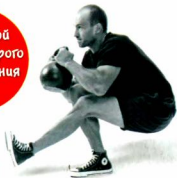


Безоружный боец

Как
развить суперсилу
без спортзала
и инвентаря



Передовой
курс быстрого
наращивания
силы



Павел Цацулин

УДК 796
ББК 75.0
Ц24

Подписано в печать 15.12.2007. Формат 60х90¹/₁₆.

Бумага офсетная. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 12,0. Тираж 5 000 экз. Заказ № 8453.

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2;
953004 — литература научная и производственная

Санитарно-эпидемиологическое заключение
№ 77.99.60.953.Д.007027.06.07 от 20.06.2007 г.

Цацулин, П.

Ц24 Безоружный боец: пер. с англ. / Павел Цацулин — М.:
Астрель: АСТ, 2008. — 190, [2] с.: ил.

ISBN 978-5-17-050963-8 (ООО «Издательство АСТ»)

ISBN 978-5-271-19928-8 (ООО «Издательство Астрель»)

ISBN 0-938045-55-5 (англ.)

**УДК 796
ББК 75.0**

ISBN 978-5-17-050963-8 (ООО «Издательство АСТ»)

ISBN 978-5-271-19928-8 (ООО «Издательство Астрель»)

ISBN 0-938045-55-5 (англ.)

© 2003 Advanced Fitness Solutions, Inc.

© ООО «Издательство Астрель», 2007

Настоящее издание представляет собой авторизованный перевод оригинального издания "The Naked Warrior" (by Pavel Tsatsouline, 1st Edition, 2004), опубликованного в США издательством Dragon Doors Publications, Inc. (Little Canada, MN 55164, USA; www.dragondoor.com). Все права защищены. Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

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

Отзывы о книге «Безоружный боец»

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

— **Артур Дрехслер** — автор книги «Энциклопедия тяжелой атлетики», чемпион мира по тяжелой атлетике среди юниоров

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

— **Нейт Моррисон** — старший сержант спецназа США, руководитель курса по подготовке к рукопашному бою

«Я не новичок в подтягиваниях — я делал их каждый день на протяжении трех лет. Перед тем как я начал программу GTG (из книги «Безоружный боец») мой рекорд был равен 18 подтягиваниям... Всего через 3 недели я подтянулся 25 раз... Я только что закончил четвертую неделю и вчера опять проверил свой максимум — 28 раз.»

— **Джэйсон Масангкэй** (Орlando, Флорида, США)

«Я прочитал «Безоружного бойца» много раз... Моя подруга — учительница средней школы. Она тренировала своего ученика, пользуясь системой GTG... Пацан сделал 32 подтягивания во время проверки...»

— **Кевин Перроун** (Чэпел-Хилл, Сев. Каролина, США)

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

— Полковник **Джордж Б. Бристол**, корпус морской пехоты США, создатель программы боевых искусств морской пехоты США (MCMAP)

СОДЕРЖАНИЕ

Глава 1

«Безоружный боец»: правила тренинга

11

«Безоружный боец», или зачем тренировать силу с собственным весом?... Сила. Сила в чистом виде... определение понятия «сила»... классификации силы... примеры трех видов силы... фокус «Безоружного бойца»... «Безоружный боец»: правила тренинга... единственный способ развить силу... большая сила сопротивления и концентрация внимания на работе мышц... умение генерировать напряжение... «практика» важнее «тренировки»... мощная смесь для мгновенного проявления «взрывной» силы... «Безоружный боец»: принципы... шесть ключей к большей силе... Как действительно тренируются тяжелоатлеты и пауэрлифтеры?... «самая лучшая тренировка» — секреты олимпийцев-пауэрлифтеров и тяжелоатлетов... Как гимнасты проводят эффективную тренировку с неизменным весом?... пять стратегий усложнения выполнения упражнений в 5 повторениях... как гимнасты достигают суперсилы... как адаптировать величину силы преодолеваемого сопротивления без изменения веса.

Глава 2

Тренировка безоружного бойца

27

«Смазка нервов» (система GTG), или как стать суперсильным без комплекса и плана... секретная формула успеха... несколько рекомендаций системы GTG... каким образом действует система GTG?... превращение ваших нервов в «суперпроводники»... избегать работы до полного истощения мышц... сила как мастерство — магическая формула... «Пистолет»: любимое упражнение русских спецназовцев для укрепления ног... ваш рейтинг в сравнении с обычным крутым русским парнем... как делать «пистолет» — основы техники выполнения... делать меньше упражнений — лучше... Отжимание на одной руке/одной ноге в упоре лежа: «тест на напряжение мышц всего тела»... чему учит нас гимнастика... еще одно преимущество «отжимания на одной руке»... GTG — предельно специализированная система.

Напряжение. Из чего создается сила... взаимосвязь между напряжением и силой... техники высокого напряжения... «Грубая» сила против «техники»... сила концентрации внимания... Медленная передача для зверской силы... скорость и напряжение... рекомендации относительно наращивания «взрывной» силы... «Не работает ли динамическое напряжение в качестве тормоза?»... незитичный маленький секрет бодибилдинга... опасности бессмысленного поднимания тяжестей... Сила кулака... принцип иррадиации... Совет от инструкторов по стрельбе... ответная реакция конечностей и «программное обеспечение» ваших мышц... Сильный пресс = сильное тело... взаимосвязь между напряжением мышц брюшного пресса и силой тела... почему плоские мышцы живота — сильные, а втянутые — слабые... «прижатие поясницы к полу в положении лежа на спине с согнутыми ногами»... Сила — в бедрах!... источник настоящей ударной силы... тест на силу хвата... гимнаст моментально увеличивает силу на 18 кг с помощью трех технических приемов, о которых вы только что узнали... «Статическое топанье»: использование давления опорной ногой для развития максимальной силы... Напрягайте широчайшие мышцы спины и не поднимайте плечи: секрет лучших каратистов и жимовиков... как секрет силы мышц в области подмышечных впадин работает при выполнении отжиманий на одной руке, ударов и жимов штанги лежа... «Штопор»: еще один секрет сильного удара в каратэ... сила вращательного движения и спираль... невидимая сила... Перенапряжение мышц: увеличьте вашу силу на 20 % с помощью тактики армреслинга... когда напрягать мышцы... преимущество упражнений с «мертвыми» стартами... «Закалка тела» — грубое обхождение для обучения технике напряжения мышц... быстрый и суровый путь к контролю за увеличением напряжения... Высшая форма напряжения мышц: «застегивание на молнию» (последовательное напряжение мышц всего тела)... подъем вашего мастерства на новый уровень... «Подзаводка» для силы... искусство сохранения энергии (компрессии) для увеличения силы... «реверсивное приседание».

Глава 4

Силовое дыхание: секреты суперсилы мастеров единоборств

77

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

Глава 5

Понять GTG

95

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

«Пистолет» с ящика... как превратиться из «нуля» в героя... вариант приседа на одной ноге, другая вытянута вперед, в положении сидя на подставке — любимое упражнение чемпионов для прироста мультимышечной силы... достижение резкого улучшения в выполнении ваших приседов... различные варианты на выбор — от самого простого до суперсложного... «пистолет» с «перекатом» туловища из положения «сидя на полу»... как укрепить мышцы-сгибатели бедра... как избежать их уплотнения... Присед на одной ноге в стиле Пола Андерсона... Присед на одной ноге, другая полусогнута в колене и поднята назад... Классический «пистолет»... овладение правильной техникой выполнения... «Пистолет», выполняемый только в преодолевающем режиме работы мышц... три преимущества тренинга при работе мышц только в концентрическом режиме мышечного сокращения... «Пистолет» с переменной опорной ноги... Казацкий «пистолет»... Динамическо-изометрический «пистолет»... комбинация динамического упражнения и остановок с высоким напряжением мышц... многочисленные остановки для большей боли... использование преимущества остановок в «очень неприятных» точках... более легкие варианты упражнения... три причины, объясняющие, почему дополнение изометрическими остановками динамического тренинга может привести к повышению эффективности тренировки до 15 %... защита от травматизма... Изометрический «пистолет»... сохранение напряжения в течение определенного времени... искусство применения технических методов генерации высокого напряжения... «Пистолет» с отягощением... проработка мышц, выпрямляющих позвоночник.

Глава 7**Техника выполнения отжимания
на одной руке**

Отжимание на одной руке в упоре лежа с опорой носками об пол в положении «ноги выше головы»... как добиться блестящего выполнения этого высокоинтенсивного упражнения... использование под-

ставки для опоры рукой и носками ног в целях упрощения и усложнения выполнения упражнения... авторизованная техника выполнения упражнения... отработка четкого и контролируемого снижения... Изометрическое отжимание на одной руке... «Пикирующий бомбардировщик» на одной руке... «Прокачка» на одной руке... «Полубомбардировщик» на одной руке... Еще несколько подготовительных упражнений для выполнения «Пикирующего бомбардировщика» на одной руке... Отжимание на одной руке/одной ноге... «царь» отжиманий на одной руке.

Глава 8

«Безоружный боец»: вопросы и ответы

177

Превосходят ли силовые упражнения с собственным весом тела по эффективности упражнения с отягощениями?... преимущества гимнастических упражнений... что укрепляется благодаря гимнастическим упражнениям... самый большой недостаток силовых упражнений с собственным весом тела... преимущества силовых упражнений со штангой... преимущества и недостатки силовых упражнений с гантелями... преимущества силовых упражнений с гириями... Почему в сообществе занимающихся восточными единоборствами ведется оживленная дискуссия относительно превосходства упражнений в преодолении собственного веса над упражнениями с отягощениями?... разъяснение сути вопроса... что нужно бойцу... Смогу ли я стать очень сильным, выполняя только силовые упражнения с собственным весом тела?... Как можно совмещать выполнение силовых упражнений с собственным весом тела и тренинг с гириями и штангой?... Могут ли техники высокого напряжения мышц и система GTG применяться для тренинга с отягощениями?... Могут ли техника генерирования высокого напряжения мышц и система GTG применяться для развития силовой выносливости?... Я перетренировываюсь. Помогите!.. Могу ли я добавить больше упражнений в программу «Безоружный боец»?... Не будет ли моя мускулатура развиваться несбалансированно в результате выполнения всего двух упражнений?... Существует ли способ тренинга широчайших мышц спины с помощью тяговых упражнений при отсутствии возможности использовать отягощения или перекладину для выпол-

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

Часть 1

«Безоружный боец»: правила тренинга

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

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

Потому что ваш вес всегда при вас.

Тони Блауэр* — один из ведущих инструкторов по рукопашному бою для правоохранительных органов и военных ведомств США, является автором выражения «Безоружный боец». «Я должен иметь возможность защитить себя, даже если я не вооружен», — говорит Блауэр. — «Но, само собой разумеется, что лучше иметь при себе MP5, на себе кевларовый бронежилет и под рукой хорошую команду S.W.A.T».

* Более подробную информацию о Тони Блауэре вы найдете в конце книги.

Аналогичный принцип применим и к силовому тренингу. Вы достигнете наилучшего прироста силы, если будете иметь возможность пользоваться качественными снарядами: штангами, гирями, перекладинами для выполнения подтягиваний и так далее. Но если вы не живете предсказуемой жизнью парникового растения, то рано или поздно окажитесь в ситуации, когда у вас не будет необходимого «железа».

Не следует отступать перед силой неблагоприятных обстоятельств.

Способность создавать «что-то из ничего» очень высоко ценилась в советских подразделениях сил специального назначения. Знаете ли вы, как можно мыться, используя пепел от костра? Можете ли вы сохранить ноги в тепле, «утеплив» портянки сеном? Можете ли вы смастерить бомбу с таймером из ручной гранаты и сигареты?

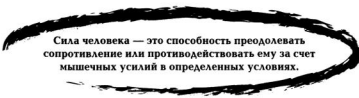
Можете ли вы провести качественную силовую тренировку в любом месте, в любое время?

Теперь сможете.

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

Сила. Сила в чистом виде

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



Сила человека — это способность преодолевать сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в определенных условиях.

Термином «сила» может обозначаться множество разных понятий. Его не следует рассматривать отдельно, вне контекста.

Сила человека — это способность преодолевать сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в определенных условиях.

Крайне упрощенная, четкая классификация силы:

*максимальная сила,
«взрывная» сила и
силовая выносливость.*

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

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

Фокусом тренинга программы «Безоружный босц» является максимальная сила.

Почему?

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

Силы вам!

«Безоружный боец»: правила тренинга

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Силу тебе, Безоружный боец! Всегда и везде.

«Безоружный боец»: принципы

- Сила наращивается за счет более энергичного напряжения мышц, а не благодаря изнурению их посредством выполнения бесчисленных повторений.
- Для высокого напряжения требуется высокое сопротивление и сосредоточение внимания на более сильном сокращении мышц.
- Высокого сопротивления можно достичь без применения тяжелых отягощений, намеренно ухудшая рычаг и перераспределяя вес.
- Наибольший прирост силы осуществляется благодаря сосредоточению внимания на ограниченном количестве упражнений для мышц всего тела с преодолением высокого сопротивления при выполнении малого числа повторений. В программе «Безоружный боец» представлены всего два упражнения: приседание на одной ноге и отжимание на одной руке. Они являются эквивалентами серьезных силовых упражнений с отягощениями.
- Сила — это навык. К тренингу следует подходить как к «практике», а не «накачке». Вы будете практиковаться каждый день; в продолжение всего дня; вы будете сосредоточивать внимание на максимальном напряжении мышц; и вы будете избегать состояния мышечного утомления.
- Умение напрячь мышцы — это самый важный фактор в процессе становления сильным, гораздо более важный, чем наращивание мышечной массы.
- Технические приемы создания высокого напряжения, применяемые в восточных единоборствах, сделают вас сильнее, позволяя вам напрягать свои мышцы еще энергичнее.

Как действительно тренируются тяжелоатлеты и пауэрлифтеры?

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

Как же тренируются эти узкие специалисты? Если вы не принадлежите к их избранному сообществу, то велики шансы, что вы по ошибке отнесете силовиков и бодибилдеров к одной категории и будете считать, что они следуют одному и тому же прин-

ципу: «сделать, или умереть», характерному для тренинга с работой до полного истощения мышц. Ничто не может быть более далеким от истины.

Ограниченное количество упражнений, в основном два «классических» из включенных в программу соревнований и их варианты, выполняется в 6–10 подходах из 1–3 повторений каждый, что является классическим планом тренировки олимпийских тяжелоатлетов для наращивания силы. Силовые тросборцы следуют сходному расписанию, хотя они выполняют вплоть до 5 и даже 6 повторений, поскольку приседания, жим штанги и тяги технически проще, чем рывки и толчки. Силовые тросборцы имеют тенденцию выполнять меньше подходов, потому что становые тяги изнуряют больше, чем рывки.

Тяжелoaтлеты тренируются почти ежедневно, часто по 2, или даже 3 раза в день. Многие силовые тросборцы все еще практикуются в выполнении соревновательного упражнения каждого вида один раз в неделю, но такая практика быстро выходит из употребления. Трудно игнорировать тот факт, что победоносная сборная команда России по пауэрлифтингу тренируется до 8 раз в неделю.

Ни одна из этих групп спортсменов не тренируется до полного истощения мышц. Тяжелoaтлеты делают не более 3 повторений даже с весом отягощения равным половине их максимального веса. Силовые тросборцы поступают также. Ведущие спортсмены выжимают штангу пару раз и «держат два в уме».

Оба сообщества силовых атлетов знают, что продолжительный тренинг с одинаковой интенсивностью, или объемом нагрузки приведет к застою в росте силы. Поэтому они играют в игру — «два шага вперед, один шаг назад»: сначала прорываясь вперед, а затем пятясь назад.

Лифтеры неустанно практикуются в создании более высокого напряжения. Рекордсмен мира в жиме Джордж Халберт максимально сжимает гриф кистями. Чемпион мира по пауэрлифтингу Эрнн Франц практиковался в напряжении мышц всего тела целый день. Обладатель мирового рекорда в приседе доктор Джадд Бьясиотто мысленно воспроизводил напряжение своих мышц в правильной последовательности для выполнения каждого упражнения.

Когда вы избавитесь от драматизации и демагогии в области силовой тренировки, то, независимо от того, выполняете ли вы

упражнения с собственным весом тела, или с «железом», все окажется простым и понятным.

Используйте ограниченное количество упражнений, задействующих много мышечных групп; выполняйте многочисленные подходы, вплоть до 5 повторений в каждом — никогда не работайте до полного истощения мышц и устраивайте продолжительные интервалы отдыха между подходами; применяйте метод тотального сосредоточения на технике выполнения упражнения и напряжении мышц; и постоянно варьируйте объем и интенсивность тренинга.

Как действительно тренируются тяжелоатлеты и пауэрлифтеры

- Количество упражнений ограничено
- В многочисленных подходах выполняется вплоть до 5 повторений, никогда не допускается работа до полного истощения мышц и устраиваются продолжительные интервалы отдыха между подходами
- Тотальное сосредоточение внимания на технике выполнения упражнений и напряжении мышц
- Постоянное варьирование объема и интенсивности тренинга



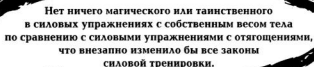
Вы почти научились тому, как можно успешно применять эти принципы в силовой тренировке с ограниченным, неизменным весом — вашим собственным.

Как гимнасты проводят эффективную тренировку с неизменным весом?

Не через бессмысленное увеличение числа повторений. «...Бесконечные отжимания, поднимания туловища из положения лежа на спине, или для сильных, вероятно, подтягивания в висе на перекладине и отжимания в упоре на параллельных брусьях, — говорит Кристофер Sommer, тренер по гимнастике из

Аризоны, — хороши, возможно, для общего фитнеса, или развития выносливости, но для наращивания реальной силы их ценность невелика».

Выполнение более 6 повторений в одном подходе препятствует развитию силы, настаивает Аркадий Воробьев — ведущий русский ученый и экс-чемпион мира по тяжелой атлетике. Роберт Роман — еще один крупнейший советский специалист по тяжелой атлетике, объясняет, что мышечное напряжение, или вес отягощения способствуют наращиванию силы, а не мышечное утомление, или выполнение многочисленных повторений. Он уточняет, что выполнение большего числа повторений требует меньшего напряжения мышц, чем приложение максимального или почти максимального усилия. Следовательно, способность отжаться 100 раз не увеличит вашей силы в жиме лежа или отжимании на одной руке. Нет ничего магического или таинственного в силовых упражнениях с собственным весом тела по сравнению с силовыми упражнениями с отягощениями, что внезапно изменило бы все законы силовой тренировки.



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

Возникает вопрос:

Если у нас всего столько килограммов веса для тренировки сколько мы весим, то как можно сделать упражнение достаточно трудным для выполнения в 6 и меньшем количестве повторений?

Это просто:

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

Давайте рассмотрим каждую из этих стратегий по отдельности.

Перераспределение вашего веса между конечностями

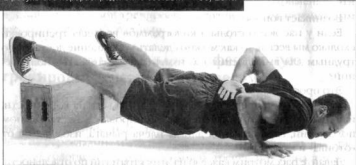
Когда вы делаете базовое отжимание в упоре лежа, ваш вес распределяется между руками и ступнями, скажем, 50/50. Поднимите ступни на скамейку и вы будете отжиматься, перераспределив на руки 70 % веса вашего тела. Поднимите ступни еще выше и соотношение в результате перераспределения составит — 80/20 %. Приняв вертикальное положение — стойку на руках, вы будете поднимать 100 % собственного веса (или почти 100 % — минус вес предплечий).

Вы поняли суть идеи. Принцип действует и в противоположном случае. Обопритесь ладонями о стол, или даже о стену, и вы будете отжиматься с нагрузкой, равной лишь частице веса вашего тела.

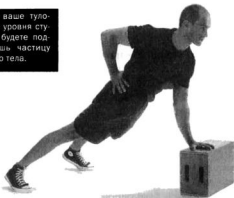
Еще одним примером перераспределения веса тела является выполнение отжимания, но с перемещением большей части веса на одну руку. Оставляйте одну руку все менее и менее нагруженной по мере того, как вы становитесь сильнее, до тех пор, пока не будете выполнять правильное отжимание на одной руке. Подняв одну ногу вверх — это еще один вариант перераспределения веса на конечности.

Помогать себе, используя руки при выполнении приседов на одной ноге в дверном проеме — это другой способ перераспределения собственного веса тела.

