет 4: 140кг*5 Сет 5: 160кг*2

■ 6. Один рабочий сет с максимальной нагрузкой в конце цепочки подходов ■

Руководствуясь этой схемой, вы делаете только один по-настоящему тяжелый сет. Все, что идет до него, делается либо по нарастающей, либо с постоянным весом, но относительно легко. Схема типична для программ, использующих один-единственный отказной сет.

Жим гантелей на наклонной:

Сет 1: 25 кг*6 Сет 2: 30кг*6 Сет 3: 40кг*5 Сет 4: 50кг*3 Сет 5: 60кг*8–10

■ 7. Один рабочий сет с максимальной нагрузкой в начале цепочки подходов ■

После разминки вы сразу устанавливаете свой предельный вес и выкладываетесь в нем. Затем завершаете упражнение серией относительно легких сетов, выполняющих кондиционную и техническую роль (они включают восстановительные процессы и улучшают технику тренируемого движения). Вес в последующих сетах может оставаться постоянным или снижаться в удобном вам режиме.

Жим гантелей на наклонной:

Сет 1: 60кг*8–10 Сет 2: 30кг*10 Сет 3: 30кг*10 Сет 4: 30кг*10 Сет 5: 25кг*15

■ 8. Волнообразная регулировка веса снаряда ■

На этот раз вы увеличиваете величину рабочего веса не линейно — от малого к большому, а волнообразно, периодически, то снижая, то опять повышая его. Схема популярна в программах, развивающих силу.

Становая тяга:

Сет 1: 150кг*6 Сет 2: 200кг*1 Сет 3: 160кг*6 Сет 4: 210кг*1 Сет 5: 170кг*6 Сет 6: 220кг*1

■ 9. Хаотическая регулировка веса снаряда ■

Этот способ в большей степени принадлежит к методам уже очень опытных лифтеров, хорошо чувствующих потребности своего организма. В свое время, когда слово «фитнес» в нашей стране еще писали с двумя «с», похожие схемы называли «инстинктивным тренингом». Начиная тренировку, вы не устанавливали для себя четких правил регулировки веса, а действовали по самочувствию. Например, цепочка сетов могла выглядеть так:

Жим штанги лежа узким хватом:

Сет 1: 80кг*15 Сет 2: 100кг*10 Сет 3: 130кг*5 Сет 4: 150кг*4 Сет 5: 100кг*15

■ 10. Прочие схемы ■

Думаю, вам уже стало понятно, что, руководствуясь описанными выше девятью принципами, можно регулировать не только величину рабочего отягощения, но и другие нагрузочные параметры: темп выполнения упражнений, продолжительность пауз отдыха между сетами, количество повторов и так далее.

Например, одним из способов прогрессии может считаться то, что я называю «сетоповторной рокировкой»: вы просто меняете местами цифры сетов и повторов. Допустим, некоторое время вы жали лежа в режиме 3 сета по 10 повторов. Сделав «рокировку», вы начинаете жать в 10 сетах по 3 повтора. Общее количество проделанных повторов остается тем же самым — 30, зато благодаря столь коротким се-

там вы можете использовать куда более весомые отягощения, что и создаст искомую прогрессию тренинга.

Возможен еще один довольно-таки интересный способ. Предположим, вы никак не можете спродессировать в каком-либо упражнении. Допустим, что 7–8 повторов у вас получаются, а дальше никак. Тогда, оставшись на тех же ве-

сах и в рамках прежней интенсивности, разумно будет прибегнуть к следующему: разбейте нужное вам в итоге количество повторов — возьмем для простоты цифру 10 — на десять подходов по одному повтору. Выполняйте упражнение, делая в каждом сете всего 1 повтор, но постепенно сокращайте время отдыха между сетами, доводя его до нуля. Выглядеть это будет так:

| Микроцикл | Упражнение | Сеты-повторы | Пауза отдыха |
|-----------|------------|--------------|--------------|
| 1 | Жим лежа | 10*1 | 30 секунд |
| 2 | Жим лежа | 10*1 | 25 секунд |
| 3 | Жим лежа | 10*1 | 20 секунд |
| 4 | Жим лежа | 10*1 | 15 секунд |
| 5 | Жим лежа | 10*1 | 10 секунд |
| 6 | Жим лежа | 10*1 | 5 секунд |
| 7 | Жим лежа | 10*1 | 0 секунд |

В итоге под конец программы вы будете способны осилить тот же вес уже не на 7–8 повторов, а на требуемые десять!

Рейтинг нагрузки

Не только повторы, сеты, вес снаряда или скорость его движения определяют уровень создаваемой на тренировке нагрузки. Сами упражнения обладают разным воздействием на организм лифтера, а потому прибегать к тем или иным движениям тоже нужно осознанно — начиная с самого простого и двигаясь к самому сложному. Причем двигаться желательно постепенно и размеренно, не перескакивая по оплошности через две-три ступеньки зараз.

На мой взгляд, общую величину нагрузки, создаваемую силовыми упражнениями, можно рассчитывать, исходя из следующих параметров:

■ **Положение тела.** Упражнения, выполня-

емые лежа, значительно легче обходятся организму, чем похожие упражнения, выполняемые сидя, стоя, стоя в наклоне и в вися. «Тяжесть» описанных положений тела определяется в зависимости от нагрузки на сердечно-сосудистую систему (то есть опираясь на реакцию ЧСС и АД) и опорно-двигательный аппарат.

■ **Количество вовлекаемых суставов.** Односуставные упражнения значительно легче и проще многосуставных: меньше работающих мышц, меньше используемый вес, меньший уровень стресса и т.д.

■ **Вид используемого снаряда.** Упражнение тем «тяжелее», чем дальше продвинуто по следу-

ющей цепочке: тренажеры, амортизатор и блочное устройство, собственное тело, тренажер Смита, штанга, гантели. Снаряды расположены по мере увеличения травмирующего воздействия на целевые мышцы (наименьший уровень стресса создадут движения, выполняемые по заданной амплитуде, с ровной эпюрой напряжения, с трением частей тренажера друг о друга и т.д.).

■ **Вид опоры.** Опора при выполнении тех или иных упражнений может быть стабильной (скамья, пол), нестабильной (фитбол, босу, медицинбол), разноуровневой стабильной (степ под одну руку или ногу), разноуровневой нестабильной (медицинбол под одну руку или ногу) и т.д. Нетрудно догадаться, что самый «легкий» вид опоры из вышеописанных — стабильная, то есть скамья или пол. Все остальное тяжелее и сложнее.

■ **Тип движения.** Существуют три типа движений: билатеральные — то есть выполняемые двумя конечностями сразу (жим штанги лежа, приседания и пр.); унилатеральные — односторонние упражнения, выполняемые одной рукой или ногой (приседания на одной ноге, жимы одной гантели стоя и пр.); смешанные — сочетающие в себе признаки двух уже перечисленных видов (например, жим гантелей лежа или стоя поочередно). Унилатеральные упражнения наиболее сложны ввиду создаваемой повышенной нагрузки на нецелевые регионы тела, занятые поддержанием равновесия атлета.

■ **Тип мышечного сокращения.** Изотоническое — тип мышечного сокращения, при котором заметно движение в суставе, состоит из концентрической и эксцентрической фаз. Изометрическое — мышцы напряжены, но движения в суставе нет. Плиометрическое — мышечная работа состоит из двух фаз: мощного сокращения и последующего расслабления (при этом движимые элементы опорно-двигательного аппарата часть пути проходят по инер-

ции). Самый «легкий» тип — изометрическое сокращение, затем идет изотоническое и, наконец, плиометрическое.

■ **Амплитуда движения.** В зависимости от вида упражнения и положения тела амплитуда может быть усеченной или полной, а также максимально анатомически возможной или нет. К примеру, амплитуда движения в плечевых суставах во время жима на наклонной скамье будет больше, чем в таких же упражнениях, выполняемых на горизонтальной или обратнонаклонной скамье. Или становая тяга рывковым хватом по сравнению со становой тягой от уровня колен. Ну и так далее. Чем больше амплитуда, тем сложнее упражнение.

■ **Отстояние точки приложения силы в одной или нескольких плоскостях.** Имеется в виду расстояние от точки приложения силы до оси центра тяжести или той точки, где возникает крутящий момент. Сравните выпады с двумя гантелями равного веса в руках и выпады с отягощением, расположенным на одном плече — даже если суммарная весовая нагрузка в обоих движениях будет идентична, менее равновесное упражнение создаст большую нагрузку на опорно-двигательный аппарат.

■ **Уровень минимальной исходной нагрузки.** Нередко упражнения из арсенала калистеники способны создать большую нагрузку, чем упражнения с дополнительным отягощением, и все из-за высокого уровня их минимальной исходной нагрузки. К примеру, приседания на одной ноге имеют довольно высокий уровень минимальной исходной нагрузки, несмотря на то что относятся к упражнениям, выполняемым без дополнительного отягощения. Все потому что она, нагрузка, составляет в них почти весь вес вашего тела (70–90 кг у среднего человека). Таким образом, на определенном этапе приседания на одной ноге могут быть куда тяжелее приседаний на двух ногах с дополнительным отягощением.

| Горизонтальные жимы | Горизонтальные тяги | Вертикальные жимы | Вертикальные тяги | Коленно-доминантные | Тягово-доминантные | ВПН-упражнения |
|--|---|-----------------------------------|-------------------------------------|---|---|--|
| Жим в тренажере лежа | Фронтальная тяга на тренажере с опорой грудью | Разводки на блоке | Тяга за голову с амортизатором | Разгибания голени в тренажере | Сгибания голени в тренажере лежа | L-разводки с амортизатором лежа |
| Жим в тренажере сидя | Подтягивания на низкой перекладине | Разводки с амортизаторами | Вертикальная тяга за голову | Приседания | Сгибания ног в тренажере сидя | L-разводки с амортизатором сидя и стоя |
| Отжимания от скамьи | Подтягивания на высокой скамье | Разводки с гантелями сидя | Вертикальная тяга к груди | Жим ногами лежа и сидя | Сгибания ног в тренажере стоя | L-разводки на блоке лежа и сидя |
| Стандартные отжимания | Тяга блока к животу сидя широким хватом | Разводки с гантелями стоя | Вертикальная тяга разнохватом | Жим одной ногой лежа и сидя | Ягодичный мостик двумя ногами | L-разводки на блоке стоя |
| Отжимания на гантелях | Тяга блока к животу сидя обратным и прямым средним хватом | Разводки одной рукой стоя | Вертикальная тяга обратным хватом | Приседания | Ягодичный мостик, ноги на возвышении | L-разводки с гантелями и штангой лежа и сидя |
| Отжимания, ноги на скамье | Тяга блока к животу сидя узким хватом | Отжимания уполком, ноги на полу | Вертикальная тяга с полотенцем | Зерхера | Обратный ягодичный мостик, плечи на фитболе | L-разводки с гантелями и штангой стоя |
| Отжимания от фитбола | Тяга блока к животу сидя одной рукой | Отжимания уполком, ноги на скамье | Подтягивания в тренажере | Сплит-приседы с гантелями или штангой на спине и передних дельтах | Ягодичный мостик, ноги на фитболе | Подъемы на грудь с амортизаторами или на блоке |
| Т-отжимания | Тяга блока к животу сидя одной рукой с супинацией | Отжимания в стойке на руках | Подтягивания обратным хватом | Сплит-приседы со штангой над головой | Ягодичный мостик одной ногой | Подъем гантелей на блоке |
| Отжимания на одной руке | Тяга блока к животу сидя с супинацией | Жим гантелей сидя | Подтягивания прямым хватом | Динамические выпады с гантелями или штангой на спине и передних дельтах | Королевская станочная тяга | Подъем гантелей на грудь сидя |
| Жимы гантелей на наклонной скамье | Тяга гантелей, лежа на наклонной скамье | Жим гантелей сидя поочередно | Подтягивания разнохватом | Динамические выпады со штангой или над головой | Гиперэкстензии наклонные | Подъем гантелей на грудь стоя |
| Жимы гантелей на горизонтальной скамье | Поочередная тяга гантелей, лежа на наклонной скамье | Жим гантелей одной рукой | Подтягивания широким хватом к груди | Динамические выпады со штангой над головой | Гиперэкстензии горизонтальные | Подъем одной гантели на грудь стоя |
| Жим гантелей лежа на фитболе | Т-штанга с упором грудью широким хватом | Жим в Смите стоя | Подтягивания на груди | Приседания в Смите | ГНР со штангой или гантелями | Подъем штанги на грудь с уровня колен |
| Жим в Смите на наклонной скамье | Т-штанга с упором грудью обратным и узким хватом | Жим штанги и стоя | Подтягивания на одной руке | Фронтальные приседания в Смите | ГНР с одной гантелью | Подъем штанги на грудь с пола |
| Жим штанги на наклонной скамье | Тяга гантели в наклоне с упором коленом о скамью | Швунг жимовой | | Приседания в Смите с низкими положением штанги на спине | Румынская тяга | Рывки с гантелями с уровня колен |
| Жим штанги на горизонтальной скамье | Тяга штанги в наклоне широким хватом к груди | Швунг толчковый стоя | | Приседания с высоким положением штанги на спине | Румынская тяга со штангой | Рывки со штангой с уровня колен |
| Жим одной гантели на наклонной скамье | Тяга штанги в наклоне обратным хватом | Жим штанги одной рукой | | Фронтальные приседания | Рывковая тяга на одной ноге со штангой | Рывки со штангой с пола |
| Горизонтальной скамье | Тяга штанги в наклоне прямым хватом | Швунг штанги одной рукой | | Приседания со штангой над головой | Становая тяга со штангой с пола | Рывок одной гантели с уровня колен |
| Жим на блоке стоя одной рукой | Тяга одной гантели в наклоне без опоры | | | Приседания на одной ноге | Становая тяга сумо | Рывок одной гантели с пола |
| | | | | Приседания на одной ноге в Смите | Становая тяга с одной гантелью | |
| | | | | Приседания на одной ноге с гантелями | Румынская тяга на одной ноге с одной гантелью | |
| | | | | Приседания на одной ноге со штангой | | |

Для чего вам все это нужно знать, надеюсь, понятно: при планировании собственных тренировок всегда помните о необходимости осознанной регулировки нагрузок и правильно выбирайте используемые упражнения. В целях упрощения этого процесса я составил для вас специальную табличку, в которой упражнения не только распределены по уже знакомым вам типам движений, но и расположены по мере увеличения сложности — чем ниже, тем сложнее. Собствен-

но говоря, это и есть нагрузочный рейтинг силовых упражнений. Одно предупреждение — в данной таблице практически нет односуставных упражнений, а потому приведенный ниже рейтинг не совсем полный и, разумеется, далеко не бесспорный. Но лично я считаю, что это нормально — автор предпочел бы, если бы вы, дорогие умники и умницы, уяснили для себя принцип, а не переписывали эту табличку, словно католический догмат (прости, господи, еще раз!).

| Кор передний | Кор латеральный | Кор задний | Кардио-упражнения |
|---|---|---|--|
| Втягивания живота лежа | Боковые скручивания на полу | «Кобра» на полу | Велотренажер горизонтальный |
| Втягивания живота сидя | Боковые скручивания на фитболе | Y- и T- гиперэкстензии на полу | Велотренажер вертикальный |
| Втягивания живота, сидя на фитболе | Боковая планка | «Супермен» на полу | Беговая дорожка |
| Втягивания живота, лежа плечами на фитболе | Русские скручивания на наклонной скамье | Гиперэкстензии на фитболе | Эллиптический кросс-тренажер |
| Скручивания на полу | Русские скручивания на фитболе | Y- и T- гиперэкстензии на фитболе | «Wave» |
| Обратные скручивания на полу | Дровосеки на блоке | Ягодичный мостик двумя ногами | Степпер |
| Скручивания на фитболе | Перекрестная тяга | Ягодичный мостик одной ногой | АМТ |
| Обратные скручивания на наклонной скамье | Дровосеки с гантелью и штангой | Гиперэкстензии на наклонной скамье | Гребной тренажер |
| Обратные скручивания на фитболе | Латеральные наклоны на блоке | Гиперэкстензии на горизонтальной скамье | Прыжки со скакалкой |
| Планка на полу | Латеральные наклоны с гантелью в опущенной руке и штангой на плечах | Наклоны со штангой сидя | Бой с тенью |
| Планка на фитболе | Латеральные наклоны с одной гантелью над головой | Румынские тяги со штангой и гантелями | Бег по лестнице |
| Роллауты на фитболе | | Наклоны со штангой стоя | Работа по тяжелому боксерскому мешку руками |
| Подъем ног в станке и в вися на перекладине | | | Работа по тяжелому боксерскому мешку руками и ногами |

Глава 10

ВИДЫ СЕТОВ

«Главное — это подход к людям!»

Из рекламы популярных освежающих конфет.

«Настоящий тренер обязан быть подлецом!»

*Станислав Еремин,
заслуженный тренер России по баскетболу*

Оба эпитафия для этой главы выбраны не случайно. Разнообразие видов применяемых подходов не раз заставляло моих клиентов пусть и в шутку, но проклинать своего тренера последними словами. Что поделать — даже самую простую тренировочную программу запросто можно извратить, превратив ее в совершенно реальную средневековую пытку. Всего-то и нужно правильно подобрать к человеку тот самый подход, который выжмет из атлета все соки, включая морковный, который он пил в далеком детстве.

Своевременное применение различных видов подходов (или сетов — я признаю оба названия) — вещь очень полезная, особенно если все возможные виды прогрессий вами уже исчерпаны или, наоборот, недоступны ввиду пока еще недостаточной физической или технической подготовки. Единственное, чего, на мой взгляд, никак нельзя допускать, так это позывов к чрезмерному методическому энтузиазму. Поверьте, нет ничего страшнее начинающего персонального тренера, недавно побывавшего на обучающем семинаре: когда у человека, и так в силу избранной профессии имеющего предрасположенность к хорошо оплачиваемому садизму, над головой появляются дьявольские рожки новых идей — пиши пропало! Не-профессионалов, на днях прочитавших о тренировках что-нибудь эдакое, это тоже касает-

ся. Вот почему я постараюсь по четче структурировать для вас описываемые виды сетов.

Под описанием каждого из них будет размещена небольшая табличка, состоящая из следующих показателей:

- **Сила**
- **Выносливость**
- **Гипертрофия**
- **Жиросжигание**
- **Атлетический перформанс**

В зависимости от назначения конкретного вида сетов важность того или иного показателя будет преобладать — это поможет вам четче понимать, для чего тот или иной вид сетов может применяться. Помимо этого, каждый вид подходов будет обозначен конкретной категорией, которой его разрешено использовать, причем категории будут напрямую зависеть от стажа занятий. Всего таких категорий будет три:

■ **Начинающие.** Вы регулярно занимаетесь не более года или только приступили к тренировкам.

■ **Опытные.** Вы занимаетесь без незапланированных перерывов более года-двух, знаете все основные упражнения со штангой и любите их делать.

■ **Продвинутые.** Ваш стаж занятий составляет не менее двух-трех лет постоянных тренировок. Вы умеете делать все, включая подъем штанги на грудь, рывки и становую тягу сумо.

■ Самые полезные виды сетов ■

■ Обычные сетов ■

Категория: все, большей частью начинающие

Сила *****

Выносливость *****

Гипертрофия *****

Жиросжигание ****

Атлетический перфоманс **

Обычные сетов — когда вы делаете все повторения одного упражнения, отдыхаете заданное количество секунд и снова возвращаетесь к этому же упражнению — иногда используются и очень

опытными атлетами, особенно если речь идет об экстремальном увеличении силы. Однако в реальной тренерской практике такие сетов, как правило, применяются в самом начале занятий с новичками. Постоянное и неторопливое повторение одного упражнения помогает неопытному научиться делать все правильно, следить за верным положением тела и не уставать сверх меры. Тем не менее, для обычных сетов зачастую выбирается не самое легкое упражнение, выполнять которое достаточно сложно само по себе. Это дает тренеру гарантию, что его подопечный не уснет на удобном тренажере. Пример:

| № | Упражнение | Кол-во сетов | Кол-во повторов | Пауза отдыха |
|---|--------------------|--------------|-----------------|--------------|
| 1 | Приседания Зерхера | 3 | 12 | 90 сек. |

Кластерные сетов (чередование подходов)

Категория: начинающие и опытные

Сила *****

Выносливость ***

Гипертрофия *****

Жиросжигание ***

Атлетический перфоманс ****

Мой любимый методический прием! Чередование подходов — выполнение подхода одного упражнения, отдых, выполнение подхода второго упражнения, отдых и возвращение к первому упражнению — чаще всего применяются для развития силы, особенно если чередуются два противоположных упражнения, на-

гружающие мышцы, выполняющие обратные анатомические функции. К примеру, могут чередоваться жим штанги лежа с тягой блока к животу, что меняет нагрузку с мышц груди на мышцы середины спины, являющиеся анатомическими антагонистами. Этот вид сетов использует открытый в 1932 году сэром Чарльзом Скоттом Шеррингтоном эффект реципрокного торможения — в момент экстремального напряжения одной мышцы ее антипод рефлекторно расслабляется. В результате чередование двух обратных друг другу упражнений позволяет быстрее восстанавливаться между подходами. Пример:

| № | Упражнение | Кол-во сетов | Кол-во повторов | Пауза отдыха |
|---|--|--------------|-----------------|--------------|
| 1 | Жим штанги лежа | 3 | 8 | 120 сек. |
| 2 | Тяга блока сидя широким хватом к груди | 3 | 12 | 120 сек. |

Однако чередование сетов может применяться и для преследования других популярных тренировочных целей. Если вы будете чередовать два упражнения одного типа, вы по-

способствуете лучшей утомляемости волокон целевых мышц, что не замедлит сказаться на их росте. Выглядеть это будет примерно вот так:

| № | Упражнение | Кол-во сетов | Кол-во повторов | Пауза отдыха |
|---|---------------------------------------|--------------|-----------------|--------------|
| 1 | Жим штанги на наклонной скамье | 2 | 6 | 120 сек. |
| 2 | Жим гантелей на горизонтальной скамье | 2 | 8 | 120 сек. |

И, наконец, третий вид кластерных сетов — чередование двух упражнений, принципиально никак не связанных между собой. Такой вид подходов хорошо помогает снижать вес: несмотря на полноценный отдых между упражне-

ниями, организм получает весомый удар по гормональной системе за счет повышенной интенсивности, с которой выполняются оба упражнения. Пример:

| № | Упражнение | Кол-во сетов | Кол-во повторов | Пауза отдыха |
|---|------------------------------------|--------------|-----------------|--------------|
| 1 | Рывки со штангой от уровня коленей | 5 | 15 | 120 сек. |
| 2 | Фронтальные приседания со штангой | 5 | 15 | 120 сек. |

■ Комбисеты ■

Категория: все

*Сила**

*Выносливость******

*Гипертрофия**

*Жиросжигание******

* *Атлетический перфоманс******

Комбисеты — это два упражнения, выполняемые подряд, но никак не связанные между собой анатомически. Попросту говоря, это два

спаренных упражнения, представляющие собой разноплоскостные движения. Выполнение комбисетов сопровождается довольно высоким метаболическим откликом, а потому они прекрасно зарекомендовали себя в качестве средства снижения веса и тренировки выносливости. К тому же комбисеты неплохо имитируют нагрузку разнонаправленного характера, столь свойственную активным видам спорта — отсюда и повышенный рейтинг атлетического перфоманса.

| № | Упражнение | Кол-во сетов | Кол-во повторов | Пауза отдыха |
|---|--------------------------|--------------|-----------------|--------------|
| 1 | Становая тяга со штангой | 4 | 6 | 0 сек. |
| 2 | Швунг толчковый | 4 | 10 | 90–120 сек. |

■ Сеты с изменяющейся нагрузкой ■

Категория: только продвинутые

Сила *****

Выносливость *

Гипертрофия *****

Жиросжигание *

Атлетический перфоманс *

Не уверен, но, по-моему, этот вид сетов придумал я. По крайней мере, точно ни у кого не подсмотрел и не вычитал. Сет с изменяющейся нагрузкой выполняется следующим образом: вы устанавливаете на штангу относительно легкий вес, примерно 7-повторный максимум. Делаете с ним 3 повтора и, не опуская штангу, добавляете на нее килограммов 5–10, после чего выполняете еще 2 повтора. Опять, не опуская штангу, добавляете примерно столько же килограммов и делаете еще 1 самый тяжелый повтор. Но на этом сет не заканчивается! Сразу же сбавляя вес, вы начинаете двигаться обратно, выполняя еще два «полуподхода» на 2 и 3 повтора соответственно (то есть возвращаетесь назад к первоначальному весу). Данный вид сетов безо всяких шуток крайне тяжел, требует отменного терпения, абсолютного здоровья, филигранной техники и пары сообразительных помощников, которые и будут навешивать вам диски на штангу. Тем не менее, если у вас это получится попробовать, вы поймете, почему я так люблю сеты с изменяющейся нагрузкой. Кстати, для того чтобы акцентировать собственное внимание на развитии силы, можете делать в каждом шаге сета всего один по-

втор и работать с более тяжелым весом (начиная подход с 3–5ПМ).

■ Круговые сеты ■

Категория: опытные, продвинутые

Сила *

Выносливость *****

Гипертрофия *

Жиросжигание *****

Атлетический перфоманс *****

Круговые сеты — это то, из чего, собственно, и состоят круговые тренировки. Выберите себе 4–8 упражнений и делайте их подряд, без отдыха. Выдержав весь этот ужас, полностью восстановите дыхание и повторите круг еще несколько раз (обычно круг повторяется дважды или трижды). Круговые тренировки — это не всегда самый легкий или практичный, зато проверенный временем способ избавления от лишнего веса и увеличения выносливости. В рамках одной тренировки может применяться до 2–3 таких кругов, скомпонованных различным образом. Видов компоновки круговых сетов существует как минимум три:

На одну мышечную группу. Обычно такие круги применяются для тренировки мышц живота или ног. Если вы решитесь на этот спортивный подвиг, подбирайте такие упражнения, для которых не понадобится большое количество разных тренажеров — иначе такую тренировку будет очень непросто выполнить, особенно в вечернее «пиковое» время. Старайтесь всегда начинать с самых тяжелых упражнений, а заканчивать самыми простыми. Пример:

| № | Круг 1 | Кол-во сетов | Кол-во повторов | Пауза отдыха |
|---|-----------------------------------|--------------|-----------------|--------------|
| 1 | Рывковая тяга с пола | 3 | 10–12 | 0 сек. |
| 2 | Фронтальные приседания со штангой | 3 | 10–12 | 0 сек. |

| № | Круг 1 | Кол-во сетов | Кол-во повторов | Пауза отдыха |
|---|-----------------------------------|--------------|----------------------|---------------------------|
| 3 | Тяга Кинга | 3 | 10–12 (каждой ногой) | 0 сек. |
| 4 | Приседания со штангой над головой | 3 | 10–12 | 0 сек. |
| 5 | Румынская тяга на одной ноге | 3 | 10–12 (каждой ногой) | 0 сек. |
| 6 | Подъемы на платформу | 3 | 10–12 (каждой ногой) | 0 сек. |
| 7 | Ягодичный мостик одной ногой | 3 | 10–12 (каждой ногой) | 0 сек. |
| 8 | Скручивания на полу | 3 | 25–30 | До полного восстановления |

На две противоположные мышечные группы. Такие круги чаще всего выполняются для жимовых и тяговых упражнений. Чтобы не перегружать свои плечевые суставы однобокими

упражнениями, в вашем круге обязательно должны присутствовать упражнения, нагружающие мышцы под разными углами.

| № | Круг 1 | Кол-во сетов | Кол-во повторов | Пауза отдыха |
|---|-------------------------------------|--------------|-------------------|----------------------------------|
| 1 | Жим штанги лежа | 3 | 10 | 0 сек. |
| 2 | Тяга штанги в наклоне | 3 | 10 | 0 сек. |
| 3 | Жим гантелей на наклонной скамье | 3 | 10 | 0 сек. |
| 4 | Тяга гантелей в наклоне поочередно | 3 | 10 | 0 сек. |
| 5 | Т-отжимания | 3 | 10 (каждой ногой) | 0 сек. |
| 6 | Подтягивания на низкой перекладине | 3 | 12 | 0 сек. |
| 7 | Подъем ног в висе на турнике | 3 | 15–20 | 0 сек. |
| 8 | Скручивания на фитболе | 3 | 25–30 | До полного восстановления |

на не связанные друг с другом мышечные группы. Это, пожалуй, самый эффективный, но одновременно и самый сложный вариант кругового подхода, использующий принцип «рассеивания нагрузки». Как и в других вариантах,

начинать стоит с самых сложных упражнений и постепенно облегчать их. Лучше всего стартовать с упражнений для ног и закончить упражнением на пресс.

| № | Круг 1 | Кол-во сетов | Кол-во повторов | Пауза отдыха |
|---|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|
| 1 | Приседания со штангой на спине | 3 | 10–12 | 0 сек. |
| 2 | Подтягивания обратным хватом | 3 | 10–12 | 0 сек. |
| 3 | Выпады вперед со штангой | 3 | 10–12 (каждой ногой) | 0 сек. |
| 4 | Отжимания на брусьях | 3 | 10–12 | 0 сек. |
| 5 | Наклоны со штангой стоя | 3 | 10–12 | 0 сек. |
| 6 | Высокая тяга со штангой | 3 | 10–12 | 0 сек. |

| № | Круг 1 | Кол-во сетов | Кол-во повторов | Пауза отдыха |
|---|----------------------|--------------|--------------------------|---------------------------|
| 7 | Дровосеки с гантелью | 3 | 10–12 (в каждую сторону) | 0 сек. |
| 8 | Роллауты на фитболе | 3 | 25–30 | До полного восстановления |

■ Гибриды ■

Категория: опытные, продвинутые

*Сила****

*Выносливость******

*Гипертрофия****

*Жиросжигание******

*Атлетический перфоманс******

Гибриды — выполнение двух разных упражнений, незаметно перетекающих из одного в другое — чисто спортивный вид сетов. Как правило, они применяются для того, чтобы повысить эффективность спортсмена вне тренажерного зала — на футбольном поле или боксерском ринге. Но благодаря тому, что они сжигают невероятное количество калорий и заставляют ваш организм продолжать расходовать энергию даже спустя день после тренировки, их часто используют для того, чтобы качественно подготовиться к пляжному отдыху.

Гибриды можно подразделить на два подвида: в первом вы выполняете оба упражнения, составляющие гибридный сет, одновременно. Например, вы можете делать выпады вперед с гантелями, одновременно поднимая их на бицепс. Второй вид состоит из чередования двух упражнений гибридного сета. Например, вы можете сделать один повтор приседаний со штангой, затем динамический выпад вперед с правой ноги, вернуться в стойку для приседаний, один раз присесть, снова сделать еще один выпад вперед, но уже с левой ноги — все это будет считаться одним повтором.

Для облегчения понимания приведу вам несколько примеров самых распространенных гибридов:

■ Сгибания на бицепс с гантелями или штангой + жим гантелей над головой

■ Выпады + отведения с гантелями/подъемы гантелей на бицепс/жимы гантелей над головой

■ Фронтальные приседания со штангой + швунг

■ Приседания со штангой на спине + наклоны со штангой на спине

■ Становая тяга + высокая тяга штанги/рывок/подъем штанги на грудь

■ Отжимания на гантелях + тяга одной гантели к груди в упоре

■ Комплексы ■

Категория: только для продвинутых

*Сила**

*Выносливость******

*Гипертрофия**

*Жиросжигание******

*Атлетический перфоманс******

Один из самых сложных видов сетов. Сложен он прежде всего в понимании, так как на первый взгляд очень похож на гибриды. Комплексы — это сет, состоящий из 2–6 упражнений, которые выполняются с одним и тем же снарядом так, чтобы конечная точка одного упражнения была начальной для следующего. Однако в отличие от гибридов вы не приступаете к выполнению следующего

упражнения комплекса, пока не выполните все повторы предыдущего. Обычно в каждом упражнении комплекса вы выполняете порядка 4–6 повторов, что позволяет вам всего за один подход выжать из себя повторов 30. Комплексы идеальны для снижения веса и спо-

собны наградить лифтера нечеловеческой выносливостью, но они довольно заковыристы технически, а потому травмоопасны. Вот почему начинать применять их лучше всего не раньше, чем через год постоянных тренировок. Пример:

| № | Упражнение | Кол-во сетов | Кол-во повторов | Пауза отдыха |
|---|---|--------------|---------------------|---------------------------|
| 1 | <i>Комплекс-сет:</i> | | | |
| | Становая тяга с пола | 1 | 5 | 0 сек. |
| | Высокая тяга со штангой от уровня колен | 1 | 5 | 0 сек. |
| | Фронтальные приседания | | | |
| | Швунг | 1 | 5 | 0 сек. |
| | Наклоны со штангой на спине | 1 | 5 | 0 сек. |
| | Динамические выпады назад | 1 | 5 | 0 сек. |
| | | 1 | 5 (для каждой ноги) | До полного восстановления |

■ Скоростные сеты ■

Категория: только продвинутые

Сила *****

Выносливость *

Гипертрофия ***

Жиросжигание *

Атлетический перфоманс *****

Скоростные сеты — это не просто подход, выполненный в высоком темпе. Этот сет в принципе выполняется на скорость: с весом, равным 50–70% от максимума, вы выполняете 1–3 повтора с максимально возможной скоростью, которая тем не менее позволяет сохранять правильную технику выполнения упражнения. Главная задача — как можно быстрее закончить сет. Основная польза таких сетов заключается в итоговом увеличении скорости движения снаряда при выполнении подходов с субмаксимальными и максимальными весами. В результате нечто подобное постоянно применяют те атлеты, которые в первую очередь заинтересованы в развитии быстроты и силы. Например, единоборцы, спринтеры, пауэрлифтеры, тяжелоатлеты и многие другие.

Данный вид подходов объективно травмоопасен, а потому обычно не применяется ранее, чем через 2–3 года постоянных тренировок.

■ Изометрические сеты ■

Категория: все, кроме имеющих проблемы с сердечно-сосудистой системой

Сила *****

Выносливость *****

Гипертрофия ***

Жиросжигание ****

Атлетический перфоманс ***

Изометрические сеты — статические удержания веса на время — пожалуй, самый простой вид подходов, легко применимый к совсем еще зеленым новичкам. Что, в общем-то, вполне логично — держать вес намного проще, чем постоянно поднимать и опускать его, да еще и с полнейшей концентрацией на технике и дыхании. Обычно изометрию используют тогда, когда упражнения в динамическом режиме еще невыполнимы. Например, после операции по удалению аппендик-

са изометрические напряжения мышц живота — это, пожалуй, первое упражнение, с которого следует начинать восстановление физической формы прооперированного лифтера. Однако по мере увеличения стажа занятий изометрию можно и нужно продолжать использовать для достижения более серьезных целей.

Особенность изометрических сетов заключается в том, что они способствуют увеличению силы в заданной точке амплитуды, то есть в той, в которой вы удерживаете вес. А потому если использовать изометрические сеты в самых сложных для вас участках амплитуды, то можно значительно повысить свои силовые показатели. Помимо этого изометрия — это один из лучших способов тренировки хвата, ведь мышцы кисти и предплечья в момент

удержания штанги в становой тяге или в подтягиваниях (упражнений, для которых чаще всего и тренируют хват) работают именно в изометрическом режиме. Тем не менее не нужно забывать, что еще покойный профессор физиологии Тхоревский, у которого я когда-то учился, предупреждал об опасности изометрии. По мнению преподавателя, вне зависимости от величины работающих мышц изометрическая работа способна сильно увеличивать артериальное давление. Поэтому, если вы страдаете гипертонией или имеете наследственную предрасположенность к заболеваниям сердечно-сосудистой системы, откажитесь от изометрических сетов с максимальной нагрузкой, даже если это всего-навсего банальный вис на полотенце.

■ Относительно полезные виды сетов ■

■ Суперсеты ■

Категория: опытные, продвинутые

Сила **

Выносливость *****

Гипертрофия *****

Жиросжигание *****

Атлетический перфоманс **

Суперсетом сегодня могут легко обозвать любой подход, не похожий на обычный сет. И это несмотря на то, что данный вид подходов имеет очень четкое определение. Суперсет — это подход, состоящий из двух упражнений, выполняемых подряд, без отдыха между ними,

в котором оба упражнения нагружают мышцы, выполняющие противоположные анатомические функции. Например, сгибатели и разгибатели предплечья (бицепс и трицепс) или широчайшие и... дельты (да-да, широчайшие и грудные никакие не антагонисты!). На мой личный взгляд, такой прием всего-то и позволяет тупо накачать в обе мышечных группы побольше крови и продуктов распада, что впоследствии может дать (а может и не дать) повышенный метаболический отклик на нагрузку. Чаще всего суперсеты используют в программах, направленных на снижение веса и гипертрофию. Пример:

| № | Упражнение | Кол-во сетов | Кол-во повторов | Пауза отдыха |
|---|---------------------------------------|--------------|-----------------|--------------|
| 1 | Подтягивания широким хватом к груди + | 3 | 12 | 0 сек. |
| 2 | Жим гантелей стоя | 3 | 12 | 90–120 сек. |

■ Двусеты ■

Категория: опытные, продвинутые

Сила*

Выносливость*****

Гипертрофия*****

Жиросжигание****

Атлетический перфоманс***

Выполнение двух упражнений одного типа подряд, без отдыха между ними, называется двусетами. Их применение требует немалой

сноровки, отточенной техники и редкого умения без потерь занимать сразу два тренажера в часы пик. Считается, что этот вид сетов способствует лучшей активации моторных единиц — мышечных волокон и нервных клеток, которые ими управляют. Чем больше моторных единиц участвует в сокращении мышцы, тем она потенциально сильнее и/или больше. Этот вид сетов очень близок к суперсету по степени воздействия на организм, с небольшим акцентом на развитие мышечной выносливости. Здорово вредит развитию силы — имейте в виду!

| № | Упражнение | Кол-во сетов | Кол-во повторов | Пауза отдыха |
|---|---------------------------------------|--------------|-----------------|--------------|
| 1 | Жим штанги на наклонной скамье | 3 | 8 | 0 сек. |
| 2 | Жим гантелей на горизонтальной скамье | 3 | 10 | 90–120 сек. |

■ Трисеты ■

Категория: опытные, продвинутые

Сила*

Выносливость*****

Гипертрофия**

Жиросжигание*****

Атлетический перфоманс*

Трисеты — три упражнения, выполняемые подряд, без отдыха — это как двусет, умноженный на два (вернее, на полтора). Единственное

его отличие от своего массонаборного собрата в том, что трисет намного ближе к «жиросжигающей» круговой тренировке. Именно поэтому трисеты в практике тренажерного зала традиционно используют для снижения веса. Чаще всего в таком случае в трисет объединяют непохожие упражнения, например жим гантелей лежа, выпады и тягу в наклоне. Но иногда применение трисетов всего для одной мышцы полностью оправдывает себя, особенно если речь идет о кубиках на животе:

| № | Упражнение | Кол-во сетов | Кол-во повторов | Пауза отдыха |
|---|------------------------------|--------------|-----------------|--------------|
| 1 | Подъем ног в висе на турнике | 3 | 12–15 | 0 сек. |
| 2 | Обратные скручивания на полу | 3 | 15–20 | 0 сек. |
| 3 | Скручивания на фитболе | 3 | 25–30 | 90–120 сек. |

■ Частичные повторы ■

Категория: опытные, продвинутые

Сила*

Выносливость***

Гипертрофия*****

Жиросжигание*

Атлетический перфоманс*

Сет, рядом с которым написано «частичные повторы», означает, что вы не остановитесь

тогда, когда все положенное количество повторов будет выполнено. Нет, вы будет продолжать двигаться, перемещая снаряд в 1/3 амплитуды, пока не достигнете окончательного и бесповоротного мышечного отказа. Чаще всего сами частичные повторы (то есть финальную часть такого сета) выполняют в самой легкой точке амплитуды, как, например, во время

вертикальной тяги: закончив «долбить» полные повторы, вы выпрямляете руки и пытаетесь сделать еще 8–10 частичных повторов в верхней точке, просто опуская и поднимая плечи. Хотя допустимо добивать частичные повторы и в наиболее сложной части амплитуды. Например, так:

| № | Упражнение | Кол-во сетов | Кол-во повторов | Пауза отдыха |
|---|---------------------------|--------------|--|--------------|
| 1 | Вертикальная тяга к груди | 3 | 12 + 10 частичных в нижней трети амплитуды | 90–120 сек. |

■ Дубликаты ■

Категория: опытные, продвинутые

*Сила**

*Выносливость******

*Гипертрофия******

*Жиросжигание******

*Атлетический перфоманс**

Дубликаты это частный случай классического трисета. Только здесь вы не делаете подряд три упражнения на одну и ту же мышечную группу, а либо чередуете упражнения на противополож-

ные мышечные группы, либо заканчиваете трисет одним упражнением на антагонист. Простейший пример выглядит вот так: трицепс-бицепс-трицепс или бицепс-бицепс-трицепс. Но поскольку отдельный тренинг «рук» — это явление определено не для мыслящих людей, я рекомендую вам использовать дубликаты для тренировки мышц кора. В конце концов, большинству мышц кора для их нормального функционирования нужна именно выносливость, а не сила. Дубликаты для таких целей крайне полезны. Пример:

| № | Упражнение | Кол-во сетов | Кол-во повторов | Пауза отдыха |
|---|--|--------------|-----------------|--------------|
| 1 | Гиперэкстензии на фитболе | 3 | 30 | 0 сек. |
| 2 | Обратные скручивания на наклонной скамье | 3 | 25 | 0 сек. |
| 3 | Гиперэкстензии на фитболе | 3 | 30 | 90–120 сек. |

■ 1,5 повтора ■

Категория: опытные, продвинутые

*Сила**

*Выносливость****

*Гипертрофия******

*Жиросжигание***

*Атлетический перфоманс**

Частный случай частичных повторов, позволяющий продлить время нахождения мышцы под нагрузкой почти в полтора раза по сравнению с обычными сетами. Предположим, вы хотите сделать 10 повторов подтягиваний методом 1,5 повтора. Делайте вот что: подтянитесь один раз полностью, опуститесь на вытянутые руки, снова подтянитесь вверх, но только до по-

ловины, после чего вернитесь в исходное положение — все это будет считаться за 1 повтор. Продолжайте до конца сета.

■ Дроп-сеты ■

• *Категория:* опытные, продвинутые

*Сила**

*Выносливость******

*Гипертрофия******

• *Жиросжигание*****

*Атлетический перфоманс**

Дроп-сет — это подход с уменьшением используемого веса снаряда. К примеру, вы можете начать делать жим штанги лежа с весом 100 кг. Сделав 8 повторов, быстренько уменьшите вес до 80 килограммов и продолжайте жать. Сделав следующие 8 повторов, еще раз понижаете вес до 60 килограммов. С этим весом выжимаете из себя последние 8 повторов. Выполнять дроп-сетов можно практически в любых упражнениях, за исключением становой тяги и всех тяжелоатлетических движений (подробнее об этом в конце главы). Количество ступеней снижения рабочего веса обычно не превышает трех, в процентном соотношении вес понижается на 15–20%. Количество используемых повторов — от 5–6 до 10–15. Кстати, дроп-сетов тоже «убивают» силовые показатели!

■ Отдых-пауза ■

Категория: опытные, продвинутые

*Сила******

*Выносливость**

*Гипертрофия******

*Жиросжигание**

*Атлетический перфоманс**

Отдых-пауза — подход, разными методами выполняемый по-разному. Существует как минимум два варианта его исполнения. Первый: вы просто начинаете выполнять подход. Сделав максимально возможное количество повторов, ставите штангу на стойки, но не убираете с нее рук и не выходите из исходного положения. Отсчитав 5–10 вдохов, пытаетесь продолжать подход, делая еще хотя бы 1–2 повтора. Вновь отдыхаете и вновь пытаетесь. Так продолжаете до победного конца. Как правило, этот вариант используется в многоповторном режиме (8–15). Фишка в том, что вы умудряетесь сделать с 8–10 повторным максимумом 12 или даже 15 повторов, благодаря чему этот вариант просто обязан способствовать гипертрофии. Второй вариант заключается в следующем: выбираете два противоположных упражнения, например жим лежа и тягу в наклоне. Устанавливаете в обоих вес, равный 2–3ПМ, после чего начинаете чередовать одно и другое упражнение, выполняя в каждом не более одного повтора. Сделав 1 повтор жима, отправляетесь к тяге в наклоне. Сделав там 1 повтор, возвращаетесь на скамью для жима. Так и продолжаете до тех пор, пока не сделаете 5–6 повторов в каждом упражнении. Понятно, что этот вариант сета в большей степени развивает силовые способности.

■ Скорее интересные, чем полезные виды подходов ■

■ Сеты анатомического соответствия ■

Категория: опытные, продвинутые

*Сила****

*Выносливость******

*Гипертрофия******

*Жиросжигание****

*Атлетический перфоманс****

Я уже упоминал о чем-то подобном в главе, посвященной прогрессии тренинга. Помните, как мы с вами утяжеляли подъем на бицепс? От самого простого хвата — прямого — мы переходили сначала к разнохвату, а потом к обратному хвату. Сеты анатомического соответствия — это то же самое, но наоборот — выполняя подход, вы движетесь от самого сложного положения тела к самому простому. Допустим, если сделать сет подъема гантелей на бицепс в стиле сета анатомического соответствия, мы получим следующую последовательность:

■ Подъем на бицепс с гантелями обратным хватом (ладони направлены назад)

■ Подъем на бицепс с гантелями нейтральным хватом («молотки» — ладони направлены друг на друга)

■ Подъем на бицепс прямым хватом (ладони направлены вперед)

Все эти упражнения вы выполняете единым подходом, делая максимально возможное количество повторов в каждом положении. В результате получаете один сет анатомического соответствия, которого обычно более чем достаточно.

■ Форсированные сеты ■

Категория: опытные, продвинутые

*Сила**

*Выносливость****

*Гипертрофия******

*Жиросжигание**

*Атлетический перфоманс**

Вот эту штуку я терпеть не могу! Опишу только из любви к искусству. Форсированные сеты выполняются так: делаете максимально возможное количество повторов, после чего партнер по тренировкам или тренер помогает вам сделать еще 2–4 повтора. Лично я не понимаю, в чем польза того, что тренер выполняет за вас почти всю работу! Возможно, оттого что я сам тренер и, очевидно, жутко ленив от природы, мне больше нравится следующий вариант сетов.

■ Форсированная эксцентрика ■

Категория: только продвинутые

*Сила******

*Выносливость**

*Гипертрофия******

*Жиросжигание**

*Атлетический перфоманс**

Сеты с форсированной эксцентрикой, наконец-то, позволяют тренеру отдохнуть и применить к своему «подопытному» весь масштаб собственного садизма. На этот раз вы не помогаете поднимать вес, напротив, вы пытаетесь усложнить процесс возвращения в исходную точку. Например, надавливая на штангу

в жиме лежа при опускании ее на грудь, вы увеличиваете вес снаряда и усложняете эксцентрическую фазу движения. Метод **ОЧЕНЬ** тяжелый (для атлета, не для тренера!) и весьма **ТРАВМООПАСНЫЙ**. Зато хотя бы отчасти напоминает более серьезные и научные методы регулировки нагрузки, а оттого неплохо развивает силу и способствует гипертрофии.

■ Эксцентрические сеты ■

Категория: только продвинутые

Сила *****

Выносливость *

Гипертрофия *****

Жирожигание *

Атлетический перфоманс *

Этот вид сетов описан в предыдущей главе, там он назывался «негативы».

■ Квазиизометрические сеты ■

Категория: только продвинутые

Сила *****

Выносливость *

Гипертрофия *

Жирожигание *

Атлетический перфоманс *

Тоже уже был описан в предыдущей главе.

■ Плиометрические сеты ■

Категория: только продвинутые

Сила ***

Выносливость *

Гипертрофия ***

Жирожигание *

Атлетический перфоманс ****

Еще один из сетов, описанных в прошлой главе, — про подбрасывание штанги помните? Так вот это он и есть.

■ Сеты с задержкой пикового сокращения ■

Категория: все

Сила **

Выносливость ****

Гипертрофия ****

Жирожигание **

Атлетический перфоманс *

Этот сет выполняется как обычный, только в момент наибольшего сокращения рабочей мышцы, вы задерживаетесь на секунду-другую, продлевая время нахождения мышцы под нагрузкой. Неплохой метод, на начальном этапе прекрасно помогающий новичкам овладеть правильной техникой выполнения упражнения. В дальнейшем от него, на мой взгляд, надо отучаться, так как подобный режим мышечной работы слишком далек от реальной спортивной жизни.

■ Сеты с форсированным стретчингом ■

Категория: опытные, продвинутые

Сила *

Выносливость ***

Гипертрофия *****

Жирожигание **

Атлетический перфоманс *

Прикольный вид сетов, который всегда выручает, если меня серьезно так спрашивают — надо или все-таки не надо растягиваться между подходами. Надо, господа, и вот как это де-

ляется. Выбираете односуставное упражнение в растянутой позиции, например сведение рук в кроссовере. Делаете свои 10–12 повторов до отказа, после чего возвращаетесь в исходное положение и, не расслабляя грудных, держите это самое растянутое положение секунд 8–10. Заканчиваете подход. Такой сет неплохо работает на гипертрофию, если это все, что вас интересует, и если вы все еще пользуетесь односуставными упражнениями.

■ Постактивационные сеты ■

Категория: все

Сила ****

Выносливость *

Гипертрофия *****

Жиросжигание *

Атлетический перфоманс *

Этот вид сетов был описан в главе «Сплит, который работает». С тех пор в правилах его выполнения ничего не изменилось.

■ Сеты до отказа ■

Категория: все, если не увлекаться

Сила *

Выносливость ***

Гипертрофия *****

Жиросжигание ***

Атлетический перфоманс *

Написав «сеты до отказа», я вовсе не собираюсь описывать вам в качестве отдельного вида сетов обычные, просто выполненные до отказа. Нет, на самом деле, сеты до отказа — это своего рода комбинация обычных сетов, форсированных сетов, частичных повторов, квазиизометрии и эксцентрических сетов. Весь этот компот из различных методов позволяет за один подход несколько раз достичь мышечного отказа, причем во всех возможных его вариациях. Вот как это выглядит на практике. Допустим, вы решились осилить жим гантелей, лежа на горизонтальной скамье в режиме сета до отказа. Для начала сделайте максимально возможное количество обычных повторов. После того как самостоятельно вы больше не сможете поднимать гантели вверх, с помощью партнера сделайте еще 2–3 форсированных повтора. Не заканчивайте подход, а сделайте сначала 4–6 частичных повторов в нижней точке упражнения, а затем еще столько же в верхней. Теперь просто постарайтесь удержать вес в верхней точке максимально возможное количество секунд (их будет немного, поверьте), после чего очень медленно опустите гантели в нижнюю точку и... закончите, наконец, этот ужас. ТАКОЙ подход может быть только один, уж поверьте. Причем один в месяц!

■ Простота хуже воровства ■

Не все из описанных видов сетов можно применять ко всем известным вам упражнениям. Существует не вполне научная, но принятая среди некоторых тренеров зависимость, позволяющая правильно подбирать нужный вид сетов под каждый тип упражнений. Зависимость эта такова — чем проще выполняемое упражнение, тем более сложные сеты в нем возможно применять. «Сложность» вида сетов определяется близостью его к мышечному отказу — чем ближе, тем проще должно быть используемое упражнение.

| Тип упражнения | Рекомендуемый вид сетов |
|--|---|
| Упражнения локального характера: подъемы на носки, подъемы на бицепс, разводки и прочее | Сеты до отказа Сеты с форсированным стретчингом Форсированные сеты Сеты анатомического соответствия Отдых-пауза Дроп-сеты Трисеты Двусеты Суперсеты Дубликаты Частичные повторы Эксцентрические сеты Сеты с задержкой пикового сокращения |
| Упражнения регионального характера: жимы гантелей, тяги на блоке, подтягивания и прочее | Комбисеты 1,5 повтора Круговые сеты Суперсеты Частичные повторы Изометрические сеты Форсированная эксцентрика Постактивационные сеты |
| Упражнения глобального характера: рывки, подъемы на грудь, приседания, становые тяги | Обычные сеты Кластерные сеты (чередование подходов) Сеты с изменяющейся нагрузкой Круговые сеты Гибриды Комплексы Скоростные сеты Изометрические сеты Плиометрические сеты Квазиизометрические сеты |

Глава 11

ЗАПОВЕДИ ПРОГРАММИСТА

«Хочешь рассмешить Господа — расскажи ему о своих планах».

Пословица

Знаете, что является самым главным врагом прогресса в тренажерном зале? Нет, не сигареты, не телевизор и даже не темное пиво с сухариками. Наш самый сильный и коварный соперник — лень. Но не простая, так сказать, бытовая лень, не позволяющая вам регулярно тренироваться или дисциплинированно питаться, а лень куда более сложного порядка — лень интеллектуальная.

Да-да, вы не ослышались — интеллектуальная. «Ха-ха, при чем тут фитнес, тренер?» — наверняка спросите вы. «Читайте дальше!» — обиженно отвечу я. Знаете, наверное, только ленивый не обвинял спортсменов в том, что они, как бы это помягче сказать, не совсем умны — «сила есть, ума не надо» и все такое. Бывает, что и тренеров людская молва с легкостью записывает в эдакие сержантоподобные монстры, способные лишь что есть мочи орать на своих подчиненных. Конечно, дыма без огня не бывает — встречаются и среди нашего брата уникамы с выдаю-

щимся IQ, однако представление о тренерской работе как о чем-то не сильно отягощенном тягостными раздумьями весьма ошибочно.

То, что вы обычно видите в фитнес-клубе — а именно тренера, показывающего своим клиентам те или иные упражнения, представляет собой лишь крохотную вершину огромного айсберга. Подавляющее количество времени, сил и знаний хорошего тренера уходит вовсе не на то, чтобы научить вас правильно ставить ступни на платформу жима ногами, а на планирование ваших же будущих нагрузок. И часть эта очень большая. Хотите знать, насколько? Что ж, именно чья-то тренерская работа в свое время погубила «Титаник»!

Для того чтобы вы сами смогли научиться осознанно планировать свои тренировки (и заодно поняли, насколько не прост тренерский хлеб), я познакомлю вас с тем, что я называю тринадцать заповедей программиста.

Читайте, запоминайте и используйте.

■ Заповедь 1 ■

СОБЛЮДАЙТЕ РАВЕНСТВО ПРОТИВОПОЛОЖНОСТЕЙ

Согласно плоскостной теории тренинга, которую вы уже знаете, ваши тренировочные программы должны строиться на следующих равенствах:

■ *Горизонтальные жимы = Горизонтальные тяги*

■ *Вертикальные жимы = Вертикальные тяги*

■ *Коленно-доминантные упражнения = Тазово-доминантные упражнения*

■ *ВПН-упражнения = Упражнения, вращающие плечо внутрь (большой частью это горизонтальные жимы и оба вида тяг)*

Данные равенства должны основываться на равенстве КПШ. КПШ — количество подъемов штанги — это нагрузочный параметр, учитывающий все сделанные вами повторы того или иного упражнения на тренировке, включая разминочные подходы. То есть уравнивать упражнения надо прежде всего по количеству сделанных повторов. Пример:

1. *Жим штанги лежа 3*8 (горизонтальный жим, КПШ = 24)*

2. *Тяга штанги в наклоне широким хватом 3*8 (горизонтальная тяга, КПШ = 24)*

В этой «программе» КПШ горизонтальных жимов четко соответствует КПШ горизонтальных тяг, то есть баланс между противоположными движениями соблюден. Просто, не правда ли? Тут есть только одна сложность: уравнивать нагрузку именно так можно только теми упражнениями, которые обладают равной степенью воздействия на организм. То есть уравнивать нагрузку от многосуставного упражнения одного типа односуставным упражнением противоположного типа тем же количеством повторов не получится:

1. *Жим штанги лежа 3*8 (горизонтальный жим, КПШ = 24)*

2. *Разводки с гантелями в наклоне 3*8 (горизонтальная тяга, КПШ = 24)*

Такая «программа» не будет считаться уравновешенной, ведь нагрузка на мышцы, двигающие плечевой пояс вперед, будет значительно сильнее нагрузки на мышцы, двигающие плечевой пояс назад — виновата разница в рейтинге нагрузок обоих упражнений. Чтобы уравновесить нагрузку в такой связке, необходимо увеличить КПШ более «слабого» упражнения в 1,5–2 раза. Например, так:

1. *Жим штанги лежа 3*8 (горизонтальный жим, КПШ = 24)*

2. *Разводки с гантелями в наклоне 5*8 (горизонтальная тяга, КПШ = 40)*

Резонен вопрос: а как уравновесить нагрузку, если сетоповторные режимы в противоположных упражнениях отличаются. Например, в одном упражнении вы хотите использовать силовой режим работы, а в другом многоповторный. Все просто — уравнивайте общее число повторов, регулируя количество сетов:

1. *Приседания со штангой 4*5 (коленно-доминантное упражнение, КПШ = 20)*

2. *Румынская тяга на одной ноге 2*12 (тазово-доминантное упражнение, КПШ = 24)*

Нет ничего страшного в том, что КПШ тазово-доминантного упражнения превосходит КПШ коленно-доминантного. На самом деле смещение баланса КПШ в сторону горизонтальных тяг, вертикальных жимов и тазово-доминантных упражнений даже желательно, это прибавит вашей форме запаса травмобезопасности.

■ Заповедь 2 ■

ЧТИТЕ СИЛОВОЙ БАЛАНС

К сожалению, уравнивать разнонаправленные нагрузки полностью по всем пунктам практически невозможно. Равенство КПШ — это еще полбеды, гораздо сложнее уравнивать нагрузки по тоннажу — количеству поднимаемых килограммов, ведь абсолютно идентичных упражнений не бывает. Даже если вы сделаете так:

1. Жим штанги лежа — 3*10 с 150 кг

2. Тяга штанги в наклоне — 3*10 с 150 кг

...вы все равно не получите абсолютного равенства, так как амплитуда движения плечевой кости в обоих упражнениях не будет полностью совпадать, не будут учтены углы, под которыми прикладываются нагрузки и прочие биомеханические тонкости. А если вы будете пользоваться упражнениями на тренажерах, то там вообще станет непонятно, как в точности подсчитать количество одолеваемых килограммов. Всем привычная тяга блока к животу сидя имеет столько вариантов расположения блоков, передающих усилие, что один и тот же вес на стеке разных тренажеров может означать совершенно разные уровни нагрузки.

К счастью, скрупулезно подсчитывать поднятые килограммы вас никто и не просит. Раз

уж подсчитать количество килограммов на тренировке слишком сложно, приходится ориентироваться на уровень РАЗВИТИЯ СИЛЫ в противоположных упражнениях, а не на фактическую работу в них. Тут тоже существуют четкие рекомендации:

■ 1ПМ в жиме штанги лежа = (1ПМ в подтягиваниях обратным хватом + собственный вес)

■ 1ПМ в жиме штанги лежа = 1ПМ в подъеме штанги на грудь

■ 1ПМ в становой тяге с пола = (1ПМ в приседаниях со штангой на спине)*1,5

Первые два правила обеспечивают здоровье плечевых суставов: если ваш максимум в жиме лежа равен максимуму в подъеме на грудь и подтягиваниях, значит, мышцы, окружающие плечевой сустав, развиты равномерно и не способствуют нарушению его здоровой геометрии. Последнее равенство в большей степени заботится о здоровье коленных суставов. Когда максимальный результат в становой тяге превосходит разовый максимум в приседаниях хотя бы в полтора раза, это значит, что сила мышц так называемой «задней цепи» достаточно сильна, чтобы стабилизировать колени и сохранять их здоровыми.

■ Заповедь 3 ■

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРО РАЗМИНКУ

Тренировочная программа, в которой не расписана подробная, обоснованная и «заточенная» под конкретного человека и его трениро-

вочные задачи разминка, это не программа, а туалетная бумага не очень удачного дизайна. Такой документ никак не может служить инстру-

ментом регулирования силовых нагрузок — чтоб мне на тайской штангистке жениться! Всегда, подчеркиваю, ВСЕГДА начинайте со-

ставление программы тренировок с разминки. О правилах ее проведения вы все узнали в 7 и 8 главах.

■ Заповедь 4 ■

УСТАНОВИТЕ ТЕМП

Программа, в которой просто написано:

1. Приседания 3*10
2. Выпады 2*12
3. Подтягивания 5*8

...лично мне, как профессионалу, не говорит вообще ничего. Что значат эти загадочные 3*10 или 5*8? С каким весом, с каким отдыхом между сетами и, главное, в каком темпе? Ведь от темпа выполнения упражнения зависит не только результативность программы, но и возможность успешного перехода к другому, новому для вас режиму тренировок.

Вот вам типичный пример. Допустим, тренер решил сменить режим тренировок своего клиента, который долгое время работал в режиме 5*5. Предположим, темп выполнения упражнений был таков, что каждый повтор занимал ровно 4 секунды. Таким образом, каждый сет из 5 повторов длился ровно 20 секунд. Супер! Допустим, тренеру и клиенту надоел такой режим, и они решили заменить его на совсем другой, положим, многоповторный. Например, вместо 5*5 делать 3*10. Но если клиенту вдруг забыли прописать правильный темп выполнения упражнений, в новой программе может и не наступить никаких изменений. 3*10? Отлично — повторов больше, рабочий вес меньше, а значит, клиент будет «кидать» отягощение в два раза быстрее. Что получится? Получится, что каждый повтор будет длиться ровно 2 секунды, а весь подход... те же 20

секунд, что и в предыдущем тренировочном периоде. Поздравляю — TUT не изменилось ни на грамм! А вы еще ждете каких-то там прибавок в массе?!

Когда тренер хочет поменять режим с 5 повторных сетов на 10 повторных, обычно он тем самым пытается увеличить время нахождения мышцы под нагрузкой вдвое. Такая резкая смена режима просто не может пройти для физической формы бесследно! А если TUT не меняется, то никакая прибавка или снижение рабочих весов и повторов не принесут абсолютно никакой пользы. Ну, хорошо — почти никакой.

В современных, настоящих, профессионально написанных фитнес-программах принято указывать темп каждого упражнения. Даже такие динозавры, как Ян Кинг, книгу которого я адаптировал на русский язык в этой же серии издательства ЭКСМО, даже он — тренер, так до сих пор оставшийся в рамках старой культуристической парадигмы тренинга, все равно указывает четкий темп. Ян Кинг, кстати, один из немногих тренеров старой формации, который без вреда для своих убеждений смог встать на более современные методические рельсы, за что честь ему и хвала! Настоятельно рекомендую вам последовать его примеру вместе с «Большой книгой мышц» из серии «Библиотека МН»!

Темп для каждого упражнения в программах тренировок задается следующим образом:

XYWZ, где:

X — время в секундах, затраченное на опускание снаряда

Y — время в секундах, которое занимает пауза в нижней точке упражнения

W — время в секундах, затраченное на подъем снаряда (возвращение в исходное положение)

Z — время в секундах, которое занимает пауза в верхней точке

К примеру, если вы видите в программе такую строку:

| № | Упражнение | Кол-во сетов | Кол-во повторов | Вес снаряда | Темп | Пауза отдыха |
|----|--------------------------------|--------------|-----------------|-------------|------|--------------|
| 1. | Приседания со штангой на спине | 5 | 10 | 140 кг | 3021 | 120 сек. |

...это позволяет вам четко понимать как минимум пять моментов:

■ каждый повтор приседаний длится ровно 6 секунд (3+2+1).

■ все пять сетов отнимут у вас 13 минут: 10 повторов по 6 секунд это 60 секунд на каждый подход. Всего подходов 5, значит, чистое время выполнения всех сетов равняется 5 минутам. Отдых между сетами составляет 120 секунд — 2 минуты, между 5 сетами будет всего 4 паузы отдыха, отсюда на отдых вы потратите 8 минут (4*2 минуты). Складываем 8 и 5 минут, получаем 13 минут тренировочного времени.

■ размеренный темп выполнения упражнения и паузы отдыха диктуют умеренные рабочие веса (140 кг в данном случае — это порядка 60 % от разового максимума).

■ в верхней точке упражнения разрешено «отдыхать» 1 секунду.

■ TUT общее всего упражнения равняется 300 секундам — (6 секунд на один повтор * 10)*5 сетов. Многовато и для гипертрофии, и развития силы, определенно, данная программа рассчитана на увеличение выносливости.

Первое время вам наверняка будет казаться неудобным тот момент, что первой цифрой темпа идет время на опускание снаряда, а не на его подъем. А оттого описание темпа упраж-

нений, которые начинаются с подъема снаряда — подъемы на бицепс, тяги в наклоне и пр., — придется начинать с середины подхода. Смиритесь с этим! Совершенно очевидно, что традиция нумеровки темпа обязана своим появлением жиму штанги лежа или приседаниям — основе силового тренинга на все времена. Так что уважайте традицию и, кстати, знайте, что:

■ **2010** — это нормальный темп, принятый в большинстве упражнений и программ. Две секунды на опускание снаряда, нет пауз в верхней и нижней точке, одна секунда на подъем. Иногда вместо него в программах вместо цифрового обозначения темпа пишут просто «норм.»!

■ обозначение «X» в линейке темпа — **20X0** — означает взрывной режим подъема снаряда. «X» происходит от английского «explosive».

■ Иногда в некоторых американских программах отсутствует четвертая цифра обозначения темпа. Все потому, что некоторые тамошние методисты считают, будто упражнений с нулевой паузой в обеих точках не существует. Я считаю, что это весьма спорное утверждение, поэтому призываю вас не лениться и писать себе темп четырехзначной цифрой.

■ Заповедь 5 ■

УКАЗЫВАЙТЕ СХЕМУ РЕГУЛИРОВКИ НАГРУЗКИ

На мой взгляд, большого смысла в том, чтобы прописывать конкретный вес для каждого сета, нет. Любой атлет не биоробот, а нормальный и живой человек. Его возможность справляться с весами может меняться в зависимости от очень большого количества факторов — настроения, погоды, состояния здоровья и даже насыщенности личной жизни. А потому запланированные вами 125 кг легко могут превратиться в 120, 115 или даже 140 кг. И Бог с ними! Результативность силового тренинга заключается не в точных цифрах, а в правильно заданной направленности тренинга. Разрабатывая программу тренировок, примите за правило писать рядом с сетоповторной схемой схему регулировки веса, иначе получится непонятно что. Знаменитое макробертсовское 5*5 — это ничего не значащий набор цифр! Как именно должна выглядеть эта схема? Так:

Сет 1:100кг*5 Сет 2: 100кг*5 Сет 3:100кг*5
Сет 4:100кг*5 Сет 5:100кг*5

Или так:

Сет 1:100кг*5 Сет 2: 110кг*5 Сет 3:120кг*5
Сет 4:130кг*5 Сет 5:140кг*5

Или вообще так:

Сет 1:100кг*5 Сет 2: 80кг*5 Сет 3:120кг*5
Сет 4:90кг*5 Сет 5:130кг*5

Вот чтобы подобных «непоняток» с вами никогда не происходило, определяйте, что именно нужно делать с этими сетами и этими повторами. Я лично использую такие условные обозначения:

■ (п.) — *постоянное увеличение рабочего веса в каждом последующем сете*. К примеру, если в моей программе написано 4*8(п), это значит, что в первом сете будет, допустим, 80 кг, во втором 85, в третьем 90, а в четвертом 95 кг.

■ (конст.) — *неизменный вес во всех подходах упражнения*.

■ (о.п.) — *постоянное уменьшение рабочего веса в каждом последующем сете*
и т.п.

■ Заповедь 6 ■

УКАЗЫВАЙТЕ ПАУЗЫ ОТДЫХА МЕЖДУ ПОДХОДАМИ

Паузы отдыха в программах тренировок указываются не просто так, это очень важный тренировочный параметр. Одна и та же программа будет давать совершенно иной эффект, если в ней изменить всего один параметр — паузы отдыха. Смотрите сами:

Вариант А

Прежде всего обратите внимание на величину отягощения. 50 кило будут вполне доступны, если отдыхать между сетами по две минуты.

Вариант А

| № | Упражнение | Кол-во сетов | Кол-во повторов | Вес снаряда | Темп | Пауза отдыха |
|----|--------------------------|--------------|-----------------|-------------|------|--------------|
| 1. | Болгарские сплит-приседы | 4 | 12 | 50 кг | 2011 | 120 сек. |

Вариант В

| № | Упражнение | Кол-во сетов | Кол-во повторов | Вес снаряда | Темп | Пауза отдыха |
|----|--------------------------|--------------|-----------------|-------------|------|--------------|
| 1. | Болгарские сплит-приседы | 4 | 12 | ??? кг | 2011 | 60 сек. |

А каким теперь будет ваш рабочий вес, если отдыхать между сетами придется всего одну минуту? Определенно не 50 кг — при условии сохранения и самого упражнения, и количества сетов с повторами такая пауза отдыха означает

намного меньший уровень интенсивности тренировки. А если вы попытаете оставить исходные 50 килограммов и выполнить все повторы с новой цифрой паузы отдыха, тренировка станет минимум в два раза тяжелее.

■ Заповедь 7 ■

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРО ЗАМИНКУ

Резко прерванная тренировка — это почти то же самое, что и внезапно прерванный половой акт! То есть ничего хорошего: вредно как с точки зрения общего здоровья, так и со всех остальных. В свое время мне попалось на глаза одно исследование, утверждавшее, что у подавляющего большинства спринтеров прошлых лет была зафиксирована ишемическая болезнь сердца. Ишемия, для тех, кто не знает, это главный предшественник инфаркта и убийца человечества номер один! Исследователи связали сей прискорбный факт с тем, что в тренировках спринтеров содержалось слишком большое количество забегов, которые заканчивались уж очень «скоропостижно». С тех пор часто можно увидеть, как соревнующийся спринтер, пробежав положенные сто метров, словно по инерции бежит дальше, наматывая дополнительные метры дистанции. Делает он это не просто так, поверьте мне. Вашей сердечно-сосудистой си-

стеме, как и другим системам организма, нужно время не только на разгон, но и на возвращение в исходное состояние. Чтобы это произошло, вы должны предпринять в конце тренировки ряд мер, способствующих возврату разогорченных систем организма к нормальному, «спокойному» режиму функционирования.

Фактически это означает, что вы должны сделать то, что противоречит основной части тренировки. Вы повышали интенсивность мышечной работы и ЧСС? Понизьте и то, и другое. Вы растягивали мышцы, увеличивая их длину — покрутите в конце тренировки пару минут педали велоэргометра, чтобы вернуть мышцы в состояние нормальной длины. Вы делали интенсивные силовые упражнения и временно укоротили свои мышцы (любая нагрузка, кроме стретчинга, способствует укорочению соединительнотканых образований ваших мышц и суставов) — растянитесь в конце тренировки. И так далее.

В основном последовательность заминокных действий после силовой тренировки заключается в следующем:

■ 1–2 «кондиционных» подхода тренируемого упражнения на 12–20 повторов не до отказа. Например, после окончания специальной тяжелой «жимовой» тренировки можно сделать 1 сет жимов гантелей на наклонной или 1 сет отжимания на брусьях на 20 повторов. Можно, в принципе, не менять упражнение, но слегка видоизменить его. К примеру, после жима лежа обычным широким хватом замяться можно, сделав один кондиционный

сет на 20 повторов очень широким хватом или обычным узким.

■ Дозированный пассивный статический стретчинг мышц, в основном подвергавшихся нагрузке на тренировке. 3–4 сета по 15–30 секунд на каждую.

■ Кардиоработа малой интенсивности: обычно это 5–10 минут ходьбы на беговой дорожке или любом другом кардиотренажере. Интенсивность кардиозамокки должна сильно уступать интенсивности разминки. Ваша задача не согреться, не «сжечь жиры» и не «побегать напоследок», а основательно остыть после серьезных нагрузок!

■ Заповедь 8 ■

ДУМАЙТЕ О БУДУЩЕМ!

Да-да: никогда не нервничайте, спите по 8–10 часов в сутки, хорошо учитесь, добросовестно работайте, правильно питайтесь и не пейте ничего крепче кефира — так ваша скучная и однообразная жизнь продлится на 70 лет дольше! Шутка — я не собираюсь читать вам мораль, я просто вновь хочу напомнить о том, что тренировочные нагрузки должны четко ПЛАНИРОВАТЬСЯ, причем желательно подробно. Боюсь, что даже идеально сбалансированная схема, в которой полностью прописаны разминка, сеты, повторы, темп, паузы отдыха, вес используемого отягощения, схемы регулировки нагрузки и заминка, еще не может считаться полноценной тренировочной программой. Посмо-

трите, пожалуйста, внимательно вот на эту программу тренировок:

День 1:

Разминка:

■ 3–4 минуты ходьбы на беговой дорожке (скорость 5,5 км/ч, уклон 2,5 %)

■ Калистеника:

– приседания с бодибаром над головой 2*6–8

– отжимания от скамьи 2*6–8

– гиперэкстензии на фитболе 2*6–8

■ Стретч сгибателей бедра и середины спины: 2–3 сета по 15 секунд.

■ Мобильность тазобедренных суставов и голеностопа: 2–3 сета по 8–10 повторов.

| № | Упражнение | Кол-во сетов | Кол-во повторов | Вес снаряда | Темп | Пауза отдыха |
|----|--|--------------|-----------------|-------------|------|---------------------------|
| 1. | Болгарские сплит-приседы со штангой на спине | 4 | 12 (конст.) | 40 кг | 2011 | 90 сек. |
| 2. | Становая тяга с пола | 4 | 8–10 (конст.) | 160 кг | 21X1 | До полного восстановления |

| № | Упражнение | Кол-во сетов | Кол-во повторов | Вес снаряда | Темп | Пауза отдыха |
|----|--|--------------|----------------------------|-------------|------|--------------|
| 3. | Т-отжимания с гантелями | 3 | 10 на каждую руку (конст.) | 2*8 кг | 1010 | 120 сек. |
| 4. | Тяга одной гантели в наклоне без опоры | 4 | 12 каждой рукой (конст.) | 45 кг | 2011 | 90–120 сек. |
| 5. | Рывок со штангой от уровня коленей | 5 | 3–5 (конст.) | 60 кг | 11X1 | 120 сек. |
| 6. | Подъем ног в висе на турнике | 3–5 | 15–20 | --- | 2010 | 90 сек. |

Заминка:

■ *Статический стретч грудных мышц и про-
наторов плеча, а также сгибателей бедра*

■ *Велотренажер: 5–10 минут (RPM – 60–75,
уровень – 5).*

Эта «программа» является полноценной только на первый взгляд. На самом деле это всего лишь один тренировочный день. Что с ним делать дальше — совершенно непонятно.

День 1:

| № | Упражнение | Микроцикл 1 | | | | | Микроцикл 2 | | | | |
|----|--------------------------|-------------|-------------|-------|------|--------------|-------------|-------------|---------|------|--------------|
| | | Сеты | Повторы | Вес | Темп | Пауза отдыха | Сеты | Повторы | Вес | Темп | Пауза отдыха |
| 1. | Болгарские сплит-приседы | 4 | 12 (конст.) | 40 кг | 2011 | 90 сек. | 4 | 12 (конст.) | 42,5 кг | 2011 | 90 сек. |

Ну, и так далее — до нужного количества микроциклов. Помните — любая программа должна быть расписана минимум на 4–6 недель! Вы, кстати, знаете, почему именно на столько? Один очень известный тренер — Чарльз Поликвин — человек, талант которого я уважаю с довольно большим скрипом, как-то сказал: «Организм привыкает к одной и той же нагрузке через 4 тренировки!» Из всего, что сказал этот, в общем и целом, закоренелый культурист, эти слова самое ценное. Поликвин повторил ста-

И недостаточно просто сказать: «...выполняйте эту программу в течение 6 недель, увеличивая рабочие веса на 2,5 кг в каждом из упражнений!» Любая программа, даже если она **ВООБЩЕ** не меняется ближайшие 6–8 недель (что, поверьте, очень странно!), должна выглядеть как четкий план на все эти 6–8 недель. На примере первого упражнения Дня 1 это будет выглядеть примерно так:

рое отечественное правило — какое-либо одно физическое качество лучше всего развивается именно такой отрезок времени, далее результаты начинают медленно сходиться на нет.

По мере роста тренировочного стажа, увеличения уровня ОФП и нарастания крепости нервной системы протяженность одной и той же программы может расти, но вряд ли у кого-либо она превысит 12 недель. А у новичков программы вообще могут меняться каждые 2–3 недели.

■ Заповедь 9 ■

НЕ ЧАСТИТЕ!

Примите за правило: тренировки через день — это оптимум, справедливый для всех. Две силовые тренировки, проведенные подряд, способствуют существенному нарастанию кома катаболических процессов в организме. А слово «катаболизм» в большинстве случаев должно вас пугать. Честное слово. Конечно, в определенном смысле акцент на катаболизм нормален в программах, снижающих вес (по сути,

«жиросжигание» — это катаболический процесс!), однако такие тренировочные периоды никогда не длятся вечно. Старайтесь держаться идеального графика тренировок при составлении программ — 3–4 тренировки в неделю или меньше. Если, например, один ваш микроцикл состоит из трех разных тренировок, то на практике ваша последовательность занятий будет выглядеть так:

| Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | И так далее... |
|-------------|---------|--------|---------|---------|---------|-------------|-------------|---------|-------|---------|----------------|
| День 1 | Отдых | День 2 | Отдых | День 3 | Отдых | День 1 | Отдых | День 2 | Отдых | День 3 | |

Расписание получится плавающим, что может показаться не очень удобным для особо занятых товарищей, у которых вся жизнь «расписана по минутам». Хочется напомнить этим привередам, что вашему здоровью глубоко наплевать на то, сколько вы зарабатываете, сколько человек у вас

в подчинении и «какую новую тачилу вы себе на днях оттопырили!»! Будете плохо о себе заботиться, рано или поздно направитесь на своем «Лексусе» в кардиологический, эндокринологический или, не дай бог, онкологический центр — лечить ишемию, диабет и рак кишечника!

■ Заповедь 10 ■

МЕНЯЙТЕ ПОРЯДОК УПРАЖНЕНИЙ

Я уже упоминал об этом вскользь и теперь чуть углублю собственную мысль. Упражнение, идущее у вас первым, всегда обеспечит целевые мышцы большим уровнем нагрузки, чем все последующие. А оттого, как ни уравновешивай тренировки, без планомерных перестановок в них ничего «идеального» у вас так и не получится. Я вообще с достаточной иронией отношусь к «идеально сбалансиро-

ванным программам», ведь это почти невозможно! Хотите, попробуем на конкретном примере идеально уравновесить единственное упражнение — жим штанги лежа. Предположим, что некий лифтер пришел в зал и сделал:

1. Жим штанги лежа 4*8

Нагрузочная статистика этого упражнения такова:



Анатомически, относительно плечевого сустава, воспроизведены движения:

Сгибание плеча — 32 раза (4*8)

Пронация плеча — 32 раза

Все остальное — по нулям.

Пробуем уравновесить жим лежа по типу движения. Добавим, положим, тягу штанги в наклоне. Получим следующее:

1. Жим штанги лежа 4*8

2. Тяга штанги в наклоне 4*8

Получаем такую нагрузочную статистику:

Сгибание плеча — 32 раза

Разгибание плеча (за счет тяги в наклоне) — 32 раза, здесь все в порядке

Пронация плеча (за счет жима и тяги в наклоне, грузящей широчайшие) — целых 64 раза.

Упс! Ок, пойдём дальше и попробуем уравновесить пронацию плеча упражнением, в котором плечо супинировано, допустим, жимом гантелей сидя. Получим:

1. Жим штанги лежа 4*8

2. Тяга штанги в наклоне 4*8

3. Жим гантелей сидя 4*8

Нагрузочная статистика:

Сгибание и разгибание плеча — по 32 раза.

Пронация плеча — 64 раза

Супинация плеча — 32 раза.

Почти, осталось немного. Добавим еще подъем штанги на грудь от уровня коленей:

1. Жим штанги лежа 4*8

2. Тяга штанги в наклоне 4*8

3. Жим гантелей сидя 4*8

4. Подъем штанги на грудь от уровня коленей 4*8

Здорово, теперь все уравнилось... почти. Ведь у нас с вами есть вертикальный жим, но нет вертикальных тяг. Срочно добавить подтягивания? Ок:

1. Жим штанги лежа 4*8

2. Тяга штанги в наклоне 4*8

3. Жим гантелей сидя 4*8

4. Подъем штанги на грудь от уровня коленей 4*8

5. Подтягивания широким хватом 4*8

Так, а что у нас тренируют подтягивания? Правильно, широчайшие — мышцы, вращающие плечо внутрь. Опять дисбаланс в сторону пронации плеча, счет — 64:96. Чтобы окончательно не сломать себе голову, предлагаю добавить рывковую тягу штанги с пола с подрывом — то есть со сведением лопаток. Мышцы, двигающие плечевой пояс назад, как известно, вращают плечо наружу. К тому же мы с вами получим в комплексе одно тазово-доминантное упражнение, которое никогда не повредит. Результат будет таков:

1. Жим штанги лежа 4*8

2. Тяга штанги в наклоне 4*8

3. Жим гантелей сидя 4*8

4. Подъем штанги на грудь от уровня коленей 4*8

5. Подтягивания широким хватом 4*8

6. Рывковая тяга штанги с пола с подрывом 4*8

Ура — свершилось!!! Теперь все равномерно... или нет? Посмотрите — жим штанги лежа вы делаете в начале тренировки, пока сил еще очень много, а упражнения, призванные сбалансировать работу мышц, ставите после этого. Вновь дисбаланс — добро пожаловать в реальный мир!

К чему это я? Ах, да — порядок упражнений менять нужно и обязательно. Допустим, если эта программа рассчитана у вас на 8 недель, спустя первые 2 недели ее можно будет заменить на такую:

1. Тяга штанги в наклоне 4*8

2. Жим штанги лежа 4*8

3. Жим гантелей сидя 4*8

4. Подъем штанги на грудь от уровня коленей 4*8

5. Подтягивания широким хватом 4*8
6. Рывковая тяга штанги с пола с подрывом 4*8

Еще через 2 недели на такую:

1. Подъем штанги на грудь от уровня коленной 4*8
2. Тяга штанги в наклоне 4*8
3. Жим штанги лежа 4*8
4. Жим гантелей сидя 4*8
5. Подтягивания широким хватом 4*8
6. Рывковая тяга штанги с пола с подрывом 4*8

А еще через пару недель, например, на такую:

1. Жим гантелей сидя 4*8
2. Подтягивания широким хватом 4*8
3. Рывковая тяга штанги с пола с подрывом 4*8
4. Подъем штанги на грудь от уровня коленной 4*8
5. Тяга штанги в наклоне 4*8
6. Жим штанги лежа 4*8

Подобная ротация порядка выполнения упражнений не только еще больше сбалансирует нагрузки, но и, как вы уже знаете, послужит дополнительным средством обеспечения прогрессии тренинга.

■ Заповедь 11 ■

БУДЬТЕ УМЕРЕННЫ

Чему учит нас народная мудрость: «Лучше си-ница в руках, чем журавль в небе. Мал золотник, да дорог. Лучше меньше, да лучше. Мал клоп, да вонюч», и тому подобное. Стоит ли прислушиваться к увещаниям предков? Конечно, особенно если вы пишете программы тренировок. В частности, это касается количества планируемых упражнений. Максимальное число упражнений, из которых должна состоять основная часть тренировки (то есть без учета разминки, заминки, стретчинга и пр.), равно 6 (шести)! Меньше можно, больше — ни-ни! Почему это, неизбежно спросите вы? И вновь я сразу вас математикой начальных классов.

Стандартная фитнес-тренировка должна длиться час, никак не больше. Про это все давно знают: человеческий гормональный фон — это вам не золотовалютный резерв Российской Федерации, легко исчерпаем, в смысле. Переборщите с продолжительностью тренировок и испортите все созданные трениро-

вочные стимулы к ядрене фене! Исключением из этого правила могут быть только тренировки, направленные на развитие по-настоящему спортивной силы или гибкости, ввиду того что объем необходимой работы в таких тренировках просто обязан быть очень высок. А сколько подходов вы способны сделать за 60 минут? Давайте посчитаем вместе: в среднем один сет длится не более минуты (12 повторов продолжительностью по 3–4 секунды каждый — это 36–48 секунд или чуть больше). Отдых между подходами обычно составляет 90–120 секунд. Таким образом, один сет вместе с отдыхом занимает у вас порядка 3 минут (120 + 60 секунд). Делим 60 минут тренировки на 3 — получаем 20 сетов. В среднем каждое упражнение выполняется в 3 подходах. Делим 20 сетов на 3 и получаем 6,666666666666666. То есть на час у вас всего-навсего 6 разных упражнений по 3 подхода в каждом, плюс-минус 1–2 подхода.

Думаете, мало? А вы случаем не забыли, сколько типов упражнений существует? Напомним: жимы, тяги, коленно-доминантные, тазово-доминантные, кор и ВПН — тоже шесть! То есть

даже в таких сжатых рамках вы спокойно пропишете любую тренировку общего характера. Что уж говорить о тренировках отдельных типов движений.

