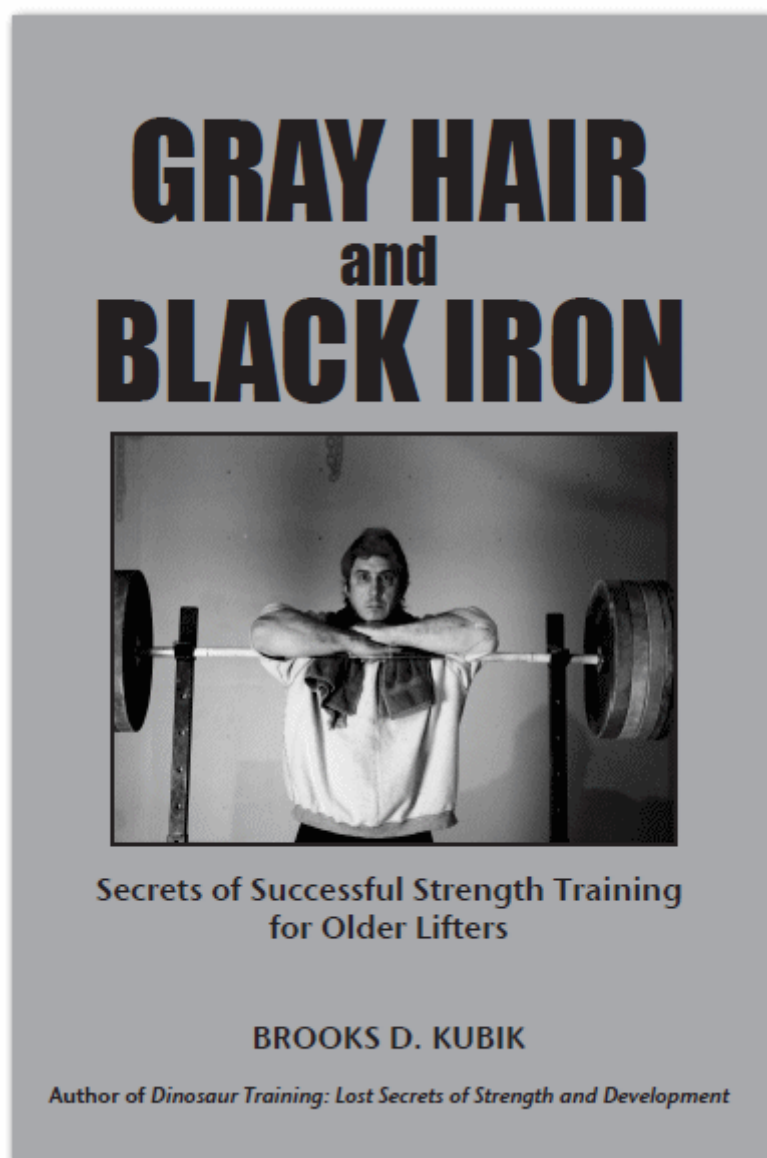


Брукс Кубик. Седые Волосы и Черное Железо

Секреты успешного силового тренинга для пожилых атлетов



Посвящается

Моей супруге Труды со всей моей любовью.

Майку Риналди (To Mike Rinaldi (11/01/47-6/22/08))

Моему отцу, Дику Кубику (Dick Kubik), который рубится с железом уже на протяжении половины столетия.

Всем пожилым атлетам всего мира — и всем молодым атлетам, которые постареют так быстро что не успеют заметить!

Предисловие

от Вильяма Ф. Хинберна (William F. Hinbern)

Присмотрись к любым популярным «журналам про мышцы», которые когда-либо публиковались и ты увидишь, что большинство их, исключает некоторую группу людей.

И что же это за группа?

Это те кому за 40 лет.

«Журналы про мышцы» считают что, как только тебе становится 40, приятель, ты можешь с таким же успехом исчезнуть с лица земли как и могущественная империя Монголов.

Их целевая аудитория всегда была, и до сего дня остается такой же — мужчины с юности и до 20-30.

Почему? Потому что, в общем, эта группа все еще растет физически, страдает от недостатка самоуверенности, они впечатлительны, нетерпеливы и т. п. Они жаждут быть больше и сильнее — а этому легко научить — и они с радостью покупают все добавки что им предлагают (особенно если на банке присутствует фотка красивой девушки в бикини).

То есть, в отношении молодых ребят в журналах про мышцы все хорошо. Но ужасно то, что эти журналы полностью игнорируют пожилых атлетов. В конце концов, пожилые атлеты тоже люди. И у них своя отдельная категория проблем и вопросов.

Джэк Паланс (Jack Palance) великолепно отразил это в персонаже Керли (Curly) фильма Городские Пижоны (City Slickers). Он сказал: «Стареть это не для сосунков». И он был прав.

Если тебе за 40 и ты заинтересован в серьезных, не бессмысленных силовых тренировках — то знай, не так то и много ты сможешь найти доступной информации об этом.

Но ситуация изменилась. Эта книга уравнила счет единственным томом. Потому что она битком набита огромным количеством тренировочной информации, и специально предназначена для пожилых атлетов, больше чем любая другая книга или курс или руководство.

Книга которую ты держишь в своих руках может полностью ответить на большинство проблем, которыми умышленно или не умышленно пренебрегали вышеупомянутые издания, с легендарных времен Луи Сира (Louis Cyr) и Евгения Сандова (Eugene Sandow) до настоящих дней.

Эта книга для тех, кто тренируется на протяжении лет, но уже чувствует что всегда работало, больше уже не срабатывает.

Она для тех кто серьезно решил вернуться к железу после многих лет перерыва.

Кроме того, эта книга для тех, кто никогда ранее не тренировался и хочет начать, но не представляет себе как это сделать.

Люди среднего возраста могут столкнуться с целым рядом проблем по тренингу, но это не означает конец твоей карьеры тренинга с железом. Ты можешь продолжать тренироваться и даже прогрессировать. Тебе просто нужно делать это разумнее и более эффективно чем когда-либо.

Если ты хочешь продлить свою карьеру в тренинге с утяжелениями, то эта книга просто откроет вам глаза.

Автор в буквальном смысле подает пример, примеры из реальной жизни, взятые из его более чем 40 летнего опыта в силовом тренинге.

Его тренировочные графики и рекомендации по диете могут удивить вас своей простотой.

Он безрассудно бросается в споры о: тренажерах и штанге; лучшем упражнении для пожилых атлетов; тренинге и переутомлении; реалистичных целях; о том чтобы тренироваться умнее, не тяжелее; как избежать травм; гибкости, растяжке и атлетизме; обоснованном тренинге; вспомогательных упражнениях; качестве и количестве; «активном отдыхе»; кардио тренинге с отягощениями; сосредоточении

на том что ты можешь сделать, а не на том что ты не можешь сделать; и о предохранении и защите твоих сухожилий.

И информация которую он здесь дает, стоит значительно больше чем ты потратил на эту книгу. В этом одном томе, ты получишь более 50 различных программ. В этой книге буквально «есть что-то для каждого».

Он даже подает несколько практических советов по питанию для атлетов средних лет.

Ты может быть и не тренируешься больше к большому соревнованию, которое будет на тех выходных, но ты тренируешься для намного более важной игры.

Игры в жизнь — и есть только один путь ее выиграть, тренироваться внимательно и разумно, увеличивая продолжительность жизни, силу и здоровье.

Наконец-то — кое-что, что работает для зрелых атлетов.

Наконец-то — кое-что для ТЕБЯ!

Билл Хинберн (Bill Hinbern)

Авторитетный Источник о Силовом Тренинге Мирового Уровня

Автор, коллекционер и издатель памятных вещей Силачей, книг, курсов и т. п.

www.superstrengthtraining.com

Почему Я Написал эту Книгу?

Я написал эту книгу чтобы предоставить сжатую, концентрированную и эффективную инструкцию по силовому тренингу и строительству мышц для мужчин и женщин после 40 лет.

Пири Рейдер (Peary Rader), основатель журнала Iron Man, и его редактор на протяжении 50 лет, называл атлетов после 40 лет «забытые люди». Он использовал этот термин потому что фактически все статьи опубликованные примерно за последние 100 лет в «журналах про мышцы» были нацелены на подростков и молодых людей.

Если вы об этом подумаете, Пири был прав.

Подумайте вот о чем. 2 самых популярных заголовка для статей в журналах для качков?

Первая статья о том как набрать мышечную массу как можно быстрее.

Вторая даже еще более популярная статья о постройке огромных рук в кратчайшее время.

Они хороши для молодых ребят — тощих как зубочистки, которые отчаянно хотят упаковаться серьезной мышечной массой — но они не разговаривают с теми из нас кто уже отпахал длинные годы в Железных Шахтах и кто уже достаточно крупный.

Не говорят также с теми из нас кто работает долгие часы на работе — кто поддерживает свои семьи и кто борется с проблемами, как заплатить по счетам или как устроить детей в колледж — у кого ограничено время и энергия для тренинга — и кто больше заинтересован в том чтобы тренироваться для продления жизни, развития силы и укрепления здоровья, чем о том как добавить 30 фунтов мышц в 6 недель.

Эта книга, это попытка уравнять счет — написать что-то ценное для пожилых атлетов — и сделать это в коротком формате, которому просто следовать.

Эта книга также попытка поговорить с другой группой забытых атлетов: гаражными гориллами, подвальными жителями всего мира, которые трудятся в неизвестности в домашних залах, пользуясь только достаточной большой кучей черного железа. Современные средства массовой информации для качков по большому счету нечего сказать этим мужчинам — и возможно эти издательства даже не знают о их существовании. Но они есть — и они главная опора Железной Игры. Всегда были и всегда будут. Я уважаю их. И я написал эту книгу для них.

Вот почему я написал эту книгу — и после того как ты ее прочтешь, и применишь знания на практике, я надеюсь, ты согласишься с тем что это работает.

Вступление

Был не обычно холодный зимний вечер здесь в Луисвилле. Порыв ледяного арктического ветра вырвавшийся с севера, стремительно промчался по равнинам. Толстое покрывало снега и льда укрыло весь город. На улицах было темно, скользко и пустынно.

Я обливаюсь потом в середине моего гаражного зала. Дом был построен на низком холме, и гараж построенный отдельным зданием, стоял на вершине холма. Ветер бил его со всей силой. Два маленьких обогревателя старались победить холод что есть мочи. Они помогали, но совсем немного.

Спокойно. Я слушал звуковую дорожку к Роки Бальбоа (Rocky Balboa). Роки был моим другом долгое время. Я смотрел внутренним взором на него, бегущего через чертов снежный шторм со снежинками размером с мячики для гольфа, он был покрыт потом так же как и я, он впечатал свои шаги в граните, в Музее Искусства в Филадельфии (http://en.wikipedia.org/wiki/Rocky_Steps).

Самые знаменитые шаги в Филадельфии.

Возможно и во всем мире.

Мне было всего 19 когда вышел первый фильм Роки (Rocky). Я поднимал железо в гараже своих родителей. Теперь мне 52 и я все еще поднимаю железо в гараже. Я думаю, некоторые вещи никогда не меняются. Конечно у меня теперь стало значительно больше серого цвета в волосах, чем тогда.

Я уже закончил 15 минутный разогрев. Настало время для первого подхода в рывках в полусед.

Я стал на помост и взялся за свою штангу Элейко (Eleiko). Шведская сталь была ледяной. Я подумал так ли сейчас холодно в Стокгольме как этим вечером в Луисвилле.

Я сделал несколько подходов рывков в полусед с пустым грифом. Это все еще часть разминки. Я хочу быть разогретым и размятым когда я начну рубиться с серьезным весом.

За этим наступило время первого сета с весом на грифе. Я покрыл руки магниезией, зашел на помост — он сделан из фанерных листов, на которых лежат два толстых резиновых коврика, с каждой стороны,

размером 8x8 футов (8 футов = 2.43 м) — взялся за гриф, приготовился и выстрелил 5 быстрых повторов рывка в полусед. Они прошли удивительно хорошо, и гриф уже не казался таким холодным, как пару коротких минут назад.

Музыка играла известную на весь мир главную тему Роки (Rocky). Я знал что прям щас будет хорошо играть.

Следующие 60 минут я жестко рубился. Рывки в полусед, толчковая тяга с подрывом рывковым хватом и фронтальный присед. Фронтальный присед добил мое и так уставшее 52 летнее тело.