Поднимите ваши ступни еще выше, и соотношение в результате перераспределения составит — 80/20 %.

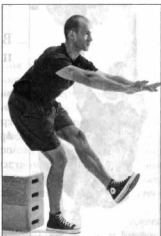


Поднимите ваше туловище выше уровня ступней и вы будете поднимать лишь частицу веса вашего тела.



Изменение амплитуды движения

Перераспределение вашего веса между конечностями — это основной подход к варьированию величины силы сопротивления, которую вы будете использовать в упражнениях программы «Безоружного бойца», но он не является единственным. Вы также будете изменять амплитуду движения при выполнении некоторых упражнений. Полный присед на одной ноге, другая вытянута вперед, или «пистолетик» — излюбленное упражнение в русских подразделениях сил специального назначения, возможно, вам пока не по зубам, но я уверен, что вы сможете сесть на высокую скамью и подняться с нее на одной ноге.

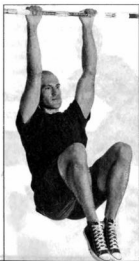


Я уверен, что вы сможете сесть на высокую скамью и подняться с нее на одной ноге.

Тренировка в нестабильном положении

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

Отжимание на одной руке/одной ноге, представленное в этой книге, также повышает сложность выполнения за счет добавочной неустойчивости. То же относится и к «пистолетику».



Поднимание коленей к груди в висте на перекладине намного легче, чем поднимание прямых ног к перекладине.

Варьирование длины плеча рычага

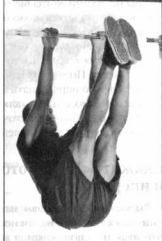
Еще одним фактором, которым вы можете манипулировать, является длина плеча рычага. Древнегреческий ученый и математик Архимед утверждал, что он может перевернуть мир с помощью достаточно длинного рычага и он имел для этого основания. Но варьирование длины плеча рычага действует в обоих направлениях.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

Тренировка при экстремальном дефиците рычага является одним из секретов суперсилы гимнастов. Для повышения силы величина сопротивления, или преодолеваемого веса должна тоже повышаться через определенные промежутки времени. Следовательно, проблема с улучшением физической формы посредством выполнения упражнений с собственным весом тела. Когда сопротивление (вес тела) остается неизменным, то каким образом можно продолжать наращивать силу? Ответ на удивление прост — посредством уменьшения величины подъемной силы можно влиять на тренинг, поскольку величина

преодолеваемого сопротивления при выполнении упражнения становится все больше и больше. «Например, поднимание прямых ног к перекладине в висячем положении на перекладине значительно труднее, чем поднимание коленей к груди. При выполнении обоих упражнений вес ваших ног остается неизменным; но, тем не менее, уменьшая подъемную силу (т.е., в данном случае выпрямляя ноги), вы можете значительно увеличить силу сопротивления. Посредством выпрямления ног мы эффективно повысили в два раза сложность упражнения, даже несмотря на то, что вес тела оставался неизменным», объясняет Крис Соммер.

Вот интересный подход к манипулированию длиной плеча рычага. В книге «Подтяните свой вес» Рик Осборн и Брайан Маккасски рекомендуют варьирование месторасположения точки опоры, «которое относится к технике столетней давности — опусканию в упор на коленях (положение стоя на коленях с опорой руками), чтобы уменьшить нагрузку при выполнении отжимания. В случае со старым стандартным способом

Посредством выпрямления ног мы эффективно повысили в два раза сложность упражнения.



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

Скажите «Нет!» «отбивам» и инерции

Вы можете также повысить сложность выполнения упражнений с собственным весом посредством доведения до минимума «отбива» и использования инерции. Существуют два способа добиться этого.

Первый — это «мертвые» старты. Воспользуемся в качестве примера упражнением «отжимание на одной руке». Опуститесь на пол и полностью расслабьтесь, затем снова напрягитесь и с силой выпрямите руку.

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



После паузы в 1–5 секунд, в момент, когда ваша грудь почти касается пола, продолжайте выполнять отжимание на одной руке.



Второй — метод динамической изометрии. Он заключается в удержании положения в течение нескольких секунд в верхней и нижней точках амплитуды движения и сохранении напряжения мышц прежде, чем продолжать выполнение упражнения. Обратимся снова к упражнению «отжимание на одной руке»: вы делаете паузу продолжительностью 1–5 секунд в момент, когда ваша грудь почти касается пола. Хорошо занюют мышцы!

Как адаптировать величину преодолеваемого сопротивления без изменения веса

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



Кристофер Sommer делает вывод: «При наличии опыта и творческого подхода можно разучить или планировать выполнение упражнений таким образом, чтобы делать их технически правильно и в надлежащей последовательности, с таким дефицитом подъемной силы, что даже на уровне преодоления веса собственного тела будет возможно достигать потрясающего прироста силы».



Бывший гимнаст
Брэд Джонсон
демонстрирует,
что нет границ
разнообразию
силовых упраж-
нений с соб-
ственным весом.
*Публикация
фотографии с
разрешения
Брэда Джонсона.*

Часть 2

Тренировка безоружного бойца

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

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

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

— Боб Хоффман, отец американской тяжелой атлетики

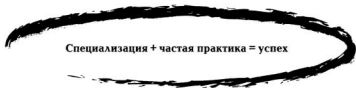
Однажды я случайно натолкнулся на этот вопрос, отправленный на популярный сайт по силовой тренировке молодым морским пехотинцем США: «Как мне следует тренироваться, чтобы сделать больше подтягиваний?»

Я был удивлен, прочитав замысловатые ответы, которые получил морпех: «Делайте тяги прямыми руками вниз на блочном

тренажере, сгибания рук в запястьях хватом штанги сверху, избегайте негативной фазы подтягивания, дотягиваясь на каждом третьем подходе...»

У меня возникла радикальная мысль: если вы хотите успешно выполнять подтягивания на перекладине, то почему бы не попробовать делать... много подтягиваний?

Месяца за два до этого я предложил своему тестю — Роджеру Энтонсону, по случайному совпадению бывшему морскому пехотинцу США, программу, согласно которой он должен был выполнять 5 легких подтягиваний каждый раз, когда спускался в свой подвал. Ежедневно он выполнял, в целом, от 25 до 100 повторений этого упражнения, даже не потя. Один раз в месяц Роджер отдыхал пару дней и выходил на рекорд. Очень скоро старый морпех мог подтянуться на перекладине 20 раз подряд, больше, чем ему было по силам 40 лет назад, когда он был молодым бойцом!



Мой отец — Владимир Цацулин, офицер запаса Советской Армии, заставил меня выполнять идентичную программу по системе GTG в раннем подростковом возрасте. В квартире моих родителей над дверью в кухню была ниша для хранения домашней утвари (это советский дизайн — вам не понять.) Каждый раз, выходя из кухни, я принимал положение виса, держась кончиками пальцев за край уступа над дверью, и выполнял столько подтягиваний, сколько мог, не прилагая чрезмерных усилий. В результате такой практики мои школьные тесты на подтягивания были для меня пустячным делом. (к сведению: в высших учебных заведениях России, чтобы успешно пройти тест по физической подготовке, юноши должны выполнить ровно 12 «подтягиваний в висе на перекладине широким хватом сверху»; при выполнении менее 8 подтягиваний тест считается не пройденным.)

Согласно культуристам, Роджер и я не могли стать сильнее, следуя нашим программам. Тренировать одну и ту же мышцу более двух раз в неделю — это «перетренировка»! А где же интенсивность тренинга?

Но мы стали сильнее. Так же, как и бесчисленные русские и многие американцы после того, как я расписал эту программу несколько лет тому назад. В этой главе представлено лишь несколько из многих благодарственных рекомендаций.

Несколько рекомендаций системы GTG

GTG просто «блеск»!

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

В течение недели я делал «пистолеты» и отжимания в стойке на руках по системе GTG. Вначале я мог делать один шаткий «пистолет» на левой ноге, один — на первой ступеньке лестницы на правой ноге и 2 отжимания. К концу недели я выполнял по 2 приседа на каждой ноге и 2 отжимания за день. Сегодня, после почти недельного отдыха, я попробовал и сделал по 5 четких приседов на одной ноге для каждой ноги и 5 отжиманий в стойке на руках! Спасибо Павлу и участникам силового Форума за эффективные программы!



Самая быстрая, чем когда-либо прежде, гипертрофия по системе GTG?

От: Роко • Дата/Время 12-09-2002 18:47:54

Работая над укреплением икроножных мышц, чтобы подвергнуть их большому стрессу и дать себе возможность делать это надлежащим образом, я выполняю по системе GTG поднимания на носки без отягощений. За 7 дней я достиг определенного прогресса в переходе от невозможности увидеть что-либо при напряжении этих мышц к выпиранию их на полдюйма по обе стороны, по сравнению с другими мышцами моих ног, и возможности видеть все это, как на анатомической таблице, начиная от задней поверхности колена и до Ахиллесова сухожилия. Я был шокирован сегодня, когда напряг свои икроножные мышцы, чтобы просто посмотреть и понять, что происходит. Система GTG работает!



Еще несколько рекомендаций системы GTG

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

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

Результаты выполнения подтягиваний по системе GTG в течение 8 недель

От: gunc2 • Дата/Время 13-04-2003 13:38:05

Когда я начал применять систему GTG для выполнения подтягиваний 8 недель тому

назад, я мог сделать только одно повторение этого упражнения с посторонней помощью. Сегодня мой максимальный результат — 6 полных повторений, выполняемых самостоятельно!

Максимальный персональный рекорд в выполнении повторений двумя руками...

От: Эрик Бруеш • Дата/Время 27-08-2003 13:08:18

Вчера вечером я сделал... по 15 повторений отжиманий на одной руке каждой рукой. Два месяца назад я не мог сделать ни одного полного повторения. 100% вклад в этот прогресс принадлежит системе GTG, по которой я практиковался в выполнении этого упражнения...

Каким образом действует система GTG?

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

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

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

Решающим для успеха программы является то, что вы избега-ете работы «до отказа». Даже не пытайтесь приближаться к состоянию полного истощения мышц, независимо от того, тре-нируетесь ли вы для развития максимальной силы, или выполня-ете повторения для повышения силовой выносливости!

Хорошая рекомендация — делать половину повторений из того количества, которое вы могли бы сделать с полной выклад-кой (хотя нет ничего неправильного в выполнении даже мень-шего количества повторений). Роджер Энтонсон делал подходы по 9 повторений на момент, когда он установил персональный рекорд — 20 подтягиваний.

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


Сила — это мастерство. Профессор Владимир Зациорский — советский специалист по силовому тренингу, который пере-брался в Америку, коротко изложил суть этой идеи, сказав, что атлет должен «тренироваться столько, сколько возможно, оставаясь бодрым. Если вам трудно запомнить эту самую лучшую из когда-либо приводившихся прежде магических формул эффективности силовой тренировки, то пусть она постоянно будет с вами в виде татуировки на вашей руке.



«Пистолет»: любимое упражнение русских спецназовцев для укрепления ног

Если вы хотите развить силу мышц ног и не располагаете другими видами сопротивления для выполнения силовых упражнений, кроме собственного веса, то существует только одно упражнение, которое поможет достичь вашей цели.

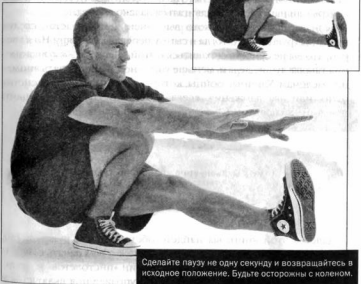
Полный присед на одной ноге, другая вытянута вперед — гимнастическое упражнение, которое в советском спецназе любовно называлось «пистолетик». Просто опуститесь в устойчивый присед на одной ноге, удерживая другую почти прямо, вытянутой вперед, а затем поднимитесь без «отбива». Ничего сложного, верно?

A black and white photograph of a man in profile, facing right, performing a pistol squat. He is wearing a dark t-shirt, dark shorts, and dark sneakers with white laces. His right leg is bent at a 90-degree angle, with his foot flat on the ground. His left leg is extended straight out in front of him, parallel to the ground. His arms are extended forward, palms facing each other, to maintain balance. The background is a plain, light-colored wall.

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

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

Без «отбива»!



Сделайте паузу не одну секунду и возвращайтесь в исходное положение. Будьте осторожны с коленом.

Хотите ли вы узнать ваш рейтинг в сравнении с обычным крутым русским парнем?

Согласно серии тестов, разработанных С. Лобановым и А. Чумаковым — мастерами спорта, сотрудниками Всесоюзного научно-исследовательского института в России, 10 «пистолетов», выполненных подряд, оцениваются как «удовлетворительно», 15 — «хорошо» и 20 — «отлично». Вы должны быть способны выполнять вплоть до 20 повторений, делая на тренировке не более 5. Просто все больше и больше усложняйте их посредством дополнения паузами, использования гирь и так далее.

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

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



Делать меньше упражнений, но лучше.

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

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

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

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

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



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

Ваша грудь должна почти касаться пола.



Ваша ступня может опираться об пол не кончиками пальцев, а всей передней частью («подушкой» стопы).

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

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

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

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

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

демонстраций протеста расслабляют мышцы тел (превращаясь в «мертвый груз»), когда полицейские пытаются выпроваживать или выносить их прочь. Благодаря обучению и практическому применению этих технических приемов напряжения мышц тела, выполнять многие силовые упражнения с собственным весом тела, предназначенные для тренирующихся продвинутого уровня, станет намного легче».

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

Еще одним преимуществом отжимания на одной руке/одной ноге является сверхбезопасность ваших плечевых суставов. Вам вряд ли грозит перегрузка плечевых суставов, которая часто имеет место при выполнении стандартных отжиманий. Вы просто не сможете сделать много отжиманий на одной руке, особенно в варианте положения с опорой носком одной ноги, даже в течение дня!

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

GTG — это предельно специализированная система. По определению, вы не можете специализироваться во многих вещах. Программа «Безоружный боец» заставит вас делать только «пистолеты» и отжимания на одной руке. Боец невооружен и у него имеется мало средств для самозащиты. Но он искусно применяет их.

Мой коллега Бретт Джонс назвал отжимание на одной руке/одной ноге «тестом на напряжение мышц всего тела». Фотография опубликована с разрешения Денниса Армстронга, *Dragon Door Publications*.





Часть 3

Техника

высокого напряжения мышц для резкого роста силы

- Напряжение. Из чего создается сила
- «Грубая» сила против «техники»
- Медленная передача для зверской силы
- «Не работает ли динамическое напряжение в качестве тормоза?»
- Сила кулака
- Совет от инструкторов по стрельбе
- Сильный пресс = сильное тело
- Сила — в бедрах!
- «Статическое топанье»: использование давления опорной ногой для развития максимальной силы
- Напрягайте широчайшие мышцы спины и не поднимайте плечи: секрет лучших каратистов и жимовиков
- «Штопор»: еще один секрет сильного удара в каратэ
- Перенапряжение мышц: увеличьте вашу силу на 20 % с помощью тактики армреслинга
- «Закалка тела» — грубое обхождение для обучения технике напряжения мышц

- Высшая форма напряжения мышц: «застегивание на молнию» (последовательное напряжение мышц всего тела)
- «Подзаводка» для силы

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

Напряжение. Из чего создается сила

Впечатляющих уровней силы можно достичь посредством повышения интенсивности мышечного сокращения.

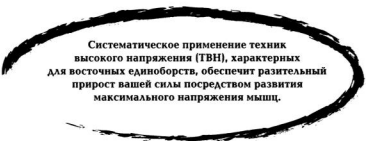
«Почему правильное улучшение физического состояния с помощью силовых упражнений с собственным весом является таким эффективным? — спрашивает тренер по гимнастике Кристофер Sommer. — Благодаря нескольким причинам, первая из которых — мышечное сокращение. В основном, чем сильнее напряжение мышц большей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

Напряжение = силе.

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

Напряжение = силе. Чем напряженнее ваши мышцы, тем больше силы вы сможете проявить и нарастить. Тренировки по программе «Безоружный боец» научат вас, как стать сильнее посредством более сильного сокращения ваших мышц. Ожидайте начала увеличения силы с первого же дня.

За многие века мастера восточных единоборств, а также гимнасты, тяжелоатлеты и некоторые другие крутые парни создали целый ряд высокоэффективных технических приемов, которые значительно увеличивают силу посредством целевого направления разрозненной энергии человеческого тела к определенным мышцам. Эти техники высокого напряжения (ТВН) максимально увеличивают вашу силу, заставляя мышцы сокращаться интенсивнее. В программе «Безоружный боец» эти приемы систематизированы и на их основе создан простой метод, позволяющий вам стать сильнее, причем быстро.



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

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

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

«Грубая» сила против «техники»

«Это все техника». Типичные слова, которые говорятся для собственного оправдания бодибилдером, потирающим свою накачанную руку, прижатую к поверхности стола для армреслинга парнем с ручонкой вдвое меньшего объема. Верно, жим от груди, он тоже «все техника».

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

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



Сила — это мастерство.

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

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

Верно ли, что «все дело в технике»? Конечно! Портится ли от этого впечатление от выполнения сложного упражнения жили-

стыми парнями? Нет, скорее это делает им честь. В каком случае вы испытываете большее унижение: когда вам «задаст жару» здоровенный, или тщедушный парень?

В любом стремлении, включая силовой тренинг, навык сосредоточения и концентрация внимания дают больше, чем физическая трансформация. Просто посмотрите на жилистого и крепкого мастера каратэ, в преклонном возрасте разбивающего одним ударом пополам уложенные друг на друга несколько кирпичей — это подвиг, в случае попытки совершения которого молодому бодибилдеру пришлось бы отправиться в травматологический пункт.

Медленная передача для зверской силы

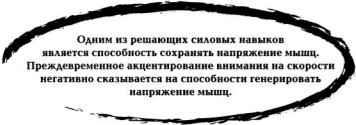
Силовой троеборец Марк Хенри, который поднимал 405 кг, однажды сказал: «Что делает хорошего силового троеборца, так это — медленная передача». Другими словами, когда вам нужно вытащить автомобиль из канавы, вы вызываете тягач, а не «Феррари».

«Взрывное» поднимание отягощений стало повальным увлечением в наши дни и нет сомнения в том, что оно полезно для многих целей. Но только не для наращивания «зверской», молотящей силы. Результаты исследований, проводившихся в СССР, содержат недвусмысленные заключения на этот счет (например, С. И. Леликов, 1975).

Предвидя ваш вопрос, сразу же отвечаю: нет, такой тренинг не сделает вас медлительнее во время ваших занятий восточными единоборствами и другими видами спорта. Ката «санчин» ведь не замедляет каратистов? Просто следует понять, что вам придется поработать над развитием «взрывной» силы отдельно.

Преждевременное акцентирование внимания на скорости негативно сказывается на способности генерировать напряжение мышц. Одним из решающих навыков, влияющих на выступление любого силового атлета — будь то гимнаст, силовой троеборец, или рукоборец — это способность сохранять напряжение мышц. «Держи жесткость!» — этот крик вы можете слышать чаще, чем любой другой на любом соревновании в силовых видах спорта. И только элитный спортсмен может оставаться напряженным в то время, когда очень быстро проявляется его

«взрывная сила». Даже силовые троеборцы из Уэстсайдского клуба пауэрлифтеров, которые славятся своим «фирменным» тренингом, развивающим «взрывную» силу, отводят специальный день в своем расписании для «шлифования» этого мастерства. Поэтому забудьте о демонстрации «пиротехники» до тех пор, пока не освоите навык генерировать напряжение мышц всего тела и ваша сила не начнет достигать впечатляющего уровня.



Одним из решающих силовых навыков является способность сохранять напряжение мышц. Преждевременное акцентирование внимания на скорости негативно сказывается на способности генерировать напряжение мышц.

«Начинающим следует в первую очередь уделять особое внимание напряжению мышц! Если вы пытаетесь обучать скорости очень быстро, то тренирующийся будет путать понятия «двигаться быстро» и «делать резкие движения». Это два разных понятия. Вот почему в книге «Стань сильнее» (в оригинале – «Power to the People!») прежде всего придается особое значение напряжению мышц. Когда вами будет создана необходимая база для генерирования напряжения, следует начинать пытаться развивать скорость. Порой кое-кто ошеломляет меня заявлением, что «достиг цели» (т.е. смеси скорости и напряжения) впервые взяв в руки отягощения. Женщина, которая пришла в мой класс по гиревому спорту, вчера вечером, например, выжимала две 12 кг гири с абсолютно правильной техникой (и скоростью) на своем втором занятии в этом классе. Это действительно впечатляет».