■ Заповедь 12 ■

СОБЛЮДАЙТЕ ДОЛГОСРОЧНУЮ ПЕРИОДИЗАЦИЮ

Вынужден еще немного поругаться. Вы думаете, я это люблю?! Как бы не так — собака бывает кусачей... сами знаете отчего. Итак, в фитнес-среде часто неправильно понимают такое важное понятие, как периодизация! Господа и дамы, периодизация — не тупая смена тренировочного режима на совсем непохожий, а ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО РЕЖИМА В ПРИНЦИПЕ! Просто сменив «объемный» период на «силовую», как я сам это делал несколько лет назад, вы не обеспечите грамотную периодизацию тренинга. Да-да, дорогой товарищ Дмитрий Смирнов образца 2003 года, вы были жестоко неправы! Позвольте мне на правах старшего товарища указать вам на ошибки. И, кстати, небольшой совет: пей, гад, поменьше «Кока-колы», а то в ближайшем будущем у тебя будут проблемы с фигурой!!!

Итак, чтобы правильно периодизировать свой тренинг, вам нужно понимать, какой направленности будут ваши тренировки. Что — вы хотите похудеть, набрать мышц и силенок с гибкостью, оставшись в рамках определения хорошей физической формы, данной в начале этой книги? Тогда последовательность ваших тренировочных периодов будет такой:

■ 1. Период подготовительный ■

Продолжительность: 2–4 недели.

Задачи периода: повышение уровня ОФП с акцентом на развитие мышечной выносливости; определение и исправление имеющихся мышечных и гибкостных дисбалансов, развитие функциональной гибкости (необходимой для выполнения силовых упражнений следующего периода).

Тип тренировки: общие, многоповторные (но не в случае с новичками — принципы их тренировок читайте в следующих главах). Допустимо использование обычных или комбинированных сетов.

Состав тренировки: преимущественное использование калистеники. В случае с опытными лифтерами допустимо использование упражнений со штангой, но с обязательным включением унилатеральных упражнений из арсенала калистеники. Проще говоря, просто приседать со штангой на спине будет недостаточно. Достаточно будет тогда, когда между сетами приседаний или после них вы будете приседать на одной ноге. То же относится и к другим типам движений.

Показатели успешности периода: улучшение показателей теста Руфье-Диксона, увеличение личных рекордов в любимых упражнениях калистеники на 2–5 повторов. Например, за-

кончив подготовительный период, вы должны быть в состоянии:

- подтянуться обратным хватом на 2–5 раз больше или
- отжаться от пола на 5 раз больше или
- присесть на одной ноге на 2–5 раз больше или
- сделать больше подъемов ног в висе на турнике
- и так далее.

■ 2. Период гипертрофийный ■

Продолжительность: 4–8 недель.

Задачи периода: коррекция состава тела и пропорций. Вам совсем необязательно набирать общую массу тела, хотя если она объективно недостаточна или вам кажется, что это так, — на здоровье! Главный плюс (или минус — кому как!) данного цикла заключается в том, что это единственный период, когда вы можете позволить себе сосредоточиться на совершенствовании своего тела, а не на развитии физических качеств. Если у вас худые лодыжки или чрезмерно «выдающиеся» ягодицы — самое время исправить сию несуразность!

Тип тренировки: общие — для набора веса или отдельные — для коррекции недостатков, в соответствии с принципами плоскостной теории тренинга.

Состав тренировки: обязательное использование свободных весов и достаточно продолжительное время нахождения мышц под нагрузкой — до 90–120 секунд за тренировку. Количество повторов в сетах — не менее 8.

Показатели успешности периода: увеличение сухой мышечной массы на 0,5–3 килограмма. Изменение объемов не устраивающих вас частей тела в сторону увеличения или уменьшения, в соответствии с поставленными тренировочными задачами.

■ 3. Разгрузочный период ■

Полный отдых от любых физических нагрузок в течение 5–10 дней. Желательно использование восстанавливающих процедур: массажа, бани... массажа. Разберетесь сами, короче.

■ 4. Силовой период ■

Продолжительность: 4–8 недель.

Задачи периода: увеличение максимальной силы (1ПМ — одноповторного максимума) или выбранных повторных максимумов (2–8ПМ) в определенных упражнениях. Допустим акцент на увеличении результативности всего одного упражнения. Сохранение кондиций, набранных в гипертрофийном периоде.

Тип тренировки: частое повторение интересующих силовых упражнений с вариативностью интенсивности их исполнения. Допустимо применение подсобных упражнений, помогающих исправить огрехи в технике и/или регулировать собственный вес атлета.

Состав тренировки: только многосуставные упражнения! Использование односуставных движений недопустимо, за исключением упражнений для мышц голени, хвата и, в редких случаях, трицепсов.

Показатели успешности периода: увеличение 1ПМ на 2,5–5 кг. Увеличение избранных повторных максимумов на 1–3 повтора. Например, увеличение разового результата в жиме лежа со 150 кг на 152,5 кг является показателем того, что ваш силовой период прошел успешно. Если ваш прежний 5-повторный максимум в приседаниях с штангой в 180 кг стал вашим 8-повторным максимумом — тоже.

■ 5. Мощностной период ■

Между четвертым и пятым периодом я бы не рекомендовал вам ставить разгрузочный период вообще. Мощностной период требует отменной тренированности и наработанной техники, а даже несколько дней простоя после окончания силового периода могут лишить вас большей части этих достижений. Перерыв между силовыми и мощностными периодами должен составлять всего несколько дней, нужных только для того, чтобы перейти от одной программы тренировок на другую.

Продолжительность: 4–6 недель.

Задачи периода: увеличение мощности силовых движений, тренируемых в предыдущем периоде. Сохранение ранее набранных силовых показателей.

Тип тренировки: аналогично предыдущему периоду, с добавлением упражнений кондиционного (восстанавливающего характера).

Состав тренировки: аналогично предыдущему периоду. Желательно увеличение случаев использования унилатеральных упражнений, выполняемых во взрывном режиме. Так, например, наряду с приседаниями со штангой на спине рекомендуется использовать прыжковые болгарские сплит-приседы. А вместе с жимом лежа — плиометрические отжимания или их подобие.

Показатели успешности периода: отследить успешность данного периода представляется возможным не всегда. Так, например, если вы имеете возможность тренировать спринтерские рывки в рамках обычного занятия, то нет ничего проще — улучшили результат в беге на 30 метров, значит, не зря провели время. Однако в условиях обычного тренажерного зала единственным точным показателем будет, пожалуй, вертикальный прыжок или тройной прыжок с двух ног вперед. Повысили там результат хотя бы на

пару сантиметров — радуйтесь, период проведен с пользой. К моему большому сожалению, эти два теста способны продемонстрировать развитие мощности только «низа» вашего тела.

■ 6. Разгрузочный период ■

Полный отдых от любых физических нагрузок в течение 5–10 дней. Желательно использование восстанавливающих процедур.

■ 7. Метаболический период ■

Продолжительность: 4–6 недель.

Задачи периода: увеличение общей и мышечной выносливости (любого региона тела по выбору). Регулировка состава тела в сторону снижения процента содержания жировой ткани. Сохранение набранных ранее силовых показателей.

Тип тренировки: общие тренировки с применением методов, максимально эффективно повышающих метаболический отклик, — т/а движения, гибриды, круговые сетки, EDT, интервальное кардио и прочие.

Состав тренировки: преимущественное использование свободных весов с дозированным использованием тренажеров, позволяющих снижать общую нагрузку на все системы организма, одновременно тренируя выносливость требуемого региона тела — например, жим ногами для тренировки выносливости мышц бедра. Большое количество повторов — выше 12.

Показатели успешности периода: снижение процента содержания жира в организме хотя бы на 0,5–2 %. Повышение выносливости в тренируемых упражнениях — к концу периода у вас не только должны проявиться кубики на животе, но и, к примеру, 20-повторный максимум в приседаниях должен превратиться в 23-повторный.

■ 8. Восстановительный период ■

Восстановительный период не совпадает по своим целям и задачам с полным отдыхом. В отличие от разгрузочного периода восстановительный период — это время активного отдыха и работы над ошибками, допущенными во всех предыдущих периодах. Фактически восстановительный период подытоживает весь 36-недельный этап тренировок, а это как-никак целых девять месяцев — почти полный годовой микроцикл.

Продолжительность периода: 2–4 недели.

Задачи периода: восстановление ЦНС и ОДА после перенесенных нагрузок предыдущих параметров. Исправление наработанных гибкостных и мышечных дисбалансов. Тренировка кора. Развитие функциональной гибкости, имеющей приложение к силовым тренировкам.

Тип тренировки: общие тренировки, основной акцент в которых делается на тренировку гибкости и восстановление перегруженных элементов опорно-двигательного аппарата, в частности фасций.

Состав тренировки: калистеника, стретчинг, работа с foam роллером (читайте об этом в главе «Восстановление»), избирательная работа со штангой. Интенсивность занятий средняя. Частота тренировок снижена до 2–3 занятий в неделю.

Показатели успешности периода: улучшение сна и аппетита, нормализация артериального давления, повышение либидо, увеличение гибкости в избранных упражнениях, тренируемых в процессе занятий. Снижение показателей Ортопедического Индекса во всех основных суставах до нормального, безболезненного состояния.

■ 9. Разгрузочный период ■

Полный отдых от любых физических нагрузок в течение 5–10 дней. Желательно использование восстанавливающих процедур.

■ 10. Повторение цикла ■

Начните все заново, повысив исходные показатели по всем параметрам — силе, выносливости, составу тела и пр.

■ Заповедь 13 ■

НЕ ЗАЗНАВАЙТЕСЬ!

Ну как — напитались знанием? Теперь осознаете ответственность за любые принимаемые методические решения и готовы презирать любого, кто не умеет планировать нагрузки так, как вы? Зря, господа и дамы. Мой любимый наставник, товарищ Косгроу, как-то сказал: «Любая тренировочная программа всего лишь предположение. Она может научно звучать и основываться на многолетней практике, но все равно останется не более чем догадкой!». Запомните это, пожалуйста, на всю жизнь и никогда не переставайте учиться, развиваться и думать. Ведь пусть и не скоро, но всенепременно наступит тот самый момент, когда все вышеописанные принципы можно будет выбрасывать на помойку по причине архаичности и крайней неточности...

Начните все заново, повысив исходные показатели по всем параметрам — силе, выносливости, составу тела и пр.

Глава 12

ПЕРВИЧНОЕ ФИТНЕС-ТЕСТИРОВАНИЕ

«Постоянное повторение уже пройденного не ведет к совершенству, а всего лишь формирует привычку».

Джеймс Уилсон, технический директор ISSA

Хочется начать эту главу так же, как было в моей МН-вской статье за январь 2009 года, посвященной той же теме. По приближенной статистике, порядка тридцати процентов лифтеров бросают свои тренировки в самом начале пути. Почему? Потому, что не знают, как правильно начать. Наделав кучу ошибок и так и не получив ожидаемых перемен, люди разочаровываются в собственных способностях и/или возможностях индустрии и уходят из фитнес-центров навсегда. Конечно, главная проблема заключается совсем не в этом — удерживать клиентов в клубе далеко не тренерская задача, это головная боль директоров и менеджеров отдела продаж. Мы, тренеры, прекрасно знаем, что по-настоящему упорный и мотивированный человек из-за ерундовых сложностей начального периода тренировок никогда не опустит руки и обязательно добьется своего. Вы ведь один из таких людей — верно? Просто одна из главных трудностей для новичков состоит в том, что персональные тренеры, к которым эти самые новички могут обратиться за помощью, к сожалению, не всегда четко знают, что именно нужно делать с только пришедшими в фитнес-клуб и **СОВЕРШЕННО РАЗНЫМИ** людьми.

Разумеется, технология обслуживания новых членов клубов полностью, повсеместно и давно уже прописана. В редком клубе новичка бросят на произвол судьбы, напротив — вас буквально за руку доведут до тренажерного зала и покажут, что, как, куда и сколько там нужно поднимать. Купив членскую карту, вы обязательно получите право на пару бесплатных занятий с тренером, который обязательно напишет вам вашу первую тренировочную программу. Но, к сожалению, в подавляющем большинстве клубов программа, которую вы получите, будет **СТАНДАРТНОЙ**, то есть, по сути, одинаковой для абсолютно всех новичков. Не верите — подойдите в своем фитнес-клубе к стойке в тренажерном зале и вытащите из файлов, где хранятся клиентские программы, любые три наугад. Теперь присмотритесь к ним повнимательней. Все верно — в большинстве случаев первая программа для новичков представляет собой заранее готовый бланк с уже готовым набором упражнений. Такие бланки попросту распечатываются на принтере, тренеру остается лишь вписать в пустующие квадратики используемый вес и количество повторов. И по такой вот единообразной схеме в некоторых клубах могут тренировать

■ НЕ
персональный
тренер



абсолютно разных новичков — гибких и сильных, слабых и толстых, худых и не вполне здоровых, а также спортсменов, женщин, подростков, инвалидов, пенсионеров, многодетных отцов и всех прочих. Нет, конечно, любой хороший тренер все равно тем или иным образом модифицирует стандартную программу под ваш возраст или тот ворох заболеваний,

с которым вы придете в клуб. Но еще одна проблема заключается в том, что даже очень хороший, но по тем или иным причинам не прибегающий к специальному тестированию своих клиентов тренер будет вынужден слепо угадывать, какое именно упражнение вам как новичку подойдет.

Небольшой профессиональный секрет: ваш персональный тренер не экстрасенс, он не может, окинув клиента пронзительным взглядом, сразу понять, что подходит вам в плане нагрузки, а что нет. В итоге тренер вынужден либо полагаться на удачу, опыт и природную прозорливость, либо разбираться с допустимой программой по ходу проведения первого занятия, спотыкаясь о вашу неспособность сделать то или иное упражнение. Ну, или найти схему, которая поможет ему делать этот выбор обоснованно. Именно для этого и применяется первоначальное фитнес-тестирование в тренажерном зале.

■ Уравнение со всеми известными ■

«Ага, — наверно, обрадовались вы, — значит, у меня все было по-другому! Ведь в моем клубе перед началом тренировок я прошел тщательную процедуру фитнес-тестирования, что тоже входило в стоимость карты. Какой хороший клуб!» Не спешите радоваться, господа, дамы и дети старшего школьного возраста, — клуб у вас и вправду хороший, но я говорю не совсем об этом.

Да, действительно, для того чтобы примерно оценить разрешенный фронт тренировочных работ для новичка, в современных клубах используют кабинеты фитнес-тестирования. Процедуры стандартной функциональной диагностики позволяют с предельной точностью опре-

делить степень готовности новичка к нагрузкам сердечно-сосудистой системы или уровень общего здоровья, но, боюсь, ответ на все эти вопросы даже вам самому заранее известен — абсолютно у всех новичков все очень и очень плохо. Какой смысл измерять уровень силы, выносливости, состав тела или максимальное потребление кислорода тем, кто регулярно занимался физкультурой только в начальных классах средней школы? Фактически весь поток начинающих можно смело приравнять к одной группе людей с плохой гибкостью, явными нарушениями осанки, отвратительной выносливостью, никакой силой и пугающим соотношением жировой и мышечной массы в обе стороны.

Разумеется, это вовсе не значит, что фитнес-тестирование можно не проходить. Нет, уважаемые, делать этого **КАТЕГОРИЧЕСКИ** нельзя, ибо неопределимая польза функциональной диагностики заключается в том, что она позволяет на самом раннем этапе ограничить фитнес-нагрузки тем, кому они реально противопока-

заны. Именно поэтому в хороших клубах стало нормой очень вездельно выяснять точный анамнез клиента. Если состояние вашего здоровья плохо настолько, что даже оздоровительный фитнес может привести к непредсказуемым последствиям, фитнес-врач это обязательно выяснит и уберезет вас от ошибок!

■ Движение — жизнь! Типа... ■

Если бы каждый новичок знал, что составить точно заточенную под себя программу не так уж и сложно, то фитнесом у нас занималось бы намного больше людей. Вам повезло, вы уже знакомы с принципами, по которым составляются сбалансированные программы тренировок, если, конечно, не открыли книгу именно с этой страницы. Ежели так, уточняю: вы держите в руках «Фитнес для умных» — злобную книжку, которую нужно читать с самого начала! Тут есть картинки!

Итак, главное в принципах плоскостных программ это включение в программу тренировок любого лифтера, в том числе и совсем

еще «зеленого», следующих движений и упражнений:

- Жимы
- Тяги
- ВПН-упражнения
- Коленно-доминантные упражнения
- Тазово-доминантные упражнения
- Тренировка кора (или мышц кора)
- Кардиоупражнения

Забегая вперед, замечу — чтобы тренировки начального этапа были полноценными и эффективными, вам нужно выбрать всего по одному упражнению каждого типа. В результате у вас получится 6 силовых и 1 кардиоупражнение.

■ Гибкость — всему голова! ■

Если решать, как именно ограничивать ваши нагрузки в связи с состоянием здоровья должны исключительно квалифицированные врачи, то ваша личная задача (или задача вашего тренера) состоит в том, чтобы правильно подобрать подходящие именно вам упражнения. Как это сделать? Внимательно протестировать собственную гибкость! Да-да, **ЕЩЕ РАЗ** протестировать. Между прочим, тестирование гибкости, которое мы разобрали в главе «Фор-

мальный подход», и тесты на функциональную гибкость, приведенные ниже, почти полностью совпадают. Экономим время!

Так вот фактически именно наличие (или отсутствие) гибкости позволяет вам выполнять те или иные силовые упражнения. К примеру, какими бы сильными ни были ваши ноги, если эластичности мышц бедра и мобильности коленных, тазобедренных и других суставов будет не хватать, никаких глубоких приседаний со

штангой в самом начале вам делать не придется. Просто потому, что для вас приседания пока являются небезопасными. Что же тогда является безопасным? Безопасными будут любые более легкие упражнения того же типа, но не предъявляющие повышенных требований к гибкости.

В общем, чтобы понять, какие упражнения подходят именно вам, проделайте перед началом своих занятий эти простые тесты:

■ Тест 1. Гибкость плечевого пояса А ■

Назначение: тест позволяет выбрать подходящий для вас вариант горизонтальных жимов, а также оценить эластичность мышц, сгибающих плечо, и подвижность плечевых суставов.

Исполнение: сядьте на скамью и поднимите прямые, развернутые ладонями вверх руки на уровень головы. Теперь, сводя лопатки и делая выдох, отведите свои руки назад максимально далеко.

Оценка:

| | |
|----------------------|--|
| Отличная | Руки расположились за спиной под прямым углом друг к другу |
| Хорошая | Руки расположились почти под прямым углом друг к другу |
| Средняя | Ладони и локти прошли линию груди, если смотреть на тестируемого сбоку |
| Ниже среднего | Только ладони прошли линию груди |
| Плохая | Ладони не прошли линию груди |

Чем хуже будут полученные результаты, тем более простое жимовое упражнение вам нужно будет выбрать — недостаточный исходный уровень гибкости не позволит выполнять сложные горизонтальные жимы правильно, что может привести к скорым травмам плечевых суставов. Если, к примеру, ваши ладони всего лишь поравнялись с уровнем груди — в первой программе ва-



ших тренировок должны быть только тренажерные варианты горизонтальных жимов или калистеника соответствующего типа. Если же результаты теста близки к идеальным, вы можете с самого начала тренировок выбирать себе любые горизонтальные жимы, даже жим штанги лежа!

Также, если результаты теста будут неудовлетворительными, следует в первоначальной

программе между каждым сетом горизонтальных и вертикальных тяг пассивно-статически растягивать большие грудные мышцы и пронаторы плеча (по 1 упражнению в 1 сете по 15–20 секунд). По мере улучшения гибкости и общей физической подготовленности можно будет усложнять первоначальный вариант горизонтального жима, последовательно двигаясь вниз по таблице рейтинга нагрузок (смотри главу «Рейтинг нагрузок и методы прогрессии»).

■ Тест 2. Гибкость плечевого пояса В ■

Назначение: тест определяет подходящий для вас вариант тягового движения. А вернее, позволяет уточнить правильный ТИП тяг — вертикальные или горизонтальные. Часто, при неудовлетворительных результатах этого теста, применять в тренировках новичков вертикальные тяги не стоит вовсе, так как они предъявляют повышенные требования к гибкости плечевых суставов по сравнению с горизонтальными вариантами.

Исполнение: ложитесь на край обычной скамьи так, чтобы ваши плечи чуть-чуть свисали с ее края. Ноги согните, поставьте их на скамью и жестко прижмите к ней поясницу. Не до-



пуская прогиба в позвоночнике (то есть вообще не отрывая спины от скамьи), сначала поднимите прямые руки перед собой, а затем медленно опустите их назад за голову как можно дальше. Сгибать руки в локтях запрещено. Оцените результат.

Оценка:

| | |
|----------------------|---|
| Отличная | Руки расположились под углом в 45° относительно пола |
| Хорошая | Руки расположились почти под углом в 45° относительно пола |
| Средняя | Ладони и локти прошли линию скамьи, если смотреть на тестируемого сбоку |
| Ниже среднего | Только ладони прошли линию скамьи |
| Плохая | Ладони не прошли линию скамьи |

Чем хуже результат, тем более простой вариант тяг должен применяться в вашей программе. Если обе ваши ладони едва прошли

плоскость скамьи — вам запрещены любые вертикальные тяги, вместо этого рекомендуется делать тяги к животу на блоке или любые

фронтальные тяги на тренажерах. Если же гибкость находится хотя бы на среднем уровне, то вертикальные тяги допустимы, однако следует некоторое время избегать вертикальной тяги за голову. Лучше ограничиться вертикальными тягами широким или обратным хватом.

По мере улучшения гибкости и увеличения физической подготовки клиентов можно будет постепенно усложнять вариант вертикальных (или горизонтальных тяг) или мягко переходить от последних к первым. Если же гибкость оставляет желать лучшего, между каждым сетом тяг рекомендуется делать упражнение, улучшающее мобильность плечевых суставов в сагиттальной плоскости (смотри главу «Разминка», раздел о подготовке к вертикальным жимам).

■ Тест 3. Вращатели плеча ■

Назначение: тест позволяет оценить уравновешенность развития силы и эластичность мышц, влияющих на геометрию плечевого сустава. В методическом плане тест позволяет оценить важность присутствия в программе новичка ВПН-упражнений и, при необходимости, создать дополнительные нагрузочные акценты на мышцы, вращающие плечо наружу. Если результаты теста того требуют, количество нагрузок на мышцы середины спины и супинаторы плеча можно специально увеличить в 1,5–2 раза по сравнению с нагрузкой во всех других упражнениях комплекса.

Внимание!!! Данный тест НЕ ОПРЕДЕЛЯЕТ СЛОЖНОСТЬ применяемого ВПН-упражнения, только его необходимость! Все комплексные ВПН-упражнения слишком сложны, чтобы даже совершенно идеальная гибкость позволила вам с первого дня тренировок сразу перейти к рывкам или подъемам на грудь.



Исполнение: встаньте или сядьте на скамью боком к зеркалу. Согните руки в локтях до прямого угла между плечом и предплечьем. Теперь разведите руки в стороны, не меняя угла сгиба в локтях, — предплечья и плечи расположите параллельно полу. Разверните руки вверх и назад, стараясь отвести ладони как можно дальше за голову. Оцените результат.

Оценка:

| | |
|----------------------|--|
| Отличная | Предплечья расположились за головой под углом в 45° относительно вертикали |
| Хорошая | Предплечья расположились почти под углом в 45° относительно вертикали |
| Средняя | Ладони едва прошли линию затылка, если смотреть на тестируемого сбоку |
| Ниже среднего | Ладони едва прошли линию носа |
| Плохая | Ладони не прошли даже линию носа |

Чем хуже результаты теста, тем актуальней становится присутствие в программе новичка ВПН-упражнений, упражнений для середины спины и любых движений, в которых супинировано плечо. В частности, если результаты теста ниже среднего или хуже, вы должны:

- увеличить количество сетов горизонтальных тяг в 1,5–2 раза по сравнению с горизонтальными жимами

- делать горизонтальные или вертикальные тяги только обратным хватом

- обязательно ввести в программу 1–2 варианта ВПН-упражнений

- обязательно включить в программу разводки с гантелями стоя с супинированными плечами (они были описаны первыми в типах вертикальных жимов — смотри главу «Упражнения по системе»).

По мере роста гибкости и физической подготовки применяемое ВПН-упражнение надо будет усложнять, но никогда уже не исключать полностью. Обязателен к применению стретч пронаторов плеча между подходами горизонтальных и вертикальных тяг, а также ВПН-упражнений.

■ Тест 4. Тест Томаса (сгибатели бедра) ■

Назначение: данный тест позволяет выбрать подходящее коленно-доминантное упражнение, а также оценить эластичность мышц, сгибающих бедро.

Исполнение: ложитесь на край скамьи так, чтобы одна прямая нога свешивалась с нее, другую согните в колене и потяните на себя. Спину плотно вдавите в скамью. Полностью прижав колено согнутой ноги к груди, постарайтесь опустить прямую ногу к полу. Сгибать опускаемую вниз ногу в колене запрещено. Оцените результат.



Оценка:

| | |
|----------------------|--|
| Отличная | Пятка прямой ноги касается пола |
| Хорошая | Пятка прямой ноги почти касается пола (количество оставшихся сантиметров зависит от высоты скамьи и длины конечностей испытуемого) |
| Средняя | Пятка и колено прямой ноги прошли линию скамьи, если смотреть на тестируемого сбоку |
| Ниже среднего | Только пятка прямой ноги прошла линию скамьи |
| Плохая | Пятка прямой ноги не опустилась ниже линии скамьи |

Чем хуже полученные вами результаты, тем более простое упражнение коленно-доминантного типа можно будет применить в первой программе тренировок. Так, например, если пятка прямой ноги всего лишь поравнялась с плоскостью скамьи, вам будут временно запрещены жимы ногами и любые варианты приседаний — они могут повредить вашей пояснице — и придется начать тренировки с разгибаний голени в тренажере или сплит-приседов.

По мере роста тренированности новичка применяемые коленно-доминантные упражнения стоит понемногу усложнять. Чтобы ускорить этот процесс, рекомендуется между каждым сетом выбранного коленно-доминантного упражнения пассивно-статически растягивать сгибатели бедра (1-е упражнения в 1 сете по 15–20 секунд).

■ Тест 5. Разгибатели бедра (упрощенный тест «Seat&Reach») ■

Назначение: помогает выбрать подходящий вариант тазово-доминантного упражнения

Оценка:

| | |
|----------------------|---|
| Отличная | Основания ладоней обеих рук касаются середины стопы прямой ноги |
| Хорошая | Основания ладоней обеих рук касаются пятки прямой ноги |
| Средняя | Пальцы обеих рук касаются пятки прямой ноги |
| Ниже среднего | Пальцы касаются места перехода голени в ступню, но не дотягиваются до пятки |
| Плохая | Пальцы дотягиваются только до середины голени или того хуже |



ния, а также оценить эластичность сгибателей голени и разгибателей бедра.

Исполнение: сядьте на скамью, положив на нее одну ногу. Корпусом развернитесь в сторону прямой ноги, ее носок приведите в нейтральное положение — не натягивайте и не оттягивайте его от себя. Максимально глубоко наклонитесь вперед, стараясь сохранять идеально прямую спину. Оцените результат.

Чем хуже результат теста, тем проще должно быть выбранное тазово-доминантное упражнение. Так, например, если пальцы обеих ваших рук даже близко не дотягиваются до пятки прямой ноги, первое время вам будут запрещены гиперэкстензии, румынские тяги и любые другие упражнения, где разгибатели бедра будут вынуждены сильно растягиваться (включая сгибания голени в тренажере сидя). Дело в том, что недостаточная гибкость мышц задней поверхности бедра будет мешать поддерживать правильное положение спины при выполнении сложных тазово-доминантных упражнений. Поскольку обычно этот тест не проходит процентов 99 новичков, большинству из них можно сразу же прописать только ягодичные мостики или что-нибудь еще проще.

По мере улучшения подготовки упражнение можно будет плавно усложнять. Однако возможность этих перемен будет целиком и полностью зависеть от регулярности стретчинга разгибателей бедра и сгибателей голени. К сожалению, выполнять такой стретч между сетями упражнений «на ноги» не очень правильно, а значит, вам придется найти специальное время на такие упражнения — можете растягиваться во время тренировки «верха» тела, после тренировки «низа» или в отдельные от силовых нагрузок дни (последний вариант наиболее предпочтителен). Кстати, тазово-доминантные упражнения начального периода — это единственные движения, которые практически не увеличивают подвижность работающих суставов за счет простого выполнения силовых упражнений. Все остальные типы движений в этом плане значительно выгоднее — чем дольше вы их выполняете, тем меньше будет необходим специальный стретч, улучшающий подвижность рабочих суставов.

■ Тест 6. Степень поясничного лордоза ■

Назначение: тест позволяет выбрать безопасное упражнение для тренировки мышц передней части кора новичка. В зависимости от состояния поясничного отдела вашего позвоночника вам будет либо необходимо, либо запрещено пользоваться упражнениями «на пресс», в которых работают мышцы, сгибающие бедро. Ведь их длина и сила в первую очередь влияют на осанку данного отдела позво-



ночника. Чем короче и сильнее эти мышцы — тем хуже. Кстати, если лордоз получится гипертрофированным, это даст вам дополнительное право на увеличение объема тазово-доминантных упражнений в 1,5–2 раза по сравнению с коленно-доминантными (разгибатели бедра уравнивают влияние сгибателей бедра на осанку поясничного отдела позвоночника).

Исполнение: встаньте к стене, прижавшись к ней пятками, ягодицами и плечами. Разверните правую руку ладонью вниз (или вверх), уберите большой палец внутрь и попытайтесь просунуть такую ладонь в промежуток между стеной и изгибом позвоночника выше ягодиц. Оцените результат.

Оценка: при нормальной степени поясничного лордоза ладонь вплотную пройдет между стеной и вашей спиной. В этом случае новичку будет разрешено делать любые упражнения, тренирующие переднюю часть кора. Если ладонь не пролезает — у вас уплощенный лордоз, то есть в вашей программе обязательны упражнения, в которых необходимо поднимать ноги или корпус, например обратные скручивания или подъем корпуса на наклонной скамье. Если же ладонь пролезла, а вам кажется, что туда легко пролезет еще и голова — у вас гипертрофированный лордоз. Разрешены только варианты обычных скручиваний.

Имейте в виду: усложнять выбранный вами вид упражнения и особенно менять его на другой, не подходящий ранее под конфигурацию осанки, можно будет только после повторно проведенного теста. Если вы заметите, что ваш лордоз начинает двигаться в сторону нормального, можно пробовать понемногу применять прежде неподходящие упражнения. Например, перейти от скручивания на мяче к ранее «запрещенным» обратным скручиваниям и наоборот.

■ Тест 7. Отжимания-тест ■

Назначение: данный тест позволяет выявить возможность включения в программу тренировок новичка комплексного упражнения для тренировки кора.

Исполнение: встаньте в обычный упор лежа, поставив ступни вместе, а руки чуть шире плеч. Очень медленно, считая до десяти, согните руки и опуститесь вниз. Коснувшись пола грудью, так же медленно вернитесь в исходное положение. Одного повтора достаточно. Оцените результат.

Оценка: тут вам понадобится либо зеркало, либо видеочамера, либо сторонний наблюдатель. Задачей теста является сохранение идеально прямой линии между ногами и корпусом. Если вы «ломаетесь» в какой-либо точке — сгибаете ноги в коленях, провисаете тазом вниз и т.п. — это значит, что мышцы вашего кора пока еще очень слабы. То есть сложные упражнения для тренировки кора, даже такие незамысловатые, как передняя планка, вам еще не подходят — ограничьтесь простыми упражнениями для МЫШЦ кора (скручиваниями и прочим). Если же весь повтор отжимания вы идеально держитесь, наряду с теми же скручиваниями вам можно будет делать простые варианты планок с самого начала тренировок.

■ Тест 8. Тест Руфье-Диксона ■

Назначение: последний тест будет особенно полезен тем, кто по объективным причинам не имеет возможности пройти процедуру функциональной диагностики — например, тренируется дома. Тест Руфье помогает выбрать подходящее кардиоупражнение.

Исполнение: подставьте нужные значения в формулу: чем хуже будут результаты, тем проще и легче должно быть ваше кардиоупражнение.

ние. Для начала сосчитайте пульс в спокойном состоянии за 15 секунд (в формуле это P1). Затем сделайте 20 глубоких приседаний, после чего сразу же посчитайте пульс за те же 15 секунд (результат в формуле — P2). Через 1 минуту отдыха, сидя на стуле, снова определите свой пульс за 15 секунд (P3). Считайте индекс по формуле: **Index = (4*(P1+P2+P3)-200)/10**

Оценка:

10 < index < 14 — вы совсем плохи. Ограничьтесь горизонтальным велоэргометром и не забывайте дышать!

6 < index < 10 — вы в хреновой форме. Раз-

решена небыстрая ходьба на беговой дорожке или эллиптическом кросс-тренире.

3 < index < 6 — вы в хорошей форме. Можно все: скакалка, работа по боксерскому мешку, гребной тренажер, бег по утрам, секс вечером и даже интервальные тренировки.

Какими бы ни были ваши результаты, всегда начинайте с 10–15 минут кардио и постепенно увеличивайте время занятий до 30–40 минут.

Пример

Теперь давайте представим себе некоего человека, прошедшего эти тесты со следующими результатами:

| Тест | Результат | Рекомендуемые методические решения |
|-------------------------------------|---------------------------------|--|
| Тест 1. Гибкость плечевого пояса А | Отлично | Жим гантелей на наклонной скамье, 1–2 сета |
| Тест 2. Гибкость плечевого пояса В | Ниже среднего | Фронтальная тяга обратным хватом с упором грудью, 2–4 сета |
| Тест 3. Вращатели плеча | Ниже среднего | L-отведения с гантелью, лежа на боку; Подъем гантелей на грудь сидя 2 сета в каждом упражнении |
| Тест 4. Тест Томаса | Ниже среднего | Сплит-приседы; 1–2 сета |
| Тест 5. Разгибатели бедра | Средняя | Гиперэкстензии на наклонной скамье; 2–4 сета |
| Тест 6. Степень поясничного лордоза | Явный гипертрофированный лордоз | Скручивания на полу; 1–3 сета |
| Тест 7. Отжимания-тест | Провисание таза вниз | Планки не выполняются |
| Тест 8. Тест Руфье-Диксона | 8 | Ходьба на дорожке; 5–10 минут |

Руководствуясь рекомендациями, соответствующими каждому из проведенных тестов, мы получаем примерный состав основной части тренировок этого человека. А именно:

1. Жим гантелей на наклонной скамье: 1–2 сета
2. Фронтальная тяга обратным хватом с упором грудью: 2–4 сета
3. L-отведения с гантелью, лежа на боку: 2 сета
4. Подъем гантелей на грудь сидя: 2 сета
5. Разводки с гантелями с супинированными плечами: 1–2 сета
6. Сплит-приседы с гантелями: 1–2 сета
7. Гиперэкстензии на наклонной скамье: 2–4 сета

8. Скручивания на полу: 1–3 сета

9. Ходьба на беговой дорожке: 5–10 минут

Порядок выполнения упражнений пока не совпадает с тем, что должно быть на самом деле. Также не приведены схемы регулировки рабочего веса, темп, паузы отдыха и выбранный способ прогрессии. О том, как разработать более точные планы тренировок для новичков, вы узнаете, переведя 1000 у.е. на счет редакции «Men's Health» или позвонив по телефону 1–800-SMIRNOV-IS-THE-BEST (звонок платный!).

Ну, или просто перевернув страницу!

Глава 13

ПРОГРАММЫ ДЛЯ НОВИЧКА

«Жизненный опыт — знание о том, как правильно поступать в ситуациях, которые никогда больше не повторятся!»

Рок-музыкант, пожелавший остаться неизвестным.

«Делай хорошо, плохо само получится!».

*Андрей Стеганцев,
основатель Московской Школы Таеквон-до*

Проблема организации тренинга новичков всегда была для меня наиболее важной, именно поэтому я хочу уделить этому вопросу отдельную главу. Правильно начать очень важно! Еще бы: если вы тренируетесь уже не первый год, то наверняка согласитесь — ежели тогда, много лет назад, вы знали то, что знаете сейчас, вы бы достигли большего. У вас не было бы тех травм, что несколько раз заставляли все начинать заново. Не было бы ошибок и впустую потерянных месяцев или лет. Вы бы направили практически неиссякаемый поток энергии и энтузиазма, свойственный любому начинающему, в правильное русло. Да, если бы удалось повернуть ход истории — вы были бы великим!

Несмотря на то что силовой тренинг и его новая модификация — фитнес существует не

первый десяток лет, одна и та же история становления физической формы новичков на собственных ошибках происходит по сей день. Я вижу это ежедневно, невзирая на любые увещевания: не сидеть на тренажерах, больше подтягиваться — меньше подъемов на бицепс, «приседания, старик, приседания!» и все в таком духе, новички продолжают наступать все на те же методические грабли. Молодость часто равняется с нигилизмом — это естественно. Более того, так и должно быть, иначе все мы окончательно завязли бы в трусливой мудрости прожитых лет. В самом начале жизни, когда она еще кажется бесконечной, так хочется самому проверить этот мир на прочность — рискнуть, поставив все на себя! Что ж, не буду переубеждать тех, «...who wants to live forever». На здоровье! Однако все же прочтите эти строки.

■ Old news, или «Где-то мы это уже слышали»... ■

Любому новичку, невзирая на возраст и исходные генетические данные, катастрофически не хватает:

- Выносливости — чтобы худеть.
- Силы — чтобы наращивать мускулы.
- Гибкости — чтобы использовать самые сложные упражнения и наиболее эффективные методики тренинга.
- Терпения — чтобы попусту не надеяться на скорые результаты.
- Крепости ЦНС — чтобы проявлять силу.
- Дисциплины — чтобы правильно питаться и отдыхать.
- Смирения и мудрости — чтобы просить помощи у тренера.
- И много-много-много другого.

Среднестатистический новичок, тренируется он сам или под чьим-либо чутким руководством, имеет в своем распоряжении абсолютно разбалансированный организм, не умеющий регулярно и вовремя восстанавливаться, не умеющий рекрутировать максимальное количество моторных единиц и не способный экономно расходовать и эффективно запастись энергией. У него недостаточно хорошо работает пищеварительная система, плохо усваивается белок, а инсулиновый аппарат фурычит, как керосиновый обогреватель военных лет. Именно поэтому, когда я вижу типичную «самодеятельную» тренировку новичка, я плачу.

Поскольку плачу я не просто так, а по ряду конкретных поводов, то, позвольте, я изложу их все — порыдаем вместе!

■ Ошибки молодости ■

Многие новички почему-то совсем не задумываются над тем, что начало тренировочного пути — это НАЧАЛО пути. Не середина, не конец и даже не одна треть. Это начало! Несмотря на то что большинству из нас несколько раз приходилось двигаться от самого первого шага к относительному совершенству — в профессии, спорте или межличностных отношениях, мы очень редко решаемся сделать то же самое в тренажерном зале. Помните, как вы учились в школе? Выпускной запомнился больше всего, особенно когда училку по биологии вынесли оттуда на руках?! Бурное детство... Ну, так я не об этом: вспомните первый-второй классы — там вас никто не просил строить графики, вычислять функции или смешивать химические реагенты, не так ли? Про-

цесс обучения был постепенным и подчинялся элементарному принципу — от простого к сложному.

Собственно, в несоблюдении этого главенствующего, на мой сирий взгляд, принципа педагогики и состоят все следующие ошибки начального тренинга.

Ошибка первая

МНОГО УПРОЩАЕТЕ

В программах новичков принято раскладывать сложные движения — жимы, приседания и т.д. — на более простые. Так, например, вместо простых отжиманий, в основном нагружаю-

щих грудные мышцы, дельтовидные и трицепс, новичок будет вынужден сделать:

1. Сведения рук в тренажере 1*15 (грудные)
2. Разводки с гантелями стоя 1*15 (дельтовидные)
3. Разгибания с гантелью сидя 1*15 (трицепсы)

То же относится к другим комплексным упражнениям. С определенной долей вероятности это оправдано — тренер снижает нагрузку, упрощая упражнения. Однако он забывает о том, что, придерживаясь подобного принципа, новичку с первого дня придется перелопачивать неподъемный для него объем работы. Учитывая то, что начинающих принято тренировать по общим схемам — все тело сразу, — программа, написанная по такому принципу, будет выглядеть так:

1. Разгибания голени в тренажере сидя 1*15
2. Сгибания голени в тренажере лежа 1*15
3. Приведения бедра в тренажере 1*15
4. Разгибания бедра в тренажере/Отведение бедра в тренажере 1*15
5. Подъемы на носки сидя/стоя 1*15
6. Сведения рук в тренажере 1*15
7. Вертикальная тяга на блоке 1*15
8. Тяга блока к животу сидя/Фронтальная тяга 1*15
9. Отведения плеч с гантелями стоя 1*15
10. Сгибания на бицепс в тренажере 1*15
11. Разгибания на трицепс в тренажере или с гантелью
12. Скручивания лежа 1*15
13. Твистер на блоке 1*15

Программа эта придумана не мною здесь и сейчас, а является вполне реальным методическим пособием в одном из образовательных фитнес-учреждений. Как видите, получается целых тринадцать упражнений! Даже если выполнять их всего по одному подходу, у вас получится очень длинная и объемная тренировка,

определенно слишком тяжелая для новичка. А как прикажете дальше увеличивать нагрузку? Если 13 сетов за занятие это еще терпимо, что будет с длительностью тренировки, когда вы захотите увеличить количество сетов до 2–3?! Я скажу вам, что будет — фитнес-кошмар наяву! Причем перебор с физической нагрузкой это еще полбеда, вы представьте себе тот объем новой информации, который придется воспринимать первые пару недель! И не забывайте о том, что выполнение настолько локальных движений будет полезно только совсем ослабленным людям, чей атлетический перформанс давно замерз на уровне нуля. Как очень точно высказался товарищ Стюарт МакРоберт: «Физическая форма это не кубик Рубика. Нельзя сложить из отдельных простых упражнений что-то более серьезное!» Согласен — принцип специфичности еще никто не отменял. И не отменит.

■ Ошибка вторая ■

ЧЕРЕСЧУР СТАРАЕТЕСЬ

В большинстве программ для новичков лично я постоянно вижу одну и ту же очень серьезную, на мой взгляд, ошибку. Каждый второй специалист, даже американский, по какой-то непостижимой для меня причине считает необходимым прописать новичку либо большое количество повторов — в районе 15–20, либо круговые тренировки. Да, я понимаю (сам когда-то говорил это новичкам), что большое количество повторов позволяет:

- Отработать правильную технику новых упражнений до автоматизма (3 сета по 15 повторов равняется 45 повторов одного и того же упражнения за занятие)

- Укрепить соединительнотканые составляющие мышц и суставов. Теоретически, но пусть будет так.

■ Ограничить рабочие веса, что минимизирует возможный травматизм.

Однако, несмотря на все это, я смею утверждать, что, дав начинающему 15 повторов даже какой-нибудь ерунды, вроде разгибаний голени в тренажере, вы наносите ему чрезмерный тренировочный стресс, ибо, как я уже говорил выше, ему пока не хватает выносливости, в том числе мышечной. Более того, часто бывает так (особенно это актуально в случаях с тренировкой начинающих женщин), что слишком большое, так называемое «безопасное» количество повторов ограничивает рабочий вес новичка практически до нуля. Вот объясните мне, пожалуйста, на кой черт заставлять начинающую девушку делать жим лежа с бодибаром, который весит килограммов 5–7?! Потому что это ПОХОЖЕ на силовые тренировки? Да усилие, которое прикладывает ваша «жертва», ни на грамм не напоминает тренировку в принципе! Когда она красит себе ногти, и то уходит куда больше усилий! Не лучше ли попросить сделать ту же девушку обычные отжимания на коленях? Да, я знаю, что она точно не сделает 15–20 повторов, но кто вам сказал, что такое количество повторений необходимо в принципе?!

На мой взгляд, задача первого этапа тренировок заключается в том, чтобы пройти путь от небольшого количества повторов (6–8) к искомым пятнадцати, дабы только потом, несколько увеличив уровень ОФП, получить все преимущества от высокоповторного тренинга. Вспомните, как вы учились подтягиваться в детстве. Сначала у вас получалось 1–2 раза (если получалось вообще), но вы ведь и не думали с помощью друзей делать 3–4 сета по 15 облегченных подтягиваний, верно? Нет, вы последовательно и постепенно доводили количество повторов в одном сете до 3, затем ползли к 4, 6, 8 и так далее до заветных двадцати раз, которые

не раз заставляли ваших одноклассниц проникаться к эдакому герою спорта зарождающимся сексуальным трепетом. Так почему в современной подготовке новичков исключается столь важный этап?!

Что касается применения круговых тренировок, то это совершеннейшая глупость, на мой взгляд. Прежде всего любая круговая тренировка состоит из слишком большого количества неизвестных новичку упражнений. Представьте себе, как ему, задыхаясь от непрерывных подходов, успевать не только слушать тренера, но и правильно выполнять все, что скажут! А потом, разве круговые тренировки — это самый простой и легкий метод, без проблем подходящий начинающим?! Первый раз слышу! Круговая тренировка — это очень интенсивный и тяжелый метод, не каждый опытный лифтер переживет его без головокружения и неудержимых позывов пообниматься с унитазом. Сердечно-сосудистая система среднестатистического новичка даже обычные сеты выдерживает, прямо скажем, нелегко, а уж крутить 6–8 упражнений подряд — это вообще что-то из области необоснованной теории.

■ Ошибка третья ■

МНОГО ХОТИТЕ

Все новички, приходя на первое занятие, говорят одно и то же: я хочу похудеть, укрепить спину, поздороветь, набрать вес и «можно тут убрать, а тут прибавить?». К сожалению, господа и дамы, НЕЛЬЗЯ! Любой новичок достаточно долго, как минимум полгода, не сможет преследовать конкретных тренировочных целей вроде похудения или набора веса. Ничего не поделаешь — вы просто не обладаете необходимыми характеристиками, чтобы этого до-



биться! Похудеть, не обладая достаточным количеством мышечной массы, практически невозможно. По крайней мере, достигнутый результат не будет стабильным. Набрать вес нереально, если вы не умеете выполнять сложные упражнения и не обладаете таким необходимым навыком, как умение «пахать». «Убрать тут и прибавить там» реально только тому, кто занимается уже очень много лет и благодаря приобретенным привычкам в здоровом питании и тренинге умеет регулировать нагрузки под себя, любимого. У вас всего этого нет и еще очень долго не будет. Это, конечно, не значит, что вы не начнете худеть или обрастать мышцами, приступив к тренировкам. Начнете, обязательно начнете, только в вашем случае этот процесс будет не целью, а побочным эффектом грамотно выстроенных тренировок. Задачей начального этапа тренировок является не коррекция состава тела, не увеличение сил или фигурное выпячивание ягодиц, а следующие моменты:

- Повышение уровня ОФП — от нулевого до сносного
- Обучение технике сложных упражнений — рывков, подъемов на грудь, выпадов, приседаний, становых тяг и прочего
- Приобретение правильных привычек в питании — частые приемы пищи, здоровые продукты, много чистой негазированной воды, овощей и прочее.

■ Ошибка четвертая ■

МАЛО ТРЕНИРУЕТЕСЬ

Пренебрегая предыдущей ошибкой, многие новички сразу же бросаются в объятия популярных эффективных программ, забывая о том, что те эффективны совсем не для них.

В результате с первой недели тренировок они начинают вести себя как опытные лифтеры — тренироваться 2–3 раза в неделю, много отдыхать между подходами, тренировать отдельные мышечные группы или упражнения. Вот только подобное поведение совершенно не соответствует «техническим характеристикам» их физической формы, о которых я уже говорил. Новичкам не требуется отдыхать так много — объем и интенсивность их тренировок часто позволяет тренироваться почти ежедневно. Специально удлиненные паузы отдыха между сетами опытными лифтерами используются для лучшего восстановления креатинфосфата и нервной системы — это позволяет осилить больший вес. У всех новичков самый тяжелый вес легко может быть преодолен юным Джестином Тимберлейком, находящимся в состоянии тяжелого наркотического похмелья. Про тренировку отдельных мышечных групп или упражнений — жим или приседания, я и говорить не хочу. Неужели вы думаете, что все ведущие силовики или культуристы начинали свой путь с тех программ, по которым они тренируются сейчас?! Подумайте еще раз.

Короче, новичок может и должен позволить себе наведываться в тренажерный зал чуть чаще, чем все его опытные коллеги. Поскольку его тренировочный объем еще довольно долго будет невелик, оптимальная частота тренировок — 4 коротких занятия в неделю.

■ Ошибка пятая ■

МАЛО БОИТЕСЬ

Как говорил один мой знакомый: «Сволочь ты, Смирнов, ни хрена не боишься!» То есть нет, конечно, простите — гораздо чаще этого он

говорил: «Тренажерный зал — очень опасное место!» Когда вы разгуливаете по нему в неподходящей спортивной обуви, пренебрегаете разминкой и не ставите во главу угла отработку идеальной техники, вы подвергаете себя гарантированному риску. Каждый бывший новичок имеет за пазухой богатую историю неприятных, но запоминающихся глупостей: упавшие на пальцы диски; гантели, вдруг попавшие по зубам; штанги, перевернувшиеся оттого, что вы сняли все диски только с одной стороны; отвратительно пахнувшие спортивные костюмы, не меняющиеся до тех пор, пока вам напрямую не говорили об этом. Уверен, и в вашей жизни найдется парочка похожих случаев.

Запомните и никогда больше не забывайте — ваш организм способен очень долго терпеть и прощать все допущенные ошибки. Некоторое время даже самые опасные упражнения, сделанные часто в жуткой манере и с неадекватными весами, не будут приносить вам вреда. Однако рано или поздно на той самой горе свистнет тот самый рак. И тогда... я вас предупреждал. Поэтому не торопитесь, больше учитесь, больше слушайте и больше читайте. Только, если можно, не забывайте анализировать все то, что вы слышите или читаете, и пропускать через себя. Доверять полученному совету только потому, что он достойно звучит, не очень разумно. Учитесь жить своей головой!

■ Принципиальный молодой человек! ■

Дабы не быть голословным и критиковать так, как это в принципе нужно делать — конструктивно, предлагаю вашему вниманию принципы Дмитрия Смирнова, посвященные тренингу начинающих. Ровно семь штук. Счастливого число, между прочим.

■ Принцип первый ■

МЕНЬШЕ — ЛУЧШЕ!

Количество применяемых к новичку упражнений можно несколько сократить, с легким сердцем пожертвовав, например, одним из типов тяг и вертикальным жимом. Чтобы тренировка новичка была полноценной, но не чрезмерно насыщенной, ему будет достаточно такого набора движений:

1. Горизонтальные жимы
 2. Тяги (либо вертикальные, либо горизонтальные — в зависимости от результатов первоначального тестирования)
 3. Коленно-доминантные
 4. Тазово-доминантные
 5. ВПН-упражнение (1–2, в зависимости от результатов первоначального тестирования)
 6. Передняя часть кора
- В первых программах вам не нужно специально тренировать ни хват, ни середину спины (если того не требуют первичные тесты), ни икры, ни другие части кора, кроме передней. Те типы движений, которые присутствуют в вышеприведенном списке, и так создадут достаточную и сбалансированную нагрузку на все указанные регионы тела.

■ Принцип второй ■

КАЛИСТЕНИКА

Старайтесь по максимуму избегать использования тренажеров. Если возможности начинающего позволяют, его надо сразу «посадить» на отжимания-подтягивания-приседания, не дав почувствовать сомнительный тренажерный кайф. Если ваше здоровье или здоровье ваших начинающих клиентов совсем уж не очень, временно можно посидеть на «машинах», однако при первой же возможности стоит сразу же перейти к калистенике. Нет никакого смысла затягивать «тренажерно-сидячий» период более чем на 1–2 месяца.

■ Принцип третий ■

РАЗВИВАЙТЕСЬ ЛИНЕЙНО (ИЛИ АЛЬТЕРНАТИВНО)

В тренировках начинающих, на мой взгляд, лучше всего использовать линейную периодизацию. Она наиболее проста в применении, практически не оставляет шансов ошибиться с уровнем прикладываемой нагрузки и способна безопасно подвести к тяжелым весам. В большинстве случаев линейная периодизация означает, что вы будете применять повторную схему периодизации — двигаться от 15 к 6 повторам, постепенно увеличивая количество сетов. Например, вот так:

| Микроцикл | Сеты | Повторы |
|-----------|------|---------|
| 1 | 2 | 15 |
| 2 | 3 | 12 |
| 3 | 3 | 10 |
| 4 | 4 | 8 |
| 4 | 5 | 6 |

| Микроцикл | Сеты | Повторы |
|-----------|------|---------|
| 6 | 6 | 6 |
| 7 | 1 | 20 |

Циклов здесь шесть — даже если брать микроциклы длиной в неделю, пользуясь такой схемой периодизации, вы успеете завершить первую тренировочную программу без особых проблем. Седьмой микроцикл отличается от всех остальных потому, что он большей частью служит для реализации восстановительных, нежели нагрузочных, задач. После него этот же цикл можно начать заново.

Иногда, как правило, на втором этапе тренинга (после 3–6 месяцев занятий) новичку можно начать использовать альтернативную периодизацию, чередующую «тяжелые» и «легкие» периоды. Выглядит это так:

| Микроцикл | Сеты | Повторы |
|-----------|------|---------|
| 1 | 2 | 15 |
| 2 | 4 | 6 |
| 3 | 3 | 12 |
| 4 | 5 | 6 |
| 5 | 3 | 10 |
| 6 | 6 | 6 |
| 7 | 2 | 20 |

Такой метод значительно интереснее и, пожалуй, на порядок эффективней, однако требует немалого опыта в вопросе поддержания прогрессии тренинга, что при условии столь полярных перемен сетоповторных схем в каждом микроцикле становится очень актуальным. Проще говоря, нужен хороший навык в навешивании на штангу правильного веса. Ведь, поверьте мне, не каждому новичку понятно, что 2*15 и 4*6 выполняются с РАЗНЫМИ весами, а не с одним и тем же. А уж если вспомнить о том, что между микроциклом 2 и микроциклами 4 и 6 тоже долж-

на существовать явная разница в применяемых рабочих весах, то задача правильного использования альтернативной периодизации для новичка становится совсем неподъемной. Что ж — как раз для этого и нужны персональные тренеры!

■ Принцип четвертый ■

ЧАСТАЯ СМЕНА ПРОГРАММ

Все начинающие не только слабы физически, но и очень легко устают от однообразных нагрузок. Прежде всего морально. Выдержать один и тот же набор упражнений, даже если тренинг грамотно распланирован на несколько недель вперед, — задача, посильная не каждому. Энтузиазм, бьющий через край у любого тренажерного «первенца», не позволяет психике пришедших в фитнес-клуб за переменами стоять на одном месте. Подумайте сами: вы задумали круто поменять свою жизнь — похудеть, наладить здоровье, перестать бояться и унижаться, перестать быть слабаком, etc.! Вы готовы на все ради этого! Готовы бороться и страдать, готовы прилагать нечеловеческие усилия, короче говоря, делать все, что угодно, лишь бы сменить рутину привычной жизни, сделать новый рывок к собственной мечте! И тут вдруг ваш тренер — человек, который ассоциируется у вас с желанными переменами и на которого вы возлагаете очень большие надежды, — заставляет вас из недели в неделю проделывать одну и ту же РУТИННУЮ программу тренировок. Да сколько ни объясняй, что количество повторов или сетов регулярно меняется, все равно человек будет недоволен! Новичку жизненно необходимы быстрые и видимые перемены, хоть какие-нибудь — так пусть это будут перемены программы! В таком отношении к тренировкам новичков нет ни кап-

ли демагогии, это скорее хитрый способ психологически помочь тому, кто еще не очень силен морально. Ваш покорный слуга в своей работе с новыми клиентами меняет их программы каждые 2–3 недели — и все довольны.

Понимаю ваше удивление — ведь это я писал о том, что любая тренировочная программа должна длиться не менее 4–6 недель. Все верно, только по-хорошему я имел в виду микроциклы, а не календарные недели. А чтобы столь частая смена расписания не мешала развитию физических качеств, существует пятый принцип.

■ Принцип пятый ■

КОРОТКИЕ МИКРОЦИКЛЫ

Микроцикл — это не обязательно неделя, восемь или десять дней. Микроциклом может быть и всего одна-две тренировки. Серьезно. Поскольку тренировки начинающих строятся по принципу общих нагрузок, это значит, что одна и та же нагрузка повторяется на каждой тренировке — так же, как и при повторении недельного микроцикла, в котором несколько разных по составу занятий. Благодаря этому позволительно каждые 1–2 занятия менять сетоповторную схему или величину рабочего отягощения, подчиняясь любому установленному вами плану. Проще говоря, ваша «неделя» превращается в один день — вот и все! Пользуясь таким приемом, вы всего за пару недель работаете 6 или более микроциклов и с чистой душой приступите к новой программе. Все заповеди программиста будут соблюдены, принципы развития физических качеств не нарушены, а клиент радостен и по первому классу обслужен. Если вы решитесь начать тренировки самостоятельно — попробуйте сделать так же! Уверен, вам понравится.

■ Принцип шестой ■

ИНТЕРВАЛЬНОЕ КАРДИО

Я не люблю кардиотренажеры, и, естественно, совсем не жую кардиотренировки. Особенно «классические» — продолжительные и малоинтенсивные. Мне не просто не понятна их польза, они меня в принципе раздражают! Простите, но я не понимаю, зачем клиента, который ДОШЕЛ до тренажерного зала, ставить на беговую дорожку и говорить: «Походите, пожалуйста, десять-пятнадцать минут! Знаете — ходьба это очень полезно, у нее практически нет никаких противопоказаний!» Ну да, а то об этом никто не слышал! В программах новичков я практически с первых занятий использую интервальные кардиотренировки: чередование нагрузочных и восстановительных периодов. К примеру, вы можете встать на беговую дорожку в конце тренировки и осуществить следующую последовательность действий:

1. Разминка: 3–5 минут легкой ходьбы
2. Нагрузочный период: 1 минута **ОЧЕНЬ** быстрой ходьбы
3. Восстановительный период: 2–3 минуты спокойного шага
4. Повторение шагов 2–3 (еще 5–7 раз)

Да, я знаю, что интервальные тренировки интенсивны и обычно не применяются в тренировках новичков так же, как и круговые тренировки, которые жестоко осудил. Однако, как говорил Форрест Гамп: «Дурак дураку рознь!» Не всякая интервальная тренировка интенсивна: для многих начинающих переход с шага со скоростью 4 км/ч на шаг со скоростью 4,5 км/ч является той еще «интервалкой». Получаемый эффект ничем не уступает более жестким тренировкам, которые практикуют опытные лифтеры, — сбивается дыхание, ускоряется ЧСС

(часто до заоблачных высот) и далее по списку. Зато у таких интервалок существует один очень актуальный для новичков плюс — они **КОРОТКИЕ**. Каких-то 10–15 минут — и ваш подопечный (или вы сами) получаете от кардионагрузки все, что она способна вам дать. А это здорово экономит и силы, и энтузиазм начинающих.

В случае если новичок совсем плохо подготовлен, можно поработать и с монотонным кардио, но только не увеличивайте его продолжительность более чем до 30 минут. После того как полчаса дорожки или эллипса будут вам под силу, можете приступать к интервальным тренировкам.

■ Принцип седьмой ■

ПАУЗЫ ОТДЫХА ПО САМОЧУВСТВИЮ

Паузы отдыха между сетами — это, пожалуй, единственный тренировочный параметр, который должен управляться самим новичком. Не нужно выставлять в своих первых программах четкое время на отдых — пусть начинающий сам регулирует степень своей готовности к упражнению. В конце концов, времени на развитие выносливости у вас еще будет предостаточно, а вот позволить себе чуть больше отдохнуть, чтобы способствовать развитию силы, в самом начале пути уж точно не помешает. К тому же «ненормированный» отдых между сетами позволяет побережить сердце и сосуды новичка от лишних перегрузок, а это вопрос, в котором очень легко ошибиться, — добрая половина новичков — потенциальные инфарктники! Если вы хотите пользоваться наиболее точным показателем, который позволял бы вовремя приступать к следующему подходу, начните отслеживать свой пульс. Как только он после окончания подхода максимально приблизится к нормальному пульсу в покое — можете вновь браться за штангу.

■ Примеры программ для новичка ■

Предлагаю вам пять относительно подробных программ для новичков. «Относительно» потому, что разминка и заминка в них разобраны не до конца детально — считаю, что в книге, где разминке посвящено аж две длинных главы, такую слабость допустить позволительно. Особенность этих программ в том, что они абсолютно реальные, то есть именно по ним в свое время я тренировал, например, свою маму. Программ пять, скомпонованы они по-разному и используют различные способы регулировки нагрузки. Тем не менее в каждой из них вы найдете то, о чем я говорил во всех предыдущих главах.

■ Этап 1 ■

Это самая простая программа, доступная даже пожилым и ослабленным женщинам (мам, я не

о тебе сейчас!). В разминке отсутствуют горизонтальные жимы (калистеника) ввиду того, что основным упражнением этого типа и так являются «самые легкие» отжимания на коленях. Основным методом прогрессии является увеличение количества повторов — следите за примечаниями к программе.

Продолжительность — 6 микроциклов (2–3 календарных недели)

1. Разминка:

а) кардио — 3–5 минут

б) калистеника (выполняется подряд по кругу):

■ приседания, держась руками за вертикальную опору 2*6–8

■ скручивания на полу 2*8–10

■ гиперэкстензии на фитболе 2*6–8

в) мобильность суставов и стретч: 2–3*8–10/15 секунд

2. Основная часть:

| № | Состав тренировки / Микроциклы | 1 | Темп | Отдых | 2 | Темп | Отдых | 3 | Темп | Отдых | 4 | Темп | Отдых | 5 | Темп | Отдых | 6 | Темп | Отдых |
|---|--|------|------|-------|------|------|-------|------|------|-------|------|------|-------|------|------|-------|--------|------|-------|
| 1 | A1. отжимания от пола на коленях A2. вертикальная тяга к груди широким хватом | 2*8 | н | п | 2*10 | н | п | 3*10 | н | п | 3*12 | н | п | 3*15 | н | п | 1–2*20 | н | п |
| | | 2*8 | о | о | 2*10 | о | о | 3*10 | о | о | 2*12 | о | о | 3*15 | о | о | 1–2*20 | о | о |
| 2 | B1. подъем на бицепс с гантелями сидя B2. отведения с гантелями стоя | 2*8 | р | с | 2*10 | р | с | 3*10 | р | с | 3*12 | р | с | 3*15 | р | с | 1–2*20 | р | с |
| | | 2*8 | м. | а | 2*10 | м. | а | 3*10 | м. | а | 3*12 | м. | а | 3*15 | м. | а | 1–2*20 | м. | а |
| 3 | C1. болгарские сплит-приседы C2. ягодичный мостик одной ногой | 2*8 | ч | о | 2*10 | ч | о | 3*10 | ч | о | 3*12 | ч | о | 3*15 | ч | о | 1–2*20 | ч | о |
| | | 2*8 | у | в | 2*10 | у | в | 3*10 | у | в | 3*12 | у | в | 3*15 | у | в | 1–2*20 | у | в |
| 4 | Кор: | 2*8 | с | т | 2*10 | с | т | 3*10 | с | т | 3*12 | с | т | 3*15 | с | т | 1–2*20 | с | т |
| | | 2*8 | и | ю | 2*10 | и | ю | 3*10 | и | ю | 3*12 | и | ю | 3*15 | и | ю | 1–2*20 | и | ю |
| 1 | скручивания, лежа на полу | 3*12 | | | 2*15 | | | 3*15 | | | 2*20 | | | 3*20 | | | 3*25 | | |

3. Кардиозаминка: 5–10 минут ходьбы на беговой дорожке умеренным шагом; постепенно довести время ходьбы до 30 минут, прибавляя по 5 минут в неделю.

4. Примечания:

а) Обозначение А1 и А2, а также В1 и В2 и другие означают чередование подходов.

б) 1 микроцикл равен 2 тренировкам: прокрутив одну и ту же тренировку дважды, переходите к следующему сетоповторному режиму.

в) Вес рабочего отягощения остается постоянным на протяжении всей программы. Ваша задача — сделать с тем же весом, что использовался в режиме 2*8 (Мц1), те же 2 сета, но уже на 20 повторов (Мцб).

г) Все подходы выполняются не до отказа.

■ Этап 2 ■

Чуть усложняем процесс — добавляем приседания Зерхера и позицию планки. Если с техни-

кой приседа на скамейку вы не знакомы, можете присесть без нее. Может быть, это и чуть травмоопаснее, но, по крайней мере, так будет намного лучше — если вы начнете звонко стучаться седалищем о скамью на каждом повторе и объяснять всем удивляющимся, что руководствуетесь советами из моей книги, я не переживу позора!

Продолжительность — 6 микроциклов (2–3 календарных недели)

1. Разминка общая:

а) кардио — 3–5 минут

б) калистеника (выполняется подряд по кругу):

■ отжимания от пола, стоя на коленях 2*8

■ сплит-приседы отличника 2*8

■ гиперэкстензии, лежа на мяче 2*8

в) мобильность суставов и стретч: 2–3*8–10/15 секунд

2. Основная часть:

| № | Состав тренировки/Микроциклы | 1 | Темп | Отдых | 2 | Темп | Отдых | 3 | Темп | Отдых |
|---|---|-----------|------|---------|-----------|------|---------|-----------|------|---------|
| 1 | A1. жим гантелей лежа | 2*20 | 2021 | 75 сек. | 2*15 | 2021 | 70 сек. | 3*12 | 2021 | 60 сек. |
| | A2. тяга блока к животу сидя узким хватом | 2*20 | 2021 | | 2*15 | 2021 | | 3*12 | 2021 | |
| 2 | B1. вертикальная тяга обратным хватом | 2*20 | 2021 | | 2*15 | 2021 | | 3*12 | 2021 | |
| | B2. отведения с гантелями сидя | 2*20 | 2021 | | 2*15 | 2021 | | 3*12 | 2021 | |
| 3 | C1. приседания Зерхера на лавку | 2*20 | 2021 | | 2*15 | 2021 | | 3*12 | 2021 | |
| | C2. гиперэкстензии с отягощением | 2*20 | 2021 | | 2*15 | 2021 | | 3*12 | 2021 | |
| 4 | Кор: | | | | | | | | | |
| 1 | позиция планки на полу | 1*10 сек. | 2012 | | 1*15 сек. | 2012 | | 1*20 сек. | 2012 | |
| 2 | скручивания/обратные скручивания | 2*20 | 1010 | | 2*25 | 1010 | | 2*30 | 1010 | |
| 3 | L-вращения с бодибаром стоя | 2*20 | | | 2*20 | | | 2*20 | | |

3. Кардио: интервальная тренировка — 5 минут разминки; 4 нагрузочных периода по 1 минуте, 4 восстановительных по 3 минуты. В конце заминка — 5 минут легкой ходьбы.

4. Стретчинг (выполняется по кругу, отдых между каждым упражнением 15–20 сек.)

■ грудные, сидя на коленях, с полотенцем 2*15–20 сек.

■ сгибатели бедра, стоя на одном колене (на каждую ногу) 2*15–20 сек.

■ приводящие и разгибатели бедра, сидя с широко расставленными ногами 2*15–20 сек.

5. Примечания:

а) 1 микроцикл включает в себя 2 одинаковые тренировки.

б) После прохождения одного микроцикла переключиться на следующую схему сетов и повторов. Закончив все 3 микроцикла, пройти программу еще раз, увеличив исходные рабочие веса.

в) Указаны только рабочие подходы.

Дополнять каждое упражнение одним разминочным подходом с весом, равным 60 % от рабочего веса на 5–8 повторов.

г) Все подходы каждого упражнения выполняются с постоянным весом, изменяемым только на следующей тренировке.

■ Этап 3 ■

Намного более сложная программа — появляются фронтальные приседания и подходы на 5

повторов. Благодаря применению комбисетов программа имеет четкую направленность на снижение жировой составляющей тела — уже можно пробовать.

Продолжительность — 18 микроциклов (4–5 календарных недель)

1. Разминка общая:

а) кардио — 3–5 минут

б) калистеника (выполняется подряд по кругу):

■ отжимания от пола 2*8

■ болгарский сплит-присед 2*8

■ «супермен» лежа на полу 2*8

в) мобильность суставов и стретч 3*8–10/15 секунд

2. Основная часть:

| № | Состав тренировки / Микроциклы | 1 | Темп | Отдых | 2 | Темп | Отдых | 3 | Темп | Отдых | 4 | Темп | Отдых |
|---|--|-----------------|-------|--------------|-----------------|-------|--------------|-----------------|-------|--------------|-----------------|-------|--------------|
| 1 | жим штанги лежа + поочередные подъемы на скамью с гантелями | 3*12 2*20 | норм. | 0 90 сек. | 3*10 2*15 | норм. | 0 75 сек. | 4*8 3*12 | норм. | 0 60 сек. | 4*5 3*10 | норм. | 0 60 с |
| 2 | облегченные подтягивания + фронтальные приседания со штангой | 2*20 3*12 | | 0 90 сек. | 2*15 3*10 | | 0 75 сек. | 3*12 4*8 | | 0 60 сек. | 3*10 4*5 | | 0 60 с |
| | тяга блока сидя к груди широким хватом + жим гантелей сидя | 3*12 2*20 | | 0 90 сек. | 3*10 2*15 | | 0 75 сек. | 4*8 3*12 | | 0 60 сек. | 4*5 3*10 | | 0 60 с |
| 4 | Кор: | | | | | | | | | | | | |
| 1 | позиция планки, ноги на фитболе | 1*15 с | | 60 сек. | 1*20 с | | 60 сек. | 1*30 с | | 60 сек. | 1*макс. | | 60 сек. |
| 2 | дровосек на верхнем блоке | 2*20 в сумме | | 60 сек. | 2*25 в сумме | | 60 сек. | 2*30 в сумме | | 60 сек. | 2*30 в сумме | | 60 сек. |
| 3 | подъем коленей в станке + скручивания на фитболе | 2*10 2*25 | | 0 60 сек. | 2*12 2*25 | | 0 60 сек. | 2*15 2*30 | | 0 60 сек. | 1*20 1*макс. | | 0 60 сек. |

3. Кардио: интервальная тренировка — 5 минут разминки; 6 нагрузочных периодов по 1 минуте, 6 восстановительных по 2 минуты. В конце заминка — 5 минут легкой ходьбы.

4. Стретчинг (выполняется по кругу, отдых между каждым упражнением 15–20 сек.)

■ грудные, стоя у опоры, одной рукой 2*15–20 сек.

■ сгибатели бедра, лежа на животе 2*15–20 сек.

■ приводящие и разгибатели бедра, сидя — одна нога прямая, другая согнута 2*15–20 сек.

5. Примечания:

а) 1 микроцикл означает одну тренировку, т.е. каждое следующее занятие необходимо менять схему «сеты-повторы». Всего отработать 18 тренировок.

5. Кардио: гребной тренажер — 20–30 минут, с постепенным увеличением интенсивности. В конце 2–3 минуты заминки.

6. Стретчинг: упражнения выполняются с пассивном-статическом режиме, по кругу.

- грудные 2–3*15–30 секунд
- широчайшие 2–3*15–30 секунд
- сгибатели бедра 2–3*15–30 секунд

День 2 — вертикальные тяги и жимы, ВПН, тазово-доминантные, кор

1. Разминка на кардио — 5 мин.

2. Калистеника:

- отжимания уголком от пола 2*8
- боковые выпады с дотягиванием 2*8
- гиперэкстензии на мяче 2*8

3. Мобильность суставов и стретч: аналогично предыдущим программам

4. Основная часть:

| № | Состав тренировки/ Микроциклы | 1 | Темп | Отдых | 2 | Темп | Отдых | 3 | Темп | Отдых | 4 | Темп | Отдых | 5 | Темп | Отдых | 6 | Темп | Отдых |
|---|---|------|------|-------|------|------|-------|------|------|-------|------|------|-------|------|------|-------|------|------|-------|
| 1 | A1. жим гантелей сидя | 2*15 | 2021 | 60с | 2*12 | 2021 | 70с | 3*10 | 2021 | 80с | 4*8 | 2021 | 90с | 5*6 | 2021 | 120с | 1*20 | 2021 | 60с |
| | A2. подтягивания широким хватом | 2*15 | 2011 | | 2*12 | 2011 | | 3*10 | 2011 | | 4*8 | 2011 | | 5*6 | 2011 | | 1*20 | 2011 | |
| 2 | B1. рывки со штангой от уровня коленей | 2*15 | 11X1 | | 2*12 | 11X1 | | 3*10 | 11X1 | | 4*8 | 11X1 | | 5*6 | 11X1 | | 1*20 | 11X1 | |
| | B2. вертикальная тяга узким прямым хватом | 2*15 | 2011 | | 2*12 | 2011 | | 3*10 | 2011 | | 4*8 | 2011 | | 5*6 | 2011 | | 1*20 | 2011 | |
| 3 | C1. румынская тяга с гантелями | 2*15 | 2021 | | 2*12 | 2021 | | 3*10 | 2021 | | 4*8 | 2021 | | 5*6 | 2021 | | 1*20 | 2021 | |
| | C2. сплит-приседы с гантелями | 2*15 | 2011 | | 2*12 | 2011 | | 3*10 | 2011 | | 4*8 | 2011 | | 5*6 | 2011 | | 1*20 | 2011 | |
| 4 | Икры стоя | 2*30 | 1011 | | 2*25 | 1011 | | 2*20 | 1011 | | 3*15 | 1011 | | 3*12 | 1011 | | 1*50 | 1011 | |
| 5 | Кор: | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | позиция планки | 1*20 | 2011 | | 1*25 | 2011 | | 1*30 | 2011 | | 1*35 | 2011 | | 1*40 | 2011 | | 1*60 | 2011 | |
| 2 | обратные скручивания на наклонной скамье | 2*20 | 1010 | | 2*25 | 1010 | | 2*30 | 1010 | | 2*20 | 1010 | | 2*25 | 1010 | | 2*30 | 1010 | |
| 3 | L-приведения на блоке | 2*20 | | | 2*20 | | | 2*20 | | | 2*20 | | | 2*20 | | | 2*20 | | |

5. Кардио: гребной тренажер — 20–30 минут, с постепенным увеличением интенсивности. В конце 2–3 минуты заминки.

6. Стретчинг: упражнения выполняются в пассивном-статическом режиме, по кругу.

- грудные 2–3*15–30 секунд
- дельтовидные 2–3*15–30 секунд
- сгибатели голени 2–3*15–30 секунд

7. Примечания:

а) 1 микроцикл включает в себя 4 тренировки.

Тренироваться следует через день, после каждого 4-го дня — 2 дня отдыха.

б) Во всех подходах рабочий вес остается постоянным, увеличиваясь только на следующей тренировке.

в) Все подходы выполняются не до отказа, за исключением микроцикла 6 г. Указаны только рабочие подходы. Начиная с микроцикла 3, добавлять к рабочим сетам 1–2 разминочных подхода с весом, равным 50–70 % от рабочего, на 6–8 повторов.

■ Этап 5 ■

Второй вариант двухдневной программы с более сложными упражнениями и альтернативной периодизацией. К этому времени уже можно будет позволить себе затянуть программу на положенные 6 недель — терпения и готовности у вас должно быть накоплено достаточно!

Продолжительность — 12 микроциклов (6–7 календарных недель)

День 1 — горизонтальные тяги и жимы, коленно-доминантные, кор

1. Разминка на кардио — 5 мин.

2. Калистеника:

■ отжимания от пола 2*8

■ сплит-приседы отличника 2*8

■ Т-отжимания 2*8

3. Мобильность суставов и стретч: аналогично предыдущим программам

4. Основная часть:

| № | Состав тренировок/ Микроциклы | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | | | | | | |
|---|---|--------------|-----------|----------|--------------|--------------|----------|--------------|--------------|----------|--------------|--------------|----------|--------------|----------------|----------|--------------|--------------|----------|
| | | Темп | От-дых | Темп | От-дых | Темп | От-дых | Темп | От-дых | Темп | От-дых | Темп | От-дых | | | | | | |
| 1 | A1. жим штанги лежа | 2*15 | норм. | 45с | 3*8 | Норм | 60с | 2*12 | норм | 45с | 4*6 | Норм | 65с | 2*10 | норм. | 45с | 5*5 | норм | 75с |
| | A2. тяга блока к груди сидя широким хватом | 2*15 | 1010 | 45с | 3*8 | 1010 | 45с | 2*12 | 1010 | 45с | 4*6 | 1010 | 45с | 2*10 | 1010 | 45с | 5*5 | 1010 | 45с |
| 2 | B1. жим гантелей на наклонной | 2*15 | - | 60с | 3*8 | - | 60с | 2*12 | - | 60с | 4*6 | - | 60с | 2*10 | - | 60с | 5*5 | - | 60с |
| | B2. тяга штанги в наклоне | 2*15 | норм-норм | 0 45с | 3*8 | норм норм | 0 45с | 2*12 | норм норм | 0 45с | 4*6 | норм норм | 0 45с | 2*10 | норм. норм. | 0 45с | 5*5 | норм норм | 0 45с |
| 3 | C1. приседания со штангой на спине | 2*15 | норм | 45с | 3*8 | норм | 45с | 2*12 | норм | 45с | 4*6 | норм | 45с | 2*10 | норм. | 45с | 5*5 | норм | 45с |
| | C2. гиперэкстензии наклонные одной ногой | 2*15 | | | 3*8 | | | 2*12 | | | 4*6 | | | 2*10 | | | 5*5 | | |
| 4 | Икры сидя | 2*30 | | | 3*12 | | | 2*25 | | | 3*10 | | | 2*20 | | | 3*8 | | |
| 5 | Кор: | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | позиция планки на одном локте | 1*20 с | | | 1*25 с | | | 1*30 с | | | 1*35 с | | | 1*40 с | | | 1*60 с | | |
| 2 | подъем ног в висе на турнике + скручивания на фитболе | 2*10 2*20 | | | 2*12 2*25 | | | 2*15 2*30 | | | 2*10 2*20 | | | 2*12 2*25 | | | 2*15 2*30 | | |
| 3 | L-вращения с бодибаром стоя | 2*20 | | | 2*20 | | | 2*20 | | | 2*20 | | | 2*20 | | | 2*20 | | |

5. Кардио. Гребной тренажер — интервальная тренировка: 5 минут разминки, 4 периода ускорения по минуте, 4 восстановительных периода по 2 минуты, 5 минут заминки.

6. Стретчинг: упражнения выполняются в пассивном-статическом режиме, по кругу.

■ грудные 2–3*15–30 секунд

■ широчайшие 2–3*15–30 секунд



■ сгибатели бедра 2–3*15–30 секунд

■ отжимания уголком от пола 2*8

■ боковые выпады с дотягиванием 2*8

■ гиперэкстензии на фитболе 2*8

День 2 — вертикальные тяги и жимы, ВПН,

тазово-доминантные, кор

1. Разминка на кардио — 5 мин.

2. Калистеника:

3. Мобильность суставов и стретч: аналогично предыдущим программам

4. Основная часть:

| № | Состав тренировки/ Микроциклы | 1 | Темп | Отдых | 2 | Темп | Отдых | 3 | Темп | Отдых | 4 | Темп | Отдых | 5 | Темп | Отдых | 6 | Темп | Отдых |
|---|---|--------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|
| 1 | A1. жим штанги стоя | 2*15 | норм. | 45 с | 3*8 | норм. | 60 с | 2*12 | норм. | 45 с | 4*6 | норм. | 65 с | 2*10 | норм. | 45 с | 5*5 | норм. | 75 с |
| | A2. вертикальная тяга широким хватом к груди | 2*15 | норм. | 45 с | 3*8 | норм. | 60 с | 2*12 | норм. | 45 с | 4*6 | норм. | 65 с | 2*10 | норм. | 45 с | 5*5 | норм. | 75 с |
| 2 | B1. подъем штанги на грудь от уровня коленей | 2*15 | норм. | 45 с | 3*8 | норм. | 60 с | 2*12 | норм. | 45 с | 4*6 | норм. | 65 с | 2*10 | норм. | 45 с | 5*5 | норм. | 75 с |
| | B2. подтягивания обратным хватом | 2*15 | норм. | 45 с | 3*8 | норм. | 60 с | 2*12 | норм. | 45 с | 4*6 | норм. | 65 с | 2*10 | норм. | 45 с | 5*5 | норм. | 75 с |
| 3 | C1. Становая тяга с пола (классическая) | 2*15 | норм. | 45 с | 3*8 | норм. | 60 с | 2*12 | норм. | 45 с | 4*6 | норм. | 65 с | 2*10 | норм. | 45 с | 5*5 | норм. | 75 с |
| | C2. Болгарские сплит-приседы с гантелями | 2*15 | норм. | 45 с | 3*8 | норм. | 60 с | 2*12 | норм. | 45 с | 4*6 | норм. | 65 с | 2*10 | норм. | 45 с | 5*5 | норм. | 75 с |
| 4 | Икры стоя | 2*30 | 1010 | 45 с | 3*12 | 1010 | 45 с | 2*25 | 1010 | 45 с | 3*10 | 1010 | 45 с | 2*20 | 1010 | 45 с | 3*8 | 1010 | 45 с |
| 5 | Кор: | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | позиция планки на одном локте | 1*20 с | - | 60 с | 1*25 с | - | 60 с | 1*30 с | - | 60 с | 1*35 с | - | 60 с | 1*40 с | - | 60 с | 1*60 с | - | 60 с |
| 2 | подъемы таза на скамье + обратные скручивания | 2*10 | норм. | 0 | 2*12 | норм. | 0 | 2*15 | норм. | 0 | 2*10 | норм. | 0 | 2*12 | норм. | 0 | 2*15 | норм. | 0 |
| | | 2*20 | норм. | 45 с | 2*25 | норм. | 45 с | 2*30 | норм. | 45 с | 2*20 | норм. | 45 с | 2*25 | норм. | 45 с | 2*30 | норм. | 45 с |
| 3 | L-приведения на блоке | 2*20 | норм. | 45 с | 2*20 | норм. | 45 с | 2*20 | норм. | 45 с | 2*20 | норм. | 45 с | 2*20 | норм. | 45 с | 2*20 | норм. | 45 с |

5. Кардио: гребной тренажер — 20–30 минут, с постепенным увеличением интенсивности. В конце 2–3 минуты заминки.

6. Стретчинг: упражнения выполняются в пассивном-статическом режиме, по кругу.

■ грудные 2–3*15–30 секунд

■ дельтовидные 2–3*15–30 секунд

■ сгибатели голени 2–3*15–30 секунд

7. Примечания:

а) 1 микроцикл включает в себя 2 тренировки.

Тренироваться следует через день. Прокрутить все 6 микроциклов дважды!

б) Во всех подходах рабочий вес остается постоянным, увеличиваясь только на следующей тренировке. Все подходы выполняются не до отказа.

в) Указаны только рабочие подходы. Начиная с микроцикла 1, добавлять к рабочим сетам 1–2 разминочных подхода с весом, равным 50–70 % от рабочего, на 6–8 повторов.



2

Часть

ЖИЗНЬ ПО ПРАВИЛАМ



Глава 14

ПРАВИЛА ГИПЕРТРОФИИ

«Культурист — лифтер, слишком слабый, чтобы быть пауэрлифтером!»

ТС, язвительный колумнист известного интернет-портала о бодибилдинге.

«Есть два способа сделать нос вашей любимой собаки холодным и влажным — правильно ее кормить и выгуливать или перед ощупыванием приложить к носу кусочек льда!»

Андрей Стеганцев, мой самый мудрый Наставник

Года эдак с 2004-го я осознанно не читаю культуристических журналов — не могу себя заставить! Причин две. Во-первых, все они выпускаются по одному и тому же давно надоевшему сценарию: техника выполнения упражнений, реклама спортивного питания («...только «ГовНО-3000» сделает ваши мышцы выпуклыми, а живот впуклым!»), клевые телки со вставленной гру-

дью, бритые мужские ноги, техника выполнения упражнений, вновь спортивное питание и еще более клевые телки с еще более вставленной грудью. Нет, конечно, телки мне нравятся — как сказал герой Леонардо Ди Каприо в фильме «Авиатор»: «Сиськи — это круто!»

Вторая и главная причина: мне сложно не начать расстраиваться, когда я читаю там так называемые «методические» статьи. С тех пор как я впервые увидел журнал о бодибилдинге, в качковской периодике что-то произошло — на удивление даже некогда феноменальный и полезнейший «Muscle&Fitness», после того как с поста его главного редактора ушел Пол Дитерс, превратился в странную смесь глянцевого «ни о чем» с псевдонаучным «о чем это вообще?!». Как некогда заметил один из моих учителей: «Читать нужно учебники, а в последних номерах «Muscle&Fitness» только картинки смотреть!»

Разумеется, я не собираюсь, пользуясь завидным положением свободного от цензуры автора, обсуждать политику таких изданий и уж

■ Круто!



тем более не хочу обижать кого-либо из коллег фитнес-журналистов — все мы делаем общее дело, пусть и каждый по-своему. Да и, признаться, по большому счету, мне давно уже все равно. Имея не самый приятный опыт работы в таком типично качковском журнале, как «Качай мускулы!» (ваш покорный слуга целый месяц был там главным редактором — еле ноги унес!), я прекрасно понимаю, насколько сложно издателям столь узконаправленной периодики свернуть с проторенной дорожки. Это практически невозможно: не только спонсоры или сослуживцы, но и сами читатели штангетками насмерть закидают! Именно благодаря последнему обстоятельству (невозможности, а не штангеткам!) вот уже много лет самым полезным фитнес-изданием я считаю родной «Men's Health». Уж простите мне такую наглость, но именно, не побоюсь этого слова, МОЙ «Men's Health» постоянно готов меняться и вбирать в себя все самое новое и полезное — это наш главный принцип!