Я закончил тренировку, выключил обогреватели и свет, и пошел в дом. Когда я вышел под звезды, я был удивлен тем что я весь покрыт потом.

Холодный ветер ударил меня и превратился в пар. Я глубоко вдохнул смакуя леденящий привкус вечернего воздуха. Я выдохнул и добавил еще больше пара. Я не мог поверить что я на столько разгорячен. Отличная тренировка!

Я знал что моей статуи нет в музее в Филадельфии. Но ощущалось это также. Это была отличная тренировка. И отличная тренировка это важнейшая цель в жизни каждого серьезно настроенного атлета. Отличная тренировка это часть того что делает жизнь стоящей чтобы ее прожить. Даже если тебе за 40 и ты рубишься с железом уже очень очень долго.

Так как ты читаешь эту книгу, я думаю ты серьезно настроен. Так что ты понимаешь о чем мы тут говорим. Это то как обыкновенно проходят день за днем, ты просыпаешься утром, ешь завтрак, идешь в душ и на работу — там работаешь — и затем в рабочий день кончается и наступает время тренировки. И тренировка это часть твоего дня с какой-то периодичностью, пока ты остаешься жив. Для атлета, это лучшая часть дня.

Я был еще пацаном когда меня зацепил тренинг со штангой. Я тренируюсь уже с 9 лет. Сейчас мне 52 и это значит я уже более 40 лет рублюсь в тяжелых, жестких, продуктивных тренировках. В течение этих лет я буквально «все перепробовал». Я узнал что работает, и я выкинул все прочее. У меня есть достаточно важной информации для тебя.

В частности, здесь представлена информация о серьезном тренинге для пожилых атлетов. Вот почему ты купил эту книгу. Ты хочешь знать как надо тренироваться пожилым атлетам. Какие упражнения использовать. Каких упражнений избегать. Заматывать ли колени и надевать ли ремень. Как часто тренироваться. Как тяжело тренироваться. Как использовать интенсивное циклирование. Как правильно разогреться.

Сколько подходов и повторов использовать. Как тренироваться чтобы избежать обездвиживающей боли, хронических воспалений или синдромов перетренированности. Как избежать травм — и что делать если ты травмировался. Какой диете следовать. Как держать твой вес под контролем. Как поддерживать мотивацию. Как сочетать кардио тренинг и силовой тренинг. Как тренироваться когда тебе за 40, как тренироваться когда тебе за 50, как тренироваться когда тебе за 60 и как продолжать тренироваться когда тебе 70 и далее. И вот именно этим я и поделюсь с тобой в этой книге.

Я не скажу что это просто поднимать в пожилом возрасте — и я не скажу тебе что у меня есть секретная серебряная таблетка которая вернет тебя в состояние как будто тебе 17.

Но кое-что я обещаю тебе.

Не важно на сколько ты стар, ты можешь продолжать тренироваться — и ты можешь продолжать получать выдающиеся результаты от тренинга — и что самое важное, ты можешь получать КАЙФ когда ты тренируешься.

Так чего же ты ждешь?

Хватай свою тренировочную одежду и обувь. Собирайся и приготовься к великолепным тренировкам, которые будут идти одна за одной — и ко многим годам силы, здоровья и счастья.

Увидимся на вершине тех самых шагов в музее.

1. Возврат Утраченного и Восстановление для Пожилых Атлетов

Ключ к успешному силовому тренингу для пожилых атлетов — возврат утраченного и восстановление. Когда мы стареем, нам надо сменить способ тренировки. То что работало для нас когда мы были молодыми, не работает как тогда, теперь, в наши 40, 50, 60 или после. Однако, если мы будем тренироваться правильно, следовать разумной диете и соблюдать прочие правила здоровой жизни, тогда мы сможем тренироваться жестко, тяжело, серьезно и с той же страстью и энтузиазмом с которым мы, будучи еще совсем новичками, первый раз брались за штангу. Эта книга обобщает самые важные аспекты тренинга для пожилых атлетов — и учит тебя, как продолжать тренироваться — и получать восхитительные результаты — в любом возрасте.

Тренировочные принципы которые предлагает эта книга применимы для всех пожилых атлетов, не важно какие у них конкретные цели, или какой способ тренинга они предпочитают. Принципы из этой книги применимы равно и к тяжелоатлетам, и к атлетам силового троеборья, и для тех кто предпочитает тренироваться по стронгу (strongman training), и для тех атлетов кто использует тренинг с железом как подсобку для их любимого вида спорта, и для бодибилдеров, и для тех кто просто хочет лучше выглядеть и лучше себя чувствовать, и для тех кто просто заинтересован оставаться в хорошей форме, пока они стареют, для мужчин, для женщин, для подвальных жителей, для гаражных горилл, и для тех кто тренируется в коммерческих залах. Если ты пожилой атлет, это на самом деле не важно ПОЧЕМУ ты тренируешься. То же самое, не важно причины по которым ты тренируешься, какое тренировочное оборудование ты предпочитаешь, или какой тип тренинга ты предпочитаешь.

Давай начнем с обсуждения способностей к восстановлению пожилых атлетов. И заострим здесь внимание, потому что это важно. Возможно это не слишком интересно, но это критически важно для твоего успеха, как пожилого атлета.

Ты не часто слышишь термин «способность к восстановлению» - и еще реже ты видишь этот термин в обсуждении о серьезном силовом тренинге для пожилых атлетов. Но способность к восстановлению — критический принцип. Это то что тебе нужно понимать, то от чего в основном зависит весь твой тренинг.

В простых словах, способность к восстановлению, это способность твоего тела восстанавливаться после казни которую ты устраиваешь ему в течение тяжелой тренировки. Если ты тренируешься достаточно жестко и достаточно тяжело чтобы стимулировать рост силы и мышц, ты

фактически наносишь повреждения своему телу. Ты разрываешь свои мышечные волокна на части и повреждаешь многие из них. Ты помещаешь под огромный стресс свою соединительную ткань, твои сухожилия, связки и скелетные структуры, и ты нагружаешь свое сердце, легкие, все внутренние органы также работают тяжело. Как результат, твое тело должно войти в режим срочного восстановления, работать в сверхурочном режиме для восстановления повреждений нанесенных твоей тренировкой.

Если ты тренируешься в пределах твоих способностей к восстановлению, твое тело сможет восстановиться в срок от тяжелой тренировки. И если после полного восстановления у твоего тела еще останется хоть немного времени, то оно займется сверхкомпенсационным ростом мышц и мышечной силы и мощи.

Как долго нужно восстанавливаться зависит от сочетания факторов — один из которых твой возраст. Твоя способность к восстановлению ухудшается, когда ты стареешь. Это означает, что тебе может понадобиться дополнительное время для полного восстановления. Это также означает, что даже если ты полностью восстановился после тренировки, у тебя остается меньше возможностей поддерживать рост в силе, мышцах и мощи.

Способность к восстановлению отличается у разных людей, также как и другие физические качества людей. И ты можешь улучшить свою способность к восстановлению, как и адаптацию к тренингу, ты можешь улучшить ее, изменив свою диету, добавив рыбий жир, принимая массажные ванны, охлаждая суставы после тяжелых подходов, делая массаж у мануальных терапевтов или другими подобными методами. Но каждый из нас имеет свой предел, не важно кто мы, и что мы делаем — и чем старше мы становимся, тем ниже опускаются наши возможности. Как результат, тренировочные программы, которые работали великолепно в твои 20 лет, могут быть катастрофичными в 50.

В дополнение — и это критически важно — с возрастом твои суставы будут дольше восстанавливаться после жесткой тренировки. Это означает что даже если твои мышцы полностью восстановились после тренировки, твои суставы могут еще нуждаться в дополнительном времени для восстановления. И если ты по глупости не дашь своим суставам времени на восстановление, ты вполне вероятно вызовешь у себя хроническое воспаление, которое сделает дальнейший прогресс не возможным — и вполне может привести к серьезной травме.

В этом отношении, дай мне отметить вот какую интересную заметку. Русские исследования на тяжелоатлетах показали что «юные» атлеты в 16-17 лет, могут переносить более частые занятия чем «старшие» атлеты в 19-21 год. Если есть значительная разница в способностях к

восстановлению между 16-17 летними и 19-21 летними атлетами, то представьте разницу между 16 летним и 46 летним или 16 летним и 66 летним атлетами. Здесь не нужны даже Русские исследования, чтобы сказать что более старый атлет будет иметь значительно более плохую способность к восстановлению и будет хуже переносить жесткие, тяжелые и частые тренировки, в сравнении с молодым атлетом.

Но вот в чем так много пожилых атлетов ошибаются. Они продолжают тренироваться по программам разработанным для атлетов подросткового или юношеского возраста. Результат всегда один: пожилой атлет не может получить мышечную сверхкомпенсацию, не может даже восстановиться, и конечно не прогрессирует. Он начинает уставать, раздражаться, нервничать — его начинает беспокоить ноющая боль в коленях — и если он продолжит в том же духе, он почти наверняка получит травму.

И под конец вот что: пожилые атлеты должны быть очень внимательны к сверхвосстановлению и восстановлению. Когда ты становишься старше, ты все дольше и дольше восстанавливаешься после тяжелой тренировки. Если ты тренируешься слишком жестко, слишком тяжело и слишком часто, ты не даешь себе адекватного времени, чтобы восстановиться между тренировками и ты быстро свалишься в перетренированность. Ты не будешь набирать хорошо, если вообще будешь, и ты вероятно закончишь теряя в силе и усохнув в мышцах. Ты также можешь закончить с больными сухожилиями, ноющими суставами и постоянными болями. И если ты продолжишь со всеми этими синдромами, то ты подведешь себя под травму — одну из таких возможно, которая окончит твою карьеру атлета. Но с другой стороны, если ты предпримешь шаги, которые максимально улучшат твою способность к восстановлению и будешь убеждаться в том что ты полностью восстановился перед следующей тренировкой, то ты получишь максимальные плюсы от твоего тренинга, в любом возрасте.

В следующих главах, я буду говорить о различных факторах которые влияют на восстановление пожилых атлетов, включая тренировочные программы, сокращенные и ультра сокращенные тренировки, частоту тренировок, сочетание тренинга с утяжелениями и кардио тренинга, выбор упражнений, подходы и повторения, диета и питания, добавка рыбий жир, отдых и сон, циклирование, на сколько тяжело тренироваться, ментальная настройка, массаж, и прочие связанные вещи. Я также дам тебе подборку тренировочных программ, разработанных чтобы максимально улучшить восстановление и суперкомпенсацию для пожилых атлетов.

Когда ты продолжишь читать эту книгу всегда помни о важности восстановления и суперкомпенсации. Все что последует будет говориться с учетом восстановления и суперкомпенсации.

2. Лучше Короче: Сокращенный Тренинг для Пожилых Атлетов

Как пожилой атлет, ты можешь улучшить свою способность к восстановлению и суперкомпенсации проводя короткие тренировки. Тебе не нужно тратить долгие часы в зале, чтоб добиться хороших результатов. Фактически как пожилой атлет, ты добьешься больших результатов если укоротишь свои тренировки. Пожилые атлеты могут получать восхитительные результаты, выполняя тренировку в очень короткое время. Мои тренировки обычно занимают от 30 до 45 минут. Некоторые вообще только 15 или 20 минут. «Длинная» тренировка занимает что-то около 45-60 минут, и я почти никогда не тренируюсь дольше 60 минут.

Давай я повторю. Мои тренировки обыкновенно занимают от 30 до 45 минут. И я почти никогда не тренируюсь дольше чем 60 минут. Это не потому что я ленивый, и не потому что мне не нравится тренироваться, и не потому что у меня еще кроме этого очень много дел. Это потому что я понял, что короткие тренировки — ключ к успеху для пожилых атлетов.

Как большинство из вас я люблю тренироваться. И если бы более длинные тренировки работали для меня, я бы выбрал длинные тренировки. Но они даже рядом не стояли по эффективности с короткими тренировками. Есть некоторое количество причин для этого. Первая, как многие пожилые атлеты я работаю долгие часы на утомляющей работе — о, точнее на двух работах, потому что я работаю на обыкновенной работе днем и также занимаюсь бизнесом по изданию книг. У меня просто нет времени и энергии для того чтобы дольше тренироваться. Второе, я получаю больше удовольствия от тренировок, если я после тренировки выхожу из гаража хорошенько разогретым. Третье, я значительно лучше восстанавливаюсь после коротких тренировок. Если я провожу слишком много времени на любой тренировке, я всегда за это расплачиваюсь на следующий день или на несколько следующих дней.