Со временем вы можете повысить скорость, но только в том случае, если будете сохранять максимальным напряжение мышц.

Это не означает, что вы должны делать подчеркнуто преувеличенные 10-секундные повторения, которые сейчас модны (я не мог бы подобрать более подходящего слова) в клубах здоровья для маменькиных сынков. Вам не следует намеренно замедлять

движение, так же, как и не следует намеренно ускорять его. Сфокусируйте внимание на сохранении мышц напряженными как у гимнаста. Будьте невозмутимым, как Стив Маккуин, а скорость «сама позаботится о себе».

Не дергайтесь, когда станет тяжело и трудно. Сохраняйте самообладание. Это уверенность силы.

«Не работает ли динамическое напряжение в качестве тормоза?»

«Безоружный боец» вам настоятельно рекомендует напрягать все ваши мышцы, когда проявляете максимальную силу. Это требование вызывает в воображении зрительные образы окинавской ката «санчин», при выполнении которой сопротивление создается вашими собственными мышцами-антагонистами.

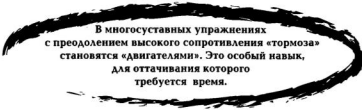
Естественной реакцией является мысль: «Напряжение сделает меня слабее, когда я буду «бороться» со своими собственными мышцами, а не сильнее!»

Неверно. Это может быть верно в отношении односуставных упражнений в бодибилдинге, например, сгибаний ног в коленях, или разгибаний согнутых в коленях ног. Но многосуставные силовые упражнения, такие, как отжимания на одной руке и «пистолеты» следуют другим правилам.

Взаимоотношение между мышцами-агонистами и мышцами-антагонистами достаточно простое, скажем, в сгибаниях ног в коленях на станке, или в разгибаниях согнутых в коленях ног. Квадрицепсы «работают»; бицепсы бедра «затрудняют их работу». Двуглавые сокращаются; квадрицепсы сдерживают их. Научитесь расслаблять подколенные мышцы, и квадрицепсы станут сильнее. Но присмотритесь к выполнению приседания со штангой, или с собственным весом тела — наличие или отсутствие отягощения не имеет значения. И квадрицепсы и бицепсы работают для достижения общей цели — вставания из приседа. Квадрицепсы разгибают ноги в коленных суставах, а бицепсы — в тазобедренных.

Один из секретов бодибилдинга заключается в том, что один из самых эффективных способов строительства бицепсов — это выполнение жима штанги широким хватом лежа в стиле пауэрлифтинга. Ваши бицепсы содействуют вашим трицепсам, дель-

тоидам и мышцам груди в выполнении жима или отжимания. В многосуставных силовых упражнениях с преодолением высокого сопротивления мышцы-антагонисты часто действуют в качестве синергистов, особенно у опытных атлетов. Другими словами, «тормоза» становятся «двигателями».



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

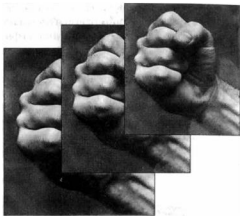
Итак, хорошая новость: вы можете увеличить силу посредством вовлечения мышц, которых было принято считать «тормозами». Теперь плохая новость: это особый навык, для оттачивания которого требуется время. Совсем как расслабление мышц-антагонистов для нанесения удара, напряжение их надлежащим образом для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

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

Бессмысленное поднятие отягощения — это удел неудачников.

Сила кулака

Упал, отжался! Всего 5 отжиманий, но повышенного уровня сложности — например, отжимание в положении ноги выше головы, или отжимание на одной руке. Когда вы закончите выполнять эти 5 отжиманий, вы должны быть способны с

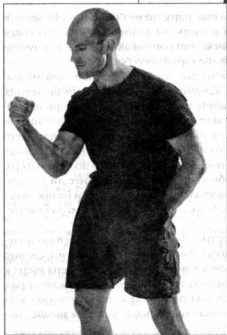
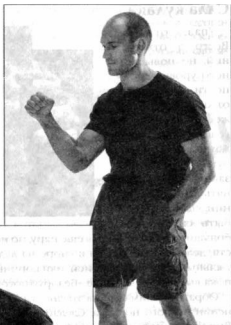


большим трудом сделать еще пару, но не более того. Пожалуйста, делайте отжимания в упоре на ладонях, а не на кулаках, тыльных сторонах ладоней, или кончиках пальцев. Так лучше, пока вы учитесь технике «Безоружного бойца».

Обратите внимание на трудности, возникающие при выполнении первого подхода. Сделайте короткий интервал отдыха. Выполните еще 5 отжиманий, но с одной разницей: при выпрямлении рук и движении вверх сильнее давите на пол кончиками пальцев. Не поднимайтесь в упор на кончики пальцев; всего лишь давите на пол с такой силой, чтобы кончики ваших пальцев стали белыми. Сжимайте пол. Делайте это только по пути наверх. Экспериментируйте, чтобы определить, достигните ли вы лучших результатов при осуществлении этого давления на протяжении всего пути наверх, или только в момент начала выпрямления рук.

Вы не сможете не заметить, что ваши руки неожиданно получили «стимулирующую дозу» дополнительной энергии, словно по напряженным предплечьям энергия была направлена вверх к вашим трицепсам. Это именно то, что произошло. Всякий раз, когда мышца сокращается, она распространяет «нервную силу» вокруг себя и повышает интенсивность сокращения мышц, расположенных по соседству.


1. Сожмите пальцы в кулак.



2. Крепкий кулак. Крепко-накрепко сжатый кулак, чтобы побелели костяшки пальцев!

Обратите внимание на то, что когда вы сжимаете кулак сильнее, напряжение в вашем предплечье, выходя за его пределы, достигает верхней части руки и даже плеча и подмышечной впадины.

Вы будете сильнее в любом упражнении для мышц верхней части тела посредством сильного надавливания кончиками пальцев на пол, сжимания грифа штанги и т.д. Но в действительности замечательно то, что, сильно сжимая кулаки, можно также увеличить и силу ваших ног! Опуститесь в полный присед. Сделайте секундную паузу в нижней точке амплитуды движения, а затем вернитесь в исходное положение. Выполните пару повторений, чтобы определить величину усилия, необходимого вам для того, чтобы подняться из приседа. Во время следующего приседания сожмите кулаки до побеления костяшек пальцев в момент, когда вы собираетесь вставать. Вы обнаружите, что выполнять приседания стало легче! Этот технический прием скоро поможет вам при выполнении тяжелого приседа на одной ноге.



Сожмите кулаки и давите на пол пальцами ног, чтобы увеличить силу для выполнения ваших приседаний.

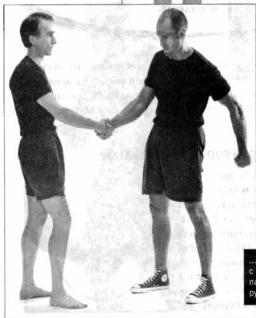
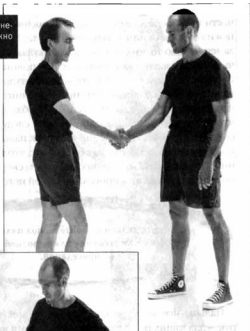
Пальцы ног могут делать для ваших ног то же, что пальцы рук – для ваших рук. Хватайте пол пальцами ног, когда вы поднимаетесь из приседа. Вы повысите интенсивность сокращения мышц ваших бедер и сможете легко вернуться в вертикальное положение.

Совет от инструкторов по стрельбе

Ваши руки «связаны» друг с другом посредством мышечного «программного обеспечения». Одна рука копирует другую руку. Внезапное проявление усилия одной рукой повлечет за собой рефлексторное сокращение мышц другой руки, интенсивность которого будет составлять до 20 % от уровня интенсивности усилия первой.



Сожмите руку вашего партнера по тренингу как можно сильнее...



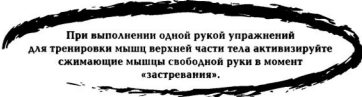
...и еще раз, одновременно с силой сжимая в кулак пальцы своей свободной руки.

Этот феномен реакции, происходящей между конечностями, вселяет страх в души инструкторов по стрельбе. Они предупреждают, что не следует помещать палец на спусковой крючок до тех пор, пока вы не будете готовы произвести выстрел. Если вы будете держать палец на спусковом крючке, то любое движение другой руки — например, включение фонаря, или открывание двери — может повлечь за собой выстрел из вашего оружия благодаря этой реакции.

То, что может создать проблемы для человека с оружием, способно помочь вам в вашей силовой тренировке.

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

Если вы застряли на полпути при выполнении одной рукой силового упражнения, такого, как отжимание на одной руке, то внезапно сожмите свободный кулак с такой силой, чтобы побелели костяшки пальцев. Делая это, вы активизируете вашу силу и сможете закончить тяжелое повторение.



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

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

Сильный пресс = сильное тело

«Все мое внимание, весь мой тренинг, все мои мысли сосредоточены на моем животе». — Масутацу Ояма

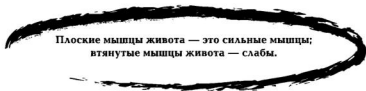
Напряжение мышц живота усилит интенсивность сокращения любой мышцы вашего тела.

Мастера восточных единоборств на протяжении многих веков инстинктивно понимали этот феномен, а вы уже близки к

тому, чтобы испытать его эффект на себе. Но не бросайтесь в спешке на пол, чтобы незамедлительно применить его при выполнении отжиманий. Возможно, вы даже не знаете, как правильно напрягать мышцы живота.

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

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



**Плоские мышцы живота — это сильные мышцы;
втянутые мышцы живота — слабы.**

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

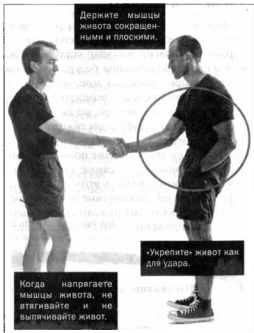
Когда вы прижметесь к полу областью нижней части спины, защищенной поясом каратиста, будет происходить несколько

интересных вещей. Ваша спина естественно округлится. Верхняя часть туловища и таз приподнимутся, как края матраца, когда здоровенный детина плюхается на него в середине, и вы не сможете подняться выше, как это предполагалось для выполнения обычного «кранча». Вы просто не сможете поднять туловище, когда поясница прижата к полу.

Этот необычный маневр не подпадает под «юрисдикцию» ваших мышц-сгибателей бедра, из чего следует, что больше работы придется выполнять вашему «животизму». Это упражнение заставит ваши мышцы живота сокращаться по прямой линии, как они и должны это делать.

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

Подводя итог, советую вам не думать о скручивании или вставании. Просто сфокусируйте внимание на прижимании поясницы к полу как можно сильнее. Поместите руки на область живота и обратите внимание на то, как сокращаются мышцы живота; вы обязаны суметь воспроизвести их работу в любой



Держите мышцы живота сокращенными и плоскими.

Когда напрягаете мышцы живота, не тягивайте и не выпячивайте живот.

«Укрепите» живот как для удара.

ситуации. Когда вы сможете это сделать, попробуйте следующий силовой тест.

Обмениваясь рукопожатием с партнером, каждый из вас должен сжимать руку другого изо всех сил. Дайте ему ощутить силу вашего рукопожатия. После короткого интервала отдыха повторите тест, причем ваш партнер делает то же самое, а вы дополняете рукопожатие напряжением мышц живота.

Держите мышцы живота сокращенными и плоскими; воспроизведите ощущение, которое вы испытывали при выполнении прижиманий поясницы к полу. В следующий раз: когда вы будете напрягать мышцы живота, не втягивайте и не выпячивайте живот. «Укрепите» его как для удара (это можно будет устроить). Вы (или скорее ваш партнер) заметите, что ваша рука стала сильнее.

Силы вам!

Сила — в бедрах!

Опытных бойцов не впечатляют здоровенные руки. Они знают, что настоящая ударная сила идет от бедра. Один мастер каратэ даже заявил, что удар кулаком по макиваре скорее предназначен для укрепления бедер, чем кулаков. Тренер по боксу Стив Баккари рассказал мне, что у Майка Тайсона бицепсы окружностью 40 см, а у Эвандера Холифилда — 38 см. Неплохо для качка в метр с кепкой, но вы должны согласиться, что это невпечатляющие цифры для тяжеловеса.

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



Напряжение ягодиц увеличивает любое усилие.

Полезным является образное сравнение с «удерживанием монеты, зажатой между ягодицами». Глупо, но эффективно.

Вернемся к нашему тесту с рукопожатиями на силу хвата. В дополнение к сокращению мышц живота, сожмите ваши ягодицы, когда вы испытываете на прочность руку вашего друга. Вы будете сильнее. Я гарантирую это.

Гимнаст моментально увеличивает силу на 18 кг при выполнении «Железного креста» с помощью трех технических приемов, о которых вы только что узнали

Из статьи Брэда Джонсона «The Power of Tension» («Сила напряжения»), 2002 г.

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

Я использовал силовое упражнение «Железный крест». Энергично давя на гимнастические кольца, я стоял на весах для ванной комнаты, чтобы измерить собственный вес, который мог бы поднимать при различных условиях напряжения мышц. Держась за кольца, я выпрямил согнутые в локтях руки под углом примерно на 20° выше, чем для идеального положения «Железный крест» (слегка «Y»-образно, а не в форме буквы «Т»). Этот угол создавал менее выгодное положение для выполнения упражнения, и я был абсолютно уверен, что не смогу полностью поднять свое тело с весов. Я использовал четыре условия для напряжения мышц:

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

Я повторил все эти четыре условия 6 раз. Я всегда начинал с условия № 1, а затем варьировал порядок применения оставшихся трех условий. Например, первая серия выполнялась в после-

довательности: 1, 2, 3, 4, а вторая — в последовательности: 1, 3, 4, 2. При выполнении каждой последовательности я добавлял по одному техническому приему напряжения мышц таким образом, чтобы можно было измерять их кумулятивные эффекты. Выполняя первую серию, я измерял силу:

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

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

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

Теперь о хороших результатах! Средний показатель совокупного прироста силы в результате применения всех 3 технических приемов генерирования высокого напряжения составил 18 кг. Средние показатели кумулятивного прироста силы для отдельных условий составили: сжатие колец руками — 3,8 кг; напряжение мышц живота — 9,1 кг и напряжение ягодичных мышц — 5 кг. В двух сериях каждый из технических приемов

высокого напряжения мышц был первым и единственным, который использовался. Средние показатели прироста силы для каждого условия, когда оно было единственным применяемым техническим приемом, составили: сжатие колец руками — 4,5 кг, напряжение мышц живота — 13,5 кг и напряжение ягодичных мышц — 6 кг.

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

Товарищ, обращай внимание на каждый технический совет в этой книге! Читай, практикуйся, а затем опять читай и практикуйся еще больше. «Мелочи», типа сжатия кулака, намного важнее, чем выполнение отдельных упражнений. Если ты пропустишь главу о приемах высокого напряжения мышц и приступишь непосредственно к выполнению гимнастических упражнений, то вместо того, чтобы протренироваться по программе «Безоружный боец», просто будешь даром терять свое время.

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

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

Сконцентрируйте внимание на применении максимального давления на пол вашей ступней во время выполнения «пистолета» и вашей ладонью, когда выполняете отжимание одной рукой.

«Продавливайте помост», как любят говорить тяжелоатлеты. Представьте, что вы топаете ногой. Да, «статическое топание»! По целому ряду причин — физических, психологических и физиологических — такое действие будет преобразовано в более мощное сокращение ваших «давящих» мышц.

Продолжайте. Примите положение стоя на одной ноге и давите ей все сильнее и сильнее на пол. В положении для отжимания сделайте то же самое вашей опорной рукой. Ощущаете постоянное увеличение напряжения?



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

«Топайте» всей поверхностью вашей ладони или подошвы ступни, делая «особое ударение» на пятки. Пятку ступни и «пятку» ладони. «Пяткой» ладони считается пространство у основания ладони ниже мизинца. Эта часть ладонной поверхности используется при нанесении ударов ладонью. Применение давления в этой области ладони анатомически правильно ставит руку и активизирует трицепсы и широчайшие мышцы спины.

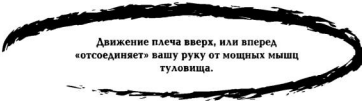
При выполнении отжиманий одной рукой держите ноги неподвижно и давите передними частями («подушками») стоп так, словно пытаетесь продавить пол. Все в вашем теле взаимосвязано, а изоляция — это миф. Попробуйте этот метод; он работает.

Все в вашем теле взаимосвязано, а изоляция — это миф.

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

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

Масатоши Накаяма говорил: «Плечи всегда следует держать опущенными... Если плечи подняты,... то мышцы боковой поверхности тела станут слабыми и будет невозможно сконцентрировать силу». Мастер имел в виду удар, но то же самое относится и к выполнению отжимания на одной руке. «Бедро, грудь, плечо, рука, запястье и кулак — все должно быть крепко связано одно с другим и все мышцы должны функционировать полностью. Но если плечо поднято в момент удара, или опережает движение тела, то мышцы, расположенные вокруг подмышечной впадины, не будут сокращаться надлежащим образом, несмотря на то, как много мышц руки сокращается. В таком случае удар, вероятно, заставит кулак рикошетировать от цели».



**Движение плеча вверх, или вперед
«отсоединяет» вашу руку от мощных мышц
туловища.**

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

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



Обратите внимание на правильное положение плеча для выполнения отжимания на одной руке. Если бы вы встали, то его можно было бы описать как «вниз и назад».



ваться рецептом для достижения слабости и травматизма. «На всем протяжении выполнения удара (и отжимания на одной руке) снижайте до минимума напряжение мышц на внешней стороне руки и над плечом, чтобы сохранять плавную дугу (по которой осуществляется передача энергии), напрягая широчайшие мышцы спины и передние зубчатые мышцы (расположенные вдоль ребер), чтобы передавать напряжение», — настаивает Лестер Ингберг, доктор физики и сэнсэй каратэ. Другими словами, жмите от подмышки, а не от плеча. «Сохраняйте напряжение под рукой и избегайте напряжения плеч, что может привести к «отключению» блока от источника скорости и массы — туловища, — советует Ингберг.



Жмите» от подмышки, а не от плеча.

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

«Штопор»: еще один секрет сильного удара в каратэ

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

Нарезное оружие превосходит гладкоствольное.

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

Такова суть «штопора». При удержании винтовки и одновременном изометрическом «вращении по спирали» обеими руками в противоположных направлениях: правой — по часовой стрелке, а левой — против часовой стрелки — создается впечатляющее преимущество для ведения штыкового боя. Я обучил этой технике инструкторов Программы боевых искусств корпуса морской пехоты США (MCMAP). Выпады морпехов стали более мощными и от них намного труднее уклониться. То же самое верно и в отношении силовых упражнений. Далее представлена серия упражнений, чтобы научить вас, как это делается.

Держите палку перед собой так, как вы держали бы штангу для выполнения жима лежа на скамье.

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



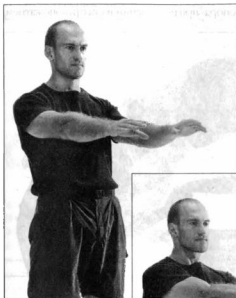
Сильно сожмите палку руками и представьте себе, что пытаетесь сломать ее об колено.



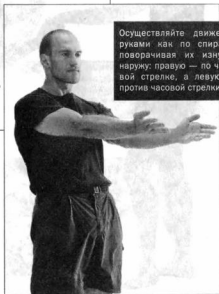
Вы должны ощущать напряжение мышц в области подмышечных впадин, в широчайших мышцах спины и в грудных мышцах. Ваши локти несколько сдвинутся в направлении туловища, а плечи — в противоположном направлении от ушей. Лучшие жимовики активизируют широчайшие мышцы спины, чтобы сорвать штангу с груди. Технический прием «штонор» —

это кратчайший путь к овладению этим трудным навыком.

Если у вас нет палки, то держите руки вытянутыми вперед и поворачивайте их максимально возможно изнутри наружу.