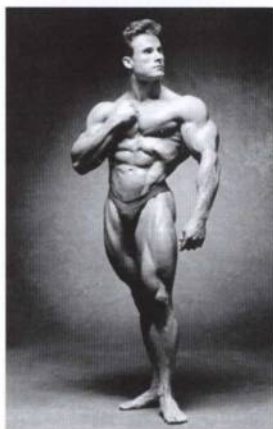
Хотя дело, собственно, и не в этом. Дело в том, что с гипертрофией (а именно ей и посвящена вся культуристическая периодика без остатка) и в незамысловатых умах специалистов по фитнесу, и в высокообразованных головах худосочных обывателей тоже творится

что-то не вполне ладное. Ее уж слишком много, это какой-то вселенский заговор! Оглянитесь вокруг: ненормальная, прямо скажем, стероидная гипертрофия окружает нас повсюду! Любой рекламный проект, вещающий о чем угодно привлекательно: быстроте сетевых соединений, выгоды вкладов, простоте знакомств, долговременной молодости, быстрой красоте или надежности охранных устройств, как по заказу сопровождается пусть и схематичным, но неизменно вычурным, аляповатым и надуманным изображением мышечной гипертрофии не вполне реального плана. Да что там реклама, даже некогда популярные детские герои — Черепашки Ниндзя — и те были нарисованы по типичным бодибилдерским канонам, причем канонам далеко не 70-х годов, когда бодибилдинг, блин, еще считался героическим и заслуживающим уважение занятием! Навязывание лопухому населению важности переразвитой мышечной гипертрофии — это пропаганда, по силе сравнимая разве что с пропагандой идеи Партии советских времен, только распространяется она, к сожалению, не на одну шестую часть суши, а на весь земной шарик сразу. Не знаю, кто за всем этим стоит, но делает он (или она, или они...) не очень правильную вещь — чрезмерно переоценивает значение гипертрофии в ваших глазах.

Поясню свою позицию.

Возможно, вы будете удивлены, но ваш покорный слуга — вполне себе накачанный инструктор тренажерного зала не относится к гипертрофии серьезно, считая ее чем-то вроде не самого важного компонента общей физической подготовки. То есть, конечно, все понятно и правильно — у гипертрофии куча достоинств: развитые мышцы — это стабильный вес, крепкие кости, нормальное давление и, возможно, не самое плохое здоровье. Иногда это даже красиво, но с точки зрения атлетического пер-

■ Тот самый редкий случай



фоманса развитая мышечная масса не более чем банальное средство ускорения метаболизма. Быстрый метаболизм тоже крайне полезен — чем он быстрее, тем быстрее вы можете восстановиться после нагрузок и тем больше работы способны сделать на тренировке. Но, к сожалению, этим-то все и заканчивается. Дэвид Морган — выдающийся тяжелоатлет, участник Олимпийских игр и мой двойной коллега — персональный тренер и писатель, как-то сказал: «Мышцы — это живая ткань, а живая ткань постоянно нуждается в топливе. Чем больше у вас мышц, тем больше энергии нужно организму, тем больший объем тренировочной работы вы сможете произвести и тем больше калорий в процессе ее сожжете».

Лучше, правильной и, главное, полней не скажешь!

Все остальное в погоне за гипертрофией меня откровенно удивляет. Я не понимаю, зачем многие абсолютно здоровые мужики пытаются достичь развитой мускулатуры, рассматривая сей процесс с точки зрения «мужской косметики». В результате всех своих титанических усилий они делают из своего же собственного тела ходячий, жрущий и отчаянно пыхтящий под штангой спортивный фетиш. Без постоянной гипертрофии на максимуме, которую, по большому счету, можно увидеть ТОЛЬКО на «отфотошопенных» страницах бодибилдерских журналов, они начинают терять столь необходимую каждому нормальному мужику адекватность и трезвость самооценки. Удивительно, но

они ведь реально переживают, если теряют килограмм-другой собственного веса, даже если эти ерундовые, никчемные, плевые изменения, подчас никак не отражающиеся на реальной физической форме, происходят в связи с действительно важными жизненными событиями — например, рождением ребенка!

Разве это сопоставимые события, достойные переживаний? Разве это нормально?!

Я, конечно, далеко не Фрейд или Юнг, но, на мой взгляд, это как минимум странно. Очень странно. Странно столь всерьез беспокоиться о том, насколько большим и здоровым вы выглядите в глазах обывателей. Странно столько времени, сил, денег и, извините за прямоту, запаса прочности печени посвящать развитию побочного эффекта от развития физических качеств, а не самой силе, выносливости или скорости. Перефразирую свои мысли, если они не всем ясны, — странно и нелепо заниматься ВИДИМОСТЬЮ ОТМЕННОГО ЗДОРОВЬЯ, а не самим здоровьем! То есть не пытаться изо всех сил прожить дольше и лучше, а выглядеть так, как выглядят долгоживущие и благополучные люди.

Даже столь известная и уважаемая в отечественном бодибилдинге личность, как... не скажу кто, в интервью МН как-то обмолвился, что называет таких людей «блаженными». Им не нужна ни семья, ни друзья, ни прочие отвлекающие от «качки» обстоятельства — все, что нужно, это клоунские штаны, безразмерная майка и такой же бокс с едой под мышкой.

Кстати, о еде...

■ Руки-крылья... главное — живот! ■

Увлечение размером мышц — это, дамы и господа, еще цветочки. Лютики с маргаритками. Рано или поздно такая, не побоюсь этого слова, «болезнь» переходит в следующую стадию — увлечение собственным весом. Когда лифтеру, наконец, надоедает постоянно следить за наличием кубиков на животе, безвольностью на ногах и загаром на попе, он мягко кокет в стан тех, кто и не думает быть тяжелоатлетом или пауэрлифтером, но основным приоритетом тренировок считает величину веса на штанге и вес собственный. И вот тут я даже не знаю, что хуже. Уж лучше увлекаться гипертрофией — там хоть вреда для здоровья поменьше. А вот когда ваш собственный вес приближается к 140–150 кило, причем о прежних пропорциях и внешней привлекательности забывается напрочь, могут начаться совсем другие проблемы. Повышенное артериальное давление, боли в суставах, отвратительный холестерин и одышка — это лишь начало, не дай вам бог прожить таким образом лет до сорока — сорока пяти.

В общем, пугать я вас, конечно, не стану. Хотите узнать, что будет дальше, — ешьте побольше, тренируйтесь поменьше и молитесь. Тогда рано или поздно под гипертрофией и тренировками, направленными на нее, вы начнете понимать обычный набор веса. А обычный набор веса — это совсем несложно, всего-то и нужно постоянно комбинировать белковые и углеводные продукты — инсулиновый эффект сделает свое дело за вас. Не можете набрать вес — значит, вы слишком мало едите. Оглянитесь, вокруг вас куча народа, умудряющегося расти, не прибегая к гантелям, — они обходятся пластиковой ложкой. Поверьте, запивая три-четыре раза в день пятый гамбургер «с отбор-

ной говядиной» вторым литром колы, вы без труда навернете килограммов десять-пятнадцать за пару месяцев и, при условии поддержания «спортивного режима» в тренажерном зале, станете выглядеть куда более солидно. Вы без всяких сомнений получите то, что хотели, — внушительные габариты, только позвольте дать один маленький совет: заранее научитесь заправлять будущий живот под ремень и приготовьтесь жрать аспирин ложками, чтобы позволить своей кровеносной системе хоть как-то справляться с тем, что раньше было кровью здорового человека. И, кстати, забудьте о том, что вы вели здоровый образ жизни — отныне ваше существование больше нельзя будет назвать заботой о здоровье.

Думаете, заботу о здоровье и нацеленность на гипертрофию можно совместить? Как бы не так! Забота о здоровье просто обязана быть чем-то долгим и постоянным, как сама жизнь! А мышечная гипертрофия — это частная и короткая тренировочная задача (смотри главу «Заповеди программиста»), которая оптимальным образом может «тренироваться» не так уж и часто. Посудите сами — ни одно из качеств не развивается оптимальным образом более 6–8 недель, вы это уже знаете. Предположим, что вы проходите гипертрофийный период, и он длится положенные восемь недель. Оптимистичным результатом набора сухой мышечной массы в год является смешная цифра — 5 килограммов, это принятая в международном фитнес-сообществе норма. Делим 5 килограммов на 12 месяцев и получаем 410 граммов. Круто, значит, за положенные 8 недель или два месяца успешных (а их еще надо постараться сделать успешными!) тренировок, направленных на гипертрофию, вы наберете чуть меньше

килограмма сухой мышечной массы. Разве это хоть как-то станет заметно в рамках внешнего вида? Да это почти не видно, хотя и очень важно с точки зрения функционирования всего организма — теперь он тратит примерно на 100 калорий больше в состоянии покоя.

Попытка на постоянной основе «наворачивать мясо», «давить на массу» и так далее, надеясь в итоге стать обладателем фигуры бодибилдера, очень далека не только от грамотного планирования фитнес-нагрузок или здорового образа жизни, но и от реалий настоящей культуристической жизни. Имейте в виду, что набор веса и мышечная гипертрофия — это не одно и то же. По сути, это СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ друга друга! Выраженные мышцы культуриста не получают только потому, что его вес увеличивается, создание бодибилдерского тела состоит как минимум из трех этапов:

■ **Набор общего веса.** В современной культуристической среде это время называется емким «я на массу». Вы можете позволить себе «наест» кучу лишних килограммов, одновременно пытаясь увеличить силовые показатели. На этом этапе вы набираете вес исключительно за счет резкого увеличения калорийности питания и силы, в результате чего начинаете напоминать бесформенный шкаф с непристойной антресолюю в районе живота.

■ **«Выработка».** Второй и, пожалуй, самый важный этап. Теперь вы можете (да и должны, по сути) использовать методы повышения интенсивности — дроп-сеты, частичные повторы, комбинации упражнений, задержку пикового сокращения и все прочее. Диета не обязательна, но уже желательна. За это время вы не только не наберете вес или силу, но можете запросто растерять их: сила и гипертрофия в культуристическом понимании — выделенные и рельефные мышцы — вещи очень плохо совместимые. Зато в этот период вы сможете как сле-

дует поработать над «формой» набранных прежде мышц. Замечали, как сильно отличается мускулатура культуриста от мускулатуры атлета, занимающегося другим видом спорта, положим, что и силовым, но весящим столько же? Все верно — мышцы культуриста более явные и выпуклые! В культуристическом тренинге это достигается за счет максимального разнообразия углов нагрузок, которым подвергаются мышцы. Собственно, именно для этого и нужны разнообразные односуставные упражнения. Часто меняя и варьируя их, можно несколько видоизменять форму мышцы (вернее, степень ее «выпуклости») в ту или иную сторону. Это связано с тем, что, создавая тяги под разными векторами, мышца будет частично поджиматься, «укорачиваясь» в нужную вам сторону. Разумеется, места прикрепления никакие упражнения и углы нагрузки не изменят, но поработать над визуальной формой уже имеющихся мышц — задача вполне реальная.

■ **Предсоревновательная доводка.** Финальный этап. Путем не совсем здоровых манипуляций с диетой и нагрузками практически готовый культурист за пару месяцев постепенно выводит из-под кожи максимально возможное количество жира, параллельно ежедневно «прожимаясь» — выполняя серии изометрических упражнений, чаще всего копирующих программу его произвольного позирования на предстоящих соревнованиях — это еще больше улучшает внешний вид готовых мышц. Затем за пару дней до выхода на сцену он избавляется от «излишков» воды, загорает, бреет тело и перед самым выходом на подиум накачивается углеводами, сопровождая этот процесс легкой разминкой. С ног до головы намазавшись гримом, выгодно повернувшись к судьям и широко улыбнувшись, мы получаем практически журнальную картинку — «настоящее» культуристическое тело!

Чем чаще все три этапа повторяются, тем лучше культуристическая форма. Само собой разумеется, что подробно разбирать стратегию достижения именно бодибилдерского тела я не стану — просто потому, что не считаю это правильной целью занятий. Зато расскажу вам о том, как работать над гипертрофией

в выгодном разрезе улучшения атлетического перформанса, ибо, как я уже говорил выше, ускорение метаболизма никому еще в этом плане не мешало. Да и мне самому ничто человеческое не чуждо — инструктор тренажерного зала все-таки, нет-нет да и сверкну бицепсом...

■ Принципы гипертрофии ■

■ Принцип первый ■

ЧАСТЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Если бы вам довелось почитать оригинальную статью Косгроу «Inside muscle labs», вы бы знали, что принципы оптимального построения тренировок, направленных на развитие мышечной массы, давно известны. Причем к решению этой проблемы продвинутое «фитнес-человечество» пришло с двух разных сторон. Первую представлял доктор Кайозо — профессор, работающий с астронавтами NASA. Как известно, у космонавтов проблемы с мышечной массой самые что ни на есть серьезные: каждый полет они теряют ее почти вчистую — невесомость и связанное с ней полное отсутствие нагрузок на опорно-двигательный аппарат берут свое. За вторую сторону трудился Алвин Косгроу — персональный тренер из Калифорнии. Кайозо производил многочисленные опыты над крысами, а Алвин собирал ВСЕ успешные программы тренировок клиентов его клуба (за много лет работы их у него накопилось более 20 тысяч) и пытался понять, что же в них общего. Оба преследовали абсолютно разные цели: Кайозо работал на правильство, Алвин же пытался укрепить соб-

ственный бизнес. Однако в результате таких непохожих усилий оба выдающихся человека пришли к одному и тому же выводу — для набора мышечной массы оптимальными являются силовые тренировки **КАЖДЫЕ 48 ЧАСОВ!** Именно на такой промежуток времени возрастает синтез белка в организме в ответ на силовые тренировки. Что это значит? Это значит, что через 48 часов процесс строительства мышечной ткани начинает медленно сходиться на нет. То есть ровно через день в то же самое время на ту же мышцу снова можно и **НУЖНО** давать стимулирующую нагрузку, иначе она перестанет расти.

■ Принцип второй ■

ОБЩИЕ ТРЕНИРОВКИ

Если наши мышцы, чтобы расти с оптимальной скоростью, должны получать нагрузку каждые 48 часов, это значит, что каждая тренировка обязана нагружать все мышцы сразу. Иначе какие-либо «упущенные» регионы не получат наилучшей стимуляции к росту. Если на тренировке что-либо останется без внимания, вы не только создадите ненужные мышечные дисбалансы, но и не позволите сами себе «набирать

массу» максимально быстро. То есть, по большому счету, иначе как общими тренировками по максимуму мышечную массу не набрать. По крайней мере, честными путями.

■ Принцип третий ■

РАЗНООБРАЗНЫЕ ТРЕНИРОВКИ И СИЛОВАЯ ПРОГРЕССИЯ

Мышечная гипертрофия — это адаптационный отклик на внешний стимул — силовые тренировки, которые, по большому счету, пытаются сделать с вами не самую хорошую вещь — разрушить работавшие мышцы. В этом плане штанга и гантели равны регулярной истирающей нагрузке на пятку от не подходящих по размеру ботинок или действию солнечных лучей на кожу. Иными словами, мышцы как загар или мозоль — чем чаще и интенсивнее трете/загораете, тем «лучше» получается. Однако и мозоли, и загар имеют одну общую неприятную особенность — они очень быстро останавливаются в своем развитии. Рано или поздно все те же солнечные лучи и все те же ботинки перестают быть непривычной «раздражающей» нагрузкой и организм прекращает обращать на них свое внимание. В результате кожа отказывается сильнее темнеть или грубеть, а мышцы расти. Чтобы этого не происходило, необходимо **КАК МОЖНО ЧАЩЕ** менять вид создаваемых стимулов к росту. В отношении загара и мозолей это означает, что вам придется как можно чаще носить разную обувь, трущую пятку, и загорать в разное время дня, варьируя степень солнечной активности.

Перенося этот постулат к конкретике тренажерного зала, получается, что **ПРАКТИЧЕСКИ КАЖДАЯ ВАША ТРЕНИРОВКА** не должна быть

похожа на предыдущую. Это, конечно, сильно утрированный подход, поскольку возможность постоянно варьировать тренировочные стимулы неизбежно разбивается о необходимость развития силы. К сожалению или счастью, но без сопутствующего развития силы гипертрофии не будет. Этот принцип давно уже стал аксиомой — утверждением, не требующим доказательств: чем мышца сильнее, тем она больше, и наоборот. К сожалению, развивать силу и создавать абсолютно непохожие друг на друга тренировки невозможно, и прежде всего это касается частой смены упражнений. Чтобы стать сильнее, необходимо отрабатывать технику выполнения интересующего вас упражнения, а сделать это, повторяя одно и то же движение раз в пятилетку, нереально! Смена упражнений вообще самый сомнительный способ изменить тренировочный стимул. Как часто тяжелоатлеты меняют свои упражнения для ног? У них и особых вариантов-то нет — фронтальные приседания, приседания со штангой над головой да на спине. Однако никто еще не видел серьезного тяжелоатлета с худыми ногами. Ах, да — я об этом уже говорил. Склероз... В любом случае, прохождение гипертрофийного периода **ОБЯЗАНО СОПРОВОЖДАТЬСЯ УВЕЛИЧЕНИЕМ СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ В МНОГОПОВТОРНЫХ МАКСИМУМАХ**. Вы можете не прибавить 1ПМ в жиме или приседе ни на грамм, но, поверьте, если 10ПМ в жиме лежа вырастет хотя бы килограммов на пять, ваши грудные мышцы обязательно увеличатся в размерах вместе со всеми своими синергистами.

Так вот, в результате мы с вами приходим либо к необходимости изменения схемы «сетов-повторы», либо к варьированию темпа и пауз отдыха между сетами. К счастью, чтобы делать это осознанно, а не как бог на душу положит, существует четвертый принцип.

■ Принцип четвертый ■

ОБЪЕМ ЗА ОБЪЕМ!

Среди прочих у гипертрофии есть одно очень важное правило: объем равен объему. Это значит, что для увеличения мышц в ОБЪЕМЕ — читай, для их роста — необходим повышенный ОБЪЕМ работы. Что такое повышенный объем работы в цифрах? Господа Кайозо и Косгроу также нащупали правильный путь

| Сеты-Повторы | Характерный темп | TUT общее |
|-----------------------|-----------------------------|------------|
| 4 сета по 5 повторов | 2012 (1 повтор = 5 секунд) | 100 секунд |
| 6 сетов по 3 повтора | 2022 (1 повтор = 6 секунд) | 108 секунд |
| 3 сета по 8 повторов | 2011 (1 повтор = 4 секунды) | 96 секунд |
| 3 сета по 12 повторов | 2010 (1 повтор = 3 секунды) | 108 секунд |
| 2 сета по 15 повторов | 2010 (1 повтор = 3 секунды) | 90 секунд |
| 2 сета 25 повторов | 1010 (1 повтор = 2 секунды) | 100 секунд |

Слева в таблице вы видите самые популярные сетоповторные схемы, которые чаще всего можно увидеть в хорошо работающих гипертрофийных программах, а в центре типичный темп, с которым среднестатистический лифтер выполняет соответствующее количество повторов. Поскольку чем больше рабочий вес, тем медленнее приходится двигаться (ворочать большими весами быстро, хоть и надо стараться, но практически нереально), в разных схемах мы получаем примерно равное значение TUT общего. Причем все эти схемы легко укладываются в приведенный выше диапазон — 90–120 секунд. То есть, грубо говоря, именно такой объем нагрузки на одну мышцу и является оптимальным стимулом к гипертрофии.

Для того чтобы выносить из одного и того же диапазона TUT равно хорошую пользу и продол-

в этом направлении. Опытным путем, сравнив несколько тысяч успешных тренировочных программ клиентов своего клуба, Алвин параллельно с профессором высчитал, что оптимальным TUT для мышечного роста является 90–120 секунд за тренировку. То есть длительность всех подходов, воздействующих на один регион тела, должна укладываться в этот диапазон. Чуть больше или меньше — стимул станет либо чрезмерным, либо недостаточным.

Расшифрую попроще — смотрим таблицу:

жать применять непохожие стимулы к росту, в гипертрофийных программах часто используют волнообразную периодизацию, которая позволяет применять все (или почти все) указанные режимы. Выглядит это примерно вот так:

Микроцикл 1

| Упражнение | День 1 | День 2 | День 3 |
|-----------------|--------|--------|--------|
| Жим штанги лежа | 4*5 | 2*15 | 3*8 |

Микроцикл 2

| Упражнение | День 1 | День 2 | День 3 |
|-----------------|--------|--------|--------|
| Жим штанги лежа | 6*3 | 3*12 | 3*10 |

Микроцикл 3

| Упражнение | День 1 | День 2 | День 3 |
|-----------------|--------|--------|--------|
| Жим штанги лежа | 5*5 | 2*20 | 2*12 |

Возврат к схеме микроцикла 1...

Как вы сами видите, в таком расписании на протяжении трех недель не встречается ни одной одинаковой тренировки. В результате при условии сохранения общей силовой прогрессии вы получаете оптимальную тренировочную схему, по максимуму способствующую гипертрофии. Все гениальное просто! И волнообразно.

■ Принцип пятый ■

ВЫСОКОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРОВ

Когда я еще был менеджером тренажерки, мне по должности полагалось участвовать в наборе персонала в свой тренажерный зал. Пообщавшись за несколько лет с немалым количеством претендентов, я заметил одну странную особенность — все искавшие работу, словно сговорившись, настаивали на том, что для набора веса оптимальна «тяжелая работа с большими весами в районе 6–8 повторов» (видимо, все они очень любили читать те самые культуристические журналы, которые я давно не считал достойным источником информации). Уже тогда подобный ответ меня сильно смущал и многим из претендентов напроць закрыл возможность трудиться под моим чутким руководством. Может быть, им повезло — не знаю, я ведь такой вредный начальник...

В общем, не суть. Позвольте истолковать свою точку зрения на этот счет.

Помните, как силовая тренировка создает стимул к росту — она РАЗРУШАЕТ мышцу, заставляя организм адаптироваться к подобным нагрузкам и, избегая дальнейших разрушений, делать мышцу сильнее и крепче. Соответственно, чем явственней мышца подвергается нагрузке, тем заметнее будет адаптаци-

онный отклик. Но, скажите, что ощутимее для вашей, к примеру, кожи — один раз провести ладонью об ладонь или тереть их друг об друга до образования покраснения. Разумеется, последнее! Создать потертость или мозоль на коже (читай стресс, повлекший за собой определенного рода отклик) можно только многократным механическим воздействием на одно и то же место. От одного касания ничего не случится! То же самое относится и к силовым упражнениям — чем больше повторов вы делаете (в разумных пределах, разумеется, оставаясь в рамках развития силы), тем сильнее повреждаются работающие мышцы. Если с нагрузкой не перебарщивать — а нужное TUT мы уже знаем, — получится, что подходы с высоким количеством повторов (10–15) больше подходят к гипертрофийному периоду тренинга.

Кстати, именно в этом, на мой взгляд, кроется причина результативности некоторых «отказных» методик. Секрет их успеха заключается не в самом отказе, а в более продолжительном нахождении мышцы под нагрузкой. Там ведь и большее закисление, и большая концентрация молочной кислоты во время подхода (читай, большее жжение), и большие болезненные ощущения — то есть стрессовых признаков больше, отсюда и отклик. Но, по сути, всего того же можно достичь, просто делая сеты на 12–15 повторов!

Вы наверняка спросите — а как же сеты с небольшим количеством повторов, которые были приведены выше: 4*5 и 6*3. Разве они вписываются в этот принцип? Вписываются и вот как. Помимо количества повторов в одном сете, для создания гипертрофийного отклика необходимо учитывать сочетание и других факторов — в частности, величину рабочего отягощения. Смотрим еще одну таблицу:

| Сеты-Повторы | Примерный тоннаж | КПШ общее | TUT одного сета |
|-----------------------|--|-----------|-----------------|
| 4 сета по 5 повторов | $(100\text{кг} \cdot 5) \cdot 4 = 2000 \text{ кг}$ | 20 | 25 секунд |
| 6 сетов по 3 повтора | $(120\text{кг} \cdot 3) \cdot 6 = 2160 \text{ кг}$ | 18 | 18 секунд |
| 3 сета по 8 повторов | $(85\text{кг} \cdot 8) \cdot 3 = 2040 \text{ кг}$ | 24 | 32 секунды |
| 3 сета по 12 повторов | $(70\text{кг} \cdot 12) \cdot 3 = 2520 \text{ кг}$ | 36 | 48 секунд |
| 2 сета по 15 повторов | $(60\text{кг} \cdot 15) \cdot 3 = 2700 \text{ кг}$ | 30 | 45 секунд |
| 2 сета 25 повторов | $(50\text{кг} \cdot 25) \cdot 2 = 2500 \text{ кг}$ | 50 | 50 секунд |

Как видите, разница в весовой нагрузке между короткими и длинными сетами не так уж и велика, даже если сравнивать режимы 2*25 и 6*3 — получается 2500 кг и 2160 кг соответственно. Что, собственно, и компенсирует разницу в длительности подходов. А тоннаж коротких сетов усиливает их воздействие на мышцу за счет более «жесткого отношения» к

нагружаемым мышцам. Если вернуться к аналогии с потертостями и мозолями, то работа с большими весами — это пусть и короткие, но весьма чувствительные «касания» сродни удару. И от одного удара на коже могут образоваться покраснения и даже кровоподтеки, если удар достаточно тяжел, так что противоречия тут нет.

■ Программы тренировок ■

Так получилось, что за шесть лет работы в «Men's Health» среди читателей я снискал себе славу неплохого методиста. Кто-то из них даже писал мне на форуме, что видел на одном из американских сайтов статью, основанную «на принципах Дмитрия Смирнова». «Надо же, — подумал я тогда, — а у меня, оказывается, есть принципы!» Может, все это и правда, по крайней мере, у Алвина на сайте действительно висит моя статья за январь 2007 года (можете проверить — там еще Александр Ревва на обложке). Однако не надо думать, что в связи со всем этим я сильно обольщаюсь на свой счет. Наверняка мои методические наработки «хорошо» работают только на фоне всеобщей бессистемности тренинга. Правда. В Штатах я был бы вполне себе средним специалистом. Но, даже если это и так, основной принцип гипертрофийной прогрессии — вариативности тренинга, это не от-

меняет, а даже наоборот. Вы еще не пробовали ничего подобного? Отлично! Попробуйте мои программы — и останетесь довольны.

Ниже для вас представлены две программы, отменно работающие на гипертрофию. Обе они многократно опробованы мною на реальных клиентах, по крайней мере, на тех из них, кто был согласен пережить этот ужас в неадаптированном виде. Программы учитывают все принципы, которые были изложены выше, а отличаются только разными принципами компоновки состава каждого тренировочного дня и видом применяемой периодизации.

■ Программа 1 ■

Трехдневная программа с использованием не совсем обычной схемы линейной периодиза-

ции. Программа эта по-настоящему гениальна, а потому не совсем моя. Это почти до неузнаваемости измененная схема, автором которой является Юрий Фомин — мой хороший друг, прекрасный тренер и выдающийся, можно сказать, легендарный в своем деле человек! В ней вы не планируете, сколько именно повторов вы выполните в следующем микроцикле. Вместо этого вы начинаете с веса, в котором вам легко удастся сделать 15, 12 или 8 повторов (в зависимости от упражнения), и, увеличивая вес на 2,5 или 5–10 кг в неделю, двигаетесь вперед, СТАРАЯСЬ сделать все то же стартовое количество повторов. В каждом упражнении главным подходом считается первый — именно в нем вы выкладываетесь на нужное количество повторов, в остальных работаете по самочувствию. Рано или поздно (как правило, недели через 3–4) начальное количество повторов станет невозможным даже в первом сете, и вы будете вынуждены делать меньше повторений. В этом нет ничего страшного — продолжайте увеличивать вес с той же периодичностью, пока не достигнете финального количества повторов (оно указано в квадратике «Повторы», например «15–2»: 15 — стартовое количество повторов, 2 — финальное). Как только, к примеру, ваш жим лежа достигнет того веса, с которым вы

■ Юрий Фомин



сможете сделать всего 2 повтора, снижайте в следующем микроцикле вес до начального и снова переходите на 15 повторов. Кстати, начальный вес в этом случае стоит немного повысить, хотя бы килограммов на 2,5–5.

Благодаря своей непредсказуемости это довольно длительная программа, поэтому специально для того, чтобы вы не загнулись от монотонности тренинга, я дал вам три варианта наполнения тренировок. Можете менять их каждый раз, когда основные упражнения комплекса — жим лежа, приседания и становая тяга, достигнут итогового количества повторов, то есть 2.

Цикл 1

День 1

1. Разминка: по схеме общей тренировки
2. Основная часть:

| № | Состав тренировки | Сеты | Повторы | Темп | Отдых |
|---|---|--------|---------------------|--------------|---------------------------|
| 1 | Жим штанги лежа | 3 | от 15 до 2 | 2011 | До полного восстановления |
| 2 | Становая тяга с пола | 3 | от 8 до 2 | 2111 | До полного восстановления |
| 3 | Тяга штанги в наклоне | 3 | от 15 до 6 | 2010 | До полного восстановления |
| 4 | Вертикальная тяга к груди | 3 | от 15 до 6 | 2011 | До полного восстановления |
| 5 | Икры стоя | 2 | от 30 до 15 | 1011 | 60 секунд |
| 6 | Скручивания на фитболе + Планка с опорой на фитбол, ноги на скамье | 3 3 | 30–35 30–60 сек. | 1011 ---- | 0 секунд 90 секунд |

3. Заминка: кардио и стретч

День 2

1. Разминка: по схеме общей тренировки

2. Основная часть:

| № | Состав тренировки | Сеты | Повторы | Темп | Отдых |
|---|--|------------|-------------|-------|---------------------------|
| 1 | Жим штанги лежа узким хватом (вес на 10 кг меньше жима лежа Дня 1) | 3 | от 15 до 8 | 2011 | До полного восстановления |
| 2 | Швунг жимовой | 3 | от 10 до 6 | 11X1 | До полного восстановления |
| 3 | Лицевая тяга на блоке | 3 | от 15 до 6 | 2010 | До полного восстановления |
| 4 | Подъем штанги на бицепс | 3 | от 15 до 6 | 2011 | До полного восстановления |
| 5 | Хват (1–2 упражнения, кроме подъема на бицепс) | 2 в каждом | ----- | ----- | ----- |
| 6 | КПЧ (1–2 упражнения) | 2 в каждом | ----- | ----- | ----- |
| 7 | Икры в 45-градусном тренажере | 4 | от 15 до 10 | 1011 | 60 секунд |
| 8 | Обратные скручивания на наклонной скамье | 3 | максимум | 2010 | 60–90 секунд |

3. Заминка: кардио и стретч

День 3

1. Разминка: по схеме общей тренировки

2. Основная часть:

| № | Состав тренировки | Сеты | Повторы | Темп | Отдых |
|---|--|------|-------------|------|---------------------------|
| 1 | Жим штанги лежа (вес больше на 5 кг, чем в Дне 1) | 3 | от 15 до 2 | 2011 | До полного восстановления |
| 2 | Приседания со штангой на плечах (низкое положение грифа) | 3 | от 12 до 2 | 2011 | До полного восстановления |
| 3 | Фронтальные приседания | 3 | от 6 до 3 | 2011 | До полного восстановления |
| 4 | Сгибания голени в тренажере лежа | 3 | от 15 до 6 | 2011 | До полного восстановления |
| 5 | Икры сидя | 3 | от 25 до 15 | 1011 | 60 секунд |
| 6 | Боковые гиперэкстензии | 3 | 15–30 | 2011 | 60–90 секунд |

3. Заминка: кардио и стретч

Цикл 2**День 1**

1. Разминка: по схеме общей тренировки

2. Основная часть:

| № | Состав тренировки | Сеты | Повторы | Темп | Отдых |
|----|------------------------------|------|-------------|------|---------------------------|
| 1A | Становая тяга с пола | 3 | от 8 до 2 | 2111 | До полного восстановления |
| 1B | Жим штанги лежа | 3 | от 15 до 2 | 2011 | До полного восстановления |
| 2A | Тяга штанги в наклоне | 3 | от 15 до 6 | 2010 | До полного восстановления |
| 2B | Подтягивания обратным хватом | 3 | от 15 до 6 | 2011 | До полного восстановления |
| 3 | Икры стоя | 2 | от 30 до 15 | 1011 | 45 секунд |
| 4 | Подъем ног в висе на турнике | 3 | 15 | 10X1 | 60–90 секунд |

3. Заминка: кардио и стретч

День 2

1. Разминка: по схеме общей тренировки

2. Основная часть:

| № | Состав тренировки | Сеты | Повторы | Темп | Отдых |
|----|---|------------|-------------|-------|---------------------------|
| 1A | Тяга блока сидя широким хватом к груди | 3 | от 15 до 6 | 2011 | До полного восстановления |
| 1B | Отжимания на брусьях | 3 | от 15 до 6 | 2011 | До полного восстановления |
| 2A | «Молотки» стоя | 3 | от 15 до 6 | 2011 | До полного восстановления |
| 2B | Швунг с одной гантелью | 3 | от 15 до 6 | 11X1 | До полного восстановления |
| 3 | Хват (1–2 упражнения) | 2 в каждом | ----- | ----- | ----- |
| 4 | КПЧ (1–2 упражнения) | 2 в каждом | ----- | ----- | ----- |
| 5 | Подъемы на носки с гантелью одной ногой | 4 | от 15 до 10 | 1011 | 45 секунд |
| 6 | Дровосеки на блоке | 3 | от 15 до 10 | 2011 | 60–90 секунд |

3. Заминка: кардио и стретч

День 3

1. Разминка: по схеме общей тренировки

2. Основная часть:

| № | Состав тренировки | Сеты | Повторы | Темп | Отдых |
|----|---|------|------------|------|---------------------------|
| 1 | Жим штанги лежа (вес больше на 5 кг, чем в Дне 1) | 3 | от 15 до 2 | 2011 | До полного восстановления |
| 2A | Болгарские сплит-приседы с гантелями | 3 | от 12 до 6 | 2011 | До полного восстановления |

| № | Состав тренировки | Сеты | Повторы | Темп | Отдых |
|----|---|------|-------------|------|---------------------------|
| 2В | Приседания со штангой на спине (низкое положение грифа) | 3 | от 12 до 2 | 2011 | До полного восстановления |
| 3А | Сгибания голени в тренажере сидя | 3 | от 15 до 6 | 2011 | До полного восстановления |
| 3В | Икры в наклоне | 3 | от 25 до 15 | 1011 | 45 секунд |
| | Молитва на блоке | 3 | 15–30 | 2011 | 60–90 секунд |

3. Заминка: кардио и стретч

Цикл 3

День 1

1. Разминка: по схеме общей тренировки
2. Основная часть:

| № | Состав тренировки | Сеты | Повторы | Темп | Отдых |
|----|---------------------------------------|------|-------------|------|---------------------------|
| 1А | Жим штанги лежа | 3 | от 15 до 2 | 2011 | До полного восстановления |
| 1В | Подтягивания к груди | 3 | от 15 до 6 | 2010 | До полного восстановления |
| 2А | Тяга штанги в наклоне обратным хватом | 3 | от 15 до 6 | 2010 | До полного восстановления |
| 2В | Становая тяга с пола | 3 | от 8 до 2 | 2111 | До полного восстановления |
| 3 | Икры сидя | 2 | от 30 до 15 | 1011 | 30 секунд |
| 4 | Подъемы таза на наклонной скамье | 3 | 15 | 1011 | 60–90 секунд |

3. Заминка: кардио и стретч

День 2

1. Разминка: по схеме общей тренировки
2. Основная часть:

| № | Состав тренировки | Сеты | Повторы | Темп | Отдых |
|----|--|------------|------------|-------|---------------------------|
| A1 | Подъем штанги на бицепс обратным хватом | 3 | от 15 до 6 | 2011 | До полного восстановления |
| A2 | Фронтальная тяга в тренажере с упором грудью | 3 | от 15 до 6 | 2011 | До полного восстановления |
| B1 | Жим гантелей сидя | 3 | от 15 до 6 | 2011 | До полного восстановления |
| B2 | Жим штанги узким хватом на наклонной скамье | 3 | от 15 до 8 | 2011 | До полного восстановления |
| 3 | Хват (1–2 упражнения) | 2 в каждом | ----- | ----- | ----- |

| № | Состав тренировки | Сеты | Повторы | Темп | Отдых |
|---|--|------------|-------------|-------|--------------|
| 4 | Приседания со штангой на спине (низкое КПЧ (1–2 упражнения)) | 2 в каждом | ----- | ----- | ----- |
| 5 | Икры стоя | 4 | от 15 до 10 | 1011 | 30 секунд |
| 6 | Подъемы корпуса на наклонной скамье | 3 | максимум | 2011 | 60–90 секунд |

3. Заминка: кардио и стретч

День 3

1. Разминка: по схеме общей тренировки

2. Основная часть:

| № | Состав тренировки | Сеты | Повторы | Темп | Отдых |
|----|---|------|-------------|------|---------------------------|
| A1 | Приседания со штангой на спине (высокое положение штанги) | 3 | от 12 до 2 | 2011 | До полного восстановления |
| A2 | Жим штанги лежа (вес больше на 5 кг, чем в Дне 1) | 3 | от 15 до 2 | 2011 | До полного восстановления |
| B1 | Фронтальные приседания со штангой | 3 | от 8 до 4 | 2011 | До полного восстановления |
| B2 | Сгибания голени в тренажере стоя | 3 | от 15 до 6 | 2010 | До полного восстановления |
| 3 | Икры в 45-градусном тренажере | 3 | от 25 до 15 | 1011 | 30 секунд |
| 4 | Русские скручивания на наклонной скамье | 3 | 15–30 | 2011 | 60–90 секунд |

3. Заминка: кардио и стретч

Примечания:

а) Во всех подходах вес постоянен и увеличивается только в следующем микроцикле.

б) Когда жим лежа достигает 2 повторов, снижая вес в следующем цикле, и жим узким хватом, и отжимания на брусьях также нужно уменьшить до исходного веса. То же касается приседания и выпадов с фронтальными приседами, и становой тяги и тяг в наклоне с подтягиваниями.

в) Обозначения A1 и A2, а также B1 и B2 означают чередование подходов. Во всех остальных случаях это обычные сеты.

г) Программа может длиться намного дольше 6–8 недель, в зависимости от способностей и особенностей физической формы конкретного лифтера.

■ Программа 2 ■

А вот эта программа как раз-таки авторская, то есть моя. Так сказать, почувствуйте разницу! Именно она являлась ключевой в нашумевшем эксперименте «Men's Health», когда под моим чутким руководством два тощих журналиста издательского дома «Independent Media Sanoma Magazines» всего за три месяца чудесным образом превратились в двух... чуть менее тощих журналистов.

В целом эта программа намного более сложна и тяжела как в обращении, так и в плане нагрузок. Каждая тренировочная сессия нагружает все тело без остатка, применяется чередование подходов и волнообразная периодизация. Хоть программа и хорошая, советую вам воспринимать ее не иначе как пример подоб-

ных схем, а не четкое руководство к действию. Поймите принцип и пишите себе программы самостоятельно. Кстати, именно для того, чтобы вы сами включились в процесс методического творчества, вторая программа распланирована всего на 4 недели. Нет, я не жадный, просто заботливый.

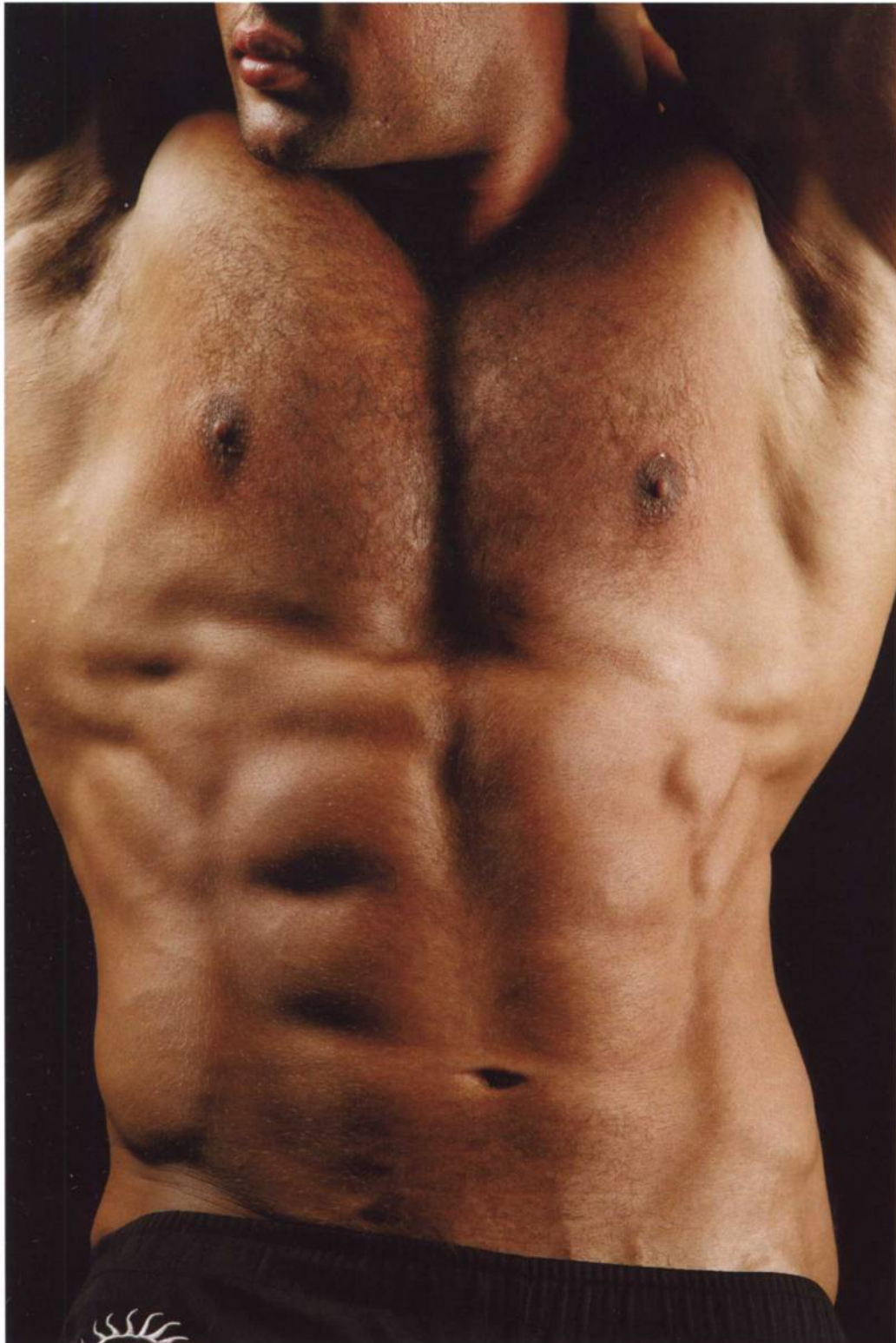
День 1

1. Разминка: по плану общей тренировки
2. Основная часть:

■ **КСТАТИ, ПРОХОДИТЬ ОБЕ ЭТИ ПРОГРАММЫ МОЖНО, ТОЛЬКО ОБЛАДАЯ ОТМЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ!!! НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ОБ ЭТОМ!** ■

| № | Состав тренировки | Микроцикл 1 | | | Микроцикл 2 | | | Микроцикл 3 | | | Микроцикл 4 | | |
|---|--|---------------------------|------|---------------------------|--------------------------|--------|---------------------------|-------------------------|--------|---------------------------|------------------------|--------|---------------------------|
| | | Сеты-Повторы | Темп | Отдых | Сеты-Повторы | Темп | Отдых | Сеты-Повторы | Темп | Отдых | Сеты-Повторы | Темп | Отдых |
| 1 | A1. Приседания со штангой на спине A2. Жим штанги лежа | 4*20 *10 *15 *12 | 2011 | До полного восстановления | 4*15 *8 *12 *10 | тот же | До полного восстановления | 4*12 *6 *10 *8 | тот же | До полного восстановления | 4*10 *4 *8 *6 | тот же | До полного восстановления |
| | | | 2011 | | | | | | | | | | |
| 2 | B1. Тяга блока сидя к животу узким хватом B2. Румынская тяга со штангой | 3*20 *12 *15 | 2011 | До полного восстановления | 3*15 *10 *12 | | До полного восстановления | 3*12 *8 *10 | | До полного восстановления | 3*10 *6 *8 | | До полного восстановления |
| | | | 2011 | | | | | | | | | | |
| 3 | C1. Отведения с гантелями стоя C2. Бицепсы в тренажере | 2*20 *15 | 2011 | 60 с | 2*15 *12 | | 75 с | 2*12 *10 | | 60 с | 2*10 *8 | | 75 с |
| | | | 2011 | 60 с | | | 75 с | | | 2*50 | | | 60 с |
| 4 | Подъемы на носки в Гакк-тренажере | 2*50 | 1011 | 60 с | 2*20 | | 45 с | 3*20 | | 60 с | 2*50 | | 45 с |
| 5 | Скручивания в тренажере | 3*30 | 2011 | 60 с | 3*25 | | 45 с | | | 30 с | | | 60 с |

3. Заминка: кардио и стретч



День 2

1. Разминка: по плану общей тренировки

2. Основная часть:

| № | Состав тренировки | Микроцикл 1 | | | Микроцикл 2 | | | Микроцикл 3 | | | Микроцикл 4 | | |
|---|---|---------------------------|------------------|---------------------------|--------------------------|--------|---------------------------|-------------------------|--------|---------------------------|------------------------|--------|---------------------------|
| | | Сеты-Повторы | Темп | Отдых | Сеты-Повторы | Темп | Отдых | Сеты-Повторы | Темп | Отдых | Сеты-Повторы | Темп | Отдых |
| 1 | A1. Тяга штанги в наклоне обратным хватом A2. Жим гантелей сидя | 4*20 *10 *15 *12 | 2010 2011 | До полного восстановления | 4*15 *8 *12 *10 | тот же | До полного восстановления | 4*12 *6 *10 *8 | тот же | До полного восстановления | 4*10 *4 *8 *6 | тот же | До полного восстановления |
| 2 | B1. Фронтальные приседания со штангой B2. «Молотки» на бицепс стоя или сидя | 3*20 *12 *15 | 2011 2011 | До полного восстановления | 3*15 *10 *12 | | До полного восстановления | 3*12 *8 *10 | | До полного восстановления | 3*10 *6 *8 | | До полного восстановления |
| 3 | C1. Жим гантелей лежа на наклонной скамье C2. Тяга нижнего блока сидя широким хватом | 2*20 *15 | 2011 2011 | 60 сек. | 2*15 *12 | | 75 сек. | 2*12 *10 | | 60 сек. | 2*10 *8 | | 60 сек. 60 сек. |
| 4 | D1. Сгибания голени лежа в тренажере D2. Подъемы на носки сидя в тренажере | 2*20 2*50 | 2010 1011 | 60 сек. | 2*20 | | 45 сек. | 2*50 | | 60 сек. | 2*20 | | 45 сек. 45 сек. |
| 5 | «Молитва» на блоке стоя | 3*30 | 2011 | 60 сек. | | | 45 сек. | | | 30 сек. | | | 60 сек. |

3. Заминка: кардио и стретч

День 3

1. Разминка: по плану общей тренировки

2. Основная часть:

| № | Состав тренировки | Микроцикл 1 | | | Микроцикл 2 | | | Микроцикл 3 | | | Микроцикл 4 | | |
|---|---|---------------------------|------------------|---------------------------|--------------------------|--------|---------------------------|-------------------------|--------|---------------------------|------------------------|--------|---------------------------|
| | | Сеты-Повторы | Темп | Отдых | Сеты-Повторы | Темп | Отдых | Сеты-Повторы | Темп | Отдых | Сеты-Повторы | Темп | Отдых |
| 1 | A1. Становая тяга классическая с пола A2. Подтягивания обратным хватом | 4*20 *10 *15 *12 | 2111 2010 | До полного восстановления | 4*15 *8 *12 *10 | тот же | До полного восстановления | 4*12 *6 *10 *8 | тот же | До полного восстановления | 4*10 *4 *8 *6 | тот же | До полного восстановления |
| 2 | B1. Жим штанги узким хватом B2. Подъем штанги на грудь от уровня коленей | 3*20 *12 *15 | 2011 11X1 | До полного восстановления | 3*15 *10 *12 | | До полного восстановления | 3*12 *8 *10 | | До полного восстановления | 3*10 *6 *8 | | До полного восстановления |
| 3 | C1. Вертикальная тяга за голову C2. Сплит-приседы с гантелями | 2*20 *15 | 2011 2010 | 60 сек. 90 сек. | 2*15 *12 | | 75 сек. 75 сек. | 2*12 *10 2*50 | | 60 сек. 75 сек. | 2*10 *8 | | 60 сек. 60 сек. |
| 4 | Подъемы на носки с гантелью 1-й ногой | 2*50 | 1011 | 60 сек. | 2*20 | | 45 сек. | 3*20 | | 60 сек. | 2*20 | | 30 сек. |
| 5 | Дровосек на блоке (любой вариант) | 3*30 | 1010 | 60 сек. | 3*25 | | 45 сек. | | | 30 сек. | 2*50 | | 45 сек. |

3. Заминка: кардио и стретч

Примечания:

а) Рабочий вес в каждом упражнении подбирается под указанное количество повторов.

б) 3 тренировки в микроцикл. Каждый микроцикл длится 7 дней.

в) Обозначения A1 и A2, а также B1 и B2, C1 и C2 означают чередование сетов с полным восстановлением между ними.

г) Указанное количество сетов и повторов относится к обоим упражнениям каждой пары.



Глава 15

ПРАВИЛА СИЛЫ

Сила, сила. Сколько себя помню, постоянно слышу это слово. Сила есть — ума не надо. Сильный — значит, должен защищать слабых. Кто сильнее, тот и прав. Доедай — не оставляй всю силу на тарелке! «Ты должен быть сильным, ты должен уметь сказать...» Советский чиновник считается либо с деньгами, либо с грубой физической силой. О, дорогой, какие у тебя сильные руки (ты еще ноги мои не видела, дура!). Ну и все такое. Сила, как горячо любимая, но категорически недоступная женщина, постоянно с нами, ворочается где-то там, на глухих задворках раненого подсознания и мешает жить. Хочешь ты того или нет, но постоянно думаешь о ней, ждешь, желаешь и ищешь. Если в тебе этого нет, ты и не мужчина вовсе. Так, сопливое облако в модных штанах.

Тем не менее, зачастую люди понимают под силой довольно странные вещи. Наверное, потому, что обладают ей далеко не все, это физическое качество стало чем-то вполне мифическим, почти супергеройским. Даже феноменально развитые физически мужики так до конца и не изживают в себе этого сказочного, прямо-таки детского представления о силе. Вспоминается разговор двухлетней давности, свидетелем которого я невольно стал. Происходил он между одним очень известным сила-

«Пауэрлифтер — лифтер, слишком жирный, чтобы быть культуристом!»

ТС, все тот же язвительный колумнист известного бодибилдерского сайта.

- А чё это ты мне так много навесил?!
- Да ты жми!

Из разговора клиента с тренером.

чом и чуть менее габаритным функционером из области пауэрлифтинга. Оба здоровяка активно обсуждали предстоящий коммерческий турнир по жиму лежа.

Диалог был примерно следующим:

- Слушай, а давай крутых пригласим?
- Не, не — давай только САМЫХ крутых!!!
- О, точно, давай! Но только массовым турнир нужно сделать обязательно!
- Ну да. Тогда давай допустим на него только тех, кто жмет от 250 и выше?
- Отличная мысль! Столько народу соберется — молодежь заинтересуем. Круто!

Я говорю:

- Мужики, а вы не зарываетесь, часом? От 250? Лежа?! Это кто же к вам приедет?!

Мужики возмущенно:

- Да что ты вообще понимаешь? Надо пример показать! Молодняк должен знать, что такое настоящая сила!

Ну да, знаю я этот молодняк, очень даже хорошо знаю — тяжелое единоборческое детство до сих пор перед глазами стоит. Помнится, в возрасте десяти лет ваш покорный хвостун смог отжаться на кулаках ровно 44 раза. Как сейчас помню, поставил я этот рекорд в большой комнате часов эдак в 7 утра, мать мне еще повторы считала. Рад был до розовых соплей!

Вернее, до наступления темноты. Думаете, молодняк, задыхающийся вместе со мной в тот же день на поздней тренировке, оценил сие достижение. Как бы не так! Да ни одна сволочь, включая, блин, горячо любимого тренера, не сказала, что для десятилетнего (да даже для тридцатилетнего) парня это **ОЧЕНЬ ХОРОШО!** Конечно, нет, вы что? Что это вообще за ерунда — отжимания меньше сотни?! Вы что, не знаете, что настоящие мастера отжимаются по двести-пятьсот раз за подход?! Да не на кулаках, а на одной руке. Не, вообще на одном большом пальце!

Вот, знаете, сколько живу — ни одного такого мастера так и не встретил, хотя повидал немало. Нет, конечно, я допускаю, что где-то там, в далеких горах Тибета, живут супергерои с раскосыми глазами, способные пристальным взглядом убивать тигров, по два часа сидеть в позиции мабу, на рассвете делать по 600 повторов ката/тао-лу/туль, спать в шпагате под ледяным водопадом, разбивать голой пяткой гранитные плиты, бриться ногтями и питаться одним чаем из еловой хвои, но все-таки... как — ель не растет в Тибете?! То есть вообще на голодный желудок?! О, Мастер, возьмите меня к себе в ученики! Что — отжаться на одном паль-

це хотя бы раз пятьсот, тогда возьмете? Спасибо, я, пожалуй, пойду...

Хватит, прошу вас, даже умоляю. Grow up, reople! Прекратите мерить реальную силу фантастическим циркулем! Вы же больше не в яслях и не в начальных классах весьма средней школы, чтобы спорить, кто кого поборет — кит слона или наоборот. Сила — простое физическое качество, возможно и самое полезное, что может быть в арсенале настоящего мужика, но сходить по ней с ума вот так вот — увольте! Зачем спорить, в боевом упоении разрывая на груди старый тельник, а под штангой уже саму грудь — кто кого? Да к черту все это! вспомните старую байку об одном арабском шейхе: будучи в гостях у своего партнера по бизнесу (где-то в Европе, очевидно) шейха пригласили на скачки:

– Зачем, — изумился мудрый шейх, — я и так знаю, что одна лошадь бежит быстрее другой!

Понимаете мораль, елки-палки? Неважно, жмете вы 250, 150 или 90 — главное — жмите! Просто будьте сильными, а не сильнее кого-то другого. Иначе вы рискуете на своем долгом жизненном пути пережить кучу разочарований, особенно если часом заглянете на соревнования по женскому пауэрлифтингу — там вам и тибетские сэнсэи детьми покажутся.

■ В чем сила, брат? ■

Если вы совершенно случайно пролистали эту главу на пару страниц вперед, то наверняка заметили, что под силовым тренингом я понимаю пауэрлифтинг. Не спешите с выводами, пожалуйста! Я еще на берегу хочу оговориться — считать пауэрлифтинг единственно верным проявлением силы ошибочно, а пауэрлифтерские методы единственной стратегией развития силы тем более. Сила — понятие конкрет-

ное! «Чисто конкретно, братан!» — понятно? Чтобы стать сильным, недостаточно просто подняться в «золотой тройке» упражнений, необходимо четко понимать, в каких движениях, в каком режиме и что именно конкретно вам нужно увеличить! Кому-то и подтягивания «на раз» будут намного полезнее любой становой тяги. Ясно, нет?

Разжую.

Определитесь самостоятельно — что именно для вас является проявлением силы? Кто в вашем понимании сильнее: тот, кто подтягивается 50 раз, или тот, кто жмет 200 кило? Или третий, которому под силу швунгануть 150? А вон четвертый по канату залезает с уголком восемь раз подряд, пятый на вытянутой руке держит собственную дочь десяти лет от роду, а двадцать шестой вообще мутант — шесть замков от штанги в одной руке унести способен... Кто сильнее — пауэрлифтер, тяжелоатлет, си-

ловой жонглер в цирке, армрестлер, бодибилдер, метатель молота, строгмен или грузчик дядя Вася, за бутылку водки в одиночку задорно разгружающий вагон угля минут за пятнадцать? Никто, кроме вас самих, не ответит вам на этот вопрос. Решайте сами. Лично для себя я решил, что мои периоды развития силы равняются повышению результатов в силовом троеборье. Если вы мыслите так же — добро пожаловать!

Ознакомимся с методической конкретикой данного периода.

■ Традиционные правила силы ■

Ну да, опять будет критика. Злопыхатели, небось, радостно потирают потные ладошки — сейчас Смирнов снова будет ругаться на авторитетов и вляпается в очередной скандал. Щас! Ругаться, понятное дело, буду, зато обижать точно никого не стану: силачи — они ведь такие все ранимые. Чуть что — сразу по морде или по e-mail... А оно мне надо? Так что мягко, мирно, аргументированно и крайне по-доброму начнем, помолясь.

На сегодняшний день для развития силы чаще всего применяются три простые стратегии:

■ Линейный разгон ■

Представьте, что ваш лучший силовой результат — это некая стенка. Стенка стоит на вашем пути, ограничивая возможность двигаться к дальнейшим силовым достижениям. Какой смысл упираться в нее лбом, носом и другими выступающими частями тела (читай — просто пытаться изо дня в день пожать чуть больше), если так ничего не получается сделать уже довольно давно. Уж лучше отбежать назад и с раз-

гончику пробить мощным плечом это дурацкое препятствие на фиг! Собственно, это и есть сам метод — отходя назад и начиная с небольших весов, но большого количества повторов, вы постепенно повышаете рабочий вес, двигаясь к новому силовому рекорду. На практике это выглядит примерно так.

| Микроцикл | Режим | Процент |
|-----------|-------|-----------|
| 1 | 3*15 | 60 % |
| 2 | 3*12 | 70 % |
| 3 | 4*10 | 75 % |
| 4 | 5*8 | 80 % |
| 5 | 6*5 | 85 % |
| 6 | 4*3 | 90 % |
| 7 | 3-2*2 | 95-100 % |
| 8 | 1*1 | 102-110 % |

Фактически это очередной пример использования простейшей линейной периодизации. На протяжении семи микроциклов вы разгоняетесь, давая себе время на отдых от максимальных весов, параллельно повышае-

те уровень ОФП и технику выполнения упражнения. А в итоге пытаетесь пробить прежний максимальный рекорд. На бумаге это выглядит очень убедительно, однако на практике такой метод обладает одним очень серьезным минусом.

Если вы потренируетесь таким образом несколько месяцев подряд, вы заметите одну забавную вещь — ваша специфическая тренированность, развитая в самом начале цикла, почти полностью уходит под его конец и наоборот. То есть, если, положим, ко второму-третьему микроциклу вам удалось набрать приличную мышечную выносливость, то по возвращении к началу цикла вы с удивлением отметите, что пока перлись к разовому максимуму, растеряли всю выносливость подчистую. К сожалению, это главный минус линейной периодизации — между периодами тренировки разных физических качеств проходит слишком много времени, в результате чего почти весь набранный прогресс утрачивается. В этом-то и состоит главная проблема! Большинство микроциклов в подобных схемах способствуют повышению результативности в многоповторных максимумах — они просто дольше тренируются! Фактическая работа на силу (последние два микроцикла) очень кратковременна и, по сути, редка. А благодаря этому итоговый силовой прогресс также не отличается высокой результативностью.

■ Волшебные схемы ■

Хорошо, линейно двигаться вперед — детский сад, это многие давно знают и понимают. Что тогда делать? Ну, конечно же, искать магическую формулу «процентовки»! Когда вы найдете этот священный Грааль, священную алхимическую формулу силовых нагрузок — вы тотчас

пожмете и присядете больше всех. Вы наверняка знаете, о чем я — выглядят такие схемы, к примеру, так:

| Микроцикл | Тренировка | Режим | Процент от 1ПМ |
|-----------|------------|-------|----------------|
| 1 | 1 | 6*2 | 80 % |
| | 2 | 6*3 | 80 % |
| | 3 | 6*2 | 80 % |
| 2 | 1 | 6*4 | 80 % |
| | 2 | 6*2 | 80 % |
| | 3 | 6*5 | 80 % |
| 3 | 1 | 6*2 | 80 % |
| | 2 | 6*6 | 80 % |
| | 3 | 6*2 | 80 % |
| 4 | 1 | 5*5 | 85 % |
| | 2 | 6*2 | 80 % |
| | 3 | 4*4 | 90 % |
| 5 | 1 | 6*2 | 80 % |
| | 2 | 3*3 | 95 % |
| | 3 | 6*2 | 80 % |
| 6 | 1 | 2*2 | 100 % |
| | 2 | 6*2 | 80 % |
| | 3 | 1*1 | 105 % |

Это известная шестинедельная схема увеличения результатов в каком-либо одном упражнении, чаще всего в приседе. Выполняя избранное упражнение трижды в микроцикл на протяжении шести недель, вы, по идее, должны осилить вес, который будет больше на 5% прежнего одноповторного максимума. Выглядит такая схема намного более убедительно, нежели предыдущая линейная, однако и здесь есть одна небольшая проблемка.

Дело в том, что составить самому подобную программу не так-то просто. Как правило, хороший и без преувеличения ответственный специалист не мнит из себя гения методики, а без лишних угрызений совести обращается за помощью к куда более хорошим специалистам, нежели он сам. Например, к учебникам, написанным признанными специалистами в области тяжелой атлетики — Вер-

хошанским, Медведевым и другими. Вот именно в этом и кроется самая главная ошибка! Загвоздка в том, что знаменитые профессорские разработки нельзя применять к пауэрлифтингу в чистом виде: не забывайте, что растражированные тяжелоатлетические схемы в первую очередь были ориентированы на увеличение результатов в тяжелоатлетических же упражнениях — рывке и толчке, а никак не в приседаниях или жиме лежа. В чем разница? А в том, что т/а движения — это упражнения, в которых полностью отсутствует эксцентрическая («негативная») составляющая. Успешно подняв снаряд вверх, тяжелоатлет в 95% случаев просто бросает его на пол, а никак не опускает в исходное положение «медленно и подконтрольно»! В результате, слепо применив тяжелоатлетическую схему к тому же жиму лежа, где вы любому вынуждены опускать, а не ронять вес на грудь, возникает риск автоматически увеличить интенсивность запланированных профессорами тренировок минимум вдвое (за счет удвоенного TUT)! То есть все расчеты гурзугой силовой подготовки смазываются, извините за грубость, к чертям.

На практике применимо к пауэрлифтингу такие схемы становятся слишком объемными, а предписываемое количество сетов и повторов с соответствующими весами легко приводит даже выдавшего виды лифтера к приличной степени перетренированности. Или не приводит вообще ни к чему. Многие соревнующиеся лифтеры, особенно возрастные, пробовавшие на себе знаменитую «Русскую пирамиду» Верхошанского, не раз делились со мной тем, что итоговый выхлоп подобных программ не самый

небольшой. Сам пробовал на себе и клиентах — полностью согласен: волшебная формула русской процентки не всегда работает на заявленные 100%!

■ Редкие тренировки ■

Типично «фитнесовый», можно сказать щадящий, подход к развитию силы у неспортсменов. Опираясь на общеизвестную теорию стресса, многие фитнес-инструкторы предпочитают ради развития силы сокращать количество тренировок.

К примеру, такой известный в узких интернет-кругах тренер, как Чэд Уотербери, как-то написал, что для развития силы необходимо уменьшать количество тренировок аж до двух в недельный микроцикл. Аргументировал тем, что силовые нагрузки оказывают на ЦНС и ОДА повышенный стресс (по сравнению с тренировками иной направленности), а оттого лифтеру, сидящему на периоде силовых нагрузок, полагается больше отдыхать. Знакомая концепция, верно? Однако в корне неверная.

Вы более подробно прочтете об этом ниже, да и ранее я об этом уже писал — развитие силы требует отработки техники конкретного движения. К сожалению, отточить технику становой тяги и уж тем более жима практически невозможно, если выполнять оба этих упражнения всего раз в неделю (а две силовые сессии в неделю вряд ли позволят делать это чаще, иначе вы полностью останетесь без «подсобки»). Так что маловато будет, господин Уотербери! Кстати, спасибо, что помогли мне плавно перейти к следующей теме.

■ Подсобите, кто чем может!.. ■

Прежде чем перейти к описанию того, что без всяких оговорок можно считать полноценной системой развития силы, позвольте мне ненадолго коснуться вопроса, который часто беспокоит очень многих озабоченных силой персон, — необходимости выполнения подсобных упражнений. Ну, вы знаете: редко кто может присесть со штангой и со спокойной душой направиться домой. Нет, им так и не терпится сделать еще парочку сетов разгибаний голени, жимов ногами и подъемов на носки.

Излагаю свою точку зрения на данный вопрос.

На мой взгляд, у «подсобки» есть несколько совершенно четких предназначений:

■ **Устранение огрехов в технике.** Если во всей цепи мышц, участвующих в том или ином силовом движении, будет присутствовать хоть одно слабое звено, оно точно помешает вам выполнять это движение в идеальной технике. Обязательно где-то перекосит, наклонит, задавит или замедлит. Если с помощью подсобных упражнений вам удастся укрепить и натренировать это самое слабое звено, техника выполнения страдающего упражнения улучшится, а вместе с ней улучшатся и ваши силовые результаты.

■ **Регулирование собственного веса атлета.** Иногда даже очень хорошие спортсмены бывают не в форме — например, испытывают дефицит или избыток веса. Чтобы быстрее устранить сей недостаток и вовремя влезть в нужную весовую категорию, они запросто могут использовать подсобные упражнения, ведь последние увеличивают метаболический отклик на тренировки, тем самым способствуя регулировке собственного веса в нужную сторону. Ну не на степпере же пауэрлифтерам стоять, в конце-то концов?..

■ **Сбалансирование нагрузок по плоскостям.** Тут, надеюсь, все предельно ясно. Жимы, жимы, приседы, снова жимы и эти бесконечные тяги — как тут обойтись без упражнений, приносящих вашему телу целительный баланс нагрузок: тягам в наклоне, сгибаниям голени лежа и всему прочему? Да никак, вот и приходится помимо жима делать еще очень много всяческой «ерунды». Какой именно — вы прекрасно знаете из главы «Заповеди программиста»!

■ **ОФП.** Совсем без подсобки ваша ОФП станет жалкой и беззащитной, ее будут постоянно обижать более сильные школьники и отнимать деньги на завтраки. Вот так вот. Шутки шутками, но хорошего силового результата без должного уровня ОФП на полном серьезе не будет — зарубите это на своем накачанном носу! Общей физической подготовкой позволительно жертвовать только в период максимального приближения к соревнованиям (если точнее, то за пару недель до старта), когда подсобку обычно и выключают из тренировочного графика.

Вот, собственно, и все. Вывод из всего вышесказанного прост — «подсобка» может быть полезна, если применять ее вовремя и, конечно же, осознанно. Если я вас не убедил и вы все еще мучаетесь тем же дурацким вопросом — влияет ли все-таки эта проклятая «подсобка» на окончательный результат в тройке или нет, то отвечу проще: а как же, еще как влияет! Представьте, к примеру, что с помощью типичных подсобных упражнений — подтягиваний и шраг — вы увеличили массивность верха тела. Что будет? А вот что: центр тяжести вашего тела сместится, что не замедлит сказаться на технике выполнения приседаний и становой тяги! В какую сторону она изменит-

ся, сказать сложно — все зависит от исходных данных конкретного человека, но то, что изменившийся даже на пару миллиметров центр

тяжести на нее повлияет, это точно! Вот вам и самый главный и вполне, на мой взгляд, логичный вывод.

■ Принципы силы ■

Признаюсь — ваш покорный слуга является горячим поклонником системы Луи Симмонса. Не потому что Луи — специалист из-за бугра и оттого его разработки просто обязаны приносить какой-то необыкновенно сказочный эффект. Нет, просто методика Симмонса является единственной обоснованной системой развития силы, на мой критический взгляд. Каждое упражнение комплекса, каждый подход, каждое мышечное усилие, каждый невероятный снаряд, который применяют пауэрлифтеры из его зала, имеет под собой совершенно четкое теоретическое и практическое обоснование. При желании любой член команды «Westside Barbell», где Симмонс и трудится, не покладая штанг, гантелей и скамьи для GHR, может аргументированно рассказать, что было сделано, зачем это было надо и почему следует делать именно так, а не иначе. Обоснованный подход — большая редкость в нашем деле.

Собственно, именно поэтому я хочу ретранслировать в своей книге идеи Симмонса и некоторых его последователей. Во-первых, для того чтобы они стали вам понятнее, ибо американские пауэрлифтеры не всегда любят разжевывать очевидные для них самих вещи, особенно бесплатно. А во-вторых, потому что мои собственные силовые разработки, хоть и существуют и даже работают лучше многих известных мне систем (много раз замечал — когда готовлюсь к соревнованиям самостоятельно, выступаю намного успешнее), но все равно еще очень далеки от продуманного совершенства.

А потому в присутствии такого Мастера, как Симмонс, я скромно затыкаюсь и предлагаю вам ознакомиться с ЕГО принципами силы в МОЕЙ небольшой редакции (ну не может же мне там абсолютно все нравиться!).

■ Принцип первый ■

ЧАСТОЕ ПОВТОРЕНИЕ СИЛОВОГО УПРАЖНЕНИЯ

Еще не забыли главный принцип спортивной подготовки? Наверняка помните: количество переходит в качество. Это непреложный закон, который в спорте используют повсеместно — от легкой атлетики до шахмат и настольного тенниса — чем чаще вы отрабатываете тот или иной элемент, тем лучше и совершеннее он становится. Разумеется, к силовой подготовке это тоже относится. Если бы вы увидели тренировки олимпийских тяжелоатлетов, вы бы удивились, прежде всего, частоте их занятий — эти парни (да и девчонки тоже) способны тренироваться подчас до 12 (!) раз в неделю, как заводные. Как вы думаете, с чем связана такая частота? Правильно — с отработкой техники упражнений тяжелоатлетического двоеборья: рывка и толчка. Оба этих упражнения очень сложны технически, а потому одной силы, которую, по идее, можно развить и более редкими тренировками, для победы недостаточно. Помимо развитых силовых способностей рывок

и толчок требуют от тяжелоатлета великолепной координации, отличной гибкости, грациозного владения своим телом, а также отменного чувства дистанции и баланса.

Однако три упражнения пауэрлифтинга — присед, жим и тяга — хотя координационно куда грубее и проще тяжелоатлетических, также требуют упорной отработки техники. Именно поэтому в типичной пауэрлифтерской программе вы можете увидеть до 6 тренировок жима лежа, минимум 2 тренировки приседа и 1–2 тяги в один микроцикл (все зависит от конкретного методиста). В общем и целом, это правильно: чем филиграннее станет ваша техника, тем лучше будет итоговый силовой результат. Если технически хорошо подготовленный пауэрлифтер способен передвинуть снаряд из точки А в точку В по оптимальной траектории, не отклонившись от нее ни на миллиметр, и абсолютно вовремя приложить усилие нужного порядка — он пожмет/присядет/вытянет намного больше того, кто превосходит его абсолютно по всем показателям ОФП, но не обладает соответствующим уровнем технической подготовки.

Отсюда в программе Симмонса и жим, и присед, и становая тяга в среднем отрабатываются дважды в микроцикл.

■ Принцип второй ■

БОЛЬШЕ СЕТОВ

В любой силовой программе можно заметить довольно большое количество сетов при малом количестве повторов. Ну, например, 8*3 или 6*2. Это делается не просто так. Одним частым исполнением силового упражнения не добиться хорошей техники, необходимо повторять их максимально большое количество раз на каждой тренировке, причем делать это надо

в максимально приближенных к синглу условиях — то есть работать с большими весами, с которыми много повторов и не сделаешь — но в большом количестве сетов.

У Симмонса в системе количество подходов в дни тренировки Максимального Усилия (МУ) не ограничивается вовсе. Вы просто выбираете одно из упражнений, например жим на доску. И, начиная с небольших весов, жмете сначала на 3–5 повторов, затем на 2 и, наконец, только на 1, стараясь в финальном подходе установить очередной личный рекорд. Чем больше таких подходов вы сделаете, тем больший силовой объем работы вы накрутите и тем в итоге лучше натренируете само движение. Если вас пугает то обстоятельство, что разовая попытка **ДОЛЖНА ПОВТОРЯТЬСЯ КАЖДЫЙ МИКРОЦИКЛ**, не бойтесь. Во-первых, для разрешения этой проблемы существует следующий принцип, а во-вторых, малоповторная работа даже с максимальными весами куда менее опасна, нежели подходы с большим количеством повторений.

Посмотрите сами на любую силовую программу, не обязательно Симмонса — как правило, там совсем отсутствуют подходы с большим количеством повторов. Дело не только в том, что многоповторный режим физиологически недостаточно эффективен для увеличения силы, а в том, что большое количество повторов еще и потенциально намного травмоопасней малого количества. Вспомните — большое количество повторов это стезя бодибилдинга, не так ли? Но главной задачей культуристических тренировок является максимальное (хоть и безопасное для здоровья ОДА) травмирование давно адаптированной к работе с отягощениями мышцы — мы уже обсуждали это в предыдущей главе.

Небольшое количество повторов — 1–3 — позволяет в наименьшей степени травмиро-

вать рабочие мышцы и тренировать в первую очередь ЦНС. Ведь, помимо всего прочего, ваша центральная нервная система должна быть готова удерживать на подшефных ей руках, плечах и ногах очень большие веса.

■ Принцип третий ■

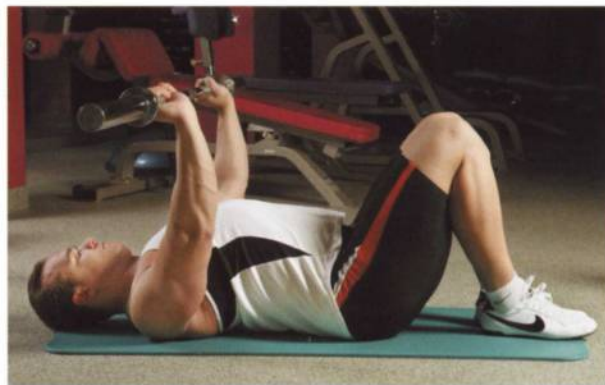
СПЕЦИФИЧНОСТЬ МАКСИМУМА

Вы хотите много пожать или присесть один раз? А как часто вы делаете разовые попытки в жиме и приседе? Раз в несколько недель?! А почему так редко? Ах, вы где-то читали, что разовые попытки перегружают нервную систему и суставы с мышцами... Забудьте, для развития максимальной силы нужно ориентироваться ТОЛЬКО НА РАЗОВЫЕ СЕТЫ — синглы! Все остальное — сеты на пять, три и даже два повтора это всего лишь попытки повышения уровня общей и специальной физической подготовки. К сожалению, работа в двухповторном режиме не готовит вас к настоящей работе в синглах ни технически, ни психологически. Увы, но и здесь в дело вступает принцип специфичности нагрузки — что вы тренируете, то и тренируется. Вы готовитесь к тому, чтобы поднять вес всего один раз, так поднимайте его всего один раз! Для этого у Симмонса и существуют дни Максимальных Усилий.

Разумеется, Лу прекрасно знает, что полноценные синглы, выполняемые часто, могут быть опасны. А потому, чтобы перетренировки ЦНС и травм ОДА не происходило, Симмонс использует хитрые способы мутации стержневых упражнений тренинга — жима лежа, приседа и становой тяги. В основном они сводятся к укорочению амплитуды выполняемых движений или усложнению исходных условий. К примеру, в классической системе Симмонса в дни

максимальных усилий могут использоваться такие упражнения:

Жим штанги на полу. Расположившись в силовой раме, вы сгибаете ноги и ставите ступни на пол, как при выполнении скручиваний. Сняв с помощью помощника штангу со стоек, встаете на мост и опускаете штангу вниз до касания плечами пола. Без паузы мощно выжимаете штангу в исходное положение и возвращаете снаряд на место. Упражнение хоть и позволяет работать с большими весами, не способствует работе ног в жиме, а потому нагрузка из глобальной превращается в региональную.



Жим на доске. Здесь вы уже можете себе позволить работать ногами, так как реально стоите на мосту, лежа верхней частью спины на обычной скамье. Но для того, чтобы не мочалить вашу ЦНС и плечевые суставы, сильно ограничивается ход штанги — на вашей груди располагается препятствие высотой 5–10 сан-

тиметров (доска, подставка для степ-платформы, легкие диски). Из исходного положения — штанга на прямых руках, вы опускаете ее вниз до касания грифом «доски» и возвращаетесь в исходное положение.



Жим с паузой на груди. Несмотря на работу в полную амплитуду, пауза на груди (длинной от 1 до 5 секунд) очень сильно понижает рабочие веса, что снижает нагрузку как на ЦНС, так и на суставы с позвоночником. Сняв штангу со стоек, вы опускаете ее на грудь, держите ее там, не расслабляя агонистов, нужное количество секунд, и мощным движением возвращаетесь в исходное положение.

Жим с амортизаторами или цепями. Тут у Симмонса куча вариантов: амортизаторы могут крепиться как к полу, так и к верхней перекладине силовой рамы; а цепи могут быть просто подвешены снизу, а могут крепить к грифу пару раскачивающихся гирь или дисков. Все эти манипуляции меняют эпюру напряжения во время жима, что не только ограничивает рабочие веса, но и заставляет жать в усложненных условиях.

Приседания на лавку. Гениальное изобретение великого Мастера! Последователи Симмонса считают приседания тазово-доминантным упражнением, и чтобы это было понятно любому амбициозному пауэрлифтеру, все тренировочные сетки приседаний выполняются на лавку широкой постановкой стоп — из такого положения очень сложно встать за счет чего-либо другого, кроме разгибателей бедра. Положив гриф на задние дельты, вы снимаете штангу со стоек и отходите назад к заранее приготовленной скамье (высота скамьи может и, по идее, должна варьироваться от микроцикла к микроциклу). Начиная приседание с движения таза назад, мягко садитесь на лавку и расслабляете ТОЛЬКО СГИБАТЕЛИ БЕДРА, все остальное остается в напряжении, особенно это касается мышц спины и ягодиц. Полностью сев, выдерживаете секундную паузу и мощно встаете, возвращаясь в исходное положение. Правильным движение будет считаться тогда, когда вы будете не только вставать и садиться,

но и двигаться в сагиттальной плоскости вперед и назад. Чем активнее в движении участвуют разгибатели бедра, тем лучше!



Становая тяга с подставок разной высоты. Чтобы сделать выполнение такого тяжелого упражнения, как становая тяга, наиболее частым, данное упражнение у Симмонса выполняется либо только в скоростном режиме, либо в укороченной амплитуде. Поскольку большинство пауэрлифтеров пользуется становой тягой сумо, тяга выполняется с подставок регулируемой высоты, на которую ставится штанга (если сумо вам не по вкусу, можете делать классическую становую тягу в силовой раме — будет очень удобно). Благодаря такой опоре ра-

бочие веса хоть и увеличиваются процентов на 30–40, зато уменьшается продолжительность каждого сета и, соответственно, стрессовое воздействие на весь организм. Кстати, у этого упражнения есть и своя альтернатива — становая тяга, во время выполнения которой сам лифтер стоит на подставке. Амплитуда увеличивается, зато рабочий вес, а вместе с ним и нагрузка на ЦНС с ОДА уменьшается. С теми же целями в день тренировки Максимальных Усилий может применяться рывковая тяга.

■ Принцип четвертый ■

КОНДИЦИОННЫЙ СЕТ

Луи Симмонс не был бы Луи Симмонсом, если бы не предпринимал в своих программах дополнительных мер для нивелирования негативных последствий синглов на опорно-двигательный аппарат. После того как вы сделали финальный сет жимов, приседаний или становой тяги, вы обязаны сделать один многоповторный подход обычно более легкого по рейтингу нагрузок упражнения не до отказа, чтобы уже на тренировке включить местные восстановительные процессы в районе плеч, локтей, коленей, тазобедренных суставов или позвоночника. В частности, могут использоваться следующие варианты:

Жим лежа (МУ)

Кондиционное упражнение:

- Отжимания на гантелях 1*20
- Отжимания на брусьях 1*20
- Жим гантелей на наклонной или горизонтальной скамье 1*20
- Жим штанги очень широким хватом 1*20

Приседания на лавку (МУ)

Кондиционное упражнение:

- Жим ногами 1*20

- Приседания со штангой на лавку 1*12
- Фронтальные приседания 1*12
- Приседания на одной ноге 1*20

■ Становая тяга (МУ)

Кондиционное упражнение:

- Становая тяга с подставок 1*12
 - Румынская тяга с гантелями 1*20
 - Ягодичный мостик одной ногой 1*20 (на каждую ногу)
 - Рывковая тяга со штангой 1*12
- Разумеется, веса, используемые в кондиционных сетах, должны быть более чем смешные. Хотя и в них от микроцикла к микроциклу можно очень аккуратно прогрессировать!

■ Принцип пятый ■

КОМПЕНСАТОРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Насколько бы ни была продумана программа, сколько бы там ни было кондиционных и реабилитационных мер, наполнение тренировок в любом случае должно быть сбалансировано. Симмонс не позволяет себе оставить в системе только жим, присед и тягу. Напротив, его система в точности учитывает правила плоскостных программ: в ней всегда много работы на середину спины, супинаторы плеча и разгибатели бедра (все это вы увидите в примере программы тренировки силы, чуть ниже).

■ Принцип шестой ■

КОР ОБЯЗАТЕЛЕН

Все три упражнения пауэрлифтинга — жим лежа, приседания и становая тяга — являются не чем иным, как упражнениями глобального воздействия на ОДА, а значит, слабый кор зарубит вам

абсолютно все начинания, включая жим, который у некоторых «чисто на грудь»! Недаром фирменная скамья для обратных гиперэкстензий, служащая для тренировки задней части кора, стала визитной карточкой «ElitFTS» — фирмы, торгующей оборудованием и находящейся под патронажем клуба «Westside Barbell». Если вы хотите быть по-настоящему сильным, крепкие мышцы живота, разгибатели бедра и позвоночника, а также вращатели плеча должны быть вашим вторым по счету тренировочным приоритетом после «тройки».

■ Принцип седьмой ■

СКОРОСТЬ

Усилие, из которого состоит сингл, складывается из непосредственно самого мускульного усилия, которое прилагает лифтер, и скорости движения снаряда. Если чего-то одного не хватает — попытка может не состояться! Скоростные тренировки — это неотъемлемая составляющая развития силы! Медленно запрыгнуть на стул, как и пожать лежа 300 кг, просто невозможно, необходимо создать хотя бы минимальный уровень инерции, и тогда снаряд сам потянет вас к победному финишу. Для тренировки скорости движения пауэрлифтеры Симмонса используют скоростные жимы, приседы и становые тяги. В каждом упражнении применяются свои режимы, несколько отличающиеся друг от друга:

Скоростной жим

Условия: широким, узким и средним хватом; возможно добавление амортизаторов или цепей

Режим: 9 сетов по 3 повтора

Процентовка: 55–65 % от 1ПМ (при условии отсутствия амортизаторов и цепей)

Каждый четвертый сет вы меняете разновидность хвата и совсем необязательно в указанной выше последовательности. Задача каж-

дого сета — завершить его как можно быстрее. Вы не только пытаетесь очень быстро поднять вес, но и не менее споро опустить его, не теряя контроля ни на секунду и прилагая максимум усилий, чтобы изменить направление движения снаряда в нижней точке амплитуды.

Скоростной присед на лавку

Условия: лавка ниже, на уровне или выше горизонтального положения бедер; возможно добавление амортизаторов или цепей

Режим: 8 сетов по 2 повтора

Процентка: 50–60% от 1ПМ (при условии отсутствия амортизаторов и цепей)

По технике здесь все так же, как и во время выполнения приседа МУ, только скорость, с которой вы завершаете сет, должна быть максимальной — вновь ваша задача состоит в том, чтобы как можно быстрее закончить каждый сет. Заметьте, что количество повторов по сравнению со скоростным жимом уменьшается ровно на один.

Скоростная тяга

Условия: в полную амплитуду с обычной штангой; допустимо добавление амортизаторов и цепей

Режим: 8–10 сетов по 1 повтору

Процентка: 50–60 % от 1ПМ (при условии отсутствия амортизаторов и цепей)

Это самое сложное из всех скоростных упражнений, так как повтор у вас всего один —

времени на разгон в сете не остается вообще. Задача непростая — за один повтор выложить так, чтобы тяга получилась действительно быстрой. Учитывая тот факт, что вы начинаете движение из нижней точки и времени даже на опускание снаряда вниз у вас нет, получается весьма требовательное упражнение, которое выглядит легким только на первый взгляд.

■ Принцип восьмой ■

ТРИЦЕПС — ВСЕМУ ГОЛОВА!

Все последователи Симмонса много и с удовольствием работают на трицепсы. В принципе, для маечного жима, где самой тяжелой фазой жима является верхняя треть, это оправданно. Но и для тех, кто вообще никогда не собирается влезать в жимовую майку, поработать на трицепс, тренируясь по системе Симмонса, тоже не помешает. Подумайте — когда вы еще сможете сделать это в принципе? Только вестсайдская схема, в которой КПШ всех жимовых движений не так уж и велико, может позволить вам сделать несколько лишних подходов разгибаний предплечья. С практической точки зрения это не только увеличивает силу разгибателей предплечий, но и позволяет быстрее восстанавливаться после тяжелых жимов лежа.