В связи с этим, важное замечание, что я веду подробные записи всех моих тренировок. В результате я могу легко вам рассказать что работает, а что нет. Когда я тренируюсь в среднем от 30 до 40 минут за тренировку,

я становился сильнее и сильнее каждую тренировку и хорошо прогрессировал длительное время. Если я менял свою программу и тренировался от 45 до 60 минут, то в начале было несколько хороших тренировок, а затем я устал, начинал чувствовать боль в суставах, и я чувствовал себя вялым, особенно на упражнениях типа рывков в полусед, взятиях на грудь в стойку и швунгах, и я начинал терять силу, и если я продолжал упрямиться, я всегда заканчивал какой-нибудь ноющей травмой.

Я не единственный пожилой атлет, кто получил хорошую отдачу от сравнительно коротких, не частых тренировок и такого тренировочного графика, которой оставляет достаточно много времени для восстановления и суперкомпенсации. Кларенс Басс (Clarence Bass) один из самых хорошо развитых бодибилдеров в своей пожилой возрастной группе, написал серию книг, которая хронологически описывает его тренировки и диету с того момента когда ему было почти 40 до его 70 лет. Кларенс всегда придерживался философии ВИТ (HIT — High Intense Training), и всегда следовал коротким, жестким, редким тренировкам. Но так как он старел, Кларенс понемногу урезал свой тренинг, и сегодня он делает восхитительные подъемы следуя отдельной тренировочной программе, по которой он тренируется только два раза в 9 дней. Это дает ему возможность максимально восстанавливаться между тренировками, и максимальное восстановление играет ключевую роль в его успехе.

Другой пример это Фред Лоу (Fred Lowe), выдающийся атлет выступавший в чемпионатах возрастной категории от 35 до 80+ (Master's championship), с делением на возрастные подгруппы и весовые подгруппы (подробнее здесь: <http://2010-en.concordia-international.org/required-documents>), который выигрывал Национальный и Мировой чемпионаты в возрастной категории от 35 до 80+ и установил Национальные и Мировые рекорды в трех весовых группах и в разных возрастных группах. В интервью которое он дал Роджеру ЛяПуинте (Roger LaPointe), записанном сразу после победы Фреда в его классе в 2001 году Национальный чемпионат категории от 35 до 80+. Фред отметил что он тренировался только два раза в неделю при подготовке к чемпионату. Двух часовая тренировка в среду, после которой он долго отмокал в горячей ванной, и более легкая тренировка в пятницу, которая занимала от 45 до 60. Да не так то и много работы, но в этом и весь смысл. Фред сфокусировался на улучшении его возможности

восстановления и сверхкомпенсации, а не на пахоте долгими часами в зале и соревнования показали результат.

Сокращенный Тренинг Для Пожилых Атлетов

Сокращенные программы, это программа в которую входит пять или меньше упражнений. Для примера, сокращенной программой может быть - присед, взятия в стойку и швунг, или — приседания, жим лежа и тяга штанги в наклоне, или — присед, отжимания на брусьях и подтягивания, или — жим стоя, присед, жим лежа, тяга в наклоне и становая тяга. Сокращенные тренировки известны уже очень давно, и они построили тонны мышц и силы за многие года.

Сокращенные тренировки позволяют тебе тренироваться тяжело и жестко, с высокой интенсивностью, без превышения твоих способностей к восстановлению. Это делает их практически идеальными для пожилых атлетов.

Сокращенные тренировки представляют себя для любого типа тренинга, где ты сосредотачиваешься на тяжелой работе с полной отдачей. Они работают для тяжелоатлетов, для силовых троеборцев, для любителей стронгов (stongman), для бодибилдеров, и для всех остальных. Они работают для тех кто предпочитает много подходов с средним или низким числом повторов, как система 5x5 или 5/4/3/2/1, они работают и для тех кто предпочитает тяжелые синглы, также они работают и для тех кто тренируется по системе ВИТ (HIT) и доводит каждый подход до отказа. Они работают для парней кто тренируется с штангами Eleiko, для парней кто тренируется с камнями, мешками или штангами на своем заднем дворе, и для парней кто предпочитает тренинг со своим весом. Но лучше всего они работают для пожилых атлетов, потому что они помогают этим атлетам улучшить их способности к восстановлению и суперкомпенсации.

Ультра Сокращенный Тренинг

Больше всего за весь свой тренировочный стаж я использовал сокращенные программы, и я получил от них восхитительные результаты. Но со временем когда я становился старше и старше, мои тренировки становились все более и более сокращенными. Нынешние мои тренировки можно назвать «ультра сокращенными». В большинстве своих тренировок я делаю только одно упражнение. На других тренировках я делаю два упражнения. Изредка я делаю больше чем два упражнения на тренировке. Мне нравится ультра сокращенный тренинг, потому что он позволяет мне получить максимальную отдачу от конкретного упражнения в короткий период времени. Также они позволяют мне работать жестко и тяжело без превышения пределов моего восстановления.

Другая причина, того почему мне нравится ультра сокращенные тренировки, в том что это позволяет мне понять как мое тело отвечает на тренировку и упражнение (или упражнения) которые я делаю. Если я провожу тренировку на которой делаю только рывки в полусед, а на следующий день я чувствую что мои плечи или спина ноют или болят, то я могу абсолютно точно сказать что это отклик на рывки в полусед, и я буду знать что мне надо либо сильнее разогреваться, или скинуть вес, или возможно сменить упражнение. Если я проведу тренировку которая будет включать рывки, жимы, взятия в стойку, швунг или толчек, присед и жим лежа, я вероятно не смогу определить от чего именно возникла эта проблема.

Также становится не проблемой отслеживать эффективность. К примеру, если я делаю становую с трэп-грифом какое-то время, и затем меняю его на рывки в полусед и взятия на грудь в стойку и мои трапеции начинают болеть, то это говорит о том что рывки и взятия лучше прорабатывают мои трапеции чем становая. Очевидно что это очень полезная информация. Пожилым атлетам надо тренироваться как можно более осмысленно, и чем больше информации — и чем больше достоверной информации у тебя в руках, тем лучше.

Я также люблю ультра сокращенные тренировки — обычно содержащие тяжелую работу над одним упражнением — потому что они позволяют мне начинать с очень легкого веса и выполнять серию разминочных

подходов прогрессивно повышая вес, пока я не достигну моего «рабочего веса» на этот день. Я понял что, когда я стал становиться старше мне стало требоваться больше разминочных подходов, особенно в упражнениях наподобие взятий на грудь в стойку, рывков в полусед и швунгов, взрывные движения, где так важна координация и гибкость, а также мне приходится больше разминаться и в движениях вроде становой с трэп-грифом, становой тяги, приседаний и фронтальных приседаний, где я работаю с достаточно тяжелыми весами.

Разделенная Тренировочная Программа

Для большинства из нас, сокращенный тренинг не будет работать очень хорошо, если мы будем выполнять одно и то же упражнение на каждой тренировке. Это может работать какое-то время, особенно если это хорошее общее упражнение, как взятие на грудь и жим, или взятие на грудь и швунг, но даже наскучат со временем — и скука один из главных врагов тренировочного прогресса. В дополнение, тебе все же нужно некоторое разумное число упражнений, чтобы тренировать все крупные мышечные группы тела. Так как же работать в нескольких разных упражнениях и придерживаться ультра сокращенного тренинга?

Ответ прост. Используй разделенную тренировочную программу.

В разделенной тренировочной программе, ты разделяешь все свои упражнения в несколько тренировок. Обычно в две или три тренировки, но ты можешь использовать до шести разделенных тренировок. Проводи всегда разные тренировки.

Для примера, если ты троеборец, ты хочешь тренировать присед, жим лежа и становую тягу. Если ты предпочитаешь тренироваться три раза в неделю, ты можешь делать присед в понедельник, жим лежа во вторник и становую в пятницу. Если ты предпочитаешь тренироваться два раза в неделю, ты можешь делать присед и жим лежа в среду и становую тягу в пятницу. Если ты хочешь добавить немного вспомогательных упражнений, ты можешь попробовать приседания и подъем на бицепс в воскресенье, жим лежа и тягу в наклоне штанги в среду, и жим стоя (или швунг, или жим гантелей на наклонке, или жим лежа узким хватом) и становую тягу или становую с трэп-грифом в пятницу.

3. Подходы и Повторения для Пожилых Атлетов

Для большинства пожилых атлетов, минимально требовательным и максимально продуктивным является схема высокое число подходов и низкое число повторов. Примерами высокого числа подходов и низкого числа повторов являются система 5x5, система 5/4/3/2/1 и тренировочные программы базирующиеся на тройках, двойках и синглах, такие как 5-7x3; 5x3, затем 1x2 и 1x1; 5-7x2; или 7-10 синглов с повышением веса. Или ты можешь попробовать 4x5 или 5x5, а дальше 3/2/1, 3/2, 3/1 или три или четыре сингла с повышением веса. Есть множество вариантов работы в высоком числе подходов и низком числе повторов, суть в том чтобы найти то что лучше всего для тебя в каждом конкретном упражнении. (И заметь, то что работает для тебя отлично сейчас, измениться со временем, и то что отлично работает для тебя в каком-то конкретном упражнении, может не работать в других упражнениях).

Множественные подходы в низком числе повторов имеют несколько важных преимуществ для пожилых атлетов. Они включают:

1. Более продолжительный и более эффективный разогрев.
2. Лучшая техника воспроизведения движения.
3. Большая безопасность.
4. Сокращенный объем — который помогает восстановлению и суперкомпенсации.
5. Меньшая нагрузка на суставы.
6. Больше подходит для тренинга тяжелоатлетических движений, для тренировочных программ которые включают взятия в стойку, рывки в полусед, швунг, толчок и толчковые тяги с подрывом.
7. Увеличивают плотность костей и прочность связок и сухожилий.

Теперь подробнее рассмотрим каждое из этих преимуществ, множественных подходов с низким числом повторов для пожилых атлетов.

Хорошая Разминка

Пожилые атлеты обычно нуждаются в том чтобы достаточно долго разминаться перед их тяжелыми подходами. Это включает и общую разминку в начале каждой тренировки и специальную разминку в начале каждого упражнения.

Вот знаменитая история про гордость русской тяжелой атлетики Давида Ригерта (Ригерт был чемпионом по тяжелой атлетике, пять раз был чемпионом мира по тяжелой атлетике и установил 68 восхитительных рекордов в течении его карьеры). Ригерт прошел через тренировочный зал на следующий день после победы в серьезном чемпионате. Он был в сауне и был одет в плавки и сандалии. Он подошел к штанге нагруженной 275 фунтами (124 кг), скинул сандалии, наклонился над штангой, захватил ее и выполнил великолепный рывковый присед. Без разогрева — без подводящих сетов — без растяжки — и без обуви! Просто великолепный рывковый присед с 275 фунтами (124 кг).

Но это не означает что Ригерт будет делать то же самое сейчас, в возрасте 62 года, и вероятно, он не мог этого сделать в 52 года или в 42 года. Думаю он даже не стал бы пробовать делать рывковый присед без обуви без разминки в возрасте 62, 52 или 42 — потому что даже чемпионы стареют, и когда они достигают пожилого возраста они становятся более закрепощенным и менее гибкими (И если у них были травмы в прошлом, или ноющие суставы, то им нужно разминаться еще больше). Вот почему пожилые атлеты вынуждены тратить много времени на разминку и разогрев перед тем как подойти к тяжелому весу в упражнении. Для большинства пожилых атлетов будет лучше всего если их тренировка будет начинаться с десяти или двадцати минут основной разминки, на которой они будут делать достаточно разминочной работы на растяжку и подвижность, для тех областей тела, на которые будет направленно конкретное упражнение. Также можно добавить выполнение первого упражнения в тренировке с палкой от швабры или пустым грифом. Для примера, если я буду делать рывки в полусед в конкретной тренировке, я включу достаточно рывков с палкой от швабры, а за ними с пустым грифом, как часть моей основной разминки.