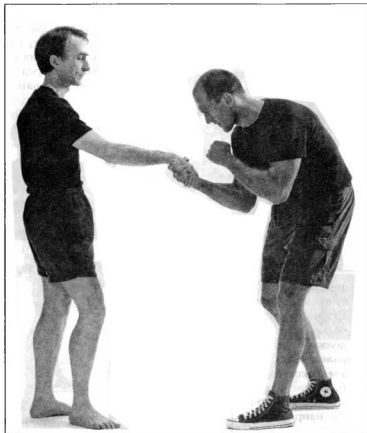
Представьте, что вы ввинчиваете руки в суставные полости плечевых суставов. Вы должны ощущать напряжение, распространяющееся по спирали от ваших подмышечных впадин в направлении кулаков.



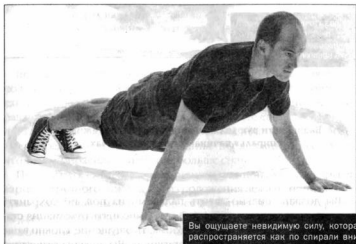
Осуществляйте движения руками как по спирали, поворачивая их изнутри наружу: правую — по часовой стрелке, а левую — против часовой стрелки.

Обратите внимание на то, что при выполнении удара в каратэ рука поворачивается снаружи внутрь, а при отжимании (или жиме штанги лежа, или ударе открытой ладонью) она поворачивается изнутри наружу. То есть, правая рука осуществляет движение по часовой стрелке, а левая — против часовой стрелки. Ваши верхние части рук втянутся в суставные полости и будут действовать с большей силой благодаря этому вращению кнаружи.

Испытайте силу «штонора» при повторении теста с рукожатием.

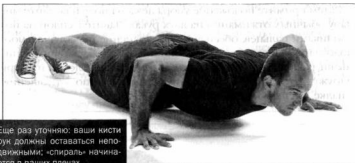


Затем примите положение упора лежа на полу и выдайте мне пару обычных отжиманий на двух руках. Давите с силой на пол кончиками пальцев, обеспечивая сохранение первоначального положения кистей рук, и применяйте то же самое напряжение мышц, распространяющееся по спирали в направлении изнутри наружу, которое вы мысленно применяли по отношению к палке, а теперь к полу.



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





Еще раз уточняю: ваши кисти рук должны оставаться неподвижными; «спираль» начинается в ваших плечах.

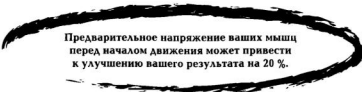
**Ваши кисти рук должны оставаться неподвижными;
«спираль» начинается в ваших плечах.**

Вы должны сильно давить пальцами на пол, но сохранять неизменным положение кистей рук. Выполнять отжимания станет очень легко. У вас должно возникать ощущение, словно ваше туловище поднимается как на пружинах. Вы должны отчетливо ощущать движение «энергии» по спирали от подмышечных впадин к кистям рук.

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

Неплохой рукоборец «нагружает» все свои мышцы высоким напряжением перед командой рефери: «Go!» («Начали!»). Армрестлер самого высокого уровня «нагружает» мышцы даже до того, как сожмет руку своего оппонента. А любитель, который ждет команды рефери, чтобы вступить в схватку прежде, чем «включить» бицепсы, обнаруживает свое предплечье и кисть прижатыми к поверхности стола, не понимая, что явилось причиной сокрушительного поражения.

Согласно советскому исследователю силы, Юрию Верхошанскому, изометрическое напряжение мышц перед динамическим сокращением может улучшить ваш результат на 20 %. Сейчас вам предстоит познать на собственном опыте, что это означает.



Предварительное напряжение ваших мышц перед началом движения может привести к улучшению вашего результата на 20 %.

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

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

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

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

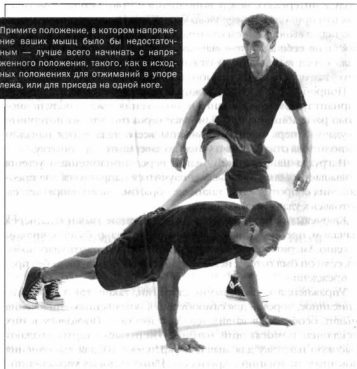
Упражнения с «мертвыми» стартами, такие, как только что описанное, хороши для самообучения повышению напряжения мышц, особенно в ваших «слабых звеньях». Поскольку в них исключен помогающий «отбив», «мертвые» старты создают высокую нагрузку для мышц и укрепляют их для выполнения обычных отжиманий и других подобных силовых упражнений.

Следовательно, обязательно включайте много «мертвых» стартов в свою тренировочную программу, если вы достаточно сильны, чтобы делать такие упражнения. Для выполнения отжимания на одной руке полностью расслабьтесь, лежа на полу; затем напрягите мышцы и начинайте повторение. Расслабляйтесь в нижней точке амплитуды движения при выполнении «пистолета» прежде, чем с силой вернуться в исходное положение.

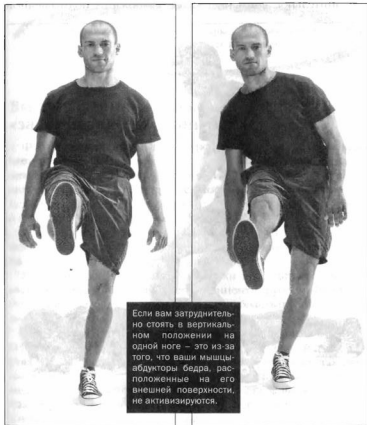
«Закалка тела» — грубое обхождение для обучения технике напряжения мышц

В этом разделе описан быстрый и суровый способ овладения навыком напряжения мышц. Он знаком любому бойцу.

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



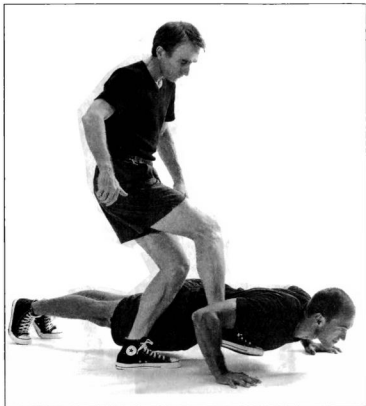
Вам понадобится партнер по тренировке, который наносил бы достаточно сильные удары по вашим мышцам своими кулаками, ребрами ладоней и ступнями. Неплохо было бы начать с обычного отжимания. Не следует наносить нокаутирующих ударов. Они даже не должны оставлять синяки, если вы будете достаточно сильно напрягаться во время удара. Само собой разумеется, что не следует наносить удары по позвоночнику, костям, голове и другим уязвимым зонам.



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


Вашему партнеру следует потрудиться над всей вашей мускулатурой — от голени и до шеи. Он должен уделять особое внимание мышцам, которые вам действительно трудно напрягать. Например, если вам затруднительно стоять в вертикальном положении на одной ноге из-за того, что ваши мышцы-абдукторы бедра, расположенные на его внешней поверхности, не активизируются, то тогда несколько аккуратных ударов ногой по наружной стороне ягодицы — а не костистой части ноги — позаботятся об этом.

В отжимании на одной руке областями, которым необходимо дополнительное внимание, являются области подмышечной



впадины (то есть, мышцы груди и широчайшие мышцы спины) и мышц живота. В варианте «приседа на одной ноге» косые мышцы живота, ягодицы и все мышцы, расположенные вокруг бедра, должны получить некоторое количество «нежной» заботы и участия вашего партнера.

Поэтому, пригласите приятеля, чтобы он задал вам эту «трепку» — он будет в восторге, а вы научитесь напрягаться мгновенно и точно.



Получая контролируемые удары по вашим мышцам,
вы научитесь напрягать их сильнее.

Высшая форма напряжения мышц: «застегивание на молнию»

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

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

Подтяните вверх коленные чашечки посредством напряжения ваших квадрицепсов. Теперь сконцентрируйте внимание на подтягивании квадрицепса еще выше, в область паха, как если бы вы поднимали жалюзи.

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

Постарайтесь достичь ощущения «застегивания молнии», напрягая ваши мышцы; оно очень сильное. Вы почувствуете, что мышцы вашего бедра станут очень короткими, плотными и «втянутыми» в тазобедренный сустав.

Напрягите ваши ягодицы, представив, что удерживаете монету, зажатую между ними.

Продолжайте напрягать мышцы верхней части туловища на уровне талии. Сократите мышцы, расположенные в области вашей талии — мышцы передней и боковых стенок живота — помня о том, что они должны оставаться плоскими. Если вы сделали это правильно, то нижние ребра слегка сдвинутся внутрь, а ваш живот будет оставаться скорее плоским, чем втянутым. Просто «застегните на молнию» все мышцы торса, от таза и до ребер включительно. Дышите поверхностно; не задерживайте дыхание.

До сих пор инструкции давались применительно к обоим упражнениям: отжиманиям и приседам. Следующее относится только к отжиманиям.

Грудные мышцы и широчайшие мышцы спины. Напрягите их так, чтобы они опустили ваши плечи вниз, подальше от ушей. Б. К. С. Айенгар, мастер йоги, утверждает, что «трапеции принадлежат спине, а не шее». Затем дополнительно укорачивайте мышцы в области подмышечной впадины, чтобы они «втянули» ваши плечи в туловище.

Подтяните, напрягая мышцы, ваши неподвижные руки к полостям плечевых суставов; втяните их.

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





Труднее «застегивать на молнию» растянутые мышцы, но если бы это было легко, то каждый бы делал это.

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

Заставьте бицепсы и трицепсы «отступить» к дельтоидам. Это то же самое «поднимание жалюзи», которое вы делали с мышцами бедра.

Ванни предплечья. «Поднимите» мышцы предплечий к локтям, втяните кости предплечий в локтевые суставы.

«Застегнулись!» Вы достигли сплошного и очень сильного напряжения мышц. Если нет, то продолжайте практиковаться.

Все эти занудные тонкости являются основой программы и единственным ускоренным путем к силе.

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

Труднее «застегивать на молнию» растянутые мышцы, но если бы это было легко, то каждый бы делал это.

При выполнении отжиманий особенно концентрируйте внимание на «застегивании на молнию» ваших растянутых мышц груди и бицепсов. Выпрямите руки. Вы подскочите вверх, как пружина.

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

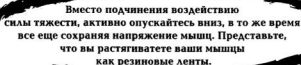
«Подзаводка» для силы

Выполните серию ударов каратэ и понаблюдайте за тем, как ваше тело «нагружается» для выполнения каждого последующего удара. «Энергия (компрессия) «сжатых» мышц может быть повторно использована для начала осуществления другого технического приема, почти так же, как можно добиться действия от сжатых пружины, или резинового мячика», — утверждает Лестер Ингбер, доктор физики, в своей превосходной книге «Karate Kinematics and Dynamics» («Кинематика и динамика в каратэ»).

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

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

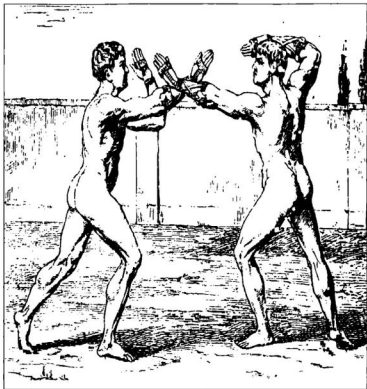
Чтобы внедрить в сознание активную негативную концепцию для отжиманий, попробуйте выполнять «обратное отжимание» — подтягивание на низкой перекладине из положения лежа с опорой пятками об пол. Лягте на спину под надежно закре-



Вместо подчинения воздействию силы тяжести, активно опускайтесь вниз, в то же время все еще сохраняя напряжение мышц. Представьте, что вы растягиваете ваши мышцы как резиновые ленты.

пленной перекладиной и возьмитесь за нее хватом сверху на ширине плеч. Держите туловище неподвижным и подтяните грудную клетку к перекладине; ваши пятки должны оставаться на полу. С усилием подайте грудь вперед и подтяните ее к перекладине тяговым движением. Обратите внимание на ваши ощущения и попытайтесь воссоздать то же «тянущее» ощущение, когда вы опускаете ваше туловище вниз при выполнении отжимания. Уделяйте внимание растягиванию ваших грудных мышц; это важный момент, который поможет вам при выполнении обратного движения.

«Внутренне мастера восточных единоборств просчитывают, как «нагружать напряжением» свои мышцы посредством намеренного вращения тел подобно проволочным спиралям пружин», — объясняет Джон Дю Кейн в своей статье «Секреты цигуна». Эта «пружинная» позиция удерживается в течение продолжительных периодов времени, либо используется для подготовки или перехода к действию «взрывного» характера. Эта техника используется в форме цигун «Железная рубашка», как и в «18 рук Будды» и «Игры пяти зверей».



Часть 4

Силовое дыхание: секреты суперсилы мастеров единоборств

- Брюс Ли называл это «силой дыхания»
- Силовой вдох
- «Компрессия, а не выдыхание»: мастер тайцзи дает простые разъяснения сложных моментов, связанных с силовым дыханием
- Обратное силовое дыхание: эволюция техники «Железная рубашка»
- Усиление от центра туловища, или «пневматика Ци»

ВНИМАНИЕ!

Силовое дыхание опасно для людей с высоким кровяным давлением, болезнями сердца, или другими проблемами со здоровьем! Не начинайте практиковать в этом, предварительно не проконсультировавшись с вашим врачом.



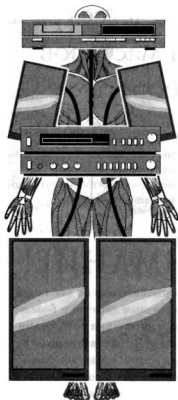
Брюс Ли называл это «силой дыхания»

Легкие — это сокровищница воздуха, а воздух — это повелитель силы. Кто бы ни говорил о силе, должен знать о воздухе. — Джуи Менг, монах Шаолиньского монастыря, 1692


Брюс Ли часто говорил, что в восточных единоборствах в большей степени полагаются на «силу дыхания», чем на силу тела. Действительно, применение техники силового дыхания повысит силу тела. Влияние стилей дыхания и внутрибрюшного давления (ВБД)

на силу, как это ни странно, игнорируется большинством авторитетных западных специалистов по силовому тренингу. Несмотря на это, «сжатое», или силовое дыхание — это один из самых мощных из существующих в природе способов повышения мускульной силы!

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



С другой стороны, когда уровень внутрибрюшного давления повышается, ваша нервная система становится более легко возбудимой и нервные клетки ваших мышц становятся суперпроводниками команд от вашего мозга. Следовательно, «покрутив ручку регулятора громкости» ВБД, вы автоматически станете заметно сильнее, ощущая прирост силы каждой мышцы вашего тела при выполнении любого упражнения!



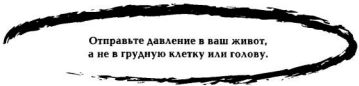
**Чем сильнее мышцы вашей средней секции
и чем искуснее вы в максимальном повышении
внутрибрюшного давления, тем сильнее
вы будете.**

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

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

Силовой вдох

Обратите внимание на то, что оперативным словом в данном контексте является «внутрибрюшное», а не «внутригрудное». Вы не получите никакой пользы от давления в вашей голове или грудной клетке. Отправьте его вниз, в ваш живот!



**Отправьте давление в ваш живот,
а не в грудную клетку или голову.**

Брюшное дыхание — это навык, от освоения которого постоянно уклоняется большинство мужиков, особенно тех, кто косит под качков.

Не пыжьтесь. Позвольте своим плечам опуститься и направьте воздух, который вы вдохнули, и энергию вниз, в область живота.

Закося под качка — и потеряй силу живота и дыхания.



Однако это не означает, что можно сутулиться. Держите голову высоко поднятой, а спину — прямой.

Опустите плечи. Вам поможет это упражнение: встаньте прямо, руки опущены вдоль туловища. Не наклоняясь вперед, постарайтесь дотянуться как можно ниже кончиками ваших пальцев. Напрягите мышцы в области подмышечных впадин, чтобы опустить плечи вниз, подальше от ушей. Расслабьтесь. Вашим плечам должно быть теперь легче оставаться опущенными вниз.

Теперь представьте, что к вашей голове привязана веревка и эта веревка тянет ее вверх. «... вытягивайте шею так, чтобы голова устремлялась вверх, а не вперед», — подчеркивал Масутацу Ояма; не поднимайте плечи вверх.

Позвольте вашим плечам опуститься и направьте воздух, который вы вдохнули, и энергию вниз, в область живота.

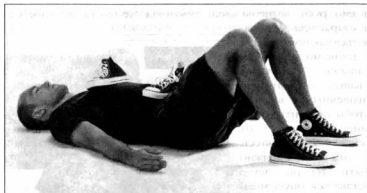
Не сутультесь.

Напрягите мышцы в области подмышечных впадин, чтобы опустить плечи вниз, подальше от ушей.

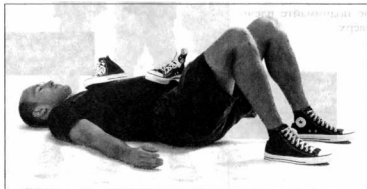
Держите голову высоко поднятой, а спину — прямой.



Вот еще одно упражнение. Возьмите ваши кеды и лягте на пол на спину.



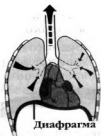
Поместите одну кеду на живот, а вторую — на грудь (диск от штанги, гиря, или ваш партнер по тренировке, сидящий на вас — это другие подходящие варианты для выбора на ваше усмотрение). Практикуйте брюшное дыхание, дыша через нос, до тех пор, пока только кеды, стоящая на вашем животе, не будет соответственно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



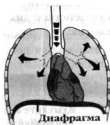
Что же является брюшным дыханием? Технически вы не будете втягивать воздух в ваш живот, потому что ваши легкие располагаются выше. Но ваши легкие могут увеличиваться в объеме посредством использования различных мышечных групп. Вы можете сделать вдох, подняв плечи, но это не хорошо. Вы можете сделать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

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

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



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



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

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


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

Создаваемое усилием диафрагмы давление, действие которого направлено вниз, имеет важное значение для повышения ВБД.

Вспомните, что при «брюшном» дыхании мышца в форме купола устремляется вниз и сжимает ваши внутренности. При грудном дыхании живот остается «слабым»; это в большей степени способствует повышению вашего кровяного давления, чем вашей силы. Следовательно, дышите животом, товарищ!

Делайте вдохи через нос. Закрепление привычки не раскрывать рот, чтобы сохранить зубы, не является единственной причиной. Вдыхание воздуха через небольшое отверстие будет способствовать более сильному сокращению диафрагмы и более эффективному сжатию.

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



**Вдыхайте воздух через нос,
направляйте его «в живот»
и вы будете сильнее.**

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

Наиболее важной вещью, которую вам необходимо понять о силовом дыхании и которая имеет значение для увеличения силы, является не реальное дыхание — обмен газов между вашими легкими и атмосферой. Это внутрибрюшное давление, или компрессия. Вдохи, выдохи, или задерживание дыхания, совершенно несущественны для компрессии.

Миру восточных единоборств не свойственна ясность при передаче знаний, вот почему во многих школах ученикам требуются годы и десятилетия для изучения концепций, овладеть которыми они могли бы за несколько месяцев, или даже недель. Примечательным исключением из этого мира является мастер тайцзи — Вильям Си. Си. Чен, который высказал несколько глубоких, но, тем не менее, понятных мыслей о дыхании:

«Если при нанесении удара вы делаете выдох, то у вас не получится удар, вы утратили вашу энергию... Профессиональные бойцы не делают ударов на выдохе, потому что в таком случае они бы потеряли силу, у них не было бы компрессии, а поэтому и не было бы энергии... Компрессия и издаваемый звук не являются выдыханием; выдыхание — это нечто другое. Боксеры наносят удары, и вы слышите, как они издадут звук «су-су-су». Это не выдыхание — это компрессия. Разница между выдыханием и компрессией заключается в том, что во время компрессии вы почти закрываете ваш воздушный «клапан»; он становится очень маленьким... Когда вы делаете выдох, вы открываете клапан и позволяете воздуху выходить наружу».

Не поймите вышеизложенное как указание никогда не позволять себе выпускать воздух при приложении усилия! Некоторая часть воздуха «прорвется» наружу через ваши «закрытые» головные связки как через запасной клапан в кастрюле-скороварке, предусмотренный в целях безопасности, а это именно тот путь, который вам нужен. Но выдыхание — или скорее очень незначительная струя воздуха — допускается в качестве побочного эффекта компрессии, а не самоцели! Мастера восточных единоборств, принадлежащие к различным системам, издадут всевозможные виды странных звуков: «Кий», «уат», «хат», «сст», «пфт».