Минусы

У системы Симмонса есть один существенный минус, актуальный прежде всего для российских, по сути, отсталых в плане силового оборудования залов. Для отработки приседа по вестсайдской схеме, особенно рекордных синглов, необходим монолифт. Как я уже говорил выше, члены «Westside Barbell» считают приседания со штангой не коленно-, а тазово-доминантным упражнением, практикуя очень широкую стойку. Если вы попытаетесь встать в такую позицию, сняв штангу с традиционных стоек, вы рискуете либо вообще не снять штангу со стоек рамы, либо упасть, либо банально травмироваться, особенно когда дело дойдет до очень больших весов. Что уж говорить о применении амортизаторов и цепей — с ними безопасно отойти от обычной стойки вообще нереально. Хотя присед на лавку с простой штангой в относительно широкой постановке стоп (чуть шире плеч) вполне доступен и в отечественных, «безмонолифтовых» залах — родному вестсайдскому варианту он если и уступает, то не слишком. По большому счету, заметить между ними существенную разницу смогут только всерьез соревнующиеся пауэрлифтеры, которыми я вовсе не призываю вас быть.

■ Программа силы ■

Итак, предлагаемая силовая программа состоит из четырех занятий в микроцикл. Первые два посвящены развитию максимальной силы, два оставшихся — увеличению скорости движения снаряда. Каждый микроцикл длится не более семи дней, а отсюда две из четырех тренировок придется проводить подряд. Не стоит недовольно морщиться, дорогие мои, поскольку по объему эти тренировки совсем не такие уж «тяжелые», силовому прогрессу это совсем не повредит.

Вся программа должна длиться не более 9–12 недель, причем финальная неделя будет у вас тестовой — выясните свои новые 1ПМ в жиме лежа, приседаниях БЕЗ ЛАВКИ (!!!) и становой тяге с пола. В тестовую неделю желательно разнести синглы разных упражнений по разным дням, одновременно сократив количество тренировочных дней до двух (Уотербери будет доволен!). К примеру, присесть и пожать вы можете в понедельник, а тягу сделать в пятницу. Подсобка по вкусу.

Вся программа не планируется четко на несколько недель вперед так, как это было описано мною чуть раньше. Вместо этого вам предлагается несколько вариантов того или иного упражнения и режима нагрузок. Вы сами, опираясь на собственные ощущения, можете менять и режим, и упражнения тогда, когда захотите. Как правило, это делается тогда, когда прежняя сетоповторная схема и/или прежнее упражнение уже не двигается с места (обычно это случается каждые 2–3 недели). Что касается вариантов стержневых упражнений — жима, приседа и тяги, то они меняются либо еженедельно, либо раз в две-три недели, в зависимости от стажа занятий (чем он больше, тем реже могут быть перемены).

День 1. Присед или тяга (МУ)

1. Разминка: смотри главу «Разминка», коленно- и тазово-доминантные упражнения
2. Основная часть:

| № | Состав тренировки | Упражнения / Альтернативные упражнения | Режимы работы | Темп | Отдых |
|----|--|---|--|--|---------------------------|
| 1. | Основное упражнение тренировки: а) Приседания на лавку с низким положением штанги или (чередуя через неделю) в) Становая тяга со средних плитов | Приседания на лавку с высоким положением штанги Фронтальные приседания Приседания с амортизаторами Становая тяга с высоких плитов Становая тяга с низких плитов Рывковая тяга с пола | Выход на 3/2/1ПМ Выход на 3/2/1ПМ | 2111 2111 | До полного восстановления |
| 2. | Вспомогательное упражнение противоположного типа: После приседаний: 1 упражнение на выбор После становой тяги: | Наклоны со штангой стоя/сидя Становая тяга с пола/ На одной ноге Фронтальные приседания Приседания на лавку с высоким положением грифа | 3*5/4*6/4*4/5*2 3*5/4*6/4*4/5*2 3*5/4*6/4*4/5*2 3*5/4*6/4*4/5*2 | норм. норм. | 90–120 с 90–120 с |

| № | Состав тренировки | Упражнения /Альтернативные упражнения | Режимы работы | Темп | Отдых |
|-----|---|---|--|--------------------|----------------------------------|
| 3. | Кондиционное упражнение (1 на выбор): После приседаний: После становой тяги: | Приседания на лавку Жим ногами Приседания на одной ноге Становая тяга с плитов той же высоты Румынская тяга с гантелями Ягодичный мостик одной ногой с отягощением | 1*12 1*20 1*15–20 1*12 1*20 1*20 каждой ногой | норм. норм. | 60–90 секунд 60–90 секунд |
| 04. | Разгибатели бедра (тяжело) и задняя часть кора: A1. GHR/Сгибания голени в вариантах A12. Гиперэкстензии на фитболе/ Обратные гиперэкстензии | | 6*6/3*12/4*10/ 4*8 2*15/3*20/3*25/ 4*15 | норм. норм. | 60–90 секунд |
| 4. | Икры: 1 упражнение на выбор | Подъемы на носки сидя Подъемы на носки стоя / На одной ноге с гантелью Подъемы на носки в наклоне или в тренажере | 3*15/4*10/4*20/ 5*20/2*50 3*15/4*10/4*20/ 5*20/2*50 3*15/4*10/4*20/ 5*20/2*50 | 1011 | 45–60 секунд |
| 5. | Передняя или боковые части кора (тяжело): 1–2 упражнения на выбор | Скручивания на блоке, стоя Дровосеки Подъемы ног в висе Боковые наклоны с гантелью, штангой или на блоке Боковые гиперэкстензии | 3*12/3*15/4*10/ 3*30 3*12/3*15/4*10/ 3*30 3*12/3*15/4*10/ 3*30 3*12/3*15/4*10/ 3*30 | норм. | 45–60 секунд |

3. Заминка: по схеме

День 2. Жим лежа (МУ)

1. Разминка: смотри главу «Разминка», горизонтальные жимы

2. Основная часть:

| № | Состав тренировки | Упражнения /Альтернативные упражнения | Режимы работы | Темп | Отдых |
|----|---|--|---|-------|---------------------------|
| 1. | Основное упражнение тренировки: 1 упражнение на выбор (чередую через неделю) | Жим на доску разной толщины Жим на полу Жим с 2–5-секундной паузой на груди Жим с амортизаторами в вариантах | Выход на 3/2/1ПМ | 2011 | До полного восстановления |
| 2. | Кондиционное упражнение: 1 упражнение на выбор | Жим гантелей лежа/лежа на наклонной скамье Отжимания на гантелях / брусьях Жим очень широким / узким хватом | 1*20 1*20 1*20 | норм. | 60–90 сек. |
| 3. | Трицепс (тяжело): 1 упражнение на выбор | Французский жим с гантелями или штангой на полу Жим лежа узким хватом / на наклонной скамье Разгибания на блоке | 3*6/4*8/3*12/5*5 3*6/4*8/3*12/5*5 4*8/5*10/3*6 | норм. | 60–90 сек. |
| 4. | Вертикальные жимы (легко): 1 упражнение на выбор | Отведения с гантелями стоя или сидя Трисет: махи вперед–разводки в наклоне-сидя Обратные разводки в тренажере + L-вращения | 2*20/3*12/3*15 2*20 в каждом упражнении 2*20/3*12/3*15 | норм. | 60–90 сек. |
| 5. | Горизонтальные тяги (легко): 1 упражнение на выбор | Тяга блока сидя /широким / обратным хватом Фронтальная тяга на тренажере Тяги одной рукой на блоке или тренажере | 5*10/4*12/3*15/ 5*12 5*10/4*12/3*15/ 5*12 5*10/4*12/3*15/ 5*12 | норм. | 60–90 сек. |
| 6. | Хват: 1–2 упражнения на выбор | Вращение кисти с бодибаром Вис на полотенце Удержание дисков | 3*максимуму 3*максимуму 3*максимуму | норм. | 45–60 сек. |
| 7. | Кор передний или боковой (легко): 1–2 упражнения на выбор | Обратные скручивания на наклонной Роллауты на фитболе Подъемы корпуса на наклонной скамье | 3*максимуму 3*максимуму 3*максимуму | норм. | 45–60 сек. |

3. Заминка: по схеме

День 3. Приседания и становая тяга (на скорость)

1. Разминка: смотри главу «Разминка», коленно- и тазово-доминантные упражнения

2. Основная часть:

| № | Состав тренировки | Упражнения /Альтернативные упражнения | Режимы работы | Темп | Отдых |
|----|--|---|--|--------------------|---------------|
| 1. | Приседания на лавку на скорость (низкое положение грифа) | Приседания на лавку с амортизаторами Приседания без лавки во взрывном режиме с подъемом на носки в верхней точке | 50/55/60 % от 1ПМ 8*2 | 21X1 | 60–90 секунд |
| 2. | Становая тяга с пола на скорость: | Становая тяга на скорость, стоя на подставке Становая тяга с амортизаторами | 50/55/60 % от 1ПМ 10/9/8*1 | 21X1 | 60 секунд |
| 3. | Горизонтальная тяга (тяжело): 1 упражнение на выбор | Тяга штанги в наклоне Т-штанга Тяга гантели в наклоне без опоры | 4*5/5*3/5*2/5*6 | Норм. | 90–120 секунд |
| 4. | Разгибатели бедра (легко) и задняя часть кора: А1. GHR/Сгибания голени в тренажерах А12. Гиперэкстензии на фитболе/ Обратные гиперэкстензии | | 3*12/3*15/2*20 2*15/3*20/3*25/4*15 | норм. норм. | 60–90 секунд |
| 5. | Икры: 1 упражнение на выбор | Подъемы на носки сидя Подъемы на носки стоя / На одной ноге с гантелью Подъемы на носки в наклоне или в тренажере | 3*15/4*10/4*20/5*20/2*50 3*15/4*10/4*20/5*20/2*50 3*15/4*10/4*20/5*20/2*50 | 1011 | 45–60 секунд |
| 6. | Передняя или боковые части кора (тяжело): 1–2 упражнения на выбор | Скручивания на блоке, стоя Дровосеки Подъемы ног в висе Боковые наклоны с гантелью, штангой или на блоке Боковые гиперэкстензии | 3*12/3*15/4*10/3*30 3*12/3*15/4*10/3*30 3*12/3*15/4*10/3*30 3*12/3*15/4*10/3*30 | норм. | 45–60 секунд |

3. Заминка: по схеме

День 4. Жим на скорость

1. Разминка: смотри главу «Разминка», горизонтальные жимы
2. Основная часть:

| № | Состав тренировки | Упражнения /Альтернативные упражнения | Режимы работы | Темп | Отдых |
|----|---|--|----------------------------|----------------|---------------|
| 1. | Жим на скорость | Жим узким, средним и широким хватом, каким-либо одним хватом, двумя хватами на выбор | 9*3 | 10X0 | 60 секунд. |
| 2. | Кондиционное упражнение: 1 упражнение на выбор | Жим гантелей лежа/лежа на наклонной скамье | 1*20 | норм. | 60–90 сек. |
| | | Отжимания на гантелях / брусьях | 1*20 | | |
| | | Жим очень широким / узким хватом | 1*20 | | |
| 3. | Хват и трицепс (легко): А1. Подъем на бицепс со штангой стоя А2. Разгибания предплечья на блоке | Подъем с гантелями/Молотки/ Сгибания Зотмана | 5*10/3*6/4*8/ 3*12/3*15 | норм. | 60–90 секунд |
| | | Разгибания с гантелями в наклоне/ Отжимания | 5*10/3*6/4*8/ 3*12/3*15 | норм. | |
| 4. | Вертикальные тяги и вертикальные жимы: В1. Подтягивания обратным хватом | Вертикальные тяги/Подтягивания различными хватами | 3*15/3*12/4*10/ 5*8 | норм. | 90–120 секунд |
| | В2. Швунг жимовой со штангой | Рывок/Подъем на грудь/Жим гантелей сидя или стоя | 4*5/5*5/6*3/6*6 | 20X1/ норм. | |
| 5. | Кор передний или боковой (легко): 1–2 упражнения на выбор | Обратные скручивания на наклонной | 3*максимуму | норм. | 45–60 сек. |
| | | Роллауты на фитболе | 3*максимуму | | |
| | | Подъемы корпуса на наклонной скамье | 3*максимуму | | |

3. Заминка: по схеме

Примечания:

а) Во всех режимах работы может использоваться любая схема регулировки рабочего веса по выбору. Преимущественно увеличение рабочего веса или постоянный вес.

б) Обозначения А1 и А2, а также В1 и В2 обозначают чередование подходов.

в) Дни Максимальных Усилий (МУ) означают попытку установить новый личный рекорд в основном упражнении комплекса.

Главной задачей является набор большого объема рабочих сетов (не менее 10) за счет выполнения небольшого количества повторов (1–3,5).

Пример:

Жим штанги, лежа на полу (выход на 1ПМ)

Сет 1: 70*5

Сет 2: 90*5

Сет 3: 105*5

Сет 4: 120*3

Сет 5: 130*3

Сет 6: 140*3

Сет 7: 150*2

Сет 8: 160*2

Сет 9: 170*1

Сет 10: 180*1 (новый личный рекорд!)

г) От недели к неделе должна меняться процентовка рабочих весов в скоростных движениях (она

указана в графе «Режим работы»). После прохождения трех микроциклов следует вернуться к первому значению процентовки и повторить все с самого на-

чала. По мере увеличения процентовки в «становой тяге на скорость» уменьшается количество рабочих сетов — от 10 до 8.

Расписание занятий (обратите внимание на изменение наполнения Дня 1!):

| Микроцикл 1,3,5,7 | Микроцикл 2,4,6,8 |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| День 1 — присед (МУ) | День 1 — становая тяга (МУ) |
| Отдых | Отдых |
| День 2 — жим (МУ) | День 2 — жим (МУ) |
| Отдых | Отдых |
| День 3 — присед и тяга (скорость) | День 3 — присед и тяга (скорость) |
| День 4 — жим (скорость) | День 4 — жим (скорость) |
| Отдых | Отдых |

Микроцикл 9 — тестовый: выясняете новые 1ПМ во всех трех движениях.



Глава 16

ПРАВИЛА ЖИРОСЖИГАНИЯ

«Пока толстый сохнет, худой сдохнет!»

Международное

Если силой хочет обладать почти каждый из нас, то лишний жир не любит абсолютно никто, разве что в виде свежего сала. И то это, наверное, в большей степени особенность национального и семейного воспитания: я вот лично ни сало, ни масло, ни маргарин, ни прочие животные жиры в спорно удобоваримом виде терпеть не могу — не приучали. Уверен, что я такой не один. Так уж повелось, что на каком-то подсознательном уровне для большинства из нас жир воспринимается как очень большая гадость: его безжалостно срезают с мяса, удаляют с птицы вместе со шкуркой, выковыривают из колбасы и вообще всячески вытапливают, выпаривают, выкуривают и вычесывают. А вспомните рыбий жир, этот медико-кулинарный кошмар 60–70-х годов — жуть! Нет ничего удивительного в том, что бороться со всевозможным, в том числе и подкожным, жиром стало нормальным, общепринятым и периодически очень модным явлением. Ну не могут же люди хоть как-то не расправляться с кошмарами своего детства:

– Скушай, детка, столовую ложечку рыбьего жира — это ТАААК полезно!

– Фу, какая мерзость!

– Глотай — кому говорю!

К счастью, мода на похудение, если остается в пределах разумного, совершенно не про-

тиворечит понятию здорового образа жизни, что, конечно, не может не радовать вашего покорного слугу — воинствующего проповедника здоровья и разумного отношения к жизни.

Да, действительно, лишний вес — это всегда лишние проблемы. Всегда! Одышка, быстрая утомляемость из-за перегруженности многих важных систем организма, нарушения сна, затрудненное дыхание, заниженная самооценка, заколебавший диабет, постыдные дисфункции мочеполовой сферы, общий гормональный хаос, постоянно ноющие суставы и реально опасные для жизни проблемы с сердцем и сосудами — все это приносит в нашу жизнь наш же лишний вес. Выражаясь образно, но грубо, объем живота судьбоносен: чем он, гад,

■ Далеко ЗА пределами разумного



больше, тем короче и паршивее человеческая жизнь! В общем-то, зная и до конца понимая это, удивляться тому, что многие из нас периодически очень хотят похудеть, не имеет никакого смысла. Данная тема в отличие от гипертрофии или силы навряд ли является спорной, поэтому никаких нравочений и болезненных рефлексий из прошлого я выдавать не буду.

Тупо перейду к делу.

■ Буду краток!



■ Традиционный подход — бесконечная история ошибок ■

Как показывает опыт настрадавшегося за многие века человечества, большинство существующих в этом мире традиций создается исключительно для того, чтобы рано или поздно их нарушить. К сожалению, чаще всего ломаются совсем не те традиции, которые давно пора было бы поменять, и общепринятый подход к жиросжиганию здесь не исключение! Вот уже много лет страждущие заполучить поджарую фигуру используют одни и те же малоэффективные, ошибочные и насквозь пропахшие просроченным нафталином стратегии.

■ Стратегия первая ■

МАЛОИНТЕНСИВНОЕ КАРДИО

Помнится, был у меня давно один клиент — вредный такой старикан. Вроде и нанял меня сам, и делал послушно все, что скажу, и занимался регулярно, и вообще вел себя прилично. Только одно «но» — он ПОСТОЯННО доставал меня своим прежним тренировочным опытом. Дескать, и худел-то он раньше быстрее, и железо при этом не таскал, и вес у него не увеличивался, и все прочее в таком духе. Общались мы с ним примерно так:

Клиент:

– Вес что-то все время растет! Чего это мы не худеем?

Я, ласково подмигивая и радушно улыбаясь:

– Вы просто стали сильнее и за два месяца силовых тренировок добавили «лишнюю» пачку мышц — это происходит с большинством моих начинающих!

Клиент:

– Какой я, на хрен, начинающий?! Я ж целый год до этого занимался!

Я, уже не подмигивая, но все еще улыбаясь:

– Вы занимались не системно, поэтому и обратились ко мне, помните?

Клиент:

– Да нет — просто вес растет почему-то... Эх, вот я полгода назад только на дорожке ходил и целых пятнадцать килограммов жира сбросил!

– Не жира! — говорю. — Вместе с жиром вы сбросили еще много сопутствующих, но гораздо более важных «продуктов жизнедеятельности» — мышц, воды... мышц.

Он:

– Нет, ну как же — это ведь аэробный тренинг: ходишь себе в целевой зоне пульса и сжигаешь жиры?! Так и на дорожке написано!

Я, раздраженно выпрямляя EZ-гриф:

– К сожалению, никакая целевая зона пульса не гарантирует исключительного использования жиров в качестве источника энергии. Так происходит, только если двигаться с постоянной скоростью не менее двух часов, да и то не всегда. Даже «типично анаэробный» забег на сто метров, длящийся не более 10–15 секунд, заставит ваш организм использовать смешанные источники энергии, а не какой-то один — посмотрите любое исследование на этот счет! К тому же рано или поздно, когда вы адаптируетесь к интенсивности целевой зоны ЧСС в 60–80% от максимальной (ЧСС максимум = 220 — возраст в годах), тренировки перестанут приносить хоть какой-либо заметный эффект. И вы будете **ВЫНУЖДЕНЫ** повышать либо интенсивность, либо продолжительность, либо частоту своих кардиотренировок. Если вы начнете ступенчато повышать интенсивность занятий (скорость бега, высоту уклона дорожки, тяжесть вращения педалей и т.д.), то рано или поздно неизбежно выскочите из «целевой зоны жиросжигания» — повысившаяся физиологическая стоимость физической работы не позволит вашему пульсу оставаться на столь низких оборотах. Тупик! А если вы вдруг решитесь на увеличение продолжительности или частоты кардиосессий, то просто не представляете, чего вам будет стоить каждый потерянный килограмм! Знаете, что Дэвид Морган в своей книге «Будь лучшим!» (тоже, кстати, из нашей же серии «Библиотека «Men'sHealth», которую задумало издательство «ЭКСМО») на эту тему писал: «Многие думают, что аэробика лучше всего подходит для желающих похудеть, потому что знают, что жир служит основным источником энергии во время аэробной работы. Все это правда, однако задайтесь вопросом: «Сколько времени вы готовы уделять аэробике?» Уверен, вы скажете что-то вроде: «Двад-

цать минут 2–4 раза в неделю». Что ж, такой режим сожжет в среднем порядка 250 калорий за тренировку. Поскольку полкило жира эквивалентно 4500 калориям, то его сжигание в целевой зоне пульса займет у вас целых 18 часов! (Это примерно четыре недели в предполагаемом режиме. — *Прим. автора.*) К сожалению, долгие часы малоинтенсивной аэробики, направленные глупыми, но жестокими диетами, легко могут превратить вас в ходячую машину по производству подкожного жира — этот факт нелегко проглотить, но он верен! Тренировки с отягощениями сжигают совсем немного жира во время самого занятия, но они строят мышцы, а мышцы способны сжигать калории 24 часа в сутки семь раз в неделю. Именно благодаря силовым тренировкам вы будете способны сжигать больше жировых калорий не только на тренировках, но и вне тренажерного зала».

Клиент, ошарашенный длиной услышанной тирады:

– Да у меня вообще спина болит!..

Ну и так далее. Подобные разговоры были бы бесконечными, если бы я не укладывал спорщика под штангу каждые 60–90 секунд. Ничего не поделаешь, переубедить таких людей в собственной правоте практически невозможно — традиции есть традиции.

Вот только задумайтесь на секунду. Предположим, за час малоинтенсивного кардио в целевой зоне вы сожгли 500 калорий. Допустим, что 70% из этих калорий были жировыми (это, поверьте, очень большой процент). Значит, общее количество сожженного жира равняется:

$$(500 * 0,7) / 9 = 38,88 \text{ грамма,}$$

где 0,7 — это 70%, а 9 — калорийная «стоимость» одного грамма жира.

Супер! А теперь давайте предположим, что тот же час вы, не придерживаясь целевой зоны пульса, бегали в интервальном режиме, повы-

шая и понижая интенсивность нагрузки. Быстро бежать намного тяжелее, чем двигаться в среднем ритме, характерном для интенсивности целевой зоны пульса, соответственно калорий (не жировых, а в принципе калорий) вы сожжете намного больше, согласны? Ну, предположим, около 700 — сжечь за часовую кардиосессию больше этого ой как не просто! Само собой разумеется, что в более интенсивном режиме ваше тело будет вынуждено использовать быстрые, анаэробные источники энергии намного охотнее, нежели медленные, аэробные жировые запасы. Предположим, процент сожженных жировых калорий в этом случае не превысит цифру 50 — вполне нормальный показатель. Считаем итоговое количество сожженного жира:

$$(700 * 0,5) / 9 = 38,88 \text{ грамма.}$$

Надо же — получилось то же самое (ну, как говорится, плюс-минус)! Только вот скажите на милость, после какой тренировки организм будет вынужден дольше восстанавливаться — после первой или после второй (напоминаю, что язык на плечо у нас упал во втором случае!). Ну, конечно же, после второй, ведь общие затраты энергии в ней были больше.

Почему это так важно? А потому что гомеостаз и ЕРОС! Что-что — читайте дальше!

■ Стратегия вторая ■

МАЛОИНТЕНСИВНОЕ «ЖЕЛЕЗО»

Второй по популярности, но первый по уровню необоснованности и общей отстойности метод. Если кто не знает — опишу. Могу таким условно тренерским монологом (любые совпадения с реально существующими людьми

случайны, но встречаются): «Значит, так — чтобы похудеть, нужно с легким весом делать много повторов. Где-то 15–20, иногда до 30 (это особенно на пресс хорошо делать или на ноги). Откуда я знаю — почему? Выработка — волокна только так выделить можно. Много повторов на рельеф всегда было правильно, выносливые люди — они вон какие стройные и сухие! Что — с каким именно весом? Да возьми полегче — ты же не накачаться хочешь, а похудеть!»

Вот.

Научный метод, короче, плюнуть некуда. Интересно только, почему это желающие похудеть любят с утра быстренько так побегать, а не походить вокруг столба в похоронном ритме. Странные люди, не знают, что «на рельеф» надо с меньшей интенсивностью работать. Ах, бег — это кардионагрузка, тут дело другое?! А разве работа со штангой не тренирует сердце и не может считаться кардионагрузкой — вы свой ЧСС после швунга видели вообще? Повторяю — бег гораздо интенсивней ходьбы, почему же вы не ходите, а именно бегаєте? А-а, то есть энергии бег сжигает все-таки больше — он тяжелее. А подход с большим весом разве не более энергоемок своего менее интенсивного собрата? Вас пугает, что он просто короче по времени — всего 6–8 повторов, а это недостаточно долго для высокого метаболического отклика организма на нагрузки? Согласен. Ну, так разве мы не можем сделать ваши же 15 повторов, но со СРАВНИТЕЛЬНО большим весом, ну, где-нибудь с 16–15ПМ? Можем. И энергии потратим после тренировки куда больше, чем после ваших приседов 4*50 с бодибаром («...а что — я с собственным весом сейчас работаю, подсушиться хочу!»).

Почему энергии с большим весом больше потратим? А потому что ЕРОС — вы дальше читайте!

■ Стратегия третья ■

ГОЛОДАНИЕ

Ну, хотя тут все логично. На первый взгляд.

Лишний жир — это у нас что? Все, что было съедено ранее и отложено про запас, правильно? Значит, если перестать есть, хотя бы увеличиваться эти запасы не будут.

– Так?

– Верно?

– А?

– Ну-у-у... неа!

За долгие-долгие годы эволюции (которой, может, еще и не было — один бог ведает, как первую прямоходящую обезьяну свои же четвероногие соплеменники не пришибли) наше тело научилось блестяще поддерживать равновесие всех своих систем, для чего постоянно пытается затрачивать на привычную жизнедеятельность все меньшее и меньшее количество энергии. Адаптация — извечный тренерский враг! Организму, видите ли, совсем не в кайф ни худеть, ни набирать вес! Чтобы оставаться в одной и той же форме, требуется куда меньше сил и энергоресурсов, а тут вы со своим похудением! «Да на фи́га нам это надо — худеть?!» — удивляется несчастный организм и как давай обмен веществ замедлять, а степень усвоения потребленной пищи увеличивать. Ну, вы ведь **СОВСЕМ** голодать не будете, правда, просто кушать станете пореже да поменьше. Думаете, это поможет вам избавиться от лишнего жира? Да для такой выдрессированной веками полуголодной жизни системы, как человеческое тело, ваше голодание ерунда — организм просто начнет усваивать все, что вы едите, без остатка. Если раньше добрая половина съеденных продуктов отправлялась украшать унитаз, то теперь фигушки,

все в дом — до последней капли, крошки и калории.

Первая реакция организма на голодовый стресс — это, во-первых, замедление обмена веществ, а во-вторых, осознанная потеря мышц, которые ежедневно потребляют большую часть получаемых человеком калорий. Процесс потери мышц — это своего рода сброс «ненужного» в сложных условиях балласта, ведь задача организма в момент наступления голода заключается в том, чтобы выжить, а не в том, чтобы поддерживать оптимальный для пляжного отдыха состав тела. В результате, несмотря на уменьшившийся поток энергоресурсов, реальные потребности в них резко уменьшаются, что вызывает не дефицит, а избыток калорий, которые просто некому жечь — мышцы-то сделали ручкой! Оттого нередки случаи, когда специально голодающий человек не только не худеет, но еще и умудряется набирать вес, причем лишний. Как вы изволите убедиться чуть позже, парадокса, противоречащего законам термодинамики, тут нет и не было.

Дело в том, что базовый энергетический обмен человека состоит из нескольких частей:

■ **Активная часть.** Это время, которое вы тратите на очень бурную физическую деятельность: играете в футбол, поднимаете железо, объезжаете мустангов, защищаете Фермопилы, копаете Суэцкий канал, пылесосите Сахару или подметаете Байконур. Как ни крути, а современный человек физически не способен сделать активную часть базового обмена больше/длиннее/затратнее 20–30% от всей его величины. Сколько вы там тратите на тренировки в неделю — 3–6 часов? А в неделе сколько у нас всего часов? Правильно, сто шестьдесят восемь, процент можете сами подсчитать. Собственно говоря, именно поэтому процесс сжигания калорий непосредственно на самой тренировке имеет не самое высокое значение —

не более 1/3 успеха. Да и то это в самом пиковом случае: если вы тренируетесь по 6 часов не в неделю, а в ДЕНЬ!

■ **Бытовая часть.** Это та часть суток, во время которой вы гуляете по Арбату или Невскому, стоите в пробках, толкаетесь в метро, боретесь со сном на летучках, валяетесь на диване, вдыхаете аромат расцветающей сакуры, играете в PS3, работаете в офисе, ковыряетесь в носу перед компьютером (а, о работе я уже сказал!), читаете, сидите-лежите-спите-дремлете, и так далее, и тому подобное. Данная часть занимает большую часть базового обмена человека. Если ваши тренировки способны повлиять на нее, вы король жиросжигания! Кстати, именно поэтому тот самый ЕРОС столь важен — его жиросжигающее действие распространяется именно на эту самую большую часть вашей жизни.

■ **Термогенная обработка пищи.** Вот ради чего я все и затеял! Процессы глотания, усвоения, переваривания, выведения, нагрева и охлаждения потребленной пищи, а также столь важные, но энергетически дорогие для организма процессы, как переаминирование аминокислот, глюконеогенез и прочие, занимают не менее 20–30% от всего базового обмен-

на. Треть, понимаете — не меньше, чем тренировки, причем гарантированно! Вовремя съев привокзальный пирожок с «мясом», вы не только получите энергию в виде углеводов, жиров, а если повезет, то и белков, но и потеряете часть ее на глотание/перемещение по желудочно-кишечному тракту/переваривание/усвоение/транспорт полученных макронутриентов и выведение того, что ранее было аппетитным пирожком, наружу, но уже с черного хода. Именно поэтому абсолютно все диетологи и специалисты по фитнесу, словно сговорившись, настаивают на дробном питании — потребляя больше правильной пищи, которая будет энергетически дорого обходиться вашему организму, и делая это достаточно часто, мы способны приучить свой организм на постоянной основе тратить больше энергии по сравнению с теми, кто не придерживается подобного режима питания. Это критически важно не только для борьбы с лишним весом, но и для поддержания нормального: если кушать редко, а не как положено — каждые 2–3 часа, то возникает прямая опасность поднабрать лишнего жирку, а заодно и кучу побочных проблем со здоровьем.

■ Анаболизм, катаболизм, кортизол и гомео... что? ■

«Как же тогда правильно худеть?» — наверняка возмутитесь вы, прочитав все вышесказанное. Мол, если ты, Смирнов, весь из себя такой умный и традиционные методы не признаешь — расскажи о правильных. Критиковать-то мы все мастера...

ОК, расскажу и поведаю, а то и вправду что-то разошелся. Итак, на мой тренерский взгляд, основной ошибкой большинства популярных стратегий, направленных на похудение или жи-

росжигание, является НЕ ВПОЛНЕ ВЕРНОЕ ПОНИМАНИЕ СУТИ столь желанных всеми нами процессов — потери веса и сжигания жира. Для того чтобы лучше врубиться в то, что именно меня здесь смущает, нам прежде всего необходимо чуть подробнее ознакомиться с такими понятиями, как гомеостаз, метаболизм, анаболизм и катаболизм.

И тут текст вновь становится сухим и научным...

■ Гомеостаз ■

В физиологии под гомеостазом понимают относительное динамическое постоянство состава и свойств внутренней среды, а также устойчивость основных физиологических функций организма человека, животных и растений.

У человека, млекопитающих и птиц гомеостаз включает в себя поддержание постоянства концентрации водородных ионов (рН), состава крови, осмотического давления, температуры тела, кровяного давления и многих других функций. Комплексные, сложные биологические системы — такие, как наш с вами организм, — должны постоянно поддерживать гомеостаз, чтобы продолжать существовать. Если система неспособна восстановить свой физиологический баланс, она может перестать функционировать, то есть умереть.

Примеры процессов, поддерживающих состояние гомеостаза у млекопитающих, могут быть следующими:

■ Регуляция количества минеральных веществ и воды в теле — *осморегуляция*. Осуществляется в почках: почки выделяют мочу, регулируют уровень воды и ряда ионов в организме.

■ Удаление отходов метаболизма — *выделение*. Осуществляется экзокринными органами: легкими, потовыми железами, желудочно-кишечным трактом и уже упомянутыми почками.

■ Регуляция температуры тела — *терморегуляция*. Постоянная температура тела поддерживается через потоотделение и прочие терморегулирующие реакции. Например, если температура тела слишком низка, начинается дрожание скелетных мышц. И, напротив, в случае нежелательного понижения температуры тела запускается форсированный *липолиз* —

расщепление жиров, являющихся основным химическим источником тепла.

■ Регуляция уровня глюкозы в крови. В основном осуществляется печенью, а также гормонами поджелудочной железы — инсулином и глюкагоном.

Для простоты следует понимать под гомеостазом легко нарушаемое равновесие всех систем организма, которое необходимо поддерживать, чтобы жить и функционировать в нормальном, привычном для нас состоянии. Поддержание гомеостаза осуществляется неосознанно, на уровне рефлексов и человеческим сознанием напрямую не контролируется.

■ Метаболизм ■

Он же обмен веществ — процесс полного превращения химических веществ, обеспечивающих рост, развитие и жизнедеятельность организма. Понятие метаболизма охватывает все химические превращения, протекающие от момента поступления питательных веществ в живой организм до того времени, когда конечные продукты этих превращений выделяются во внешнюю среду.

Обмен веществ — это согласованный комплекс биохимических и энергетических процессов, обеспечивающих использование пищевых веществ для всевозможных нужд организма, прежде всего для удовлетворения его потребностей в пластических и энергетических веществах. Пластические нужды — это, к примеру, построение мышечной ткани, энергетические — пополнение запасов гликогена или жиров. Для удобства две различных стороны метаболизма обычно рассматривают по отдельности: отдельно анаболизм и отдельно катаболизм.

■ Анаболизм ■

Метаболический синтез сложных молекул из более простых предшественников. В результате анаболизма поступающие из окружающей среды вещества становятся частью живых структур или откладываются в виде запасов (!).

Анаболизм также часто называют пластическим обменом или ассимиляцией. По сути, это одна из сторон метаболизма, включающая в себя процессы синтеза аминокислот, моносахаридов, жирных кислот, нуклеотидов, полисахаридов, макромолекул, нуклеиновых кислот и АТФ.

Весь процесс происходит в три этапа:

1. Синтез промежуточных соединений из низкомолекулярных веществ.
2. Синтез «строительных блоков» из промежуточных соединений.
3. Синтез из «строительных блоков» макромолекул белков, нуклеиновых кислот, полисахаридов, жиров.

Анаболизм происходит с поглощением энергии и участием ферментов, благодаря чему реакции анаболизма (реакции синтеза) напрямую сопряжены с реакциями катаболизма (реакциями распада), поставляющими энергию на нужды процессов синтеза. Противоположностью пластического обмена — анаболизма — является энергетический обмен, то есть катаболизм — совокупность реакций разложения, протекающих с выделением энергии.

■ Катаболизм ■

Процесс метаболического распада на более простые вещества, протекающий с высвобождением энергии в виде тепла и АТФ. Катаболизм — это антагонист анаболизма: катаболи-

ческие реакции катаболизма направлены на расщепление сложных соединений, входящих в состав органов и клеток в качестве структурных элементов (белки, нуклеиновые кислоты, фосфолипиды и пр.) или отложенных в них в виде запасного материала (жир, гликоген и др.).

Катаболические реакции лежат в основе процессов диссимиляции: утраты сложными веществами своей специфичности для данного организма в результате распада до более простых. Типичным примером катаболизма является, к примеру, процесс гликолиза — превращение запасенной организмом глюкозы в молочную либо пировиноградную кислоту и далее, уже в дыхательном цикле, в углекислый газ и воду.

Интенсивность катаболических процессов и преобладание тех или иных катаболических процессов в клетках регулируется гормонами. Адреналин и глюкокортикоиды (в частности, кортизол) сдвигают метаболизм в сторону преобладания катаболизма, а инсулин, соматотропин и тестостерон — в сторону превосходства анаболизма.

**■ ТАК ВОТ —
ВНИМАНИЕ!!! ГЛАВНОЙ
ОШИБКОЙ
В ТРАДИЦИОННЫХ
ТРЕНИРОВОЧНЫХ
ПРОГРАММАХ,
НАПРАВЛЕННЫХ
НА ЖИРОСЖИГАНИЕ,
ЯВЛЯЕТСЯ ПОПЫТКА**

СТИМУЛИРОВАТЬ НАГРУЗКАМИ СОВСЕМ НЕ ТО СОСТОЯНИЕ ОРГА- НИЗМА, КОТОРОЕ НАМ ПРИ ЭТОМ НЕОБХОДИМО! ■

Как правило, популярные «жиросжигательные» программы пытаются стимулировать либо анаболизм, либо, что очень странно, и анаболизм, и катаболизм одновременно. То есть обычно тренером делается все, чтобы мышцы каким-то таинственным образом продолжали расти или хотя бы не начинали сдуваться, а жир бесследно испарялся. Типичным способом этого добиться (вернее, попытаться добиться) является совмещение мало- и многоповторной работы в рамках одной тренировки, своего рода разделение упражнений «на массу» и «на рельеф». Например, во время тренировки больших грудных мышц так называемая «жиросжигающая» программа может выглядеть следующим образом:

1. Жим штанги лежа 3*6

2. Двусет:

Разводки на наклонной 4*15 +

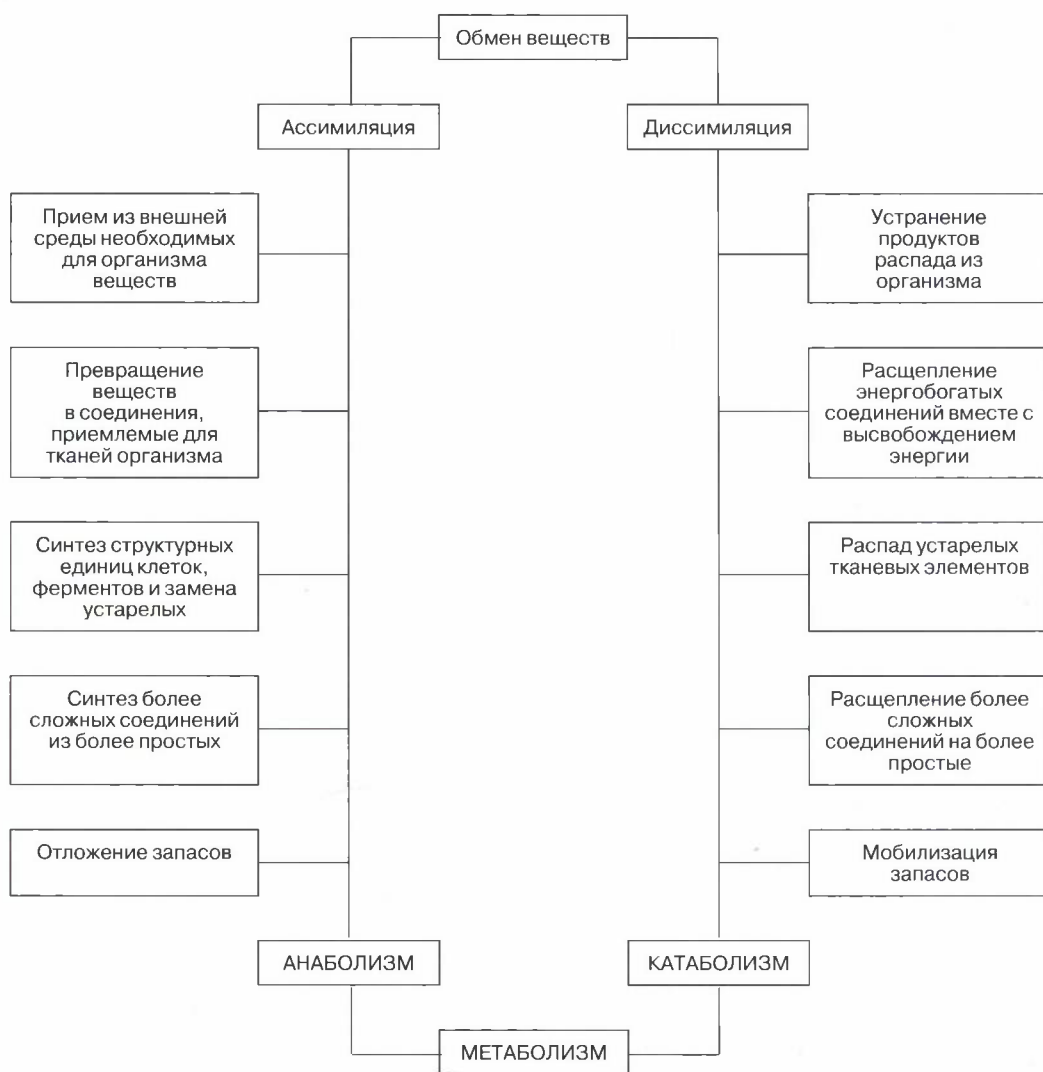
Сведения рук на кроссовере 4*15

Лифтером, работающим по такой схеме, предполагается, что первое упражнение комплекса, в котором подразумевается соблюдение силовой прогрессии, сохранит и даже преумножит объем грудных мышц (то есть стимулирует анаболизм), а последние два способствуют выработке мышечного гликогена и при некоторых условиях сопутствующему этому

процессу жиросжиганию (то есть стимулируют катаболизм). Причем эти два противоположных по сути процесса должны каким-то мистическим образом произойти не только в одном и том же организме, но и в одной и той же мышце в одно и то же время! Чего в таких «программах» тренировок больше — надежды или методической обоснованности, большой вопрос, имеющий четкий, но нецензурный ответ.

Посмотрите, пожалуйста, внимательно на таблицу на следующей странице.

Это табличка из учебника «Физиология человека» (издательство «Физкультура, образование и наука», Москва, 2001 г.), вышедшего под общей редакцией профессора В.И. Тхоревского. Как видите, процесс набора жира (отложения запасов) является АНАБОЛИЧЕСКИМ процессом, а его сжигание — мобилизация запасов — напротив, носит исключительно КАТАБОЛИЧЕСКИЙ характер. В этом-то вся и проблема. Конечно, процессы анаболизма и катаболизма взаимосвязаны, как и все в нашем сложном организме — одно поддерживает другое, но для того, чтобы максимально эффективно набирать вес или снижать его, КАКОЙ-ТО ОДИН ИЗ ЭТИХ ДВУХ ПРОЦЕССОВ ДОЛЖЕН БЫТЬ ДОМИНИРУЮЩИМ! Снижение веса — это всегда катаболизм — преобладание процессов распада над процессом синтеза, и этого ни в коей мере не нужно бояться. Да, вы худеете. Да, вместе с жиром вы теряете и небольшое количество мышечной ткани. Ну и что? Вас же не смущает, что вместе с увеличившимся мышечным объемом у вас прибавляется и немного жира. Так — совсем капелька. Грамотный человек будет этому только рад, ведь небольшая прибавка «лишнего» жира является верным признаком преобладания в организме анаболических процессов над катаболическими, а это говорит об успешности предпринятых методических и диетарных шагов. Тем более



что с потерей мышечной ткани на фоне преобладания катаболических процессов довольно легко бороться — достаточно потреблять некоторое количество легкоусвояемого белка до и после тренировки (и соответствующим образом отрегулировать режим питания в целом).

■ **ИМЕННО ПОЭТОМУ ОСНОВНЫМ ГОРМОНОМ, О СТИ-**

МУЛЯЦИИ КОТОРОГО НЕОБХОДИМО ЗАБОТИТЬСЯ ВО ВРЕМЯ ЖИРОСЖИГАЮЩЕГО ПЕРИОДА, ЯВЛЯЕТСЯ НЕ СОМАТОТРО-

ПИН, НЕ ТЕСТОСТЕРОН И НЕ ИНСУЛИН (СЕКРЕЦИЮ КОТОРЫХ МЫ СТИМУЛИРУЕМ ВСЕ ОСТАЛЬНОЕ ВРЕМЯ), А КОРТИЗОЛ — ГЛАВЕНСТВУЮЩИЙ КАТАБОЛИЧЕСКИЙ ГОРМОН, ВЫРАБАТЫВАЕМЫЙ КОРОЙ НАДПОЧЕЧНИКОВ! ■

Да, повышенное количество тестостерона — мужского полового гормона — ведет к стойкому снижению жировой ткани и преобладанию мышечной, это нормальное для здорового мужского тела состояние. Да, дополнительное количество соматропина (гормона роста — ГР) неизбежно приводит к понижению процентного содержания подкожного жира, ибо ГР способствует липолизу (расщеплению жиров). Да, инсулин... не имеет никакого отношения к липолизу — по инерции о нем вспомнил. Но! Когда мы говорим о действии этих анаболических гормонов на состав тела лифтера, речь в основном идет о ПОСТОЯННОМ, привычном для нормальной жизнедеятельности человека состоянии ВСЕЙ ГОРМОНАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ. В то время как направленное жиросжигание — это короткий, в некотором смысле искусственный и совсем непостоянный процесс, почему во время его протекания и разумнее всего сосре-

дотачиваться на стимулировании того, что в наибольшей степени будет способствовать катаболическому по сути процессу утилизации жиров — секреции кортизола.

Еще несколько сухих и научных слов о главном герое этой главы — кортизоле.

■ Кортизол ■

Гормон, вырабатываемый пучковой зоной коры надпочечников, наиболее активный из всех гормонов своей группы, — глюкокортикоидов. Кортизол регулирует углеводный, белковый и жировой обмен, стимулирует глюконеогенез и играет ключевую роль в защитных реакциях организма на стресс. Являясь стрессовым гормоном, кортизол обладает четким катаболическим действием. Он защищает организм от любых резких изменений физиологического равновесия, воздействуя на метаболизм макронутриентов и электролитный баланс, а также оказывая противовоспалительное действие, регулируя артериальное давление, секрецию желудочного сока и пепсина. Кортизол повышает концентрацию глюкозы в крови за счет увеличения ее синтеза и снижения утилизации на периферии, то есть является антагонистом инсулина — анаболического гормона поджелудочной железы.

■ И САМОЕ ГЛАВНОЕ — КОРТИЗОЛ УМЕНЬШАЕТ ОБРАЗОВАНИЕ И УВЕЛИЧИВАЕТ РАСЩЕПЛЕНИЕ ЖИРОВ!!! ■

Характерен суточный ритм изменения интенсивности секреции кортизола: максимум происходит в утренние часы (6–8 часов), минимум в вечерние (20–21 час). Что — теперь вам вдруг стало понятно, почему худеющим рекомендуют тренироваться с утра пораньше? Да, да, вы, как всегда, правы, коллега: с утра, когда концентрация кортизола в вашей крови максимальна, проведя грамотно выстроенную тренировку, вы можете удвоить желаемый жиросжигательный эффект.

Кстати, о грамотности. Гормон кортизол все не герой-одиночка в войне с вашим лишним весом, у него есть верный и очень мощный союзник — ЕРОС. Ага, тот самый — наконец-то! Правильно выстроенная жиросжигающая тре-

нировка, помимо стимуляции секреции кортизола, будет способствовать и повышенным расходам энергии после ее окончания. Собственно говоря, для этого и нужен ЕРОС. Без него все ваши усилия по стимуляции выработки катаболических гормонов сведутся к нулю, ведь если предпосылок к повышенным затратам энергии не создано, влияние на одну только гормональную систему будет абсолютно бессмысленным — жиросжигания просто не произойдет. Ну, это все равно что, надеясь нарастить мышечную массу, регулярно пить протеиновые коктейли, совершенно не посещая тренажерный зал.

Итак, дамы и господа, ЕРОС — прошу любить и жаловать!

■ ЕРОС ■

По сути, ЕРОС — это обобщенная реакция организма на нагрузки — метаболический отклик, о котором я уже много раз говорил. Помните: «...чем сложнее упражнение и чем тяжелее нагрузка, тем больший метаболический отклик они будут иметь»? Так вот, после завершения интенсивной силовой или кардиотренировки ваше тело продолжает нуждаться в кислороде, причем нужда эта на порядок превышает нормальную потребность организма в кислороде. Почему это хорошо — сейчас станет понятно.

Среди американских специалистов повышенное посттренировочное потребление кислорода известно как «Excess Post-exercise Oxygen Consumption», или ЕРОС. Впервые о подобном эффекте заговорили еще в 1922 году: тогда А.Хил и Ч.Липтон предположили, что после интенсивных нагрузок нашему телу необходимо восстановить кислород, потраченный работавшими мышцами в процессе выполнения

физических упражнений. Первоначально речь шла только о кислородном долге, но в дальнейшем термин «ЕРОС» стал использоваться для описания нескольких различных процессов, которые происходят в организме в момент его возвращения к состоянию гомеостаза после перенесенных физических нагрузок.

В современном понимании ЕРОС включает в себя следующие процессы:

■ **Восстановление источников энергии.** В основном речь идет о восстановлении КФ (креатинфосфата) и АТФ (аденозинтрифосфата), а также о пополнении запасов гликогена и метаболизме лактата — побочного продукта анаэробного гликолиза.

■ **Насыщение крови кислородом и нормализация циркуляции гормонов.** В процессе нормального метаболизма немалое количество кислорода используется для того, чтобы расщепить энергетические запасы непосред-

ственно до самой энергии. Соответственно, наше тело вынуждено тратить повышенное количество энергии после нагрузок для того, чтобы восстановить привычное кислородное насыщение собственной кровеносной системы, — это жизненно необходимо для естественного протекания энергообменных процессов. Помимо этого в постнагрузочный период организм возвращается к нормальной гормональной активности, которая увеличивается в ответ на интенсивные нагрузки, а это тоже стоит ему немалых энергетических затрат.

■ **Уменьшение температуры тела.** Расщепляя в процессе тренировки большое количество запасов энергии, человеческий организм вырабатывает огромные массы тепла (потеете на тренировке вы именно по этой причине), благодаря чему в процессе протекания ЕРОС ему необходимо потратить еще некоторое количество энергии для того, чтобы остыть, вернувшись к своей нормальной температуре.

■ **Нормализация вентиляции легких и ЧСС.** Как вы думаете — отдышаться после тяжелого подхода организму легко? Как много сил и энергии он тратит на то, чтобы ваше сбившееся дыхание вернулось в норму? Да, это очень нелегко и «стоит» крайне дорого в плане энергозатрат! Когда ваше тело возвращается к нормальному, спокойному, «доподходовому» и «дотренировочному» режиму дыхания, тратится огромное количество энергии, и эти затраты тоже являются частью ЕРОС.

Зная все это, становится совершенно четко понятно, что все процессы ЕРОС напрямую влияют на регуляцию собственного веса лифтера — чем тренировка интенсивнее, тем серьезнее и энергетически затратнее будет ЕРОС. Благодаря повышенной интенсивности нагрузки организму приходится тратить намного больше калорий на то, чтобы возвратиться к нормальному протеканию всех физиологических

процессов, а калории — это либо еда, либо ее избыток, запасенный в виде жира и гликогена. Неоднократно доказано, что жесткие интервальные кардиотренировки на несколько десятков часов увеличивают ЕРОС, правда, не так заметно, как это делают тяжелые силовые тренировки (все потому, что последние в гораздо большей степени нарушают гомеостаз человека). Кстати, именно поэтому сочетание обоих видов нагрузок рекомендуется всем желающим похудеть — соединив кардио и работу со штангой, вы получаете большой суммарный метаболический отклик на тренировку. Добавьте к этому регулярное и частое питание, повышающее затраты энергии на термическую обработку пищи, плюс усугубление энергетической стоимости бытовой части вашего базового обмена (отказ от автомобиля и лифта; большее количество часов, проведенных стоя; уменьшение продолжительности сна и так далее) — и вы получите в свое распоряжение эффективнейший инструмент, пожирающий ненужный, лишний и вредный подкожный жир до последней капли — свой собственный организм.

Как узнать, не пользуетесь точными приборами, к которым у большинства из нас все равно никогда не будет доступа, смогли ли ваши тренировки вызвать ЕРОС или нет? Очень просто: благодаря повышенному потреблению кислорода и резко обострившемуся дефициту углеводов после хорошей «жиросжигающей» тренировки вам будет безумно хотеться спать, а также будет ощущаться легкий «жар»! Повышение температуры может быть не фактическим, а симптоматическим — то есть вам будет казаться, что у вас жар или горит лицо, на градуснике, скорее всего, будут положенные 36,6. Не стоит этого пугаться, такие явления после грамотно выстроенной тренировки — это здоровая норма. Учитывайте эти ощущения, ибо они должны следовать в противовес анаболическим по характе-

ру тренировкам, направленным на увеличение силы или мышечной массы, после которых должно ощущаться либо желание подраться, либо... познакомиться с соблазнительной девушкой. Очень близко, да не с одной, а иногда и с первой встречной — верный признак!

Хочу заметить, что сочетание обычных силовых нагрузок и традиционного кардио, хоть и создает заметный метаболический отклик, серьезно уступает двум моим любимым методам, повышающим ЕРОС до заоблачных высот. Называются они Литви-спринт и метод Табата. Польза и высокая эффективность обоих объясняются тем, что они выжимают из обоих видов нагрузок — кардио и силовых упражнений, все до последней капли. Для полноты всей картины, описывающей эффективные жиросжигающие стратегии, необходимо знать и о них.

■ Литви-спринт ■

Возникновению этого метода фитнес-мир обязан легендарному американскому тренеру и метателю диска Дэну Джону. В свое время, когда Дэн имел непосредственное отношение к сборной США по легкой атлетике, он и его коллеги не раз отмечали выдающуюся физическую форму белорусского метателя молота Сергея Литвинова — олимпийского чемпиона 1988 года. Американские коллеги серьезно уступали Сергею в физической форме и уровне общего атлетического перформанса, в результате чего постоянно проигрывали. Будучи недовольными таким раскладом и желая исправить создавшееся положение, американцы всерьез озаботились методами, с помощью которых Литвинов создавал свою чемпионскую форму. Выяснилось, что способы построения нагрузок Литвинова серьезно отличались от общепринятых в Штатах тренировок. Так, на-

■ Дэн Джон. Легенда



пример, на одном из своих занятий Сергей умудрялся выполнять по 4 сета из 8 повторов фронтальных приседаний со штангой (вес штанги равнялся, если не ошибаюсь, 185 кг) и спринтерские рывки на 400 метров (это один полный круг по стадиону). Причем и присед, и спринтерский рывок Сергей выполнял как единый подход, без малейшего отдыха между обоими упражнениями. Попробуйте сами как-нибудь повторить нечто подобное, и вы поймете, почему Литвинов был лучшим — пережить такую жесть способен не каждый!

В общем, после того как американцы стали регулярно использовать аналогичные методы, их физическая форма резко поползла вверх. Но, помимо увеличения дальности полета диска и количества завоеванных медалей, атлеты отметили один интересный побочный эффект методики Литвинова — визуальная физическая форма усовершенствовалась на порядок: парни на глазах становились все более мускулистыми и рельефными. Будучи непосредственным свидетелем подобных перемен, такому гению методики, как Дэну Джону, осталось лишь сложить два и два, так на свет появились знаменитые Литви-спринты — сочетание силовых упражнений и бега в той или иной его разновидности в рамках одного подхода.

В практике работы с неспортсменами Литви-спринты в исполнении Дэна Джона и его подопечных со временем претерпели некоторые изменения. Сохранив «родную» схему сочетания тяжелых силовых упражнений и скоростных

рывков, Джон решил пойти дальше и начал экспериментировать с различными упражнениями, вызывающими не меньший, а то и больший метаболический отклик, нежели приседания со штангой на груди. В частности, в его арсенал вошли различные виды отжиманий, рывки со штангой и гантелями, всевозможные подъемы на грудь, приседания со штангой над головой и на спине, вариации становой тяги и многочисленные упражнения с гирями.

Расширение технического контекста силовой части Литви-спринтов было не единственным изменением. Вместо того чтобы заставлять своих клиентов бегать полные 400 метров (что, откровенно говоря, было не менее тяжело, чем присед со 185 кг на груди), Дэн Джон рекомендовал пробегать более короткие спринтерские отрезки, но в заранее усложненных условиях. Например, после выполнения классической становой тяги со штангой на 8, 12, 15 или даже 20 (!) повторов вы бежали всего 30–60 метров, но в гору. Или вполне себе по ровной поверхности, только к вашему поясу привязывались специальные санки, весящие килограммов 20–30. И так далее, и тому подобное.

Не могу не заметить, что Литви-спринты в интерпретации Дэна Джона стали куда более требовательными к физической форме лифтеров и атлетов соответствующего профиля, чем исходник, автором которого был наш выдающийся метатель. Ну что ж, Дэна Джона не просто так величают легендой.

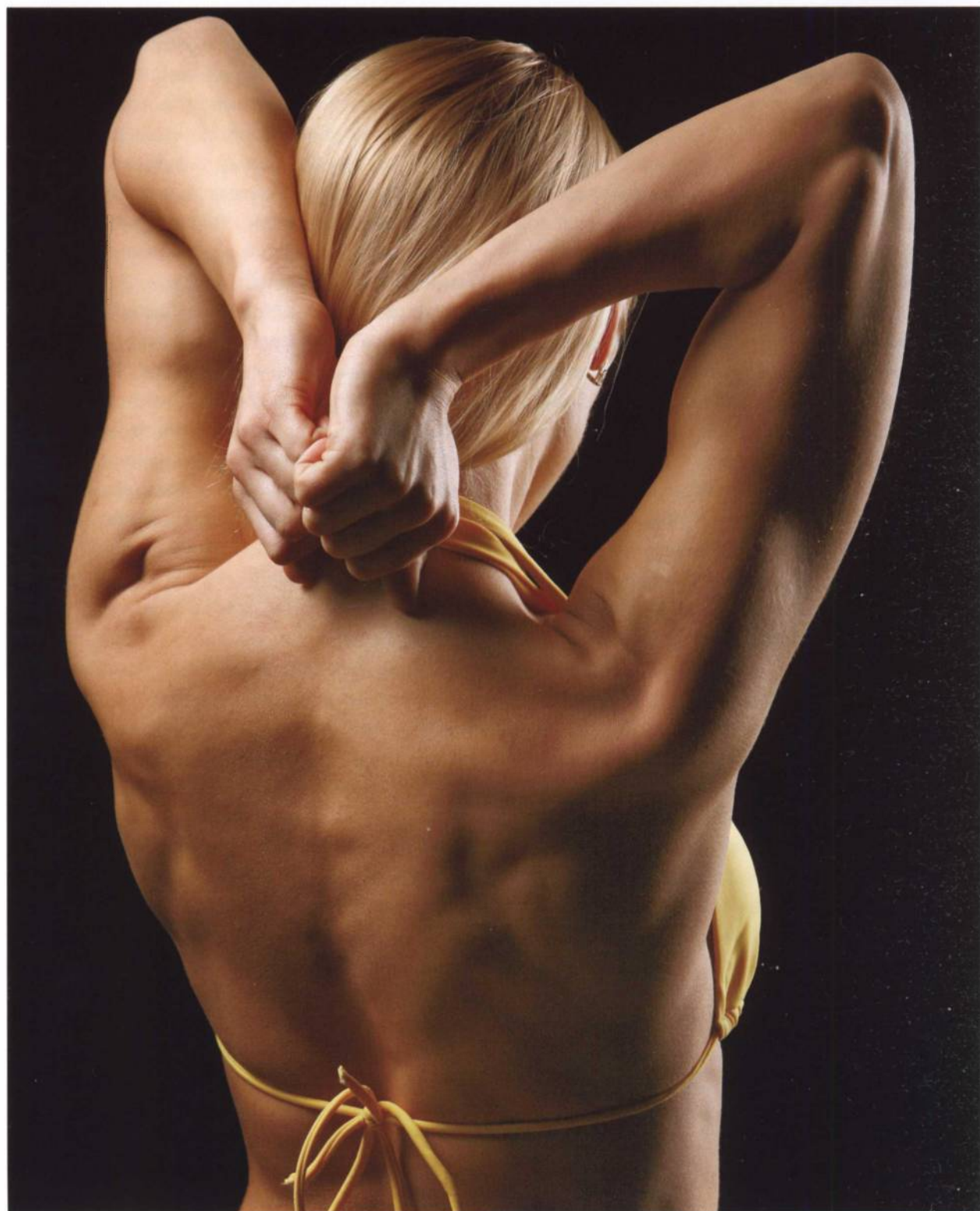
■ Табата ■

Американцы, конечно, крутые парни, но японцы — это вообще отдельная тема! То, насколько часто этот непростой народ создает совершенно изумительные вещи, только подтверждает давнее предположение о том, что их моз-

ги, сердца и души с момента рождения способны на невероятные проявления творческого начала человека. Кто хоть раз видел японские мультфильмы, архитектуру (прежде всего современную) или последний «Resident Evil» — знает, о чем я. Так вот, доктор Изуми Табата, ничем себе не примечательный профессор Токійского университета, благодаря той самой, можно сказать, фирменной японской дисциплине, настойчивости, безудержной фантазии и любопытству совершенно случайно открыл метод, который способен вызывать ЕРОС ни с чем не сравнимого уровня!

Поговаривают, что изначально профессор Табата пытался создать метод, позволяющий тренировать аэробные и анаэробные системы организма одновременно, но, как говорится — что выросло, то выросло. Сложно сказать, насколько первоначальный замысел талантливого японца удался — пусть об этом спорят профессора, а не тренеры и любители фитнеса. Да это и не важно, главное, что мы точно знаем — тренировочный протокол доктора Табата стал одним из самых требовательных нагрузочных методов в мире. Придумать что-либо сложнее и грамотнее практически невозможно, ибо метод Табата — это «Ферари» методического мира фитнеса! И это при том, что «Табату» с легкостью можно выполнять как на кардиооборудовании, так и без оно. Причем в условиях применения штанги и гантелей метод доктора Табата становится еще более жестким, чем он был вначале. Я сказал жестким?! Я имел в виду жестоким!

Суть метода заключается в следующем. Выбираете одно упражнение посерьезнее — любое! Только не забывайте, что подходящее для метода Табата-сан упражнение обязано вызывать высокий метаболический отклик (то есть непременно быть многосуставным и обладать уровнем воздействия на организм не ниже глобального). Работа на гребном тренажере, рыв-



ки со штангой, становые тяги, приседания с жимом над головой и все в таком духе — то, что надо! Вооружившись секундомером, отведите на тренировку всего 4 минуты. Разделив это время на несколько отрезков по 20 и 10 секунд, вы получите восемь тридцатисекундных циклов. В течение первых 20 секунд каждого цикла старайтесь сделать максимально возможное количество повторов избранного упражнения, а в последующие 10 секунд «отдыхайте».

Интенсивность используемых упражнений регулируется таким образом, чтобы за двадцать секунд нагрузочной фазы вы могли сделать не более 8–10 повторений. Паузы «отдыха» разрешено проводить по-разному. Например, выполняя Т-отжимания с гантелями, можно обессиленно падать на пол после завершения каждой нагрузочной фазы, а можно стоять на прямых руках, оставляя в рабочих мышцах мучительное напряжение. Понятно, что второй вариант намного сложнее. В случае использования кардиоупражнений первые 20 секунд вы отчаянно быстро бежите/гребете и прочее, а последующие 10 секунд «отдыха» делаете то же самое, но с интенсивностью на 20–50% ниже нагрузочной.

Сразу хочу предупредить всех и особенно молодежь, нередко страдающую избытком фитнесового энтузиазма: оба приема — и Литви-спринт, и Табата — НИКАК НЕ МОГУТ служить

единственным методом повышения ЕРОС в период жиросжигающего тренинга! Это задача нескольких взаимосвязанных мер, включающих в себя временные изменения привычного образа жизни, особое построение силовых тренировок и грамотную стратегию питания. То есть Литви-спринт и Табата сами по себе ни в коей мере не могут придать вашим силовым тренировкам жиросжигающую катаболическую направленность (просто добавив кардиотренинг по протоколу Табата к обычным тренировкам, вы ничего не измените!). Несмотря на высочайшую эффективность, эти приемы, применяемые вразрез с общим методическим контекстом, не смогут в одиночку придать жиросжигательную направленность вашему тренингу! К тому же они весьма и весьма тяжелы, если не сказать травмоопасны, для сердечно-сосудистой системы большинства из нас, и именно поэтому КАТЕГОРИЧЕСКИ НЕ СТОИТ использовать эти приемы в нескольких упражнениях подряд. Побойтесь Бога! Хотите жить долго и счастливо — воспринимайте Литви-спринт и Табата как своего рода жиросжигательные специи — острые и пряные приправы к хорошо сбалансированному блюду грамотно выстроенного тренировочного процесса, не более того.

Рецепт приготовления такого блюда перед вами!

■ Принципы жиросжигания ■

■ Принцип первый ■

ОБЩИЕ ТРЕНИРОВКИ

Итак, для по-настоящему эффективного снижения жировой составляющей состава тела нам прежде всего необходим максимальный

метаболический отклик на приложенные нагрузки. Иными словами, на тренировке должно произойти что-то такое, что нарушит гомеостаз — сдвинет ваш организм с насиженного места и заставит его, возвращаясь в исходное состояние, пережечь максимум калорий (желательно жировых). Чем дальше от привычного

равновесного положения вы сдвинетесь, тем больше сил и энергии ваше тело потратит на то, чтобы восстановиться.

Понятно, что от тяжести и жесткости условий, которые вы создадите на тренировке, будет зависеть то, насколько ярко и долго ваш организм станет реагировать на все, что вы с ним сотворили. А что может быть тяжелее грамотно выстроенной нагрузки на все тело сразу? Дабы задолжать самому себе наибольшее количество работ по восстановлению нарушенного гомеостаза (которые, по существу, и позволяют избавляться от максимального количества запасов энергии в виде жира), общие тренировки, направленные на все тело сразу, просто необходимы. Нет никакого смысла в жиросжигающий период нагружать отдельные регионы тела — «руки», «спину» и даже «верх» или «низ» тела. Говоря образно, это все равно, что топить разгорающийся камин метаболизма карандашами. Лучше предпочтите нормальные «дрова» в виде total body workout!

■ Принцип второй ■

СВОБОДНЫЕ ВЕСА

Жиросжигающая тренировка должна быть не только максимально продолжительной по мере воздействия на происходящие после нее события, но и не менее энергоемкой сама по себе, а значит, вам стоит пользоваться только самым тяжелым «вооружением». Любое упражнение, в котором в принципе можно сесть, лечь или опереться на рядом стоящего тренера, будет не самым лучшим выбором. Ну, и наоборот: чем больше вы стоите и чем проще используемый вами инвентарь, тем лучше. У обычного, можно даже сказать элементарного, тренировочного инвентаря намного больше степеней свободы,

чем у любого самого навороченного и современного тренажера, а потому при использовании первого у вас будет больше работающих мышц, больший сопутствующий тренировочный стресс и... большая энергоемкость. Понятное дело, что под «простым инвентарем» я имею в виду штангу, гантели и многофункциональные блочные устройства, такие как «Kinesis», например, — то есть всю ту незамысловатую утварь, с помощью которой и достигаются ваши мечты. Да, я романтик, что скрывать...

■ Принцип третий ■

ГЛОБАЛЬНАЯ НЕПРЕДСКАЗУЕМОСТЬ

У любого относительно опытного лифтера, уяснившего предыдущий принцип, наверняка возникнет соблазн составить тренировки жиросжигающего периода из тяжелых, но, по сути, обычных упражнений. Ну, например, приседаний, жимов лежа, становых тяг, выпадов, подтягиваний и всего прочего.

А что тут неверного — спросите вы?

А вот что, хитро прищурюсь я.

Привычные упражнения плохи тем, что вы к ним адаптировались — вот и все! Не ясно? Хорошо, выразусь иначе: они больше не являются для вас стрессом высокого порядка. Проблема в том, что анатомически и биомеханически ваш организм уже давно привык к ним, приспособился, практически сроднился. А хорошая приспособляемость к нагрузкам в жиросжигающий период очень и очень нежелательна — благодаря ей понижается концентрация кортизола в крови. Ну и наоборот, чем непривычней используемые вами упражнения, тем больше этого самого кортизола вы получаете. Причем я имею в виду не те упражнения, что

охватывают максимальное количество регионов тела, а такие движения, амплитуда и особенно траектория которых будет непривычна даже для очень опытных лифтеров. Согласен, обычный жим лежа — это очень требовательное, тяжелое и в целом вполне себе энергоемкое движение, но анатомически, к сожалению, оно очень однообразно: сгибание плеча — разгибание плеча, разгибание предплечья — сгибание предплечья. Вот, собственно, и все. Скука! Каким бы большим ни был используемый вами рабочий вес, как бы вы ни меняли нагрузочные параметры, сокращая паузы отдыха или взвинчивая темп, жим лежа не станет от этого анатомически более сложным движением, что не очень хорошо для жиросжигательного периода тренинга.

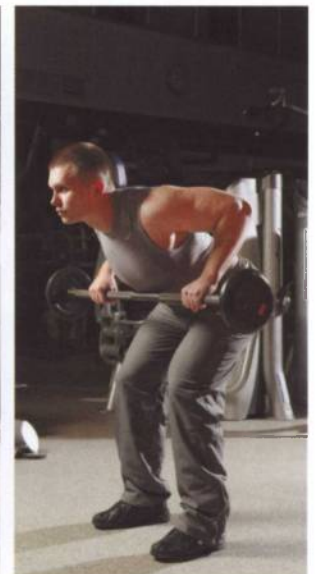
Самой эффективной жиросжигающей тренировкой, обладающей наибольшей энергоемкостью и предельным метаболическим откликом, будет та, в которой используются менее «однобокие» упражнения. Наиболее яркий пример — арсенал тяжелой атлетики. Всего один рывок штанги (повторов на 15–20, да сетов в 3–5), выполняемый в полную амплитуду с пола, с легкостью заменит собой все 6–8 упражнений круговой тренировки, состоящей из сгибаний-разгибаний-сведений-разведений-выпадов назад с бодибаром и прочей фитнесовой ерунды (а это пример наиболее распространенной схемы круговых, которые можно увидеть в большинстве коммерческих фитнес-центров).

Между прочим, т/а движения — это еще далеко не предел необычности. Гибриды, про которые вы уже не один раз прочли, намного интереснее в этом плане. Прежде всего, потому, что гибриды-сеты вы вольны составлять самостоятельно, полагаясь только на собственную изобретательность. Это совсем необязательно должны быть традиционные «подъемы на грудь + фронтальные приседания + швунг», допустимы

любые самые сумасшедшие сочетания — чем невероятнее они будут, тем сложнее вашему организму будет приспособиться к тренировке.

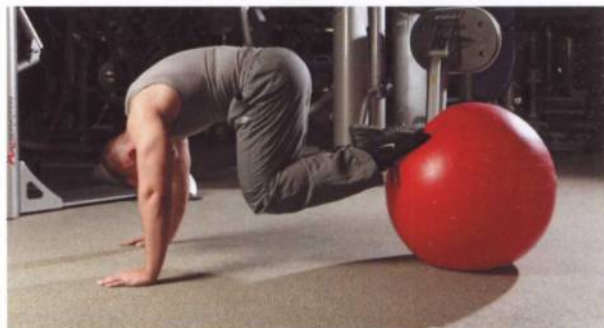
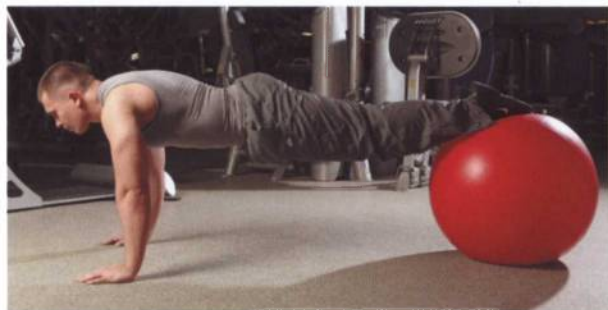
Как вам, к примеру, вот такие варианты:

1. Тяга штанги в наклоне + разгибания корпуса. Из исходного положения, привычного для тяги в наклоне, вы подтягиваете штангу к верхней части живота, фиксируете ее там и выпрямляете корпус. Двигаясь в обратном порядке, наклоняетесь вниз и опускаете штангу на выпрямленные руки. Все описанные действия считаются за 1 повтор.





2. Отжимания на фитболе + группировка на фитболе. Поставьте ноги на мяч и обопритесь руками об пол, расположив ладони чуть шире плеч. Выведите корпус в линию с ногами и сделайте один повтор отжиманий, коснувшись грудью пола. Выпрямив руки и, не прерываясь ни на секунду, сразу же подтяните оба колена к груди, сгруппировавшись и округлив спину. Вернитесь в исходное положение и повторите всю комбинацию нужное количество раз.



3. Прыжковый присед + подтягивания. Встаньте под перекладиной и относительно глубоко присядьте. Мощно оттолкнувшись ногами от пола, подпрыгните и схватитесь за перекладину. Не делая пауз, сразу же сделайте 1 повтор подтягиваний и, подконтрольно выпрямив руки, мягко приземлитесь на грешную землю. Сразу же опуститесь вниз и повторите комбинацию.



Не самые обычные упражнения, верно — любой поклонник функционального тренинга удивится от зависти! Сразу понятно, что приспособиться к подобным упражнениям будет намного сложнее, нежели к традиционным силовым упражнениям, что очень даже хорошо. Чем хуже приспособляемость, тем больший уровень стресса вы создадите, тем больше кортизола высвободится и тем меньше у вас будет жира

в итоге! А как, скажите на милость, можно приспособиться к тому, что неизменно глобально, фактически непредсказуемо и зависит исключительно от фантазии АЦЦКОГО АФФТАРА?

■ Принцип четвертый ■

ВИИТ (HIIT) — ВЫСОКОИНТЕНСИВНОЕ ИНТЕРВАЛЬНОЕ КАРДИО

Как вы думаете, почему кардиотренажеры используются в жиросжигающий период в принципе? Почему не ограничиться одной только штангой с гантелями? Ответ прост — если пользоваться исключительно железом, организму можно нанести чрезмерный тренировочный стресс. Прежде всего речь идет об опорно-двигательном аппарате: постоянные рывки, подъемы на грудь и гибриды со свободными весами на фоне скудной диеты, особенно если тренироваться часто (смотри принцип девятый), могут в лоскуты измочалить вашу поясницу, колени и плечи. Поэтому, чтобы сделать жиросжигающий период еще более энергозатратным, но безопасным, рекомендуется помимо работы со свободными весами использовать высокоинтенсивный интервальный тренинг (ВИИТ) на кардиооборудовании. Кардиотренажеры обладают куда более щадящим воздействием на наш ОДА — ведь они не что иное, как современные потомки первых медицинских реабилитационных устройств для совсем больных, ослабленных людей!

По сути, любая ВИИТ — это обычное сочетание периодов нагрузки и активного отдыха — я уже приводил нечто похожее в тренировочных программах предыдущих глав. Как правило, «интервалки» такого рода строятся по следующему алгоритму:

■ **Разминка.** На любом подходящем вам кардиооборудовании (степпере, дорожке, эллип-

тическом кросс-тренинге, гребном тренажере и т.д.) делаете 3–5-минутную разминку: ходите/вращаете педали/гребете в легком, «ненапряжном» ритме. Задача — согреться и слегка вспотеть, но не устать. Контроль ЧСС в большинстве случаев необязателен.

■ **Нагрузочная фаза.** Ускоряетесь на предусмотренное программой тренировок количество секунд или минут, стараясь выложиться на полную! Вновь контроль пульса необязателен. Интенсивность нагрузочных фаз интервальных тренировок определяется не показателями ЧСС, а вашим собственным уровнем лактатного порога — особым, тренируемым состоянием организма, которое характеризуется выработкой большего количества продуктов распада по сравнению с тем, что организм способен вывести в процессе самой нагрузки. Определять, высчитывать да и просто знать свой лактатный порог не нужно, это просто та самая предельная скорость, с которой вы можете двигаться нужное количество времени (потому что быстрее не получится, как ни старайся). Четкий контроль ЧСС в нагрузочных фазах необходим только тогда, когда лифтер имеет конкретные проблемы со здоровьем сердечно-сосудистой системы. Хотя именно таким персонам интервальные тренировки обычно полностью противопоказаны!

■ **Восстановительная фаза.** Фактически это пауза активного «отдыха», длящаяся заданное количество времени и состоящая из легкой ходьбы/бега/гребли и так далее. По сравнению с нагрузочной фазой вы понижаете интенсивность упражнения процентов на 20–40, в зависимости от уровня собственной тренированности или тренированности ваших подопечных. Интенсивность восстановительных периодов интервальных тренировок, по идее, может и даже должна опираться на показания ЧСС. Исходя из привычных показателей пульса в самом начале тренировочного периода, ее можно по-

степенно (но ограниченно!) повышать, тем самым способствуя еще большему увеличению интенсивности кардионагрузки.

■ **Заминка.** Еще 3–5 минут спокойной ходьбы/гребли/чтения МН на беговой дорожке, но уже с меньшей интенсивностью, чем при разминке. Задача — остыть!

Количество нагрузочных фаз ВИИТ является четким тренировочным параметром — им легко можно оперировать, усложняя или облегчая тренировочную нагрузку. Длительность нагрузочных и восстановительных фаз также влияет на общую «тяжесть» интервальных тренировок. Чаще всего используются следующие соотношения:

Это означает, что, к примеру, нагрузочная фаза может длиться одну минуту, а восстановительная — две минуты — получаем соотношение 1 к 2. Или наоборот: нагрузочная фаза занимает две минуты, а восстановительная всего одну — соотношение 2 к 1. Чем дольше (в разумных пределах) длится нагрузочная фаза и чем короче восстановительная, тем интенсивнее тренировка.

При планировании интервальных тренировок можно соблюдать обычную количественную прогрессию, увеличивая число нагрузочных фаз, или комбинировать ее с изменением других нагрузочных параметров. Например, так:

| Микроцикл | Кардиотренажер | Нагрузочная фаза | Восстановительная фаза |
|-----------|------------------------------|------------------|------------------------|
| 1 | Велотренажер | 3 по 60 секунд | 3 по 120 секунд |
| 2 | Беговая дорожка | 4 по 60 секунд | 4 по 120 секунд |
| 3 | Эллиптический кросс-тренажер | 5 по 90 секунд | 5 по 90 секунд |
| 4 | Степпер | 5 по 120 секунд | 5 по 90 секунд |
| 5 | Гребной тренажер | 5 по 120 секунд | 5 по 60 секунд |
| 6 | Велотренажер | 6 по 120 секунд | 6 по 45 секунд |

■ Принцип пятый ■

ВЫСОКОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРОВ

Одной из главных задач жиросжигающего периода является создание в организме устойчивого дефицита глюкозы. Это необходимое условие, при котором ваше тело будет вынуждено принять за основной источник энергии ранее столь оберегаемые жировые запасы, а не припасенный гликоген.

Гликоген в нашем теле может храниться в двух местах: в печени и скелетных мышцах. В процессе жизнедеятельности обе формы запасенного гликогена расходуются по-разному. Так, например, напряженная физическая рабо-

та в течение часа-двух способна почти наполовину истощить запасы мышечного гликогена, но совершенно не затронуть гликоген печеночный. А длительное голодание в течение суток истощает печеночный гликоген практически полностью, не касаясь и грамма гликогена мышечного. Так вот, чтобы создать общий дефицит глюкозы в организме, необходимо за счет диеты истощить гликоген печеночный (в разумных пределах, разумеется, — запасенная в печени глюкоза жизненно необходима для нормального функционирования мозга и нервной системы), а за счет грамотно выстроенных физических нагрузок «подъесть» гликоген мышечный.

Чтобы произошло последнее, интенсивность каждого подхода должна по максимуму

задействовать не самый быстрый процесс анаэробного гликолиза — расщепления гликогена до глюкозы. То есть в ваших сетях жиросжигающего периода должно быть не менее 8, но и не более 20 повторов.

■ Принцип шестой ■

СИЛОВАЯ ПРОГРЕССИЯ

Вот только не надо радостно откатываться в лагерь тех, кто, желая похудеть, долбит сеты из 50 повторов с очень легким весом, оправдывая себя тем, что они: «Ну это... многоповторные же!» Слишком малая интенсивность — это не путь к похуданию, иначе самым эффективным методом снижения веса было бы лежание на диване — три подхода по три часа ежедневно. Слишком большое количество повторов не принесет вам желаемого эффекта, ведь интенсивность силовых тренировок измеряется не количеством повторов, а количеством поднятых килограммов в единицу времени. То есть, даже несмотря на диету и напряженные, более объемные, нежели обычно, тренировки вам все равно придется соблюдать силовую прогрессию тренинга, запланированно повышая рабочие веса. Чем серьезней в плане используемых рабочих весов вы будете работать, тем больший стресс нанесете организму и, соответственно, больше жира теряете. Жиры всегда реагируют на стресс любого порядка — голодовый, холодовый, обезвоживание, интенсивную физическую нагрузку и прочее — одним способом: уходят из столь неласкового тела к чертовой бабушке. Так что перестаньте искать по залу пустые грифы, лучше повесьте на штангу еще парочку дисков и скажите своему животу до свидания. *Hasta la vista, belly!*

■ Принцип седьмой ■

ПРОГРЕССИВНОЕ УМЕНЬШЕНИЕ ПАЗ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕТАМИ

Для того чтобы тратить запасы отложенной энергии наиболее эффективно и максимально быстро, необходимо постоянно мешать своему организму восстанавливаться после нагрузок. Отпахали полтора-два часа и истощили почти все запасы мышечного гликогена? Прекрасно — не смейте кушать после занятия много углеводов! Съешьте совсем чуть-чуть, дабы сохранить прежнее состояние дефицита глюкозы или еще немного усугубить его. Только что сделали очень длинный подход с большим весом, да еще и предельно выложились при этом? Не вздумайте отдыхать до полного восстановления АТФ — как можно быстрее приступайте к следующему сету.

В общем, делайте все, чтобы держать себя в постоянном состоянии недостатка энергоресурсов, — только так вы добьетесь по-настоящему «черного тела». Но ни в коем случае не забывайте, что любой создаваемый дефицит — это временное состояние, к которому ваш упрямый организм рано или поздно обязательно приспособится. Чтобы предотвратить подобные нежелательные процессы, необходимо продумать прогрессию запланированного недовосстановления. Проще всего для этого последовательно сокращать паузы отдыха между сетями, не снижая количества повторов или величины рабочих весов. Причем сокращать паузы отдыха можно до бесконечности, в итоге достигая апофеоза данного вида прогрессии — применения круговых тренировок, в которых пауз между сетями просто нет.

Кстати, именно благодаря этому круговые тренировки считаются давно проверенным и прекрасно зарекомендовавшим себя методом снижения веса.

Принцип восьмой

ДВЕ ТРЕНИРОВКИ ПОДРЯД

Влияние силовой тренировки на ЕРОС и связанное с ним жиросжигание можно не только продлить, но и реально удвоить, если провести следующую тренировку на следующий же день. Представьте себе, что на состояние уже созданного дефицита глюкозы, кислородного долга и хаоса гомеостаза наложится еще одно тренировочное воздействие, сходное по характеру, но менее разрушительное для всех систем организма. Оно не сорвет пределов адаптации, злобно нарушив все ваши планы, а, напротив, только укрепит ранее сделанные шаги. Проведенная на следующий день после силовой тренировки интервальная кардиотренировка будет сродни связке свежих поленьев, подброшенных в уже разгоревшийся метаболический камин — организм просто не сможет не отреагировать на такое! А если после силовой тренировки, построенной на принципах волнообразной периодизации, провести тренировку, полностью состоящую из гибридов, вообще получится... одна моя старая программа, некогда опубликованная в МН. Тренируясь на ней, можно было без проблем и последствий скинуть не менее 5–10 кг балласта всего за пару месяцев.

■ Принцип девятый ■

ЧАСТЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Чтобы действительно начать худеть, тренироваться стоит чуть чаще, чем в другие тренировочные периоды. Помните, почему тренироваться чаще чем раз в два дня обычно не рекомендуется? Верно — потому что это способ-

ствует большей концентрации кортизола в крови, а это-то нам как раз и нужно! В жиросжигательный период считается нормой проводить не менее 4 силовых тренировок в микроцикл, и зачастую это еще без учета ВИИТ или любой другой кардионагрузки в принципе.

■ Принцип десятый ■

ДОЛГИЕ ТРЕНИРОВКИ

И снова вопрос: зачем лифтеры, желающие увеличить собственный вес, стараются тренироваться не более часа? Да вы это и без меня знаете: «короткая» часовая тренировка лучше стимулирует весь комплекс анаболических процессов, происходящих в организме после нее, и способствует улучшенной секреции анаболических же гормонов (тестостерона и прочих). Напрягаешься чуть дольше, и в крови начинают преобладать гормоны катаболического свойства. Вновь повторяю: на кой нам нужны все эти анаболические процессы и такие же гормоны (исключая соматотропин, обладающий смешанным действием) в жиросжигающий, катаболический по сути период? Нет, разумеется, никто не призывает вас ставить крест на анаболизме, зачем — в любом случае тот же гормон роста обязательно начнет свою работу после окончания тренировки, а ГР один из основных липолитических гормонов. Просто сделать еще один дополнительный упор на секреции катаболических гормонов в жиросжигательный период не стоит упускать. Тем более что для большинства из тех, кто по-настоящему любит фитнес, необходимость соблюдения данного условия — долгих тренировок — будет не такой уж и сложной. Людям нравятся физические нагрузки, это естественно! Тренироваться больше часа, порядка 90–120 минут, нормально и привычно для боль-

шинства из тех, кто поднимает железо на протяжении многих и многих лет. Это чтобы уложиться в короткие шестьдесят минут, нужно здорово постараться и практически насильно поумерить свои аппетиты к штанге, а так — сколько угодно.