После основной разминки, пожилые атлеты в начале тренировки должны выполнять очень легкие подходы в низком числе повторений, и накидывать вес маленькими шагами выполнив серию прогрессивно утяжеляющихся разминочных сетов до того как они достигнут своего первого рабочего веса в этот день. Снова используем для примера рывки в полусед, я могу делать первый сет всего с парой 5 килограммовых блинов (66 фунтов (30 кг) в общем, включая вес на грифе), и дальше работаю в разминке с шагом в 10 кг. Эта последовательность начиная от

палки швабры до моего первого рабочего сета может выглядеть примерно так:

палка от швабры - 3х5 (часть основной разминки)

пустой гриф - 2х5 (часть основной разминки)

66 фунтов (30 кг) - 3-5 повторений (первый разминочный сет)

88 фунтов (40 кг) - 3-5 повторений (второй разминочный сет)

110 фунтов (50 кг) - 3-5 повторений (третий разминочный сет)

132 фунта (60 кг) - 3-5 повторений (четвертый разминочный сет)

142 фунта (70 кг) - 3-5 повторений (пятый разминочный сет)

154 фунта (80 кг) - 3-5 повторений (первый рабочий сет)

Ну вот как видишь тут достаточно много разминки. Для некоторых упражнений тебе не надо так много разминки. Но запомни рывки в полусед это взрывное тяжелоатлетическое движение, требующее высокой скорости и координации, и мне нужно размять крепатуру мышц, надо быть как можно более гибким когда я выполняю его — и мне также нужно хорошенько размяться перед рабочими подходами. Между прочим хорошая разминка включает разминку сердечно-сосудистой системы — потому что выполняя подходы по 3-5 повторений в рывках в полусед с любым чувствительным весом, это сродни спринту на 50 ярдов (45,7 м) или 100 ярдов (91,4 м). Твое сердце и легкие будут работать жестко в течение всего сета. И делать серию подходов рывков в полусед ничуть не приятнее, чем бегать серию спринтов. Запомни ты может быть и думаешь что ты молод душой и сердцем, но твое сердце того же возраста как и все остальные части твоего организм — и не настолько эластичное как было раньше. Так что помоги ему немного, и если ты будешь делать что-нибудь что тяжело нагрузит твою сердечно-сосудистую систему, добавь сердечно-сосудистую разминку в план твоей разминки.

Теперь, как ты можешь видеть я делаю всего 5 легких разминочных подходов и еще в начале 2 подхода, один с шваброй и один с пустым грифом. С таким количеством подходов, 3-5 повторений в подходе, достаточно. И делать серию прогрессивно утяжеляющихся разминочных подходов лучше для моего тела, чем один подход в 10 или 20 повторов с легким весом, и дальше сразу рабочий вес. Фактически, я вероятно травмируюсь, если попробую сделать нечто настолько глупое — особенно в таком динамичном движении как силовой рывок или взятие в стойку или тяжелые движения наподобие приседаний со штангой на спине, фронтальных приседаний и становых тяг. И так будет почти с каждым пожилым атлетом.

Более Строгое Соблюдение Техники Движения

Мы все слышали выражение «Повторение мать учения» (Practice makes perfect) и мы знаем по опыту что это правда для силового тренинга, также как и для всего прочего. Но Томми Коно (Tommy Kono) отметил в своей книге «Поднятие тяжестей в стиле тяжелой атлетики» (Weightlifting, Olympic Style) это также равно вот чему «Практика закладывает навык» (Practice makes permanent). Это означает, что если ты делаешь повтор с плохой техникой, то ты учишь свое тело делать повтор с плохой техникой — и если ты сделаешь достаточно повторений с плохой техникой, ты заучишь не правильную технику движения, переучиться с которой будет очень сложно или не возможно.

Это может быть серьезной проблемой для атлета который работает в многоповторке. Классический пример это атлет который выполняет многоповторный присед или многоповторную в становую тягу, и который заканчивает сет «выдирая зубами» вес, со скругленной спиной и ушедшими из нужного положения коленями. Это отличный пример того, как можно научить свое тело не правильной технике движения — и это отличный способ травмироваться.

Если ты хочешь поднимать железо в отличной форме (так и должно быть), то много подходов в низком числе повторений хороший способ тренировки. Когда ты выполняешь много подходов в низком числе повторений, подходя к рабочему весу постепенно и аккуратно, ты делаешь все возможное чтобы выполнять каждый повтор с хорошей

техникой, в каком бы упражнении ты не работал. Легкие сеты учат тебя правильной технике и подготавливают к тяжелым сетам.

Много подходов в низком числе повторений также позволяют атлетам сфокусироваться на отличной технике в их рабочих сетах, ПРИ УСЛОВИИ что атлет использует вес, который позволяет выполнять движение «гладко» во всех и каждом повторении. Если ты навесишь слишком много веса на гриф, тебе придется «выдирать вес зубами» - медленно, трясясь, скрежеща зубами, такой подъем почти всегда будет уродским (Как мы обсудим позже, понятия тренироваться тяжело и тренироваться СЛИШКОМ тяжело различаются. Тренироваться слишком тяжело плохо для каждого, но для пожилых атлетов это суицидально).

Много подходов в низком числе повторений также помогает развивать и поддерживать, то что в «Тренинге Динозавров» я называю «привычкой к успеху». Скажем ты делаешь приседания со штангой на спине и хочешь сделать пять сетов в пяти повторениях, начиная с легкого веса и повышая вес до твоего финального тяжелого сета (В этом примере ты делаешь четыре постепенно утяжеляющихся разминочных подхода оканчивающихся одним «рабочим сетом» с твоим максимальным весом). В каждом подходе, ты делаешь каждый повтор с идеальной техникой, полностью собранным и держа все под контролем. Это создает чувство уверенности, которое сохраняется на протяжении тяжелого сета. Ты не прыгаешь в тяжелый сет, который ты может быть сделаешь а может быть и нет. Вместо этого ты делаешь серию постепенно утяжеляющихся разминочных сетов, где финальный рабочий сет не так сильно отличается по весу от твоего последнего разминочного подхода — и когда ты отработаешь разминку ты будешь ощущать себя сильным и мощным и будешь не просто уверен, ты будешь знать что ты можешь сделать этот сет также как и разминку.

Это важное утверждение для атлетов любого возраста, но конкретно это важно для тех пожилых атлетов, которые часто сражаются с призраками сомнения, страхами, разыгрывающимися в дни на которые запланирован тяжелый присед, они с трудом засыпают в ночь перед этим днем, и когда они все таки засыпают они так измучивают себя, что проснувшись с утра чувствуют себя больными и одеревеневшими, что даже не могут спуститься вниз по лестнице чтоб выпить чашку кофе.

Для Большой Безопасности

Большинство людей думают что среднее или высокое количество повторов безопаснее чем низкое количество повторений. Я хочу отметить что это не так. И я особенно не согласен когда речь идет о силовом тренинге для пожилых атлетов. Для пожилых атлетов, низкое число повторений лучший способ. Он одновременно и более эффективный и более безопасный, в сравнении с средним и высоким числом повторений.

И вот почему. Как уже говорилось в предыдущей главе, много подходов в низком числе повторений тренируют твоё тело выполнять движение в идеальной технике, в каждом и любом повторе, что ты делаешь. Но здесь есть еще одно достоинство. Такой тренинг делает каждый твой повтор более продуктивным и он делает каждый повтор еще безопаснее.

Отличный тренер по силовому тренингу, Джо Милс (Joe Mills), произнес фразу очень хорошо отражающую суть вопроса: «Штанга сама по себе не прыгнет и не поранит тебя!». Он имел ввиду что если ты вдруг поранишься или получишь травму, то ты вероятно получишь повреждения от того, что выполняешь упражнения (или подъемы) с плохой техникой, или пытаешься поднять вес который слишком тяжел, для твоего нынешнего уровня.

Множественные подходы в низком числе повторений помогут тебе выполнять каждый подход в идеальной технике — и работать так, пожалуй лучший способ избежать травмы. Это также лучший пусть избежать ненужного истязания своего тела.

Сокращенный Объем

Множественные подходы в низком числе повторений позволяют уменьшить объем работы, что позволит тебе улучшить восстановление. Да, я ЗНАЮ что большинство тяжелоатлетической литературы учит постепенно увеличивать объем тренировок со временем. Но эта книга для пожилых атлетов, не для юных быков. Пожилым атлетам нужно разумное количество работы (от части потому что они будут делать достаточно утяжеляющихся разминочных сетов в каждом упражнении), но они должны быть очень внимательными, чтобы не превысить объем.

После определенного количества, превышение объема работы перестает быть полезным.

Объем работы (тоннаж) измеряется умножением веса на количество подъемов и сложением всех расчетов по каждому упражнению за тренировку. Для примера, возьмем атлета выполняющего становую тягу, работа в ней может включать такой вес, сеты и повторения:

$$135 (61 \text{ кг}) \times 12 = 1620 \text{ фунтов (735 кг)}$$

$$185 (84 \text{ кг}) \times 10 = 1850 \text{ фунтов (840 кг)}$$

$$225 (102 \text{ кг}) \times 8 = 1800 \text{ фунтов (816,5 кг)}$$

$$275 (125 \text{ кг}) \times 6 = 1650 \text{ фунтов (748 кг)}$$

$$315 (149 \text{ кг}) \times 4 = 1260 \text{ фунтов (571,5 кг)}$$

$$350 (158) \times 2 = 700 \text{ фунтов (316 кг)}$$

$$\text{Общий тоннаж} = 8880 \text{ фунтов (4028 кг)}$$

Другой атлет примерно равный по силе может сделать 5 подходов по 5 повторений завершающиеся одной тройкой и синглом. Для второго атлета соотношение веса, сетов и повторений:

$$135 (61 \text{ кг}) \times 5 = 675 \text{ фунтов (306 кг)}$$

$$185 (84 \text{ кг}) \times 5 = 925 \text{ фунтов (420 кг)}$$

$$225 (102 \text{ кг}) \times 5 = 1125 \text{ фунтов (510 кг)}$$

$$275 (125 \text{ кг}) \times 5 = 1375 \text{ фунтов (624 кг)}$$

$$315 (149 \text{ кг}) \times 5 = 1575 \text{ фунтов (714 кг)}$$

$$340 (154 \text{ кг}) \times 3 = 1020 \text{ фунтов (463 кг)}$$

$$360 (163 \text{ кг}) \times 1 = 360 \text{ фунтов (163 кг)}$$

$$\text{Общий тоннаж} = 7055 \text{ фунтов (3200 кг)}$$

Первый атлет выполнил 6 подходов, 42 повторения и поднял в сумме 8880 фунтов (4028 кг). Только 6 (14%) из этих повторов были за 300 фунтов (136 кг) (Основываясь на сетах и повторениях атлета, он может поднять примерно 400 фунтов (181 кг) на раз, что означает что 300 фунтов (136 кг) это 75% от его максимума). Если мы сосчитаем интенсивность тренинга, то средний вес будет 211 фунтов (95 кг). Если мы посчитаем интенсивность учитывая только повторы за 300 фунтов (136 кг), то получим 326,6 фунта (148 кг).

Второй атлет выполнил 7 сетов, 29 повторений, и поднял в сумме 7055 фунтов (3200 кг). Девять его повторов (31%) были за 300 фунтов (136 кг). Интенсивность его тренинга составила 243 фунта (110 кг). Если мы сосчитаем только те повторения которые были выполнены с весом за 300 фунтов (136 кг), то интенсивность составит 328 фунтов (148 кг). И он закончил тренировку с большим весом на грифе, чем первый атлет. Если сложить все это вместе, то мы увидим, что первый атлет сделал на 26% больше работы, пока второй атлет, сделал меньше работы, но тренировался с большей интенсивностью. Оба атлета тренировались достаточно тяжело, чтобы стимулировать рост силы и мышц, но второй атлет отработал в меньшем объеме, что подразумевает, меньшие затраты способности к восстановлению, на «ремонт» после тренировки — и это означает что у него будет больше «лишнего» времени на то чтобы нарастить силу, мощь и размер мышц.

Разница в этих двух тренировках в том, что второй атлет работал в низкоповторке. Вместо того чтобы использовать схему 12/10/8/6/4/2 которой следовал первый атлет, второй атлет никогда не превышает 5 повторений ни в одном из его подходов. Низкоповторка позволяет ему тренироваться так же тяжело (или даже тяжелее) как и второй атлет, но при этом уменьшив общий тоннаж тренировки.

Полегче с Суставами

По-моему Томми Коно (Tommy Kono) легендарный чемпион Мира по тяжелой атлетике, первым сказал: «В тебе есть только определенное количество приседаний». Коно имел ввиду то, что твои колени, тазобедренные суставы и низ спины могут перенести только определенное количество тяжелых приседаний за время твоей жизни. В конце концов они изнашиваются.