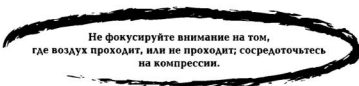
Издавать звуки — это не цель, к которой следует стремиться; когда эти звуки издаются без каких бы то ни было попыток — это является индикатором надлежащей компрессии.

Представьте, что ваши голосовые связки — это выпускное отверстие на шланге, по которому проходит воздух. Когда ваши голосовые связки расслаблены, воздух беспрепятственно выпускается наружу, как это происходит при пассивном выдыхании, таком, как выдох облегчения. Но когда они напряжены, это совершенно другая ситуация. Как будто вы заткнули конец шланга своим большим пальцем. Внезапно из него сможет вырваться очень тонкая струйка воздуха — с шумом — и давление внутри шланга настолько возрастет, что будет пробиваться через импровизированную «заглушку».

В предыдущем примере приводилось сравнение открывания голосовой щели с открыванием выпускного отверстия на шланге, обеспечивавшее свободный выход воздуха, который Чен называет выдыханием. Последнее — закрывание голосовой щели — является компрессией. Вы меня поняли?

Следовательно, система дыхания не так важна, как компрессия, или ВБД. В процессе исследования, проводившегося в СССР, сравнивались показатели силы тестируемых, полученные во время трех различных фаз дыхания: вдыхания, задерживания дыхания и выдыхания. Это удивило бы многих качков, но у группы, демонстрировавшей силу в момент выдоха, оказались самые низкие показатели! «Вдыхатели» проявили себя немного лучше, а те, кто задерживал дыхание, показали наивысшие результаты.

Сказанное выше не означает, что задерживать дыхание — это единственный способ, которым следует пользоваться; существует много способов достижения максимальной компрессии, если вы понимаете суть силового дыхания. А суть заключается в том, что не следует фокусировать внимание на том, где воздух проходит, или не проходит; сосредоточьтесь на компрессии.



Не фокусируйте внимание на том,
где воздух проходит, или не проходит; сосредоточьтесь
на компрессии.

Обратное силовое дыхание: эволюция техники «Железная рубашка»

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

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

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

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

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

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

Не боритесь с «боковым» расширением живота. Это будет способствовать увеличению вашей силы по целому ряду причин. Тем не менее, не позволяйте вашему животу выпячиваться впе-

ред; вместо этого сделайте из него «плоскую стену». Вспомните, что расширение живота происходит в результате смещения ваших внутренностей благодаря энергичному усилию диафрагмы. Внутренности вынуждены куда-то смещаться, поэтому они хотят «расплющиться» так, чтобы вы не могли видеть свою обувь. Мышцы пресса должны «остановить» их.

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

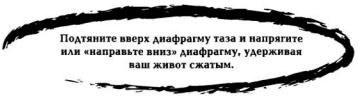
Поместите руки на живот и убедитесь, что он остается плоским. Напрягите мышцы живота для удара — плоско и сильно. Только не путайте сильно напряженные мышцы живота с вздувшимся животом! Если ваш хорошо развитый брюшной пресс напоминает стиральную доску, то живот до некоторой степени будет выступать вперед.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

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

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

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

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



**Подтяните вверх диафрагму таза и напрягите
или «направьте вниз» диафрагму, удерживая
ваш живот сжатым.**

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

Но, независимо от того, как вы дышите, запомните два правила. Первое: если вы выбрали метод задерживания дыхания, то не задерживайте его дольше, чем на пару секунд. Вы можете дышать поверхностно, сохраняя напряжение для продолжительных усилий, таких, как при выполнении изометрических и динамическо-изометрических упражнений. Это «дыхание за щитом», как его называют каратисты стиля уэчи-рю.

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

Мастера восточных единоборств, в основном, считают, что вы максимально сильны, когда выдохнули половину воздуха из ваших легких. Советские исследователи обнаружили, что 75 % будет идеально. Вам не следует волноваться по поводу точного процентного показателя. Просто запомните, что никогда не следует делать полные выдохи и вдохи.



Никогда не делайте полные выдохи и вдохи.

Усиление от центра туловища, или «пневматика Ци»

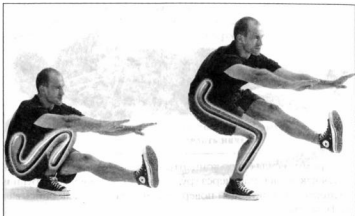
Советские военные инструкторы по рукопашному бою обращали особое внимание на два важных принципа генерации силы: «суммация» и «волна». Оба они относятся к навыку начинать усилие от центра туловища с последующей динамической «передачей» к бьющей конечности и добавлением силы каждой мышцы, расположенной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

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

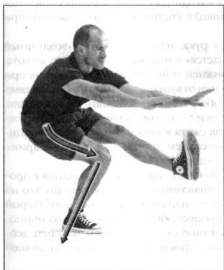
Когда бы вы ни напрягались, всегда начинайте создавать напряжение в нижней части живота. Затем направляйте его наружу, чтобы усилить посредством напряжения мышц, расположенных все ближе и ближе к периферии.

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

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

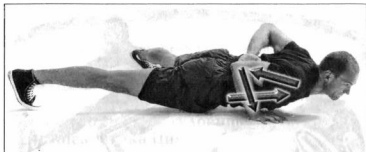


Направьте «воздух» или энергию, которая сжата в вашем животе, с обратным дыханием, продвигая ее в «шарик». «Шарик» выпрямится под воздействием давления.



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

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



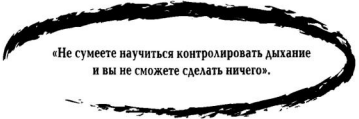
«Огромная сила бедер концентрируется и молниеносно передается как по цепочке через грудь, плечо, верхнюю часть руки и предплечье к атакующей поверхности кулака», — как описывал это Накаяма.

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

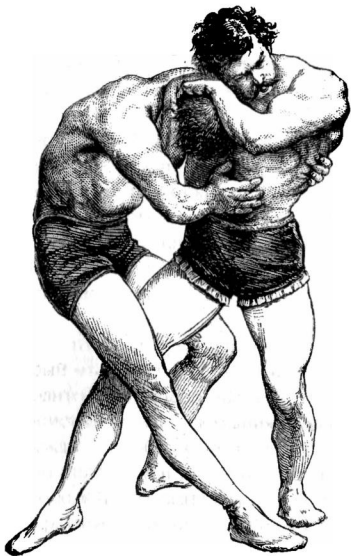
Представьте, что ваша рука, или нога — это «воздушный шарик», который «начинается» в нижней части вашего живота. Когда вы находитесь в нижней точке амплитуды движения при выполнении «пистолета» или отжимания на одной руке, «шарик» изгибается дважды: в тазобедренном и коленном суставах, или, соответственно,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

Я не могу переоценить важность правильного дыхания в процессе генерации силы, независимо от того, происходит это на тяжелоатлетическом помосте, или на боксерском ринге. Порой вы можете находить, что процесс обучения этому навыку приносит огорчение и разочарование, но как только вы, наконец, действительно освоите его, вы откроете для себя тайну внушающей страх суперсилы.

«Не сумеете научиться навыкам контролировать дыхание и вы не сможете сделать в каратэ ничего за исключением, возможно, нескольких эффектных трюков», — утверждал Масутацу Ояма. В отношении силовой тренировки можно сказать то же самое.



**«Не сумеете научиться контролировать дыхание
и вы не сможете сделать ничего».**



Часть 5

Понять GTG

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

Пять факторов системы GTG* («Смазки нервов»)

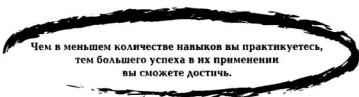
1. Фокус
2. Безупречность
3. Частота
4. Свежесть
5. Вариантность

* Прим. – англ. Grease the Groove



Понять GTG: фокус

Легенда кикбоксинга — Билл Уоллес, повредив колено, продолжал сражаться и мог наносить удары только одной ногой. Поэтому «Супернога» делал вдвое больше ударов своей единственной здоровой ногой. У него было на одно «оружие» меньше и он сделал все, чтобы боеспособная нога по эффективности превосходила обе ноги его оппонента. Все остальное уже история.



Чем в меньшем количестве навыков вы практикуетесь,
тем большего успеха в их применении
вы сможете достичь.

«Привычные колеса» для различных движений «живут и умирают» по законам джунглей: они конкурируют друг с другом. Чем меньше упражнений вы используете, тем лучше будете их выполнять.

Вообще, не выполняйте более двух, не имеющих отношения друг к другу, упражнений в манере системы GTG. Следуйте более традиционной программе с меньшими объемом и частотой тренировки для дополнительных упражнений, если решите делать их.

Понять GTG: безупречность

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

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

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

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


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

**Малое количество повторений специфично
для развития максимальной силы.**

Понять GTG: частота

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

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



Чем чаще вы тренируетесь, тем лучшей спортивной формы вы достигнете.

Это элементарно, Ватсон: чем больше вы делаете что-то, тем искуснее вы становитесь — до тех пор, пока вы избегаете утомления и перетренировки. Результаты научного исследования, проведенного немецкими учеными, показали, что тренировки, которые проводились через день, обеспечивали прирост силы только на 80 % по сравнению с ежедневными занятиями, а тренировка один раз в неделю — только на 40 %. Это не означает, что вы не можете тренироваться реже; просто вы не сможете достичь такого высокого прироста силы.

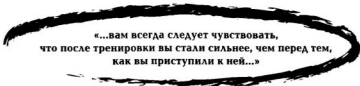
Тем не менее, сделать воскресенья свободными от тренировки днями — хорошая идея. Это поможет вам оставаться бодрым. Также полезно прекращать силовой тренинг за несколько часов перед сном, поскольку GTG имеет тонизирующий эффект.

Понять GTG: свежесть

Делайте так много, сколько сможете, оставаясь свежим. Это отличный закон, обеспечивающий гармоничность вашего тренинга, который требует неуклонного соблюдения. Делая слишком мало, вы замедлите ваш прогресс. С другой стороны, делая слишком много до такой степени, что вы начинаете испытывать мышечную боль и слабость, вы также будете отброшены назад. Прислушивайтесь к своему телу. Лучше делайте меньше, чем больше.

Тренируйтесь, ощущая бодрость и свежесть, и прекращайте занятие прежде, чем ваша техника начнет «портиться». Другими словами, заканчивайте тренировку прежде, чем достигнете состояния утомления.

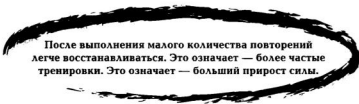
«Помните, что вам всегда следует чувствовать, что после тренировки вы стали сильнее, чем перед тем, как вы приступили к ней. Если вы ощущаете слабость после тренировочного занятия, то вы перетренировались», — утверждает силач со среднего запада США, Стив Джаста, в книге «Rock, Iron, Steel: The Book of Strength» («Камень, железо, сталь: Книга о силе»). Если в силу вашего предыдущего опыта у вас возникает беспокойство по поводу этого заявления, просто повторите: сила — это мастерство. Сила — это мастерство. Сила — это мастерство. А в мастерстве лучше практиковаться, когда вы свежи и бодр.



**«...вам всегда следует чувствовать,
что после тренировки вы стали сильнее, чем перед тем,
как вы приступили к ней...»**

Свежесть — это еще одна причина, объясняющая, почему предпочтительнее выполнение меньшего количества повторений. Вопреки мифологии бодибилдинга, после малого количества повторений легче восстанавливаться. Это означает, что можно более часто проводить тренировки. Это означает, что можно достичь большего прироста силы.

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



После выполнения малого количества повторений легче восстанавливаться. Это означает — более частые тренировки. Это означает — больший прирост силы.

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

Работа «до отказа» — не для силовиков.

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

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



Усталость — враг силы.

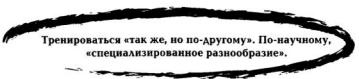
Понять GTG: вариантность

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

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

Следовательно, эффективный тренинг должен быть разнообразным и одинаковым одновременно! Задача, которая может поставить в тупик знатока дзен-буддизма.

Каким же будет ответ коану?



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

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

Варьирование выполнения подходов и повторений, близости к отказу и т.д. также служит цели сохранения характера вашего тренинга «таким же, но другим» для обеспечения неуклонного прогресса в росте тренировочных результатов. Русские силовики рекомендуют этот подход, который они называют «принципом волнообразности нагрузок».

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

Ветеран спецназа морской пехоты США — Ник Ниблер достиг большого успеха в подходе к проблеме тренинга «такого же, но другого» не только лично, но и со своими клиентами в частном спортивном зале в Сиэтле, совладельцем которого он является вместе с ветераном-«морским котиком» Дейвом Вернером:

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

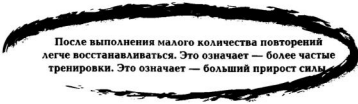
Обратите внимание на то, как бывший морпех объединяет тренинг, развивающий силу в чистом виде и силовую выносливость. Это эффективно, если вам необходимо и то и другое. Если ваша цель — прирост силы в чистом виде, то вам следует варьировать число выполняемых повторений в диапазоне от 1 и до 5. Помните, что надо тренироваться «так же, но по-другому».

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

Еще одним аспектом, который ежедневно изменяет тренинг, является чередование снарядов для выполнения подтягиваний. Я

делаю подтягивания на надежно закрепленной и на «шаткой» перекладине, в висе на гимнастических кольцах, на 2 руках на канате и, наконец, на 2 канатах, висящих параллельно друг другу.

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



После выполнения малого количества повторений
легче восстанавливаться. Это означает — более частые
тренировки. Это означает — большой прирост силы

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

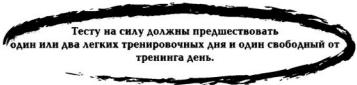
Прислушайтесь к словам этого опытного мужика.

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

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

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

торов «пистолета» с гирей весом 24 кг в качестве примера: ваш обычный день — вторник: возможно вы выполняете 10 × 2 по 24 кг; среда — начало постепенного ослабления нагрузки — 5 × 2 по 16 кг; четверг — даже еще более легкий день — 5 × 1 по 16 кг; без негативной фазы и пятница — свободный от тренинга день. В субботу вы должны быть в состоянии выполнить 6 или даже 7 повторений с гирей весом 24 кг. Вы превзошли предел — пять — и готовы к тренингу с 32-килограммовой гирей!



Тесту на силу должны предшествовать один или два легких тренировочных дня и один свободный от тренинга день.

Снижение нагрузки также допускается, если вы случайно перетренировались. Если вы чувствуете себя усталым, испытываете мышечную боль и слабость, то сократите объем нагрузки, или общее количество выполняемых за неделю повторений примерно на половину до тех пор, пока вы не ощутите себя бодрым и желающим продолжать тренироваться в полную силу. Это всего лишь приблизительная рекомендация; в случае серьезной перетренировки потребуется применение более радикальных мер.

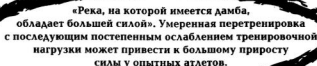
Серьезный случай перетренированности сопровождается такими симптомами, как травмы, нарушение сна и т. д., и является результатом упорного нежелания прислушиваться к своему телу. Не допускайте этого!

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

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

Некоторые опытные силовые атлеты, которые очень гармонично настроены на восприятие своего тела, намеренно подвергают себя состоянию легкой перетренировки, а затем постепен-

но ослабляют тренировочную нагрузку и достигают «пика» своей физической формы. Новичкам не рекомендуется перетренировываться намеренно; требуется мастерство, чтобы вывести самолет из пикирования прежде, чем он разобьется при падении. Но если вы, действительно, случайно переусердствовали на тренировке, то будете знать, что делать.



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

Подводя итоги: GTG

- Предусмотрено выполнение только «пистолетов» и отжиманий на одной руке. Если вы выбираете для себя также и другие упражнения, то делайте их отдельно в более традиционной, малообъемной, программе.
- Используется идеальная техника.
- Применяются техники высокого напряжения мышц и силового дыхания.
- Выбираются варианты упражнения, которые воспринимаются как «умеренно тяжелые».
- Отягощения поднимаются со скоростью от умеренной до медленной.
- Число повторений в одном подходе ограничивается до 5 и менее.
- Силовая практика 6 раз в неделю, по возможности в форме многочисленных мини-сессий, а воскресенья — свободные от тренинга дни.
- Не упражняйтесь до полного истощения мышц и даже не допускайте приближения к этому состоянию. Большую часть времени делайте примерно половину из числа повторений, которые вы могли бы сделать. Изредка делайте меньше или больше.
- «... вам всегда следует чувствовать, что после тренировки вы стали сильнее, чем перед тем, как вы приступили к ней...»
- Если вы слегка перетренировались, то сокращайте объем тренировочной нагрузки до 50 % до тех пор, пока не ощутите себя бодрым и желающим продолжать тренироваться в полную силу.

- Увеличивайте тренировочную нагрузку медленно и постепенно.
- Практикуйтесь в выполнении разных вариантов одного и того же упражнения. Постоянно варьируйте количество подходов, повторений и близость к отказу.
- Чем реже вы будете пробовать устанавливать ПР (персональный рекорд), тем лучше. Максимум каждые две недели, если вы начинающий; каждые два месяца, если вы опытный силовой атлет. Тесту на силу должны предшествовать один или два легких тренировочных дня и один свободный от тренинга день.

Подводя итоги: GTG еще короче

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

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

Система GTG в десяти словах

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

«Танковая версия» системы GTG. Проще не бывает.

Уменьшить

- Число повторений
- Утомление

Увеличить

- Напряжение мышц
- Частоту тренировок

Часть 6

Разборка «пистолета»

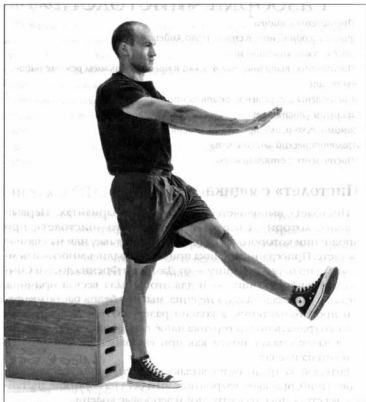
- «Пистолет» с ящика
- Присед на одной ноге в стиле Пала Андерсона
- Классический «пистолет»
- «Пистолет», выполняемый только в преодолевающем режиме работы мышц
- «Пистолет» с переменной опорной ноги
- Казацкий «пистолет»
- Динамическо-изометрический «пистолет»
- Изометрический «пистолет»
- «Пистолет» с отягощением

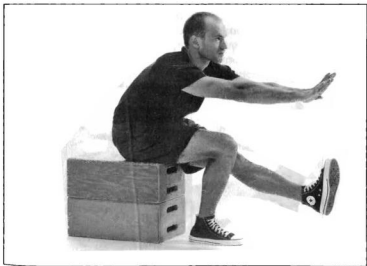
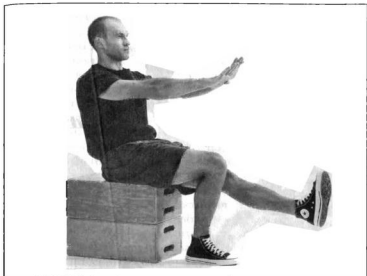
«Пистолет» с ящика

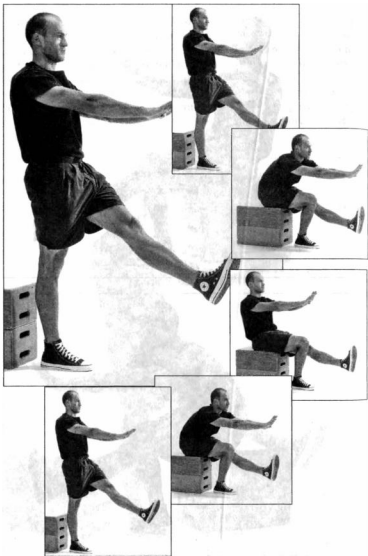
«Пистолет» выполняется в различных вариантах. Первый вариант, который следует освоить — это «пистолет», при выполнении которого вы садитесь на подставку или на скамью и встаете. Приседания с ящика приветствовались многими чемпионами по пауэрлифтингу — от Джорджа Френна до Луи Симмонса и Юрия Фомина — и для этого была веская причина. Когда вы садитесь назад, а не вниз, мышцы бедра растягиваются и прорабатываются, а колени разгружаются. Ваши голени будут сохранять почти вертикальное положение, а таз продвинется далеко назад, почти как при выполнении наклонов со штангой на плечах.