■ Принцип одиннадцатый ■

КОРОТКИЕ МИКРОЦИКЛЫ

Чтобы не дать противной адаптации, уменьшающей «катаболичность» ваших тренировок, и шанса, стоит как можно чаще менять характер используемых тренировочных программ, даже если вы пользуетесь наименее удобной для при-

способления волнообразной периодизацией. Хорошо, если одна и та же «жиросжигающая» программа не будет длиться у вас более 3–4 недель кряду. Менять что-либо еще чаще довольно сложно, особенно если вы тренируетесь самостоятельно — тут необходим неусыпный тренерский надзор, иначе любой намек хоть на какую-то прогрессию тренинга будет напрочь утерян (хотя и СОВСЕМ непохожие друг на друга силовые тренировки этого периода вполне возможны, правда, это уже высший фитнес-пилотаж).

Рекомендую вам для верности держаться чего-либо попроще. Например, вот этих тренировочных программ: можете сокращать, продлевать и видоизменять их на свое собственное усмотрение — я не обижусь.

■ Три стратегии жиросжигания ■

■ Стратегия первая ■

РАЗНОПЛОСКОСТНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Это программа из феноменальной книги «New Rules of Lifting» Алвина Когроу и Лу Шулера — бывшего фитнес-директора американского «Men's Health».

Программа простая, использующая линей-

ную периодизацию и отражающая пусть не все, но самые главные из вышеперечисленных принципов жиросжигания, один из которых заключается в сочетании разноплоскостных упражнений — такой прием ухудшает адаптацию к тренировке, увеличивает ее энергоемкость и повышает ЕРОС. В принципе, на основе этой программы вы можете сами составлять для себя прекрасно работающие жиросжигающие тренировки.

Тренировка А

| № | Упражнения | Сеты | Повторы | Темп | Отдых |
|----------------|---------------------------------------|------|---------|---------|---------|
| 1. | Комбинированный сет: | | | | |
| | Приседания со штангой на спине | | | | |
| | Тренировка 1,2 | 3 | 15 | норм. | 75 сек. |
| | Тренировка 3,4 | 3 | 12 | норм. | 60 сек. |
| | Тренировка 5,6 | 3 | 10 | норм. | 45 сек. |
| | Тяга блока к животу сидя | | | | |
| Тренировка 1,2 | 3 | 15 | норм. | 75 сек. | |
| Тренировка 3,4 | 3 | 12 | норм. | 60 сек. | |
| Тренировка 5,6 | 3 | 10 | норм. | 45 сек. | |

| № | Упражнения | Сеты | Повторы | Темп | Отдых |
|----------------|---|------|---------|---------|---------|
| 2. | Комбинированный сет: | | | | |
| | Ягодичный мостик одной ногой | | | | |
| | Тренировка 1,2 | 3 | 15 | норм. | 75 сек. |
| | Тренировка 3,4 | 3 | 12 | норм. | 60 сек. |
| | Тренировка 5,6 | 3 | 10 | норм. | 45 сек. |
| | Швунг с гантелями | | | | |
| Тренировка 1,2 | 3 | 15 | норм. | 75 сек. | |
| Тренировка 3,4 | 3 | 12 | норм. | 60 сек. | |
| Тренировка 5,6 | 3 | 10 | норм. | 45 сек. | |
| 3 | Комбинированный сет: | | | | |
| | Выпад с вращением корпуса в сторону (гантель перед грудью) | | | | |
| | Тренировка 1,2 | 3 | 15 | норм. | 75 сек. |
| | Тренировка 3,4 | 3 | 12 | норм. | 60 сек. |
| | Тренировка 5,6 | 3 | 10 | норм. | 45 сек. |
| | Скручивания на фитболе | | | | |
| | Тренировка 1,2 | 3 | 15 | норм. | 75 сек. |
| | Тренировка 3,4 | 3 | 12 | норм. | 60 сек. |
| | Тренировка 5,6 | 3 | 10 | норм. | 45 сек. |

Тренировка В

| № | Упражнения | Сеты | Повторы | Темп | Отдых |
|----------------|--|------|---------|---------|---------|
| 1. | Комбинированный сет: | | | | |
| | Становая тяга с пола (классическая) | | | | |
| | Тренировка 1,2 | 3 | 15 | норм. | 75 сек. |
| | Тренировка 3,4 | 3 | 12 | норм. | 60 сек. |
| | Тренировка 5,6 | 3 | 10 | норм. | 45 сек. |
| | Жим гантелей на наклонной скамье | | | | |
| Тренировка 1,2 | 3 | 15 | норм. | 75 сек. | |
| Тренировка 3,4 | 3 | 12 | норм. | 60 сек. | |
| Тренировка 5,6 | 3 | 10 | норм. | 45 сек. | |
| 2. | Комбинированный сет: | | | | |
| | Болгарский сплит-присед | | | | |
| | Тренировка 1,2 | 3 | 15 | норм. | 75 сек. |
| | Тренировка 3,4 | 3 | 12 | норм. | 60 сек. |
| | Тренировка 5,6 | 3 | 10 | норм. | 45 сек. |
| | Вертикальная тяга разнохватом | | | | |
| Тренировка 1,2 | 3 | 15 | норм. | 75 сек. | |
| Тренировка 3,4 | 3 | 12 | норм. | 60 сек. | |
| Тренировка 5,6 | 3 | 10 | норм. | 45 сек. | |
| 3. | Комбинированный сет: | | | | |
| | Румынская тяга со штангой | | | | |
| | Тренировка 1,2 | 3 | 15 | норм. | 75 сек. |
| | Тренировка 3,4 | 3 | 12 | норм. | 60 сек. |
| | Тренировка 5,6 | 3 | 10 | норм. | 45 сек. |
| | Русские скручивания на фитболе | | | | |
| Тренировка 1,2 | 3 | 15 | норм. | 75 сек. | |
| Тренировка 3,4 | 3 | 12 | норм. | 60 сек. | |
| Тренировка 5,6 | 3 | 10 | норм. | 45 сек. | |

Примечания:

а) Думаю, всем понятно, что от тренировки к тренировке рабочий вес должен увеличиваться. Так, ес-

ли в первом упражнении — приседании со штангой — на первой тренировке вы делали 3*15 с весом 100 кг, то на второй тренировке это должны быть



3*15 с весом 110 кг. На третьей тренировке 3*12 с 120 кг, на четвертой 3*12 со 130 кг и так далее. Силовая прогрессия — как я уже говорил!

б) Обе тренировки (А и В) положено выполнить шесть раз. Продолжительность этой программы будет зависеть от количества тренировок в недельном микроцикле. Разрешено проводить от двух до четырех тренировок в неделю, но ни в коем случае не подряд.

Тренировка А

1. Разминка: по плану общей тренировки
2. Основная часть:

■ Круговые тренировки + HIIT ■

Это уже моя собственная программа, проверенная на реальных клиентах. Честно говоря, ненавидели они меня после нее жутко, но на результаты не жаловались. Программа основана

| № | Состав тренировки / Микроциклы | Микроцикл 1 | | | Микроцикл 2 | | | Микроцикл 3 | | | Микроцикл 4 | |
|---|--|---------------|-------|-------|---------------|-------|-------|---------------|-------|-------|---------------|-------|
| | | Сеты-Повторы | Темп | Отдых | Сеты-Повторы | Темп | Отдых | Сеты-Повторы | Темп | Отдых | Сеты-Повторы | Темп |
| 1 | Круг А: | | | | | | | | | | | |
| | становая тяга со штангой с пола (классическая) | 4*8 (конст.) | норм. | 0 | 3*12 (конст.) | норм. | 0 | 4*10 (конст.) | норм. | 0 | 3*15 (конст.) | норм. |
| | взрывные отжимания, «перепрыгивая» через диск | 4*8 (конст.) | 10X0 | 0 | 3*12 (конст.) | 10X0 | 0 | 4*10 (конст.) | 10X0 | 0 | 3*15 (конст.) | 10X0 |
| | болгарские сплит-приседы с гантелями | 4*8 (конст.) | норм. | 0 | 3*12 (конст.) | норм. | 0 | 4*10 (конст.) | норм. | 0 | 3*15 (конст.) | норм. |
| | тяга гантели одной рукой в наклоне без опоры | 4*8 (конст.) | норм. | 75 | 3*12 (конст.) | норм. | 70 | 4*10 (конст.) | норм. | 65 | 3*15 (конст.) | норм. |
| 2 | Круг В: | | | | | | | | | | | |
| 3 | становая тяга, стоя на подставке (высота 10–15 см) | 2*10 (конст.) | норм. | 0 | 2*12 (конст.) | норм. | 0 | 2*15 (конст.) | норм. | 0 | 2*20 (конст.) | норм. |
| | жим гантелей лежа на горизонтальной скамье | 2*10 (конст.) | норм. | 0 | 2*12 (конст.) | норм. | 0 | 2*15 (конст.) | норм. | 0 | 2*20 (конст.) | норм. |
| | динамические выпады в сторону с одной гантелью в руках | 2*10 (конст.) | норм. | 0 | 2*12 (конст.) | норм. | 0 | 2*15 (конст.) | норм. | 0 | 2*20 (конст.) | норм. |
| | тяга блока сидя к животу узким хватом | 2*10 (конст.) | норм. | 75 | 2*12 (конст.) | норм. | 70 | 2*15 (конст.) | норм. | 65 | 2*20 (конст.) | норм. |
| | Кор: | | | | | | | | | | | |
| | подъем ног в висе на турнике | 2–4 *максимум | норм. | 60 | 2–4* максимум | норм. | 60 | 2–4 *максимум | норм. | 60 | 2–4*максимум | норм. |

3. Заминка: кардиоинтервалки по схеме и стретч.

на круговых подходах, где каждый из кругов также составлен из не сочетающихся по плоскостям упражнений, что хорошо влияет на стресс-реакцию — вновь меньше адаптации и больше кортизола. Чтобы адаптации было еще меньше, в программе предусмотрены два вида прогрессий — с каждым микроциклом вы увеличиваете количество сетов и повторов, па-

раллельно уменьшая паузы отдыха между подходами.

После силовых тренировок проводится ВИ-ИТ — кардио с прогрессией сложности используемых тренажеров и интенсивности нагрузок

| Отдых | Микроцикл 5 | | | Микроцикл 6 | | | Микроцикл 7 | | | Микроцикл 8 | | |
|-------|------------------|-------|-------|---------------|-------|-------|------------------|-------|-------|---------------|-------|-------|
| | Сеты-Повторы | Темп | Отдых | Сеты-Повторы | Темп | Отдых | Сеты-Повторы | Темп | Отдых | Сеты-Повторы | Темп | Отдых |
| 0 | 4*12 (конст.) | норм. | 0 | 4*12 (конст.) | норм. | 0 | 4*12 (конст.) | норм. | 0 | 4*15 (конст.) | норм. | 0 |
| 0 | 4*12 (конст.) | 10X0 | 0 | 4*12 (конст.) | 10X0 | 0 | 4*12 (конст.) | 10X0 | 0 | 4*15 (конст.) | 10X0 | 0 |
| 0 | 4*12 (конст.) | норм. | 0 | 4*12 (конст.) | норм. | 0 | 4*12 (конст.) | норм. | 0 | 4*15 (конст.) | норм. | 0 |
| 60 | 4*12 (конст.) | норм. | 55 | 4*12 (конст.) | норм. | 50 | 4*12 (конст.) | норм. | 45 | 4*15 (конст.) | норм. | 45 |
| 0 | 2*20 (конст.) | норм. | 0 | 2*20 (конст.) | норм. | 0 | 2*25 (конст.) | норм. | 0 | 2*25 (конст.) | норм. | 0 |
| 0 | 2*20 (конст.) | норм. | 0 | 2*20 (конст.) | норм. | 0 | 2*25 (конст.) | норм. | 0 | 2*25 (конст.) | норм. | 0 |
| 0 | 2*20 (конст.) | норм. | 0 | 2*20 (конст.) | норм. | 0 | 2*25 (конст.) | норм. | 0 | 2*25 (конст.) | норм. | 0 |
| 60 | 2*20 (конст.) | норм. | 55 | 2*20 (конст.) | норм. | 50 | 2*25 (конст.) | норм. | 45 | 2*25 (конст.) | норм. | 45 |
| 60 | 2-4 *максимум | норм. | 60 | 2-4*максимум | норм. | 60 | 2-4 *максимум | норм. | 60 | 2-4*максимум | норм. | 60 |

Тренировка В

1. Разминка: по плану общей тренировки

2. Основная часть:

| № | Состав тренировки / Микроциклы | Микроцикл 1 | | | Микроцикл 2 | | | Микроцикл 3 | | | Микроцикл 4 | |
|---|--|---------------|-------|-------|---------------|-------|-------|---------------|-------|-------|---------------|-------|
| | | Сеты-Повторы | Темп | Отдых | Сеты-Повторы | Темп | Отдых | Сеты-Повторы | Темп | Отдых | Сеты-Повторы | Темп |
| 1 | Круг А: | | | | | | | | | | | |
| | фронтальные приседания со штангой | 4*8 (конст.) | норм. | 0 | 3*12 (конст.) | норм. | 0 | 4*10 (конст.) | норм. | 0 | 3*15 (конст.) | норм. |
| | подтягивания широким хватом к груди | 4*8 (конст.) | норм. | 0 | 3*12 (конст.) | норм. | 0 | 4*10 (конст.) | норм. | 0 | 3*15 (конст.) | норм. |
| | подъемы на платформу с гантелями | 4*8 (конст.) | норм. | 0 | 3*12 (конст.) | норм. | 0 | 4*10 (конст.) | норм. | 0 | 3*15 (конст.) | норм. |
| | жим гантелей стоя | 4*8 (конст.) | норм. | 75 | 3*12 (конст.) | норм. | 70 | 4*10 (конст.) | норм. | 65 | 3*15 (конст.) | норм. |
| 2 | Круг В: | | | | | | | | | | | |
| | приседания со штангой над головой | 2*10 (конст.) | норм. | 0 | 2*12 (конст.) | норм. | 0 | 2*15 (конст.) | норм. | 0 | 2*20 (конст.) | норм. |
| | вертикальная тяга узким хватом | 2*10 (конст.) | норм. | 0 | 2*12 (конст.) | норм. | 0 | 2*15 (конст.) | норм. | 0 | 2*20 (конст.) | норм. |
| | румынская тяга на одной ноге с гантелями | 2*10 (конст.) | норм. | 0 | 2*12 (конст.) | норм. | 0 | 2*15 (конст.) | норм. | 0 | 2*20 (конст.) | норм. |
| | рывки с гантелями от уровня колен | 2*10 (конст.) | 10X1 | 75 | 2*12 (конст.) | 10X1 | 70 | 2*15 (конст.) | 10X1 | 65 | 2*20 (конст.) | 10X1 |
| | Кор: | | | | | | | | | | | |
| 3 | скручивания на фитболе с гантелью в прямых руках | 2-4* максимум | норм. | 60 | 2-4* максимум | норм. | 60 | 2-4* максимум | норм. | 60 | 2-4* максимум | норм. |

3. Заминка: кардиоинтервалки по схеме и стретч

| Отдых | Микроцикл 5 | | | Микроцикл 6 | | | Микроцикл 7 | | | Микроцикл 8 | | |
|-------|------------------|-------|-------|------------------|-------|-------|------------------|-------|-------|---------------|-------|-------|
| | Сеты-Повторы | Темп | Отдых | Сеты-Повторы | Темп | Отдых | Сеты-Повторы | Темп | Отдых | Сеты-Повторы | Темп | Отдых |
| 0 | 4*12 (конст.) | норм. | 0 | 4*12 (конст.) | норм. | 0 | 4*12 (конст.) | норм. | 0 | 4*15 (конст.) | норм. | 0 |
| 0 | 4*12 (конст.) | норм. | 0 | 4*12 (конст.) | норм. | 0 | 4*12 (конст.) | норм. | 0 | 4*15 (конст.) | норм. | 0 |
| 0 | 4*12 (конст.) | норм. | 0 | 4*12 (конст.) | норм. | 0 | 4*12 (конст.) | норм. | 0 | 4*15 (конст.) | норм. | 0 |
| 60 | | норм. | 55 | | норм. | 50 | | норм. | 45 | 4*15 (конст.) | норм. | 45 |
| 0 | 2*20 (конст.) | норм. | 0 | 2*20 (конст.) | норм. | 0 | 2*25 (конст.) | норм. | 0 | 2*25 (конст.) | норм. | 0 |
| 0 | 2*20 (конст.) | норм. | 0 | 2*20 (конст.) | норм. | 0 | 2*25 (конст.) | норм. | 0 | 2*25 (конст.) | норм. | 0 |
| 0 | 2*20 (конст.) | норм. | 0 | 2*20 (конст.) | норм. | 0 | 2*25 (конст.) | норм. | 0 | 2*25 (конст.) | норм. | 0 |
| 60 | | 10X1 | 55 | | 10X1 | 50 | | 10X1 | 45 | 2*25 (конст.) | 10X1 | 45 |
| 60 | 2-4 *максимум | норм. | 60 | 2-4 *максимум | норм. | 60 | 2-4 *максимум | норм. | 60 | 2-4 *максимум | норм. | 60 |

Интервальные тренировки

1. Разминка: 3–5 минут в «легком» ритме на предписанном оборудовании

| Микроциклы / Восстановительная фаза | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | | | | | | | |
|--|------------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------|--------------|--------------|---------------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|
| | Отдых | Отдых | Отдых | Отдых | Отдых | Отдых | Отдых | Отдых | | | | | | | | |
| Количество/ длительность нагрузочных фаз | 3/60 с | 60 с | 4/60 с | 60 с | 5/60 с | 60 с | 6/60 с | 60 с | 3/60 с | 45 с | 4/60 с | 30 с | 5/60 с | 30 с | 6/60 с | 30 с |
| Вид кардио- оборудования | Вело- эрго- метр | Степ- пер | Дорож- ка | Ска- лолаз | Велоэр- гометр | Степ- пер | Дорож- ка | Скало- лаз | | | | | | | | |

2. Заминка: 3–5 минут в «легком» ритме на предписанном оборудовании

Примечания:

а) Программа рассчитана на 6–8 микроциклов. Две разных тренировки чередуются от занятия к занятию. В одном микроцикле может быть как 2, так и 4 тренировки.

б) Круги выполняются подряд, отдых предусмотрен только после последнего упражнения.

в) Интервальные кардиотренировки выполняются после каждой силовой тренировки.

г) Поскольку увеличение количества повторов — это доминирующий вид прогрессии в данной программе, рабочий вес от микроцикла к микроциклу может увеличиваться незначительно или не увеличиваться вовсе.

д) Отдых между кругами А и В, а также перед упражнениями для кора выполняется до полного восстановления.

е) Обозначение (конст.) означает постоянный рабочий вес во всех подходах данного упражнения.

ж) «Скалолаз» — это тренажер типа Climber. В случае недоступности его можно заменить на скакалку, степпер, АМТ, Wave или эллиптический кросс-тренажер.

■ Волнообразная периодизация + Гибриды ■

«Апофигей» моей методической мысли, касающейся жиросжигания, — мало того что он предельно жесток, так еще и рассчитан аж на три месяца напряженнейших занятий! Каждую неделю у вас будет два дня силовых тренировок с волнообразной периодизацией в сочетании с двумя днями комплекс-сетов, круговых тренировок и различными вариантами кардио. Всем выжившим предоставляется бесплатная спортивная майка размера XXS!

Оба вида тренировок — силовую и комбинированную — следует проводить попарно единым блоком. После каждого блока полагается отдыхать не более 1, в крайнем случае 2 дня. Один микроцикл, длиной 7–8 дней, включает в себя Блок 1 и Блок 2.

Например, расписание тренировок по данной программе может выглядеть так:

Понедельник: Силовая тренировка А, кардио — вариант «традиционный»

Вторник: Комбинированная тренировка А, кардио — вариант «мучительный»

Среда: отдых

Четверг: Силовая тренировка В, кардио — вариант «армейский»

Пятница: Комбинированная тренировка В, кардио — вариант «интервальный»

Суббота: отдых

Воскресенье: отдых

Повторение цикла...

Блок 1

Силовая тренировка А:

1. Разминка: по схеме общей тренировки
2. Основная часть

| № | Состав тренировки | Темп |
|----|---------------------------------------|------|
| 1А | Приседания с низким положением штанги | 2011 |
| 1В | Жим гантелей, лежа на наклонной | 2011 |
| 2А | Становая тяга со штангой с пола | 2111 |
| 2В | Высокая тяга с гантелями | 11Х0 |
| 3А | Жим штанги лежа узким хватом | 2011 |
| 3В | Подъем с гантелями на бицепс стоя | 2011 |
| 4А | Подъемы на носки сидя | 1011 |
| 4В | Сгибания кистей с диском сидя | 1011 |
| 5А | Подъем ног в висе на турнике | 2010 |
| 5В | Скручивания на мяче или полу | 1011 |

3. Кардиотренировка: по схеме

4. Заминка: по схеме

Примечания:

а) Паузы отдыха между сетами должны постепенно снижаться, опираясь на ваше самочувствие. В первом микроцикле начните с пауз до полного восстановления. Далее, от микроцикла к микроциклу, стремитесь к тому, чтобы паузы отдыха между упражнениями всех пар и самими парами равномерно снижались, и не позже начала 3-го месяца тренировок они должны равняться или быть меньше одной минуты.

б) Схемы регулировок других тренировочных параметров указаны ниже.

Комбинированная тренировка А:

1. Разминка: по схеме общей тренировки

2. Основная часть:

1. Комплекс 1: Подъем штанги на грудь от уровня коленей (1 повтор) + фронтальные приседания (2 повтора) + жим стоя (1): встаньте прямо, немного наклонитесь и одним движением забросьте штангу на передние дельты. Теперь сделайте два повтора фронтальных приседаний и, завершая второй по-

втор, мощно выжмите штангу вверх. Плавно вернитесь в исходное положение — это будет 1 повтор!

2. Комплекс 2: Становая тяга со штангой (2) + высокая тяга со штангой (1) + тяга штанги в наклоне (2): сделайте два повтора становой тяги и, завершая второй повтор, вырвите штангу к груди. Подконтрольно опустив ее вниз, наклонитесь и сделайте два повтора тяги штанги в наклоне. Вернитесь в исходное положение — это 1 повтор!

3. Комплекс 3: Выпад вперед с подъемом на бицепс (2) + отведения с гантелями стоя (1) + разводки в наклоне (1) + выпад назад (1): сделайте два повтора выпадов вперед, одновременно сгибая руки с гантелями. Теперь перенесите вес на переднюю ногу, встаньте и сделайте один повтор развонок стоя. Без пауз наклонитесь и сделайте повтор развонок в наклоне, затем выпрямитесь и сделайте выпад назад. Вся эта комбинация для каждой из ног считается полноценным повтором!

4. Комплекс 4: Приседания со штангой на спине (2) + швунг из-за головы (1) + наклоны со штангой (2): сделайте два повтора приседаний, на втором повторе всем телом выжмите штангу над головой, после чего плавно верните ее на спину и сделайте два на-

клона вперед. Выпрямившись, получите один повтор!

5. Комплекс 5: Свинги с гантелями (1) + приседания с гантелями перед собой (1) + отжимания от пола с тягой гантели одной рукой (2): встаньте прямо, возьмите гантели в прямые руки и наклонитесь, опустив гантели между ног. Выпрямляясь, поднимите гантели перед собой и, не опуская рук, сделайте два повтора приседаний. Теперь опустите гантели на пол и примите положение упора лежа. Отожмитесь и на подъеме потяните одну руку к корпусу. Затем отожмитесь еще раз, но потяните к себе другую руку. Подтянув ноги к рукам, поднимитесь на ноги и засчитайте себе один повтор!

6. Гибрид-сет: Подъемы корпуса сидя + складка: лягте на пол и согните ноги в коленях. Вытяните руки вдоль тела, направив ладони к полу. Округляя спину, плавно поднимите корпус вверх, удерживая руки горизонтально. Теперь не менее плавно вернитесь в исходное положение и, не прерываясь, поднимите вверх руки и ноги одновременно, стараясь коснуться руками подъемов стоп. Вернитесь в исходное положение — это один повтор. Сделайте 15–30 повторов

(этот гибрид не подчиняется расписанию нижеследующей таблицы, просто попробуйте сделать все больше и больше повторов на каждой тренировке).

3. Кардиотренировка: по схеме

4. Заминка: по схеме

Примечания:

а) Паузы отдыха между сетами должны постепенно снижаться, опираясь на ваше самочувствие. В первом микроцикле начните с пауз до полного восстановления. Далее от микроцикла к микроциклу стремитесь к тому, чтобы паузы отдыха между упражнениями всех пар и самими парами равномерно снижались, и, не позже начала 3-го месяца тренировок, они должны равняться или быть меньше минуты.

б) Схемы регулировок других тренировочных параметров указаны ниже.

Блок 2:

Силовая тренировка В:

1. Разминка: по схеме общей тренировки

2. Основная часть:

| № | Состав тренировки | Темп |
|----|--------------------------------------|------|
| 1А | Жим штанги лежа | 2011 |
| 1В | Приседания с гантелями, ноги вместе | 2011 |
| 2А | Становая тяга «чемодана» с гантелью | 2011 |
| 2В | Швунг жимовой с гантелью одной рукой | 11Х1 |
| 3А | Подтягивания обратным хватом | 2010 |
| 3В | Жим узким хватом на наклонной | 2011 |
| 4А | Подъемы на носки стоя | 1011 |
| 4В | Разгибания кистей со штангой сидя | 1011 |
| 5А | Подъем таза лежа | 2011 |
| 5В | Обратные скручивания | 2011 |

3. Кардиотренировка: по схеме

4. Заминка: по схеме

Примечания

а) Становая тяга «чемодана» одной рукой — это становая тяга с гантелью, которую надо удерживать сбоку от себя. Следите за тем, чтобы ваш корпус не

отклонялся в сторону при выполнении данного упражнения.

б) Чередую становую тягу чемодана и швунг одной гантели, меняйте руки между упражнениями. Так, сделав тягу правой рукой, переложите гантель в левую и сделайте швунг.

в) Во время выполнения приседаний с гантелями

удерживайте гантели в выпрямленных вдоль тела руках.

г) Паузы отдыха между сетами должны постепенно снижаться, опираясь на ваше самочувствие. В первом микроцикле начните с пауз до полного восстановления. Далее от микроцикла к микроциклу стремитесь к тому, чтобы паузы отдыха между упражнениями всех пар и самими парами равномерно сни-

жались, и не позже начала 3-го месяца тренировок они должны равняться или быть меньше минуты.

д) Схемы регулировок других тренировочных параметров указаны ниже.

Комбинированная тренировка В:

1. Разминка: по схеме
2. Основная часть:

| Состав тренировки | Темп | Паузы отдыха |
|---|------|----------------|
| Круг 1: | | |
| Т-отжимания (с гантелями) | 10X0 | 0 |
| Дровосек с гантелью (с подседом в начальной точке) * | 1010 | 0 |
| Имитация бегового движения в упоре лежа * | 1010 | 0 |
| Прогибы в спине, лежа на животе (руки за головой) | 1010 | 0 |
| Ягодичный мостик с опорой одной ногой о скамью * | 1010 | 0 |
| Обратные скручивания с медицинболлом, зажатым между коленями | 1010 | См. примечания |
| Круг 2: | | |
| Разновысокие отжимания правой рукой (одна рука на степ-платформе) | 1010 | 0 |
| Прыжковые выпады * | 10X0 | 0 |
| Разновысокие отжимания левой рукой | 1010 | 0 |
| Упор лежа — упор присев | 1010 | 0 |
| Обратные гиперэкстензии, лежа на скамье | 1010 | 0 |
| Скручивания на фитболе | 1010 | См. примечания |
| Круг 3: | | |
| Дровосек на верхнем блоке вправо | 1010 | 0 |
| «Молитва» на верхнем блоке, стоя | 1010 | 0 |
| Дровосек на верхнем блоке влево | 1010 | 0 |
| Имитация вращения велосипедальных педалей, лежа на босу или полу | 1010 | 0 |
| Обратные скручивания | 1010 | 0 |
| Скручивания | 1010 | См. примечания |

3. Кардиотренировка: по схеме

4. Заминка: по схеме

Примечания:

а) Паузы отдыха между сетами должны постепенно снижаться, опираясь на ваше самочувствие. В первом микроцикле начните с пауз до полного восстановления. Далее, от микроцикла к микроциклу, стремитесь к тому, чтобы паузы отдыха между упраж-

нениями всех пар и самими парами равномерно снижались, и не позже начала 3-го месяца тренировок они должны равняться или быть меньше минуты.

б) Схемы регулировок других тренировочных параметров указаны ниже.

в) Значок «*» отмечает упражнения, для которых следует делать нужное количество повторов для каждой ноги или руки.

■ Периодизация ■

Поскольку эта программа тренировок длится целых 3 месяца, вам потребуется постоянно ва-

рьюлировать схему «сетов-повторы» в каждом из видов тренировок, чтобы не влипнуть в депрессивный застой результатов. Вот как это нужно будет делать:

| Тренировка | Микроциклы 1 месяца | | | | Микроциклы 2 месяца | | | | Микроциклы 3 месяца | | | |
|--|---------------------|------|------|------|---------------------|------|------|------|---------------------|------|------|------|
| | Сеты-повторы | | | | Сеты-повторы | | | | Сеты-повторы | | | |
| Силовая тренировка А | 3*8 | 3*6 | 4*10 | 3*12 | 3*10 | 3*8 | 4*12 | 3*12 | 3*12 | 3*6 | 5*12 | 4*12 |
| Силовая тренировка В | 3*6 | 4*10 | 3*8 | 2*15 | 3*8 | 4*12 | 3*10 | 2*15 | 3*6 | 5*12 | 3*12 | 2*15 |
| Комбинированная А | 3*8 | 3*10 | 4*8 | 3*6 | 3*8 | 4*10 | 5*8 | 3*6 | 3*8 | 4*10 | 4*12 | 3*8 |
| Комбинированная В: Круг 1 и 2 Круг 3 | 3*12 | 3*15 | 3*20 | 2*15 | 3*15 | 3*20 | 2*25 | 2*15 | 3*20 | 3*25 | 2*30 | 2*15 |
| | 3*15 | 3*20 | 3*25 | 2*20 | 3*20 | 3*25 | 2*30 | 2*20 | 3*25 | 3*30 | 2*35 | 2*20 |

Примечания:

Во всех сетах может использоваться как постоянный вес, так и увеличивающийся. Вы вольны сами выбрать схему регулировки веса, главное — старайтесь соблюдать прогрессию рабочих весов. Чтобы это получилось, не бросайтесь сразу за большими цифрами на гантелях и штангах — выбирайте вес с прицелом на будущие недели тренировок.

■ Кардиотренировки ■

Кардиотренировки этих трех месяцев заметно отличаются от традиционных. В вашем распоряжении будет 5 вариантов кардиотренировок, которые надо будет выполнять после каждой из силовых и комбинированных тренировок. Все 5 вариантов кардио либо чередуются последовательно, либо варьируются по самочувствию. Главное не перебарщивать со вторым, четвертым и пятым вариантами! Использовать можно любой кардиотренажер, но их максимальное разнообразие всячески приветствуется.

Вариант 1 — Традиционный:

Разомнитесь 5 минут, затем без перерывов 10 минут отшагайте на степпере, 10 минут на беговой дорожке и еще 10 минут покрутите педали велоэргометра. Сделайте заминку в течение 5 минут. Постепенно доведите время нахождения на каждом тренажере до 15 минут, одновременно увеличивая интенсивность этих отрезков тем или иным способом.

Вариант 2 — Беговой:

Разомнитесь 5 минут, после чего пробегите (или прошагайте) 1 км как можно быстрее, засекая время. Пробежав, спокойно походите по дорожке, потратив на это вдвое больше времени, чем понадобилось на «беговой» километр. Сделайте еще 2 таких цикла и замнитесь в течение 5 минут. Постепенно доведите количество циклов до 5, уменьшив время отдыха до равного времени бега.

Вариант 3 — Интервальный:

После 5-минутной разминки ускорьтесь ровно на 1 минуту, после чего 2 минуты подвигай-

тесь в умеренном темпе. Сделайте всего 4–8 таких циклов и замнитесь, как обычно. Постепенно повышайте интенсивность минутных рывков.

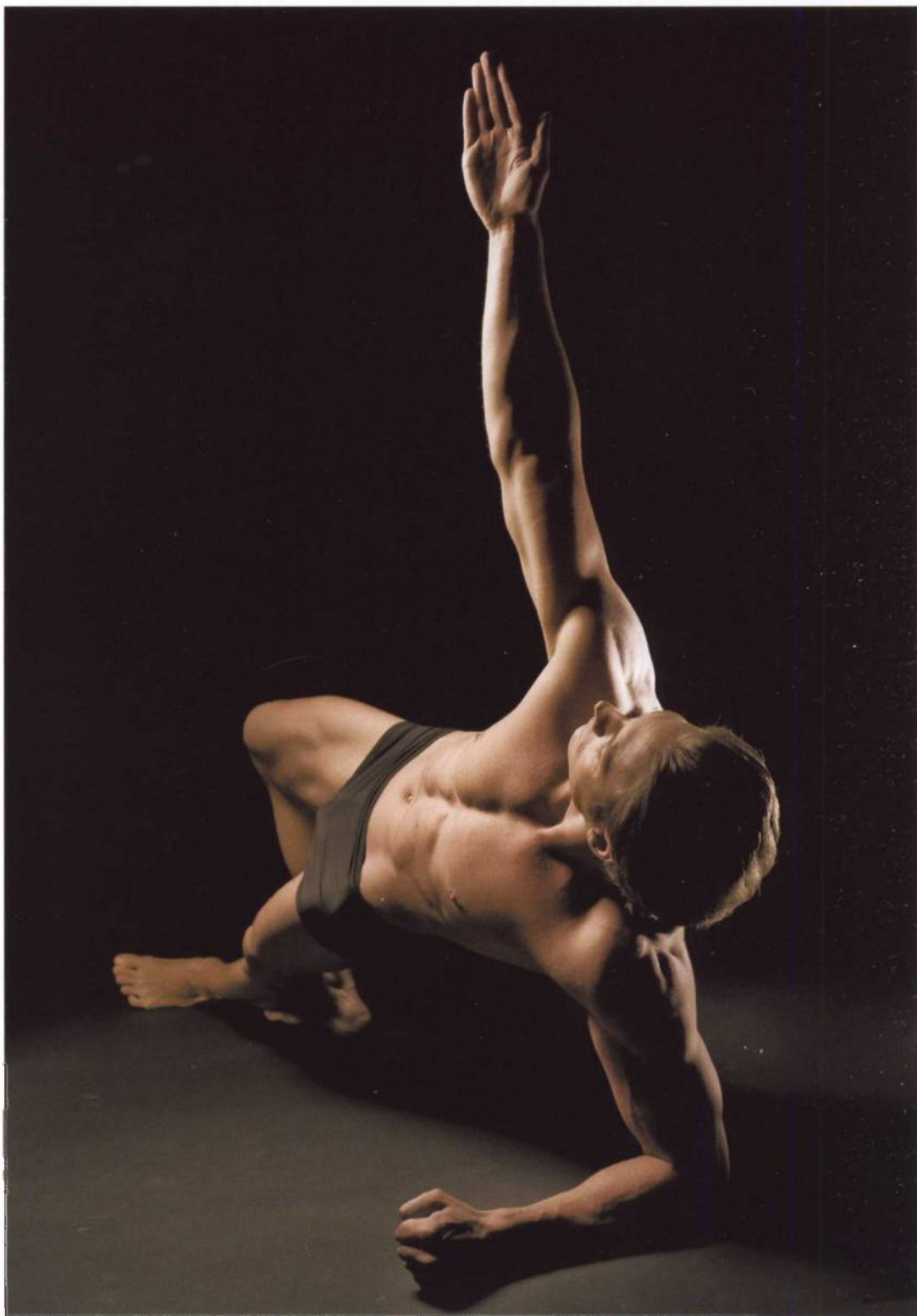
Вариант 4 — Армейский:

Разомнитесь как обычно, после чего залезайте на любимый вам кардиотренажер. Открутите на нем 30–40 минут, каждые 5 минут прерываясь на 1 сет отжиманий, выпадов с гантелями или «складок» на пресс с мячом. В каждом силовом упражнении делайте по 20–30 по-

второв. Выполнив его, немедленно возвращайтесь на кардиотренажер и продолжайте наматывать километры. В конце сделайте 5-минутную заминку.

Вариант 5 — Мучительный:

Размявшись и помолвившись, ускорьтесь на 2 минуты, после чего активно отдохните не более минуты и повторите цикл. Сделайте 4–8 таких циклов. Отпахав нужное время, сделайте заминку и ползите в душ.



Глава 17

ПРАВИЛА ВЫНОСЛИВОСТИ

– Мы что, отжиматься будем, пока у меня НОГИ не устанут?!

*Сдавленный вопль,
случайно подслушанный мною на тренировке
в Московской Школе Таеквон-до*

Почему бы для начала не определиться с тем, о чем, собственно, идет речь?

■ Определение ■

Итак, выносливость — физическое качество, характеризующее способность выполнять физическую работу длительное время без снижения ее эффективности.

Тут вроде бы все просто. Можете вы отжаться четверть часа подряд, не снижая темпа, — выносливость есть; не способны подняться на девятый этаж без пары-тройки остановок на перекур — над выносливостью еще надо работать. Однако если идти дальше, начинаются «непонятки», на которые, как правило, редко кто обращает свое внимание — зря, как обычно.

Прежде всего, в популярной и не очень литературе вы можете найти два навряд ли сочетающихся не только друг с другом, но и с нормальным здравым смыслом понятия: выносливость мышечная и выносливость общая. Почему не сочетающиеся? Да потому что, на мой вредный взгляд, понятие тут всего одно, второе так — дешевая китайская подделка. Судите

сами: если мыслить логически, то выносливость мышечная должна определять способность каких-либо скелетных мышц производить физическую работу в течение долгого времени. К примеру, те же отжимания от пола, произведенные пятнадцать минут кряду, совершенно точно позволяют нам определить, что грудные, дельтовидные, трицепсы с бицепсами, а также мышцы передней части кора отжимающегося обладают прекрасно развитой выносливостью. Они могут очень долгое время (если вы ни разу не пробовали отжиматься 15 минут подряд, вы не представляете, НАСКОЛЬКО это долго!) сокращаться и удлиняться (или пребывать в состоянии изометрического напряжения), перемещая ваше тело в ту или иную сторону, а также поддерживая правильное исходное положение. Тут вопрос ясный, верно: мышечная выносливость — это узкое, региональное понятие, определяющее степень выносливостной

■ Что бегать, что машину толкать, что Лундгрена мутузить — все едино!



работоспособности конкретной мышцы, мышечной группы или региона тела. Все логично и последовательно.

А теперь давайте обратим свое пристальное внимание на «общую выносливость», которая вносит главную путаницу в умы поклонников здорового образа жизни, желающих хотя бы изредка тренировать данное физическое качество. Интересно, как вы сами думаете, что данное выражение значит? Даю наиболее распространенные варианты ответов.

Итак «общая» выносливость — это:

■ **Обобщенная выносливость, не соотносящаяся с каким-либо конкретным упражнением.** То есть фактически способность человека выполнять ЛЮБОЕ движение на выбор так долго, как это будет нужно. Спросите себя — насколько это реально для того, кого не оживляли коварные американские ученые после смерти во Вьетнаме?

■ **Тренированность сердечно-сосудистой системы.** Вновь отвлеченная от конкретных упражнений физиологическая способность вашего сердца, сосудов, легких и прочих небезучастных органов переживать протяженные физические нагрузки разной интенсивности. Задумайтесь — разве адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем к любым нагрузкам в принципе возможно избежать?

■ **Усредненная или равная тренированность человека** в упражнениях, наиболее часто используемых для тренировки выносливости: беге, плавании, лыжных гонках, езде на велосипеде, беге по лестнице, и т.д., и т.п. Снова задайтесь вопросом — это часом не то же самое, что и первый пункт?

Разбирать подробнее будем или не надо? По-моему, во многом уже ясно, что такого понятия, как «общая выносливость», существовать не должно. Это как «общая образованность» или «общая культура», уж слишком неконкретно и относительно: что хорошо и культурно в одной стране, может быть совершенно неприемлемо в другой. Например, непосредственный телесный контакт при встрече со знакомым человеком — поцелуи, объятия и рукопожатия, являющиеся в европейских странах вежливыми и нередко обязательными атрибутами общения, демонстрирующими теплое и уважительное отношение к собеседнику, будут верхом неприличия в некоторых странах Азии и Востока. Хорошо воспитанный в плане «общей культуры» европеец, по привычке позволяя себе подобное, будет казаться типичным «длинноносый варваром» где-нибудь в Китае или Таиланде и обязательно наживет себе кучу проблем с местным «невоспитанным» населением: пойдите, расцелуйте в Бангкоке какого-нибудь буддистского монаха в обе щеки — мы на вас потом в реанимации полюбуемся. Такой же конфуз случится, если поместить «высококультурного» человека из их «благородных» мест в наше «плебейское» метро: хлопот с этими дикарями не оберешься — то мантры на эскалаторе запоют, то вагон благовониями окуривать станут.

С выносливостью дела обстоят аналогичным образом: тренируя ее не к месту и не ко времени, мы получаем либо проблемы, либо

большое ничего — вроде и тренировались, а толку чуть.

Возьмите одно из самых популярных определений «общей» выносливости — тренированность сердечно-сосудистой системы. Закавыка в том, что тренировка сердечно-сосудистой системы может протекать совершенно по-разному: вашему сердцу глубоко фиолетово, за счет каких движений оно начинает активно биться, подвергаясь нагрузке и адаптируясь к ней (то есть тренируясь): хотите бегайте, хотите штангу тягайте, хотите на степ-платформе скачите, да хоть на ушах стойте — движение есть движение! Да, благодаря любым узконаправленным тренировкам способность сердечно-сосудистой системы переносить физические нагрузки увеличится, но проблема состоит в том, что большей частью это будет относиться к тому движению, за счет которого вы сумели достичь повышения «сердечной» работоспособности. Теория «параллельного переноса» к выносливости, как и к любым другим физическим качествам, увы, неприменима!

Все обобщенные понятия: «общая сила», «общая» гибкость, «общая» быстрота и так далее с большим трудом выживают в практическом реале спорта и фитнеса — как ни крути, любое физическое качество обладает четкой СПЕЦИФИЧНОСТЬЮ: в каком упражнении вы его тренируете, к тому ваш организм и приспособится. Насколько бы разноплановое упражнение вы ни выбрали, каким бы сложным и глобальным они ни было, как бы разнообразно вы в нем ни тренировались, оно все равно приспособит вас к узкому, стереотипному, специфическому набору определенных движений. И именно в этом самом упражнении вы будете способны двигаться максимально долго, не снижая эффективности физической работы, но не более того. Стоит чуть-чуть сменить последовательность движений, их ритм, плоскости работы, прочие условия, и все — от былой «общей»

выносливости не останется и следа. Так, например, вы можете, вообще не сбивая дыхания, пробегать по несколько десятков километров в день, без усталости крутить педали или часами играть в футбол, но если вас попросить сделать что-нибудь непривычное — например, проплыть баттерфляем или прогresti на байдарке соотносимую по длине дистанцию, — результат окажется более чем плачевным. Вы, может, и не «сдохнете», но совершенно точно выполните поставленную задачу намного хуже того, кто тренирует свою выносливость именно с помощью баттерфляя и байдарки.

Непохожие тренировки пусть и сходного характера очень плохо коррелируются между собой в результатах, вспомните развитие силы: помогает ли сильный жим лежа больше приседать или подтягиваться? Определенно нет — для достойных результатов в этих упражнениях требуется отдельная тренировка приседаний и подтягиваний: жим лежа, каким бы выдающимся он ни был, в данном случае будет не чем иным, как малозначительной составляющей ОФП. В тренировке выносливости прослеживается такая же взаимосвязь.

So much for “general» endurance, folks!

В подтверждение своих слов хочу напомнить вам одну замечательную историю о Лэнсе Армстронге — легендарном велогонщике, семикратном победителе «Тур де Франс», ради своих невероятных побед одолевшем даже рак. Вы наверняка о ней слышали: Лэнс — человек с по-

■ Дай я тебя поцелую!



■ Лэнс Армстронг



трясающей, можно сказать уникальной, выносливостью, выдающийся атлет, обладатель одного из самых крепких сердец и совершенных легких в мире, едва добежал до конца дистанции, впервые участвуя в благотворительном марафонском забеге. Неожиданно, не правда ли? Казалось бы, у кого-кого, а у этого человека не должно быть проблем с «обобщенной, усредненной или сердечно-сосудистой выносливостью». Тем не менее, факт остается фактом: несмотря на кучу сложностей, которые пережил Армстронг за всю свою жизнь, «самым тяжелым испытанием» он назвал отнюдь не химиотерапию и не героическую попытку вернуться в большой спорт в 37 лет, которую многие называли не иначе как авантюрой, а тот самый благотворительный забег! Да, со временем Лэнс адаптировался к длительному бегу и сегодня его благотворительный фонд устраивает подобные

марафоны регулярно, но их главному герою потребовались специальные БЕГОВЫЕ тренировки, чтобы выглядеть там достойно.

Проблема Армстронга заключалась в том, что абсолютно все его усилия: десятилетия упорнейших тренировок, глубочайшие методические знания, богатый соревновательный опыт, отработанная система питания — каждая клеточка его могучего и великолепно отлаженного тела была «заточена» исключительно под езду на велосипеде. Там он был истинным королем! Долгие годы приспособили его организм к велогонкам лучше всех в мире, однако к бегу... он просто был не готов. Специфичность, дамы и господа, капризная госпожа Специфичность — прошу, может, и не любить, но жаловать! Благодаря ей и лучший в мире велосипедист может оказаться отвратительным марафонцем! И какая, я вас спрашиваю, после этого может быть «общая» выносливость? Разве, зная о выдающихся атлетических способностях Армстронга, можно хотя бы на секунду усомниться в том, что у него с ней все должно было быть в полном порядке?! Что — он, спортсмен планетарного масштаба, плохо тренировался?! А может, тот факт, что даже настолько из ряда вон выдающийся атлет, годами специализирующийся на развитии выносливости, не смог осилить непривычное для него проявление данного качества, говорит нам лишь о том, что «общей выносливости» не существует в принципе?

Скорее последнее.

■ Бегом от... кросса! ■

Конечно, все эти разборки — выносливость не выносливость, общая не общая — не совсем моя задача. Как я уже говорил, Смирнов вам не Матвеев, не Капица и не Эйнштейн — могу и протупить с терминами вследствие историче-

ских пробелов в образовании. Тем более что главной задачей данной главы я считаю не жалкие потуги в уничтожении мифа (или не мифа) о существовании «общей» выносливости. Нет, спокойно я смогу заснуть, только если раз и на-

всегда отучу вас бегать более 100 метров за подход.

Поскольку убеждать лифтеров обычным порядком, вроде: «...не бегайте кроссы, это вредно для суставов, гормональной системы и силы» мне уже порядком надоело, я решил пойти другим путем — написать несколько тезисов под общим названием «АНТИБЕГ!». Какой смысл впустую расходовать бумагу, настаивая

на своем мнении, тем более что это так редко бывает услышанным, уж лучше я просто приведу вам ряд не очень удобных для любителей бега фактов. Не все мои тезисы родом из физиологии или теории физического воспитания, многие просто верны логически, а иногда и исторически. Если вас не очень затруднит, прочтите — а уж правильные выводы, я надеюсь, как-нибудь образуются сами собой.

■ «АНТИБЕГ!» ■

Краткий сборник занимательных фактов о беге и тренировке выносливости посредством оно-го. Автор: Дмитрий Смирнов — профессиональный тренер и неизлечимый упрямец, Советский Союз!

■ Факт 1 ■

ЗРИ В КОРЕНЬ!

Знаете ли вы, что беговая дорожка никакая не «беговая» дорожка вовсе. Английский корень «tread» в слове «treadmill» — беговая дорожка, означает совсем не бег, а... «походка»! То есть на самом-то деле, судя по названию, «беговая» дорожка предназначена для ходьбы, а не бега, иначе бы она называлась как-нибудь вроде «Jogging device»! Если уж вы взгромоздились на «беговую» дорожку и решили с ее помощью потренировать свою сердечно-сосудистую систему или мышечную выносливость бедер с голеньями — следуйте предназначению тренажера: ходите, но не бегайте. Ходьба слишком легка для вас? Тогда отрегулируйте уклон полотна: каждый лишний градус это 2,5-процентное увеличение интенсивности вашей ходьбы. Теоре-

тически возможно поднять уклон дорожки так, что интенсивность ходьбы сравняется с интенсивностью относительно быстрого бега или даже превзойдет последнюю. Стало совсем легко ходить даже с максимальным уклоном? Возьмите в руки пару гантелей или чередуйте активную ходьбу на дорожке с калистеникой: быстро прошли 100–200 метров — отожитесь/присядьте/подтянитесь и идите дальше.

■ Факт 2 ■

СЛОВО – НЕ ВОРОБЕЙ!

Вы что-нибудь слышали об языковых исследованиях Михаила Задорнова, нашего знаменитого сатирика? Ну, если видели хоть одно его выступление, то определенно слышали: помимо пародий на пародии на самого себя (каково, а?), он любит разбирать распространенные русские слова на древние корни, чем придает давно устоявшимся выражениям новый и часто забавный смысл. Например, «милиция», по Задорнову, это «МИЛые ЛИЦа» — шутник, что и говорить! Слово «богатырь» произошло от выражения БОГА ТЫРить, то бишь «Бо-

га нести» («тырить», по мнению Задорнова, не так давно стало словом, несущим четко негативную, воровскую окраску), а, например, слово «запад» имеет в своей основе не самый приятный корень и является укороченным от «ЗАПАДня». Как утверждает маэстро, в некоторых словах, разложенных его методом, содержатся своего рода древние предупреждения, руководство к правильным жизненным действиям: мол, не ходи на запад — в западню попадешь! Так вот, если разобрать по Задорнову слово «бегай», мы получим очень интересную штуку: «бег — АЙ!» «Ай», понимаете? Получается почти формула: бег равняется внезапным или хроническим «ай» — то есть боли и травмам. Это, мои дорогие, предупреждение, мудрый завет от наших далеких предков, которые, видимо, уже тогда знали, что большое количество бега вредит здоровью опорно-двигательного аппарата.

Между прочим, статистика современной спортивной травматологии только подтверждает этот факт: «...общий коэффициент травмированности «среднего» рекреационного бегуна, который регулярно тренируется и периодически участвует в забегах на длинные дистанции, составляет 37–56%». Вы только что прочли цитату из книги «Спортивные травмы: клиническая практика предупреждения и лечения» под редакцией П.А.Ф.Х. Ренстрёма — книжки весьма и весьма серьезной, ведь она является одним из многочисленных томов «Энциклопедии спортивной медицины», созданной совместно с Международной Федерацией Спортивной Медицины (IFSM) и МОК в девяностых годах прошлого столетия. Кстати, там же, в главе 25 «Травмы в беге», написано: «В ряде исследований связь тренировочной скорости бега с повышенным риском травм не выявлена (Коплан и др. 1982; Уолтер и др., 1989; ван Мелхен, 1992)». Вот так-то!

■ Факт 3 ■

ВЫНОСЛИВОСТЬ — НЕ ГЛАВНОЕ!

Задумывались ли вы над тем, что в марафонах побеждает не тот, кто мужественно продержался до конца дистанции, а тот, кто пришел к финишу **БЫСТРЕЕ** всех? То есть на самом-то деле даже для марафонцев выносливость не может считаться наиглавнейшим физическим качеством. Отсюда вопрос: как сделать марафонца лучшим — заставлять его бегать все больше и больше, тренируя и так прекрасно развитую выносливость, или способствовать тому, чтобы он пробежал всего одну положенную дистанцию, но **БЫСТРЕЕ** прежнего? Все верно — достаточно сделать нашего атлета быстрее. То есть в процессе подготовки придется работать над его... быстротой и скоростной выносливостью, а не над выносливостью в принципе. По сути, долгие забеги если и имеют право на существование, то только в качестве базовой составляющей ОФП, донной прослойки любой спортивной формы, на которую следует накладывать куда более важные вещи. Такие физические качества, как сила и быстрота, независимо от вида спорта в большинстве случаев являются определяющими для победы. Выносливость — никогда.

■ Факт 4 ■

БЕГ ВРЕДЕН ДЛЯ МУЖЧИН!

А знаете ли вы, что продолжительные и частые периоды типично «аэробной» нагрузки, такие как бег на большие дистанции, препятствуют росту мышечных волокон первого типа, в первую очередь отвечающих за уровень силы и ги-

пертрофию, а также снижают уровень тестостерона в крови? Это доказанный факт: долгая «аэробика», которую часто принимают за тренировку выносливости, постепенно, капля за каплей, превращает мужской организм в женский, меняя силовую композицию мышечных волокон и типично мужской тестостероновый гормональный фон. Катастрофа! И даже на женском здоровье многие часы «аэробики» сказываются не самым лучшим образом: сжигают и так не самое большое количество физиологически активной мышечной ткани, параллельно добавляя жировой.

■ Факт 5 ■

КРОСС — ЗАНЯТИЕ ДЛЯ САМУРАЕВ?!

Вы не поверите, но самыми яркими защитниками изматывающего бега как обязательной составляющей физической подготовки являются совсем не легкоатлеты или, к примеру, футболисты. Активней всего за кроссы ратуют «восточники» — последователи восточных единоборств. Ни один тренировочный лагерь, ни один сбор или семинар по карате, айкидо, ушу и родному таеквон-до на моей памяти не обходился без многокилометровых кроссов, в которых «формировался настоящий боевой дух» и еще что-то в этом роде. Ваш покорный слуга много раз безуспешно пытался переубедить множество единоборцев (в том числе и своих тренеров), доказывая, что кроссы совершенно бесполезны для победы в бою. Но кто бы меня тогда стал слушать? В результате я сам, послушно пробежав все детство и так и не поняв, на кой черт так истязать себя каждое утро, в один прекрасный день сознательно перестал бегать, ограничив тренировку выносливости интервальными тренировками со скакалкой и штан-

гой. Вы бы видели, НАСКОЛЬКО моя единоборческая форма выросла в то благословенное время: я стал на порядок сильнее, быстрее и даже техничнее — силы, ранее уходившие на кросс, теперь можно смело было тратить на дополнительную отработку ударов и передвижений! Мои немногочисленные «друзья по несчастью», отважившиеся сделать с системой своей подготовки что-то подобное, отметили не менее же положительные изменения в своей физической подготовке.

Возьмите какой угодно вид спорта, не обязательно восточные единоборства — футбол, регби или бокс: весь ивент (еще одно полезное американское словечко на заметку — «event», может означать как соревнования, так и тренировочный бой/игру) состоит из ЧЕРЕДОВАНИЯ периодов относительного отдыха и скоростных взрывов, причем ускорения чаще всего происходят не тупо в направлении вперед, а в сторону, назад, зигзагообразно и т.д., и т.п. Разве обычный долгий бег ТОЛЬКО ВПЕРЕД хоть как-то будет способствовать увеличению результативности в таких передвижениях? Конечно же, нет! В каком еще виде спорта, кроме самого бега на длинные дистанции, вы вынуждены бежать долго, только вперед и с одинаковой, ровной скоростью? Ни в каком! А я еще, помнится, удивлялся: почему это я — один из самых послушных и дисциплинированных учеников — встаю ежедневно аж в пять утра, чтобы отбегать положенные километры, но, несмотря на это, постоянно «дохну» во время спарринга?! Кто же знал, что по утрам я готовил себя исключительно к бегу...

Почему же тогда единоборцы так упорствуют, спросите вы? Не уверен, что они сами это осознают, но монотонный изматывающий бег у единоборцев, по сути, является не прикладной тренировкой выносливости, а своеобразной данью средневековой традиции, когда вои-

ны в большинстве своем были пешими и часто проходили большие расстояния, выдвигаясь на позиции предстоящего боя! Но этой традиции давно пора на свалку, в исторический музей.

■ Факт 6 ■

ЧТО Я, ЛОШАДЬ, ЧТО ЛИ?!

Думаете, даром в Российском государственном университете физкультуры выносливостные виды спорта — лыжные гонки, марафон и все прочее профессора называют «лошадными»? Задумайтесь: все животные, могущие без проблем долго и продуктивно бежать, устроены совсем не так, как мы! Если бы человек самой природой был приспособлен к беговым нагрузкам, в процессе эволюции наши спины обрели бы совсем другие черты и возможности, став крепче легированной стали и наверняка разместившись горизонтально. А так человек, сколько существует, все время пытается взгромоздиться на кого-нибудь надежнее да понаклоннее себя: слона, коня, мула и даже верблюда — странная закономерность, с легкостью объединяющая абсолютно непохожие народы мира!

■ Факт 7 ■

ТУПИКОВЫЙ «АТЛЕТИЗМ»

Не верите в неестественность долгого бега для человека, посмотрите документальные кадры с любых Олимпийских игр: профессиональных, элитных спортсменов, членов национальных сборных команд по марафону ВСЕГДА уносят в конце дистанции на носилках! Одно-двух обязательно. Неужели это кру-

■ Прирожденный марафонец



то?! Положим, самоотверженности и спортивного героизма в этом хоть отбавляй, но где, я вас спрашиваю, тут атлетизм и эллинские идеалы согласия физического и духовного: все «атлеты», блин, невзирая на национальность и цвет кожи, выглядят словно рабы на плантациях. И это физическое развитие? Побойтесь бога! Кстати, о развитии — обратите внимание, как упорно прогрессирует человечество в спринте, прыжках, тяжелой атлетике, метании копья, диска или молота (тех видах спорта, где необходимы сила и мощь), как всего за пару десятков лет увеличилась атлетичность гимнастов, боксеров, теннисистов и даже фигуристов. Последние, несмотря на смущающую меня склонность расширять задницу стразами, скоро, по всей видимости, прыжки на пять оборотов начнут выделять! Разве можно сказать то же самое о марафонцах? Да как добегают едва-едва, так и продолжают добегать, причем «умирают» на финише все по-прежнему.

Думаете, я тут излагаю какие-то неправильные, революционно-подрывные мысли, чуждые настоящим профессионалам от спорта? Да еще профессор В.В. Гориневский в своей книге «Физическое образование» указывал на однобокость и «уродливость» всех видов спорта и марафона, в частности, приводя в пример победителя последних Олимпийских игр по бегу, «чуть не замертво» свалившегося, придя первым к финишу. А случился

сей прискорбный факт ни много ни мало в 1912 году в Стокгольме — указанная книга профессора вышла в свет в Санкт-Петербурге более 95(!) лет назад!

■ Факт 8 ■

БЕГОВОЙ АНТИГЛОБАЛИЗМ

Возможно, бег столь часто считают упражнением, хорошо тренирующим «общую» выносливость, потому что, на первый взгляд, он является упражнением глобального характера — во время бега работает все тело! Что ж, действительно, бег можно отнести к упражнениям глобального характера, нагружающим все тело сразу, но только если речь идет о БЫСТРОМ

БЕГЕ, спринте! Видели, как здорово развиты мышцы корпуса у спринтеров: одних ног им для победы явно маловато! А у стайеров что с плечевым поясом — ничего особенного, верно? Дело в том, что джогинг, или легкий бег, никоим образом не может служить упражнением для тренировки глобальной выносливости ввиду одного немаловажного момента. Почитайте соответствующую литературу: если вы хотите бежать долго, любой хороший тренер посоветует вам как можно меньше работать руками, чтобы экономить энергию. И что такого? А то, что таким образом бег из упражнения глобального по характеру воздействия на организм превращается в малоамплитудное и низкоинтенсивное движение для нижней части тела, значительно уступающее, к примеру, фронтальным приседаниям со штангой на количество раз.

■ Принципы выносливости ■

Чтобы научиться тренировать выносливость не абы как, а обдуманно и с огоньком, извольте ознакомиться с несколькими методическими принципами, напрямую относящимися к данной теме.

■ Принцип первый ■

СПЕЦИФИЧНОСТЬ

Об этом вы уже знаете достаточно: тренируйте выносливость именно в том упражнении, в котором она вам нужна! Хотите долго боксировать — боксируйте. Нужно долго плыть — плавайте. Требуется долго бежать — бегайте. Только, пожалуйста, перестаньте бегать, чтобы боксировать; плавать, чтобы бегать; и боксиро-

вать, чтобы плавать. Должна же быть хоть какая-то логика в жизни!

■ Принцип второй ■

ЗАПЛАНИРОВАННОСТЬ

Несмотря на относительную простоту в обращении, отношение к выносливости, как к чему-либо, что тренируется по старому принципу «чем больше — тем лучше», является очень большой ошибкой! Тренировка выносливости по степени продуманности не должна отличаться от тренировки той же силы, что она рыжая, что ли? Тщательно планируйте свои тренировки, не выкладывайтесь на каждом занятии, применяйте измеримые параметры нагрузок, от-

слеживайте их рост и назначайте точный момент наступления пиковых нагрузок. Не забывайте использовать специальные тесты, чтобы время от времени тестировать развитие собственной выносливости. Ну, в общем, что я вам тут мораль читаю — вы ж уже не дети малые, цельных семнадцать глав уже прикончили!

■ Принцип третий ■

УМЕЙТЕ ВОВРЕМЯ ОСТАНОВИТЬСЯ!

Не тренируйте ТОЛЬКО выносливость, сосредотачивайтесь на ее развитии лишь ограниченное количество времени — от четырех до восьми недель. Как и любое другое физическое качество, выносливость наиболее эффективно развивается короткими временными отрезками. Постоянно требуя от себя повышения способности долго и эффективно двигаться, вы не только быстро упретесь в стенку застоя результатов, но и перестанете развиваться гармонично. Да, я знаю, что существуют виды спорта, где выносливость развивают годами, не прерываясь на праздники, выходные и месячные. Однако, как я уже говорил в самом начале этой книги, для спортивной подготовки это нормально — редко какой из видов спорта призван развивать физические качества гармонично. А это значит, что далеко не каждый вид спорта способен сделать вас по-настоящему здоровым — не наши цели, право слово!

Если вы вдруг не можете остановиться, потому что боитесь потерять наработанную выносливость, то прислушайтесь, пожалуйста, к умным людям, в частности мнению доктора медицины Пола Д. Томпсона. Предупрежу его слова одним замечанием: на определенном уровне подготовки разные физические качества обладают эффектом синергии — тренируя что-то

одно, вы подтягиваете в развитии и все остальные. Итак, профессор Пол Д. Томпсон: «Привычное разделение силовых и выносливых тренировок ложно. Когда вы тренируете мышцы для того, чтобы стать сильнее, вы автоматически делаете их выносливее. Тренируя выносливость — неизбежно прибавляете в силе. Такой взаимовыгодный эффект — это норма!» Это было написано в декабрьском номере МН за 2008 год и с тех пор не потеряло своей актуальности. Да никогда и не потеряет.

■ Принцип четвертый ■

БЕРЕГИТЕ СИЛУ!

Я много раз слышал не самое верное утверждение о том, что хорошо развитая гибкость противоречит хорошему развитию силы. Это неверно! Зато совершенно верно, что самоцельное развитие выносливости, в том числе региональной или мышечной, может противоречить развитию силы. Просили когда-нибудь хорошо подготовленного марафонца с места запрыгнуть на стол, то есть проявить взрывную силу? Попросите — вдоволь позабавитесь!

Так вот, чтобы когда-нибудь не опозориться аналогичным образом и не растерять весь наработанный силовой потенциал в периоды особенного развития выносливости, старайтесь в начале тренировки выполнять 1–2 упражнения в типично силовой манере. Необязательно пытаться сохранить силу сразу во всех плоскостях, оставьте хотя бы 2–3 основных упражнения. Мой совет — становая тяга, подтягивания и рывок. На практике это может выглядеть следующим образом. Допустим, вы работаете над увеличением выносливости в отжиманиях от пола. Постройте основную часть тренировки так:

1. Жим штанги, лежа на полу 2–3*5–1

2. Отжимания от пола 5*30

3. Скручивания на фитболе 3–4* по максимуму

Поскольку первое упражнение данной «программы» будет способствовать лишь сохранению силы, в нем совершенно необязательно ставить рекорды (ставьте их во втором, основном упражнении данного периода). Вместо этого старайтесь сохранить прежние силовые показатели или растерять их не более чем на 5–10%. Такой прием не только не позволит вам растерять силовую форму, но и за счет уже упомянутого эффекта синергии будет в большей степени способствовать развитию выносливости.

Принцип пятый

НЕ ПОВТОРЯЙТЕСЬ!

Развитие выносливости требует не менее частых занятий, чем развитие силы или гипертрофии. То есть оптимальной частотой повторения одного и того же упражнения будет 3–4 занятия в недельный микроцикл. Вот только повторение одного и того же выносливостного упражнения в одном и том же надрывно-рекордном режиме через день может легко привести к травме или срыву адаптации к нагрузкам. Чтобы этого не произошло, варьируйте интенсивность своих тренировок. Например, вот так:

День 1 — «тяжелый», повторный:

1. Жим штанги, лежа на полу 2–3*5–1
2. Отжимания от пола 5*30

День 2 — «легкий», кондиционный:

1. Отжимания от пола 10*15

День 3 — рекордный:

1. Жим штанги на наклонной 2–4*6
2. Отжимания от пола 1–2*на максимум

Более подробно этот метод будет рассмотрен чуть ниже.

Если вам вдруг стало интересно, зачем нужны столь частые тренировки, вспомните — почему мы всеми способами старались избежать приспособляемости организма к нагрузкам и упражнениям в «жиросжигающий» период? Верно, чтобы не дать ему тратить все меньше и меньше ресурсов на тренировке. Так вот, в период тренировки выносливости необходимо добиваться обратного: приучив организм к одному и тому же упражнению, вы станете расходовать на него все меньше энергии, в результате чего одного и того же «бака с бензином» вам будет хватать на все большее количество повторений или километров. В данном случае адаптация играет нам только на руку — в этом, кстати, заключается основное отличие тренировки выносливости от «жиросжигательного» тренинга. Другое, не менее важное, отличие состоит в том, что тренировка выносливости, в отличие от «жиросжигательного» тренинга, требует **ПОЛНОЦЕННОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ НАГРУЗОК** — не важно, касается это режима питания или отдыха! А так методы и приемы построения тренировок, использующиеся в период развития выносливости, почти полностью совпадают с «жиросжигающими».

■ Принцип шестой ■

РАБОТАЙТЕ НАД СЛАБЫМИ МЕСТАМИ

Почему людям сложно отжиматься — потому что у них руки устают? Совсем нет. Долго отжиматься тяжело не потому, что выносливости «жимовых» мышц не хватает, а потому что слабые мышцы передней части кора не позволяют вам продолжать работать руками: вы начинаете прогибаться в пояснице и теряете устойчивость. Но поставьте упавшего из упора лежа человека на колени, и он сможет осилить еще не-

сколько повторений. Сознательно укрепив слабое звено — переднюю часть кора, — вы сможете отжиматься больше!

Почему вам тяжело подтягиваться и вы не можете продолжать? Потому что выносливости мышц, отвечающих за хват, или супинаторов плеча тоже недостаточно. Поработайте над этим — и вы гарантированно сможете под-

тягиваться больше. Не можете долго плыть — дополнительно работайте над выносливостью мышц середины спины и супинаторов плеча. Не хватает выносливости в езде на велосипеде — вновь сосредоточьтесь на силе мышц передней части кора. Ищите слабые места, «уничтожайте» их, и вы обязательно станете выносливей!

■ Методы развития выносливости ■

Поскольку развитие выносливости вопрос слишком узкий, имеющий очень четкое отношение к конкретной ситуации, конкретному движению и конкретному человеку, давать вам примеры подробных программ я не стану — они просто не будут являться практичными. К тому же уверен, что после всего сказанного вы в состоянии самостоятельно справиться с составлением программ, развивающих выносливость в нужном вам движении. Все, что осталось, — это определиться с основными методами ее тренировки. У меня их всего три.

■ Метод первый ■

ПОВТОРНЫЙ

Этот метод еще иногда называют «терпеливым», и большинству из вас он давно известен. Суть проста: вы равномерно увеличиваете количество определенной нагрузки в каждый последующий микроцикл. Так, например, если вы

поставили перед собой задачу присесть со штангой весом в 100 кг ровно 50 раз, вы будете планировать свои тренировки примерно следующим образом:

Упражнение: Приседания со штангой на спине

Режим работы: 100 кг/ 1 сет / 2011 / Отдых — до полного восстановления

Стартовый показатель выносливости: 40 повторов

Важный момент: рекордное количество приседаний, которое вы способны были сделать в начале этого цикла, должно прийтись на 4–6-й микроцикл — то есть начинать тренировки нужно с относительно «легких» нагрузок. А в предшествующий рекордной попытке микроцикл — девятый, разумно чуть сбросить интенсивность, дав себе дополнительную возможность добиться интересующей вас суперкомпенсации.

Ежели вы имеете дело не с приседаниями, а с таким типом движения, в котором опираться на количество повторов затруднительно, используйте следующую схему:

| Мцикл 1 | Мцикл 2 | Мцикл 3 | Мцикл 4 | Мцикл 5 | Мцикл 6 | Мцикл 7 | Мцикл 8 | Мцикл 9 | Мцикл 10 |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 25 повт. | 30 повт. | 35 повт. | 40 повт. | 42 повт. | 44 повт. | 46 повт. | 48 повт. | 40 повт. | 50 повт. |



Упражнение: Скоростная работа руками по тяжелому боксерскому мешку

Режим работы: максимальная скорость нанесения ударов без остановок и замедлений темпа

Стартовый показатель выносливости: 40 секунд максимально скоростной работы

Цель: способность работать по мешку без остановки в максимальном темпе ровно 50 секунд

| Мцикл 1 | Мцикл 2 | Мцикл 3 | Мцикл 4 | Мцикл 5 | Мцикл 6 | Мцикл 7 | Мцикл 8 | Мцикл 9 | Мцикл 10 |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------|-----------|
| 25 секунд | 30 секунд | 35 секунд | 40 секунд | 42 секунд | 44 секунд | 46 секунд | 48 секунд | 35–40 секунд | 50 секунд |

Опять же, рекордное на момент начала программы количество секунд должно приходиться на 4–6-й микроцикл, а за неделю до рекорда вы сбавляете обороты. Микроциклы до четвертого подразумевают собой чуть менее интенсивную работу, позволяющую мягко разогнать вашу скоростную выносливость до новых горизонтов.

■ Метод второй ■

ИНТЕГРАЛЬНЫЙ

Хоть этот метод я уже не раз описывал, но вновь напомню — повторение, мать его, учения! Предположим, вы имеете дело с дистанцией, длина которой пока вам недоступна. Не важно, о чем именно идет речь — о количестве повторов или реальной дистанции, которую нужно, допустим, проплыть. Разделите данную дистанцию на несколько (5–10) коротких отрезков

(количество отрезков зависит от того, насколько высок уровень подготовки конкретного атлета и того, как далек ваш нынешний результат от желаемого). Теперь от микроцикла к микроциклу старайтесь выполнять ваши короткие отрезки максимально мощно/быстро, постепенно сокращая паузы отдыха между ними до нуля. В результате к концу программы вы проплывете/пробежите/«проотжимаетесь» всю требуемую дистанцию.

Метод подходит как для увеличения длины, так и скорости пробегания/проплыwania уже знакомой вам дистанции. Примеры:

Упражнение: Подтягивания обратным хватом на высокой перекладине

Задача: Подтянуться 20 раз подряд

Стартовый показатель выносливости: 15 подтягиваний максимум

Средства решения: разбиение 20 повторов на 5 отрезков по 4 повтора, сокращение пауз отдыха с 60 до 0 секунд

| Микроцикл 1 | Микроцикл 2 | Микроцикл 3 | Микроцикл 4 | Микроцикл 5 | Микроцикл 6 |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 5 сетов по 4 повтора | 5 сетов по 4 повтора | 5 сетов по 4 повтора | 5 сетов по 4 повтора | 5 сетов по 4 повтора | 5 сетов по 4 повтора |
| Пауза отдыха — 60 секунд | Пауза отдыха — 45 секунд | Пауза отдыха — 30 секунд | Пауза отдыха — 15 секунд | Пауза отдыха — 5 секунд | Пауза отдыха — 0 секунд |

Фактически тренировка микроцикла 6 представляет собой попытку подтянуться искомые 20 раз. Замечу, что это весьма короткий при-

мер программы, в реальности решение подобной задачи может занять у вас чуть больше времени.

Упражнение: Плавание кролем

Задача: Проплыть 1 км без остановки с постоянной скоростью 5 км/час

Стартовый показатель выносливости:
700 метров максимум с той же скоростью

Средства решения: Разбиение 1000 метров повторов на 10 отрезков по 100 метров, сокращение пауз отдыха с 60 до 0 секунд.

| Мцикл 1 | Мцикл 2 | Мцикл 3 | Мцикл 4 | Мцикл 5 | Мцикл 6 | Мцикл 7 | Мцикл 8 | Мцикл 9 | Мцикл 10 |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 10 сетов по 100 метров | 10 сетов по 100 метров | 10 сетов по 100 метров | 10 сетов по 100 метров | 10 сетов по 100 метров | 10 сетов по 100 метров | 10 сетов по 100 метров | 10 сетов по 100 метров | 10 сетов по 100 метров | 10 сетов по 100 метров |
| Пауза отдыха — 60 секунд | Пауза отдыха — 50 секунд | Пауза отдыха — 40 секунд | Пауза отдыха — 30 секунд | Пауза отдыха — 25 секунд | Пауза отдыха — 20 секунд | Пауза отдыха — 15 секунд | Пауза отдыха — 10 секунд | Пауза отдыха — 5 секунд | Пауза отдыха — 0 секунд |

Одно уточнение — вплоть до последнего микроцикла скорость проплывания дистанции каждого сета должна быть максимально возможной, НО на тренировке микроцикла 10 вы должны вернуться к исходной скорости 5 км/ч! Вновь тренировка последнего микроцикла представляет собой попытку установить новый личный рекорд продолжительности плавания брассом с заданной скоростью. Большое количество микроциклов и большая же дискретность вызвана повышенной сложностью поставленной перед нами тренировочной задачи.

■ Метод третий ■

ВОЛНООБРАЗНЫЙ

Наименее лобовой подход! Делите тренировки каждого микроцикла на три разных вида.

Рекордный день. Каждый раз в эту тренировку пытаетесь установить новый личный рекорд, ничего больше. Рекордный подход должен быть один, максимум — два. Мышечная работа производится либо на уровне лактатного порога, либо до мышечного отказа (в зависимости от вида упражнения).

Кондиционный день. Его задача восстановить вас после нагрузок рекордного дня. В этот

день выполняется ограниченное количество нагрузок, причем с заметным понижением ее рейтинга. Проще говоря, продолжительность и интенсивность упражнения уменьшаются, а само упражнение упрощается.

Повторный день. Задача этой тренировки состоит в отработке техники выполнения конкретного упражнения. Применяется увеличенное количество подходов с ограниченным количеством повторений, которое позволяет отработать технику, не вгоняя себя в состояние чрезмерного утомления.

Пример:

Упражнение: Двойные прыжки со скакалкой

Задача: Подпрыгнуть 50 раз подряд

Стартовый показатель выносливости: 30 прыжков максимум

Средства решения: Разбиение тренировок каждого микроцикла на три разнонаправленных дня

День 1 — рекордный:

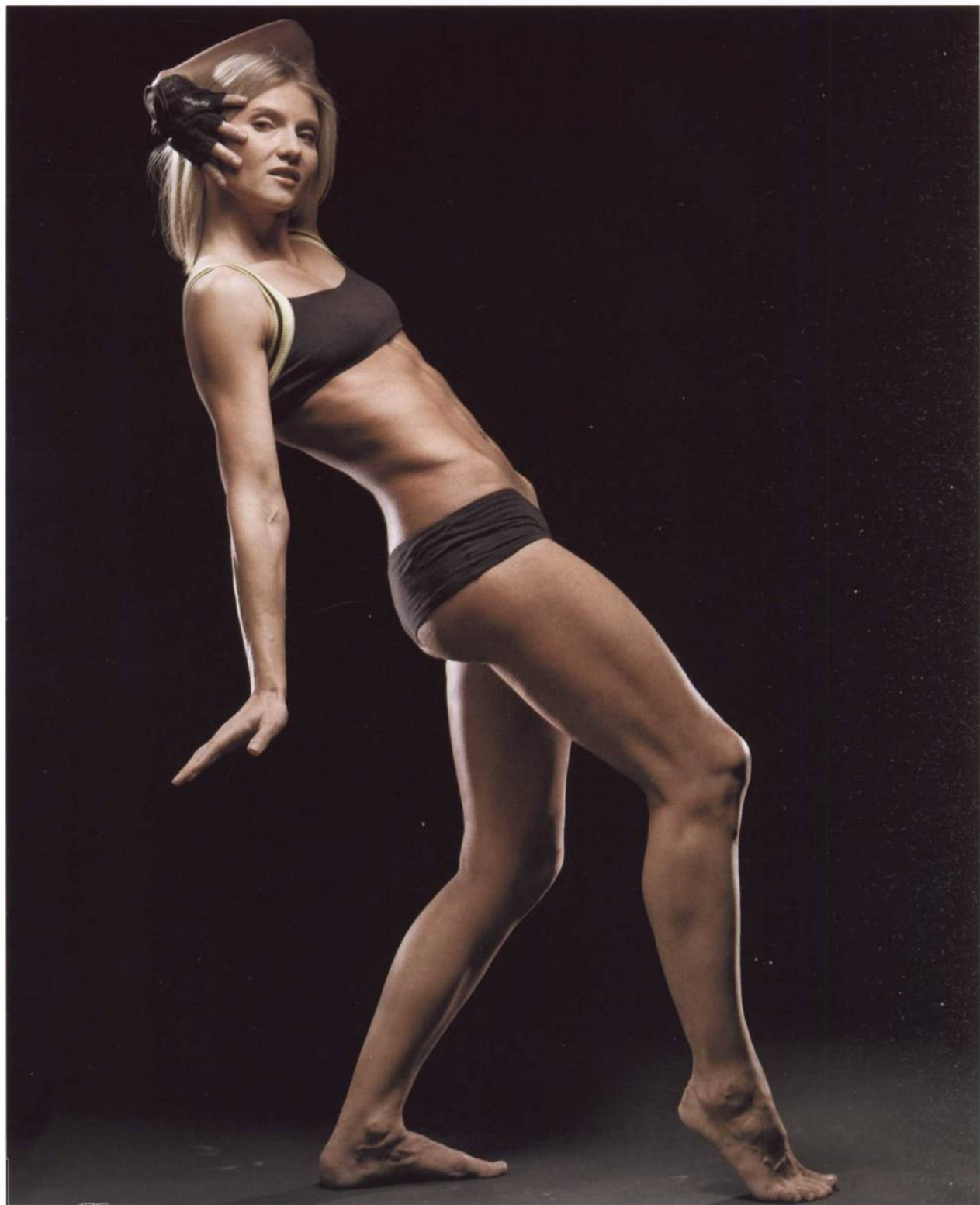
Двойные прыжки со скакалкой: 1–2 сета на максимальное количество повторов, выполненных подряд

День 2 — кондиционный:

Обычные прыжки со скакалкой: 3–5 сетов по 30–50 прыжков

День 3 — повторный:

Двойные прыжки со скакалкой: 8–10 сетов по 5 прыжков



Глава 18

ПРАВИЛА ГИБКОСТИ

«А у нас сегодня йог — в позе лотоса не смог!»

Из рекламы известного интернет-ресурса.

«Наибольшее удовольствие в жизни — делать то, что другие люди считают для тебя невозможным».

Уолтер Бэгшот

Без ложной скромности могу заявить, что правила гибкости — это тот самый вопрос, в котором я заткну за пояс любого самого упитанного корейца (в том смысле, что ваш покорный слуга на стретчинге столько собак съел — и не считаешь), так что сразу готовьтесь к длинной главе.

Все началось более двадцати лет назад: совсем еще зеленому ушуисту Диме Смирнову в те далекие времена удалось сесть на шпагат. Само по себе это событие не было бы таким уж и необычным, если бы не одно примечательное обстоятельство: девятилетний единоборец сделал это сам, еще не успев сходить ни на одно занятие, просто взял и на пару с матерью разработал свою собственную методику построения тренировок. Поскольку основывалась последняя на телевизионных уроках ритмиче-

ской гимнастики, весьма популярных в конце 80-х — начале 90-х, методика получилась довольно стройной. Возможно, я чуточку перебрал с нагрузками, но для ученика третьего класса непрофильной музыкальной школы это было вполне простительно. На попытку занять вожденный для многих поперечный шпагат тогда ушла всего неделя, и с тех пор стретч стал моим любимым способом скоротать вечеров. Самое интересное, что той же методикой ваш покорный слуга пользуется до сих пор, небольшой апгрейд по мере получения новых знаний не в счет.

Как пишут в голливудских фильмах, — «прошло двадцать лет», и сегодня я готов поделиться с вами чем-то намного большим, чем девятнадцать упражнений самого первого, детского, комплекса.

■ Гибкий путь ■

Как таковой тренировке гибкости уже не одна тысяча лет — она издавна входила в основу физической подготовки артистов цирка, балета, воинов и акробатов по всему миру, однако обычным людям стретч, как вид прикладной фитнес-тренировки, стал известен совсем не-

давно. Острый интерес медицинского научного мира к этому вопросу возник благодаря Первой мировой войне: резкий всплеск количества ортопедических заболеваний, связанных с фронтовыми ранениями, заставил врачей искать все более эффективные и быстрые спосо-

■ Автор в двенадцать лет демонстрирует разницу между активной и пассивной гибкостью



бы восстановления бойцов после военных травм, а одним из самых неприятных последствий ранений и постельного режима, сопровождающего их излечение, являлась потеря гибкости. После окончания Первой и Второй мировых войн внимание гражданских обывателей к стретчингу было поддержано научной работой доктора Крауса и его коллег, исследовавших физическую подготовку американских детей. Нельзя обойти своим внимание и деятельность доктора Кабата, примерно в это же время положившего начало PNF-стретчингу, ставшему основой для ряда спортивных методик тренировки.

В наше время стретч прочно вошел в обиход тренера по общей физической подготовке в различных видах спорта, а позднее и в программу фитнес-услуг любого клуба. Однако до сих пор, как сказал Крис Шугарт — прекрасный специалист в этом вопросе, для многих из нас стретчинг является чем-то сродни чистке зубной нитью: все знают, что это полезно, но очень немногие делают это достаточно часто или делают вообще. Почему так происходит? Очевидно, потому, что не все из нас осознают, насколько тренировка гибкости актуальна для каждого. Если вы один из таких людей, внимательно читайте следующий параграф.

■ Актуальность стретчинга ■

Откровенно говоря, я не очень люблю ситуации, когда персональный тренер вынужден убеждать своего клиента совершить ту или иную операцию со своим телом: поднять нужный вес нужное количество раз, высоко подпрыгнуть, глубоко присесть или растянуться. Где вы видели, чтобы, к примеру, врач УБЕЖДАЛ пациента измерить давление или температуру?! Нигде — медиков мы слушаем беспре-

кословно, а ведь и тренер, и врач оба являются специалистами, профессионалами своего дела. Я не прошу верить им на слово, но упорствовать и сопротивляться... такое мне не всегда件нятно! Тем не менее иногда подобные ситуации действительно возникают, и чтобы выходить из них достойно, необходимо четко себе представлять, зачем стретчинг в принципе нужен. Даже если вы совсем не тренер и просто

занимаетесь, что называется, для себя, знание всех нижеприведенных пунктов придаст вам дополнительной решимости к тому, чтобы сделать стретч обязательной составляющей собственных тренировок.

Итак, стретчинг...

■ **Увеличивает ROM.** ROM — это «Range Of Motion» — амплитуда движения по-нашему. Поскольку три латинские буквы значительно короче двух русских слов, то в дальнейшем из соображений банальной экономии бумаги я буду пользоваться именно этим термином. Данный пункт самый очевидный: тренируя гибкость, вы будете увеличивать доступную вам амплитуду движения в суставах.

■ **Влияет на атлетический перфоманс.** Вы наверняка спрашиваете себя: а почему он не написал УЛУЧШАЕТ атлетический перфоманс? А вот почему: для того чтобы стретчинг повышал атлетический перфоманс, он должен быть предельно адресным, то есть четко «попадать в цель». Применяя стретч не вовремя, не в том месте и неподобающим образом, вы можете ухудшить ваши спортивные показатели, вместо того чтобы добиться их повышения. Простой пример: предположим, мы имеем некоего атлета, любящего бегать на длинные дистанции. Тренерская задача проста — за счет стретчинга увеличить атлетический перфоманс данного спортсмена. Ну-с, что будем растягивать? Сузим область поиска для простоты: верхнюю часть тела или нижнюю надо тянуть? Пока вы там думаете, еще один наводящий вопрос. Возьмем два упражнения — швунг и приседания со штангой на спине. Какое из этих двух упражнений, выполняемых до отказа с весом, равным десятикратному максимуму, вызовет больший подъем ЧСС во время выполнения упражнения и почему? Предупреждаю — вопрос с подвохом. Конечно же, наибольший подъем ЧСС вызовет... швунг! В основном по-

тому, что во время его выполнения мышцы плечевого пояса находятся в постоянном напряжении. А поскольку данные мышцы участвуют в процессе дыхания (грудные и широчайшие, к примеру, содействуют вдоху), во время выполнения швунга дышать будет намного сложнее, чем во время выполнения приседаний. Кислорода в организме начнет недоставать, в результате чего сердце вынуждено будет работать в несколько раз интенсивнее, чтобы успевать доставлять имеющийся в наличии кислород к активно работающим органам. При чем тут мой первый вопрос? А при том, что нашему бегуну необходимо будет растягивать именно мышцы плечевого пояса — повысив их эластичность, вы увеличите рабочую емкость его легких, чем и поспособствуете увеличению аэробной эффективности. Вот это и есть пример осознанной адресности применения стретчинга, а ведь кто-то другой стал бы растягивать ноги и положительного эффекта не получил.