Тебе не надо поднимать железо или заниматься каким-либо другим видом спорта, чтобы увидеть это явление в действии. Это случается с достаточно большим числом людей как естественный процесс старения. Именно по-этому такое большое количество людей перенесли операции по замене суставов на искусственные, коленные суставы, тазобедренные суставы и суставы плеч, а также операции на позвоночнике и во все более молодом возрасте. Я могу закрыть глаза и подумать о том сколько я знаю людей кто перенес операцию по замене суставов (или даже несколько операций), и могу составить достаточно длинный список даже не стараясь — и вероятно ты можешь проделать подобное. Черт, да многие из читателей этой книги наверняка живут с большим количеством титановых стержней в теле чем Терминатор.

Вот что еще связано с этим явлением. У меня нет никакого доказательства и подтверждения этого явления медицинскими исследованиями, но я могу сказать и ты можешь согласиться если ощущаешь это также. Я уверен что после определенного возраста повторения которые ты выполняешь, считаются одно за два в колонке «износа и терзания», в сравнении с теми повторами что ты делал в молодости. Где линия раздела? Я не уверен, но это примерно 35-40 лет для большинства атлетов (и поэтому же, отметь 35 лет это нижняя граница для Старшей возрастной группы (Master) по тяжелой атлетике и 40 лет для большинства организаций по силовому троеборью). Снова, у меня нет никаких доказательств этого, это чисто теория, но основанная на моем собственном опыте, поэтому я в ней уверен.

Все сводится к этому. Если у тебя только ограниченное число повторений за время твоей жизни, используй их разумно. Это как жить на наследство, когда у тебя есть ограниченное число денег на всю твою жизнь. Не растрачивай их глупо. Сохраняй их. Береги их. Защищай их. Будь консервативным.

Не делай 10 повторений если для эффекта достаточно 5. Не делай 5 повторений если достаточно 3. Все суставы что ты не износишь, все будут твоими.

Соответствующий Тяжелоатлетический Силовой Тренинг

Позже я расскажу о тяжелоатлетическом силовом тренинге — тренировках основывающихся на таких упражнениях как силовой рывок, взятие на грудь в стойку, толчковая тяга с подрывом, швунг и толчок. Эти упражнения накладывают огромную нагрузку на пожилых атлетов и они могут быть очень полезны, если у тебя нет серьезных травм, достаточно гибкости, чувства баланса и мобильности, то тебе имеет смысл включить их в свою программу или даже сделать ядром своей программ (как сделал я) (Если ты не можешь выполнять тяжелоатлетические движения, или ты предпочитаешь использовать обычные силовые упражнения, строй свою программу на базе приседаний на спине, фронтального приседа, жима стоя и становых тяг).

Тяжелоатлетический силовой тренинг требует очень точного соблюдения техники в каждом повторе. Вместо того чтобы выполняя подход, поднимать и опускать штангу без остановки, столько сколько запланировано в этом упражнении, ты выполняешь серию индивидуальных подъемов. Каждый повтор это отдельный подъем. Подход это серия повторений (подъемов) с короткой паузой, ты опускаешь гриф на пол (или бросаешь его если ты стоишь на помосте с резиновыми листами для амортизации), делаешь паузу, готовишься, и выполняешь следующий повтор. Можно делать 10 или даже 20 секундные паузы между повторениями. Ты выполняешь повторения в таком стиле, для того чтобы начинать каждый повтор в правильной позиции. Если ты попробуешь делать серию повторений без остановки, ты выполнишь первый повтор правильно но следующий повтор будет уже не четкий — что снизит эффективность упражнения, и будет задавать не правильный навык, а также может привести к травме.

По этой же причине, когда ты делаешь тяжелоатлетические упражнения в силовом стиле, тебе нужно тренировать их в низком числе повторений. Очень не многие атлеты выполняют больше чем 5 повторений, когда делают тяжелоатлетические упражнения в силовом стиле, но многие делают их двойками, тройками, и синглами. Если они попытаются сделать больше повторов, техника выполнения упражнения нарушится и они выполнят подъем не правильно — для примера, в начале (с пола) толчковой тяги с подрывом, атлет с круглой спиной, начинают подъем не с бедер, тянут гриф руками, вместо того чтобы подбросить его

сочетанием мышцы голеней, бедер, и мощью спины, расставляют слишком широко ноги чтобы поймать вес, и делают подъем не по всей амплитуде — не дотягивают по высоте.

В любом тяжелоатлетическом упражнении самым эффективным тренингом является тренинг в множественных подходах и низком числе повторений. Так что если ты используешь эти упражнения в своей программе, то планируй их выполнение в стиле множественных подходов и низком числе повторений.

Увеличь Прочность Костей

Множественные подходы в низком числе повторений, испробованный на моем опыте, верный способ, увеличить прочность костей, а так же силу сухожилий и связок для атлетов любого возраста — для пожилых атлетов нужно предпринимать все возможное чтобы заиметь прочные кости, сухожилия и связки. Фактически это один из наиболее ценных плюсов интуитивного тренинга для пожилых атлетов. Мы все видели старых людей (обычно не атлетов), кто проводил их последние годы ходя согнутым, сгорбленным, используя трости или даже инвалидных креслах, а при падении — ломают кости. Нужно увидеть как такое случается с человеком один раз, чтобы понять на сколько важно, чтобы твои кости были толстыми, прочными и твердыми, и чтобы твои суставы, сухожилия и связки были как можно более прочными.

4. Откровенный Разговор о Подходах и Повторениях для Пожилых Атлетов

В предыдущей главе, я говорил о различных плюсах множественных подходов в низком числе повторений для пожилых атлетов. В этой главе, я приступлю к делу и рассмотрю несколько схем подходов/повторов и их применимость для пожилых атлетов. Как уже говорилось в предыдущей главе, пожилым атлетам надо быть очень осторожными чтобы не превысить свою способность к восстановлению. У них также вероятно будет меньше энергии, чем когда они были молодыми. Также им обычно нужно больше разминочных сетов, чем молодым атлетам. В дополнение, им может понадобиться стимулировать рост силы и мышц, тренируясь с меньшим чем максимальный вес (потому что использование слишком тяжелого веса, может вызвать сильные боли в суставах заживающие с неделю или даже больше), что означает что им придется увеличить количество «рабочих» подходов с весом в 70-90% от максимума, в зависимости от того насколько должен быть тяжелым сет. Если сложить это все вместе увидим, что в пожилом возрасте атлетам нужно чаще следовать различным схемам подходы/повторения, чем в молодости.

Разминочные Подходы

К вопросу о разминке. Когда мне было 30 с небольшим, я делал большие шаги в весе пока разминался в приседе, жиме лежа и становой, передвигаясь с 135 фунтов до 225 фунтов, дальше 315 фунтов, дальше 405 фунтов в жиме лежа, и до 495 фунтов или 585 фунтов в приседе или становой. Часто я делал только один разминочный сет, так что я штурмовал свой максимальный вес, после всего 4 или 5 разминочных повторений. И обычно я почти не делал общую разминку. Оглядываясь сейчас назад, я не знаю как я это пережил — но все же, как-то я это пережил.

Сейчас прошло 20 лет, и эти дни ушли навсегда. В возрасте 52 лет, я трачу достаточно много времени на разминку перед тем как я притронусь к штанге, и когда я наконец-то приступаю к подъемам, я делаю МНОГО прогрессивно утяжеляющихся разминочных сетов, до того как приступлю к работе с рабочим весом в конкретном упражнении.

В фронтальном приседе, для примера, я начинаю с пустым грифом и делаю шаги в 10кг (22 фунта) до моего рабочего веса. Получается достаточно много подходов, но методом проб и ошибок я нашел, что это необходимо для меня. Если я начинаю с большего веса — скажем со 132 фунтов — или делаю большие шаги и поэтому делаю меньше разминочных сетов, я не чувствую себя готовым к моим рабочим подходам, подход идет не хорошо, и оканчивается болями, растяжениями и прочими неприятностями, если не делаю достаточно разминки с шагом в 22 фунта.

С другой стороны, мне не нужно делать много повторений в разминочных подходах. Я иногда делаю пять повторов, но они не необходимы. Тройки, двойки и синглы работают отлично, и они уменьшают время моего тренинга, и общий тоннаж. Так что я часто начинаю с 1 или 2 повторов с пустым грифом и начинаю шагать по 10кг до рабочего веса — делая синглы или двойки в каждом из подходов и работаю довольно быстро, с короткими передышками между сетами. Я не видел этого ни в одном журнале про мышцы раньше (да вообще никогда), но это работает просто замечательно. И это показывает как все меняется со временем, и как я изменяю методику тренинга с тем как становлюсь старше.

Двойки

Когда я подхожу к рабочему весу, у меня есть несколько вариантов. Первый вариант, работать до максимального веса двойками, и на этом окончить тренировку.

Второй вариант, отработать до веса который близок к моему максимальному весу в двух повторах, но еще не мой максимум, и на этом остановиться.

Третий вариант, сделать пять двоек с весом, с которым это выполнимо, но достаточно тяжело. Иногда если я чувствую себя очень хорошо, я могу делать даже 6 или 7 двоек, но пять двоек тоже работают хорошо.

Четвертый вариант, работать двойками до максимального веса, а затем скинуть 20-40 фунтов и снова подниматься вверх с шагом в 5-10 фунтов.

Пятый вариант, сделать 2 подхода двоек, добавить вес, опять сделать 2 подхода двоек, добавить вес, и сделать одну или две двойки под конец упражнения.

Это сильно отличается от моего тренинга в пору молодости, когда я делал один или два очень тяжелых, зубодробительных сингла и на этом заканчивал. Когда я был моложе, я мог себе позволить делать тяжелейшие синглы на постоянной основе, и получать от них не плохую отдачу. Сегодня, я не могу все время тренироваться так тяжело, потому что я начинаю ужасно весь болеть и перетренируюсь.

Я также могу завести себя психологически, как я мог когда был моложе. Но я уже не могу делать это на регулярной основе. И честно, я не хочу. Как пожилой атлет, я предпочитаю поднимать только мускульной силой, а не мускульной системой и взвинченной нервной системой. Эта возможность всегда при мне если вдруг понадобится, но я предпочитаю оставлять ее в резерве. Один из ключей к успешному старению — всегда оставлять немного бензина в баке.

В дополнение, я сменил набор используемых мной упражнений. Я использовал в основном упражнения из силового троеборья, а затем я добавил работу с тяжелыми неудобными предметами, как подробно описано в «Тренинге Динозавров», в котором описан мой тренинг когда мне было за 30. Сейчас я делаю взятия на грудь в стойку, рывки в полусед и сходные упражнения взятые из арсенала тяжелоатлетов. Эти движения требуют очень точной техники, а если я взведусь слишком сильно перед подходом, я начну торопиться и вырывать штангу с платформы с плохой техникой.

По всем этим причинам, я использую способ стимулировать рост в силе и мощи без использования максимальных или около максимальных весов, на постоянной основе, как я делал раньше. Сейчас я предпочитаю растить силу и мощь используя веса, которые бросают вызов, но с которыми я могу справиться, и выполняя больше «рабочих подходов», чем я выполнял раньше, когда я был моложе. Это основание для системы 5х2 и других похожих подходов к тренингу, которые последуют дальше.

Тройки

Конечно, я не всегда использую схему 5х2. Иногда я делаю тройки. Фактически я предпочитаю делать тройки в взятиях на грудь в стойку, рывках в полусед, и толчковых тягах с подрывом и иногда в становой тяге с трэп-грифом. Я устаю за первые 2 повторения поэтому на третьем я очень сильно концентрируюсь, и последний повтор зачастую становится лучшим повтором за сет.

Способ работы в тройках схож со способом работы в двойках. Я могу работать вверх до одной тройки с тяжелым весом и закончить на этом упражнение.

Либо я могу дойти до почти тяжелого веса — почти тяжелого — и затем выполнить несколько «рабочих подходов» с этим весом. Иногда 3 рабочих сета, а иногда 5 рабочих сетов. Пять троек с 80% от твоего максимума — очень хорошая тренировка.

Синглы

Я часто использую синглы, но я работаю не так тяжело (относительно моего разового максимума) как я работал когда был моложе. Раньше, в дни моей молодости я почти всегда работал до моего максимума, или до веса очень близкого к максимуму. Сейчас я редко захожу за 90% от моего разового максимума.