Наградой за труды будет выдающаяся сила при выполнении приседаний, прыжков, ударов ногами и бега на короткие дистанции, всестороннее развитие ног и здоровые колени.

Когда голень сохраняет почти вертикальное положение, сухожилие надколенника не вдавливает коленную чашечку в сустав. Кроме того, коленный сустав еще более защищен сзади посредством напряжения бицепса бедра. Это факт, что бицепсы остаются напряженными на всем протяжении выполнения «пистолета» с ящика. Не удивительно, что силовые троеборцы с травмами коленей, полученными при выполнении традиционных приседаний, не только восстанавливали свою физическую форму с помощью «пистолетов» с ящика, но и достигали более высокого результата!







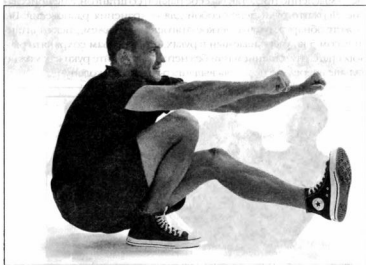
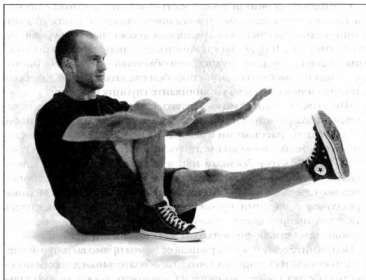
Еще одной причиной, по которой «пистолет» с ящика считается таким замечательным упражнением, является легкость адаптации к его выполнению у тренирующихся с любыми уровнями развития силы. В то время как «пистолет» с перекатом из положения сидя на полу даже труднее, чем обычный «пистолет», «пистолет» сидя на высокой скамье способен сделать каждый. Когда вы станете сильнее, просто увеличивайте глубину приседа.

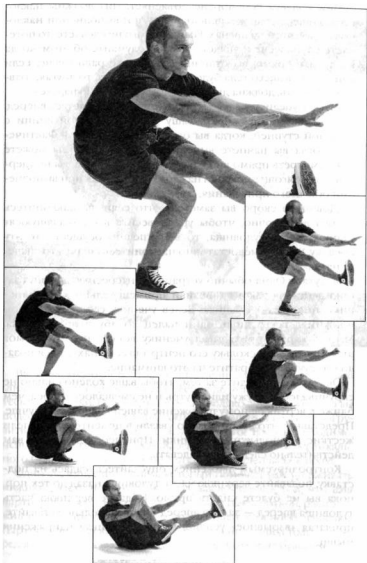
«Пистолет» с ящика можно делать с помощью инерции, откатываясь назад и потом резко подаваясь вперед, или чистой силой.

Встаньте на расстоянии в пол-метра перед подставкой, достаточно высокой, чтобы вы смогли остановиться на четверти приседа. Тренируйтесь босиком или в обуви с плоской подошвой: кедах, борцовках и т.д. «Пистолеты» легче всего делать в сапогах, следовательно, сапоги — это хорошая обувь для начала. Модные кроссовки с мягкими прокладками не подходят. Пользуйтесь простым практическим правилом: чем больше вы платите за шустряк, тем меньше он подходит для силового тренинга.

Поднимите одну ногу, удерживая ее почти прямо вытянутой вперед, и опускайтесь в присед. Считайте обязательным для себя перенести собственный вес на пятку и выпячивать зад как можно дальше — мысленно представляя себе наклон со штангой, а не приседание. Держите руки перед собой для сохранения равновесия. Вы можете обнаружить, что легкое отягощение, скажем, диск от штанги весом 5 кг, удерживаемый в руках, поможет вам сохранять равновесие. С отягощением или без него вытягивайте руки как можно дальше вперед, не позволяя выдвигаться вашему колену.







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

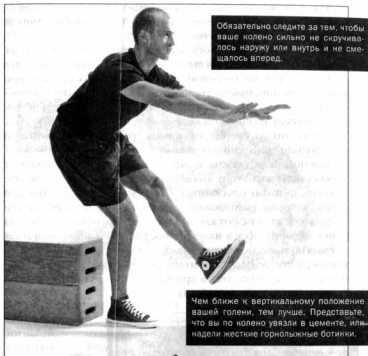
«Чтобы убедиться, что вы достаточно наклоняетесь вперед, я рекомендую удерживать вашу голову на одной линии с опорной ступней, когда вы опускаетесь в присед. Фактически, когда вы начнете выполнять упражнение, вы можете даже смотреть прямо вниз, на ступню. Поскольку вы не удерживаете отягощение сзади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

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

Масутацу Ояма обычно устраивал интересную демонстрацию действия законов физики применительно к выполнению «пистолета» с ящика. Велев ученику сесть на стул, он прижимал всего лишь один палец ко лбу этого ученика. Мастер каратэ приказывал ученику встать, но тот не мог этого сделать, поскольку его центр тяжести находился позади его ступней. Обратите на это внимание.

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

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



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

Чем ближе к вертикальному положение вашей голени, тем лучше. Представьте, что вы по колено увязли в цементе, или надели жесткие горнолыжные ботинки.

Вы заметите, что у вас имеется тенденция передвигать ступню опорной ноги под себя за мгновение до того, как вы поднимитесь с подставки. Ваш квадрицепс настолько доминирует, что вы подсознательно хотите переложить всю работу на него и разгрузить свои слабые бедра. Не делайте этого! Если необходимо, используйте более высокую подставку, но добейтесь вертикального положения голени, чтобы ступня «приклеилась» к полу!

Один технический прием, который поможет вам удерживать нижнюю часть ноги вертикально, заключается в том, что ваш партнер по тренировке удерживает вашу голень рукой, расположив ее на пару сантиметров ниже вашей коленной чашечки. Партнер физически предотвратит движение вашей голени вперед в случае, если вы осмелитесь не следовать инструкциям.

Обязательно убедитесь, что сокращаете ягодичные мышцы, когда вы встаете. «Удерживайте монету», сжав ваши ягодичцы. И опять же: не отрывайте пятку от пола.

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

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

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



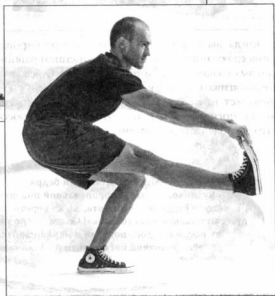
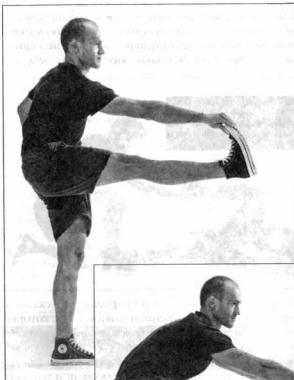
Вначале мышцы-сгибатели бедра, расположенные над квадрицепсами, может свести. Растягивайте их в интервалах между подходами, выполняя выпады, или опустившись на одно колено. Делайте мало подходов и повторений до тех пор, пока не адаптируетесь — для этого может потребоваться несколько недель.

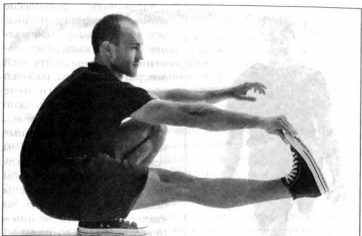
Попытайтесь добиться того же ощущения, когда опускаетесь в присед: буквально тяните туловище вниз мышцей-сгибателем бедра.



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

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







Чтобы напрячь ягодичные мышцы, представьте, что вы «удерживаете монету» между сжатыми ягодицами.

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

Держите эти мышцы — и все остальные мышцы рабочей ноги! — напряженными, когда вы опускаетесь в присед и вам гарантировано больше устойчивости и больше силы. Еще один совет — хватайте пол пальцами ступни. И, конечно, вначале можно слегка

помочь себе балансировать второй ногой, как костылем.

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

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

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

Когда вы дотренируетесь до опускания в присед очень низко, на уровне бордюрного камня, выполнение «пистолета» с «перекатом» туловища из положения сидя следует продолжать до тех пор, пока вы не будете садиться на пол! Мысленно представьте себе «удар» вашей пяткой, пробивающей пол насквозь, когда вы поднимаетесь из приседа. Действие похоже на удар сзади в тхэквондо. Ступня рабочей ноги отрывается от пола, когда вы делаете «перекат» туловища назад. Эта «разгрузка» сделает ваше приседание очень трудным. Настолько трудным, что обычный «пистолет» покажется вам легким делом!



Мысленно представьте себе «удар» вашей пяткой, пробивающей пол насквозь, когда вы поднимаетесь из приседа.

Ступня рабочей ноги отрывается от пола, когда вы делаете «перекат» туловища назад.

Объемы мышечной массы, которых достигли некоторые товарищи, не позволят им делать «пистолеты» из положения сидя на полу; если вы не можете сохранить равновесие даже при наличии хорошей гибкости, то вам придется удерживать отягощение перед собой.



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

Выполните подход «пистолетов» с «перекатом» туловища в положении сидя на высокой подставке, остановившись за одно или два повторения до достижения полного истощения мышц. Делайте подход упражнения сначала для одной ноги, а примерно через минуту повторите упражнение для другой ноги.

Опустите подставку на 2,5 или 5 см ниже и сделайте еще один подход. В интервалах между подходами делайте легкий стретчинг мышц-сгибателей бедра, чтобы не их не сводило. Продолжайте выполнять упражнение в той же манере до тех пор, пока не дойдете до одного повторения, а затем продолжайте тренинг в обратном порядке.

Присед на одной ноге в стиле Пола Андерсона

Пол Андерсон включил приседы на одной ноге в свою программу силового тренинга. Он не делал «пистолеты» с одной ногой, вытянутой вперед, вероятно из-за своих габаритов. Поэтому «Чудо природы», как называли его русские, стояло на столе со свешивающейся с него свободной ногой и держалось за что-нибудь для сохранения равновесия. Свободная нога оставалась прямой на протяжении выполнения всего упражнения; стол должен был быть достаточно высоким.

«Я также использовал другие предметы и мебель: письменные столы, массивные столы, пни срубленных деревьев, а однажды даже кухонный стол с полками для посуды. Я считаю, что это упражне-

ние – отличная альтернатива «пистолетам». Тазу и бедру рабочей ноги обеспечивается полная амплитуда движения. Гибкость не является такой же проблемой, как при выполнении «пистолета», и значительная часть веса, которая давит на шею и плечи, не обязательна для тренировки мышц таза и бедра. Даже несмотря на то, что я могу делать «пистолеты» без проблем, я все еще использую это упражнение в качестве альтернативного, особенно, когда надеваю в качестве отягощения специальный жилет. Этот жилет имеет тенденцию тянуть меня назад, что приводит к нарушению равновесия, когда я выполняю «пистолеты». Когда я перехожу от подтягиваний на перекладине, «отжиманий в упоре на руках на тренажере», или «отжиманий на руках в упоре лежа» к моим приседам на одной ноге, тренируясь с короткими периодами отдыха, не хочется то надевать, то снимать жилет, чтобы делать «пистолеты». Я просто прыгаю в своем жилете на обеденный стол в столовой и выполняю приседы на одной ноге (только когда моей жены нет дома). Легче сохранять равновесие в жилете, когда я могу свободно свесить ногу. Я не люблю держаться за что-либо для сохранения равновесия, поскольку считаю это облегчением жульничеством».

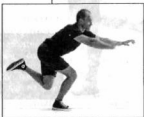
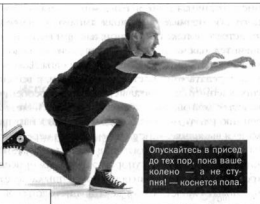
Этот вариант приседа на одной ноге, если он удобен, является отличным дополнением к вашей тренировочной программе. Вы можете справиться с более значительным количеством приседов, потому что вашим мышцам-сгибателям бедра не приходится удерживать свободную ногу поднятой вверх.

Приседание на одной ноге, другая полусогнута в колене и поднята назад

Это еще один вариант приседа на одной ноге. Держите свободную ногу полусогнутой в колене и поднятой назад. Опускайтесь в присед до тех пор, пока ваше

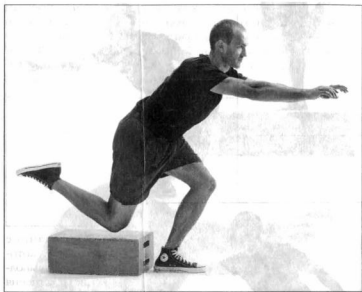


Держите свободную ногу полусогнутой в колене и поднятой назад.



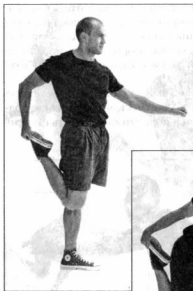
колени — а не ступня! — коснется пола и возвращайтесь в исходное положение. Помогает, если протянуть руки вперед и слегка наклониться, как для выполнения «наклонов вперед со штангой на плечах из положения стоя». Пятка опорной ноги не должна отрываться от пола. Само собой разумеется, что не следует биться коленом об пол.

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

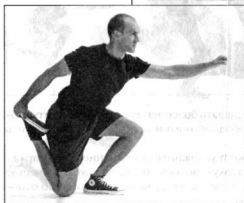
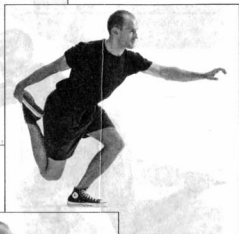


Упражнение можно сделать более легким, если поместить что-нибудь под колено свободной ноги и таким образом сократить амплитуду движения.

Логично, что вы можете усложнить выполнение этого упражнения, встав на «подставку», но использовать в этом качестве что-то выше 2,6 или 5 см не следует; слишком жестоко по отношению к вашему колену.



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



Неожиданное изменение, которое делает выполнение упражнения даже еще более трудным, заключается в удержании рукой носка свободной ноги.

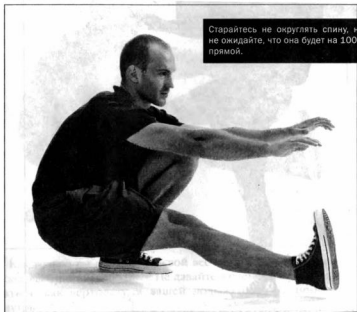
Это упражнение легче, чем «пистолет», но оно не

такое легкое, каким может показаться. Убедитесь, что ступня свободной ноги совершенно не касается пола, чтобы оценить степень его сложности.

Классический «пистолет»

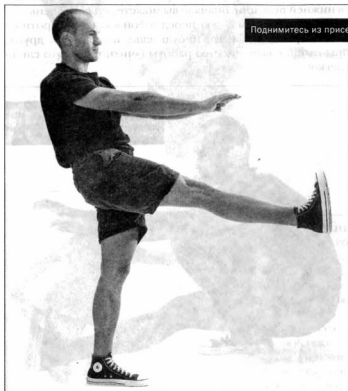
Наконец-то!

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



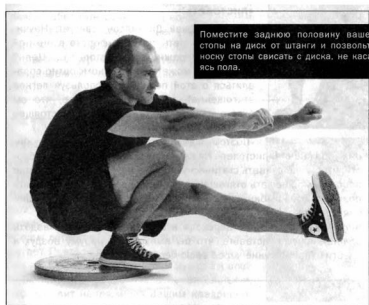
Чтобы выполнить обычный присед на одной ноге, другая вытянута вперед, опуститесь в положение, в котором опорная нога полностью согнута, как вы это делали в приседе с «перекатом» туловища из положения сидя на полу, но вместо того, чтобы садиться на пол, садитесь «на корточки». Старайтесь не округлять спину, особенно в нижних отделах.

Следует понимать разницу между понятиями «прямо» и «вертикально». Держать спину «вертикально», не отрывая пятки от пола, физически невозможно, если только ваш голеностоп не обеспечивает гибкости, как у мутанта. Стремитесь держать спину «прямо», другими словами — «не округленной».



Сделайте достаточно продолжительную паузу, чтобы исключить «отбив». Это сделает упражнение одновременно и более трудным, и более безопасным. Напрягите мышцы живота и «взрывным» усилием разогните ногу.

Как и раньше, не позволяйте вашему колену выдвигаться вперед или скручиваться! Эффективный метод для того, чтобы научиться держать голень почти вертикально и осуществлять движение «от пятки» — выполнение приседа на одной ноге с использованием диска от штанги или подобного «возвышения». НЕ посредством поднимания пятки способом, которым делают это бодибилдеры, а помещая заднюю половину канцелярской стопы на диск штанги и позволяя носку стопы свисать с диска, не касаясь пола.



Как только вы перенесете свой вес на носок и он коснется пола, вы будете «наказаны»! Не давайте вашему телу поворачиваться, как вертолету, а вашей лодыжке подворачиваться внутрь.

Не позволяйте вашему колену скручиваться,
лодыжке подворачиваться и корпусу
вращаться!



Прием старого штангиста для начала освоения упражнения «пистолет»

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

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

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

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

«Даже если вы опустились в полный присед, у вас все еще может возникать проблема с эластичностью мышц при удержании свободной ноги, вытянутой вперед. Делайте то, что делают йоги, когда они недостаточно гибки или сильны, чтобы выполнять позу правильно — используйте «поддержку», — предлагает Джеймс Боелтер — Обзаведитесь резиновым жгутом или отрезком веревки подходящей длины; оберните один конец вокруг подъема стопы, а другой — вокруг вашей талии/таза/шеи (чего угодно, что может функционировать без нарушения кровообращения); веревка должна быть достаточно туго натянутой, чтобы обеспечивать некоторую «тягу», направленную вверх, чтобы помочь вашей ноге вытянуться».




**Идеомоторная тренировка
для более сильных устойчивых
«пистолетов»**

Даже если вы не держите в руках отягощение, может оказаться полезной идеей представить, что вы держите его. «Представьте, что вы держите гирию в своих руках, — предлагает Пьетро Пуццуоли — Это гарантирует, что вы будете держать мышцы живота и всей верхней части вашего тела напряженными, что добавит напряжения вашим квадрицепсам. Кроме того, удерживание воображаемой гири заставит вас научиться надлежащему балансированию без необходимости использовать такие вспомогательные средства, как стулья или дверные проемы».



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



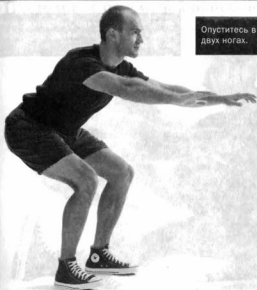
Как и любое силовое упражнение,
«пистолет» может быть опасен. Следуйте инструкциям
и думайте головой!

«Пистолет», выполняемый только в преодолевающем режиме работы мышц

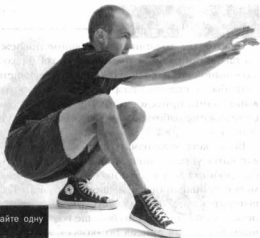
Товарищ, вы когда-нибудь пробовали тренинг только в концентрическом режиме мышечного сокращения? То есть, выполнять силовые упражнения, в которых деакцентируется негативная фаза движения. Имеются, по крайней мере, три причины для того, чтобы делать это. Первая: наращивать силу без прироста мышечной массы. Вторая: увеличивать объем тренировочной нагрузки без перетренировки. И третья: повышать или поддерживать уровень развития силы на прежнем состоянии, избегая крепатуры (забитости мышц) и ускоряя восстановление после тренировки. Доктор Фред Хатфилд, который выполняет приседания с 450-килограммовой штангой на плечах, рекомендует этот технический метод силовым троеборцам во время подготовки к соревнованию для достижения пика физической формы.

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

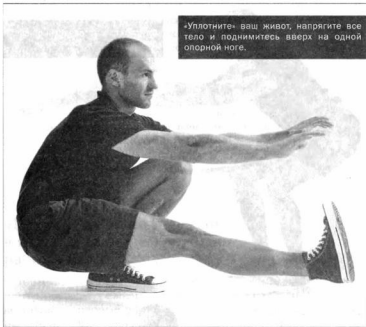
Опуститесь в устойчивый присед на двух ногах.



Медленно выдвигайте одну ногу вперед.