■ **Улучшает ОФП.** На определенном, очень высоком этапе, для того чтобы по максимуму развить какое-либо физическое качество, спортсмены нередко бывают вынуждены жертвовать другими — редкий пауэрлифтер сможет достойно пробежать 3–5 км, как и не каждый марафонец выдаст приличную серию подтягиваний. Однако горькая правда состоит в том, что крайне малое количество людей, даже считающих себя серьезными спортсменами, находится на столь высоком уровне, не говоря уже о «простых смертных», занимающихся фитнесом в свободное от работы время. Так вот, для всех них намного справедливее будет обратное правило: развивая какое-либо одно физическое качество, вы будете способствовать развитию и всех остальных. Это не пустые слова: в одном из исследований группа «подопытных» новичков в течение 10 недель выполняла только стретчинговые упражнения, любые дру-

гие нагрузки были исключены. В результате спустя эти самые десять недель все испытуемые прибавили в вертикальном прыжке и прыжке в длину, спринте на 20 метров и выносливости мышц, сгибающих и разгибающих голень.

■ **В ряде случаев является частью разминки.** Из главы о разминке вы уже знаете о том, что стретч не может считаться полноценной подготовкой к силовой тренировке. Жевать эту тему дальше не имеет большого смысла, так что давайте, наконец, расставим все точки над «i». Официальная точка зрения на счет необходимости проведения стретчинга перед силовой тренировкой такова: стретч перед тренировкой не обязателен! Он разумен и нужен только тогда, когда основная часть тренировки **ТРЕБУЕТ** от вас проявления гибкости. К примеру, единоборцы в разминке используют стретч не потому, что надеются таким образом улучшить свою гибкость. Они делают махи, шпагаты, выпады и все прочее потому, что примерно то же самое им придется делать в основной части тренировки — так что стретч — это необходимый для них элемент разминки. Если же основная часть тренировки не требует от вас проявления гибкости, предварительным стретчингом можно смело пренебречь. Конечно, это совсем не означает, что стретч перед штангой никогда не будет полезен. Приведу пример из собственной практики — один из моих самых первых клиентов имел интересную генетическую особенность: его квадрицепсы от природы были слишком жесткими, в результате чего полностью согнуть ноги в коленях, сев на корточки, он не мог. Это обстоятельство значительно ограничивало глубину его приседа и ухудшало технику выполнения многих других «ножных» упражнений, поэтому перед выполнением приседаний и тяг мы были вынуждены растягиваться. Все потому, что для квадрицепсов моего подопечного приседания со штан-

гой — силовое во всех смыслах упражнение — было движением с непривычной, повышенной амплитудой, то есть все-таки требовало **ПРОЯВЛЯТЬ** приличную гибкость!

■ **Снимает стресс и напряжение.** Речь, конечно же, идет о негативном стрессе, ведь от положительного стресса, понятное дело, вряд ли кому-нибудь захочется избавляться. К сожалению, положительный стресс не обладает способностью накапливаться, в то время как негативный накапливается постоянно, вызывая на телесном уровне хронические зажимы и мышечные перенапряжения. Чем это опасно — перенапряженные, спазмированные мышцы хуже амортизируют ударную нагрузку, медленнее восстанавливаются, способствуют повышению кровяного давления и нарушают естественный баланс между компонентами опорно-двигательного аппарата. К счастью, научно доказано, что любые физические упражнения и **ОСОБЕННО СТРЕТЧИНГ** (за счет прямого избавления от телесных зажимов) способствуют снижению уровня негативного стресса.

■ **Стретчинг способен нормализовать осанку.** Состояние и, как бы поточнее выразиться, конфигурация вашего опорно-двигательного аппарата (особенно позвоночника как главной его составляющей) зависит от того, насколько укорочены/удлиненны те или иные скелетные мышцы. Мышцы — это живые резинки, тянущие ваши кости к местам своего прикрепления. Если в уравновешенной системе из нескольких костей одна из равновесных мышц будет сильнее/короче другой, система потеряет изначальную сбалансированность, а такие изменения обязательно негативно отразятся на здоровье. Доказано, что, к примеру, плохая гибкость плечевых суставов (а именно способность максимально сгибать плечи) влияет на возникновение чрезмерного кифоза в грудном отделе позвоночника или, проще говоря, старческого горба. Рабо-

тайте над гибкостью в проблемных для вас местах, и вы всегда будете грациозны, молоды, красивы и, главное, здоровы!

■ **Стретч снимает боли в пояснице.** Никогда не верьте тем, кто говорит, что причины возникновения болей в вашей пояснице неизвестны. Забудьте о гормональных сбоях, слабых мышцах спины, резкой перемене погоды и больных почках! Перестаньте пассивно пить обезболивающие и искать подходящий ортопедический матрас — все это не поможет, если вы не поменяете собственный образ жизни, ведь это именно он во всем и виноват! Большинство современных людей работают сидя, а это значит, что у большинства из нас сильно укорочены сгибатели бедра и перерастянуты разгибатели (особенно ягодичи!). Все потому, что за многие часы сидячей работы наши мышцы привыкают в новой длине: когда мы сидим, сгибатели бедра находятся в сокращенном положении, а ягодичи, наоборот, в растянутом. Со временем этот мышечный дисбаланс приводит к тому, что укоротившиеся сгибатели бедра начинают тянуть таз вперед к бедренным костям, что, в свою очередь, приводит к гипертрофированному лордозу — чрезмерному выгибу поясничного отдела позвоночника вперед. В состоянии гипертрофированного лордоза нагрузка на поясничный отдел позвоночника постоянно увеличена, ведь вы словно все время находитесь в положении небольшого наклона вперед. Собственно, отсюда и все проблемы: накапливающиеся перегрузки рано или поздно приводят к хроническим болям в пояснице, которые не вылечить простодушной «закачкой» мышц спины. Однако в ряде случаев, растянув короткие сгибатели бедра и укрепив слабые ягодичи, вы без особого труда сможете вернуть позвоночник в нормальное положение и заметно понизить частоту и интенсивность возникновения болей в пояснице.

■ **Стретч предотвращает травмы.** Опять же, не нужно понимать этот пункт буквально и в лоб. Непродуманное применение стретчинга не может вам предотвратить возникновение травм! Невозможно просто потянуться перед какой-либо нагрузкой и быть уверенным, что теперь ничего плохого не произойдет. Дело в том, что большинство травм в спорте, если он не является контактным (или потенциально опасным в плане возможности столкнуться с бегущим навстречу противником, упасть с лошади, получить шайбой по зубам и т.д.), случаются не вдруг и не сразу, а в результате постепенного, едва заметного накопления характерных перегрузок. Если вы знаете о существовании таких перегрузок и путем точного применения стретчинга ПОСТОЯННО способствуете их нивелированию, то риск получения типичной для конкретного вида спорта травмы действительно сводится к минимуму. К примеру, зная, насколько сильно перегружены у лифтеров мышцы, пронизывающие и сгибающие плечо, можно понизить риск возникновения травм плечевых суставов почти до нуля, если своевременно позаботиться об их растяжке. Особенно если не забыть подкрепить эти действия укреплением антагонистов данных мышц — в частности, супинаторов плеча (смотри ВПН-упражнения).

■ **Стретч частично избавляет от болевых ощущений в мышцах после силовой тренировки.** Запомните на всю жизнь — стретч не способен влиять на основную причину возникновения посттренировочных болевых ощущений в мышцах. Кто сказал «а, молочная кислота» — выйдите на фиг из класса! Молочная кислота ответственна не за мышечную боль, а за жжение во время выполнения подхода, после окончания которого «молочки» в данной мышце нет и следа, а через два часа после тренировки ее не найти и во всех остальных уголках орга-

низма. Основные причины возникновения посттренировочной мышечной боли — это вызывающее воспаление накопление токсинов в местах микроповреждений мышечных волокон и сопутствующие этому процессу отеки. И все потому, что после нагрузок наш организм в течение минимум суток озабочен восстановлением запасов энергии — АТФ, креатинфосфата и гликогена, а не «ремонт» поврежденных белковых структур. Энергия для него намного важнее «мяса»! Как на этот процесс можно повлиять стретчингом? Никак! Чтобы токсинов накопилось поменьше, необходимо быстрее восстановиться, а для этого нужно всего лишь поесть и поспать, причем несколько раз. НО есть еще один важный момент. Помните, какими жесткими, налитыми становятся ваши мышцы после тренировки? Думаете, это хорошо? Спросите любого массажиста — он обязательно скажет вам, что здоровая мышца такой не бывает, здоровая мышца мягкая! Жесткая или, как еще принято говорить, «тонусная», мышца — это следствие раздерганных нервно-мышечных процессов, повышенного потенциала действия мышц. После многожды повторенного сокращения и расслабления «тонусная» мышца находится в состоянии повышенной готовности к преодолению нагрузки, сильному сокращению, именно поэтому мышцы после интенсивной тренировки из-за неосторожных движений частенько сводит. Так вот, повышенный потенциал действия мышц МОЖНО и нужно снимать стретчингом, возвращая мышцы в нормальное, «спокойное» состояние. В нормальной по длине и степени нервного возбуждения мышце все обменные процессы, в том числе и процессы восстановления после нагрузок, происходят с нормальной скоростью. А нормальная скорость обмена намного выше скорости обменных процессов, происходящих в укороченной и задержанной интенсивными тренировками мышце.

■ **Стретч регулирует половую функцию.** Регулярные занятия стретчингом обладают одним странным эффектом, причину которого я пока не могу толком объяснить, — они каким-то непостижимым образом влияют на половую функцию. Причем речь идет не о банальной стимуляции либидо, а как раз наоборот. Вернее, так — стретч значительно облегчает вам жизнь, если с регулярной половой жизнью у вас проблемы. Только поймите меня правильно: я не говорю о том, что стретчинг способен сделать из вас импотента, нет — у тех, кто ведет регулярную половую жизнь, стретч однозначно способствует ее обогащению. Однако у тех, кто по каким-либо причинам не пользуется повышенным спросом у противоположного пола, полноценный стретчинг может без проблем отбить неудовлетворенное желание, что прекрасно помогает переживать сексуальный голод. Особенно это актуально почему-то для женщин. Не спрашивайте меня почему — мир полон загадок, которые нам еще только предстоит разгадать!

■ **Стретч оздоравливает и омолаживает организм.** Доказано, что стретчинговые упражнения, в особенности те, что воздействуют в первую очередь на суставы, а не мышцы, способствуют улучшенной секреции соматотропина — гормона роста. Гормон роста — это главный гормон, отвечающий за омоложение и оздоровление нашего организма. В результате люди, годами практикующие стретчинг, выглядят намного моложе своих лет. На меня не смотрите — тяжелая жизнь и сложное детство привели к тому, что выгляжу я на все свои пятьдесят восемь! Зато все остальные — огурчики!

■ **Стретч улучшает качество жизни.** Я знаю, что молодым людям (тем, кому сегодня меньше двадцати-двадцати пяти лет) будет сложно с этим согласиться, однако большинству любителей фитнеса глубоко по фигу, как они выгля-

дят. Поверьте тренеру со стажем — для людей намного важнее возможность сохранять бытовую функциональность и крепкое здоровье на многие-многие годы. Конечно, к пониманию этого мы приходим не вдруг и не сразу, как правило, после первых смертей родственников, погибших от раннего инфаркта или инсульта, однако рано или поздно это обязательно происходит — значимость здоровья и активного долголетия на порядок начинает превосходить ранее непоколебимую важность наличия кубиков на животе и сантиметров в объеме плеча. Так вот, стретчинг — это та самая нагрузка, ко-

торая способна сохранить ваше тело практически в первозданном виде на очень долгие годы. С помощью него даже в совсем уже преклонном возрасте вы будете способны без помощи внуков доставать с самой верхней полки тяжелые банки с протеином, завязывать шнурки из положения стоя и с легкостью догонять автобус, уезжающий на очередные соревнования по пауэрлифтингу среди ветеранов. А что может быть ценнее активной и полной жизни лет эдак в девяносто, когда большинство ваших сверстников будут проводить время по кардиологиям и онкологиям, да и то в лучшем случае?

■ Противопоказания к стретчингу ■

Если бы все было так сказочно и хорошо, на этом главу о стретчинге можно было бы смело заканчивать — занимайтесь порегулярней — и все дела! Однако даже у такого замечательного явления, как стретчинг, есть свои противопоказания. Существует ряд случаев, когда стретч лучше не применять во избежание проблем. Случаи эти, в частности, таковы:

1. Недавние переломы. «Недавние» означает до тех пор, пока ваш лечащий врач не скажет: «Можно!» Пока этого не произошло, растягивать травмированное место не нужно. Все потому, что ряд стретчинговых упражнений действует не только на мышцы, фасции и капсулу сустава, но и на кости. Не верите: согните кисть и постарайтесь прижать свой большой палец к запястью! Больно, да?

2. Обострения воспалительных заболеваний суставов. Это все, что кончается на «ит» — артрит, бурсит, тендинит, тендовагинит и прочие гадости. Конечно, для того же артрита физические нагрузки являются действенным средством профилактики, однако в период обо-

стрения данного заболевания необходимо полностью положиться на врача. Только когда доктор медикаментозными средствами снимет все последствия обострения, можно будет вновь приступать к занятиям. До этого — ни-ни!

3. Остеопороз и артроз. Ввиду того что это ОЧЕНЬ серьезные и часто считающиеся неизлечимыми заболеваниями костей и суставов, людям, страдающим ими, нужно не фитнесом заниматься, а лечиться в специально приспособленных для того медицинских учреждениях. Во многих случаях подобным больным самый простенький и легкий стретчинг может оказаться не только чрезмерным, но и опасным видом нагрузки!

4. Резкая боль при растягивании. Мой любимый пункт! Гибкость — очень чуткий показатель состояния вашего здоровья: если со здоровьем что-нибудь не ладится, вы всегда это сможете заметить, взглянув на результаты выполнения стретчинговых упражнений. Представьте себе, что вы тянетесь уже не первый месяц или год, и вот, выполняя привычное

упражнение, вдруг чувствуете резкую боль. Не где-то там — в груди или голове, а в конкретной растягиваемой мышце! Если травм у вас точно не было, то это очень громкий сигнал к тому, что тренировку СРОЧНО надо останавливать и идти вызывать врача! В одном из самых жестких случаев, которые мне известны, персональный тренер, зная о подобной особенности гибкости, предотвратил у своего клиента инфаркт — своевременно вызванный врач диагностировал прединфарктное состояние и принял соответствующие меры. Поэтому никогда не рискуйте: чувствуете сильную боль — немедленно отправляйтесь к врачу! Возможно, у вас всего лишь наступающая простуда, но тут уж, как говорят в народе, «лучше перебдеть».

5. Недавние вывихи. Что такое вывих? Это травматическое нарушение здоровой геометрии сустава. А что у нас сохраняет здоровую геометрию суставов? Правильно, связки. Так вот, в недавно вывихнутом суставе часть связок находится в ненормальном состоянии: либо частично надорваны, либо перерастянуты. Будете работать над подвижностью такого сустава — закрепите созданный дисбаланс и превратите недавний вывих в привычный. А последний, насколько мне известно, лечится исключительно хирургическим путем. Так что, если вы себе что-нибудь случайно вывихнули, опять ждите отмашки врача — пока не разрешит тренироваться, стретч не применять!

6. Перегрузка сустава. Не нужно считать стретчинг всего лишь восстановительным, реабилитационным средством. Стретч — это тоже нагрузка, а потому применять его к уже измочаленному нагрузками месту не совсем правильно. Представьте себе, что вы два часа кряду приседали и делали тяги — что утомило вашу поясницу и мышцы, ее окружающие. На кой ляд прилагать туда еще больше нагрузки, растягивая истерзаный штангой позвоночник и мыш-

цы? Отправляйтесь спать и есть — вот вам и все восстановление, в противном случае вы рискуете получить серьезные повреждения. Разумеется, не в тот самый момент, когда будете растягиваться, а, к примеру, на следующем занятии, когда ваша поясница вновь подвергнется интенсивным нагрузкам. Делаете так постоянно, и до сих пор никаких проблем со спиной не было?! Поверьте, вы просто недостаточно интенсивно тренируетесь...

7. Все заболевания сердечно-сосудистой системы, связанные с возникновением тромбов. Пожалуйста, отнеситесь к последнему пункту предельно серьезно! Превратить травмированный сустав в хронически больной или нечаянно нарушить подготовку к соревнованиям любого уровня совсем не так страшно, как довести себя или своего подопечного до смерти! Повторю — ВСЕ подобные заболевания являются противопоказанием к стретчингу, а их не так уж и мало: атеросклероз, тромбоз, тромбофлебит и... варикозное расширение вен. Хочу особо остановиться на последнем пункте. Сейчас такого уже давно нет, но с десятков лет назад, когда фитнес в России только начинался, мне частенько доводилось слышать рекомендации вроде: «Нет, вам тренажерный зал никак нельзя — у вас варикоз/склероз/понос/воспаление мозжечка! Зато плавание можно! Или стретчинг — сколько угодно!» Ну, знаете, доктор, вообще-то априорно опасных или, напротив, безопасных видов нагрузок не существует, весь вопрос в адресности, интенсивности и целесообразности их применения. К примеру, «безопасное» плавание может запросто угробить здоровье тех, кто страдает повышенным внутричерепным давлением. А варикоз... Где чаще всего он возникает? В голенях — то бишь ногах. Что обычно растягивают те, кто практикует стретчинг? Ноги. А где обычно скапливаются тромбы? В ногах... «У меня больше нет вопросов, Ваша Честь!»

■ Принципы гибкости ■

■ Принцип первый ■

ТЕОРИЯ — ВСЕМУ ГОЛОВА!

Чтобы действительно пребывать в отменной форме и никогда не ронять собственное достоинство в глазах окружающих здоровяков, одной «физиухи» маловато — необходим хотя бы минимальный набор знаний по теме. Вот такой набор по теме стретчинга и гибкости вы сейчас и получите. Как и обещал — минимальный!

Первый вопрос: что есть гибкость?

Гибкость — это способность выполнять широкоамплитудные движения в суставах.

Ничего больше! Вы можете смело считать себя гибким, если способны шевелить суставами с повышенной амплитудой. Гибкость — это физическое качество, такое же, как сила, выносливость или быстрота. Поэтому, как и любое другое физическое качество, гибкость поддается тренировке. То есть развивать свою гибкость (в индивидуальных пределах) способен ЛЮБОЙ человек, невзирая на пол, возраст, вес и прочие обстоятельства. Кроме того, гибкость — это локальное понятие и «общей» быть не может, ибо всегда подразумевает подвижность конкретного сустава или их взаимосвязанной группы (позвоночника, например).

Второй вопрос: что такое стретчинг и чем он отличается от гибкости?

Стретчинг — совокупность различных методов и упражнений, применяемых для работы над гибкостью.

Разница между гибкостью и стретчингом такая же, как и между силой и силовой тренировкой — одно служит средством развития другого. Вот, собственно, и вся базовая теория. Од-

нако, прежде чем двинуться дальше, хочу сделать одно важное замечание.

Скажите, можно ли визуально понять, сильный перед вами человек или нет? С большой вероятностью можно — сильный человек будет обладать широкими плечами, развитыми мышцами и майкой «WPC/WPO Powerlifting Russia!». А человека, который очень гибок, можно определить, просто посмотрев на него? Определенно нет, ведь пока этот человек не начнет проявлять свою гибкость, уровень его подготовки останется для нас тайной. Согласны? Тогда никогда не говорите, что «у гибких людей длинные мышцы»! Способность проявлять гибкость — это тренированность нервно-мышечных процессов, где слово «нервно» самая важная часть фразы. Подвижные суставы — это не только и не столько состояние опорно-двигательного аппарата, сколько способность атлета контролировать свои рефлексы, мешающие мышцам растягиваться. У каждого из вас прямо сейчас любая мышца потенциально способна увеличиться в длине на 57–60%. Этого не происходит только потому, что ваши рефлексы, призванные хранить ваше же тело от травм, будут мешать это сделать, если, конечно, не начать их «дрессировать» соответствующими нагрузками! Уяснили? Тогда идем дальше.

■ Принцип второй ■

ГИБКОСТЬ ГИБКОСТИ РОЗНЬ!

Гибкость — это вам не просто так, она еще и подразделяется на несколько типов. Прежде чем перечислить некоторые из них, замечу, что в западной и отечественной литературе вы мо-

жете встретить отличающиеся друг от друга определения. Сие нормально — существует явный теоретический разрыв между нашими и «ихними» специалистами. На мой взгляд, американские определения чуточку точнее русских, поэтому ниже я дам вам комбинированные определения типов гибкости, чтобы вы могли с легкостью ориентироваться в тематической литературе обеих сверхдержав.

Динамическая (кинетическая) гибкость — способность КРАТКОВРЕМЕННО достигать ROM-максимум (максимальной амплитуды движения) в рабочем суставе или их группе за счет движений с использованием ускорения (махов, рывков и прочего).

Когда вы делаете резкий мах ногой или рукой, резкий наклон или рывок любой частью тела, вы проявляете динамическую гибкость. Отличительной особенностью этого типа гибкости является наибольшая амплитуда движения. Только таким манером, разогнав по инерции свою конечность или корпус, вы будете способны растянуть мышцу по максимуму. И все потому, что максимальный предел растяжения можно выдержать только очень небольшое количество времени (не более доли секунды) — слишком больно!

Активная (активная статическая) гибкость — способность ДОСТИГАТЬ И СОХРАНИТЬ ROM-максимум в рабочем суставе или их

■ Активная гибкость



группе за счет действия мышц, являющихся антагонистами растягиваемой мышце.

Чтобы понять разницу между этими типами гибкости, сделайте следующее: сначала выполните резкий мах одной ногой вперед, стараясь поднять ее максимально высоко. Отлично — это была кинетическая гибкость. А теперь эту же ногу поднимите вверх медленно и зафиксируйте ее в самой высокой точке. Не помогайте себе руками! А вот это уже активная гибкость — достигнутая вами амплитуда (очень небольшая, как вы сами видите) получилась за счет напряжения мышц, сгибающих бедро, при этом мышцы, разгибающие бедро, растянулись. Проявление

■ Динамическая гибкость



■ Пассивная гибкость



ние активной гибкости, как правило, сопровождается наименьшей ROM, зато позволяет тренировать силу антагонистов синхронно с развитием эластичности растягиваемых мышц. Ввиду этого активная гибкость является самым полезным, с точки зрения создания здорового и сбалансированного тела, методом стретчинга.

Пассивная (пассивная статическая) гибкость — способность ДОСТИГАТЬ И СОХРАНИТЬ ROM-максимум в рабочем суставе или их группе за счет действия любых внешних сил.

Любых внешних сил! Для тех, кто недопонял, расшифрую: «любые силы» в данном случае — это ваш собственный вес, другие мышцы (то есть не являющиеся антагонистами для растягиваемой), сила притяжения, дорогостоящие тренажеры, простое оборудование (полотенца, амортизаторы и ремни), а также тренер, партнер и все прочее. К примеру, если вы будете поднимать вашу ногу вперед-вверх с помощью мышц рук или поставите ее на опору и начнете сгибать опорную ногу в колене, вы проявите пассивную гибкость, растягивая все те же разгибатели бедра.

■ Принцип третий ■

ЦЕЛЬТЕСЬ ТОЧНЕЕ!

Думаете, цель занятий стретчингом — это возможность в один прекрасный день сесть на все шпагаты? Нет, на самом деле все намного серьезнее.

Целью занятий стретчингом является увеличение подвижности суставов ПРИ СОХРАНИИ ИХ СТАБИЛЬНОСТИ!

Завершающая часть определения самая важная: да, стретчинг может увеличивать амплитуду движения ваших суставов, но далеко не каждому суставу это необходимо. Чтобы вы

меня быстрее поняли, придется на время стать таким евангелистским проповедником, ибо сейчас я снова буду доказывать вам, что нас кто-то создал. Кто-то, обладавший системным подходом к организации человеческого скелета, вселенский биомеханик и биолог.

Если рассмотреть наши основные суставы с точки зрения того, что им больше необходимо, дабы оставаться здоровыми — подвижность или стабильность, мы получим интересную картину:

| Сустав | Подвижность | Стабильность |
|-------------------------------|-------------|--------------|
| Голеностоп | X | |
| Коленные суставы | | X |
| Тазобедренные суставы | X | |
| Поясничный отдел позвоночника | | X |
| Грудной отдел позвоночника | X | |
| Шейный отдел позвоночника | | X |
| Плечевые суставы | X | |
| Локтевые суставы | | X |
| Запястные суставы | X | |

Вспомните: наибольшее количество травм коленного сустава происходит из-за того, что колени недостаточно стабильны — чуть колено не в ту сторону увел, и все! А, например, травмы голеностопа, напротив, связаны с их недостаточной подвижностью — мог просто ногу слегка подвернуть, а так лодыжку сломал. То же касается, к примеру, шейного отдела позвоночника — если ваша шея недостаточно крепка (читай — стабильна), травмировать ее сможет что угодно, даже теннисный мяч, на скорости попавший вам, например, в подбородок. Именно поэтому развивать подвижность голеностопа или тазобедренных суставов нужно, а коленей и шеи нет!

Приведенная схема справедлива для подавляющего большинства видов спорта, от американского футбола до армрестлинга. Как вы сами видите, налицо явно кем-то продуманная система — требования к стабильности и мобильности суставов последовательно чередуются, и неважно, рассматриваете вы свои суставы сверху вниз или снизу вверх, как это сделал ваш покорный слуга. Аминь, братья, — Создатель существует! Прости, господи, грехи наши...

■ Принцип четвертый ■

ДЕНЬ ЗАВИСИМОСТИ!

Когда в свое время я объяснял студентам этот пункт, я всегда вспоминал старый анекдот:

Пациент обращается к доктору:

– Скажите, доктор, а я умру?

Доктор удивленно:

– А как же?!

Не ха-ха-ха, а существуют случаи, когда даже самая совершенная медицина бывает полностью бессильна, как и самый лучший в мире тренер по стретчингу, столкнувшийся с неизменяемыми факторами, ограничивающими возможность развивать гибкость. А потому факторы эти необходимо знать назубок, чтобы попусту не ругать себя за леность или недостаток тренерского таланта.

По большому счету, возможность развивать гибкость зависит всего от двух вещей — внешних условий и внутренних параметров.

Внутренние параметры:

а) задаются генетически

б) поддаются тренировке в индивидуальных пределах.

В основном тренировки, направленные на развитие гибкости, влияют на внутренние параметры, поэтому с них и начнем.

К части внутренних параметров, которые задаются генетически и практически не изменяются, относятся анатомические факторы. Анатомические факторы — это:

■ **Химический состав костей — соотношение органических и неорганических веществ, отвечающих за гибкость/упругость и твердость/прочность костей соответственно.** Это соотношение изменяется только с возрастом, но совсем не в ту сторону, в которую хотелось бы: кости теряют упругость, оставаясь твердыми, что повышает их хрупкость. Противостоять процессу потери прочности костей можно либо за счет «ударных» нагрузок (прыжков и «ударов» по костям), либо с помощью тренировок с отягощением. Кстати, именно поэтому актуальность силовых тренировок с возрастом только растет, а не падает, как вам наверняка не раз говорили.

■ **Степень соответствия суставов.** Конгруэнтность, или степень соответствия суставов зависит от строения костей, образующих сустав, и формы самих суставов. Какие-то суставы в принципе не предназначены для того, чтобы быть подвижными, а у кого-то суставы, которые, по идее, не должны гнуться ни в какую сторону, напротив, гнутся, куда захочешь. Все это генетика, которую не изменишь никакими тренировками — сколько ни тянись, превратить локтевой сустав в плечевой, а коленный в тазобедренный не получится!

■ **Эластичность мышечной ткани.** Это тоже фактор, на клеточном уровне влияющий на способность мышечных волокон к растяжению. Как известно, наши мышцы, если, двигаясь от большого к малому, разбить их на составляющие, выглядят следующим образом:

– мышца

– мышечный пучок

– мышечная клетка (она же мышечное волокно)

- миофибриллы
- саркомеры

В этом списке саркомер — это самая маленькая, способная к сокращению и растяжению часть скелетной мышцы. Если вы знакомы с теорией мышечного сокращения, то знаете, что активные части саркомера — актин и миозин — взаимодействуя друг с другом, способствуют сокращению мышцы и удлинению ее под нагрузкой. Однако ни тот, ни другой не отвечают за ее растяжение, ведь растягивать мышцу можно только в расслабленном состоянии, когда актин и миозин не взаимодействуют друг с другом. Так вот, опираясь на книгу Д. Алтера «Наука о гибкости», замечу, что саркомер состоит не из двух, а из трех миофиламентов и имя третьему — титин. Титин крепит миозиновые нити к концам саркомера, механически, словно микроскопическая пружина, создавая в нем напряжение покоя. Вот от длины и способности титина растягиваться и зависит итоговая эластичность мышечной ткани. Как-либо влиять на этот процесс извне с помощью коврика для йоги не представляется возможным!

■ **Эластичность соединительной ткани.** Видов соединительной ткани существует великое множество — она составляет порядка 30% всей мышечной массы человека, однако нас интересуют только три вещи: *сухожилия, связки и фасции*.

Сухожилия — это нерастяжимый компонент, они не обладают даже минимальной эластичностью! Если бы было по-другому, любая мелкая моторика, вроде движения пальцев или глаз, была бы невозможной. Сухожилия обеспечивают до 10% сопротивления растяжению, и в большей части это зависит от их исходной, заданной генетически, длины.

Связки — вещь эластичная, растягивать их можно, но не нужно, поскольку связки обеспечивают стабильность суставов — мы уже об

этом говорили. Прямое воздействие на связки допускается лишь в медицинских целях, например когда доктору необходимо отдалить воспаленные суставные поверхности друг от друга. Сопротивление связок растяжению составляет порядка 47% от общего.

Фасции — самый податливый вид соединительной ткани. Правда, несмотря на этот факт, воздействовать на фасции стретчингом практически не представляется возможным, вот почему львиная доля главы «Восстановление» посвящена работе с фоам роллером. Фасции (особенно хронически перегруженные и регулярно не обрабатываемые фоам роллером) способны противостоять растяжению аж на 41%.

■ **Эластичность кожи.** Это последний и самый незначительный анатомический фактор, влияющий на нашу способность проявлять гибкость — сопротивление кожи растяжению составляет всего 2%, однако это правило верно не всегда. Как известно, кожа — это наш первый рубеж обороны. Именно кожа первой сталкивается с любыми вредоносными механическими воздействиями и, несмотря на приличный запас прочности, частенько повреждается, в результате чего у нас с вами могут образовываться шрамы и рубцы. Так вот, кожа в месте порезов, проколов и ожогов — уже не совсем эпидермис. Это рубцовая ткань, которая намного хуже растягивается и в разы легче травмируется, особенно на ранних стадиях заживления. Если вы или ваш клиент недавно перенесли полостную операцию, например по удалению воспалившегося аппендикса, будьте осторожны с любыми стретчинговыми нагрузками на оперированное место. Мало того что даже такой небольшой шрамик, как после аппендицита, способен серьезно ограничить гибкость, так он еще и может разойтись ДО ВОЗНИКНОВЕНИЯ болевого синдрома!

■ Принцип пятый ■

ДЕНЬ НЕЗАВИСИМОСТИ!

Ура, факторы, которые простому смертному не под силу, закончились! Остались только те, которыми мы легко можем манипулировать, чтобы научиться пересекать границу, аккуратно складываясь в небольшой саквояж, — это внешние и индивидуальные факторы:

■ **Время суток.** Пик гибкости приходится на период 14.30 — 16.00! Все остальное время, особенно с утра, проявлять гибкость намного сложнее, ввиду особенностей работы проприорецепторов, отвечающих за способность мышцы к растяжению.

■ **Стадия восстановительного процесса сустава.** Некогда травмированный сустав всегда обладает худшей гибкостью по сравнению с неповрежденными собратьями — это тоже всегда надо учитывать!

■ **Тренировки с отягощением.** «Силовые упражнения, выполняемые с полной амплитудой, улучшают гибкость атлета», — цитата из прекрасной книги S.J. Fleck & W.J. Kraemer «Designing resistance training programs», Human Kinetics Publishers, 1987. Данное высказывание подтверждает множество исследований, которые ведутся аж с 1964 года. Тогда, кстати, исследователи впервые пришли к выводу, что силовые тренировки развивают силу, мышечный объем, выносливость, А ТАКЖЕ гибкость!

■ **Конституция тела.** Рост, вес и длина конечностей не оказывают прямого влияния на гибкость. Нельзя утверждать, что, к примеру, толстые и высокие люди намного гибче худых и невысоких, и наоборот. Зато избыточное количество жировой и мышечной ткани, действительно, может чисто механически мешать проявлять гибкость. Например, человек с большим

животом будет не способен дотянуться до носков выпрямленных ног сидя, а атлет с чрезмерно развитыми икрами и мышцами задней поверхности бедра не согнет ноги в коленях полностью — в обоих случаях избыточное количество жира/мяса будет мешать гнуться.

■ **Уровень гидратации.** Возрастное и ситуационное обезвоживание ухудшает гибкость. Вода — естественный внутримышечный лубрикант: гиалуроновая кислота и «захваченная» ее вода являются основным смазывающим материалом фиброзной соединительной ткани. Вместе с водой она выполняет роль связывающего вещества между коллагеновыми волокнами и фибриллами. Это смазывающее вещество обеспечивает сохранение критического расстояния между данными компонентами, способствуя свободному скольжению волокон и фибрилл друг за другом. В связи с этим я однажды слышал забавную теорию, связывающую сиюминутное состояние гибкости с фазами луны. Как известно, последние оказывают влияние на приливы-отливы, а значит, теоретически могут влиять и на процентное содержание воды в человеческом организме. Поскольку научных подтверждений тому вроде бы еще не поступало, можете смело считать эту теорию не более чем забавным фактом, которым можно развлечь своих клиентов или партнеров по тренировкам.

■ **Иммобилизация суставов.** При вынужденной неподвижности — иммобилизации суставов — мышцы, окружающие их, адаптируются к новой длине. Иммобилизация мышцы в сокращенном состоянии на месяц приводит к потере до 40% саркомеров, а это почти половина ее длины! В растянутом положении, напротив, происходит увеличение количества саркомеров мышцы до 20%, что тоже не очень хорошо — слишком растянутая мышца в той же степени приводит к расбалансированности опор-

но-двигательного аппарата, как и мышца укороченная. Что характерно, в состоянии нормальной длины месячная иммобилизация сустава все равно приводит к ухудшению подвижности околосуставных компонентов. Вывод банален: движение — жизнь!

■ **Пол и Пол 2.** Здесь речь идет как о гендерных отличиях (мужчины — женщины), так и о покрытии зала. Ну, вы понимаете — как патологический шутник я просто не мог не объединить эти два пункта в одно. Женщины более гибки, нежели мужчины, ввиду того что у них меньше жировой и мышечной ткани, их соединительная ткань содержит большее количество эластина — компонента, отвечающего за ее эластичность, а тазобедренные суставы расположены шире и более подвижны. Зато из-за природного превосходства в силе приводящих мышц бедра поперечный шпагат дается им намного тяжелее, чем мужчинам. Покрытие же зала может решить, насколько хорошо или плохо у вас будут получаться различные упражнения. К примеру, скользкий пол не позволит с полной отдачей выполнять любые упражнения в положении стоя, а чересчур шершавый зарежет все ваши попытки сделать упражнения в положении сидя и лежа, особенно те, где ступням требуется скользить по земле (ну да, опять я про шпагат!).

■ **Возраст.** С возрастом наш опорно-двигательный аппарат изнашивается: происходит постепенная кальцификация костей, в отрицательную для гибкости сторону меняется химический состав соединительной ткани. Кроме того, неизбежно стареют мышцы — мышечные волокна замещаются жировой и соединительной тканью, а и та, и другая обладают намного меньшим потенциалом к растяжению. Кроме того, происходит укорочение элементов соединительной ткани, связанное с естественным уменьшением физической активности

у пожилых людей. И, что интересно, даже активная спортивная жизнь может привести к ухудшению гибкости. Де Франко: *«Силовые тренировки и другие физические нагрузки на протяжении всей жизни создают в ваших мышцах микронадрывы. Когда организм лечит их, в месте надрывов образуется соединительная ткань. Образовавшись, соединительная ткань стягивает места надрывов, что со временем ведет к уменьшению мышц в длине»*. К счастью, регулярный стретчинг способен не только противостоять этому процессу, но и обращать его вспять!

■ **Уровень ОФП.** Степень упорядоченности мышечных волокон у по-разному тренированных людей также различна. Чем более тренирован человек (в независимости от характера нагрузки), тем более упорядочены мышечные волокна в его скелетных мышцах — это необходимо нашему организму для повышения эффективности их работы. Таким образом, тренированность любого профиля — это заведомо положительный фактор для возможности проявлять гибкость.

■ **Тренировочный профиль.** Просто тренированность очень полезна для гибкости, но тренированность в виде спорта, требующем выполнения сложнокоординационных движений, еще лучше, ибо характер привычных физических нагрузок оказывает очень сильное влияние на уровень оперативной гибкости. Самый худший вариант — силовые нагрузки плюс низкокоординационные навыки. Извините, но это пауэрлифтинг и бодибилдинг (не забывайте, что по сравнению с совершенно не тренированным человеком хорошо тренированный, но «забитый» культурист будет как Алина Кабаева по сравнению с Франкештейном). Если сделать свои силовые тренировки более сложными технически, сместив акцент на такие упражнения, как рывки и подъемы на грудь, работа над по-

вышением уровня координации может увеличить ваш гибкостный потенциал. Джон Пол Контанзаро: «Исследования, проведенные в 70-е годы прошлого века, доказали, что тяжелоатлеты обладают второй по степени развития гибкостью, уступая лишь... спортивным гимнастам!»

■ **Состояние здоровья.** Любые заболевания внутренних органов или позвоночника, травмы, вирусные и простудные заболевания временно ухудшают гибкость — это вы уже знаете. Зато вы можете не знать, что у женщин такое непростое состояние здоровья, как беременность, влияет на гибкость положительно благодаря усиленному действию гормона прогестерон. К сожалению, после того как женщина родит, секреция прогестерона возвращается к норме вместе с временно повысившейся гибкостью.

■ **Утомление.** Влияет по-разному на разные типы гибкости. Так, из-за усталости мышц активную гибкость утомление ограничивает, а пассивную в некоторой степени улучшает.

■ **Уровень мотивации и прочие психологические факторы.** Может влиять по-разному. С одной стороны, нервное напряжение может вызвать повышенный мышечный тонус, в результате чего гибкость заметно ухудшится. Но с другой стороны, в экстремальных стрессовых условиях (например, в момент выступления на ответственных соревнованиях) у многих людей часто повышается болевой порог, в результате чего уровень возможной гибкости увеличивается, хотя растет и возможность получения травмы. Боль, страх и уровень собственной мотивации также могут влиять на сиюминутную гибкость как в одну, так и в другую сторону.

■ **Внешние условия.** Температура окружающей среды и одежда оказывают прямое воздействие на уровень гибкости. Идеальные условия — комфортно-теплая температура (слишком низкая или высокая температура пе-

регружает многие системы организма, что попросту отвлекает его от стретчинга) и полное отсутствие одежды (либо ее обтягивающий вариант). Температура суставов и прилегающих мягких тканей также влияет на гибкость: суставы и мышцы обычно более податливы при температуре тела выше нормальной на 1–2°C.

■ Принцип шестой ■

РУЛИ РЕФЛЕКСАМИ!

Как я уже успел заметить выше, наша возможность растягиваться зависит не столько от состояния мышц, сухожилий и связок, сколько от тренированности рефлексов, которые либо мешают, либо помогают нам тянуться.

Внешняя и внутренняя информация поступает в наш организм посредством рецепторов, передающих возникающие в них нервные импульсы сенсонейронам — особым нервным клеткам, специально созданным, чтобы воспринимать информацию подобного рода. Сенсонейроны сигнализируют о полученных данных в центральную нервную систему (ЦНС), которая отдает приказ мотонейрону задействовать нужные мышцы для того или иного ответного действия. Путь, который проходит информация через клетки нервной системы до органа, отвечающего за ответную реакцию на раздражение, называется рефлекторной дугой. Собственно говоря, это и есть рефлекс.

Рецепторов, воспринимающих внешнюю информацию, существует несколько. Это внешние анализаторы (зрительные, тактильные, слуховые, вкусовые, осязательные) и внутренние. Внутренние анализаторы — это так называемые собственные рецепторы, или проприорецепторы. Проприорецепторы ответственны за передачу информации от составляющих

опорно-двигательного аппарата к ЦНС, они позволяют человеку осознавать взаимное расположение частей тела и отмечают любое изменение в местонахождении тела и его частей, а также степени сокращения или растяжения мышц. Применительно к стретчингу нас с вами в первую очередь должны интересовать такие проприорецепторы, как НМВ — нервно-мышечное веретено, и НСВ — нервно-сухожильное веретено. Каждый из этих рецепторов ответственен за возникновение своего рефлекса, используемого или просто учитываемого во время практических занятий стретчингом.

■ Рефлекс 1 Стретч-рефлекс ■

Внутри брюшка скелетных мышц находятся волокна особого типа, не растягивающиеся в центре и пронизанные нервными окончаниями, — НМВ. В зависимости от вида и размера мышц их там может быть от нескольких штук до нескольких десятков. Когда растягивается мышца, растягивается и нервно-мышечное веретено. Этот рецептор отмечает изменение в длине и скорость удлинения мышцы и посылает сигнал в ЦНС. Если растяжение слишком быстрое или производится на слишком большой участок амплитуды, то НМВ включает стретч-рефлекс, также называемый миостатическим рефлексом — рефлекторное сокращение мышцы в ответ на ее внезапное удлинение. Чем внезапнее будет растяжение мышцы, тем сильнее будет рефлекторное мышечное сокращение.

Хотя основная функция стретч-рефлекса состоит в поддержании постоянного мышечного тонуса и защите тела от травм, в обычной жизни мы используем этот рефлекс для решения несколько иной задачи — увеличения собствен-

ной силы и мощности. Замах перед ударом или теннисной подачей, быстрое опускание штанги на грудь в жиме лежа, мгновенный подсед вниз перед прыжком — все эти действия позволяют нам задействовать стретч-рефлекс и прибавлять к волевому мускульному усилию еще и рефлекторное мышечное сокращение, что в итоге значительно увеличивает силу любого из описанных движений. Однако, к большому сожалению тех, кто работает над увеличением гибкости, стретч-рефлекс фактически мешает растягиваться. Именно благодаря ему у вас не получается сесть на шпагат или дотянуться до мысков прямых ног, особенно если делать это быстро и без разминки. К счастью, стретч-рефлекс можно и нужно тренировать, причем взять его практически под полный контроль не так уж и сложно: достаточно научиться растягивать мышцу медленно и малыми участками амплитуды.

Помимо всего прочего сила возникновения стретч-рефлекса зависит от возбуждения ЦНС, общей температуры тела, местного кровоснабжения растягиваемой мышцы и специальной тренированности атлета.

■ Рефлекс 2 Гольджи-рефлекс ■

Этот рефлекс еще называют обратным стретч-рефлексом. За его осуществление отвечает рецептор, находящийся в месте перехода мышцы в сухожилие — НСВ. Механизм возникновения Гольджи-рефлекса прост: когда мышца сокращается, это создает напряжение в месте расположения НСВ, тот отмечает наличие и степень сокращения мышцы и посылает сигнал в ЦНС. Если напряжение в мышце превосходит определенный предел, близкий к максимальному, рефлекторная цепочка заставляет напря-

женную мышцу прекратить сокращение — расслабиться, дабы избежать возможной травмы.

Как несложно догадаться, основная функция НСВ такая же, как и функция нервно-мышечного веретена — защита наших мягких тканей от травм. Именно благодаря рефлексу Гольджи вы не рвете себе грудные мышцы, когда, например, опускаете пока еще неподъемную штангу в жиме лежа — «жимовые» мышцы рефлекторно «отказывают» и снаряд буквально падает вам на грудь. Если в плане развития силы это умение мышц к уклонению от нагрузки бывает не всегда к месту, в стретчинге обратный стретч-рефлекс крайне полезен: многие методы работы над гибкостью специально вызывают его, чтобы воспользоваться моментом и успеть растянуть рефлекторно расслабившуюся мышцу.

■ Рефлекс 3 Эффект реципрокного торможения ■

Третья особенность работы нервно-мышечной системы, имеющая непосредственное отношение к практическим занятиям стретчингом. Знанием об этом эффекте мы обязаны научной деятельности сэра Чарльза Скотта Шеррингтона, получившего Нобелевскую премию за свои исследования в области физиологии еще в 1932 году.

Суть эффекта реципрокного торможения такова:

■ СОКРАЩЕНИЕ АГОНИСТОВ ВЫЗЫВАЕТ РЕФЛЕКТОРНОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ АНТАГОНИСТОВ. ■

То есть когда вы, к примеру, делаете тяжелый подъем штанги на бицепс, ваши трицепсы рефлекторно расслабляются, дабы не мешать бицепсам сокращаться с максимальной эффективностью.

Данный эффект еще полезнее Гольджи-рефлекса, недаром его используют даже в практике силового тренинга. В частности, как вы уже знаете, именно на работе эффекта реципрокного торможения основаны кластерные сетки — чередование двух упражнений в противоположных плоскостях (например, жим лежа и тяга в наклоне). В методиках развития гибкости данный эффект применяется с той же целью, что и эффект Гольджи — для глубокого расслабления целевой мышцы перед ее растяжением. Однако благодаря тому что вызов эффекта реципрокного торможения обязательно сопровождается условно силовой работой антагонистов, его применение можно считать более полезным методом, позволяющим создавать сбалансированные нагрузки на опорно-двигательный аппарат.

■ Принцип седьмой ■

СОБЛЮДАЙ ПРАВИЛА!

Вопреки расхожему мнению о том, что методиками стретчинга можно овладеть только в специальных секциях йоги, гимнастики или восточных единоборств, правда куда проще: чтобы уметь растягиваться, достаточно иметь под рукой хороший учебник по анатомии (например, «Анатомия человека» М.Ф. Иваницкого — это, на мой взгляд, лучший труд!). Если вы знаете, как устроены те или иные мышцы, куда они крепятся и какие действия они выполняют, вы сможете прекрасно растягиваться и без всяких там гуру и сэнсэев. Главное — запомнить всего одно не очень сложное правило.

Поскольку сами по себе скелетные мышцы, за редким исключением, растянуться не могут — они могут только сократиться или ослабиться, придя к нормальной длине, то для того, чтобы мышцу растянуть, нам необходимо приложить к ней определенное внешнее воздействие, силу извне. Это может быть сила притяжения, инерция, сила мышц-антагонистов или любое другое механическое воздействие.

Чтобы приложить данное воздействие правильно, нужно учитывать следующие моменты:

■ **Места начала и прикрепления целевой мышцы.** Желательно знать их все, так как скелетные мышцы очень редко крепятся всего к двум костям и только в двух местах. От мест начала и прикрепления мышцы напрямую зависит характер применяемого упражнения и иногда некоторые особенности дыхания при его выполнении.

■ **Рабочий сустав или группа суставов, которые целевая мышца вовлекает в движение.** Зная это, мы будем совершенно четко представлять, какими суставами шевелить, чтобы растянуть мышцы наиболее эффективно, а их — суставов, частенько бывает несколько!

■ **Направление волокон целевой мышцы.** Как нетрудно догадаться, растягивать мышцу необходимо вдоль волокон, а не поперек. А поскольку некоторые мышцы имеют обыкновение менять направление своих волокон в зависимости от отдела (как, например, трапециевидная мышца), придется менять и положение тела при выполнении упражнений на их растяжение.

■ **Анатомические функции целевой мышцы.** Анатомические функции — это то, что данная мышца делает — сгибает, пронирует, супинирует, приводит и так далее. Чем больше анатомических функций вы учитываете, тем сильнее

и эффективнее будет применяемый вами стретч.

Получаем основное правило растягивания:

Для того чтобы растянуть мышцу, необходимо В БЕЗОПАСНЫХ ПРЕДЕЛАХ отдалить места ее прикрепления друг от друга, действуя ОБРАТНО ЕЕ АНАТОМИЧЕСКОЙ ФУНКЦИИ (если мышца сгибает — разгибать, супинирует — пронировать и так далее), и направить вектор растягивающего усилия ВДОЛЬ ДОМИНИРУЮЩЕГО НАПРАВЛЕНИЯ ЕЕ ВОЛОКОН.

Понимаю, вы хотите конкретного примера применения данного правила. Извольте — он, вернее, они — это восьмой принцип гибкости. Целиком.

■ Принцип восьмой ■

ПРИМЕНЯЙТЕ ОСНОВНОЕ ПРАВИЛО СТРЕТЧИНГА НА ПРАКТИКЕ!

Тратить место в книге на фотографии элементарнейших растягивающих упражнений я посчитал нецелесообразным. Если вам сложно понять, какие действия я в нижеприведенной таблице имею в виду, заходите на сайт «Men's Health» в раздел «Видео» и ищите «Универсальный гид по стретчингу Дмитрия Смирнова» — там автор достаточно внятно изобразил многое из описанного ниже. Если же и это не помогает, еще раз рекомендую проштудировать учебник Иваницкого — от дополнительных знаний еще никто не умирал!

В остальном, полагаю, данная таблица отвечает на большинство вопросов, касающихся техники выполнения растягивающих упражнений. Единственное, что здесь не описано, это исходные положения, поскольку они могут быть совершенно разными — тут все решает фантазия тренера или самого атлета:

| Целевая мышца или мышечная группа | Анатомические функции и рабочие суставы | Как растянуть |
|-----------------------------------|---|--|
| Грудные мышцы | <p>Большая грудная — начинается от медиальной половины ключицы, передней поверхности грудины, хрящевых частей верхних 5–6 ребер и передней стенки влагалища прямой мышцы живота, заканчивается на гребне большого бугорка плечевой кости.</p> <p>Приводит, пронирует и сгибает плечевую кость! Нижний отдел мышцы также помогает подниманию ребер, участвуя в механизме вдоха! При виси мышца стабилизирует плечевой сустав, противодействуя силе тяжести.</p> <p>Малая грудная — расположена под большой грудной мышцей, начинается от 2–5 ребер и, поднимаясь вверх и латерально, доходит до клювовидного отростка лопатки, к которому и крепится.</p> <p>Двигает пояс верхней конечности вперед и вниз и участвует во вращении лопатки нижним углом в сторону позвоночного столба (отводит лопатки от позвоночного столба). При фиксированной лопатке поднимает ребра и способствует расширению грудной клетки при вдохе.</p> | <p>Для растяжки обеих мышц свести лопатки, отвести, разогнуть и супинировать плечо. Направить плечевую кость под углом 45° относительно горизонтали, сделать длинный выдох.</p> <p>В случае применения статических методов стретча дыхание не задерживать, дышать длинными вдохами и выдохами, сделав наиболее полный выдох в момент принятия исходного положения.</p> |
| Трапецевидная мышца | <p>Местами начала мышцы являются: затылочная кость (верхняя выйная линия), выйная связка, идущая от затылочной кости к остистым отросткам шейных позвонков, а также остистые отростки всех грудных позвонков.</p> <p>Местом прикрепления мышцы служит пояс верхних конечностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> – верхние волокна мышцы, идущие латерально и вниз, крепятся к акромиальному концу ключицы – средние, идущие горизонтально, к акромиону лопатки – нижние, идущие латерально и вверх, крепятся к ости лопатки. <p>Анатомическая функция трапецевидной мышцы зависит от того, какая часть скелета в данный момент зафиксирована! В целом: верхняя часть — поднимает плечевой пояс и лопатки, средняя — приводит лопатки к позвоночному столбу, нижняя — опускает плечевой пояс вниз. Кроме того, при фиксированном корпусе трапеция при двустороннем сокращении разгибает голову и позвоночник, при одностороннем — наклоняет голову и шейный отдел в сторону сокращенной стороны.</p> | <p>Верхний отдел трапеций — опустить плечевой пояс, наклонив голову вперед и в стороны</p> <p>Средний отдел трапеций — отвести лопатки от позвоночного столба</p> <p>Нижний отдел трапеции — поднять плечевой пояс вверх</p> <p>В случае применения статических методов стретча дыхание не задерживать, дышать длинными вдохами и выдохами, сделав наиболее полный выдох в момент принятия исходного положения.</p> |
| Широчайшая мышца спины | <p>Берет начало от остистых отростков нижних 5–6 грудных позвонков, всех поясничных, верхних крестцовых позвонков и от задней части подвздошного гребня. Кроме того, она начинается четырьмя зубцами от четырех нижних ребер. Ее волокна идут латерально и вверх, прикрывая нижний угол лопатки, и прикрепляются к гребню малого бугорка плечевой кости. В поясничной области широчайшая имеет большое сухожильное растяжение, которое составляет часть очень крепкой пояснично-грудной фасции.</p> <p>Основная анатомическая функция — приведение и пронация плеча. Также участвует в разгибании плеча, вызывает опускание пояса верхней конечности и приведение лопатки к позвоночному столбу.</p> <p>Прикрывая нижний угол лопатки, способствует ее фиксации к грудной клетке.</p> <p>Часть мышцы, начинающаяся от ребер, способна поднимать их и оказывать некоторое влияние на увеличение объема грудной клетки на вдохе.</p> | <p>Для растяжки широчайшей мышцы спины — отвести и супинировать плечо, поднять пояс верхних конечностей со стороны рабочего сустава и отвести лопатки от позвоночного столба. Отдалить плечо от таза со стороны спины, натянув мышцу по задним ребрам, сделать выдох!</p> <p>В случае применения статических методов стретча дыхание не задерживать, дышать длинными вдохами и выдохами, сделав наиболее полный выдох в момент принятия исходного положения.</p> |

| Целевая мышца или мышечная группа | Анатомические функции и рабочие суставы | Как растянуть |
|---|---|--|
| Мышцы передней поверхности бедра | <p>На передней поверхности бедра находятся мышцы, разгибающие голень (квадрицепсы), и мышцы, сгибающие бедро:</p> <ul style="list-style-type: none"> – прямая мышца бедра (двусуставная — сгибает бедро и разгибает голень), – портняжная (двусуставная — сгибает бедро и голень), – пояснично-подвздошная (сгибает бедро), – напрягатель широкой фасции бедра (сгибает, пронирует и отводит бедро). <p>Квадрицепсы — подразделяются на:</p> <ul style="list-style-type: none"> – прямую мышцу бедра – латеральную мышцу бедра, – промежуточную мышцу бедра, – широкую мышцу бедра <p>Местом их начала являются передняя, латеральная и медиальная поверхности бедренной кости; все четыре мышцы крепятся к надколеннику.</p> <p>Функции квадрицепсы — разгибание голени, участие в сгибании бедра.</p> | <p>Для растяжки квадрицепсов — разогнуть бедро, согнуть голень!</p> <p>Для растяжки сгибателей бедра — просто разогнуть бедро!</p> <p>В случае применения статических методов стретча дыхание не задерживать, дышать длинными вдохами и выдохами, сделав наиболее полный выдох в момент принятия исходного положения.</p> |
| Мышцы задней поверхности бедра | <p>Двуглавая мышца бедра (сгибает и супинирует голень, разгибает бедро) — расположена латерально. Имеет две головки, из которых длинная начинается от седалищного бугра, а короткая от нижней части шероховатой линии бедренной кости и латеральной межмышечной перегородки. Общее сухожилие крепит мышцу к головке малоберцовой кости.</p> <p>Полусухожильная (разгибание бедра, сгибание и пронация голени) — расположена с медиальной стороны. Имеет общее начало с длинной головкой двуглавой на седалищном бугре, крепится к бугристости большеберцовой кости.</p> <p>Полуперепончатая (разгибание бедра, сгибание и пронация голени) — располагается медиально, позади полусухожильной. Начинается на седалищном бугре и крепится к медиальному мыщелку большеберцовой кости.</p> <p>За исключением короткой головки двуглавой мышцы бедра, все мышцы — двуглавая, полусухожильная и полуперепончатая, крепятся к седалищной кости и костям голени.</p> | <p>Для растяжки — согнуть бедро, разогнуть голень!</p> <p>Тянуть на себя мысок стопы не обязательно, но, поскольку икроножная мышца участвует в сгибании голени, такой прием может дополнительно усилить нагрузочный акцент на растяжение всех остальных сгибателей голени, хотя и усложнит упражнение.</p> <p>В случае применения статических методов стретча дыхание не задерживать, дышать длинными вдохами и выдохами, сделав наиболее полный выдох в момент принятия исходного положения.</p> |
| <p>Приводящие мышцы бедра:</p> <p>Тонкая мышца</p> <p>Гребенчатая, большая, длинная и короткая приводящие мышцы</p> | <p>Тонкая мышца (приводит бедро и способствует сгибанию голени) — из всех приводящих единственная двусуставная мышца, начинается на лобковой кости, крепится на медиальной поверхности большеберцовой кости. В месте прикрепления на голени сходятся портняжная, полусухожильная и тонкая мышцы, образуя так называемую «поверхностную гусиную лапку».</p> <p>Гребенчатая мышца расположена на передней поверхности бедра, крепится сходно с остальными приводящими мышцами. Сгибает, приводит и супинирует бедро.</p> <p>Большая приводящая — от седалищного бедра до медиальной поверхности бедра. Приводит бедро и участвует в разгибании бедра. Ее передняя часть производит сгибание бедра до угла в 50°, а затем становится разгибателем.</p> | <p>Для растяжки РАЗОГНУТЬ голень и отвести бедро!</p> <p>Для растяжки — отвести бедро при согнутой голени!</p> <p>В случае применения статических методов стретча дыхание не задерживать, дышать длинными вдохами и выдохами, сделав наиболее полный выдох в момент принятия исходного положения.</p> |

| Целевая мышца или мышечная группа | Анатомические функции и рабочие суставы | Как растянуть |
|-----------------------------------|--|---|
| | <p>Длинная приводящая — приводит бедро, начинается на лобковой кости, крепится к средней трети бедренной кости. Производит сгибание бедра до угла 70°, а затем становится его разгибателем.</p> <p>Короткая приводящая мышца — крепится аналогичным образом, приводит бедро, способствует сгибанию голени.</p> <p>Кроме тонкой, все приводящие односуставные: начинаются на лобковой кости и крепятся к бедренной кости изнутри.</p> | |
| Ягодичные мышцы | <p>Большая ягодичная (разгибание и супинация бедра) — находится на задней поверхности тазобедренного сустава. Начинается от крестца, заднего участка подвздошной кости и крестцово-бугорной связки, а прикрепляется к ягодичной бугристости бедренной кости и широкой фасции.</p> <p>Средняя ягодичная мышца (основная функция отведение бедра) — частично прикрыта большой ягодичной. Начинается от наружной поверхности подвздошной кости и широкой фасции бедра, крепится к большому вертелу бедренной кости.</p> <p>Малая ягодичная мышца (функция та же) — находится под средней ягодичной мышцей, начинается от подвздошной кости и крепится к большому вертелу бедренной кости.</p> | <p>Для растяжки большой ягодичной — согнуть бедро, направив его чуть диагонально в сторону противоположного плеча!</p> <p>Для растяжки малой и средней ягодичной — привести бедро! Для растяжки всей группы мышц одновременно — согнуть бедро, развернув его наружу!</p> <p>В случае применения статических методов стретча дыхание не задерживать, дышать длинными вдохами и выдохами, сделав наиболее полный выдох в момент принятия исходного положения.</p> |
| Мышцы голени | <p>Подразделяются на мышцы задней (трехглавая мышца голени, подошвенная, задняя большеберцовая, длинный сгибатель пальцев и длинный сгибатель большого пальца, длинная малоберцовая, короткая малоберцовая) и передней поверхности голени.</p> <p>Трехглавая мышца голени имеет три головки. Две (латеральная и медиальная) составляют икроножную мышцу, а третья — камбаловидную.</p> <p>Икроножная (сгибает стопу и голень) начинается у медиального и латерального мыщелков бедра.</p> <p>Камбаловидная (сгибает стопу) — от верхней трети большеберцовой кости.</p> <p>Все три головки сходятся в общее пяточное (ахиллово) сухожилие.</p> | <p>Для растяжки икроножной — разогнуть голень, разогнуть стопу!</p> <p>Для растяжки камбаловидной — разогнуть только стопу!</p> <p>В случае применения статических методов стретча дыхание не задерживать, дышать длинными вдохами и выдохами, сделав наиболее полный выдох в момент принятия исходного положения.</p> |
| Дельтовидные мышцы | <p>Наиболее латеральная мышца тела, подразделяется на три отдела.</p> <p>Передний (ключичный) — сгибает и пронирует плечевую кость.</p> <p>Средний (акромиальный) — отводит плечевую кость от 70° до горизонтали. До 70° работают все три пучка, выше 90° средний пучок напряжен, но не работает динамически, так как вращается лопатка.</p> <p>Задний (лопаточный) — разгибает и супинирует плечевую кость.</p> <p>Мышца начинается от ключицы, акромиона и ости лопатки, крепится к дельтовидной бугристости плечевой кости.</p> | <p>Для растяжки:</p> <p>Переднего отдела — разогнуть и супинировать плечо</p> <p>Среднего отдела — привести плечо, расположив руку за спиной</p> <p>Заднего отдела — согнуть и пронировать (прижать к груди, расположив плечевую кость горизонтально!)</p> <p>В случае применения статических методов стретча дыхание не задерживать, дышать длинными вдохами и выдохами, сделав наиболее полный выдох в момент принятия исходного положения.</p> |

| Целевая мышца или мышечная группа | Анатомические функции и рабочие суставы | Как растянуть |
|---|---|--|
| <p>Двуглавая мышца плеча (бицепс)</p> | <p>Мышца имеет две головки: длинная начинается от надсуставного бугорка лопатки, короткая — от клювовидного отростка. Крепится к бугристости лучевой кости и фасции предплечья.</p> <p>Бицепс двусуставная мышца, основная функция — сгибание плеча и предплечья, супинация предплечья.</p> <p>Так как головки бицепса начинаются на лопатке на некотором отдалении друг от друга, их функции в отношении плеча неодинаковы: длинная — сгибает и отводит плечо, короткая — сгибает и приводит.</p> | <p>Для растяжки — разогнуть плечо, разогнуть и пронировать предплечье!</p> <p>Чем больше при этом будут приведены плечи, тем сильнее будет растянута длинная головка бицепса.</p> <p>Чем больше при этом будут отведены плечи, тем больше будет растянута короткая головка бицепса.</p> <p>В случае применения статических методов стретча дыхание не задерживать, дышать длинными вдохами и выдохами, сделав наиболее полный выдох в момент принятия исходного положения.</p> |
| <p>Трехглавая мышца плеча (трицепс)</p> | <p>Имеет три головки — длинную, медиальную и латеральную. Наиболее сильная из всех — латеральная.</p> <p>Длинная головка начинается от подсуставного бугорка лопатки, а две других от задней поверхности плечевой кости. Все три головки сходятся в одно сухожилие, которое крепится к локтевому отростку локтевой кости.</p> <p>Длинная головка трицепса двусуставная мышца: она приводит и разгибает плечо! Длинная головка может функционировать самостоятельно — ее разгибательная сила в полтора раза больше по отношению к плечевому суставу, нежели к локтевому.</p> <p>Все три головки трицепса разгибают предплечье.</p> | <p>Для растяжки — отвести ИЛИ согнуть плечо, согнуть предплечье!</p> <p>Большого значения, что делать — сгибать или отводить плечо, — по большому счету нет, так как длинная головка трицепса выполняет и приведение, и разгибание плеча.</p> <p>В случае применения статических методов стретча дыхание не задерживать, дышать длинными вдохами и выдохами, сделав наиболее полный выдох в момент принятия исходного положения.</p> |
| <p>Мышцы предплечья</p> | <p>Сгибание кисти — длинная ладонная (сгибает только кисть), лучевой (многосуставная — сгибает еще и предплечье в локтевом суставе) и локтевой (сгибает кисть) сгибатели запястья, поверхностный (многосуставная — сгибание во всех суставах кисти и средних фаланг) и глубокий (сгибание во всех суставах кисти) сгибатели пальцев, длинный сгибатель большого пальца</p> <p>Разгибание кисти — длинный (разгибает и отводит кисть) и короткий (разгибает и отводит кисть) лучевые разгибатели запястья, локтевой (разгибает и приводит кисть) разгибатель запястья, разгибатели пальцев (многосуставная — начинается от латерального надмышелка плечевой кости; согнутый в кисти кулак легче разогнуть благодаря повышенному натяжению этой мышцы) и разгибатель мизинца (также начинается — разгибает мизинец, разгибает и несколько приводит всю кисть), разгибатель указательного пальца (разгибание всей кисти), длинный разгибатель большого пальца.</p> | <p>Для растяжки:</p> <p>Сгибателей кисти — разогнуть предплечье, разогнуть кисть, разогнуть пальцы!</p> <p>Разгибателей кисти — собрать кисть в кулак, после чего согнуть кисть!</p> <p>В случае применения статических методов стретча дыхание не задерживать, дышать длинными вдохами и выдохами, сделав наиболее полный выдох в момент принятия исходного положения.</p> |
| <p>Мышцы шеи</p> | <p>Грудино-ключично-сосцевидная мышца: при поочередном напряжении — наклоняет голову в сторону и поворачивает подбородок вверх, что растягивает противоположную часть мышцы. Действуя вместе обеими частями — наклоняет голову назад, участвует в поднимании пояса верхних конечностей.</p> <p>Лестничные мышцы (передние, средние и задние сгибают шейный отдел позвоночника).</p> <p>Длинная мышца головы (наклоняет непосредственно голову).</p> | <p>Для растяжки:</p> <p>Грудино-ключично-сосцевидной — наклонить голову в сторону и развернуть подбородок вверх!</p> <p>Мышцы передней поверхности шеи — разогнуть шейный отдел позвоночника и наклонить голову назад, вытянуть подбородок в потолок!</p> |

| Целевая мышца или мышечная группа | Анатомические функции и рабочие суставы | Как растянуть |
|--|---|---|
| | | <p>Мышцы задней поверхности шеи — согнуть шейный отдел позвоночника, наклонить голову вперед, не сгибая грудного отдела позвоночника!</p> <p>Мышцы боковых поверхностей шеи — наклонить в сторону и чуть согнуть шейный отдел (то есть наклониться не строго в сторону, а еще немного и вперед!)</p> <p>В случае применения статических методов стретча дыхание не задерживать, дышать длинными вдохами и выдохами, сделав наиболее полный выдох в момент принятия исходного положения.</p> |
| Мышцы живота и квадратная мышца поясницы | <p>Прямая мышца живота (сдерживает внутрибрюшное давление, сгибает позвоночный столб, опускает ребра, способствуя выдоху) — начинается от 5, 6, 7 реберных поверхностей и мечевидного отростка, крепится к лобковой кости.</p> <p>Косые мышцы живота: внутренние и внешние (наружные) мышцы — скручивают позвоночный столб, при одностороннем сокращении — выполняют латеральные наклоны.</p> <p>Поперечная мышца живота — опоясывает органы брюшной полости, сдерживает внутрибрюшное давление, сближает ребра правой и левой половины, способствуя выдоху.</p> <p>Квадратная мышца поясницы (выполняет латеральные наклоны корпуса, оттягивает 12-е ребро книзу) — лежит латерально от тел поясничных позвонков и спереди от пояснично-грудной фасции. Начинается от подвздошной кости, поперечных отростков нижних поясничных позвонков, крепится к 12-му ребру и поперечным отросткам верхних поясничных позвонков.</p> | <p>Для растяжки — разогнуть позвоночный столб, сделать вдох!</p> <p>Для растяжки — скрутить позвоночный столб или сделать латеральный наклон!</p> <p>Для растяжки — надуть живот!</p> <p>Для растяжки — отдалить ребра от таза, сделав латеральный наклон или наклон вперед!</p> |
| Мышцы, разгибающие позвоночник | <p>Наиболее сильным разгибателем позвоночного столба является мышца, выпрямляющая позвоночник, которая тянется от крестца до основания черепа. Начинаясь от задней поверхности крестца, эта мышца идет вверх, разделяясь на три части — подвздошно-реберную мышцу (латеральная), длиннейшую (срединная) и остистую (медиальная) мышцы.</p> <p>Функция — разгибание позвоночного столба, латеральный наклон и разгибание головы, опускание ребер.</p> | <p>Для растяжки — согнуть позвоночный столб (от поясничного до шейного отдела включительно), поднять ребра!</p> <p>В случае применения статических методов стретча дыхание не задерживать, дышать длинными вдохами и выдохами, сделав наиболее полный выдох в момент принятия исходного положения.</p> |

Внимательный читатель не нашел в данной таблице описания способов растяжки супинаторов и пронаторов плеча. Пять баллов вам за внимательность и кол за излишнюю вездливость — на мой взгляд, это совсем уж элемен-

тарно: чтобы растянуть супинаторы плеча, нужно плечо пронировать, а чтобы растянуть пронаторы — супинировать. Чего уж тут разжевывать, мои дорогие умники (простите — «люди с повышенным коэффициентом интеллекта»)?!

■ Принцип девятый ■

ЗНАЙ МЕТОДЫ СТРЕТЧИНГА!

Методов тренировки гибкости лично я знаю одиннадцать. Смеею допустить, что на самом деле их несколько больше, но я уверен, что нам с вами до скончания веков хватит и этой неполной дюжины. Поверьте тренеру, многие годы специализирующемуся на стретчинге: в повседневной практике редко кто из действующих профессионалов использует больше трех различных методик.

Все методы стретчинга можно подразделить на простые и комбинированные методы.

■ Простые методы стретчинга ■

1. Активный статический стретч

Суть метода. Растягивание происходит за счет действия мышц-антагонистов без видимого движения в рабочем суставе. К примеру, для того чтобы растянуть грудные мышцы, вы просто разводите руки в стороны (ладони развернуты в потолок), направляете плечи диагонально вверх и тянетесь только за счет усилия мышц, сводящих лопатки и отводящих плечевой пояс назад.

Безопасность. Самый безопасный метод — травмировать себе что-либо за счет плавного усилия мышц-антагонистов не представляется возможным!

Когда применять. Активный статический стретч наиболее актуален в разминке и в периоды реабилитации после травм ввиду своей абсолютной безвредности. Отличительной особенностью этого вида стретча является полное отсутствие негативного влияния на силовые и мощностные способности атлета. То есть его

можно смело применять как перед силовой тренировкой, так и между рабочими сетами — вреда не будет, одна польза!

2. Активный динамический стретч

Суть метода. Растягивание происходит за счет действия мышц-антагонистов с видимыми движениями в рабочем суставе (скорость движений и их амплитуда регулируются индивидуально). То есть, для того чтобы растянуть мышцу данным методом, вы не просто растягиваете ее и ждете, а выполняете несколько динамических повторов из уже растянутого положения целевой мышцы в еще чуть более растянутое.

Безопасность. Не менее безопасный метод, чем и его статический вариант. Если, конечно, не превращать динамические повторы в баллистические рывки!

Когда применять. Данный метод прекрасно служит вторым (а иногда и первым) этапом разминки перед стретчингом или выполнением силовых упражнений (если потребность во временном увеличении гибкости рабочих суставов существует) после активного статического стретча.

3. Пассивный статический стретч

Суть метода. Наиболее распространенный метод — растягивание происходит за счет любых внешних воздействий без видимого движения в рабочем суставе. То есть вы растянули нужную вам мышцу с помощью тренажера/тренера/партнера/стены/опоры/подставки/собственного веса и держите достигнутое положение заданное количество времени.

Безопасность. Опасный метод! Опасность заключается, в первую очередь, в том, что сила внешнего воздействия легко может оказаться больше запаса прочности на растяжение интересующей вас мышцы, а угадать это вот так вот на глаз практически невозможно.

Когда применять. Пассивный статический стретч — это низовой фундамент любой

физической формы, своего рода «нулевой уровень», в том числе и для тех атлетов, что ставят во главу не силу или выносливость, а гибкость — с него обычно начинают. Нередко пассивный статический стретч является важной составляющей восстановительных и реабилитационных программ. В практике тренажерного зала данный стретч может применяться только после силовой тренировки или, что намного лучше, отдельно от нее. Между сетами упражнений со штангой/гантелями пассивный-статический стретч допустимо применять только к антагонистам, но никак не к рабочей мышце (смотри принцип шестнадцатый)! И еще, имейте, пожалуйста, в виду: упор на один только пассивный статический стретч может привести вас к травмам, так как данный метод способен развить гибкость в отдельных частях тела без гармоничного уравнивания в силе других регионов.

4. Пассивный динамический стретч

Суть метода. Растягивание происходит за счет внешних воздействий с видимыми движениями в рабочем суставе.

Безопасность. Один из самых опасных видов стретча! Мало того что уровень внешних воздействий остается настолько же непредсказуемым, как и в статическом варианте, так еще и добавляются динамические повторы. Разумеется, эти повторы должны оставаться контролируемыми, но все же...

Когда применять. Ни в коем случае не записывайте его в разминку перед силовой тренировкой и не ставьте его в заминку после нее! Пассивный динамический стретч — это метод ТОЛЬКО для развития гибкости, не более того. По сути, это неплохой способ «пробить» упрямые мышцы, не желающие более растягиваться путем менее жестких методов, хотя в некоторых методиках, в частности у спортивных ушуистов, пассивный динамический стретч частень-

ко входит в разминку. Противоречия с правилами проведения разминки тут никакого нет — наклоны с дополнительным усилием просто имитируют более интенсивные баллистические махи ушуистов, которые они обязательно будут делать в начале основной части тренировки.

■ Комбинированные методы ■

5. Агонистический стретч

Суть метода. Метод основан на деятельности НСВ — специально вызывая обратный статический рефлекс, вы растягиваете мышцу, которая рефлекторно расслабилась ОЧЕНЬ глубоко и хорошо! По крайней мере, значительно лучше, чем если бы вы просто «попросили» ее об этом. Делается это следующим образом: очень сильно изометрически напрягаем целевую мышцу на 5–15 секунд. Точная продолжительность напряжения агониста зависит от уровня подготовки атлета: средний уровень — 15 секунд, хороший уровень — 5–6 секунд. После этого берем небольшой тайм-аут — 2–3 секунды, чтобы расслабиться и занять исходное положение для растяжения, а затем примерно 20 секунд пассивно-статически растягиваемся. На этом подход заканчивается, сразу же повторять указанную последовательность действий не требуется.

Безопасность. Проблемный метод! Не забывайте — вы пассивно растягиваете сильно расслабившуюся, можно сказать беспомощную, мышцу! Особенно травмоопасным агонистический стретч становится тогда, когда роль внешнего воздействия начинает играть ваш тренер или партнеры по тренировкам, ведь насколько бы хороши они ни были, вашей боли они не чувствуют и легко могут перестараться!

Когда применять. Агонистический стретч обычно применяют только ради развития гиб-

кости и к самым упрямым регионам. Лучше всего он работает для мышц бедра и голени, но, боюсь, тут вам точно понадобится партнер, так как самому создать в мышцах ног напряжение достаточной силы весьма и весьма сложно. Говорю же — проблемный метод!

6. Антагонистический стретч

Суть метода. Метод основан на действии эффекта реципрокного торможения. Последовательность действий при его применении такова: изометрически напрягаем антагонист на 5–15 секунд, 2–3 секунды расслабляемся и занимаем исходное положение для растяжения целевой мышцы, после чего пассивно-статически растягиваем ее в течение 20 секунд. Как и в предыдущем варианте, подход на этом заканчивается!

Безопасность. Чуть менее опасен, чем агонистический стретч. Расслабляющий эффект тут не такой сильный, так что растягиваемая мышца, если что, сумеет вовремя принять страховочные меры и удержать вас от травмирования самого себя — то есть сократится обратно.

Когда применять. Аналогично методу номер 5, разве что для тренировки верха тела он чуть удобнее!

7. Прогрессивный стретч

Суть метода. Очень простой метод — вы всего-навсего проходите несколько этапов пассивно-статического стретча: растягиваете мышцу до возникновения болевого эффекта и ждете. Спустя какое-то время стретч-рецепторы адаптируются к новой длине и боль начинает стихать. Дождавшись ослабления болевых ощущений, растягиваем мышцу еще чуть больше и снова ждем. Когда боль уменьшается, вновь повторяем растяжение — и так до победного конца. Ждать снижения болевых ощущений можно до 60 секунд, количество смен положения и время самого подхода не лимити-

руется. Обычно выполняется не более одного такого сета на мышцу за тренировку.

Безопасность. Довольно «спокойный» метод, особенно если вы растягиваетесь самостоятельно. Если же на вас кто-то давит, то, поверьте, лучше не стоит!

Когда применять. Прогрессивный стретч допустимо использовать в любых тренировках, направленных на развитие гибкости, даже в работе с новичками. Очень неплохой метод для всех имеющих низкий болевой порог.

8. Изометрический стретч

Суть метода. Это подтип статического пассивного стретчинга, включающий в себя дополнительное изометрическое напряжение растягиваемой мышцы во время выполнения подхода. Чтобы произвести изометрический стретч, необходимо занять правильное исходное положение и для начала пассивно-статически растянуть целевую мышцу в течение 5–10 секунд — это первый этап. Второй этап, самый важный, — не выходя из растянутого положения вам нужно достаточно сильно напрячь целевую мышцу и удержать достигнутое напряжение в течение 7–15 секунд. После этого следует закончить подход и перейти к следующей мышечной группе — изометрический стретч обычно не повторяют.

Безопасность. Изометрический стретч считается одним из самых опасных методов. Особенно он не рекомендуется для тренировки детей и подростков (в связи с бурным ростом костей, обгоняющим рост мягких тканей) и преимущественно используется очень опытными атлетами. Благодаря серьезным перегрузкам опорно-двигательного аппарата абсолютно ВСЕМ КАТЕГОРИЯМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ не стоит использовать данный метод чаще 1–2 раз в неделю.

Когда применять. К помощи изометрического стретча, как правило, прибегают очень

искушенные стретчисты, которым любые другие методы уже не приносят ощутимых результатов. Не стоит использовать изометрический стретч ни после — ввиду его явно не реабилитационной интенсивности, ни перед силовыми тренировками, поскольку он заметно понижает вашу возможность проявлять силовые способности.

Почему работает изометрический стретч? Не следует думать, что мышечные волокна делятся на всю длину мышцы, в состав которой они входят. По сути, скелетная мышца — это моток «нить» разной длины, связанных между собой в единое целое — для понимания итогового результата растяжения этот момент необходимо очень четко понимать. Дело в том, что наши мышечные волокна не способны выбирать степень своего сокращения или растяжения — если они что-либо делают, они делают это на всю катушку! Благодаря такому свойству мышц потенциал их растяжения зависит от КОЛИЧЕСТВА участвующих в движении волокон — чем их больше, тем на большую величину удлинится мышца. Когда в начале изометрического стретча вы пассивно-статически растягиваете мышцу, определенная часть ее волокон включается в работу — допустим, 40%. Когда же вы заставляете эту же мышцу еще и сокращаться, подключается еще процентов 30–40 волокон, более отзывчивых именно к сокращению, но они включаются, уже находясь в растянутом положении — таким образом, растягивающий эффект удваивается. Теоретически, конечно.

9. PNF-стретчинг

PNF-стретч появился на свет в 50-х годах прошлого века благодаря работе доктора Хермана Кабата — это было частью его терапевтической работы с пациентами, страдавшими параличом и заболеваниями мышечной системы. В 1970-х годах метод был доработан Л.Е. Холтом и адаптирован для работы со спортсменами.

Суть метода. По сути, этот сложный набор заморских букв — «Proprioceptive Neuromuscular Facilitation» — означает, что данный метод использует все описанные мною выше рефлекссы, способствующие дополнительному растяжению или расслаблению целевой мышцы. В каком-то смысле PNF — это своего рода компот из агонистического, антагонистического, изометрического и прогрессивного стретча.

Существует три подтипа PNF-стретчинга: «contract-relax», «contract-relax antagonist contract» и «contract-relax-swing» (в некоторых источниках последний вариант PNF иногда называют «hold-relax-swing»!). Во всех трех случаях целевую мышцу для начала предварительно пассивно-статически растягивают. Затем, в первом случае — «contract-relax», не выходя из растянутого положения, ее изометрически напрягают на 3–5 секунд, после чего расслабляют на пару секунд и еще раз пассивно растягивают. Эта последовательность действий может повторяться несколько раз, как в прогрессивном стретче, но в целом общее количество повторов вряд ли должно превышать цифру «два» — как показали целевые исследования на данный счет, дополнительной пользы от выполнения большего количества подходов PNF на одну и ту же мышцу нет.

Во втором случае — «contract-relax antagonist contract», или, как его еще называют, CRAC, после предварительного растяжения целевой мышцы, не выходя из растянутого положения, ее изометрически сокращают на 3–5 секунд, отдыхают 2–3 секунды, после чего сокращают антагонист, растягивая целевую мышцу еще сильнее. Этот подтип PNF считают наиболее безопасным, так как финальная его фаза это активный статический стретч — один из самых безобидных методов тренировки гибкости! Как и в первом варианте, вся описанная выше последовательность действий может выполняться несколько раз подряд.

Третий подтип PNF — «contract-relax-swing», выполняется по алгоритму первого варианта, только вместо финального пассивного-статического стретча вы используете баллистический стретч — делаете быстрый рывок или мах. **ОЧЕНЬ ОПАСНЫЙ**, но и очень действенный метод, к которому частенько прибегают ну очень продвинутые и гибкие люди!

Безопасность. PNF-стретчинг лучше всего выполнять под руководством опытного инструктора, в противном случае очень легко схлопотать травму средней тяжести. Не рекомендуется для выполнения начинающим, а также детям и подросткам, находящимся в фазе активного роста. Даже опытным и прекрасно подготовленным людям не стоит применять этот метод чаще чем один раз в два дня.

Когда применять. Вы удивитесь, но некоторые уважаемые специалисты в области фитнес-технологий рекомендуют использовать PNF между сетами силовых упражнений, правда, не к рабочим мышцам, а к их антагонистам. Откровенно говоря, я готов присоединиться к подобной рекомендации с одной небольшой поправкой: использовать PNF между сетами даже к антагонистам стоит, только если вы выполняете односуставное упражнение — запретить вам растягивать, к примеру, трицепсы между подходами «молотков» я не могу! В остальном PNF обычно используют в процессе целенаправленного развития гибкости — он очень неплох при работе над мышцами плечевого пояса и бедер.

10. AIS-стретч — «метод активной изоляции»

Данный метод особенно популярен у забугорных легкоатлетов, очевидно, ввиду своей простоты, быстроты и краткосрочности возникновения болевых ощущений.

Суть метода. Для начала займите такое исходное положение, в котором вы сможете

растягивать какую-либо мышечную группу максимально «изолированно», предпочтительно работать отдельно только с одной конечностью (рукой или ногой) или стороной корпуса. С силой сократите антагонист растягиваемой мышцы. К примеру, если вы хотите растянуть мышцы задней поверхности бедра, сядьте на пол, согнув одну ногу в колене, и напрягите квадрицепсы выпрямленной ноги — ненадолго, всего на 2–3 секунды. Теперь растяните мышцы задней поверхности бедра этой ноги — сделайте плавный, но быстрый наклон вперед и удержите полученное натяжение на 1–2 секунды. Немедленно вернитесь в исходное положение до наступления стретч-рефлекса и сопутствующего ему мышечного сокращения — это будет считаться за один повтор. После 2-секундного отдыха повторите всю последовательность действий. Обычно AIS-стретч выполняется в 2 сетах по 8–12 повторов на одну мышечную группу.

Безопасность. Достаточно безопасный метод, если им пользуется человек, постоянно занимающийся стретчингом не менее года. Всем остальным стоит быть поосторожней с интенсивностью и скоростью динамических повторов.

Когда применять. Ни в коем случае в разминке перед силовой, мощностной или скоростной тренировкой! Нормально в случае отдельной тренировки гибкости, желательно поближе к ее завершению.

11. Баллистический стретч

Этот метод хорошо знаком каждому из нас — все мы делали махи ногами или рывки перед грудью на школьных уроках физкультуры. Хотите верить, а хотите нет, но так ваш физрук не просто заполнял паузы между изучением косинусов и тычинок, а преподавал вам годами проверенный метод — баллистический стретч. Наиболее почитаем данный метод был в 1970-х

годах, с тех пор он заметно подрастерял популярности, однако до сих пор с успехом используется в подготовке атлетов, занимающихся различными видами спорта.

Суть метода. Баллистический стретч использует повторяющиеся пружинящие, рывковые или маховые движения, использующие момент инерции для одномоментного форсированного увеличения ROM. Любые повторяющиеся махи, рывки, форсированные наклоны и раскачивания, по сути, являются баллистическим стретчингом.