Иногда я работаю до 90% и делаю 5 синглов с этим весом.

Другой вариант, дойти до 90%, затем скинуть вес и работать опять вверх накидывая по 5 фунтов.

Пятерки

Для пожилых атлетов, подход из пяти повторений, серьезный вызов, если ты делаешь приседания со штангой на спине, фронтальный присед, становую, становую с трэп-грифом и тяжелоатлетические упражнения. Ты можешь обнаружить что они слишком утомляют тебя, и ты не можешь восстановиться после них, особенно если это присед со штангой на спине или фронтальный присед. Но эти упражнения абсолютно точно стоят того, чтобы их опробовать.

Пятерки дадут сбалансированное развитие силы и мощи. Если кто-то утверждает тебе, что ты не тренируешь сердечно-сосудистую систему, когда тренируешься с отягощениями, предложи сомневающемуся сделать несколько подходов рывков в полусед. После того как он отдышится, спроси его, передумал ли он.

Подходы из пяти повторений в БОЛЬШИХ упражнениях (таких как: приседания со штангой на спине, фронтальный присед, становую, становую с трэп-грифом и тяжелоатлетические упражнения) сродни серии коротких спринтов. Это значит, что твой тренинг с отягощениями, дает те же плюсы для состояния сердечно-сосудистой системы, как если бы ты надел кроссовки, и промчался по стадиону несколько стремительных спринтов.

Тройки также дают подобный эффект для сердечно-сосудистой системы, и также двойки и синглы, хотя конечно в меньшей степени. Но если ты хочешь тренироваться так чтобы достичь баланса между тренингом силы и мощи, и состоянием сердечно-сосудистой системы, лучший способ это 5 повторные сет.

5/4/3/2/1 и Другие Сочетания Повторений

Многие атлеты любят использовать схемы подходов/повторений, в которых понижается количество повторов, по мере того как они добавляют вес на гриф. Таким образом у нас появилась 5/4/3/2/1 система, 5/3/1 система и сходные варианты. Джим Шмиц (Jim Shmitz) большой поклонник схемы 5/4/3/2/1 для пожилых атлетов, и одно только это уже является весомой причиной чтобы попробовать такую схему.

Другие системы сочетают пятерки, тройки, двойки и синглы. Для примера, ты можешь отработать 5x5, начиная с легкого веса и добавляя вес в каждом сете, пока не дойдешь до достаточно тяжелого веса к последнему из 5 сетов. А затем добавить еще веса и отработать 1-3 тройки. И если будешь чувствовать себя отлично и еще останутся силы, ты можешь добавить еще веса на штангу и сделать 1-3 сингла.

Джо Миллс (Joe Mills), советует своим подопечным после разминки работать в 3x5. После разминки они делают первый рабочий сет, добавляют вес, делают второй рабочий сет из 5 повторений. Добавляют

еще вес, и снова делают подход из 5 повторений. Затем если они чувствуют себя бодрыми и сильными и готовы продолжить, они добавляют вес на гриф делают серию прогрессивно утяжеляющихся синглов, работая до их максимального на сегодня веса. Это делают тренировку очень тяжелой. Фактически, многие молодые и отлично подготовленные тяжелоатлеты, нашли для себя что рывок и взятие на грудь + толчек, это все что они хотят тренировать.

5. Частота Тренировок для Пожилых Атлетов

Мы уже затрагивали эту главу, но этот вопрос очень важен и заслуживает главы только про него. И если ты читал внимательно, ты вероятно уже примерно представляешь, что я думаю на этот счет и почему.

Давай я начну, рассказом про то как я тренируюсь. Я обычно тренируюсь 3 раза в неделю, во Вторник, Четверг и Воскресение. Понедельник, Среда и Пятница также будут работать хорошо, и Понедельник, Среда и Суббота или Вторник, Среда и Суббота. Я предпочитаю тренироваться один раз на выходных, потому что я не работаю на выходных (ну исключая работу над книгами и статьями по силовому тренингу), так что у меня остается больше энергии и времени для тренировки, и я обычно тренируюсь очень жестко на тренировке в выходные. На рабочей неделе, я предпочитаю тренироваться во Вторник и Четверг, потому что так я тренируюсь почти всю мою жизнь. Я вырос тренируясь в залах высшей школы, колледжа и YMCA и в платных залах, и они всегда были максимально заполнены в Понедельник и Среда (потому что тренера в средней и высшей школе всегда говорили нам тренироваться в Понедельник, Среда и Пятницу). Когда я тренировался в зале, я всегда пытался тренироваться тогда, когда народа поменьше, это помогало мне лучше собраться, и лучше отработать тренировку. Вот поэтому Вторник и Четверг, эта привычка сложилась в средней школе и высшей школе, и я придерживаюсь ее с тех пор.

Как многие другие пожилые атлеты (Фред Лоу (Fred Lowe), Доктор Кен Ляйтнер (Dr. Ken Leistner) и Кларенс Басс (Clarence Bass) чтоб назвать хотя бы нескольких), я следую разделенным тренировкам. У меня в программе 3 разных тренировки: Тренировка А во Вторник, Тренировка Б в Четверг, Тренировка В в Воскресение. Каждая тренировка коротка и имеет определенную цель.

Во Вторник я сосредотачиваюсь на рывках в полусед, за ними толчковые тяги с подрывом рывковым хватом. Чаще всего на этом тренировка заканчивается. Я пытался делать фронтальный присед, или присед со штангой на спине в тот же день что и рывки, но быстро обнаружил присед 3 раза в неделю, вызывает боль в коленях. Иногда я дополняю рывки в полусед, армейским жимом, чтобы мои плечи быть сильными и в хорошем тонусе. Многие пожилые атлеты пренебрегают работой на

плечи, особенно подъемами над головой, типа армейского жима, и это может вызвать проблемы с плечами, с возрастом.

В Четверг я выполняю взятия в стойку и толчки. Я обычно делаю один толчек после каждого взятия. Иногда я делаю взятия отдельно, а толчки делаю в силовой раме. По настроению я делаю толчковые тяги с подрывом обычным хватом, после взятий на грудь, или после взятий на грудь и толчков.

В Воскресение я делаю фронтальный присед. Иногда я делаю только фронтальный присед, а иногда я делаю армейский жим, швунг или толчек в силовой раме, после приседаний. Я не приседаю со штангой на спине больше (как многие пожилые атлеты) потому что мои плечи начинают болеть и стонать, и становится очень тяжело удерживать штангу в нужном положении. Я подумываю о том чтобы начать использовать Гриф Хатфилда (Hatfield Bar) или аппарат Дэйва Драппера для приседаний (Dave Draper's Top Squat), но мне нравится делать фронтальный присед и они дают мне отличную отдачу, поэтому пока что я использую фронтальный присед для тренировки ног.

У меня есть еще программа, также разделенная, но с другими упражнениями. В этой программе я работаю над жимами стоя, швунгом или толчком в раме во Вторник, становой тягой с трэп-грифом в Четверг и фронтальными приседаниями в Воскресение. Это великолепная программа, так что если ты не делаешь тяжелоатлетические упражнения, то эта будет хороша для тебя. Она работает на основные зоны мощи (низ спины, бедра, бока и плечевой пояс).

Таким образом, я тренируюсь три раза в неделю, но каждое упражнение делаю 1 раз в неделю, максимум 2 раза. Если я выполняю больше упражнений на каждой тренировке, я предпочту тренироваться 2 раза в неделю. И когда я стану старше, я вероятно предпочту тренироваться 2 раза в неделю, даже придерживаясь 1-2 упражнений за тренировку (фактически я как-то был вынужден тренироваться не больше 2х раз в неделю, и я чувствовал себя очень сильным и экстра-взрывным, так что возможно уже время перейти на тренинг 2жды в неделю).

Эй, не смешно. Тренировки 2жды в неделю отлично работают на примере многих пожилых атлетов. Слышал ли ты когда-нибудь о Фреде

Лоу (Fred Lowe)? Он входит в список лучших атлетов в истории спорта в возрасте Мастеров — и тренировался только 2жды в неделю, при подготовке к Национальному Чемпионату 2001 года.

Не каждому пожилому атлету тренинг 2жды в неделю даст лучший результат — но многим. На то есть простая причина. Пожилым атлетам нужно быть очень внимательными к своему восстановлению и суперкомпенсации. Они должны быть внимательны, чтобы тренироваться достаточно тяжело, для стимуляции роста, но без того чтобы перерабатывать — как в объеме, так и в интенсивности и в весе на штанге — иначе они обнаружат что они не могут восстановиться от их тренировок.

Это отличный план, но с возрастом становится сложнее и сложнее его придерживаться. Способность к восстановлению после тяжелых тренировок различается от человека к человеку, но для всех действует одно правило — с возрастом эта возможность ухудшается. И это основная причина, почему тренировочные программы работавшие в ту пору когда тебе было 20 или 30, не срабатывают когда тебе уже 40 или 50.

Есть несколько путей как решить эту проблему. Один из них, использовать циклирование или периодизацию в тренинге. Другой, использовать вариации из Легких, Средних и Тяжелых тренировок. Еще один, сократить тренировки до 2х раз в неделю — или возможно 2жды в 8 или 9 дней. Если ты прочтешь книгу Кларенса Басса (Clarence Bass) — в которой он описывает свою 30 летнюю карьеру в Железной Игре, и предлагает много интересных способов тренироваться, в пожилом возрасте — ты увидишь, что Кларенс полностью перешел на тренинг 2 раза в девять дней — и обнаружил что он чувствует себя лучше чем при тренинге 3жды в неделю или при тренинге 2жды в неделю!

И вот финальная мысль. Отличный тренер тяжелоатлетов Джо Миллс (Joe Mills), говорил что в идеале надо работать 3жды в неделю, но делать 2е тренировки в неделю лучше, чем делать 4, 5 или 6. И это относительно молодых атлетов. Если бы он работал с пожилыми атлетами, Джо Миллс скорее всего бы предложил тренироваться дважды в неделю.

6. Лучшие Упражнения для Пожилых Атлетов, Часть Первая

Упражнения это инструменты в ремесле силача, в любом возрасте — и это выражение подходит для силачей с сединой в волосах — и для тех кто седой как лунь — и для тех у кого больше нет волос.

Но как и все прочее в жизни, вещи меняются. Упражнения что ты использовал, когда был молодым, могут оказаться не самыми подходящими для тебя в пожилом возрасте.

Вот несколько причин почему. Первая, пожилым атлетам нужно выкинуть все упражнения которые причиняют боль их суставам, эти упражнения могут разбередить старые травмы, или вызвать новые проблемы. Для большинства атлетов, это значит что им придется выкинуть многие движения, которые им нравилось делать когда они были моложе (Мы поговорим больше о частных проблемах, которые могут встретиться атлетам в упражнениях, в другой главе — также обсудим упражнения которых стоит избегать в любом возрасте).

В моем случае, я выбросил жим лежа, даже не смотря на то, что я был пятикратным чемпионом Национального Чемпионата по Жиму Лежа и установил рекорды по жиму лежа Национального и Мирового уровня, когда мне было 30 лет (выступая в соревнованиях с проверкой на стероиды, в возрастном дивизионе Под-Мастеров (sub-master's), в весе 198 и 220 фунтов (88,11 и 97,9кг)). Я выкинул жим лежа, в когда мне было уже под 40, потому что он стал вызывать дискомфорт в моих плечах. Каждый раз когда я выполнял жим лежа с чем-то более 225 фунтов (100 кг), у меня складывалось ощущение, что внутри моего плеча трутся большие, зазубренные куски разбитого стекла. Итак у меня было 2 варианта действий. Первый вариант - выполнять жим лежа и дальше и разрушить плечи до конца моей жизни. Другой вариант — выкинуть жим лежа и сконцентрироваться на подъемах над головой, и тренироваться тяжело и жестко до конца жизни. Я выбрал выкинуть жим лежа. Это пример того о чем я говорил — и мне еще не было и 40 лет когда это случилось. Атлеты в их 40, 50 и 60 должны понять, что я имею ввиду.

Далее, пожилые атлеты должны собраться на упражнениях, которые дадут самый большой отклик от работы: многосуставные движения, включающие в работу все тело. Базовые упражнения. Ну и чтобы увеличить выбор, тяжелоатлетические упражнения (если ты умеешь их делать безопасно и с корректной техникой, и тебя не ограничивают никакие травмы).