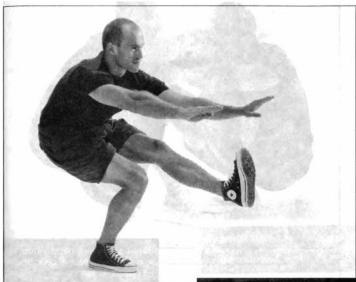
«Уплотните» ваш живот, напрягите все тело и поднимитесь вверх на одной опорной ноге.



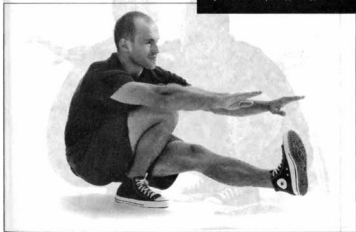
Некоторым товарищам, имевшим повреждения коленных суставов, понравится низкая нагрузка на колено в «пистолетах», выполняемых только в преодолевающем режиме. Когда у меня был частичный разрыв связок, я просто практиковался в выполнении приседов на одной ноге только в концентрическом режиме работы мышц, не ощущая при этом вообще никакой боли.

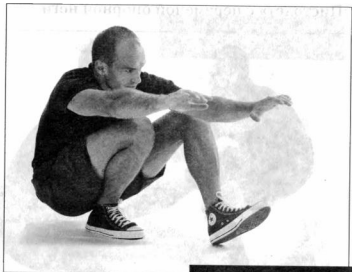
Вы можете даже начать ваш «пистолетный» тренинг с этого варианта упражнения. Многие вначале испытывают трудности, добиваясь безопасного опускания в присед, поскольку не могут активизировать мышцы-сгибатели бедра и опасаются потерять равновесие и упасть. Но как только вы успешно встанете, то у вас не должно больше возникать проблем с опусканием обратно в присед по «колесе», которую вы «проложили» по пути наверх.

«Пистолет» с переменной опорной ноги

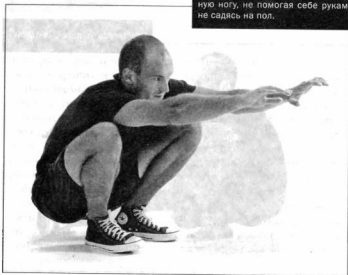


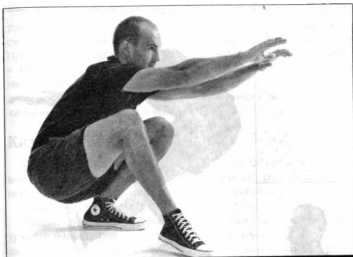
Опуститесь в присед на одной ноге.



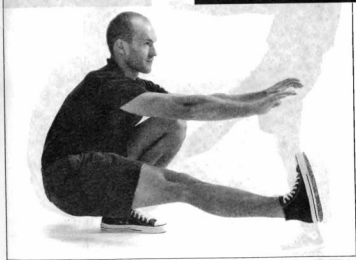


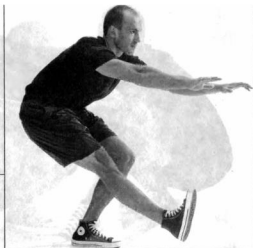
Затем медленно перемените опорную ногу, не помогая себе руками и не садясь на пол.





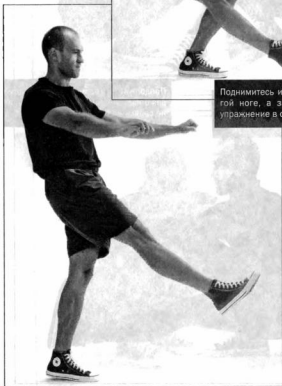
Продолжайте медленно менять ноги для опоры, не помогая себе руками и не садясь на пол.





А. И. Сидяков

Поднимитесь из приседа на другой ноге, а затем выполняйте упражнение в обратном порядке.



Это упражнение может выполняться со «взрывным» усилием; только помните, что не следует жертвовать напряжением ради скорости! Ускоряйте движение снизу вверх и «выпрыгивайте». Приземляйтесь на другую ногу, медленно опускайтесь в присед, в нижней позиции медленно перемените опорную ногу и «выпрыгивайте» опять.

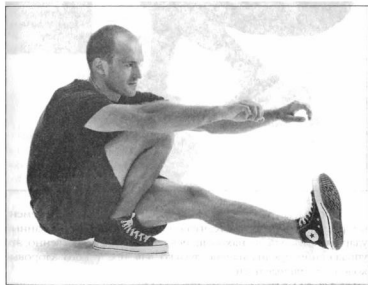
До тех пор, пока вы не освоите классический «пистолет» — забудьте об этом варианте упражнения!

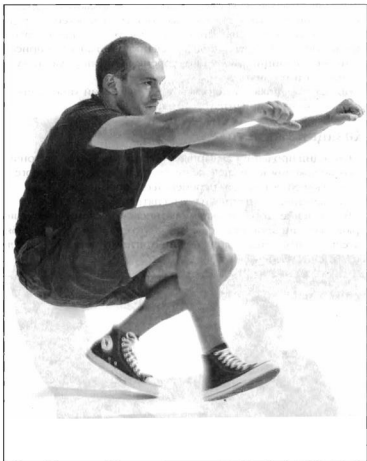
Казацкий «пистолет»

Еще один продвинутый вариант «пистолета» требует устойчивого положения в нижней позиции приседа на одной ноге, с последующей «взрывной» переменной опорной ноги.

Удерживайте собственный вес на пятке!

Выполнение этого упражнения «с носков» является всего лишь трюком балансирования; «с пяток» — это силовой тренинг. Обязательно наклоняйте туловище и протягивайте руки вперед для сохранения равновесия.



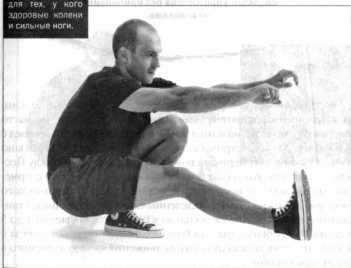


Сопровождайте каратистским силовым выдохом перемену опорной ноги; представьте, что вы наносите сфокусированный удар пяткой по цели, находящейся перед вами. Естественно, это упражнение предназначено только для тех, у кого здоровые колени и сильные ноги.



Представьте, что вы наносите сфокусированный удар пяткой по цели, находящейся перед вами.

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




Динамическо-изометрический «пистолет»

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

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

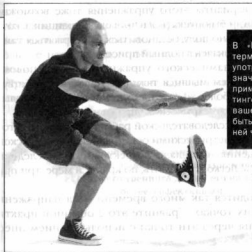
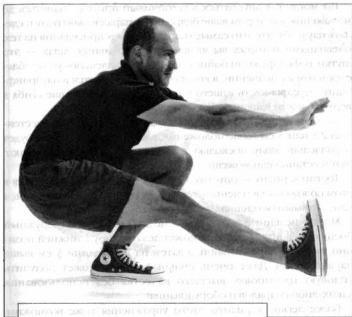
Медленно поднимайтесь до тех пор, пока ваше бедро не будет параллельно полу и опять сделайте паузу. Дышите поверхностно, сохраняйте напряжение мышц и наслаждайтесь болью!

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



Объединение динамического упражнения и пауз с высоким напряжением мышц в слабых точках позволяет значительно повысить уровень сложности силового упражнения без применения отягощения.

Русские более успешны в тренинге, чем в маркетинге. Они постоянно изобретают крутые технические приемы, но часто забывают давать им названия. Аналогичный случай произошел с «динамическо-изометрическим» упражнением, которое обязано своим названием американскому ученому, доктору Майклу Йессису. Сущность этого сильнодействующего технического приема заключается в прерывании нормального динамического подъема остановками в определенных тяжелых позициях. Стандартное продолжение такой паузы в России составляет от 1 до 5 секунд. Могут быть одна или большее число остановок; всегда в самых трудных точках амплитуды движения, осуществляемого в этом упражнении.



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

Вы могли бы опуститься в устойчивый присед, подняться до положения, в котором ваше бедро будет параллельно полу и сделать паузу. Учтите, что самые «параллельные» приседания из тех, очевидцами которых вы являлись в спортивных залах — это шутки. В «Безоружном бойце» термин «параллельно» употребляется в том же значении, в котором он применяется в пауэрлифтинге: верхняя часть вашего колена должна быть выше стига в верхней части вашего бедра.

Вторым вариантом для выбора может быть пауза на расстоянии 2,5 или 5 см выше положения, в котором ваше бедро будет параллельно полу, поскольку в этом месте многие застревают. Затем встань, если можешь.

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

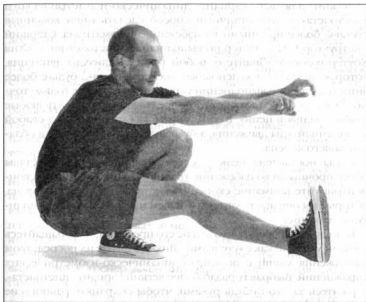
Многочисленные остановки — не для слабаков. «Безоружный боец» продвинутого уровня может делать паузу в нижней позиции, потом в параллельной, а затем на расстоянии 5 см выше параллельной. Даже очень сильный мужик может получить силовую тренировку высшего качества без использования каких-либо снарядов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

Более легкие варианты этого упражнения тоже возможны. Например, вы могли бы опускаться в присед до позиции, в которой бедро параллельно полу, остановиться и задержаться там, и подниматься, не опускаясь в полный присед.

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

В одной научно-исследовательской работе говорилось о том, что дополнение изометрическими остановками динамического подъема отягощения повышало эффективность последнего более чем на 15 %! Легко установить, по крайней мере, три причины почему.

Первая: проводится так много времени «под напряжением» в тяжелейших точках. Сравните это с обычной практикой прохождения через эти точки с использованием инерции.



Вторая: динамическо-изометрические упражнения улучшают ваши навыки напрягать мышцы. Вы не можете не использовать большее напряжение, чтобы заставить неподвижный вес двигаться.

Третья: этот вид тренинга накачивает мышцы.

**Дополнение изометрическими
остановками «нормального» динамического
силового тренинга делает его на 15 %
более эффективным.**

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

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

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

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

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

Изометрический «пистолет»

Чисто изометрические упражнения тоже хороши. «Безоружный босс» делает их с характерным для него умением. Вместо традиционных многочисленных сокращений мышц под каж-

дым из трех различных углов воздействия, он работает только в одной позиции — в самой нижней, выполняя только одно продолжительное сокращение на протяжении одного подхода.

В 70-е годы XX века советские ученые Зациорский и Райцин развеяли миф о том, что изометрические упражнения способствуют наращиванию силы только в специфических углах. Они также обнаружили, что проработка мышц только в позиции растяжки, такой как нижняя позиция при выполнении «пистолета» или отжимания на одной руке, обеспечивает прирост силы на всем протяжении амплитуды движения. Это экономит время, товарищ!

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

Просто оставайтесь в нижней позиции «пистолета» в течение пары минут. Но не сидите расслабившись, как вы это делали, когда работали над растяжкой. Давите — вспомните «статическое топание» — постоянно, но не слишком сильно. Обязательно сохраняйте напряженным ваш бицепс бедра. Медленно увеличьте напряжение до половины от вашего максимума в течение 2 или 3 секунд. Еще раз обратите внимание: сохраняйте напряжение мышц постоянным! Если напряжение будет колебаться, то вы напрасно потеряете ваше время.

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

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

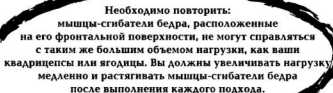
если вначале вы сможете удерживать напряжение только в течение нескольких секунд.

Не держите свободную ногу поднятой; это сведет ваши мышцы-сгибатели бедра. Просто опустите пятку вытянутой вперед ноги на пол.

Несмотря на то, что напряжение субмаксимальное, вы должны приложить усилие, чтобы применить все технические приемы генерации высокого напряжения, только с меньшей энергией. Используйте ту же самую технику, которой пользовались при выполнении динамического «пистолета».

Держите ваш живот жестким, но только не задерживайте дыхание; дыхание должно быть поверхностным.

Обязательно сделайте стретчинг верхней части бедра после выполнения упражнения.

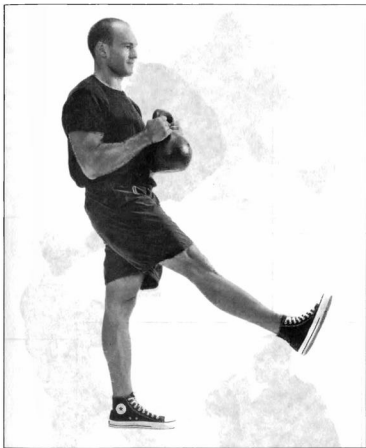


Необходимо повторить:
мышцы-сгибатели бедра, расположенные на его фронтальной поверхности, не могут справляться с таким же большим объемом нагрузки, как ваши квадрицепсы или ягодицы. Вы должны увеличивать нагрузку медленно и растягивать мышцы-сгибатели бедра после выполнения каждого подхода.

Изометрические упражнения обеспечивают многие преимущества и являются превосходным дополнением для динамического силового тренинга.

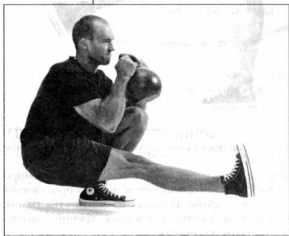
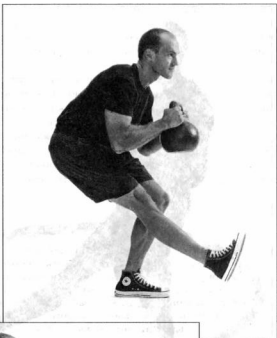
«Пистолет» с отягощением

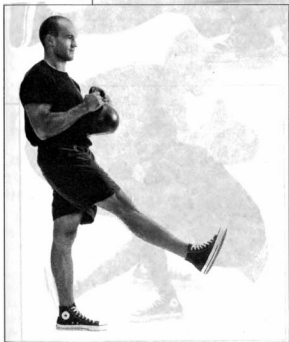
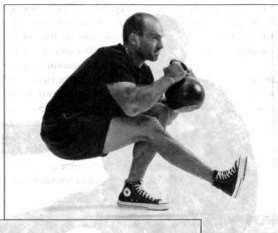
Вы можете практиковаться в выполнении любого из предложенных выше вариантов, удерживая отягощение перед собой. Два или 5 кг облегчат выполнение упражнения, улучшая способность сохранять равновесие, и помогут активизировать ваши бедра. Более тяжелый вес отягощения, естественно, сделает упражнение более трудным.

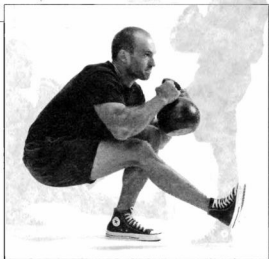
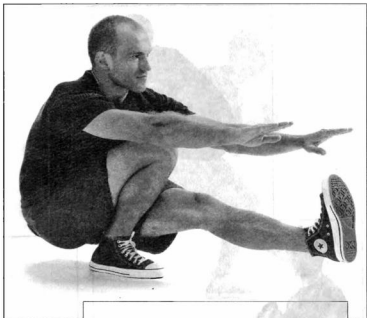


Держите отягощение перед собой, руки слегка согнуты в локтевых суставах.

Я предпочитаю держать гирию за «рога», но вы можете импровизировать, чтобы обеспечить дополнительное сопротивление для выполнения «пистолетов», выбирая из множества разных предметов. Меня не волнует утрата «чистоты» тренинга исключительно с собственным весом тела.

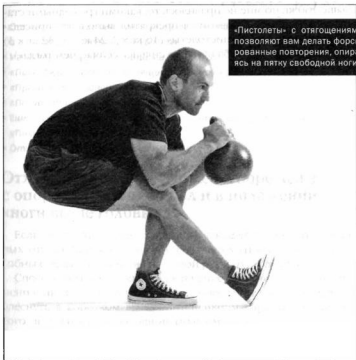






Так или иначе, поскольку целью тренинга является сила, то вы в любое время легко можете воспользоваться импровизированным отягощением для «пистолетов», чтобы их выполнение отличалось, скажем, от «приседаний со штангой на плечах». Ящик с патронами или камень вполне подойдет для этого.

Если «пистолеты», выполняемые только с собственным весом, могут сравниться с относительно вертикальными приседаниями со штангой в тяжелоатлетическом стиле, то «пистолеты» с отягощениями ближе к приседаниям в стиле пауэрлифтинга: больший наклон туловища вперед, порой почти такой же значительный, как в наклонах вперед со штангой на плечах. Поэтому в них в большей степени задействованы мышцы задней поверхности бедра и даже мышцы нижней части спины.



Замечательно, что вы можете прорабатывать мышцы, выпрямляющие позвоночник, с относительно легким отягощением, типа гири в 24 или 32 килограмма. Удерживание гири перед собой меняет рычаг и «утяжеляет» гирю. Это отлично, поскольку большинство силовых упражнений с собственным весом не прорабатывают нижнюю часть спины.

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

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

Часть 7

Техника выполнения отжимания на одной руке

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

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

Если вы считаете, что, выполнив какое-то количество обычных отжиманий, скажем — 100, вы автоматически будете способны сделать отжимание на одной руке, то вы ошибаетесь.

Способность тренироваться в течение продолжительного времени с низкой интенсивностью не обеспечит вам возможности блеснуть в коротком высокоинтенсивном упражнении. Кроме того, в отжимании на одной руке имеется сложный элемент балансирования, так что не ожидайте многого, если только вы не тренируетесь специально для выполнения этого упражнения.

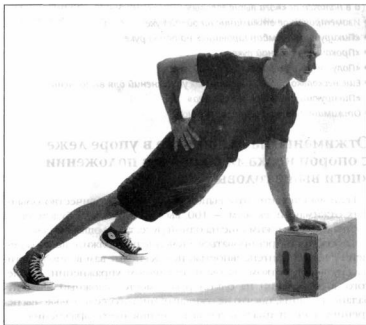
Чтобы научиться выполнять отжимание на одной руке вы должны делать это упражнение, но вы не можете его делать... Как быть?

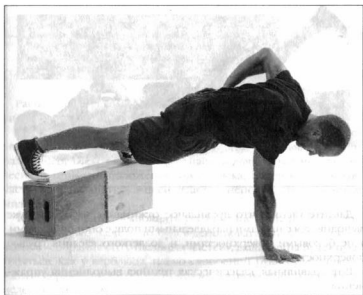
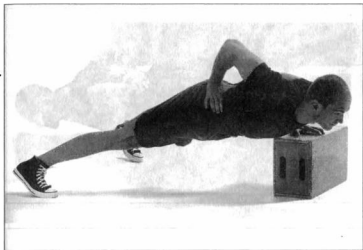
Не отчаивайтесь, товарищ, вы можете практиковаться в выполнении более легкой версии этого упражнения, опираясь ладонью о скамью, письменный стол, или даже о стену.

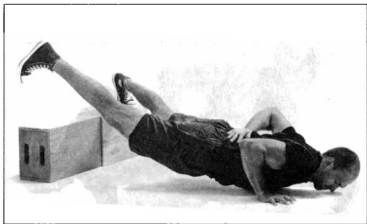
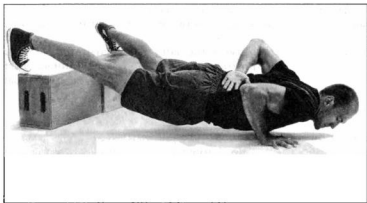
Кроме того, вы можете усложнить ваши отжимания на одной руке, выполняя их в положении «ноги выше головы», подняв ступни на подставку.

Даже версию отжимания на одной руке/одной ноге можно усложнить (как будто это необходимо!), подняв ступню опорной ноги.

Техника выполнения отжимания на одной руке, поднятой на подставку, скамью, стол и т.д. (в любом случае) идентична версии отжимания на одной руке в упоре лежа с опорой носками об пол.







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

Вот правильная, классическая техника выполнения упражнения.

Расположите ступни вытянутых ног на расстоянии чуть шире ширины плеч друг от друга; лицо обращено вниз.



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

Расположите ступни вытянутых ног на расстоянии чуть шире ширины плеч друг от друга; лицо обращено вниз.

Обопритесь на одну руку. Ее кисть должна быть не под плечом, а чуть ниже, почти на уровне грудины. Направьте средний палец вперед. Широко разведите пальцы для сохранения равновесия и примите положение упора лежа, перенося большую часть веса на «пятку» вашей ладони, непосредственно ниже мизинца.

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

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

Держите плечи подальше от своих ушей.