Безопасность. Травмоопасность «баллистики» — крайне спорный вопрос, вокруг которого было сломано немало копий и компьютерных мышек даже среди наикрутейших западных специалистов. Традиционно считается, что баллистический стретч очень травмоопасен и в практике фитнес-тренинга не должен применяться в принципе. Однако недавние работы Матвеева, на которые любят ссылаться противники общепринятых взглядов (например, такой специалист, как Дон Алесси), подтверждают, что 5 сетов по 8–12 постепенно увеличивающих амплитуду повторов баллистического стретча могут быть очень эффективными, «особенно в спортивных целях». Лично мне сложно примкнуть к какому-либо одному лагерю, так как я прекрасно понимаю, насколько основательную базу имеют под собой и те, и другие утверждения. Однако хочу заметить, что еще совсем недавно баллистический стретч считали и вовсе... бесполезным, так как он якобы только «...усиливал стретч-рефлекс и способствовал укорочению тренируемых мышц». Специалисты совсем недавно сменили к нему свое отношение, и это несмотря на то, что «баллистика» успешно применяется для тренировки артистов балета, единоборцев и прочих очень гибких людей уже не одну сотню лет.

Когда применять. Тогда, когда вашему тренировочному стажу стукнет лет пять — данный метод подходит только очень продвинутым и опытным атлетам!

■ Принцип десятый ■

ЧТО ВЫБРАТЬ?

Заранее опережаю ваш вопрос: «Какой из описанных методов стретчинга наиболее эффективен?»

В одном исследовании (SCHÖNTHALER, S./OTT, H./SCHWARZ, M./SCHWARZ, L./KINDERMANN, W. (1996): Effects of different stretching methods on the maximum range of motion (ROM). International Journal of Sports Medicine 17, Supplement 1, S74) были на несколько недель подвергнуты испытаниям четыре группы — три испытывали на себе пассивный статический, PNF и пассивный динамический методы соответственно, а четвертая группа была контрольной, то есть не делала ничего. В эксперименте принимали участие 13 мужчин и 23 женщины среднего веса и роста, возраст которых в среднем был равен 23,9 года. Все испытуемые до эксперимента никогда не занимались стретчингом, распределение их по группам было случайным.

Вывод в данном исследовании получился следующим, цитирую: «Все группы показали существенное увеличение ROM (в контрольной группе изменений не зафиксировано). Разницы в достигнутых результатах исследования не было отмечено как в плане сравнения используемых методов, так и в тренинге мужчин и женщин. Заключение: регулярно и правильно выполняемые стретчинговые упражнения ведут к заметному увеличению амплитуды движения суставов. Выбор метода и гендерные (половые)

различия, по всей видимости, не играют в данном вопросе решающей роли».

То есть теоретически все методы одинаково эффективны. Однако в реальной практике все может оказаться далеко не так однозначно. Представьте себе, что объявлен конкурс среди тренеров — двум спецам дают двух идентичных близнецов с одинаковыми исходными физическими данными. Перед каждым тренером ставится одна и та же задача — растянуть своих подопечных как можно сильнее за 3 месяца. Приз — миллион золотых! Предположим, что один из участников это я, а другой вы — внимательный и умный читатель, знающий о том, что большой разницы между применяемыми методами не существует. Отгадайте, кто победит? Спорю на еще один миллион, что я! И вовсе не потому, что у меня будет больше опыта, лучше зал или шире морда. Просто вы, как человек осторожный и разумный, наверняка начнете тренировать своего атлета, начав с простых методов и постепенно двигаясь к более сложным. А я — хитрая лиса из «Men's Health», сразу буду использовать изометрический, агонистический, PNF и другие сложные методы. Пока ваш «близнец» научится контролировать свой стретч-рефлекс и расслабляться во время тренировки, пройдет большая часть отведенного на конкурс срока. А мой подопечный сразу будет расслабляться исключительно рефлексорно, и тратить время на волевое обуздание его рефлексов мы просто не будем! Вот так вот.

■ Принцип одиннадцатый ■

ИЗМЕРЯЙ ИНТЕНСИВНОСТЬ!

Я всегда говорил, что стретч — это самый опасный вид нагрузки из всех существующих. И не только потому, что это единственная практика,

во время которой ваши мышцы испытывают усилие на растяжение, но и потому, что в стретчинге измерять уровень прикладываемой нагрузки приходится очень условно, практически на глаз. Если во время кардионагрузки или силовой тренировки вы можете опереться на величину пульса (ЧСС) или количество поднимаемых килограммов в единицу времени, то здесь вам приходится довольствоваться только степенью возникновения субъективных болевых ощущений — своих или клиентских. Единственным объективным показателем интенсивности растяжения в стретчинге является достигаемая ROM, но и ее можно мерить только с помощью довольно редкого оборудования — угломера (ангиометра).

В общем, определение интенсивности стретчинга звучит так:

■ «ИНТЕНСИВНОСТЬ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СТРЕТЧИНГОМ ИЗМЕРЯЕТСЯ СТЕПЕНЬЮ ВОЗНИКНОВЕНИЯ БОЛЕВЫХ ОЩУЩЕНИЙ И ДОСТИГАЕМОЙ АМПЛИТУДОЙ ДВИЖЕНИЯ!!!» ■

Прошу вас уделить особенное внимание этому определению. Всего пару лет назад, когда я уже вел семинары по стретчингу, но еще не писал этой книги, последней части определения просто не существовало — то есть ваш по-

корный слуга на голубом глазу утверждал, что единственным мерилom интенсивности может служить один лишь болевой синдром. Это продолжалось до тех пор, пока на одной из персональных тренировок я не обратил внимание на поведение моего клиента. Мы повторяли одно и то же упражнение несколько раз. С каждым подходом достигаемая клиентом амплитуда становилась все меньше и меньше, а болевые ощущения, судя по охам и ахам, возрастали. Я не сразу связал это с утомлением нервной системы и недостаточно длинными паузами отдыха между сетами, а когда связал, то понял, что можно создать очень яркие болевые ощущения в мышцах, уменьшая паузы отдыха между сетами, но амплитуда при этом значительно упадет. Вот только тем самым мы никак не увеличим интенсивность нашей тренировки! Развитие гибкости сродни развитию силы — это тренировка физического качества, а не гипертрофии (побочного эффекта от развития нескольких физических качеств), поэтому снижать в процессе занятия основной показатель проявления гибкости — амплитуду — как минимум странно!

■ Принцип двенадцатый ■

УПРАВЛЯЙ НАГРУЗКОЙ!

Наверняка вы со мной согласитесь — одних только знаний о том, какие упражнения надо выполнять, недостаточно. Лично мне, где бы и у кого бы я ни учился, всегда не хватало информации о методике. Что толку от того, что я узнал несколько новых упражнений, если я не знаю, как их правильно дозировать и группировать, дабы получить максимальный тренировочный эффект?

К счастью, для регулировки нагрузок и верного распределения упражнений в стретчинге

существует несколько вполне четких параметров. Благодаря им вы будете способны регулировать как интенсивность, так и объем и продолжительность тренировок, создавая необходимые стимулы к развитию гибкости.

Параметры стретчинговой тренировки таковы:

■ **Величина рабочих мышц.** Здесь все элементарно — чем мышца больше, тем больше усилий требуется для ее растяжения. Растягивать мышцы бедра значительно более тяжело, энергоемко и технически сложно, чем тянуть мелкие мышцы предплечья.

■ **Количество вовлеченных в упражнение мышц.** Считается, что для тренировки гибкости наиболее эффективна предельная «изоляция» рабочей мышцы, но, во-первых, это практически невозможно, а во-вторых, для реальной гибкости, а не реабилитационных целей «предельная изоляция» практически бесполезна. Поэтому, чтобы следовать данному пункту, просто разделяйте упражнения на унилатеральные (выполняемые одной рукой-ногой), билатеральные (в которых участвуют сразу две ноги или руки) и, скажем так, «общие», где задействовано наибольшее количество мышц и конечностей. Причем речь в данном случае идет не только о количестве растягиваемых мышц, но и мышцах, поддерживающих нужное положение тела. Чем больше мышц/суставов/конечностей вовлечено в упражнение, тем больше величина нагрузки.

■ **Количество сетов.** По большому счету, количество сетов в стретчинге — это не самый изменяемый параметр, так как увеличивать общее число подходов до 8–10, как это бывает в практике силовых тренировок, не имеет здесь большого смысла. Taylor, D., J.D. Dalton, A.V. Seaber., & W.E. Garrett. «Viscoelastic properties of muscle tendon units — the biomechanical effects of stretching», American Journal of Sports

Medicine, 18, 300–309, 1990: «Существенное увеличение гибкости наблюдается при применении 4 сетов». Четыре подхода — это проверенный на практике оптимум! В принципе, можно делать и меньше, если подразумевается работа с начинающим атлетом, но не больше. И, пожалуйста, не забывайте, что это ВСЕГО четыре подхода на одну мышцу, а не четыре подхода в каждом упражнении!

■ **Количество упражнений.** Принятая рекомендация для наилучшего эффекта — от трех до пяти упражнений на мышцу. При условии соблюдения предыдущего правила это означает, что вам нужно будет сделать всего по одному подходу в каждом упражнении, если вы решите сделать несколько разных на одну и ту же мышцу.

■ **Продолжительность статических удержаний.** Во всех простых статических методах наиболее результативным временем задержки в растянутом положении является 30 секунд. Все, что меньше, — менее эффективно; все, что больше, — эффективно так же. А если нет разницы, зачем терпеть больше?!

■ **Количество динамических повторов.** Советы ведущих специалистов по стретчингу в отношении динамических повторов заметно разнятся, и более всего они разнятся с моим могучим мнением на сей счет. Как правило, рекомендуется использовать 8–16 повторов для подготовленных атлетов и до 32 повторов для начинающих. Темп при этом должен быть более спокойным у начинающих и несколько быстрее у подготовленных. Однако автору данной книги такие рекомендации категорически не нравятся. Лично я в своей работе никогда не делаю менее 30 повторов. Объясню почему: если особо старательного клиента попросить сделать, к примеру, 8 повторов, он раз на пятый может ТАК наклониться, что нанесет себе вред — травмируется! Если же вы просите его сделать ЦЕЛЫХ

30 (!) наклонов, он подсознательно начнет экономить свои силы и каждый его повтор станет куда менее интенсивным и травмоопасным.

■ **Паузы отдыха между сетами.** Каюсь, когда студенты впервые мне задали вопрос о паузах отдыха, я не знал, что ответить, — промычал что-то невнятное... Но теперь я готов: паузы отдыха между подходами стретчинга должны быть равны продолжительности самого подхода! Заметной разницы от изменения этих пауз — их уменьшения или увеличения, ни я, ни исследователи пока не обнаружили. Поэтому рекомендую вам просто дублировать время: провели в растянутом положении 5 секунд — отдохните 5 секунд и снова повторяйте подход. Пролегали на шпагате минуту — отдохните не меньше минуты, прежде чем приступить к следующему сету. Это правило, кстати, очень удобно тогда, когда вы тренируете отдельно каждую руку или ногу: сделав один сет на правую сторону, можно сразу приступить к стретчингу левой стороны. Пока подход на левую сторону закончится, завершится и время на отдых правой стороны, и вам снова можно будет приступить к упражнению. Прекрасная экономия времени!

■ **Частота занятий.** Ваш покорный слуга довольно долго собирал мнения различных специалистов по стретчингу, дабы решить вопрос с частотой тренировок. Все они (мнения) были разными — от двух до четырнадцати тренировок в неделю. К сожалению, ни одна из собранных мною ранее рекомендаций не была четко обоснована. Однако однажды на полках редакции МН мне совершенно случайно попала «Настольная книга тренера» Н.Г. Озолина — вот там-то я и нашел четкую и обоснованную рекомендацию! По мнению Николая Георгиевича, заслуженного тренера и доктора педагогических наук, феномен суперкомпенсации после тренировки гибкости длится всего 24 часа. Таким образом, оптимальная частота тренировок — ежедневные

занятия или две тренировки в день. Кстати, если вы вдруг решитесь на две тренировки в день, имейте в виду: при двухразовых тренировках общий объем нагрузок надо сокращать. Так, к примеру, если обычно, занимаясь один раз в день, вы тратили на тренировку шестьдесят минут, то две тренировки в день должны отнять у вас не более пятидесяти — например, двадцать минут утром и тридцать вечером.

■ **Время нахождения мышцы под нагрузкой (TUT).** Очень важный пункт! Как вы уже знаете, я целиком и полностью за обоснованный подход к тренировкам, вот почему этот параметр считаю наиболее важным. Скажите, сколько времени вам нужно уделять той или иной мышце, чтобы она:

- а) стала более эластичной;
- б) осталась в прежнем состоянии;
- в) стала менее эластичной, «укоротилась» —

и такое иногда бывает нужным?

Не знаете?! Знаете — смотрите на время нахождения этой мышцы под силовой нагрузкой. Допустим, вы проводите 2 тренировки «нижней части тела» в микроцикл, где микроцикл равен одной неделе. Предположим, тренировки состоят из следующих упражнений:

День 1:

1. Приседания 4*8–10 / Темп 201 / TUT = 92–120 секунд

2. Выпады 3*8 / Темп 101 / TUT = 48 секунд для каждой ноги

День 2:

1. Подъемы на платформу 4*6–8 / Темп 101 / TUT = 48–64 секунд для каждой ноги

Итого у нас получается порядка 188–232 секунд «силовой» работы квадрицепсов. Так вот, чтобы:

- а) поддерживать эластичность — вам надо будет подвергать квадрицепсы растягивающей нагрузке ровно СТОЛЬКО же секунд!

б) чуть больше по времени (раза в полтора) — для увеличения их эластичности,

в) и меньше по времени (примерно в два раза) — для ее ухудшения!

Получившееся количество секунд, которое придется уделять стретчингу, не так много, как кажется на первый взгляд. Если принять за длительность одного подхода классические 30 секунд, то 232 секунды стретчинга в неделю это всего-навсего 7–8 подходов. Поскольку оптимальной частотой тренировки гибкости являются ежедневные занятия, получаем всего один подход в день — совсем немного!

■ **Продолжительность тренировки.** Как правило, продолжительность одной тренировки, полностью посвященной гибкости, равна 40–90 минутам. Все зависит от используемых вами методов, а также собственных временных и физических возможностей.

■ Принцип тринадцатый ■

КЛАССИФИЦИРУЙ УПРАЖНЕНИЯ!

Все стретчинговые упражнения достаточно условно можно подразделить на так называемые «мышечные» и «суставные». Лично я не встречал подобной классификации ни у одного из прочитанных мною авторов, поэтому такое разделение нахально считаю своим собственным.

Все элементарно просто: «мышечные» упражнения воздействуют в первую очередь на мышцы, фасции и сухожилия, заставляя работать суставы в нормальном диапазоне движения. Примером «мышечного» упражнения может служить, например, стретч квадрицепса стоя на одной ноге, когда вы приближаете пятку рабочей ноги к ягодице и разгибаете бедро. В данном случае основной рабочий сустав — коленный, не испытывает нехарактерных для него нагрузок.

«Суставные» упражнения нарушают естественную геометрию рабочего сустава, воздействуя в первую очередь на костные составляющие сустава, связки и капсулу сустава. Примером «суставного» упражнения с участием того же колена может служить йоговская «поза лотоса», в которой у некоторых нерадивых йогов колени скручиваются наружу (я знаю, что на самом деле движение там должно происходить в тазобедренном, а не в коленном суставе, но сейчас речь не об этом!). В данном упражнении коленный сустав будет испытывать нехарактерные для него нагрузки, поскольку помимо сгибания здесь присутствует и небольшая ротация.

Оба типа упражнений требуют разного подхода к тренировке. «Мышечные» упражнения позволяют вам использовать абсолютно любые методы. «Суставные» (ввиду того, что они крайне опасны, могут увеличить нестабильность сустава и спровоцировать травмы ОДА) применяются осторожно, только после тщательной разминки и, как правило, под конец тренировки, причем с опытными клиентами, умеющими хорошо чувствовать свой организм. В отличие от «мышечных» упражнений, крайне нежелательно выполнять «суставные» упражнения на время — это с гарантией ведет к перерастяжению связок и последующей нестабильности сустава. Намного безопаснее в данном случае на 1–2 секунды выводить сустав в непривычное для него положение и, не задерживаясь, возвращаться в исходное.

■ Принцип четырнадцатый ■

ОТФОРМАТИРУЙ ТРЕНИРОВКУ!

Если ваша тренировка проводится отдельно и ее задачей является гармоничное увеличение гибкости без каких-либо акцентов, то выглядеть она должна примерно следующим образом:

Часть 1. Разминка:

Должна состоять из так называемого «разогрева» и специальной разминки.

В идеале «разогрев» перед стретчингом — это 5–10 минут теплого душа или сравнительно горячей ванны! Да-да, не удивляйтесь, традиционное кардио — бег и даже ходьба по дорожке, как и любая другая физическая нагрузка, ведет к временному укорачиванию мышц, что совсем не нужно перед их растягиванием (напомню, что разминка должна соответствовать задачам и не вредить процессу)! Понятно, что в условиях фитнес-центра такой «разогрев» будет не всегда уместен, но для домашних занятий он вполне осуществим: я частенько рекомендую своим клиентам растягиваться на ночь после душа — сон после этого замечательный!

Специальная разминка состоит из так называемой суставной разминки — медленного (!!!) вращения всех основных суставов сверху вниз:

- шейный отдел позвоночника
- пальцы и запястные суставы
- локтевые суставы
- плечевые суставы
- грудной отдел позвоночника
- поясничный отдел позвоночника
- тазобедренные суставы
- коленные суставы
- голеностоп

Медленным вращение должно быть потому, что синовиальная жидкость, находящаяся внутри суставов и служащая им смазкой, способна менять свою вязкость в зависимости от вида прикладываемой к суставам нагрузки. Будете вращать своими суставами слишком быстро — подготовите их не к стретчингу, а к физической работе несколько иного рода.

Часть 2. Основная часть тренировки:

30 процентов времени основной части вы должны посвятить тренировке «верха» тела

и 70 процентов «низу». Всем лифтерам особое внимание следует обратить на их традиционные «проблемные зоны»: сгибатели бедра и стопы, пронаторы и сгибатели плеча.

В течение тренировки по мере накопления усталости рекомендуется переходить от упражнений, выполняемых стоя, к упражнениям, которые выполняются сидя и, наконец, лежа. Вначале строго выполняются все «мышечные» упражнения и только потом «суставные». Из методов желательно предварительное применение активных методов в качестве специальной разминки и плавный переход к пассивным и комбинированным методам (прогрессивному, изометрическому, PNF и так далее). В конце тренировки проводятся тестовые упражнения, цель которых — отследить собственный прогресс.

Часть 3. Заминка:

Заминка должна состоять из суставной разминки, выполняемой с меньшей интенсивностью (меньшей амплитудой, меньшей скоростью и т.д.) и в обратном порядке (снизу вверх). После этого выполняются упражнения на расслабление — можете применять любые медитативные или дыхательные практики, которые знаете.

Например, что-нибудь подобное:

Сядьте на пол в удобное положение. Положите правую ладонь на тыльную сторону левой, после чего поместите обе руки на низ живота — в точку, находящуюся чуть ниже пупка. Выпрямите спину и закройте глаза. Сосредоточьтесь на дыхании: постарайтесь дышать так, чтобы у вас не было пауз между вдохом и выдохом. Ваше дыхание должно быть настолько тихим, чтобы даже вы, находясь в абсолютной тишине, не слышали его. Старайтесь сделать свое дыхание подобием морского прибоя: вдох — прилив, выдох — отлив. Вдох делайте носом, выдох ртом. Во время вдоха не поднимайте вверх плечи: вместо этого надувайте живот, на выдохе прибли-

жайте брюшную стенку обратно к позвоночнику. Подышав так пару минут, медленно откройте глаза, сделайте 2–3 полных вдоха всей грудью, улыбнитесь и заканчивайте тренировку.

■ Принцип пятнадцатый ■

ДЫШИТЕ — НЕ ДЫШИТЕ!

Стретчинг требует внимательного отношения к дыханию. Вредно и даже опасно задерживать дыхание во время растягивающих упражнений, поскольку в состоянии растянутого напряжения, которое испытывают мышцы во время тренировки, задержка дыхания обычно расценивается организмом как натуживание. А натуживание не только способно поднять ваше артериальное давление, но и может усилить силовой потенциал работающих мышц, тем самым увеличивая степень их сопротивления процессу растяжения. Так что дышать вам нужно постоянно и ровно — длинными вдохами и выдохами.

Из этого правила есть только одно исключение: если упражнение имеет динамический характер и включает в себя сгибание позвоночника — в этом случае разумно делать выдох во время каждого повтора, для того чтобы уменьшить внутрибрюшное давление и нивелировать эффект «воздушной подушки», мешающей вам сгибаться.

■ Принцип шестнадцатый ■

МЕЖДУ СЕТАМИ РАСТЯГИВАЙТЕСЬ ПРОДУМАННО!

Лично я не приветствую попытки многих лифтеров тренировать несколько физических качеств за раз: совмещать интенсивное «железо» и продолжительное малоинтенсивное кардио; «то-

чить форму» и «набирать массу» и так далее. И я с очень большим сомнением отношусь к стретчингу рабочих мышц между силовыми подходами. Проясню свою позицию: вы согласны с тем, что после интенсивной силовой тренировки мышцы находятся в несколько укороченном состоянии? Наверняка согласны. А вы хоть раз задумывались — почему это происходит? Да потому, что чем «короче» будут ваши мышцы, тем легче им будет проявлять силу — площадь перекрытия миофиламентов внутри саркомера будет больше, и они смогут лучше взаимодействовать между собой, мы уже говорили об этом в начале главы. Так нужно ли мешать мышцам принимать временно укороченную форму во время тренировок со штангой, если им так проще работать?! Уверен, что нет. Граждане, растягивающиеся между подходами, ваше стремление избежать чрезмерного укорочения мышцы понятно и бесспорно оправданно, но, поверьте, очень уж оно несвоевременно!

Даже после интенсивной тренировки стретч не всегда бывает к месту (тренировку разных физических качеств лучше разносить по времени как минимум на 6 часов!), а уж между сетами он и вовсе не нужен, так как мешает вашим мышцам заниматься самым главным на силовой тренировке — проявлять силу! Если вы по какой-либо причине испытываете непреодолимое желание растягиваться между сетами, растягивайте антагонисты каждого конкретного движения. Это пойдет вам только на пользу — ослабленные стретчингом антагонисты не будут мешать непосредственным движителям совершать их работу. Помните про эффект реципрокного торможения — вот о том и речь!

А чтобы вам не пришлось бегать по залу с учебником анатомии и, проливая на него капли умного пота, искать, что же там мешает выполнять то или иное движение, воспользуйтесь этой простенькой табличкой:

| Упражнение | Что растягивать |
|---------------------------------------|--|
| Горизонтальные жимы | Супинаторы плеча |
| Горизонтальные тяги | Грудные мышцы, переднюю часть дельтовидной |
| Вертикальные жимы | Широчайшие |
| Вертикальные тяги | Среднюю часть дельтовидной |
| Коленно-доминантные упражнения | Сгибатели бедра |
| Тазово-доминантные упражнения | Сгибатели бедра |
| Подъемы на бицепс | Трицепсы |
| Упражнения для передней части кора | Мышцы задней части кора |
| Упражнения для латеральной части кора | Мышцы противоположной стороны |
| Упражнения для задней части кора | ----- |
| ВПН-упражнения | Пронаторы плеча |

Думаю, вам понятно, что в данном контексте речь идет только о пассивных и комбинированных методах стретчинга. Все активные методы, как я уже говорил, не опасны для силовых спо-

собностей и могут применяться для стретча рабочих мышц как между, так и после и даже до силовых подходов!

■ Упражнения категории «Х» ■

Нет-нет, вы не думайте — в названии этого параграфа совсем не латинская буква «икс», а наше «ха». Все потому, что упражнения, которые вы сейчас увидите, вежливо говоря... не очень хорошие. Их выполнение, конечно же, никем не запрещено полностью, но, как правило, настоятельно не рекомендуется, поскольку связано с крайне высоким риском получения травм или обострения скрытых хронических заболеваний.

Признаюсь — изначально список этих упражнений автор украл из книги Д. Алтера «Наука о гибкости». Однако спустя некоторое время, проведенное за объяснением вреда этих самых упражнений студентам, Д. Смирнов несколько расширил базовый список «х...вых» упражнений и даже подобрал каждому из них достойную альтернативу.

Упражнение 1. Барьерный шаг

Исполнение. Сядьте на пол, вытяните одну ногу в сторону, а другую согните в колене, заведя ее стопу назад за ягодицы. Разведите колени как можно шире и выпрямите спину. Сделайте наклон к одной из ног или между ними к полу.

Применение не в фитнесе. Несмотря на легко узнаваемое легкоатлетическое название, упражнение «барьерный шаг» пришло в современные фитнес-центры вовсе не с беговой дорожки стадиона, а из секций восточных единоборств, что, собственно говоря, совершенно не изменило картину его применения. «Барьерный шаг» большей частью используется фитнес-профессионалами и любителями совершенно не верным образом. Так, большинство лифтеров, делая «барьерный шаг», растягивают разгибатели бедра и приводящие мышцы прямой ноги — то есть наклоняются главным



образом к ней, в то время как в восточных единоборствах это упражнение всегда было базовым для развития гибкости тазобедренного сустава согнутой ноги. Дело в том, что исходная позиция согнутой ноги в «барьерном шаге» — это характерное положение бедра при выполнении большинства боковых ударов ногами. Если боец был способен, сидя в таком положении, наклониться к согнутой ноге и лечь на нее животом, это гарантировало, что он сможет филигранно «работать ногами».

Опасности. В положении «барьерного шага» создается огромнейшая нагрузка на коленный сустав согнутой ноги, которая находится в абсолютно неестественном положении. Происходит перерастяжение медиальной крестообразной связки колена, возможно соскальзывание надколенной чашечки и опасное сжатие задней части латерального мениска.

Безопасная альтернатива. Дабы сохранить типично фитнесовое применение «барьерного шага», но нивелировать нагрузку на колени, нужно просто повернуть бедро согнутой ноги в другую сторону, прижав ее стопу к внутренней поверхности прямой ноги. Получится йоговская «ардха падмасана»! В этом положении наклоны в любую сторону — к прямой или согнутой ноге, будут абсолютно безопасными.

2. Обратный барьерный шаг

Исполнение. Сядьте на пятки, соединив и сильно согнув ноги в коленях. Теперь ложитесь назад, стараясь коснуться пола верхней частью спины.

Применение не в фитнесе. Обычно обратный барьерный шаг применяют для экстремальной растяжки сгибателей бедра и квадрицепсов. Однако, по мнению господина Алтера, в некоторых учебных заведениях США считается, что это упражнение ослабляет проявления периостита и даже способно предотвратить очень неприятную болезнь, нередко распространенную среди спортсменов-подростков, чрезмерно нагружающих свои колени — болезнь Осгуда–Шлаттера (остеохондропатия бугристости большеберцовой кости).

Опасности. Как и в первом упражнении данного списка, здесь сложно не заметить чрезмерную нагрузку на колени, сдавливание менисков и перерастяжение связок, в особенности передней крестообразной. Причем нагрузка на колени может стать еще более серьезной, если допускать типичную ошибку при выполнении данного упражнения — проваливаться ягодицами между пяток. Помимо коленной опасной нагрузке подвергается и поясничный отдел позвоночника. Обратный барьерный шаг категорически запрещается делать бере-



менным после 4-го месяца, поскольку у последних возможно резкое понижение давления и даже потеря сознания вследствие сжатия нижней полой вены.

Безопасная альтернатива. Основная опасность этого упражнения заключена не в коленях, а в пояснице. Если атлет не будет обладать достаточным уровнем эластичности мышц передней поверхности бедра, пытаясь лечь на пол полностью, он неизбежно будет компенсировать свой недостаток все более сильным прогибом в пояснице. Чтобы этого избежать, необходимо либо вставать на локти, ограничивая глубину опускания спины назад, либо работать только на одну ногу. Вытяните любую ногу вперед, а другую оставьте под ягодицами. Теперь откиньтесь назад, упритесь ладонями в пол, напрягите ягодицы и заверните таз на себя. В этом положении мышцы передней поверхности бедра натянутся без малейшего прогиба в спине.

3. Европейский присед

Исполнение. Все элементарно — просто сядьте на корточки, полностью согнув ноги в коленях и оторвав пятки от пола.

Применение не в фитнесе. В легкой атлетике это упражнение частенько применяют для растяжения мышц бедра и капсулы сустава, особенно это характерно почему-то для спринтеров.

Опасности. Европейский присед чрезмерно сдавливает все мениски и перерастягивает капсулу и связки коленного сустава. Причем самая большая опасность заключается не в самом конечном положении глубокого приседа, а во входе и выходе из него. Именно в эти моменты коленные суставы испытывают особо опасную нагрузку не только на связки, но и на хрящи.

Безопасная альтернатива. Вы когда-нибудь обращали внимание на то, как сидят продавцы шаурмы соответствующей национальности, когда шаурму у них никто не покупает? Верно, они тоже сидят на корточках, но совсем не как легкоатлеты — их ступни стоят на земле всей своей поверхностью. Такое положение тела называется «азиатским приседом» — оно намного безопасней для коленей и к тому же великолепно растягивает вечно недотянутые сгибатели бедра.



4. «Лягушки»

Исполнение. Существует несколько вариантов «лягушек», но самый характерный выполняется следующим образом: сядьте на пол, согнув ноги в коленях. Разведите бедра как можно шире, продолжая касаться пятками ягодиц. В этом положении сделайте наклон вперед, назад или вбок.

Применение не в фитнесе. В восточных единоборствах «лягушки» применяют и как подводящее упражнение к поперечному шпагату, и как дополнительный вариант отработки положения бедра для боковых ударов ногами.

Опасности. В «лягушках» обе ноги находятся в положении «барьерного шага», поэтому травмирующее воздействие на крестообразные связки колена, мениски и тазобедренные суставы здесь удваивается. Регулярное и нео-



боснованное применение «лягушек» может привести не только к травмам, но и к нестабильности коленных и тазобедренных суставов, что значительно хуже, так как нестабильность суставов ведет к еще более серьезным повреждениям!

Безопасная альтернатива. Поскольку «лягушки» чаще всего применяются для стретчинга приводящих мышц бедра, необходимо просто снять опасную нагрузку с коленей и голеностопа. Чтобы получить безопасный вариант «лягушки», встаньте на колени и наклонитесь вперед, оперевшись предплечьями об пол. Прогните спину и расположите свои голени под прямым углом к бедрам. Постарайтесь опустить свой таз как можно ниже, разведя колени в стороны.

5. Наклоны стоя к прямым ногам

Исполнение. Поставьте пятки и мыски вместе, полностью выпрямите ноги и, взявшись руками за лодыжки, глубоко наклонитесь вниз. Постарайтесь, не сгибая ног, прижаться животом и грудью к ногам, а лбом коснуться подъемов стоп (я знаю, что это у вас не получится — просто постарайтесь!).

Применение не в фитнесе. В спортивном ушу или йоге нечто подобное используют для одновременной тренировки баланса и эластичности мышц задней поверхности бедра и голени.

Опасности. Это упражнение считается особенно опасным для пожилых людей, поскольку пожилые имеют характерные проблемы с сохранением равновесия. Наклонившись эдаким образом в тренажерном зале, милый дедушка (или бабушка) может запросто упасть и смачно приложиться головой о какой-нибудь гакк-тренажер. Помимо опасности потери равновесия у некоторых людей в этом упражнении может излишне повышаться артериальное,

внутричерепное и внутриглазное давление, создаваться нежелательная нагрузка на диски и связки поясничного отдела позвоночника, а также седалищный нерв. Рекомендуется только очень хорошо подготовленным атлетам, не имеющим вышеописанных проблем со здоровьем.

Безопасная альтернатива. Если вам необходимо остаться в положении стоя, хотя бы поставьте ступни на ширину бедер или плеч — так устойчивость вашей позиции значительно повысится. Если же вы опасаетесь в первую очередь проблем с давлением, то сядьте на пол и (послушайте добрый совет — не соединяйте ноги) поставьте их на ширину бедер.



В таком положении наклон у вас получится намного более глубоким, так как ни перекачанные бедра, ни «наетый» живот (у кого что есть) вам не помешают.

б. Прогибы назад и прогибы назад со скручиванием в поясничном отделе позвоночника

К этому упражнению «Х» относятся все варианты мостиков, колец, махов назад с прогибом, «скорпионов» и прочих движений, в которых необходимо прогибаться и/или скручиваться в поясничном отделе позвоночника.

Применение не в фитнесе. Все прогибы назад в поясничном отделе позвоночника, по крайней мере в спорте, используются исключительно для красоты. Ни в каком виде спорта такие прогибы не несут абсолютно никакой функциональной нагрузки, то есть не увеличивают атлетический перформанс! Как прави-



ло, то, что вы можете принять за прогиб в пояснице — например, пауэрлифтерский мост, стартовый маятник у прыгунов или отклонение назад при выполнении швунга, на самом деле происходит благодаря прогибу в грудном отделе позвоночника или за счет движения в тазобедренных суставах.

Опасности. Сильные прогибы в пояснице анатомически не предусмотрены нашим изначальным конструктором — если мне не изменяет память, максимальная подвижность поясничного отдела позвоночника в сагиттальной плоскости составляет всего 14°! Более акцентированные прогибы в пояснице ведут к передавливанию остистых отростков позвонков, в результате чего может возникнуть компенсаторная ротация позвонков относительно друг друга. Причем такая ротация будет происходить не только во время самого прогиба, но и при возвращении позвоночника в исходное положение. Про сдавливание межпозвоночных дисков и седалищного нерва в процессе выполнения подобных упражнений вы и так уже, наверное, не раз слышали. Регулярное повторение прогибов и прогибов со скручиваниями в поясничном отделе позвоночника с гарантией приводит к хроническим болям в спине и повреждениям позвоночника различной степени тяжести.

Безопасная альтернатива. Как правило, прогибы в спине в фитнесе применяют с целью стретча прямой мышцы живота. Если забыть о том, что это, в принципе, не нужно делать (растянутые мышцы живота — это предпосылка к визуальному впечатлению пивного брюха, даже при наличии «кубиков»), так еще и не надо забывать, что прямая мышца живота имеет отношение не только и не столько к поясничному отделу позвоночника. Поэтому для их лучшей растяжки (а потребность в таком действии действительно может возникнуть, если,

например, полгода назад вы перенесли полостную операцию и вам разрешили белую линию живота) необходимо лечь спиной на фитбол и откинуться назад. Здесь ваша спина будет разгибаться, имея под собой сразу несколько тысяч точек опоры, что значительно понижает риск возникновения травм позвоночника.

7. Повороты туловища в положении стоя или сидя

Исполнение. Сядьте на стул или просто встаньте, разведите обе руки в стороны и начните резко поворачиваться из стороны в сторону.

Применение не в фитнесе. Во многих видах спорта это упражнение служит обязательной составляющей разминки. Честно говоря, я не знаю, зачем и кому это действительно нужно. Конечно, в большинстве подвижных видов спорта — бейсболе, регби, теннисе или боксе — ротация позвоночника происходит на постоянной основе, но я еще ни разу не видел, чтобы эта самая ротация происходила без участия бедер — как это случается при выполнении данного упражнения.

Опасности. Ну, про возможные травмы мышц, связок и прочих мягких тканей позвоночного столба здесь все понятно. Но если мы ведем речь о наиболее распространенном варианте — в положении стоя, то тут намного больше вероятности травмировать не поясницу, а колени! Подавляющее большинство людей, даже очень гибких, будет компенсировать недостаточную подвижность поясничного отдела позвоночника за счет скручиваний в коленных суставах. А суставу, для которого стабильность — это самое главное качество, такие выкрутасы точно не пойдут на пользу.

Безопасная альтернатива. Вы можете выполнять это упражнение даже стоя, если внесете в него несколько важных изменений. Во-первых, подогните ноги в коленях. Во-вторых,

намертво зафиксируйте поясничный отдел позвоночника — он двигаться не должен. Теперь разведите руки в стороны и, скручиваясь в грудном отделе позвоночника (акцент на точке, расположенной между лопаток), медленно, избегая инерции, повернитесь вправо. Достигнув максимально возможной точки, зафиксируйте





положение на пару секунд, мягко вернитесь в исходное положение и повернитесь в другую сторону.

8. Висы на перекладине вниз головой

Исполнение. Зафиксируйте свои лодыжки на перекладине (или устройтесь на специальном поворотном столе) и повисните вниз го-

ловой. Снимать мы это не стали — уж извините, но мое собственное здоровье мне намного важнее какой-то там иллюстрации.

Применение не в фитнесе. Чаще всего это не самостоятельное упражнение, а исходное положение для тренировки кора — провисая на турнике вниз головой, нужно, напрягая мышцы живота, поднять свой корпус максимально близко к ногам и вернуться обратно.

Опасности. Грубое воздействие на межпозвоночные связки в этом упражнении — это такие цветочки, что ими запросто можно пренебречь. По сравнению с другими опасностями даже межпозвоночная грыжа, которую легко заполучить после такого виса, это мелочь. Перевернутое положение тела ведет к жутчайшему увеличению ЧСС и повышению артериального, внутричерепного и внутриглазного давления вплоть до разрывов кровеносных сосудов в глазу. Висы очень опасны для гипертоников, болеющих глаукомой (которая, кстати, долгое время может протекать в скрытой форме), и даже простых смертных, принимающих аспирин. Если и возможно использовать подобные упражнения, то только для людей с отменным здоровьем и нездоровой любовью к глупому риску (то есть не для большинства из нас).

Безопасная альтернатива. Если после сильной нагрузки на поясницу вы хотите расслабить свои мышцы спины и подрастить позвоночник, совсем не обязательно уподобляться цирковым воздушным гимнастам — просто лягте на пол, полностью выпрямите ноги и расслабьтесь. Полежите так в конце занятия минут 5–10, и вы достигнете точно такого же эффекта, как и от виса на перекладине, но без опасных последствий.

9. «Жаласана» — поза плуга

Исполнение. Лягте на спину, оторвите ноги от пола и коснитесь мысками пола за головой.



Применение не в фитнесе. Плуг обычно используют для растяжения мышц верха и середины спины, а также разгибателей позвоночника.

Опасности. Крайне опасное упражнение, особенно если его выполняет несведущий именно в йоге человек. Такие люди чаще всего переносят большую часть своего веса на шею, что и доставляет наибольшее количество проблем. Во время неправильного выполнения халасаны может случиться нехарактерное сжатие легких и сердца, а также повреждение шейного отдела позвоночника. Со временем в ответ на нехарактерное для организма раздражение в шейном отделе позвоночника могут случаться отложения кальция. Не верите мне — почитайте Алтера!

Безопасная альтернатива. Сядьте на скамью или фитбол, сцепите руки за затылком

и сильно округлите свою спину; одновременно с этим разведите лопатки, приблизьте локти друг к другу и прижмите свой подбородок к груди. Задержитесь в таком положении на 30 секунд. Данное упражнение растягивает выпрямители позвоночника ничем не хуже «пруга», но без опасной нагрузки на шейный отдел позвоночника!

10. Шпагаты

Исполнение. Выпрямите ноги и, опираясь руками в пол, максимально отдалите свои ступни друг от друга, двигая их в стороны — получите поперечный шпагат. Вернитесь в исходное положение и поставьте одну ногу вперед на пятку, а другую назад на колено и подъем стопы, опуститесь вниз до касания бедрами пола — это продольный шпагат.

Применение не в фитнесе. В спорте шпагаты — это тоже упражнение больше для красоты, чем для пользы. Даже в восточных единоборствах шпагаты не особенно нужны для выполнения ударов ногами — махов и удержаний бывает более чем достаточно. На многих





соревнованиях нередко можно увидеть бойца, шикарно работающего ногами, но совсем не сядущего на шпагат. У меня самого в детстве была куча таких друзей.

Опасности. Садиться на шпагат нельзя тем, кто на него не садится, — такой вот парадокс! Если на полу лежат только ваши ступни, то ваше несчастное колено переживает нагрузку на переразгибание (на продольном шпагате) или медиальный изгиб (на поперечном шпагате), а это драматически влияет на здоровье его связок. Что касается тазобедренных суставов, то они у многих людей:

а) могут быть совершенно не приспособлены к 180-градусной амплитуде поперечного шпагата;

б) нечеловечески выкручиваться при выполнении даже неполного продольного. Дело в том, что сзади стоящая нога в продольном шпагате, вместо того чтобы выполнять ТОЛЬКО разгибание бедра, как и положено, у большинства людей еще и разворачивается наружу. В идеале при выполнении продольного шпагата оба тазобедренных сустава, если их соединить воображаемой линией, должны располагаться под прямым углом к впереди стоящей ноге, но ваш покорный слуга, несмотря на многолетний опыт вращения в сфере развития гибкости, видел всего двух (!) человек, способных на подобное.

Безопасная альтернатива. Чтобы превратить шпагаты в безопасное упражнение, нужно разделить каждый из них на две части.

Так, вместо поперечного шпагата стоит выполнять вот такое упражнение: поставьте одну ногу на подошву, а другую на колено (голень согнутой ноги расположите под прямым углом к ее бедру); упритесь предплечьями в пол и прогните спину; теперь постарайтесь развести обе опорные точки — колено и стопу, максимально далеко друг от друга, за счет чего опуститесь вниз. В таком упражнении опасная нагрузка на колено прямой ноги снижается примерно вдвое, а растягивающий эффект на приводящие мышцы бедра никуда не исчезает и даже наоборот. Выдержав положенное количество секунд просто смените ногу.

Для безопасного дублирования нагрузки продольного шпагата вам понадобятся два упражнения. Первое будет имитировать на-



грузку на «переднюю» ногу: встаньте на одно колено, выпрямив другую ногу перед собой; бедро согнутой ноги расположите под прямым углом к полу, пятку прямой натяните на себя. Наклонитесь вперед, стараясь коснуться земли локтями обеих рук, и оставайтесь в таком положении на 30 секунд. Поменяйте ногу.

Второе упражнение будет растягивать сгибатели бедра «задней» ноги продольного шпа-

гата, но без опасных скручиваний в тазобедренном суставе: сделайте длинный выпад вперед, перенеся большую часть своего веса на впереди стоящую ногу. Упритесь обеими ладонями в колено «передней» ноги и прогнитесь назад, но не в пояснице, а в тазобедренном суставе сзади стоящей ноги. Задержитесь в этом положении на 30 секунд и смените ногу.

400

Дмитрий Смирнов



Глава 19

ПРАВИЛА БЫСТРОТЫ

«Speed, give me what I need! Speed!».

Билли Айдол, саундтрек к/ф «Скорость»

Правила быстроты потому и связаны напрямую со скоростью, что не подразумевают долгих и нудных рассуждений. Поэтому быстренько переходим к делу! Обоснованности ради лишь напомним, что именно быстрота и сила опреде-

ляют, кто из одинаково опытных и технически подготовленных атлетов в конечном итоге одержит победу. «Быстрее, выше, сильнее!» — недаром быстрота в главном девизе спорта стоит на первом месте.

■ Принципы быстроты ■

■ Принцип первый ■

РАЗВИВАЙТЕ РЕАКЦИЮ!

Наше умение быть быстрым в том или ином движении является неразрывным сочетанием двух очень важных компонентов: скорости реакции и развитости необходимых физических качеств. К примеру, в забеге на 100 метров итоговый результат складывается из того, насколько быстро спринтер среагировал на выстрел из стартового пистолета, и того, насколько быстро он в принципе способен бежать. Здесь как в боксе — что толку от умения быстро бить, если вы не успеваете среагировать на внезапно открывающиеся бреши в обороне противника?! Вот почему специальные упражнения, вырабатывающие скорость реакции, должны в обязательном порядке входить в комплекс мер, предназначенных для тренировки ваших скоростных качеств.

■ Принцип второй ■

ТРЕНИРУЙТЕ КОР!

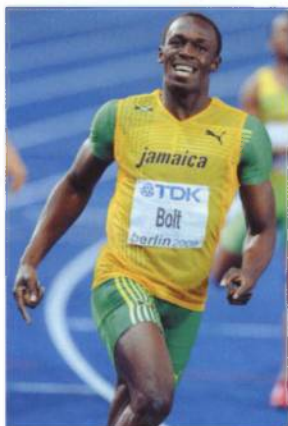
Сильный и способный на быструю реакцию к изменяющимся в процессе движения условиям кор — основа любой успешно созданной физической формы. Вряд ли в спорте возможны условия, когда быстрое движение придется развивать только за счет усилия верхней или только нижней половины тела. А поскольку кор находится между этими половинами именно для того, чтобы передавать развитое усилие вверх или вниз, то без его тренировки развитой быстроты у вас не получится.

■ Принцип третий ■

*РАЗВИВАЙТЕ МАКСИМАЛЬНУЮ СИЛУ,
МОЩНОСТЬ И СКОРОСТНО-СИЛОВУЮ
ВЫНОСЛИВОСТЬ АГОНИСТОВ!*

Мышцы, непосредственно ответственные за произведение быстрого движения, должны обладать сбалансированным набором из нескольких физических качеств. Возьмем, например, силу. Что? Ах, вы слышали, что силовые тренировки способны сделать человека медленным. Так ведь сила без скорости невозможна — все максимальные силовые усилия выполняются с ускорением, иначе и быть не может! Мощность как способность преодолевать сопротивление с максимальной скоростью также является неотъемлемой составляющей тренировки быстроты. То же относится и к скоростно-силовой выносливости: крайне редко спортсмену бывает необходимо применять быстроту однократно. Как правило, двигаться быстро ему придется либо определенное время, как спринтеру, либо, как боксеру, на протяжении относительно долгого времени повторять быстрое движение снова и снова. Если тренировка хотя бы одного из вышеперечисленных качеств бу-

■ Самое быстрое млекопитающее на Земле!
Усейн Болт



дет отсутствовать в ваших планах тренировки быстроты — самой быстроты вам не видеть, как ушей бегущего впереди Усейна Болта.

■ Принцип четвертый ■

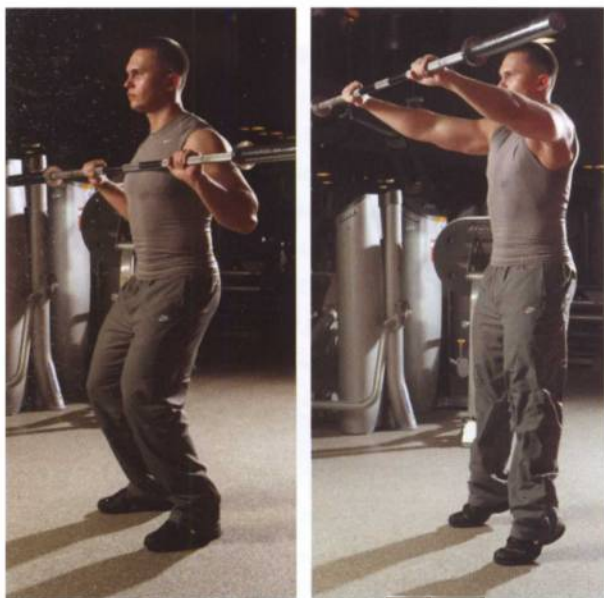
*УРАВНОВЕШИВАЙТЕ ФИЗИЧЕСКИЕ
КАЧЕСТВА АГОНИСТОВ СИЛОЙ,
МОЩНОСТЬЮ И СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ
ВЫНОСЛИВОСТЬЮ АНТАГОНИСТОВ!*

Хорошо развитые физические качества агонистов могут быть совершенно бесполезными, если они не уравновешены аналогичным развитием противостоящих быстрому движению мышц. Чтобы объяснить данный пункт, уважаемый Алвин Косгроу часто прибегает к следующей аллегории: представьте, что вы сидите за рулем машины с очень мощным мотором (то есть хорошо натренированными агонистами). Поедете ли вы на ней с максимальной скоростью, если знаете, что у этой машины очень слабые тормоза (то есть недоразвитые антагонисты)? Ну, разумеется, нет. Так и ваше тело не позволит вам, к примеру, с максимальной силой, мощностью и скоростью выбрасывать во время удара руку или ногу вперед, если мышцы, ответственные за торможение этого усилия, не способны это самое торможение осуществить. Ведь в противном случае вы попросту «попадете в аварию» — то есть травмируете рабочий сустав!

■ Принцип пятый ■

РАЗВИВАЙТЕ СТРЕТЧ-РЕФЛЕКС!

Для того чтобы ваши антагонисты могли позволить вам разогнаться до предельных скоростей, одной силы, мощности и скоростно-



силовой выносливости им будет недостаточно. Чтобы тормоза в вашей «машине быстроты» были под стать тормозам Формулы-1, надо еще и тренировать стретч-рефлекс антагонистов. Помните, как активизируется стретч-рефлекс — в ответ на быстрое удлинение растягиваемой мышцы, так что выполняйте больше упражнений, напоминающих то самое, в котором вам и надо стать быстрее, и обязательно с максимальной скоростью. Боксеры, к примеру, именно для этого выполняют скоростные выталкивания штанги перед грудью. Благодаря этому простому упражнению их основные тормозящие мышцы — бицепсы, широчайшие и задние дельты — привыкают к максимально быстрому сокращению в момент приближения плечевого и локтевого сустава к концу ударного движения.

■ Принцип шестой ■

ОТРАБАТЫВАЙТЕ ТЕХНИКУ ВЫПОЛНЕНИЯ ТОГО ДВИЖЕНИЯ, В РАЗВИТИИ КОТОРОГО ВЫ ЗАИНТЕРЕСОВАНЫ!

Как и в случае с силой или выносливостью, техника выполнения движения, которое вы хотите сделать максимально быстрым, имеет первостепенное значение. Чем меньше в этом движении будет лишних миллиметров амплитуды, лишних усилий и лишнего внимания, тем быстрее оно будет. Разумеется, этот принцип целиком и полностью относится к тренировкам вне тренажерного зала, отрабатывать технику бега или ударов ногами — не прямая компетенция персонального тренера тренажерного зала. Но помнить об этом надо, чтобы потом не обвинять своего персонального тренера в том, что вы спустя пару месяцев под его руководством так и не стали бегать быстрее (хотя и не отрабатывали технику бега дополнительно).

Таким образом, тренинг быстроты должен подразделяться на несколько взаимосвязанных частей:

- тренировку скорости реакции
- тренировку необходимых физических качеств агонистов
- тренировку необходимых физических качеств антагонистов
- тренировку кора
- совершенствование техники выполнения тех движений, увеличение скорости в которых вас непосредственно интересует

■ Правила скоростного тренинга ■

Принципы развития силы, мощности или выносливости вы уже хорошо знаете. Так что уделять особенное внимание развитию силы или мощности агонистов с антагонистами я не буду. Вместо этого сосредоточу ваше внимание на правилах выполнения скоростных упражнений.

Они в общих чертах таковы:

■ **Выполняемые движения должны быть относительно простыми.** Чем проще упражнение, тем большую скорость в них можно развить. Главное, не используйте **НАИБОЛЕЕ** простые односуставные упражнения — для спорта, где быстрота, собственно, и нужна, они не годятся. Так, к примеру, вместо сгибаний голени в тренажере (слишком простое) или GHR (слишком сложное) развивайте скоростные качества разгибателей бедра с помощью свингов с гириями.

■ **Невысокая длительность упражнения.** Помните — вы в первую очередь заинтересованы в развитии быстроты, а не в выносливости, так что двигайтесь до тех пор, пока можете поддерживать максимальную скорость. Как правило, протяженность скоростного подхода не превышает 15 секунд — такие подходы должны закан-

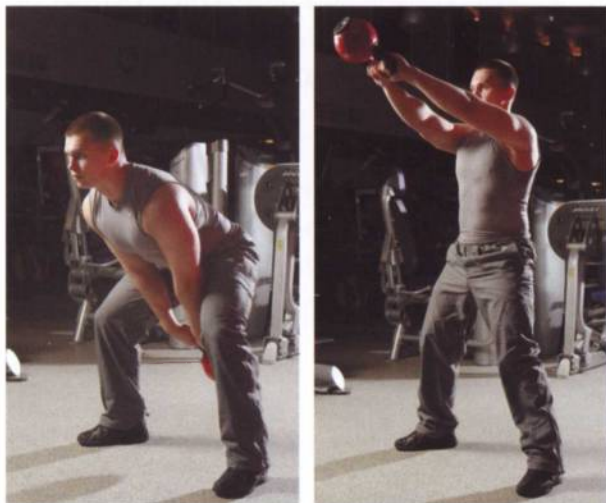
чиваться ровно тогда, когда скорость выполнения повтора начинает снижаться. Кстати, именно поэтому скоростной тренинг редко регулируется количеством повторов, намного чаще используется продолжительность того или иного упражнения в секундах (вы увидите это чуть ниже).

■ **Долгие интервалы отдыха.** Прошу вас, только не понимайте эти слова буквально: «долгие» означает всего лишь до полного восстановления, а не до Второго Пришествия. Если же вы станете отдыхать меньше, чем того требует полное восстановление, ваш тренинг встанет вразрез с тренировкой скоростной выносливости.

■ **Относительно высокое количество сетов.** Не забывайте — именно техника выполнения скоростного упражнения в конечном итоге определяет, сколько повторов за указанные 15 секунд вы сделаете. А для того, чтобы совершенствовать технику, необходимо повторять упражнение как можно чаще. Вот почему скоростных сетов обычно делают не меньше 5.

■ **В первую очередь.** Быстроту, как и скорость, например, необходимо тренировать в самом начале занятия, тогда, когда вы еще находитесь в наиболее свежем состоянии. Именно в начале тренировки и скорость реакции, и сила, и мощность могут проявляться максимально эффективно. Только имейте в виду, что этот принцип справедлив лишь тогда, когда вы намереваетесь потренировать несколько разных физических качеств за тренировку. Если же все ваше занятие направлено на итоговое увеличение быстроты в каком-либо упражнении, последовательность упражнения может меняться (смотрите примеры тренировок чуть ниже).

Все — теоретический курс о быстроте и ее тренировке окончен, переходим к водным проце... то есть, я хотел сказать, к практическим занятиям.



■ Как стать быстрее! ■

Опираясь на мои собственные наблюдения, желание людей стать быстрее чаще всего относится к трем-четырем наиболее популярным случаям (кейсам). Обычно это бег в той или иной форме, а также удары руками и ногами. Вот и все.

■ Кейс первый ■

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ТОЛЬКО ВПЕРЕД (СПРИНТ)

Агонисты — разгибатели бедра, разгибатели голени

Антагонисты — сгибатели бедра

| Скорость реакции | Физические качества агонистов | Физические качества антагонистов | Тренировка кора |
|---|--|--|---|
| Спринтерские рывки на 10–15 метров в ответ на хлопок Спринтерские рывки в ответ на мяч, брошенный атлету из-за спины | Присед со штангой на лавку Присед на лавку одной ногой Выпрыгивания вверх или вперед, стоя на мягкой опоре Все тазово-доминантные упражнения, особенно унилатеральные Подъемы на платформу во взрывном режиме Свинги с гирями — в скоростном режиме на время Спринт в гору — максимальная скорость на время Бег обычный и спиной вперед, преодолевая сопротивление (с партнером, санками или амортизатором) | Сгибание бедра, стоя на одной ноге в верхней трети амплитуды Выносы бедра вперед и вбок — в скоростном режиме на скорость Бег с низкими и средними барьерами Латеральный бег через барьеры с высоким выносом бедра Поочередные касания скамьи ступнями (бег на месте) — в скоростном режиме на время | Подъемы прямых ног в висе на перекладине Запрыгивания ногами на степ-платформу, упираясь в нее же руками Выпады вперед с латеральными наклонами Планки в вариациях |

Пример тренировки, способствующий увеличению скорости в спринте, может выглядеть

примерно так (не забывайте — это всего лишь пример и только ОДНОЙ тренировки!):

| № | Упражнение* | Режим работы | Темп | Пауза отдыха (секунд) |
|-----|---|----------------|-------|-----------------------|
| 1А. | Приседания с низкой штангой на лавку | 3*3 (п) | 21X1 | 120 |
| 1В. | Тяга Кинга со штангой | 3*6 (п) | 2011 | 120 |
| 2А. | Сгибание бедра, стоя на одной ноге | 2*12–15 | 1013 | 0 |
| 2В. | Выпрыгивания вверх, стоя на мягкой опоре | 2*5–7 | 10X1 | Полн. восст. |
| 3А. | Выносы бедра вперед и вбок на скорость | 5*15 секунд | ----- | Полн. восст. |
| 3В. | Свинги с гантелями на скорость | 5*15 секунд | ----- | Полн. восст. |
| 4. | Латеральный бег с барьерами и выносом бедра | 3*15 секунд | ----- | Полн. восст. |
| 5А. | Подъем прямых ног в висе на перекладине | 3*по максимуму | 2010 | 0 |
| 5В. | Планка с поочередным подъемом ног и рук | 3*45–60 секунд | ----- | 90 |

*Отработка скорости реакции и техники бега производится вне тренажерного зала

■ Кейс второй ■

ПЕРЕДВИЖЕНИЯ С БЫСТРЫМ МАНЕВРИРОВАНИЕМ (ФУТБОЛ, РЕГБИ, АМЕРИКАНСКИЙ ФУТБОЛ)

Тренировки, преследующие эту цель, будут отличаться от спринтерских только тем, что тут у вас прибавляется важность умения атлета подавлять инерцию и уметь моментально менять направление движения, реагируя на игро-

вые обстоятельства. Поэтому к уже знакомому вам списку упражнений приплюсуются:

- Челночный бег в вариациях
- Смена направления бега по свистку
- Динамические выпады вперед, стоя на возвышении
- Выпрыгивания из приседа в стороны, вперед и назад
- Слаломный бег с препятствиями
- Дровосеки с медицинболом

И, самое главное, скоростной бег по фигурным направляющим.

■ Кейс третий ■

УДАРЫ РУКАМИ

Агонисты — преимущественно дельтовидные мышцы (передняя и средняя часть)

Антагонисты — широчайшие, задняя часть дельтовидных

Таблица упражнений, могущих помочь вам боксировать быстрее, должна выглядеть примерно следующим образом:

| Скорость реакции | Физические качества агонистов | Физические качества антагонистов | Тренировка кора |
|--|---|--|---|
| Работа по скоростной «груше» Удары по открытой лапе (при этом тренер держит сразу две) Удары по лапе, после разворота лицом к тренеру (по команде) | Швунги со штангой Швунги одной рукой, в том числе на скорость и/или время Рывки с гирей, в том числе на скорость и/или время Выбрасывания медицинбола одной или двумя руками из положения стоя; лежа с подъемом корпуса; в движении с партнером Жимы гири — в скоростном режиме на скорость | Подтягивания в вариациях Подъемы на бицепс в вариациях (особенно хорошо с одной гирей двумя руками!) Подъемы штанги на грудь с лавки или пола Перетягивания санок с канатом — на скорость и/или время | Свинги одной рукой с гирей Дровосеки в вариациях Горизонтальные жимы стоя на блоке Быстрые «перешагивания» в упоре лежа «Велосипед» лежа на скорость Передняя ланка с тягой амортизатора |

Пример одной тренировки, направленной на увеличение скорости ударов руками, будет выглядеть следующим образом:

| № | Упражнение | Режим работы | Темп | Пауза отдыха (секунд) |
|-----|-------------------------------------|----------------|-------|-----------------------|
| 1А. | Швунг толчковый со штангой | 6*2 (п) | 11Х1 | 120 |
| 1В. | Подтягивания обратным хватом | 6*3-1 (п) | 2010 | 120 |
| 2А. | Рывки одной рукой с гирей | 2*12-15 | 10Х1 | 0 |
| 2В. | Подъемы штанги на грудь с лавки | 2*5-7 | 10Х1 | Полн. восст. |
| 3А. | Жимы гири на скорость | 5*15 секунд | ----- | Полн. восст. |
| 3В. | «Перешагивания» руками в упоре лежа | 5*15 секунд | ----- | Полн. восст. |
| 4. | Работа по скоростной «груше» | 3-5*15 секунд | ----- | Полн. восст. |
| 5А. | Дровосек на горизонтальном блоке | 3*8-10 | 2011 | 0 |
| 5В. | «Велосипед» на скорость | 3*20-30 секунд | ----- | 90 |

■ Кейс четвертый ■

УДАРЫ НОГАМИ

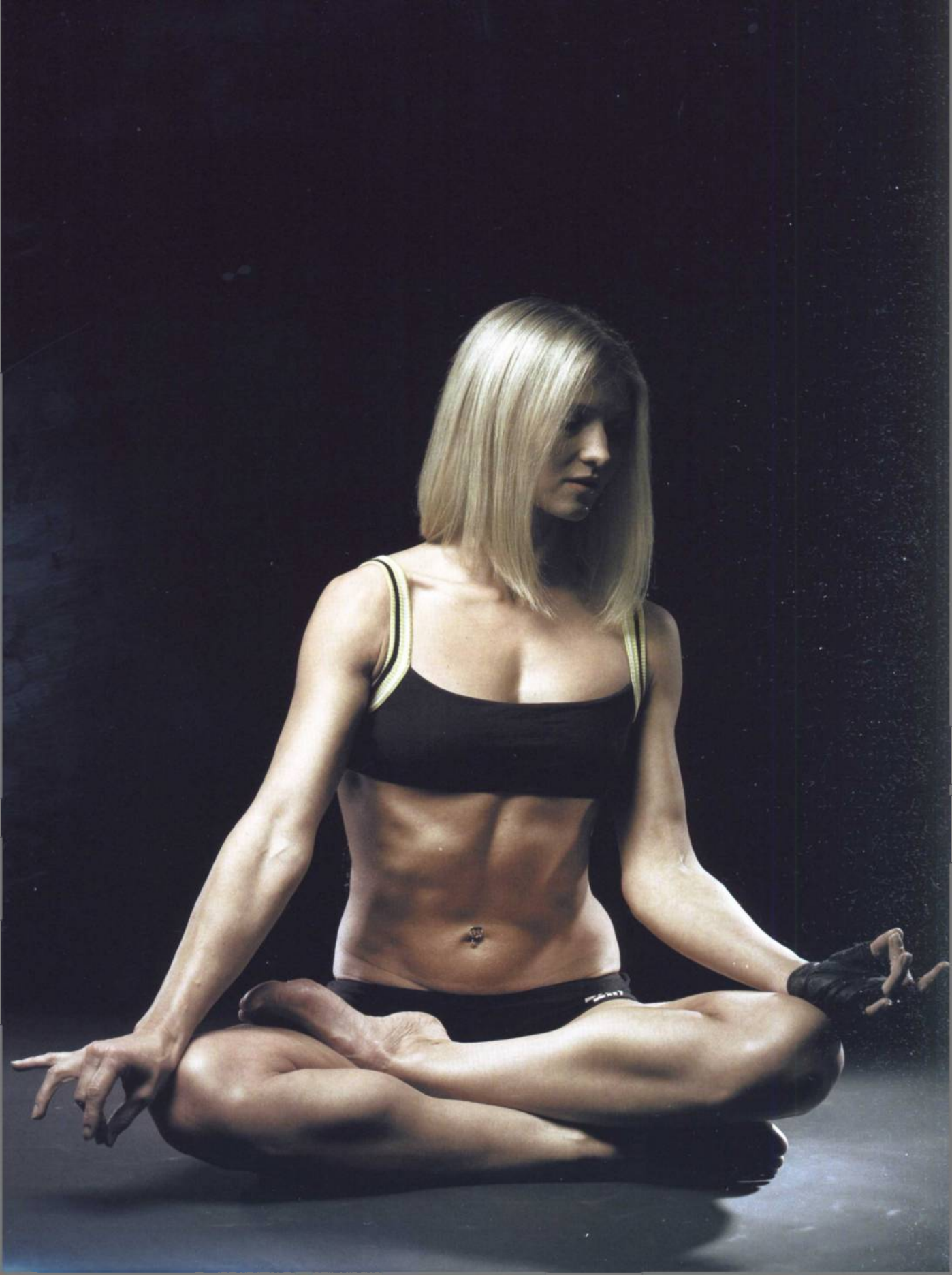
Агонисты — в зависимости от вида удара

Антагонисты — преимущественно сгибатели голени

| Скорость реакции | Физические качества агонистов | Физические качества антагонистов | Тренировка кора |
|--|---|---|---|
| Удары ногами по открытой лапе (при этом тренер держит сразу две) Удары ногами по лапе, после разворота лицом к тренеру (по команде) | Болгарский сплит-присед Фронтальные приседания Выносы бедра вперед и вбок с утяжелителями (в том числе на скорость) Передние или боковые удары на скорость и/или время | GHR в вариантах (особенно одной ногой) Становые тяги в вариантах Сгибания голени в тренажерах Бег с акцентированным сгибанием голени (на скорость) | Боковые гиперэкстензии Динамические выпады вперед с одной гантелью над головой Русские скручивания сидя — на скорость и/или время |

Пример тренировки, направленной на развитие скорости ударов ногами, перед вами:

| № | Упражнение | Режим работы | Темп | Пауза отдыха (секунд) |
|-----|--|----------------|-------|-----------------------|
| 1А. | Фронтальные приседания | 2*6 (п) | 2011 | 120 |
| 1В. | Становая тяга, стоя на подставке | 2*6 (п) | 2011 | 120 |
| 2А. | Болгарские сплит-приседы со штангой | 3*10 | 2011 | 0 |
| 2В. | Сгибания голени в тренажере | 3*12-15 | 2011 | Полн. восст. |
| 3А. | Выносы бедра с утяжелителями на скорость | 5*15 секунд | ----- | Полн. восст. |
| 3В. | Бег на месте со сгибанием голени на скорость | 5*15 секунд | ----- | Полн. восст. |
| 4. | Удары по открытой лапе | 2 раунда | ----- | Полн. восст. |
| 5А. | Боковые гиперэкстензии | 3*15-20 | 2011 | 0 |
| 5В. | Русские скручивания на полу на скорость | 3*20-30 секунд | ----- | 90 |



Часть
3

ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Глава 20

ВОССТАНОВЛЕНИЕ

«На том свете отдохнем!»

Успокоительное.

Главы, посвященные восстановлению, в специализированной литературе, близкой хотя бы по смыслу той, что вы держите в руках, как правило, одинаково скучны и однообразны. Возможно, это не так уж и плохо, ибо прочтение подобного текста с легкостью навеивает на читателя крепкий и здоровый сон, то есть действенным образом способствует практическому и немедленному применению того, о чем несчастный автор талдычит с пеной у рта — отдыху!

Вся «соль и перец» подобных глав обычно сводится к легко предсказуемой и неоднократно уже проделанной многими авторами попытке убедить читателя в том, что отдых — это хорошо. И не просто хорошо, но еще и полезно. И необходимо. И используется ведущими атлетами сплошь и рядом. И является неотъемлемой составляющей грамотного тренировочного процесса. И «...да посмотрите на китайцев, совершивших фурор на последних Олимпийских играх — их восстановительные центры намного больше и лучше оснащены, чем центры спортивные». Могут приводиться забавные факты из жизни и печататься смешные картинки — ну, вы сами это много раз видели.

Я, как человек рационально ленивый с момента рождения, напрочь лишен желания повторять за моими многочисленными предшественниками их ошибки. И не только потому, что, работая над подобным текстом, сам могу

заснуть. Причина в другом: как действующий тренер, я прекрасно понимаю, насколько деятельны и энергичны все лифтеры. Как, не прибегая к помощи сильнодействующих психотропных средств, убедить их, готовых ради спортивного успеха на любые лишения и трудности, в том, что периодически ничего не делать это полезно — я не знаю. И, поверьте, совершенно не собираюсь узнавать! Вместо этого ваш покорный слуга хотел бы как можно дальше увести уважаемых читателей от неприятных и тягостных для всех фанатов штанги раздумий о перерывах в занятиях. Уж лучше действовать от противного, то есть заострить ваше внимание на еще больших, дополнительных усилиях, которые фанатичный лифтер может хотя бы изредка совершать для того, чтобы сделать свои тренировки еще более эффективными и забойными.

Итак, мои дорогие здоровяки, главная мысль данной главы проста и доходчива — отдых не безделье, а тяжелая и разноплановая работа. Убедиться в ее разноплановости можно, рассмотрев хотя бы несколько вариантов восстановительных мер, могущих принести пользу активно тренирующемуся физкультурнику. Например, вот таких:

- Пассивный отдых
- Активный отдых
- De-loading (разгрузочный период)
- Кондиционный тренинг
- Организация сна и питания

- Аутотренинг
 - Специальные меры
- Бьюсь об заклад, не все из перечисленных

пунктов вам с детства знакомы и понятны, так что давайте-ка разберем каждый из них чуть подробнее.

■ Пассивный отдых ■

Пассивный отдых — это регулярные и кратковременные перерывы в тренировках (обычно в промежутке от 4 до 14 дней), когда вы тупо, но сознательно перестаете заниматься спортом или фитнесом вообще. То есть не только не ходите в тренажерный зал, но и не играете с друзьями в баскетбол, футбол, настольный теннис, не бегаєте по утрам и даже (о, ужас!) не плаваете.

Почему я вспомнил о плавании? Да потому что плавание, на мой взгляд, это один из лучших видов восстановительных процедур, приносящий реально ощутимую пользу здоровью в кратчайшие сроки. Причем дело тут даже не в смене температурного режима или разгрузке позвоночника: просто при любом стиле плавания — кроле, брассе и особенно плавании на спине — замечательно работают те мышцы, которые очень сложно как следует натренировать в тренажерном зале (конечно же, я вновь говорю о супинаторах плеча). На моей памяти один

из моих клиентов всего за месяц регулярного плавания полностью восстановил давно утраченную мобильность плечевых суставов, хотя до этого ни регулярный стретчинг, ни гантели со штангой не могли ему помочь!

Но мы отвлеклись. Итак, обычно неделя-другая пассивного отдыха подытоживает тот или иной тренировочный период: отработали 6–8 недель — извольте перезарядить батарейки и побездельничать. В целом вы уже знаете, как и, главное, когда следует использовать периоды пассивного отдыха, если нет — можете еще раз перечитать главу «Заповеди программиста». Пассивный отдых — это самый простой и дешевый во всех смыслах способ восстановления, можно даже сказать, способ для ленивых. Главная и единственная сложность в этот период заключается в том, чтобы перестать думать о тренировках (вернее о том, что вы их пропускаете).

■ Активный отдых ■

Период, характеризующийся временной сменой характера двигательной активности, это и есть активный отдых. Вы просто на время перестаете быть тем, кем вы обычно, как физкультурник, являетесь, и ненадолго вживаетесь в другую роль. К примеру, тяжелоатлет может изредка, как это очень любили делать еще во

времена Советского Союза, вместо работы со штангой переключаться на волейбол. К слову, Василий Алексеев, наш прославленный олимпийский чемпион по тяжелой атлетике, играл в волейбол аж на уровне мастера спорта!

Активный отдых отличается от пассивного не только тем, что вы не лежите со спокойной

■ Василий
Алексеев



совестью на диване. Нет, у него есть одно очень важное, можно сказать, принципиальное отличие от благословенного пассива. Активный отдых чаще всего бывает органично вписан в тренировочный процесс и не прерывает его. По су-

ти, любой активный отдых — это не вполне еще сформировавшийся кондиционный тренинг, так сказать, его дедушка.

На мой взгляд, грамотно и дозированно применять активный отдых могут себе позволить только те, кто имеет возможность тренироваться несколько раз в день. Только тогда вы сможете с утра полноценно потрудиться под штангой, а вечером в легкую погонять мяч. Тем, кто тренируется всего несколько раз в неделю, уж слишком сложно не переборщить как во время отдыха, так и в моменты самих тренировок, так что контроль над общим уровнем нагрузок у них нередко полностью теряется. Хотя, конечно, полностью запретить вам играть в футбол с друзьями по воскресеньям я не могу — что я, зверь, что ли?!

■ De-loading (разгрузочный период) ■

Очень действенная мера, способная ускорить и облегчить достижение пика физических возможностей атлета без малейших перерывов в тренировках (ох, уж эти мне болезненные перерывы!). К большому сожалению, особенно в любительской культуристической среде этот метод используется крайне редко, хотя на моей памяти в те дни, когда я еще читал качковскую периодику, о разгрузочном периоде упоминалось чуть ли не в каждой более или менее стоящей статье.

Суть De-loading заключается в следующем:

■ вы регулярно, как правило, каждые 2–4 недели, снижаете интенсивность своего тренировочного процесса

■ помимо снижения интенсивности примерно на 15–30% урезается тренировочный объем

■ в зависимости от направленности тренировок те упражнения, которые вы используете в основной период, могут быть заменены на упражнения того же типа, но более простые по рейтингу нагрузок

■ количество тренировок одного и того же региона тела в один микроцикл также может быть снижено

Выглядеть переход с основного тренировочного на разгрузочный период может примерно так:

| Основной тренировочный период | De-loading |
|---|--|
| 4 тренировки в микроцикл (2 — «верх», 2 — «низ») 6–8 упражнений за тренировку 3–5 рабочих сетов в упражнении Паузы отдыха между сетами — 60–90 секунд Рабочий вес = 80–90 % от 1ПМ Кардио-тренинг — 3–5 тренировок в микроцикл | 2 тренировки в микроцикл (1 — «верх», 1 — «низ»; или 2 общие на все тело) 3–4 упражнения за тренировку 1–2 рабочих сета в упражнении Паузы отдыха между сетами — по самочувствию Рабочий вес = 65–70 % от 1ПМ Кардио-тренинг — 1–2 тренировки в микроцикл |

Для большей наглядности представлю вам еще и пример состава одной из тренировок в оба периода:

| Тренировка «низа тела» в основной период | Тренировка «низа тела» в разгрузочный период | Тип упражнения |
|--|--|---|
| Приседания с низкой штангой Тяга Кинга с гантелями Подъемы на платформу Подъемы штанги на грудь с пола Подъемы ног в вися на турнике | Сплит-приседы со штангой Гиперэкстензии наклонные ----- «Пугало» с гантелями сидя Скручивания, лежа на фитболе | Коленно-доминантное Тазово-доминантное Тазово-доминантное ВПН Кор |

Как вы уже успели заметить, все упражнения, кроме исключенных из списка, заменены на аналогичные по типу на более простые и менее стрессогенные. В сочетании с пониженным объемом и меньшей интенсивностью подобное изменение тренировок всего за одну неделю способно придать вам новых сил для преодоления прежних границ физического совершенствования.

Ну а главный плюс De-loading заключается в том, что при регулярном его использовании вы будете иметь абсолютно полное право на более жесткие тренировки в основной тренировочный период — восстановительные способности вашего фанатичного организма это не подорвет!

■ Кондиционный тренинг ■

Кондиционный тренинг очень похож на сочетание двух предыдущих видов восстановительных мер — разгрузки и активного отдыха. Главный принцип кондиционного тренинга звучит так же, как один очень древний медицинский лозунг: подобное лечат подобным. К примеру, если вы излишне перенапряглись, делая, скажем, становую тягу, то восстановиться у вас получится значительно быстрее, если сделать

на следующей тренировке (или несколько раз в течение недели) почти то же самое, но совсем легко, практически формально по меркам серьезного занятия.

Вы уже читали о преимуществах кондиционных сетов в главе «Правила силы» и знаете, зачем они нужны — здесь я лишь несколько расширю тему. В таблице, изложенной ниже, вы найдете примеры кондиционных упражнений для наибо-

лее нагрузочных упражнений из всего арсенала тренажерного зала, а также рекомендуемые режимы тренировки. Как вы можете сами убедиться, я выбрал наиболее простые и легкие упражнения, соответствующие по типу указанному нагрузочному упражнению, — только используя подобно рода движения, вы не перегрузите и так

«настрадавшееся» недавно место. Однако имейте все же в виду, что все сеты, указанные в третьей колонке, должны быть не просто далеки от «мышечного отказа», а практически недостижимо далеки. Все кондиционные упражнения следует выполнять в режиме 2–3 единиц по шкале Борга (то есть легко-умеренно).

| Основное упражнение | Кондиционные упражнения | Нагрузочный режим |
|-----------------------|---|--|
| Жим штанги лежа | Отжимания от пола Т-отжимания Отжимания на брусьях Любой «горизонтальный жим» в тренажере | 5*10 4*8 2–3*15 (с собственным весом) 2–3*10–15 |
| Приседания со штангой | Болгарский сплит-присед Жим ногами / Жим 1-й ногой Приседания на одной ноге Бег по лестнице (на каждую ступень) | 1*20 1*20 3*10 4–5 забегов по 20–30 ступеней |
| Становая тяга | GHR двумя ногами Наклоны со штангой сидя/стоя Спринтерские рывки в гору Свинги с гантелями Ягодичный мостик одной ногой | 1*20 1*20 4–5 забегов по 20–30 метров 3–5*10–12 4*10 |
| Швунг | Разводки с гантелями сидя Супинированные разводки с амортизатором Все «вертикальные жимы» в тренажере | 1*20 2–3*10 1*20 |

Ну, и так далее. Принцип, я надеюсь, вы поняли, а фантазия подскажет, как поступать в иных ситуациях и с другими упражнениями.

■ Организация сна ■

Сон сам по себе отличное восстановительное средство, способное не только придавать сил, но и регулировать состав вашего тела в нужную сторону. Не верите — попробуйте поспать часов по 10–12 ежедневно на протяжении одной-двух недель (а вы думаете, вы приезжаете из отпуска посвежевшими, поправившимися и полными сил только благодаря веселым аниматорам?!).

Казалось бы, уж что-что, а сон — дело нехитрое — упал на подушку и дави клопа до самого

утра. Однако для того, чтобы ваш сон был по-настоящему полезным и приносил организму максимальную пользу, необходимо следовать определенным правилам. Я понимаю — правила, правила, бесконечные руководства к действию и всяческие нотации вам уже порядком надоели, но во сне мы проводим не менее трети своей жизни, так что извольте терпеть и спать продуманно.

Итак, правила эффективного сна:

■ спите на жесткой кровати и как можно более плоской подушке — это снимет лишнюю нагрузку с вашего позвоночника

■ ночью спите не менее 7–8 часов без перерыва, а в периоды особенно тяжелого тренинга увеличивайте количество часов отдыха до 8–10

■ старайтесь находить время на короткий дневной сон (хотя бы 15–25 минут)

■ не ешьте на ночь много углеводов, это не только вредит вашей фигуре, но и нарушает глубину сна

■ всегда спите в слегка прохладном и хорошо проветренном помещении (некоторые специалисты поговаривают, что причиной большинства кошмаров является духота в спальне)

■ обязательно плотно зашторивайте окна спальни — ваш сон не должен прерываться утренним солнцем и ярким светом

■ не надевайте пижаму, вообще старайтесь использовать минимум одежды

■ не смотрите перед сном телевизор и не сидите в Интернете — это перевозбуждает нервную систему, лучше почитайте книжку

■ старайтесь ложиться спать в одно и то же время, желательно до полуночи

■ не спите на животе — в таком положении даже самая невысокая подушка будет перегружать шейный отдел позвоночника и, как следствие, нарушать кровообращение головного мозга

Вот, собственно говоря, и все насчет сна. Если вы вдруг решили последовать моему совету насчет необходимости дневного сна и уже спите — приятных вам снов! Возвращайтесь через полчаса, и мы продолжим.

■ Аутотренинг ■

Вот уж в чем-чем, а в аутотренинге я не смыслю ни грамма. В свое время я пытался изучать специальную литературу, много читал об альфа-волнах и способах визуализации успеха, но действенных способов аутотренинга для себя все же не нашел. То есть научиться мечтать о золотых медалях и чувствовать вес победной штанги в руках у меня получилось, но никакой пользы от этих мечтаний, кроме умения вызывать весьма посредственный катарсис, я так и не получил. Возможно, к этому тоже надо иметь определенного рода способности. Но вот, сколько ни пытался, не могу я, подобно моему тренеру по таеквон-до, разминаться и потеть перед тренировкой, просто сидя на коленях и закрыв глаза. Тем не менее, важность психологической подготовки в деле восстановления и тренировочном процессе я целиком

и полностью признаю, а потому упомянул ее в своей книге.

Если вы хотите узнать о методах аутогенной психорегуляции, советую вам поискать специальную литературу и не менее специальных преподавателей — наверняка они вам помогут намного лучше меня. Со своей же стороны я лишь могу посоветовать изредка, хотя бы раз в день, оставаться с самим собой наедине. Это самый простой способ медитации: отключите мобильник и уйдите подальше от любопытных глаз. Спокойно сядьте, закройте глаза, успокойте дыхание и мысли (не удивляйтесь, если, последовав всем моим советам, вы окажетесь в туалете — я же говорил, что это самое спокойное место для современного горожанина). Уделяйте этой элементарнейшей медитации каких-нибудь 5–10 минут ежедневно, и спустя месяц вы сами заме-

тите, насколько улучшится ваш эмоциональный фон, как повысится стрессоустойчивость и увеличится способность к концентрации внимания.

Не нужно быть профессором, чтобы понять, насколько положительно все это скажется на ваших тренировках.

■ Специальные меры ■

К специальным мерам специалисты традиционно относят всевозможные виды массажа и бань. Несмотря на то что отрицать их пользу бессмысленно, я не буду останавливаться на этом сколько-нибудь подробно. Почему? А у скольких из вас есть реальная возможность хотя бы раз в неделю посещать классного массажиста? Боюсь, если вы не являетесь членом национальной сборной по спортивной гимнастике, то на команду массажистов и фитобаню в деревянной бочке вам рассчитывать не придется.

И поскольку 99% из нас живут и тренируются в состоянии «спасение уставающих — дело рук самих уставающих», хочу познакомить вас с очень действенным способом, позволяющим использовать преимущества массажа без дополнительных расходов и долгих поисков хорошего массажиста. Все, что вам понадобится, это один раз купить «foam roller» — забавную штуку, похожую на поролоновый валик, которую в нашей стране обычно применяют в рамках системы Пилатеса.

Восстановительная техника, которую производят с помощью этого роллера, называется «миофасциальный релиз» (МФР). Смысл его состоит в форсированном расслаблении

■ Фоам роллер



самой упрямой ткани в человеческом организме — фасции.

К сожалению, даже очень хороший массажист не всегда способен воздействовать именно на фасции. Да, расслабить мышцы путем стретчинга или расслабляющего массажа не так уж и сложно, но это будет лишь временной мерой. До тех пор пока фасции находятся в напряженном состоянии, мышцы, к ним относящиеся, будут снова и снова возвращаться в ненормально жесткое, укороченное состояние. Ведь не только мышцы, но и фасции крайне восприимчивы к нагрузкам. И не только спазмированные мышцы, но и хронически перегруженные фасции способны менять конфигурацию отдельных частей опорно-двигательного аппарата, ухудшая подвижность того или иного сустава или вызывая отчетливые болевые ощущение

Фасции

Фасция (fascia, множественное — fasciae) — соединительнотканная оболочка мышцы, образующая слои различной толщины во всех участках человеческого тела, ограничивая друг от друга отдельные мышцы или группы мышц. Различают фасции поверхностные (располагаются непосредственно под кожей) и глубокие.



ния. Измочаленные нагрузками мышцы ерунда — хорошее питание и стретч реабилитационного плана легко вернут их в рабочее состояние, а вот фасции никакой стретч или протеиновый коктейль не возьмет, как ни старайся.

Вот для того, чтобы справиться с подобной проблемой, и существует МФР. Суть его в со-

четании стретчинга, работы на мобильность суставов и самомассажем с помощью уже знакомого вам роллера. Впрочем, достаточно слов — ниже вы увидите пример несложных техник МФР, которые позволяют ускорить восстановление наиболее часто перегружаемых регионов тела у среднестатистического лифтера.

■ Грудной отдел позвоночника ■

Перегружается всеми видами приседаний, вертикальных жимов, некоторыми видами горизонтальных тяг и тазово-доминантных упражнений.

Массаж грудного отдела позвоночника: ложитесь на пол, согнув и соединив ноги. Под спину в районе лопаток поместите роллер. Скрестите руки перед грудью, разведите лопатки и оторвите таз от пола. С помощью ног перемещайтесь вперед-назад, массируя разгибатели позвоночника роллером. Сделав 10–12 движений, отдохните и перейдите к следующему упражнению.

Односторонний массаж разгибателей позвоночника: находясь в том же исходном



положении, повернитесь влево или вправо и повторите движения вперед-назад, воздействуя только на одну сторону спины. Сделайте по 10–12 движений на каждую сторону и переходите к следующему упражнению.

Мобильность грудного отдела позвоночника: из того же исходного положения опустите таз вниз и вытяните руки перед собой так, чтобы они стали параллельны вашим бедрам. Ролик должен располагаться на уровне нижней части лопаток. Выгибаясь в грудном отделе позвоночника, коснитесь плечами пола, а затем вернитесь в исходное положение и чуть про-



должите движение, сокращая мышцы живота. Сделайте упражнение 5–8 раз, отдохните секунд тридцать и повторите.

Стретч мышц середины спины: сядьте на колени и возьмитесь обеими руками за голени. Выгнитесь вверх, преодолевая сопротивление рук, при этом постарайтесь максимально развести лопатки и округлить спину. Задержитесь в этом положении на 10–15 секунд. Теперь на-



клонитесь вперед и вытяните руки вперед. Опустите голову между плеч и прогнитесь вниз, одновременно опустив таз на пятки, разведя лопатки и довернув копчик кпереди. Если вы все сделаете правильно, вы почувствуете натяжение кожи в районе лопаток и на ребрах. Не задерживая дыхания, зафиксируйте это положение еще на 10–15 секунд. Повторите оба упражнения еще 1–2 раза.