Многосуставные Упражнения

Многосуставные упражнения отличный способ тренироваться для каждого — и это в двойне важно для пожилых атлетов. Единственное исключение, если у тебя есть травмы, которые не позволяют тебе использовать некоторые многосуставные упражнения (Для примера, травма плеча не позволяющая делать приседания на спине, жимы над головой, жим лежа и взятия в стойку или рывок в полусед).

Многосуставные движения тренируют твоё тело как одно целое. Оно учит твои мышцы работать вместе как одно целое, в стиле тяжелой атлетики. Вот почему поздний Патрик О'Шэй (Patrick O'Shea) описал упражнения как взятия в стойку, рывок в полусед, точковую тягу с подрывом, становую тягу, швунг и приседания как «тяжелоатлетические упражнения силового тренинга». Он был уверен что эти упражнения имеют огромное значение для пожилых атлетов — и в частности значение в борьбе с сочетанием ужасов ухудшения нервно-мышечной проводимости и потери мощности связанного со старением.

Сохранение Нервно-Мышечной Проводимости

В «Общая Силовая Подготовка 2» (Quantum Strength Fitness II), О'Шэй (Patrick O'Shea) на странице 261 написал:

«С каждым прошедшим десятком лет, происходит ухудшение нервно-мышечной проводимости. Это значит что мы теряем немного силы, скорости и мощности, постепенно спускаясь от нашего атлетического пика».

О'Шэй был уверен что атлеты должны бороться с ухудшением их возможностей с годами, используя тяжелоатлетические упражнения в их тренинге. Он писал:

«Тяжелоатлетические упражнения, являются упражнениями мозг/тело, существенно помогающие поддерживать высокий уровень нервно-

мышечной проводимости, на протяжении всей жизни. Когда ты делаешь взятия на грудь в стойку или рывок в полусед, тебе приходится мыслить терминами скорости, силы и техники. Это заставляет систему нейрон/эндокринная система работать на высшем уровне бодрствования, а значит увеличивает силу. Ни один бодибилдерский тренажер не сможет этого сделать. Самое главное тренироваться используя тяжелоатлетические упражнения разумно».

Адресуя решение проблемы потери мощности к пожилым атлетам, О'Шэй отметил (страницы 260-261):

«Связанная со старением потеря мощности (скорость * сила = мощность) работает больше не за счет ослабления мышц, а скорее за счет снижения скорости движения. Основной причиной этого ухудшения, является мозг, точнее кора головного мозга, она медленнее обрабатывает информацию, необходимую для выполнения взрывного движения, как, например, тяжелоатлетические движения или метание молота ... Чтобы замедлить эту потерю скорости, необходимо продолжать тренироваться в тяжелоатлетических подъемах».

Кардио Тренинг Со Штангой

Эта тема так важна, что заслуживает отдельной главы только про нее — и эта глава последует дальше в этой книге. Но сейчас я хочу провести короткий инструктаж о кое-чем что очень важно для пожилых атлетов.

Тяжелотелетический силовой тренинг оказывает огромное влияние на сердечно-сосудистую систему — и тебе не надо работать в многоповторке чтобы добиться этого эффекта. Выполняя подход из пяти повторений (или даже троек) в рывках в полусед, взятиях в стойку или взятиях в стойку и толчках, ты как бы пробегаешь серию коротких спринтов. Это очень простой способ построить силу и мощь. Это путь который также проработает твою сердечно-сосудистую систему. Это также верно для становой тяги, становой с трэп-грифом, приседаний со штангой на спине и фронтальных приседаний. Для пожилых атлетов, которым нужно следить за здоровьем сердца и сердечно-сосудистой системы, и которым не нравится «кардио», тяжелоатлетический силовой тренинг, воистину Святой Грааль силы и здоровья.

Сохранить Отличную Осанку

Одна из самых важных направлений, в котором надо работать при старении, это тренировать мышцы которые поддерживают хорошую осанку. Упражнения такие как приседания (выполняемые с ровной спиной), фронтальный присед, присед с штангой над головой (для тех кто достаточно гибок чтобы его делать), становые тяги, становые с трэп-грифом, жимы стоя (выполняемые в армейском стиле), жим гантелей стоя, швунг, толчок, взятия в стойку, рывок в полусед помогают поддерживать и сохранить отличную осанку. Только поэтому они намного важнее для пожилых атлетов чем подъем на бицепс, упражнения для накачки на грудь или трицепс.

Сохранить Атлетизм и Подвижность

Многие из нас начинали поднимать железо, чтобы улучшить наши успехи в американском футболе, бейсболе, борьбе или другом виде спорта. Так я начал. Я хотел стать сильнее, для борьбы.

Когда мы растем, мы заканчиваем школу и колледж, большинство из нас оставляет свою спортивную карьеру позади (если только мы не становимся спортсменами в борьбе, силовом троебории, бодибилдинге или стронгмэне). Мы продолжаем тренироваться с отягощением, потому что нам это нравится, но мы больше не тренируемся, чтобы лучше выступать в соревнованиях. Мы тренируемся потом что нам это нравится, и потому что мы хотим стать больше и сильнее.

С точки зрения пожилого атлета, пора вернуться к идее тренинга для улучшения нашего атлетизма — не для улучшения наших возможностей на игровом (соревновательном) поле, но для улучшения нашей эффективности в игре по имени жизнь.

Быть большим и сильным великолепно. В этом нет ничего такого. Но когда мы стареем, нам нужно много работать над другими важными атрибутами. Нужно поддерживать правильный баланс. Нам нужно сохранять гибкость. Нам нужно тренировать скорость, мощь и взрывную силу. Нам нужно поддерживать подвижность, координацию и ловкость. Короче, мы хотим тренироваться как атлеты.

Очень многие пожилые атлеты продолжают следовать привычке и не тренируют ничего кроме жима лежа, жима на наклонке, отжимания на брусьях, подъемов на бицепс и работы на трицепс. Они выбирают эти движения, потому что они легкие, потому что они не вызывают тяжелого дыхания и не сбивают дыхание, потому что они не напрягают колени и низ спины и потому что эти упражнения строят или поддерживают большой верх тела.

Это хорошо, пока это работает, но такой тип тренинга пренебрегает всей концепцией атлетического тренинга. Это не сбалансированная программа, которая не подойдет для атлета, даже близко не достаточна для пожилого атлета. Это конечно полезнее чем игра в шашки, но эта программа далека от лучшей программы для пожилого атлета. Если ты тренируешься так, похлопай себя по спине за то что качаешь железо на регулярной основе — но сделай себе одолжение, и начни тренироваться по более сбалансированной, работающей на все тело программе, включающей достаточно работы на спину и ноги — и достаточно тяжелоатлетических упражнений.

Максимально Улучши Гормональную Активность

Пожилые атлеты должны тренироваться тем способом, который максимально стимулирует выработку тестостерона и гормона роста. Тяжелые многосуставные движения — испытанный и работающий способ улучшить гормональную активность тела. Движения вроде приседаний со штангой на спине, фронтального приседа, становой тяги, становые тяги с трэп-грифом и тяжелоатлетические упражнения (взятия на грудь в стойку, рывок в полусед, толчковая тяга с подрывом, швунг и толчок) вызывают огромное увеличение уровня тестостерона и гормона роста. Изоляционные (односуставные) упражнения, имеют меньший эффект, или вообще не оказывают стимулирующего эффекта. Так что если ты хочешь оставаться молодым и активным, энергичным и мощным, агрессивным и мужественным всю свою жизнь, ты знаешь каким упражнениям надо уделять львиную долю своего внимания.

Тренинг Для Пожилых Атлетов Стоя На Земле

Я большой поклонник тренинга стоя на земле для атлетов любого возраста — и он тем более подходит для пожилых атлетов.

Что я имею ввиду под «тренингом стоя на земле»?

Это просто. Я говорю об упражнениях выполняя которые ты стоишь на ногах. Жим стоя это упражнение стоя на земле. Также и присед. Фактически все упражнения которые О'Шэй отметил как тяжелоатлетические, являются упражнениями, которые выполняешь стоя на земле, что подводит нас к причине — ты стоишь на ногах практически в любом из видов спорта.

Почему же тренинг стоя на земле так важен для пожилых атлетов?

Он важен потому что он принуждает тебя тренироваться в тяжелоатлетическом стиле — потому что он укрепляет кости — потому что он улучшает осанку — и потому что он помогает тебе поддерживать твою координацию и баланс. Эти вещи важны для каждого, но в частности они важны для пожилых атлетов. Помни, пожилые атлеты борются чтобы поддерживать (или развивать) много больше чем силу, мощь и мышечную массу — они борются чтобы поддерживать нервно-мышечную проводимость, связь мозг — мышца и баланс.

Многие из людей к их 70ти годам не могут даже ходить. Ты можешь видеть их шаркающими в ходунках, хромающими с тростями или едущими в маленьких механизированных креслах. Для контраста, известный силач прошлого столетия и чемпион по борьбе Георг Гакеншмидт (Georg Hackenschmidt), мог перепрыгнуть через спинку стула когда ему было 80 — и все те соревнующиеся тяжелоатлеты в возрастной категории Мастеров (Master's), которые демонстрируют атлетизм такого же уровня на помосте в их 60, 70 и далее.

Есть запоминающееся видео атлета по имени Арнольд Хальфин (Arnold Khalfin) на You tube. Видео того как он поднимал на Американском Тяжелоатлетическом Чемпионате в возрастной категории Мастеров (Master's) в 2007 году. Это восхитительно и воодушевляет. Хальфин (Arnold Khalfin) чемпион СССР по тяжелой атлетике, и был в СССР тренером по тяжелой атлетике когда ему было 60 — и он все еще поднимает сейчас, когда ему уже под 80 — и он поднимает с огромной скоростью, мощью и грацией, используя буквально идеальную технику в рывке или толчке. Он не только может ходить, он может двигаться как

тяжелоатлет. И это потому что он тренировался как тяжелоатлет — тренируясь стоя на земле — всю свою жизнь.

Я читал статью в колонке здоровье и фитнес, в газете Нью Йорк Таймс, о упражнении, которое поможет построить сильные и здоровые лодыжки. Какое? Это просто. Все что тебе надо, это стоять на одной ноге. Затем стоять на другой ноге. Выполнить несколько «сетов» на каждую ногу. Это все что надо — исследователи сказали это эффективнее всего что можно делать, чтобы усилить лодыжки — а также тренирует баланс и координацию. Если простое упражнение стоя на земле без веса может быть эффективно, то вообрази как эффективна целая программа основанная на упражнениях в которых ты стоишь на земле, с гантелями и штангами!

Учись Тренироваться Как Атлет

Если ты знаешь как выполнять взятия на грудь в стойку, рывок в полусед, толчковую тягу с подрывом, швунг и толчок, то делай как я: сделай эти упражнения ядром своей тренировочной программы. Если ты не умеешь делать эти упражнения, то есть три варианта. Первый вариант, найти компетентного тренера по тяжелой атлетике, кто сможет научить тебя основам тяжелой атлетики. Это самый лучший вариант. Нет ничего лучше чем тренинг под надзором хорошего тренера, когда дело доходит до изучения тяжелой атлетики и связанных с ней упражнений. Ты можешь найти тренера в своей тяжелоатлетической организации, или в местных тяжелоатлетических залах. Если ты живешь в США, это значит, что тебе надо пойти на сайт тяжелой атлетики США и найти на нем тренера в твоей местности.

Второй вариант, попытаться выучить движения самому, используя книги и DVD диски чтобы выучить правильный способ выполнения упражнений. Есть множество великолепных ресурсов, для тех кто занимается тяжелоатлетическим тренингом. Один из лучших — тренировочное руководство Джима Шмица (Jim Shmitz), «Тяжелая Атлетика Для Начинающих и Продвинутых» (Olympic Weight Lifting for Beginners and Intermediates). Это руководство поставляется с великолепным DVD диском. Ты можешь заказать руководство и DVD, с IronMind Enterprises на сайте www.ironmind.com. Другой великолепный источник — книга Томми Коно (Tommy Kono) «Поднятие Тяжестей в

Тяжелоатлетическом Стиле» (Weightlifting, Olympic Style) и в книге Артэ Дрешле (Artie Dreschler) «Энциклопедия По Тяжелой Атлетике» (The Weightlifting Encyclopedia). Также с его книгой можно купить DVD диск.