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

Попробуем еще раз. Сначала напрягите мышцы всего тела прежде, чем сгибать руки до касания грудью пола, скамьи или стены. Никогда не забывайте, что именно НАПРЯЖЕНИЕ делает вас сильным, устойчивым и хорошо защищенным! Напрягите все мышцы, начиная от кончиков пальцев вашей руки и до кончиков пальцев ног.

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

Вот как можно достичь четкого и контролируемого снижения.

Вместо того, чтобы опускаться под тяжестью собственного веса с вашим трицепсом, активно тяните туловище вниз к полу с помощью широчайшей мышцы спины. Правильно, как в «тяге гантели в наклоне одной рукой с отведением локтя назад и вверх». Вы удивитесь тому, насколько легче выполнять упражнение этим способом и что ваше плечо немедленно прекратит «протестовать».

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

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

Следите за тем, чтобы ваши плечи удерживались параллельно полу на протяжении всего подхода; когда ваше свободное плечо поднимается первым, повторение не засчитывается.

Когда вы станете сильнее, начинайте использовать все более низкие подставки для руки до тех пор, пока ваша кисть не будет опираться об пол и вы не будете выполнять классическое отжимание на одной руке. Затем вы можете поднять ноги.

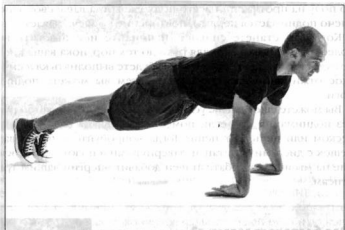
Вы можете еще больше усложнить отжимание на одной руке без поднимания ног, если поместите сзади на шею мешок с песком или цепь. Нет цепи? Тогда попробуйте использовать мешок с дисками от штанги, завернутыми в полотенце. Давление на мышцы-разгибатели шеи добавит энергии вашим трицепсам.

Вас беспокоят запястья?

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

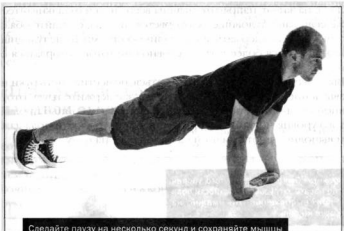


Когда ваши связки укрепятся, вы сможете попробовать делать отжимания в этой позиции — в спецназе они называются «отжимания на ластах». В качестве варианта на выбор пальцы ладоней могут располагаться напротив друг друга. Стремитесь достичь полного разгибания локтевых суставов для полноценной растяжки.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



Если ваши запястья не могут выдержать гиперэкстензию, которой они подвергаются при выполнении обычных отжиманий, то здесь предлагается другой порядок действия.

Переключитесь на отжимания с опорой на кулаках. Труднее и безопаснее. Это по нашему.



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



Изометрическое отжимание на одной руке

У гимнастов и скалолазов дикая сила. Одним из их секретов является объединение динамического и статического силового тренинга. Леонид Лапшин — выдающийся русский альпинист, который первым в СССР был удостоен звания «мастер спорта» по альпинизму и спортивному скалолазанию, рекомендует процентное соотношение — 70 к 30 динамического и статического силового тренинга.

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

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

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



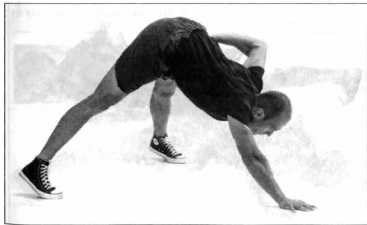
Дышите поверхностно, оставайтесь напряженным и работайте над совершенствованием мысленно-мышечной связи. Ищите «утечки», слабые места и ликвидируйте их с помощью напряжения мышц; «подбирайте» вялые мышцы. Вы должны ощущать свое тело единым прочным блоком. Этот навык увеличения силы является одним из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

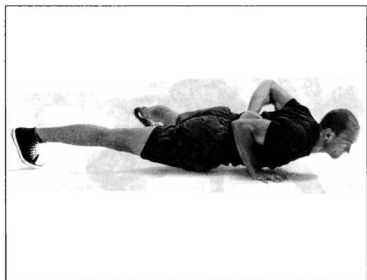
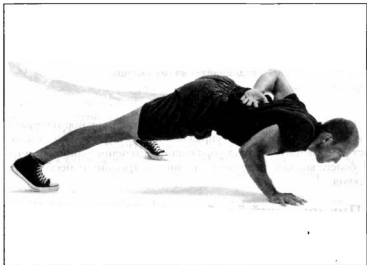
Ищите «утечки», слабые места
и ликвидируйте их с помощью напряжения мышц;
«подбирайте» вялые мышцы.

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

«Пикирующий бомбардировщик» на одной руке

Чтобы выполнять этот экстремальный вариант отжимания, которому отдают предпочтение американские «морские котик», вам необходимо опускаться скорее под некоторым углом, чем вертикально вниз, «проползать» под воображаемым проволочным заграждением и в конце подниматься в «кобру» на одной руке.





«Проползите» под воображаемым проволочным заграждением и в конце поднимитесь в «кобру» на одной руке.



Затем повторите движение в обратном порядке. Не продолжайте отжиматься, сгибая прямую руку, как вы сделали бы это в «индийском» варианте отжимания; «проползайте» обратно под «проволочным заграждением»! В этом упражнении легко смоненичать, уменьшая глубину опускания и не выгибая дугообразно спину — не делайте этого!

Не возвращайтесь на прямой руке, как в индусском отжимании, а «проползайте» обратно под «проволочным заграждением»!



Я быюсь об заклад, что вначале у вас ничего не получится. Вам необходима правильная и последовательная стратегия. Вот она.

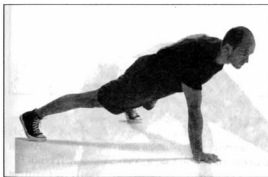


«Прокачка» на одной руке

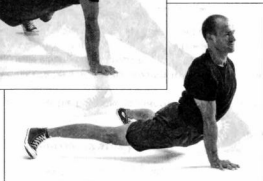
Ладонью рабочей руки с широко разведенными пальцами обопритесь об пол, расположив ее примерно на одной линии с вашим плечом, а свободную руку отведите за спину. Не сгибая прямой руки, выполняйте от...



...через...



...до...



...и обратно.

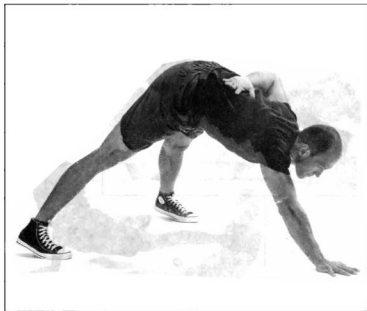
Это упражнение известно в России под названием «прокачка». Оно научит вас правильно балансировать для выполнения отжимания на одной руке «Пикирующий бомбардировщик».

Движение вниз осуществляется с помощью широчайшей мышцы спины; обратное движение вверх — с помощью дельтоида, сохраняя напряженными мышцы в области подмышечной впадины.

Не бойтесь изменять положение ступней или руки, чтобы найти оптимальную позицию.

«Полубомбардировщик» на одной руке

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



Вернитесь в исходное положение, скорее под углом, чем вертикально. «Колея» идентична той же, что и при выполнении жима штангистов.



Несколько советов для безопасного выполнения упражнения. Не расставляйте до нелепости широко ноги и не позволяйте ступням прониговать или выгибаться внутрь

Обязательно следует держать плечо опущенным вниз и отведенным назад!

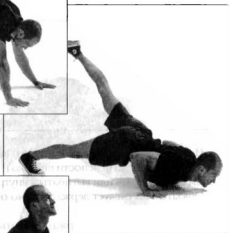
Обязательно следует держать локоть очень близко от туловища.

Активная негативная фаза плюс технический прием «штопор» позаботятся о соблюдении обоих этих условий.

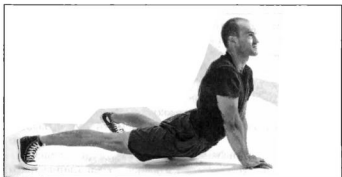
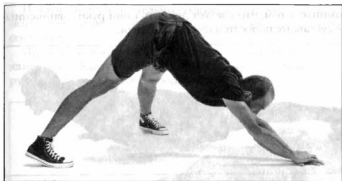
Еще несколько подготовительных упражнений для выполнения «Пикирующего бомбардировщика»

Отрабатывать обратное «проползание» под «проволочным заграждением» будет трудно, очень трудно.

Вам поможет выполнение «пикирующих бомбардировщиков» из положения с опорой прямыми руками и носком одной вытянутой ноги.

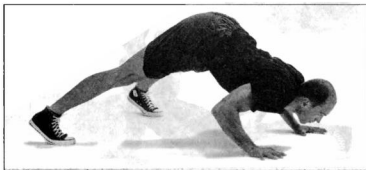
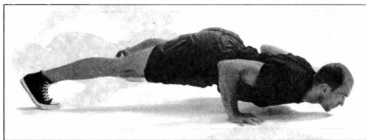
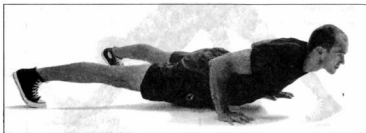


А также «пикирующие бомбардировщики» из положения, в котором ладонь свободной руки помещается сверху на кисть рабочей руки и немного помогает ей.



Еще одним хорошим подготовительным упражнением является частичное (на несколько сантиметров) отжимание «Пикирующий бомбардировщик» на двух руках через сложную точку в нижней позиции.

Помните о том, что следует держать ваши руки «ввинченными» в суставные полости плечевых суставов.



Отжимание в упоре лежа на одной руке/одной ноге

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

Инструкции относительно выполнения те же, что и для обычного отжимания на одной руке, но с двумя дополнительными советами.

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



Напрягите тело, сделайте его твердым как камень и найдите устойчивое положение, перемещая опорные руку и ступню, а также свободную ногу.

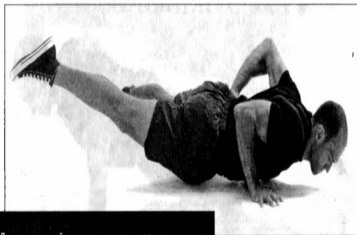
Если только вы не напрягли мышцы всего тела и не создали плотную «силовую линию», проходящую от пальцев левой ступни через «твердокаменный» живот, через напряженную правую широчайшую мышцу спины и далее до кончиков пальцев правой руки, то вы опрокинетесь. Продолжайте практиковаться в технике генерирования напряжения мышц и вы приобретете сноровку в выполнении этого упражнения.

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

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

пню и нижнюю часть живота строго на одной линии. Снова процитирую Масатоши Накаяма: «Напряжение мышц, расположенных на передней и боковых стенках живота, создает связь между тазом и плечами. Неподвижно удерживаемый таз и дополнительные мышечные группы бедра, работающие вместе, вносят свой вклад в силовые движения и обеспечение устойчивого положения тела. Этот прочный «фундамент» обеспечивает поддержание необходимой позы и делает возможной передачу силы бедер руке».

Силы вам!



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

Часть 8

«Безоружный боец»: вопросы и ответы

- Превосходят ли силовые упражнения с собственным весом тела по эффективности упражнения с отягощениями?
- Почему в сообществе занимающихся восточными единоборствами ведется оживленная дискуссия относительно превосходства упражнений в преодолении собственного веса над упражнениями с отягощениями?
- Смогу ли я стать очень сильным, выполняя только силовые упражнения с собственным весом тела?
- Как можно совмещать выполнение силовых упражнений с собственным весом тела и тренинг с гириями и штангой?
- Могут ли техники высокого напряжения и система GTG применяться для тренинга с отягощениями?
- Могут ли техники высокого напряжения и система GTG применяться для развития силовой выносливости?
- Я перетренировываюсь. Помогите!
- Могу ли я добавить больше упражнений в программу «Безоружный боец»?
- Не будет ли моя мускулатура развиваться несбалансированно в результате выполнения всего двух упражнений?
- Существует ли способ тренинга широчайших мышц спины с помощью тяговых упражнений при отсутствии возможности использовать отягощения или перекладину для выполнения подтягиваний?

- Не кажется ли чрезмерным посвящение большей части книги описанию технических приемов?
- Мало повторений и нет работы «до отказа»? Такой тренинг слишком легкий!
- Не забуду ли я все силовые технические приемы в критической ситуации?
- Послесловие... Нет оправданий!

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

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

Собственный вес тела

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

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

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

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

Авторитетный советский ежегодник «Бокс» рекомендовал выполнять «взрывные» рывки штанги, вес которой равен весу боксера. Фрэнк Шэмрок говорил об этом: «Благодаря рывку штанги «взрывная» энергия нарастает с мышечным напряжением от пальцев ног и вверх. Это, действительно, то, с чего мы начинаем в единоборствах. Все начинается от пальцев ног и простирается до кистей рук... Если вы можете заставить ваше тело «взрывать» и направить эту энергию, то вы сможете концентрировать ее в других местах. Ваше тело запомнит это и будет сильным во время выполнения этого движения. Это очень похоже на нанесение ударов».

Штанги

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

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

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

Гантели

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

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

Гири

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

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

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

Еще одно преимущество гиревой тренировки — это отсутствие необходимости иметь разборные или многочисленные неразборные свободные отягощения. Гири обеспечивают прогрессивную сверхнагрузку с помощью других средств. Взять, к примеру, приседание: вы можете делать приседание, удерживая гирю за «рога» между ваших лопаток (которое нельзя выполнять с гантелью), затем тренироваться, чтобы удерживать ее на груди (приседания с отягощением на груди невозможно делать с гантелями и требуют гибких запястий при выполнении со штангой), постепенно переходя к гак-приседаниям с гирей, удерживаемой в области поясницы (опять же, их невозможно выполнять с гантелью), и потом к приседанию на одной ноге с гирей, удерживаемой за «рога» перед собой. И, наконец, чрезвычайно сильные товарищи могут делать приседания на одной ноге с гирей на прямой руке над головой.

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

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

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

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

Потому что вопрос, «что обеспечивает сопротивление» путают с планом тренировки: подходами, повторениями, интервалами отдыха, скоростью выполнения движений и т.д.

В рамках этой бессмысленной дискуссии пауэрлифтинг и большое количество повторений взятии легкой гантели на бицепс, выполняемое с гантелью для Барби, подпадают под одну сомнительную категорию «тренинга с отягощениями». Категория «тренинг с собственным весом тела» также обманчива, учитывая, что приседы на одной ноге с паузой в нижней позиции и «индусские» приседания производят совершенно разные эффекты на ваше тело. Эффект от «пистолета» намного ближе к эффекту от приседаний со штангой — выполняемых с тяжелым весом и с небольшим количеством повторений, чтобы быть точным — чем к эффекту от выполнения большого количества повторений «индусских» приседаний.

Цель — не заикливаться на том, что обеспечивает сопротивление. Следует сконцентрировать внимание на свойстве, которое вы пытаетесь развить. А бойцу, в отличие от тяжелоатлета или бегуна, необходима «смесь» различных видов силы и силовой выносливости.

Если вы видите силового тросборца, который потерпел поражение на мате или на ринге, то это не означает, что штанги, или тяжелый тренинг не подходят для бойца. Они просто являются одной частью физподготовки, а побежденный пренебрег другими ее частями, будь то одна или большее число разновидностей силы, выносливости, умения и т.д. Сибиряк Яков Зобнин — чемпион мира по контактному каратэ Кёкусинкай в тяжелом весе делает глубокие приседания с 225-килограммовой штангой, несмотря на свой рост баскетболиста. Но, кроме того, он делает максимум 25 четких подтягиваний на перекладине, практикуется в выполнении «взрывных» отжиманий и т.д.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Я перетренировываюсь. Помогите!

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Подтягивания в висе на двери

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



Легенда кикбоксинга Билл «Супернога» Уэллес использует собственную дверь для выполнения подтягиваний. Фотография опубликована с разрешения superfoot.com

Откройте дверь и примите положение виса, расположив руки на ширине плеч друг от друга и согнув ноги в коленях, чтобы они не касались пола. Вы можете набросить полотенце на дверь. Сожмите ваши ягодицы, чтобы приблизить бедра к поверхности двери и подтянитесь вверх.

Вы обнаружите, что ваши широчайшие мышцы спины получают мощную нагрузку, поскольку локти будут прижаты к поверхности двери и мышцы-сгибатели локтевых суставов будут обладать минимальной подъемной силой. Трение, возникающее между коленями и поверхностью двери, заставит ваши широчайшие мышцы спины работать даже еще более интенсивно.

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

Не выражайте недовольство по поводу того, что тренинг с высоким напряжением мышц не укрепляет характер. Он не предназначен для этого. Целью, на которой он сфокусирован с точностью лазерного прицела, является сила.

Но если вы ищите урок, способствующий укреплению характера, то вы достаточно подготовлены благодаря силовому тренингу, чтобы испытать свой характер, выполнив несколько подходов с большим количеством повторов рывка гири.

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

«В стрессовом состоянии мы возвращаемся к нашему тренингу». Это является аксиомой для всех профессионалов силовых структур. Если вы будете много практиковаться в выполнении правильных движений, то вы будете делать что надо «на автомате».

Тим Ларкин, бывший офицер спецподразделения военной разведки при адмирале флота США, командовавший всеми группами «морских котиков», который в настоящее время является инструктором рукопашного боя для сотрудников спецподразделений и гражданских лиц, любит рассказывать историю о помешанном на чистоте начальнике полицейского тира, который терпеть не мог, когда стреляные гильзы валялись



«В стрессовом состоянии мы возвращаемся к тренингу», — говорит специалист по рукопашному бою Тим Ларкин. Фотография опубликована с разрешения tftgroup.com

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

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

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

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

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

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

Генерирование максимальной силы — это одновременно и наука и искусство. За исключением нескольких одаренных суператлетов, которые «просто могут это», ведущие спортсмены

достигли вершины благодаря неустанному оттачиванию своей техники. Джордж Халберт — чемпион мира в жиме штанги лежа, сказал, что ему потребовалось 13 лет, чтобы понять, какую роль играют трицепсы при выполнении этого упражнения!

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

Послесловие... Нет оправданий!

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

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

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

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



Об авторе

Павел Цацулин — бывший военнотружущий одного из советских спецподразделений, консультант американской морской пехоты и «Secret Service». Автор популярных в США книг по силовой подготовке и растяжке, Павел был назван «Тренером года» журналом «Роллинг Стоун» (Rolling Stone). Книга Павла «Безоружный боец» стала №2 в списке бестселлеров на американском сайте amazon.com.

Передовой курс быстрого наращивания силы

«За неделю я стал выполнять 10 вместо 5 подтягиваний на перекладине».

«Вчера вечером я сделал по 15 повторений отжиманий на одной руке каждой рукой. Два месяца назад я не мог выполнить ни одного полного повторения».

«Я могу сделать одно «шаткое» приседание на одной ноге... Две недели спустя я делаю 5 четких «пистолетов» из положения сидя на полу».

«За месяц я добавил 10 подтягиваний: с 18 до 28!»

Замечали ли вы, что чем более высоким уровнем мастерства обладает человек, тем больших успехов он добивается, прилагая для этого меньше усилий? И умение управлять силой не является исключением из этого правила. С древних времен было разработано поразительное количество способов для генерирования «нечеловеческой» силы.

Но способы обучения этому мастерству были разрозненными и часто держались в секрете.

Павел Цацулин объединил многие из этих разрозненных способов в один доступный и понятный курс для обретения суперсилы. И вы можете ее достичь, используя собственный вес.

- **Обретите** за несколько дней больше силы, чем за годы, потраченные на занятия бодибилдингом.
- **Откройте** для себя секреты суперсилы, применяемые в восточных единоборствах.
- **Узнайте**, как провести тренировку, соответствующую по качеству тренингу силового троеборца мирового уровня, используя только свое тело.
- **Научитесь** выполнять отжимание на одной руке/одной ноге для развития сократительной силы мышц верхней части тела.
- **Овладейте** «пистолетиком» — упражнением, которым развивают ноги спецназовцы.
- **Познайте** магию «GTG» — гарантированно самой эффективной силовой системы в мире.
- **Никаких спортзалов, отягощений и проблем** — развивайте силу, тренируясь в любое удобное для вас время, где бы вы ни находились.

ISBN 978-5-17-059638-0

Разрешено воспроизведение текста для развития с

Цена: 140р.00к.



9785170509638

14.11.08