■ Поясничный отдел позвоночника ■

Перегружается всеми билатеральными становыми тягами, приседаниями, некоторыми видами вертикальных жимов и горизонтальных тяг, а также комплексными ВПН-упражнениями, рядом кардиоупражнений и упражнениями, укрепляющими кор.

Массаж поясничного отдела позвоночника: по аналогии с массажем грудного отдела, только ролик помещается ниже лопаток. В процессе обработки роллером поясницы ни в коем случае нельзя прогибаться — поясничный отдел должен оставаться жестко зафиксированным!



Массаж разгибателей бедра: сядьте на пол, согнув левую ногу и поставив ее стопу на



пол. Стопу правой ноги поместите на середину бедра правой ноги. Теперь, опираясь руками в пол позади себя, сядьте правой ягодицей на ролик, расположенный под прямым углом к направлению левой ноги, и катайтесь на нем взад-вперед. Сделав 10–12 движений, смените ногу.

Стретч разгибателей позвоночника: сядьте на пол, согнув обе ноги под прямым углом так, чтобы они касались земли всей стопой. Поставьте ступни значительно шире плеч, округлите спину и возьмитесь руками за голени или мыски обеих ног. Потяните себя руками вперед и постарайтесь коснуться пола лбом. Задержитесь в этом положении на 15–30 секунд и вернитесь в исходное положение. После отдыха повторите упражнение еще 2–3 раза.



Мобильность поясничного отдела позвоночника: встаньте на четвереньки, поставив ноги вместе, а руки заметно шире плеч.





Опираясь на руки, завалитесь вправо и постарайтесь коснуться пола внешней стороной правого бедра. Не задерживаясь в этой точке, вернитесь в исходное положение и завалитесь



влево. Сделайте 8–10 движений в обе стороны. Следите за тем, чтобы во всех точках упражнения ваши бедра оставались перпендикулярны корпусу.

■ Плечевые суставы ■

Перегружаются всеми видами горизонтальных и вертикальных жимов, некоторыми видами ВПН-упражнений.

Массаж круглых мышц спины: ложитесь на бок, поместив роллер под мышку. Руку, находящуюся сверху, вытяните, а свободной рукой опирайтесь в пол — с помощью нее вы будете совершать массажное движение. Помогая себе ногой, катайтесь по роллеру вперед-назад. Пробуйте в этот момент чуть поворачивать корпус вправо и влево и ищите самое чувствительное место. Сделав 10–12 движений, смените руку.



Динамический стретч грудных мышц: сядьте на колени и поднимите над собой полотенце, взяв его близко к краям и натянув. Сводя лопатки, опустите полотенце за голову на уровень глаз. В этой точке постарайтесь вытянуться руками еще и назад, достигая отчетливого ощущения растяжений целевых мышц. Сразу же вернитесь в исходное положение и повторите. Сделайте 2–3 сета по 15–30 повторов.



Пассивный-статический стретч сгибателей плеча: сядьте на пол, согнув ноги и поставив их перед собой. Руки отведите за спину, развернув ладони в сторону пола. Теперь, не смещая ладоней, мягко подвиньтесь вперед до отчетливого ощущения натяжения в передней части дельтовидных. Задержитесь в этом положении на 15–30 секунд. Отдохните и повторите еще 2–3 раза.



Мобильность плечевых суставов: сядьте на пол, согнув ноги. Поставьте правую ладонь тыльной стороной на пояс и заведите локоть этой же руки за внутреннюю поверхность правого бедра. Не поворачивая корпус, приведите бе-



дро вместе с локтем растягиваемой руки к центральной оси. Задержитесь в этом положении на 1–2 секунды и вернитесь в исходное положение. Сделав 12–15 повторов, смените руку. Отдохнув, повторите упражнение еще 2–3 раза.

■ Сгибатели бедра и разгибатели голени ■

Перегружаются всеми видами коленно-доминантных упражнений, рядом кардиоупражнений, плиометрикой.

Массаж передней и внешней поверхности бедра: ложитесь животом вниз, положив под рабочую ногу роллер. Роллер должен находиться в верхней трети бедра. Помогая себе руками и свободной ногой, катайтесь по роллеру вперед-назад, постепенно переводя акцент на





внешнюю часть бедра в той же верхней трети. Сделав 10–12 движений для обеих сторон, поменяйте ногу. Всего сделайте 3–4 таких сета.

Стретч разгибателей голени: встаньте на одно колено, взявшись обеими руками за стопу сзади стоящей ноги в области сустава. Прижмите пятку этой ноги к ягодицам и подайте таз вперед. Почувствовав отчетливое, но не очень болезненное растяжение квадрицепсов сзади стоящей ноги, зафиксируйте положение на 15–30 секунд, после чего смените ногу. Сделайте 3–4 сета для каждой ноги.



Стретч сгибателей бедра: примите положение длинного выпада, поставив сзади стоящую ногу на колено и подъем стопы. Подайте

свой таз вперед и вниз и поднимите руки над головой. Не прогибаясь в спине, попробуйте отклониться назад так, чтобы центром вашего вращения был тазобедренный сустав сзади стоящей ноги. Как только вы ощутите приятное растяжение в верхней трети бедра сзади стоящей ноги, остановитесь и сохраните эту позицию на 15–30 секунд. Поменяйте ногу. Сделайте 3–4 сета для каждой ноги.



Мобильность тазобедренного сустава: сядьте на пол, вытянув левую ногу в сторону, а правую согнув под прямым углом и отведя в сторону, как показано на фото. Из этого поло-





жения надавите на колено правой ноги и постарайтесь коснуться ее коленом пола справа от себя. Не задерживаясь в этом положении, вернитесь в исходное положение и поверните ногу



внутрь, стараясь соединить бедра согнутой и прямой ноги. Следите за тем, чтобы все вращения происходили именно в тазобедренном, а не коленном суставе!

■ Сгибатели стопы ■

Перегружаются всеми видами упражнений в положении стоя, большинством кардиоупражнений, плиометрикой и работой на баланс.

Массаж сгибателей стопы: сядьте на пол, выпрямив обе ноги. Одну ногу положите на другую, а под находящуюся снизу ногу поместите роллер. Помогая себе руками, катайтесь по роллеру, специально создавая ногами давле-



ние на него. Медленно вращайте голень наружу и внутрь так, чтобы обработать ее со всех сторон, словно курицу-гриль. Сделав 10–15 движений, смените ногу. Сделайте всего 3–4 сета для каждой ноги.

Пассивный-статический стретч сгибателей стопы: сядьте на одно колено, поставив рабочую ногу рядом с коленом опорной ноги. Наклонитесь вперед и коснитесь бе-



дра растягиваемой ноги корпусом. Теперь, создавая давление на бедро, тянитесь вперед и растягивайте мышцы голени, только не отрывайте пятку от пола. Задержитесь в этом положении на 15–30 секунд, после чего смените ногу. Сделайте 3–4 сета для каждой ноги.

Пассивный-статический стретч разгибателей стопы: из того же исходного положения откиньтесь назад. Опираясь на руки, оторвите колено растягиваемой ноги от пола и поднимите его как можно выше. Не позволяйте подъему стопы рабочей ноги сильно отрываться от пола, для чего не снимайте давления тазом на стопу. Задержитесь в этом положении на 15–30 секунд, после чего смените ногу. Сделайте 3–4 сета для каждой ноги.



Мобильность голеностопа: встаньте и обопритесь руками обо что-нибудь стабильное, например о цену на золото. Подверните одну ногу, как показано на фото, и, опираясь на руки и свободную ногу, перекачивайтесь сначала в сторону пальцев ноги, а затем в сторону пятки. Сделав 10–15 движений, поменяйте ногу. Сделайте 3–4 сета для каждой ноги.



■ **ВАЖНЫЙ МОМЕНТ! ПРИ МАССАЖЕ ФОАМ РОЛЛЕРОМ ДВИГАЙТЕСЬ ИЗ СТОРОНЫ В СТОРОНУ ПО ОЧЕНЬ НЕБОЛЬШОЙ АМПЛИТУДЕ — 5–10 САНТИМЕТРОВ, НЕ БОЛЬШЕ. И СТАРАЙТЕСЬ ОСОБЕННОЕ ВНИМАНИЕ УДЕЛЯТЬ НАИБОЛЕЕ БОЛЕЗНЕННЫМ ТОЧКАМ, КОТОРЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО У ВАС БУДУТ ПРОЯВЛЯТЬСЯ В ТОМ ИЛИ ИНОМ МЕСТЕ. ИМЕННО ЭТИ МЕСТА ПЕРЕГРУЖЕНЫ СИЛЬНЕЕ ВСЕГО, И ИМЕННО ИМ НУЖЕН НАИБОЛЕЕ ТЩАТЕЛЬНЫЙ МФР! ■**

Вот и все о восстановлении — теперь ваш прогресс полностью в ваших руках. Напоследок небольшой бонус — раскрою вам еще один маленький секрет: сочетание массажа фоам роллером и стретчинга той же мышцы резко

увеличивает эффективность обоих процессов, так что, проводя отдельные стретч-тренировки, вы можете смело между подходами обрабатывать роллером наиболее упрямые мышцы — помогает прекрасно!

Глава 21

СОВЕТЫ ОГРАНИЧЕННЫМ

«Господь не дает человеку ни одного желания без возможности его осуществить!»

Современные христиане

Двадцать первая глава — это вынужденный кусок текста. Откровенно говоря, читатели и редакторы МН меня просто заставили — забросали электронными мольбами о помощи и просьбами объяснить, как же нужно тренироваться при остеохондрозе, сколиозе и прочих миалгиях. Посылать всех по матери (или к более сведущему в данных вопросах медицинскому редактору) мне надоело, так что я решил ответить на наиболее распространенные вопросы подобного рода посредством данной книги.

Начнем с суровой правды жизни — по большому счету, персональному тренеру на болезни посетителей фитнес-центров начхать: лечить больных не его забота, а обязанность намного более квалифицированных, чем он, специалистов, то есть медиков. Тренерское дело — тренировать здоровых. Тем не менее вопросы безопасности своих подопечных тренерам совсем не чужды, потому как чем дольше они (подопечные) будут здоровы, тем им же (тренерам) будет лучше.

■ Безопасность, типа, для всех! ■

Для того чтобы сделать свои тренировки (или тренинг своих клиентов) максимально беспроблемными, необходимо четко разделять вопросы общей профилактической травмобезопасности и проблемы тренинга тех, кто уже имеет серьезные ограничения по здоровью. Предлагаю начать с общих случаев — они проще и в целом давно уже сформулированы.

Если вы в первую очередь заботитесь о том, чтобы тренажерный зал не приносил вам никакого вреда, делайте так:

■ Правило 1 ■

ПЕРЕСТАНЬТЕ ПРИСЕДАТЬ!

Если бы я увидел в своей книге подобный пункт лет пять назад, позеленел бы до самых кончиков икроножных. Однако сегодня я первый, кто подпишется под петицией о запрете приседаний с высоким положением штанги на спине. Вы, наверное, думаете сейчас об опасностях

вертикальной нагрузки на позвоночник? Что вы — благодаря природным изгибам наш позвоночный столб не что иное, как идеальная пружина для противодействия подобным перегрузкам. Держать что-то на своих плечах для человека вполне естественно, а вот, к примеру, часами сидеть за столом, наклонившись вперед, очень опасно — спина начинает хронически ныть. Почему? А потому, что момент наклона вперед даже в положении сидя на стуле и есть самый опасный: так вы перегружаете самое слабое место в своем ОДА — сочленение гибкого позвоночника и неподвижных тазовых костей! Ради вечного здоровья поясницы имеет смысл навечно отказаться от «качковых» приседаний и делать либо фронтальные приседы, либо приседания Зерхера, либо болгарский сплит-присед. В этих упражнениях сильный наклон корпуса вперед исключен, а значит, сведена к минимуму и возможность получения травмы поясницы. Кстати, пауэрлифтерские приседания с низким положением грифа при условии достаточного уровня развития гибкости атлета могут быть не менее безопасными для поясницы, чем все вышеперечисленные движения, несмотря на то что наклон корпуса вперед в этом варианте очень четко прослеживается. Просто благодаря более низкому положению штанги спина атлета находится в очень стабильном и зафиксированном положении, что позволяет заметно снижать нагрузку на позвоночник.

■ Правило 2 ■

ПРИСЕДАЙТЕ ГЛУБЖЕ!

Какой бы вариант приседаний или выпадов вы ни выбрали, всегда старайтесь опускаться ниже пресловутого «прямого угла». Так вы разо-

вете мышцы бедра более гармонично и не создадите типичных для противников глубоких приседов мышечных дисбалансов, которые частенько ведут к нарушению осанки и увеличению проблем с позвоночником. Чем глубже вы приседаете и чем шире при этом ставите ноги, тем сильнее станут мышцы «задней цепи», а от их состояния напрямую зависит здоровье позвоночника и коленей.

■ Правило 3 ■

НЕ ЖМИТЕ НОГАМИ!

Отправляйтесь в аэропорт и садитесь на первый же рейс в Калифорнию. Проспав весь полет и на славу отдохнув, зайдите в зал к Алвину Косгроу. Если вы найдете там тренажер для жима ногами — все ваше путешествие оплачиваю я! Жим ногами — самое бесполезное и опасное для коленей и тазобедренных суставов упражнение на свете, уж слишком оно «легкое» и слишком большие веса в нем доступны всем желающим. Майк Бойл, тренер, которого даже сам Алвин Косгроу называет гением, считает, что есть только одно явление глупее человека, жмущего ногами, — это человек, жмущий ногами в бинтах на коленях. Что приводит нас прямо к следующему пункту.

■ Правило 4 ■

ВЫБРОСИТЕ ПОЯСА, НАЛОКОТНИКИ И БИНТЫ!

Определитесь с тем, что вам на самом деле нужно, — тренироваться или поднимать большие веса. Любой из видов суппортов (налокотники, напульсники, бинты и прочее) — это



всего-навсего дополнительные амортизаторы, не более того. Бинты, намотанные на неподготовленные колени, не уберегут ваши связки и сухожилия от травм, а пояс, утягивающий слабую спину, не заменит тренированных мышц кора. Забудьте обо всех этих фитнес-костылях, тренируйтесь в условиях, максимально приближенных к жизненным! Такой тренинг естественным образом ограничит ваши рабочие веса, не нанося при этом ущерба физической форме, а скорее даже наоборот — улучшая ее!

■ Правило 5 ■

ПОХОРОНИ МЕРТВУЮ ТЯГУ!

Есть хорошее правило: чем сложнее упражнение, тем меньше в нем рабочие веса (сравните рывок — комплексное упражнение глобального характера и, например, шраги!), ну, а чем меньше веса, тем меньше нагрузка на основные суставы и возможность получения травмы. Становая тяга — это высший пилотаж силового тренинга, из сотни клиентов любого фитнес-центра на «отлично» сделать становую смогут от силы человека три, причем, бьюсь об заклад, двое из них будут опытными тренерами соответствующей спортивной специализации. Становая тяга, даже выполненная технически грязно, все равно остается слишком удобным способом подъема большого веса, а это всегда увеличивает риски. Замените обычную становую тягу на ее же, но выполняемую на одной ноге. Вес гантелей или штанги, которые вы будете использовать в таком упражнении, будет доступен даже девушкам с рецепции, а нагрузка на разгибатели бедра и мышцы кора все равно останется запредельной.

■ Правило 6 ■

ПОХОРОНИ СТАНОВУЮ ТЯГУ 2.0!

Не послушали меня, да? Нравится поднимать тяжеленные штанги? Хорошо, хотя бы перестаньте тянуть штангу с пола, всегда начинайте это упражнение из верхней точки. Снимите снаряд со стоек, установленных на уровне пояса, и только потом начинайте опускаться вниз, сгибая колени и наклоняясь вперед. Момент отрыва штанги от пола наиболее опасен для поясницы (в нем необходимо уметь филигранно фиксировать поясницу в слегка прогнутом положении), поэтому лучше возьмите себе за правило исключать любые касания штангой земли, всегда оставляя двухсантиметровую подушку безопасности. Кстати, по этой же причине никогда не нужно поднимать гантели с пола, лучше брать их со стоек или любого другого возвышения, например скамьи.

■ Правило 7 ■

ЗАВЯЖИТЕ С ГИПЕРЭКСТЕНЗИЯМИ!

Гиперэкстензии биомеханически намного опаснее для поясницы, чем уже дважды погребенная становая тяга. Во время их выполнения ваш таз зафиксирован тренажером и не может, изменив свое положение в пространстве, уменьшить нагрузку на спину, так что весь создаваемый крутящий момент попадает прямо в область поясничного отдела позвоночника. Откровенно говоря, значение гиперэкстензий для кондиций спины сильно переоценено. Наклоны в сторону с гантелью стоя, к примеру, заставляют мышцы, выпрямляющие позвоночник, работать в более полезном динамическом



режиме и не несут в себе почти никаких рисков схлопотать очередной приступ остеохондроза. Так что обычные гиперэкстензии вам не нужны, лучше делайте их «грудной» вариант: сядьте на скамейку, сложите руки за затылком в замок, наклоните голову вперед и округлите верх спины. Делая вдох, выпрямите спину, разведите локти в стороны и сильно сведите лопатки. Удержите такое положение 2–3 секунды и вернитесь в исходное. 2–3 сета из 15–20 повторов, проделываемых через день, не только позаботятся о вашей осанке, но и позволят меньше утомляться во время работы за компьютером.

■ Правило 8 ■

*ВСТАНЬТЕ ПРЯМО, СОГНИТЕ НОГИ
В КОЛЕНЯХ!*

Упражнения, выполняемые стоя, при условии уязвимой спины — большой помощник здоровью. Не вздумайте соблазниться на их сидячие варианты: стоя намного большее количество мышц, удерживающих позвоночник в правильном положении, включается в работу. Но даже эту пользу можно свести на нет, если все время стоять на прямых ногах. Выпрямленные колени перенесут всю работу по удержанию равновесия на вашу многострадальную поясницу, и новый приступ будет неизбежен. Делая «стоячие» упражнения, всегда стойте на подсогнутых, пружинящих ногах.

■ Правило 9 ■

*ОТКАЖИТЕСЬ ОТ «ИЗОЛИРУЮЩИХ»
УПРАЖНЕНИЙ!*

Еще раз напомним: «изолирующих» упражнений не существует, существуют односуставные упражнения, вовлекающие в работу только один сустав. Разгибания и сгибания голени в тренажере, отведения с гантелями стоя или лежа, сгибания на бицепс и любые простые упражнения для трицепсов — примеры таких движений. Все они — главные враги здоровья и долголетия! Вновь чистая механика: в таких упражнениях всего одно звено подвергается всей нагрузке. Сделайте над собой дополнительное усилие и перестаньте, наконец, себя калечить. Чем более локализована нагрузка, тем вам же будет хуже. Вместо того чтобы подвергать риску локти

французскими жимами и концентрированными сгибаниями на бицепс, сделайте лучше пару сетов подтягиваний и отжиманий на брусьях.

■ Правило 10 ■

*ЖМИ ЛЕЖА ТОЛЬКО
С ПАУЗОЙ НА ГРУДИ!*

Жим штанги лежа чуть ли не первое упражнение, приводящее к травмам плечевых суставов в тренажерном зале. Причина — мужское эго и желание поднять вес побольше. Взрослейте! Опуская штангу к груди, выдерживайте в нижней точке четкую 1–2-секундную паузу. При таком режиме рабочие веса уменьшатся процентов на 30, а нагрузка на агонисты возрастет почти в половину, поскольку рефлексорное сокращение мышц (стретч-рефлекс) в ответ на быстрое опускание штанги перестанет вам помогать.

■ Правило 11 ■

УКЛОНИСЬ ОТ НАКЛОННОЙ!

Если у вас уже болит спина, не делайте упражнений вроде подъемов корпуса на наклонной скамье или подъемов ног. Для здоровья поясницы вам нужны более глобальные упражнения, включающие все тело сразу, такие как дровосеки или «молитва», выполняемая стоя. Однако будьте осторожны — в периоды обострения болей в спине лучше предпочесть обычные скручивания, выполняемые лежа на полу или хорошо надутым швейцарском мяче. Даже самые полезные упражнения не стоит делать через боль!

■ Правило 12 ■

ОСНОВАТЕЛЬНО ЕШЬТЕ ПЕРЕД ЗАНЯТИЯМИ!

И последнее. За редким исключением, спортивные травмы случаются тогда, когда человек устал. «Это был мой последний сет...» — типичная фраза для искаленного физкультурника. Причина таких неприятностей в снижении контроля за происходящим, поэтому всегда плотно кушайте перед тренировками. Ваши мозги работают на глюкозе и, если вы решите встать на дорожку голодным, последние остатки сахара в крови уйдут на то, чтобы раскочегарить тело до нужных тренировочных кондиций. А потеря сознания во время жима лежа или приседаний со штангой никогда не предвещала ничего приятного.

Безопасность чисто конкретная!

**■ ВНИМАНИЕ!!!
ВСЕ НИЖЕСЛЕДУЮЩИЕ
СОВЕТЫ ОТНОСЯТСЯ
К РАЗРЯДУ ОБЩИХ
РЕКОМЕНДАЦИЙ,
КОТОРЫЕ ИМЕЕТ
ПРАВО ДАВАТЬ ПЕРСОНАЛЬНЫЙ
ТРЕНЕР, НЕ ОБЛАДАЮЩИЙ
СПЕЦИАЛЬНЫМИ
МЕДИЦИНСКИМИ**



**ЗНАНИЯМИ!
НИ ПРИ КАКИХ
ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ
ИХ НЕЛЬЗЯ СЧИ-
ТАТЬ ПОЛНОЦЕН-
НОЙ ЗАМЕНОЙ
КВАЛИФИЦИРОВАН-
НОМУ ВРАЧЕБНОМУ
КОНТРОЛЮ!
ТРЕНИРОВАТЬСЯ
С ОТЯГОЩЕНИЯ-
МИ БЕЗ ОДОБРЕНИЯ
ВАШЕГО ЛЕЧАЩЕГО
ВРАЧА НА
ФОНЕ НИЖЕПЕРЕ-
ЧИСЛЕННЫХ ЗАБО-
ЛЕВАНИЙ КАТЕГО-
РИЧЕСКИ НЕ РЕКО-
МЕНДУЕТСЯ, ТАК
КАК МОЖЕТ ПРИВЕ-
СТИ К НЕПОПРАВИ-
МЫМ ПОСЛЕДСТВИ-
ЯМ ДЛЯ ВАШЕГО
ЗДОРОВЬЯ! ■**

Будем считать, что я вас предупредил.

■ Артериальная гипертензия ■

Все, конечно, зависит от степени тяжести артериальной гипертензии, однако в целом легкие занятия физкультурой гипертоникам только показаны. Противопоказаны же им все упражнения с четко прослеживаемым натуживанием (приседания, жимы ногами, становые тяги и пр.), а также упражнения с подъемом рук над собой и упражнения в положении лежа, особенно лежа под уклон вниз головой. Запрещена работа с максимальными весами, «отказные» методики тренинга и все методы увеличения интенсивности.

Крайне желательно начинать «силовые» тренировки гипертоников с нагрузки на периферию — икроножные, мышцы предплечья или плеча, только потом следует переходить к более сложным движениям. Работа средней и малой интенсивности на кардиотренажерах должна быть основой тренировочной сессии и составлять не менее ее половины, причем в большинстве случаев половины первой! Увеличение интенсивности нагрузок должно быть повышено постепенным (!!!) и не подвергаться четкому планированию.

Контроль за самочувствием гипертоника должен быть основан либо на измерении АД до, во время и после тренировки, либо (в случае приема человеком бетаблокаторов, уничтожающих возможность такого контроля) на банальном самочувствии. Паузы отдыха между сетами обязательны до полного восстановления.

Самое главное — необходимо четко понимать причину возникновения гипертонической болезни и для этого пройти обследование у специалиста. Если она в первую очередь свя-

зана с нарушением состояния стенок кровеносных сосудов и повышенным уровнем холестерина или же является эссенциальной (то есть когда либо причин сразу много, либо они не известны), упражнения с отягощениями могут быть полностью противопоказаны!!! В любом случае учитывая, что гипертония — болезнь хроническая и просто так никуда не денется, самое главное — держать ее под контролем, не пропускать прием лекарств и регулярно наведываться к врачу.

■ Артериальная гипотония ■

Эти люди, как правило, меньше подвержены риску внезапного приступа, в отличие от пациентов из предыдущей группы, однако с их нагрузками тоже стоит быть крайне осторожным. Кардиотренинг все так же должен быть основой занятия, а силовые упражнения следует использовать самые простые, очень медленно усложняя их до более сложных вариантов.

Объем тренировки стоит уменьшить процентов на 30 даже по сравнению с тренингом здоровых новичков. А также обратить особенное внимание на важность регулярного и правильного питания до и после тренировки.

■ Повышенное внутричерепное давление ■

К этой категории занимающихся следует относиться почти так же, как и к гипертоникам, особенно избегая упражнений с натуживанием, работы с максимальными весами и любых движений, в которых необходимо задерживать дыха-

ние, поднимать ноги выше головы или резко менять положение тела.

Категорически не рекомендуется выполнение приседаний Зерхера, жимов ногами и всех упражнений на обратнаклонной скамье! Объем силовых и кардионагрузок также следует снизить процентов на 20–30 относительно тренировок здоровых новичков.

■ Остеохондроз ■

Все общие правила безопасности, которые я описал выше, в первую очередь относятся к остеохондрозникам, у которых наиболее проблемной частью спины является поясница. Если же у вас поражен грудной или, не дай бог, шейный отдел позвоночника, вам следует быть особенно осторожными с любыми вариантами силовых упражнений в положении лежа (в том числе и на наклонной вверх головой скамье!).

Шейный остеохондроз — это вообще очень серьезная проблема, и пробовать интенсивно тренироваться на его фоне крайне опасно!

■ Сколиозы и нарушения осанки ■

Если сколиоз ранний или травматического происхождения, а нарушение осанки именно нарушение осанки, то соответствующим применением силовых нагрузок и стретчинга проблему в 80% случаев можно улучшить, если не снять совсем. Однако данный вопрос требует рассмотрения каждого конкретного случая в отдельности и общих рецептов, к сожалению, не предусматривает!

В целом следует остерегаться всех упражнений, в которых необходимо поднимать руки

над собой, например швунгов или приседаний со штангой над головой.

■ Межпозвоночные грыжи ■

«Лечить» межпозвоночные грыжи в условиях тренажерного зала, где отсутствует диагностическое оборудование и специалисты, способные его использовать, обычно отваживаются только народные умельцы с ярко выраженным «синдромом камикадзе». Откровенно говоря, лично мне известны несколько случаев излечения межпозвоночных грыж средней тяжести посредством йога-терапии, кинезиотерапии или стретчинга, однако отважиться описать их в двух словах я не в силах. Если вы заинтересованы в том, чтобы избавиться от этого недуга, советую вам обратиться в специализированные нейрохирургические и ортопедические клиники и центры, занимающиеся данной проблемой.

■ Заболевания органов зрения ■

Если не ошибаюсь, только астигматизм не является прямым противопоказанием к занятиям в тренажерном зале. Во всех остальных случаях «очкарикам» стоит остерегаться работы с большими весами, натуживанием и упражнениями в положении наклона вперед. Категорически не рекомендуется выполнять быстрые возвращения в исходное положение, если вы наклонились вперед, и не лежать (и уж тем более висеть!) вниз головой. Противопоказаны также занятия контактными видами спорта — все ввиду повышенного риска травмирования сетчатки!

■ Артриты ■

Умеренные физические нагрузки при артрите показаны, но только не в периоды обострения. Необходимо быть особенно внимательными при составлении программ тренировок с отягощениями, дабы избежать повышенного использования уже пораженных болезнью суставов. Очень рекомендуется дозированный и регулярный стретчинг с применением «суставных» упражнений, но выбор упражнения, а также интенсивность, частоту и объем тренировок необходимо четко оговаривать с лечащим врачом и без его специального разрешения в зал даже не соваться.

■ Артрозы ■

Лишние движения в пораженных артрозом суставах, а уж тем более под нагрузкой, обычно ни к чему хорошему не приводят. В принципе, артроз — это вообще не то заболевание, с которым стоит идти в тренажерный зал, но если уж вы решились, знайте — всю ответственность за последствия вы берете на себя. Несомненно, хороший мышечный корсет помогает улучшить состояние артрозных суставов или хотя бы уменьшить боль в них, однако тренировать мышцы, окружающие пораженный артрозом сустав, следует особым образом. Вам ни в коем случае нельзя задействовать сам сустав, напротив, нужно давать нагрузку на поддерживающие его мышцы косвенно, заставляя двигаться другие суставы.

К примеру, в случае больного коленного сустава для тренировки квадрицепсов стоит выполнять не приседания или разгибания-сгибания голени в тренажере, а поочередные



подъемы напряженных ног в станке для тренировки «пресса» (пресс-брусья). Разгибатели бедра и икроножные тренируются по тому же алгоритму, но без допущения создания осевой нагрузки на колено. Так, вместо румынских тяг стоит ограничиться гиперэкстензиями с заметно согнутыми ногами и подъемами на носки в положении сидя.

■ Плоскостопие ■

Категорически не рекомендуется тренироваться без специально разработанной конкретно для вас ортопедической обуви. Все «сплющивающие стопу» упражнения — приседания, становые тяги, шраги, жимы ногами и так далее — лучше исключить. Дело не в том, что вы можете ухудшить состояние свода стопы, а в том, что рискуете травмировать свои колени — плоская стопа имеет тенденцию менять нагрузку на колени во всех упражнениях, выполняемых в положении стоя.

Разумно будет остановить свой выбор на унilaterальных упражнениях для «низа тела», однако избегайте тех, где вы вынуждены переносить весь свой вес на рабочую ногу.

■ Беременность ■

Лично я, как в достаточной степени осторожный тренер, не считаю нужным тренироваться именно в тренажерном зале на фоне беременности или в период кормления ребенка грудью. Организм будущей или молодой матери и так испытывает на себе нереальные перегрузки, и лишний килограмм на штанге может испортить жизнь не только охочей до фитнеса мамаше, но и ее будущему (или уже родившемуся) ребенку.

Если вы уж очень хотите продолжать тренироваться в период беременности, обратитесь в специализированные центры, где работают сведущие и опытные гинекологи. А если в ваших краях таких центров нет, то на время, «пока не рассосется», стоит вообще забыть дорогу в тренажерный зал.

■ Недавно перенесенные полостные операции ■

Только после того, как доктор допустит вас к тренировкам, стоит уделять особенное внимание тренировке мышц живота. Только делать это надо аккуратно, дозированно и с самых простеньких упражнений. Например, после того как вам удалили аппендикс, стоит уделить пару недель простому втягиванию живота. Только после этого можно попробовать уже не втягивать, а напрягать мышцы живота, а потом осторожно делать скручивания, поочередные обратные скручивания и далее по списку. Несмотря на то что сильные мышцы живота — это необходимое условие минимизации негативных последствий полостных операций, торопиться и форсировать нагрузки не стоит, в противном случае вы рискуете вновь очутиться на столе у хирурга!

■ Варикозное расширение вен ■

Избегайте упражнений, в которых вы неподвижно стоите или сидите, не бегайте и не крутите педали. Во время тренировки старайтесь не сосредотачивать все свое внимание на каком-то одном регионе тела, не обязательно ногах, ведь у человека, страдающего «варикозом», кровеносная система в принципе работа-

ет не очень хорошо — сосудам ног и без того тяжело качать кровь «наверх». Старайтесь по максимуму рассеивать нагрузку и делать больше упражнений динамического характера.

Имейте в виду, что в запущенных случаях варикозной болезни силовые нагрузки могут быть противопоказаны полностью — обязательно проконсультируйтесь со своим врачом!

■ Диабет ■

Людам, не зависящим от инсулина и прочих лекарственных средств, умеренные физические нагрузки показаны как действенное средство профилактики усугубления тяжести заболевания — даже простая ходьба, практикуемая регулярно, способна увеличить чувствительность клеток к инсулину.

А вот инсулинозависимым людям стоит быть особенно осторожными с дозировкой и време-

нем инъекций инсулина, соотнося их с объемом, интенсивностью и частотой силовых тренировок. Разумеется, искомое соотношение должно происходить только при непосредственном участии вашего лечащего врача! Ведь при условии начала регулярных физических нагрузок ваша потребность в вводимом инсулине может заметно снизиться, так что привычная «дофизкультурная» доза лекарства может оказаться даже опасной.

■ Перхоть ■

Старайтесь вообще не потеть — излишнее потоотделение может ухудшить pH кожи волосистой части головы, что негативно отразится на здоровье волос и лишь увеличит количество перхоти. Так что занимайтесь либо в очень холодном зале, либо не занимайтесь вовсе... да ладно — неужели вы и вправду это читаете?! Все — глава закончена.

Благодарю Евгения Пашанова — доктора медицинских наук, профессора, за редактирование этой главы.



Глава 22

СПОРТИВНЫЙ ТРЕНИНГ ДЛЯ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ НЕСИЛОВЫХ ВИДОВ СПОРТА

– Ну что, пойдём — покачаемся!

– Не, я лучше потренируюсь!

Разговор в раздевалке.

Подобная тема, несомненно, достойна отдельной и не менее большой книги, однако выпустить эту, не дав хотя бы пару советов, касающихся спортивного тренинга, я не могу. Это выше моих сил, так как ваш покорный слуга нагло считает данный вид деятельности своей главной тренерской специализацией.

К сожалению, тема спортивного или, как его называют в Штатах, перфоманс-тренинга, в нашей стране ещё очень неразвита. А жаль, ведь, по сути, перфоманс-тренинг — это и есть тот самый функциональный тренинг в его истинном, можно даже сказать благородном, понимании. Все мы — профессионалы в области фитнеса, очень медленно, понемногу, шаг за шагом, подходим к пониманию того, что такие тренировки рано или поздно станут неотъемлемой частью

нашей работы. И первые шаги к тому, чтобы применять ФТ не абстрактным образом — отжимаясь ради ни к чему не ведущего усложнения тренировочных условий, уже существуют. В том же «World Class» уже давно существуют методические разработки ФТ, предназначенные конкретно для бега, плавания, велосипедного спорта и прочих активных видов спорта.

Сразу хочу заметить, что речь в этой главе не пойдет о тренировке выносливости или скорости (а также их сочетаний, необходимых для каждого из перечисленных видов спорта). На самом деле задача данной главы несколько иная — мне просто хотелось бы привести ряд примеров наиболее полезных упражнений для тех или иных спортсменов в рамках обычного тренажерного зала. Что я и сделаю в следующих строках.

■ Основные задачи перфоманс-тренинга ■

Задачи, встающие перед персональным тренером тренажерного зала, получившим в свое распоряжение спортсмена несилевой направленности, на мой взгляд, сводятся к следующим трем пунктам.

■ **Первое — повышение уровня ОФП.** Как вы уже знаете из предыдущих глав, общая физическая подготовка — это необходимый фундамент любого, даже самого узконаправленного, спортивного успеха. Понятно, что спортсмен, будь он даже обычным любителем, играющим в теннис или футбол пару раз в неделю, и так в достаточной мере обладает неплохим общим уровнем развития физических качеств. Тем не менее представители любого вида спорта могут банально недорабатывать в неспецифичных для них областях, например недостаточно тренируя функциональную гибкость или силу, особенно силу «непрофильных» для них регионов тела. Исправив эти недостатки, вы поспособствуете тому, что уровень ОФП ваших подопечных увеличится на порядок, а за ним поспешат и спортивные успехи вне тренажерного зала.

■ **Второе — профилактика специфичных для данного вида спорта травм.** Несмотря на то что этот пункт идет здесь вторым номером, профилактику травматизма я считаю первостепенной задачей перфоманс-тренера. Любой вид спорта, будь он даже самым гармоничным, все равно развивает у спортсмена ряд специфичных мышечных и гибкостных дисбалансов, которые могут не только приводить к травмам

профессионального рода, но и элементарно задерживать спортивный прогресс. Наш с вами организм — это прекрасно отлаженная, саморегулирующаяся система, и если, развивая необходимые вам спортивные навыки, вы доведете развитие дисбалансов до опасной черты, организм может просто отказаться прогрессировать дальше, тем самым оберегая вас от серьезных травм. Уравновесьте присущие данному виду спорта нагрузки, поспособствуйте ускоренному восстановлению хронически перегруженных регионов спортсмена — и на выходе вы получите не только человека с отменным здоровьем, но и атлета, достигшего нового для него уровня.

■ **И, наконец, третье — итоговое увеличение спортивных показателей на соревнованиях.** Пункт третий наверняка стоял бы на первом месте, если бы книга, которую вы читаете, была посвящена именно спорту. В определенной мере итоговый результат спортсмена вне зала — это действительно самый главный пункт, без осуществления которого все остальные теряют всякий смысл! Однако мы с вами не должны забывать, что здоровье спортсменов для фитнес-профессионалов должно быть хотя бы чуточку важнее получаемых ими медалей, а потому лично я желаю вам, чтобы ваши победы никогда не сопровождались травмами и болезнями, а совсем даже наоборот — победа должна быть получена только ценой неуклонного укрепления здоровья!

■ Основные ошибки ■

Мне уже самому это порядком надоело, но вновь, как и двести четырнадцать раз до этого, придется начать с того, как делать неправильно, то есть с ошибок. К счастью для всех нас, в этот раз я обойдусь всего парой абзацев. Итак, в независимости от того, тренируется человек сам или тренирует другого, основные ошибки спортивного тренинга в тренажерном зале сводятся к следующим моментам.

■ Ошибка 1 ■

ДУБЛИРОВАНИЕ ПРОФИЛИРУЮЩИХ ДВИЖЕНИЙ С ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПЕРЕГРУЗКОЙ

Очень часто подобное происходило даже на моих не очень близких к настоящему спорту глазах. Мне сложно понять, зачем тренеры по спорту пытаются сделать в тренажерном зале то же самое, что делают их спортсмены на поле или ринге, но с дополнительными перегрузками. Своими глазами видел тренера по водному поло, который в станке для жима ногами под немалой нагрузкой заставлял своих подопечных отрабатывать технику работы ногами при плавании брассом. На мой взгляд, такие тренеры мыслят чересчур прямолинейно, не понимая, что практически все их попытки повысить конечный результат таким способом выглядят чрезвычайно комично — представьте себе спринтера, бегущего стометровку со стокилограммовой штангой на спине, и вы поймете, что я имею в виду. Главная же проблема здесь заключается в том, что, дублируя в тренажерном зале те действия, которые спортсмен обычно выполняет вне его, вы только усугубляете раз-

витие специфичных для него мышечных дисбалансов, а также дополнительно перегружаете хронически перегруженные суставы и мышцы — то есть фактически способствуете повышенному травматизму — и нарушаете нормальное течение восстановительных процессов атлета. А делать это, как вы сами понимаете, совсем не нужно.

■ Ошибка 2 ■

НЕСПЕЦИФИЧНОСТЬ ТРЕНИНГА В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

Довольно часто тренерам по спорту свойственно чрезмерно упрощать перфоманс-тренинг в тренажерном зале, сводя его к «простой ОФП», в которой не может случиться опасных для физической формы атлетов ошибок, что, на мой взгляд, является непростительной ошибкой. Когда речь идет о победе, пусть даже на дворовом первенстве по футболу, никакие лишние действия не могут оказаться безвредными, особенно если они действительно лишние. Верьте или нет, но даже действующие баскетболисты могут, приходя в тренажерный зал, устраивать себе типично культуристические, отдельные, мультисетовые тренировки бицепсов и дельт (сам видел!). Кошмар с большой буквы «К»! То же относится и к спортсменам, слепо дублирующим распространенные пауэрлифтерские или тяжелоатлетические программы. Несмотря на то что упражнения, составляющие основу подобных программ, весьма хорошо сказываются на атлетическом перфомансе спортсменов, итоговый результат при использовании специфичных для конкрет-

ного спортсмена программ будет куда заметнее. Ведь в конце концов основная задача того же баскетболиста заключается не в том, чтобы много присесть на раз, а в том, чтобы выиграть очередную игру. И это, кстати, вплотную подводит нас к третьей распространенной ошибке.

■ Ошибка 3 ■

ПРЕУВЕЛИЧЕННАЯ ТРЕНИРОВОЧНАЯ ВАЖНОСТЬ ТРЕНИРОВОК С ЖЕЛЕЗОМ.

Не помню, кто именно это сказал, но определенно то был очень хороший перфоманс-тренер: «Выдающийся спринтер вовсе не обязательно должен быть выдающимся жимовиком!» Конечно, подобного рода ошибки не так уж и часты — спортсмен, обладающий хотя бы маленькой толикой здравого смысла, никогда не позволит себе слишком увлечься неспецифичными для него тренировками со штангой. Но все же иногда и такое бывает — ваш покорный слуга, например, живой пример столь безрассудного поведения. В годы занятий единоборствами вместо

того, чтобы работать по груше или мутузить спарринг-партнера, я часами торчал под штангой, словно законченный качок, и считал, что хорошо тренируюсь. К сожалению, мои соперники об этом не знали и потому с завидным постоянством отбивали кулаками и коленями все мои не в меру рельефные части тела. Перфоманс-тренинг, каким бы гениальным, специфичным и сбалансированным он ни был, не может, да и не должен, заменять собой отработку техники и специфичных навыков спортсмена. Равно как и не должен мешать спортсмену тренироваться с полной отдачей не в тренажерном зале, а на ринге, горнолыжном склоне, футбольном поле или бассейне. Не забывайте, что слишком явные успехи в тренажерном зале могут аукнуться вам хроническими проигрышами вне его. Во-первых, восстановительные способности человека не бесконечны; а во-вторых, ваш собственный организм должен четко понимать, какие из тренируемых вами навыков для него наиболее важны — те, что применимы к вашему спорту, или другие, главной задачей которых является улучшение первых. Не запутывайте свой организм и не путайтесь сами!

■ Примеры состава спортивных тренировочных программ ■

Ниже вы прочтете списки наиболее полезных упражнений, применимых к спортсменам, представляющим тот или иной вид спорта. Чтобы данные списки не имели сомнительной абстрактной ценности, а несли столь ценимую мной осознанность, каждый из них будет представлен в виде таблицы. В первой колонке вы найдете непосредственно сами упражнения, а во второй и третьей колонке будет указано назначение упражнения и физическое качество, на развитии которого в этом упражнении

стоит сделать основной тренировочный акцент.

К примеру, прочитав во всех трех колонках «болгарский сплит-присед / повышение атлетического перфоманса / сила», вы будете знать, что болгарский сплит-присед в данной программе призван улучшить атлетический перфоманс спортсменов. В частности, увеличить скорость их передвижений при беговых рывках вперед за счет унилатеральной тренировки разгибателей бедра. Термин «сила», который

вы прочли в третьей колонке, означает, что при работе с болгарским сплит-приседом необходимо будет сосредотачиваться на увеличении рабочего веса отягощения, а не на скорости движения снаряда или, к примеру, количестве повторов. Все просто.

Да, и еще один момент: значок, выглядящий как «***», вовсе не скрывает слово из трех букв (вроде ЛФК, ПНФ или ЖКХ), а означает, что именно это движение автор считает самым важным для спортсменов данной группы. То есть, развивая указанные для данного упражнения физические качества, вы получите наибольший спортивный результат в итоге.

Итак, поехали.

■ Европейский футбол ■

Что с точки зрения физической подготовки в первую очередь необходимо человеку, чтобы быть хорошим футболистом (кроме модных бутс, сказочных гонораров и наставничества Гуса Хиддинка)? Верно — умение быстро бегать, мгновенно меняя направление, плюс сильный и точный удар по мячу. И если на точность удара посредством занятий в тренажерном зале повлиять невозможно, все остальное легко подвержено совершенствованию. Подробное руководство к самосовершенствованию перед вами:

| Упражнение | Назначение упражнения | Тренировочный акцент |
|---|--|--------------------------------|
| Болгарский сплит-присед со штангой *** | Повышение атлетического перфоманса | Сила |
| Приседания с низкой штангой на лавку | Повышение атлетического перфоманса | Максимальная сила |
| Становая тяга классическая | Повышение атлетического перфоманса, профилактика травм | Максимальная сила |
| Тяга Кинга с гантелями или штангой *** | Повышение атлетического перфоманса, профилактика травм | Мышечная выносливость |
| Подтягивания в вариантах | Повышение атлетического перфоманса | Мышечная выносливость |
| Швунги с гантелями | Повышение атлетического перфоманса | Взрывная сила |
| Кор полностью с акцентом на латеральный баланс | Повышение атлетического перфоманса, профилактика травм | Мышечная выносливость |
| Стретч сгибателей бедра | Повышение атлетического перфоманса | Пассивная статическая гибкость |
| Мобильность голеностопа | Профилактика травматизма | Динамическая гибкость |
| МФР (миофасциальный релиз) сгибателей бедра, мышц голени и поясницы | Профилактика травматизма, реабилитация, ускорение восстановления | ----- |

■ Бокс ■

Сильный кор и тяговые упражнения — вот что, на мой взгляд, наиболее важно для идеальной физической подготовки боксеров. Список упражнений, способных привести к такому идеалу, представлен ниже. Кстати, заметьте, что в данном списке полностью отсутствуют обычные приседания. Мне не очень нравится идея приседаний со штангой для боксеров, на мой взгляд, им больше подходят унилатеральные упражнения для «низа», ведь боксеры, как и практически все спортсмены, большую часть времени проводят на одной ноге.



| Упражнение | Назначение упражнения | Тренировочный акцент |
|---|---|---|
| Выпады в вариантах (максимально разнообразно) | Повышение атлетического перфоманса | Мышечная выносливость |
| Подтягивания (в обязательном порядке) *** | Повышение атлетического перфоманса | Мышечная выносливость и сила |
| Все жимовые движения (желательно во взрывном режиме!) | Повышение атлетического перфоманса | Взрывная сила и скоростная выносливость |
| Унилатеральные тяги и вертикальные жимы (желательно в положении стоя) | Повышение атлетического перфоманса | Сила и мышечная выносливость |
| Подъемы штанги на грудь/Рывки с гантелями *** | Повышение атлетического перфоманса | Сила и взрывная сила |
| Все гиревые движения (объединяя их в комплекс-сет) | Повышение атлетического перфоманса | Мышечная выносливость |
| Упражнения, развивающие хват и мышцы предплечья в целом | Профилактика травматизма (кость — наиболее подверженное травмам место у боксеров) | Мышечная выносливость |
| Кор с акцентом на ротацию | Повышение атлетического перфоманса | Мышечная выносливость и взрывная сила |
| Мобильность грудного отдела позвоночника | Повышение атлетического перфоманса, профилактика травматизма | Динамическая гибкость |
| МФР сгибателей бедра, мышц голени и середины спины | Профилактика травматизма, реабилитация, ускорение восстановления | ----- |

■ Плавание ■

Набор упражнений, необходимый пловцам, несомненно, зависит от их профилирующего стиля плавания. К примеру, пловцам, специализирующимся в плавании на спине (в спортивной практике которых присутствует постоянная супинация плеча), совсем не будут нужны рывки, которые я обозначил в нижеприведенной таблице как одно из самых главных упражнений. Так что считайте этот список предназначенным всем остальным.



| Упражнение | Назначение упражнения | Тренировочный акцент |
|--|--|---|
| Приседания и выпрыгивания с лавки | Повышение атлетического перфоманса | Взрывная сила, мышечная и скоростная выносливость |
| Фронтальные приседания и полуприседы/Жимы ногами | Повышение атлетического перфоманса | Мышечная выносливость |
| Все унилатеральные становые тяги | Повышение атлетического перфоманса | Мышечная выносливость и сила |
| Рывки с пола и лавки (в обязательном порядке!) *** | Повышение атлетического перфоманса, профилактика травматизма | Взрывная сила и мышечная выносливость |
| Кор с акцентом на ротацию | Повышение атлетического перфоманса | Мышечная выносливость |
| Подтягивания *** | Повышение атлетического перфоманса | Мышечная выносливость |
| Отжимания в вариантах | Повышение атлетического перфоманса | Мышечная выносливость |
| Мобильность плечевых суставов | Повышение атлетического перфоманса, профилактика травматизма | Динамическая и активная гибкость |
| МФР разгибателей плеча | Профилактика травматизма, реабилитация, ускорение восстановления | ----- |

■ Большой теннис ■

Большой теннис — довольно травмоопасный вид спорта, часто приводящий к так называемым «травмам чрезмерного использования», прежде всего благодаря мощнейшим подачам. Если во время самой игры теннисист еще как-то способен работать бьющей рукой (или двумя сразу) в разных направлениях, то во время подачи он постоянно и с огромной силой вращает плечо бьющей руки внутрь, что приводит к хронической перегрузке пронаторов плеча. Прибавьте к этому нагрузку на те же мышцы в момент отбива мяча — и вы поймете, почему травма плеча или локтя (а не колена или спины, например) является специфичной для большого тенниса. Перфоманс-тренировка теннисистов в первую очередь должна быть посвящена обратному воздействию на плечевые суставы (заметили в списке ВПН-упражнения?), а также балансу мышц кора в сторону непрофилирующей стороны корпуса.



| Упражнение | Назначение упражнения | Тренировочный акцент |
|--|---|---|
| Фронтальные приседания/ классическая становая тяга *** | Повышение атлетического перфоманса | Мышечная выносливость |
| Все выпады в динамическом режиме (акцент на движении в сторону) | Повышение атлетического перфоманса | Мышечная выносливость, взрывная сила |
| Все ВПН-упражнения (с акцентом на основную бьющую руку) | Повышение атлетического перфоманса, профилактика травматизма | Мышечная выносливость, сила |
| Плиометрика на «низ» с акцентом на гашение инерции при движении вперед (например, выпады вперед, стоя на подставке) | Повышение атлетического перфоманса | Взрывная сила, скоростная выносливость |
| Все горизонтальные тяги (акцент на середину спины) | Профилактика травматизма | Мышечная выносливость |
| Кор с акцентом на ротацию | Повышение атлетического перфоманса | Мышечная выносливость |
| Хват (в обязательном порядке — попробуйте несколько часов ракеткой помахать!) | Повышение атлетического перфоманса | Мышечная выносливость и сила |
| Мобильность лодыжек | Профилактика травматизма | Динамическая гибкость |
| МФР сгибателей и пронаторов плеча, мышц голени и квадрицепсов | Профилактика травматизма, реабилитация, ускорение восстановления | ----- |

■ Хоккей ■

Вряд ли кто-нибудь из вас не согласится с тем, что хороший хоккеист — это прежде всего хоккеист, прочно стоящий на льду. Основной орган, сохраняющий равновесие хоккеиста на льду, — это комплекс приводящих мышц бедра, вот откуда в списке хоккейных упражнений появилось столь экзотическое упражнение, как выпады в сторону на слайде. Что касается фронтальных приседаний, которые я обозначил как главные, то хорошие показатели в них способны придать хоккеисту не только устойчивости, но и скорости в перемещениях на льду.



| Упражнение | Назначение упражнения | Тренировочный акцент |
|--|--|----------------------------------|
| Фронтальные приседания со штангой*** | Повышение атлетического перфоманса | Сила |
| Выпады в сторону на слайде | Повышение атлетического перфоманса, профилактика травматизма | Мышечная выносливость |
| Кор с акцентом на латеральный баланс | Повышение атлетического перфоманса | Мышечная выносливость |
| Все тазово-доминантные упражнения | Повышение атлетического перфоманса, профилактика травматизма | Сила, мышечная выносливость |
| Вертикальные жимы (унилатеральные) | Повышение атлетического перфоманса | Сила |
| Рывки со штангой в вариантах | Повышение атлетического перфоманса | Взрывная сила |
| Жимы лежа | Повышение атлетического перфоманса | Сила и мышечная выносливость |
| Подтягивания обратным хватом*** | Повышение атлетического перфоманса | Сила и мышечная выносливость |
| Мобильность тазобедренных суставов | Профилактика травматизма | Динамическая и активная гибкость |
| МФР сгибателей бедра, мышц голени и середины спины | Профилактика травматизма, реабилитация, ускорение восстановления | ----- |

■ Восточные единоборства ■

Программы перфоманс-подготовки единоборцев представляют собой некий гибрид программ футболистов и боксеров. Единственное отличие состоит в том, что единоборцам стоит чуть больше внимания уделять плечевому поясу, а также косым мышцам живота, так как и то, и другое способно увеличить скорость и силу нанесения ударов ногами (да, мышцы плечевого пояса на это влияют!). И, между прочим, единоборцам присесть вполне себе можно: во-первых, постоянный «челнок» по рингу на протяжении нескольких раундов не совсем их стезя; а во-вторых, сильные удары ногами еще никто не отменял. Почему для этого нельзя использовать те же самые выпады? Потому что любой тайский боксер знает, что масса ноги (и особенно икроножных мышц) способна увеличить силу удара на порядок — бьющая нога на-



чинает работать по принципу молотка. Ну, а приседания со штангой — это, пожалуй, единственно верный и (что особенно важно) наиболее быстрый способ увеличить объем всех мышечных групп ноги, плюс укрепить поясницу и разгибатели бедра.

| Упражнение | Назначение упражнения | Тренировочный акцент |
|---|--|---|
| Все приседания со штангой | Повышение атлетического перфоманса | Сила, взрывная сила, мышечная выносливость |
| Все становые тяги (во взрывном режиме и с подрывом) | Повышение атлетического перфоманса, профилактика травматизма | Взрывная сила, скоростная выносливость |
| Подъемы штанги на грудь*** | Повышение атлетического перфоманса | Взрывная сила, скоростная выносливость |
| Подтягивания (в обязательном порядке) | Повышение атлетического перфоманса | Сила, мышечная выносливость |
| Горизонтальные жимы (лучше в положении стоя)*** | Повышение атлетического перфоманса | Сила |
| Хват | Повышение атлетического перфоманса, профилактика травматизма | Мышечная выносливость, сила |
| Кор с акцентом на поясницу | Профилактика травматизма | Мышечная выносливость |
| Мобильность тазобедренных суставов | Профилактика травматизма | Динамическая, активная и пассивная гибкость |
| МФР поясницы, сгибателей бедра и мышц голени | Профилактика травматизма, реабилитация, ускорение восстановления | ----- |

■ Баскетбол ■

Только не вздумайте заставлять этих парней приседать. Баскетболисты хронически травмированы в области сгибателей стопы, что ухудшает подвижность их голеностопа и рушит всю технику приседа на корню и безнадежно! К тому же учтите их специфику — большой рост, большой вес и огромное количество прыжков. Благодаря этому у баскетболистов постоянно перегружена поясница, так что нагрузку на нее необходимо минимизировать всеми возможными способами.



| Упражнение | Назначение упражнения | Тренировочный акцент |
|---|--|----------------------------------|
| Подъемы на платформу*** | Повышение атлетического перфоманса | Сила и мышечная выносливость |
| Выпады с гантелями | Повышение атлетического перфоманса | Мышечная выносливость |
| Тазово-доминантные упражнения, только стоя на одной ноге | Повышение атлетического перфоманса, профилактика травматизма | Сила и мышечная выносливость |
| Все горизонтальные и вертикальные жимы (с минимальной нагрузкой на спину и минимумом прямой нагрузки на трицепсы) | Повышение атлетического перфоманса | Сила |
| Подтягивания и работа на сгибатели предплечья*** | Повышение атлетического перфоманса, профилактика травматизма | Сила и мышечная выносливость |
| Кор с акцентом на латеральный баланс | Повышение атлетического перфоманса | Мышечная выносливость |
| Мобильность лодыжек | Профилактика травматизма | Динамическая и активная гибкость |
| МФР поясницы и мышц голени | Профилактика травматизма, реабилитация, ускорение восстановления | ----- |

■ Горные лыжи ■

Горнолыжники не совсем обычные спортсмены, и прежде всего потому, что в отличие от многих других атлетов они практически не передвигаются в привычном для спортсменов смысле. По сути, спускаясь со склона, двигаются их лыжи, а сами лыжники находятся в относительно статичной позиции, то есть фактически стоят на обеих ногах сразу. Именно поэтому в их практике так часто встречаются билатеральные упражнения, а также там можно встретить работу на выносливость разгибателей голени, разгибателей бедра и разгибателей позвоночника, а также нечастая в перфоманс-тренинге «изометрия».



| Упражнение | Назначение упражнения | Тренировочный акцент |
|--|--|--|
| Приседания с высокой штангой (а также полуприседы и приседания в смешанной амплитуде)*** | Повышение атлетического перфоманса | Сила, мышечная выносливость |
| Плиометрика (спрыгивания и запрыгивания в вариантах, в том числе унилатеральные упражнения) | Повышение атлетического перфоманса | Взрывная сила и скоростная выносливость |
| Рывковые тяги со штангой (с различным положением стоп — ноги вместе, носки разведены и т.д.) | Повышение атлетического перфоманса, профилактика травматизма | Сила, взрывная сила, мышечная выносливость |
| Изометрические приседы (или изометрические паузы между повторами приседаний или выпадов) | Повышение атлетического перфоманса | Мышечная выносливость |
| Динамические выпады на нестабильную поверхность, на нестабильную опору или с нее | Повышение атлетического перфоманса | Баланс, выносливость и проприорецепция мышц голени |
| Приседания, стоя на медицинболе или перевернутом BOSU | Повышение атлетического перфоманса | Баланс, выносливость и проприорецепция мышц голени |
| Швунги с гирями или гантелями | Повышение атлетического перфоманса | Сила и мышечная выносливость |
| Кор с акцентом на переднюю и латеральные части | Повышение атлетического перфоманса | Мышечная выносливость |
| Мобильность лодыжек и тазобедренных суставов | Профилактика травматизма | Динамическая и активная гибкость |
| МФР мышц голени, квадрицепсов и поясницы | Профилактика травматизма, реабилитация, ускорение восстановления | ----- |

Вот, собственно говоря, и все. Знаю-знаю — здесь перечислены далеко не все виды спорта, даже если брать только те, которыми обычные

люди занимаются в свободное от работы и посещения фитнес-центров время. Однако автор и не ставил себе такой задачи — рассказать обо

всем сразу, поскольку ему, как и прежде, намного важнее, чтобы вы поняли основной принцип, а не дублировали чьи-то чужие программы. Теперь вы и сами в состоянии составить программу тренировок для кого угодно, начиная от серферов, заканчивая игроками в под-

кидной бридж. Так что экспериментируйте и творите сами, тем более что специально для облегчения этой задачи я создал следующую выжимку основных принципов подобного творчества.

■ Основные принципы перфоманс-тренинга спортсменов ■

Принцип 1-й. *Максимальное использование упражнений в положении стоя. Так ваш тренинг будет по максимуму приближен к непосредственной спортивной деятельности спортсмена и результат этого тренинга будет легче туда, в эту спортивную деятельность, экстраполировать.*

Принцип 2-й. *Большинство упражнений для «низа тела» должны быть унилатеральными. Помните, что спортсмены не только очень редко стоят сразу на двух ногах, но и постоянно перемещаются, а значит, сильные разгибатели бедра, создаваемые с помощью унилатеральных упражнений, вам в любом случае пригодятся.*

Принцип 3-й. *Выносливый и сильный кор. Это почти половина любого спортивного успеха, такой кор — это не только здоровая поясница, но и отличный атлетический перфоманс!*

Принцип 4-й. *Сильные мышцы «задней цепи». Тазово-доминантные упражнения должны превалировать, ибо здоровье коленей и поясницы любому спортсмену очень и очень важно.*

Принцип 5-й. *Умеренный объем тренировок. Необходимо экономить силы спортсмена ради главных для него тренировок. Поэтому крайне желательно экономии этой самой силы и времени ради использовать упражнения, обладающие глобальным воздействием на организм. Это не только вся «тяжелая атлетика», но и толкания/перетягивания санок, кантовка крышек, гиревые движения и многое другое.*

Принцип 6-й. *Обязательное включение в программу тренировок калистеники. Спортсмен в первую очередь должен уметь управлять собственным телом, а уж потом снарядами, которые на это тело навешаны. В этом плане приседания на одной ноге могут быть намного ценнее, чем самый тяжелый присед со штангой.*

Принцип 7-й. *Плиометрика — обязательно! Плиометрический, инерционный режим с максимальным приложением усилия в начале движения — это основной режим работы мышц спортсменов вне тренажерного зала. Не забывайте об этом.*

Принцип 8-й. *Основная тренировочная задача должна заключаться в итоговом развитии силы и быстроты. В конечном итоге, при прочих равных побеждает не самый выносливый, гибкий или техничный спортсмен, а самый быстрый и/или сильный.*

Принцип 9-й. *Развитие гибкости должно быть предельно функциональным. То есть развиваемая гибкость должна способствовать, а не противостоять развитию атлетического перфоманса спортсмена, так что не забывайте про уже многожды упомянутую адресность нагрузки и внимательно анализируйте предстоящие перед вами тренировочные задачи. Помните, что, к примеру, итоговые показатели спринтера будут зависеть не только от силы агонистов и развитых скоростных качеств, но и длины каждого его шага, то есть амплитуды движения — а это и есть та самая функциональная гибкость, правильно развитая в правильном месте.*



ВМЕСТО ЭПИЛОГА

«Персональный тренер — не Господь Бог...»

Дмитрий Смирнов

За все время тренерской работы у меня было множество клиентов. Я помню их всех, от начала и до конца. Сашка Митрик, Димка Казаченок, Владимир Дорин, Андрей Иванов и многие другие — вы всегда были важны для меня, но за годы работы стали не просто клиентами, а близкими, почти родными людьми. С вашим мнением я считаю, а вы знаете, как сложно заставить Смирнова так поступать.

Я помню вас всех, но лишь одного своего клиента я не забуду никогда.

Мы плохо ладили с самого детства. Я не знаю, почему так происходило. Сережка был на десяток лет старше меня, активно устраивал свою жизнь, занимался бизнесом и, наверное, я со своими бесконечными околачиваниями боксерской «груши» в соседней комнате ему здорово мешал. Мы часто ругались, и я даже уходил из дома. Но прошло время и ситуация сложилась так, что в фитнесе меня вдруг стали уважать. И, что самое удивительное, к небольшой роте моих поклонников присоединился и Сережка.

Мы перестали быть врагами, у нас появились общие интересы — штанга и все, что с ней было связано.

Он возил меня на соревнования и тренировки. Он выкладывался в зале и удивлял местных персональных тренеров. Да что там — порой даже у меня самого Сережка вызывал зависть, так быстро он менялся, неотвратимо превращаясь из увальня средних лет в улычивого атлета с обложки.

Он звал меня Мастером.

Он слушал и верил во все, что я ему говорил.

Он был моим лучшим учеником.

Он умер 6 ноября...

Сережка умер от ишемической болезни сердца, о которой никому не рассказывал. Это потом мы узнали, что, отказавшись от унижительной повинности пить таблетки всю оставшуюся жизнь, он решил здоровым образом жизни и собственным упорством победить болезнь. Это был его выбор — выбор, достойный настоящего мужчины. К сожалению, болезнь оказалась сильнее и тяжелейший инфаркт разорвал его сердце на куски. Сережка должен был умереть сразу и немедленно, но он боролся со смертью восемь долгих дней. На девятый, когда отек легких окончательно взял вверх, его не стало.

Ему было всего сорок три.

Мне очень сложно описать, что я чувствовал в эти дни. Моя мать два дня скрывала, что Сережка попал в реанимацию, — боялась, что я возьму всю вину на себя. Я был ей благодарен, но все равно обвинил в произошедшем себя. И еще очень долго не мог успокоиться — все думал, что мог бы ему помочь. Спасти. Удержать.

■ Сережка



Если бы знал...

Человек смертен. Никто — ни врачи, ни священники, ни персональные тренеры — не способны пробить эту стену. Мы не в состоянии отсрочить смерть, мы лишь изредка способны улучшить жизнь. Несмотря на непреходящую горечь утраты, я искренне рад, что Сережка ушел из жизни счастливым и сильным человеком, способным смотреть в будущее с надеждой даже из окна реанимации. Ведь это оттуда он показывал мне свой сдувшийся

бицепс, улыбался и успокаивающе махал рукой — ничего, мол, все еще будет хорошо!

Рассказ, который вы прочтете, я написал почти сразу же после его похорон. Откровенно говоря, для меня это самая главная часть «Фитнесе для умных». Я больше всего на свете хочу, чтобы рассказ-память о Сережке впервые был опубликован именно в этой книге, книге о фитнесе — любимом деле, ради которого он не пожалел даже собственной жизни.

■ Сережка ■

«Яркий свет бьет мне в глаза. Белое безразмерное помещение так велико, что не вписывается во всю широту моего взгляда. Я неловко кручу головой и жмурюсь — белизна невидимых стен давит на глаза, и я почти плачу от режущей боли под веками.

Передо мной огромная очередь понурых людей, одетых в белое. Они стоят ко мне спиной и своими телами отгораживают от источника этого отвратительно белого света. Извиваясь, живая изгородь из одинаковых людей устремляется вперед и влево от меня, вытягиваясь в бесконечность и не кончаясь даже там, на едва различимом молочно-белом горизонте. Люди стоят тихо, не разговаривая друг с другом и не оспаривая первенство соседей, несмотря на то что вся очередь какая-то неровная, и понять, кто и за кем тут стоит, не представляется возможным. Белые тихони стоят лохматыми кучками и отбрасывают на белоснежный пол едва различимые тени.

Я стараюсь не смотреть вниз, потому что ловлю себя на мысли, что тени намного ярче своих хозяев.

Я не понимаю, что делаю тут. Ощущения

странные — я не здесь, я просто вижу какой-то мучительный сон: мертвенно-бледные люди в белых халатах показывают мне бело-белое кино в тошнотно-чистой больничной палате. Я лежу на хрустящих от отбеливателя простынях и тарашусь в свежееотбеленный потолок, на котором, как ни вглядывайся, не найти ни единой трещинки.

Мне плохо.

Хотя плохо должно быть как раз не мне.

Из всей бесконечной толпы белых людей я смотрю только на одного. Он, терпеливо переминаясь с ноги на ногу, стоит почти у самого края очереди. И он не похож на остальных. На нем тоже ослепительно-белый костюм, но в этой одежде нет и следа болезненной чистоты окружающего нас мира. Его костюм живой, он напоминает мне старые фильмы о Джеймсе Бонде: полуденный зной, у морского побережья стоит лощеный агент Британской разведки в точно таком же костюме и пьет свой слегка взболтанный martini. Человек в костюме поворачивается, и я ловлю Сережкин взгляд.

...Странно, он намного моложе, чем я привык его видеть. Сейчас ему не более тридцати,

широкая белозубая улыбка выгодно оттеняет и без того прекрасный цвет лица. Сережка профессионально пострижен и аккуратно, волосок к волоску, причесан, его идеальную фигуру атлета опоясывает красный атласный пояс. В руке у него поблескивает стакан с чем-то пьянящим. Интересно, откуда я об этом знаю, наверное, сужу по искрящейся радостными пузырьками поверхности этой желтоватой жидкости? Возможно, это шампанское, но откуда оно ТУТ может взяться?!

Сережка молчит, как и его полупрозрачные соседи. Он лишь приветливо улыбается и делает мне знаки наполненным до краев бокалом. Я не могу ему ответить — руки почему-то не слушаются и очень сильно шумит в голове, но я понимаю, что он хочет сказать.

Ему хорошо!

Ему, наконец, очень хорошо. Теперь его уже ничто не беспокоит и не мучает. Он расслаблен и даже как-то разнузданно непринужден, похоже, что события последней недели уже не истязают его. Мне кажется, что я кричу ему в ответ, во всяком случае, я пытаюсь сделать хоть что-то, чтобы дать ему понять, что я очень рад его видеть. Но, как ни напрягаю я свои голосовые связки, как ни скручиваю лицевые мышцы в нелепых дружественных гримасах, он не слышит меня и лишь умиротворенно улыбается, глядя прозрачными голубыми глазами прямо мне в лицо.

Взгляд его открыт.

В этом взгляде нет и намека на усталость прожившего не самую удачную жизнь мужчины средних лет. Это взгляд мудреца, увидевшего в утренней росе отражение бесконечного мироздания, в нем счастливый блеск глаз младенца, впервые вставшего на ноги и испытывающего неопишувемый восторг от того, что завтра обязательно наступит еще один день. Приятный бриз развеивает полы Сережкиного костю-

ма и попадает мне на лицо. От прикосновения ветра я понимаю, что на щеках у меня крупные слезы, но Сережка этого совсем не замечает. Он приветливо кивает головой и, опустив свободную руку в карман своих снежно-белых широких брюк, делает стаканом знак, означающий тост.

Я сглатываю комок в горле и с ужасом понимаю, что сбросить сковавшее меня оцепенение не удастся. Сильно колет в левом боку. Спазмы, словно инквизиторские тиски, сжимают мое горло, сознание начинает неудержимо мутнеть. Я понимаю, что уже ничего не могу с этим сделать. Понимает это и Сережка — он прижимает свой стакан к груди и заинтересованно поднимает брови. Видя, что я не отвечаю, он вновь широко улыбается и машет мне рукой, делая приглашающий жест.

Я вдруг осознаю, что больше всего на свете мне хочется попасть к нему — разбежаться, взлететь, порваться в невероятном прыжке, расправить несуществующие крылья и полететь — вверх, вверх, все выше и выше...

Господи, да мои ноги уже почти отрываются от земли! Вот сейчас, сейчас, еще немного усилий! Я взлечу и с легкостью теплого облачка окажусь рядом с ним. На мне будет такой же костюм, и мы вместе выпьем за наше... здоровье. Я напрягаю все свои силы, стараясь оторваться от земли!

Вот сейчас.

Сейчас!

Сейчас...

Внезапно кто-то грубо хватает меня за рукав:

— Начальник, — обиженно сипит предводитель одетых в грязные телогрейки людей, — все сделано!

— Что? — поворачиваюсь я к нему и машинально, как после приземления, сгибаю ноги

в коленях. Дыхание постепенно возвращается ко мне, и я с силой отрываю руку рабочего от моего рукава.

— Да, спасибо, — выдавливаю я из себя и, отворачиваясь, снова смотрю на Сережку. Он понимающе улыбается, кивает и снова машет мне рукой.

— Так, это... ну, понятно, что спасибо, — отчего-то злится чумазый предводитель «телогреек», — только я ж тебе уже говорил: нам бы помянуть и две штуки за работу!

Сережка досадливо морщится и в нетерпении отворачивает голову.

— Помянуть?! — совершенно искренне туплю я и буравлю грязный лоб бригадира тяжелым взглядом. — А-а, да-да.

Нехотя, вяло, негнушимися от холода пальцами я лезу в бумажник. Выудив оттуда две тысячных бумажки, я отдаю их бригадиру. Тот недовольно кивает и, не сказав ни слова, удаляется вместе со своими хмурыми подельниками восвояси.

Картинка с белыми людьми начинает стремительно мутнеть. Слезы застыт мне глаза, теперь я вижу только один расплывчатый крест, возвышающийся над заваленной цветами могилой. На кресте в старославянском стиле вырезано: «Мир праху твоему». Сквозь пелену

■ «Еще увидимся!»



слез я вновь различаю Сережкину улыбку. Он все еще машет мне рукой, но я почему-то поворачиваюсь к нему спиной. Пронзительный ноябрьский ветер легко сушит мои слезы, и я втягиваю голову в плечи.

— Извини, друг, — говорю я себе под нос, в то время как ноги сами собой уносят меня прочь от источника этого наваждения, — я пока подожду. Но ты не переживай — мы еще увидимся!

Улыбка с силой разрывает мой стянутый замерзающими слезами рот, и я оборачиваюсь. Опустевшая могила отчетливо выделяется на фоне серого осеннего неба.

Сережка прощально поднимает над головой свой бокал:

— Еще увидимся!»

Мытищи, 10 ноября 2007 года.

Оглавление

Часть 1. Путь умника

| | | | |
|--|----|---|-----|
| Благодарность | 5 | Методы | 74 |
| Глава 1. Путь умника | 8 | Программа тренировок на восемь недель | 76 |
| Глава 2. Алвин | 14 | Микроцикл 1 | 76 |
| Глава 3. Формальный подход | 20 | Микроцикл 2 | 79 |
| Сила | 26 | Микроцикл 3 | 82 |
| Выносливость мышечная | 27 | Микроцикл 4 | 84 |
| Годовой баланс | 28 | Микроцикл 5 | 86 |
| Выносливость сердечно-сосудистая | 28 | Микроцикл 6 | 89 |
| Степ-тест | 29 | Микроцикл 7 | 91 |
| Гибкость | 29 | Микроцикл 8 | 93 |
| Быстрота и взрывная сила | 32 | Глава 6. Упражнения по системе | 94 |
| Общие показатели здоровья | 33 | Краткий анатомический ликбез из пяти параграфов | 99 |
| Артериальное давление в покое | 33 | Горизонтальные жимы | 105 |
| Пульс в покое | 33 | Вертикальные жимы | 110 |
| Ортопедический Индекс | 33 | Горизонтальные тяги | 114 |
| Тест Руфье-Диксона | 34 | Вертикальные тяги | 117 |
| Состав тела и эстетика фигуры | 34 | Коленно-доминантные упражнения | 120 |
| Отсутствие вредных привычек | 35 | Тазово-доминантные упражнения | 124 |
| Социальное благополучие | 35 | ВПН-упражнения (вращающие плечо наружу) | 129 |
| Пример не из жизни | 36 | Упражнения, тренирующие кор | 135 |
| Глава 4. Системные ограничения | 37 | Мелочи жизни — вспомогательные упражнения, про которые тоже не нужно забывать | 145 |
| Сплит-система | 43 | Глава 7. Разминка | 150 |
| НП сезона | 48 | Основные задачи разминки | 151 |
| POF | 52 | Средства решения поставленных задач | 155 |
| Германский объемный тренинг | 55 | Разминка перед горизонтальными жимами | 156 |
| Функциональный тренинг | 57 | Разминка перед вертикальными жимами | 159 |
| Супер-слоу | 61 | | |
| Сокращенные программы | 63 | | |
| Спортивные программы | 69 | | |
| Подводим итоги | 71 | | |
| Глава 5. Сплит, который работает?! | 72 | | |
| Расписание | 72 | | |
| Микроцикл | 73 | | |

| | | | |
|--|-----|---|-----|
| Разминка перед горизонтальными тягами | 160 | Скорее интересные, чем полезные виды подходов | 206 |
| Разминка перед вертикальными тягами | 162 | | |
| Разминка перед коленно-доминантными упражнениями | 163 | Глава 11. Заповеди программиста | 210 |
| Разминка перед тазово-доминантными упражнениями | 165 | Заповедь 1 | 211 |
| Разминка перед ВПН-упражнениями | 167 | Заповедь 2 | 212 |
| Разминка перед тренировкой кора | 169 | Заповедь 3 | 212 |
| Разминка перед общей тренировкой | 169 | Заповедь 4 | 213 |
| | | Заповедь 5 | 215 |
| Глава 8. Калистеника | 171 | Заповедь 6 | 215 |
| Горизонтальные жимы | 171 | Заповедь 7 | 216 |
| Вертикальные жимы | 173 | Заповедь 8 | 217 |
| Горизонтальные тяги | 174 | Заповедь 9 | 219 |
| Вертикальные тяги | 174 | Заповедь 10 | 219 |
| Коленно-доминантные упражнения | 175 | Заповедь 11 | 222 |
| Тазово-доминантные упражнения | 177 | Заповедь 12 | 223 |
| | | Заповедь 13 | 226 |
| Глава 9. Прогрессия тренинга и рейтинг нагрузок | 180 | Глава 12. Первичное фитнес-тестирование | 227 |
| Виды прогрессии | 181 | Уравнение со всеми известными | 228 |
| Вид 1. Простые прогрессии | 181 | Движение — жизнь! Типа... | 229 |
| Вид 2. Сложные прогрессии | 185 | Гибкость — всему голова! | 229 |
| Вид 3. Комбинированные прогрессии | 189 | | |
| Рейтинг нагрузки | 191 | Глава 13. Программы для новичка | 238 |
| Глава 10. Виды сетов | 195 | Old news, или «Где-то мы это уже слышали»... | 239 |
| Самые полезные виды сетов | 196 | Ошибки молодости | 239 |
| Относительно полезные виды сетов | 202 | Принципиальный молодой человек! | 244 |
| | | Примеры программ для новичка | 248 |

Часть 2. Жизнь по правилам

| | | | |
|---|-----|--|-----|
| Глава 14. Правила гипертрофии | 259 | Программа силы | 292 |
| Руки-крылья... главное — живот! | 262 | | |
| Принципы гипертрофии | 264 | Глава 16. Правила жиросжигания | 299 |
| Программы тренировок | 268 | Традиционный подход — бесконечная история ошибок | 300 |
| Глава 15. Правила силы | 279 | Анаболизм, катаболизм, кортизол и гомео... что? | 304 |
| В чем сила, брат? | 280 | Принципы жиросжигания | 315 |
| Подсобите, кто чем может!.. | 284 | | |

| | | | |
|--|-----|---|-----|
| Глава 17. Правила выносливости | 337 | Актуальность стретчинга | 354 |
| Бегом от... кросса! | 340 | Противопоказания к стретчингу | 359 |
| Принципы выносливости | 345 | Принципы гибкости | 361 |
| Методы развития выносливости | 348 | Глава 19. Правила быстроты | 401 |
| Глава 18. Правила гибкости | 353 | Принципы быстроты | 401 |
| Гибкий путь | 353 | Правила скоростного тренинга | 404 |
| | | Как стать быстрее! | 405 |

Часть 3. Восстановление

| | | | |
|--|-----|--|-----|
| Глава 20. Восстановление | 410 | Недавно перенесенные полостные операции | 438 |
| Пассивный отдых | 411 | Варикозное расширение вен | 438 |
| Активный отдых | 411 | Диабет | 439 |
| De-loading (разгрузочный период) | 412 | Перхоть | 439 |
| Кондиционный тренинг | 413 | Глава 22. Спортивный тренинг для представителей несилевых видов спорта | 441 |
| Организация сна | 414 | Основные задачи перфоманс-тренинга | 442 |
| Аутотренинг | 415 | Основные ошибки | 443 |
| Специальные меры | 416 | Примеры состава спортивных тренировочных программ | 444 |
| Грудной отдел позвоночника | 418 | Европейский футбол | 445 |
| Поясничный отдел позвоночника | 419 | Бокс | 446 |
| Плечевые суставы | 421 | Плавание | 447 |
| Сгибатели бедра и разгибатели голени | 422 | Большой теннис | 448 |
| Сгибатели стопы | 424 | Хоккей | 449 |
| Глава 21. Советы ограниченным | 427 | Восточные единоборства | 450 |
| Безопасность, типа, для всех! | 427 | Баскетбол | 451 |
| Артериальная гипертензия | 434 | Горные лыжи | 452 |
| Артериальная гипотония | 435 | Основные принципы перфоманс-тренинга спортсменов | 453 |
| Повышенное внутричерепное давление | 435 | Вместо эпилога | 455 |
| Остеохондроз | 435 | Серезка | 456 |
| Сколиозы и нарушения осанки | 435 | | |
| Межпозвоночные грыжи | 436 | | |
| Заболевания органов зрения | 436 | | |
| Артриты | 436 | | |
| Артрозы | 436 | | |
| Плоскостопие | 438 | | |
| Беременность | 438 | | |

Издание для досуга
БИБЛИОТЕКА MEN'S HEALTH

Смирнов Дмитрий Игоревич

ФИТНЕС ДЛЯ УМНЫХ

Ответственный редактор *О. Усольцева*
Художественный редактор *С. Силин*
Технический редактор *М. Печковская*
Компьютерная верстка *О. Ярьсько*
Корректор *С. Горшкова*

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Подписано в печать 23.12.2010.
Формат 84×108 $\frac{1}{16}$. Гарнитура «Прагматика». Печать офсетная. Бумага мел. Усл. печ. л. 48,72.
Тираж 4000 экз. Заказ № 4290.

Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами
в ЗАО «ИПК Парето-Принт», г. Тверь, www.pareto-print.ru

ISBN 978-5-699-47237-6



9 785699 472376 >

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:
ООО «ТД «Эксмо». 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: reception@eksmo-sale.ru

**По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»**
E-mail: International@eksmo-sale.ru

**International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.**
International@eksmo-sale.ru

**По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформ-
лении, обращаться по тел. 411-68-59, доб. 2115, 2117, 2118. E-mail: vipzakaz@eksmo.ru**

**Оптовая торговля бумажно-беловыми
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:**
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:

- В Санкт-Петербурге:** ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е. Тел. (812) 365-46-03/04.
- В Нижнем Новгороде:** ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3. Тел. (8312) 72-36-70.
- В Казани:** Филиал ООО «РДЦ-Самара», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (843) 570-40-45/46.
- В Ростове-на-Дону:** ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стачки, 243А. Тел. (863) 220-19-34.
- В Самаре:** ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 269-66-70.
- В Екатеринбурге:** ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а. Тел. (343) 378-49-45.
- В Новосибирске:** ООО «РДЦ-Новосибирск», Комбинатский пер., д. 3. Тел. +7 (383) 289-91-42.
E-mail: eksmo-nsk@yandex.ru
- В Киеве:** ООО «РДЦ Эксмо-Украина», Московский пр-т, д. 9. Тел./факс (044) 495-79-80/81.
- Во Львове:** ТП ООО «Эксмо-Запад», ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс (032) 245-00-19.
- В Симферополе:** ООО «Эксмо-Крым», ул. Киевская, д. 153. Тел./факс (0652) 22-90-03, 54-32-99.
- В Казахстане:** ТОО «РДЦ-Алматы», ул. Домбровского, д. 3а. Тел./факс (727) 251-59-90/91.
rdc-almaty@mail.ru

**Полный ассортимент продукции издательства «Эксмо»
можно приобрести в магазинах «Новый книжный» и «Читай-город».**
Телефон единой справочной: 8 (800) 444-8-444.
Звонок по России бесплатный.

В Санкт-Петербурге в сети магазинов «Буквоед»:
«Магазин на Невском», д. 13. Тел. (812) 310-22-44.



Дмитрий Смирнов

Фитнес-редактор журнала Men's Health.

Победитель конкурса «Лучший фитнес-инструктор» 2004 года.

Автор и ведущий интернет-проекта «Фитнес-онлайн» на официальном сайте журнала.

Прошел путь от простого инструктора тренажерного зала до управляющего клубом и признанного эксперта в области современных фитнес-технологий. В настоящее время работает персональным тренером сети фитнес-клубов World Class.

«Фитнес для умных» объединил в себе методические наработки, накопленные автором за более чем двадцатилетний период спортивной, журналистской и тренерской деятельности.

В этой книге вы найдете:

- Смелую, но конструктивную критику популярных методик
- Систему сбалансированного тренинга, основанную на биомеханике человека
- Специальный раздел для новичков
- 11 детально прописанных программ тренировок
- Эффективные методы развития мышечной гипертрофии
- Реальные и быстрые способы снижения веса
- Правила тренировки гибкости, выносливости, силы и скорости
- «Технику безопасности» для имеющих ограничения по здоровью
- Веселые и не очень истории из реальной жизни персонального тренера

MensHealth
БИБЛИОТЕКА

ФИТНЕС ДЛЯ УМНЫХ

Дмитрий Смирнов

БИБЛИОТЕКА
MensHealth

подробнейший гид по фитнесу для любителей и профессионалов

ФИТНЕС ДЛЯ УМНЫХ

Самая честная книга о фитнесе от создателя всемирно известного мужского журнала

Возьми контроль над тренировками в свои руки!

Дмитрий Смирнов
Фитнес-редактор российского издания Men's Health

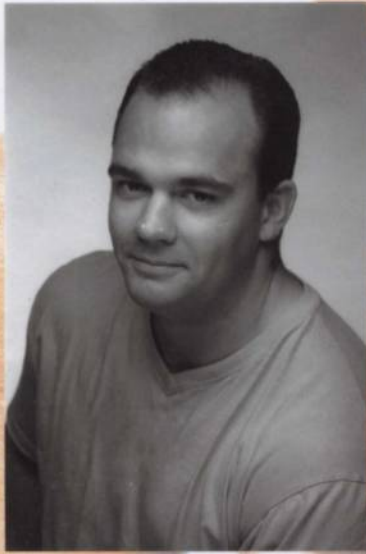
ISBN 978-5-699-47237-6



9 785699 472376



EXMO



Дмитрий Смирнов

Фитнес-редактор журнала Men's Health.

Победитель конкурса «Лучший фитнес-инструктор» 2004 года.

Автор и ведущий интернет-проекта «Фитнес-онлайн» на официальном сайте журнала.

Прошел путь от простого инструктора тренажерного зала до управляющего клубом и признанного эксперта в области современных фитнес-технологий. В настоящее время работает персональным тренером сети фитнес-клубов World Class.

«Фитнес для умных» объединил в себе методические наработки, накопленные автором за более чем двадцатилетний период спортивной, журналистской и тренерской деятельности.

В этой книге вы найдете:

- *Смелую, но конструктивную критику популярных методик*
- *Систему сбалансированного тренинга, основанную на биомеханике человека*
- *Специальный раздел для новичков*
- *11 детально прописанных программ тренировок*
- *Эффективные методы развития мышечной гипертрофии*
- *Реальные и быстрые способы снижения веса*
- *Правила тренировки гибкости, выносливости, силы и быстроты*
- *«Технику безопасности» для имеющих ограничения по здоровью*
- *Веселые и не очень истории из реальной жизни персонального тренера*

ISBN 978-5-699-47237-6



ЭКСМО