Замечу, что взятия на грудь в сед и рывки в сед экстремально сложны в изучении собственными силами — им часто невозможны обучиться пожилым атлетом, т. к. у тебя меньше гибкости и меньше подвижности, чем когда ты был моложе. Даже опытные тяжелоатлеты переходят к взятиям и рывкам в полусед с возрастом. Так что если движения в сед слишком сложны — или если ты не можешь научиться технике — то свободно переходи на движения в полусед. Я их делаю и они работают отлично.

Третий вариант, если ты никогда не делал тяжелоатлетические движения и не хочешь им учиться — или если у тебя есть травмы, которые делают тяжелоатлетические движения потенциально опасными — или у тебя нет снаряжения или места чтобы выполнять эти движения — то ты всегда можешь выполнять движения которые включают все тело, такие как приседания, фронтальный присед, становая тяга, становая с трэп-грифом, армейский жим стоя и швунг. Сочетай эти движения с тягой в наклоне, и по твоему выбору либо жим лежа, либо жим на наклонной скамье, и ты получишь очень эффективную программу. Некоторые из самых сильных пожилых атлетов, из тех кого я знаю, тренируются по схемам, основанным на этих упражнениях, и они получают отличные результаты.

Смысл этого всего вот в чем: когда стареешь, тренируйся как атлет, а не как бодибилдер. Не отказывайся от тяжелых многосуставных упражнений, заменяя их изолированными движениями, просто потому что ты стареешь. Конечно если упражнение причиняет тебе боль или берedit старые травмы, не делай его. Замени его чем-нибудь другим. Я имею проблемы с плечами, еще с высшей школы, с дней когда я еще боролся, и присед со штангой на спине отдаст мне в плечи. Поэтому я делаю фронтальный присед вместо него. Я выполняю его в тяжелоатлетическом стиле, с грифом размещенным на передних дельтах, с хватом штанги как при взятии в стойку, и этот присед работает отлично. Но однажды, я одновременно сломал и вывихнул средний палец, а также вывихнул остальные пальцы и кисть (не тренировочная травма) на левой руке. Пока я восстанавливался, я не мог держать гриф в

тяжелоатлетическом стиле, поэтому я выполнял приседания со скрещенными руками (бодибилдерский стиль). Через год после травмы, моя левая рука и пальцы все еще были слишком тугими и слабыми чтобы держать гриф как надо, так что я продолжал приседать со скрещенными руками (также я постепенно работал и в тяжелоатлетическом стиле). Это простой пример того как приспособится к условиям и продолжать тренироваться, проходя сквозь все куда кидает тебя жизнь.

Эти Чудесные Удивительные Тренажеры

Ты наверное это понял уже, но я напишу еще раз. Я тренажерный парень. Я прошел через большую фазу тренинга на Наутилусах, когда я был ребенком, я отбатрачил на Nautilus Pullover Torso тренажере, Nautilus Double Shoulder тренажер, Nautilus Biceps Curl и Triceps Extensions тренажеры, тренажеры для тренировки ног и все остальные.

Они утверждали что тренажеры безопаснее чем штанга и гантели. Но они не безопаснее.

Они утверждали что тренажеры позволяют избежать травм. Но они не дают этого.

Они утверждали что тренажеры строят силу и мышцы во много раз быстрее чем штанга и гантели. Но и это не правда.

Давай я приведу историю по случаю, что тренинг в тренажере может тебе дать. Когда я выпустился из высшей школы, мой максимальный вес был 155 фунтов (70 кг). В это время я тренировался на тренажерах Наутилус. Мой лучший жим лежа был 225 фунтов (102 кг).

Пока я учился в колледже я продолжал тренироваться на оборудовании Наутилус (и даже работал инструктором по Наутилусам в нескольких клубах). Со временем я бросил тренинг в Наутилусах и вернулся к тренингу со штангой и гантелями, тренируясь сначала в домашнем зале моего друга, затем в местном YMCA зале, и наконец в гараже моих родителей. Мой вес вырос до 170-180 фунтов (75,5 — 80 кг), мой жим лежа вырос до 320 фунтов (145 кг) и я мог взять на грудь и толкнуть 225 фунтов (102 кг).

За два лета подряд, за моими начальными и средними годами обучения в колледже, я работал вне города на летней работе, и мне было негде тренироваться. Я пытался сохранить как можно больше денег для учебы, так что я не слишком хорошо ел, и мой вес упал до 160-165 фунтов (74 кг). Для меня в мои поздние тинейджерские годы 165 фунтов это был мой вес, когда я не тренировался вообще и был на очень ограниченной диете, на которой я всегда был голоден как дьявол.

После колледжа я поступил в школу юристов, и получил возможность вернуться к серьезному тренингу и серьезному питанию в кафе университета. Мой вес быстро пошел вверх от летних 160 до 180 фунтов (80 кг) и мой жим лежа взобрался до 350 фунтов (159 кг).

На втором и третьем курсе университета я жил в квартире и был то ужасно бедным, то просто без денег большую часть времени. У меня было не так много еды, я все время был голоден и не мог тренироваться достаточно часто. Мой вес постепенно упал до 163 фунтов (74 кг).

В 25 лет, я выпустился из университета, и получил работу на юридической фирме в Луисвилле в штате Кентуки (Louisville, Kentucky). Я снимал дом, который был всего в паре кварталов от зала выполненного в старом стиле, с тяжелым железом, снабженный десятком тяжелоатлетических грифов фирмы Йорк (York Olympic bar), тоннами блинов и всем что только может быть нужно для работы в силовом троебории или бодибилдинге (Не было помостов и не было резиновых матов, так что никакого тяжелоатлетического или стронгмэнского тренинга, потому что в те дни не было подобного тренинга. Но штанги, гантели, скамьи для жима лежа и рамы для приседаний, это было все что мне нужно на то время). Я тренировался 3 раза в неделю, ел хорошо и быстро потяжелел до 180 фунтов (80 кг). Мой жим лежа вырос до 360-365 фунтов (165 кг).

Затем я переехал, и в старый зал с черным железом пришлось бы ехать — и я внезапно пошел в зал с Наутилусами расположенный неподалеку.

Я тренировался 3 раза в неделю, работал в каждом сете до предела и заканчивал каждую тренировку покрывшись потом и чувствуя себя комком боли. Я делал все так как гуру Наутилусов говорили делать.

После почти года супер интенсивных тренировок на Наутилусах, я встал на весы одним утро и обнаружил, что я вешу 163 фунта (74 кг)! Эти супер-дупер Наутилусовские программы дали мне потерю 17 фунтов с трудом наработанных мышц и вернули мой вес на уровень тех времен, когда я работал летом, будучи в колледже, почти ничего не ел и почти не тренировался.

Чертово расстояние! Я вернулся в зал со старым железом и начал поднимать штангу и гантели снова — и мой вес опять вернулся к 180 фунтам. И после этого я начал тренироваться тяжелее и более жестко — и следовать схеме разделенных тренировок — и использовать сокращенный тренинг — мой вес постепенно пошел вверх, за 200 фунтов (90,7 кг), и мой жим лежа вышел на соревновательный уровень в 407 фунтов (185 кг), а затем до 430 фунтов (195 кг) (используя гриф диаметром 3 дюйма (7,6 см)). (Я выполнял подъем в силовой раме, с нижними страховочными штырями, чтобы остановить штангу, если что-то пойдет не так — что является единственным способом которым стоит выполнять жим лежа, и в частности жим лежа с толстым грифом).

Сегодня в возрасте 52 лет, я вешу 225 фунтов (102 кг) и я твердый и мускулистый — и я сильный — и я выгляжу лет на 10 моложе чем есть. Если бы я западал и дальше на чудотворные тренажеры, я вероятно весил бы 150 фунтов (68,1 кг) и выглядел бы как бегун на длинные дистанции — и я бы был слабым и тощим, и вероятно выглядел бы на все 60 или старше. И в этом разница между тренингом со штангой и гантелями, и тренингом на чудотворных тренажерах.

Есть конечно еще несколько важных отличий.

Тренажеры не развивают баланс, координацию и атлетизм. Штанга делает это.

За очень редким исключением, тренажеры не позволяют тебе делать движения на все тело. Штанга позволяет это.

На большинстве тренажеров, ты выполняешь упражнения сидя или лежа. С штангой ты можешь работать всю тренировку стоя на ногах.

Большинство машин не развивают твердость костей. Штанга делает это.

Машина замыкает тебя в определенную амплитуду движения, которая хороша для тебя или нет — и если нет ты вероятно поранишь себя. С штангой (и еще под лучшим градусом с гантелями) ты можешь использовать лучшую в частности для твоего строения тела амплитуду движения.

Конечно если ты травмирован, ты можешь использовать тренинг в тренажерах, временно. И когда ты будешь в серьезном возрасте (за 70) ты можешь предпочесть тренинг в тренажере, отсутствию тренинга вовсе — хотя это особо и не даст отдачи, и достаточно выдающихся тяжелоатлетов и троеборцев в возрастной группе Мастеров (Master's), кто все еще соревнуется в их семьдесят, восемьдесят или даже девяносто лет.

И под конец, будет стоить целого состояние снарядить домашний зал, необходимым набором тренажеров. Для примера, сравнительно не дорого оснастить зал отличными штангами и гантелями.

7. Лучшие Упражнения для Пожилых Атлетов, Часть Вторая

Сейчас будут перечислены, значимые упражнения для пожилых атлетов, все остальные будут низведены до статуса вспомогательных движений (которые мы обсудим в следующей главе):

Приседания Со Штангой На Спине

Как и ожидалось, упражнение, которое ты наверняка делаешь давно. Продолжай его делать! Правильно выполняемые приседания со штангой на плечах строят силу, мощь и мышцы — включают гормональную активность — поддерживают твою спину сильной — сохраняют силу твоих коленей, лодыжек и бедер — и помогают поддерживать баланс, координацию, эффективность нервной системы и атлетизм в целом. Плюс, это то чего не делают 90% молодых ребят в зале (если они вообще ходят в зал), так что это автоматически дает тебе серьезное преимущество перед ними. Черт, это упражнение даже может окрасить седину твоих волос в твой естественный цвет!

Ты можешь делать присед в стиле силового троеборья — с штангой расположенной на плечах, и опускаться вниз только до положения, когда верх твоих бедер станет параллельным полу — или в тяжелоатлетическом стиле, с грифом расположенным высоко на плечах, и сядь до упора. Я предпочитаю выполнять присед в тяжелоатлетическом стиле. Такой стиль улучшает растяжку в районе бедер и лучше прорабатывает голени и бедра чем присед в стиле силового троеборья. Однако, если ты не делаешь такой присед, начинай его потихонечку и постепенно. Тебе нужно относиться к нему как к новому упражнению, если раньше ты делал присед только в параллель.

Всегда выполняй присед с ровной спиной. Приседания с круглой спиной накладывают огромную нагрузку на твой позвоночник и могут привести к проблемам с низом спины. И также неблагоприятно влияют на осанку.

Каким бы способом ты ни приседал, в стиле троеборцев или тяжелоатлетическом, ты можешь получить огромный плюс от выполнения приседа без приседаний с огромным весом, и без выполнения медленных, трясущихся, агонизирующих повторений. Тренировать это упражнение регулярно и последовательно, с отличной

техникой, с разумным весом, на много продуктивнее, чем выполнять тяжелейший подход с максимальным весом, с плохой техникой, или «выдирать повторения на зубах». Пожилым атлетам надо учиться **ТРЕНИРОВАТЬСЯ, А НЕ НАДРЫВАТЬСЯ** — в приседе, и в других упражнениях.

Кстати, пожилым атлетам нужно тренироваться в штангетках. Твои ногам, сводам стоп, лодыжкам необходима поддержка, а эти ботинки специально сделаны чтобы обеспечивать ее. У штангеток высокий каблук, который помогает тебе находиться в правильном положении, выполняя приседания в тяжелоатлетическом стиле. Не выходи из дома на тренировку без них.

Фронтальные Приседания

Еще одно великолепное движение для атлетов любого возраста, и в частности ценное движение для пожилых атлетов, потому что оно работает на развитие баланса, координации и базовой силы. Когда делаешь его без ремня, это превосходное упражнение для тренинга брюшных мышц.

Для лучших результатов, научись держать гриф руками, когда кисти твоих рук лежат у тебя на плечах (фронтальный присед в тяжелоатлетической технике). Это требует достаточной гибкости запястий и плеч, и времени для того чтобы научиться. Будь терпелив и работай постепенно.

Если такая техника для тебя слишком сложна из-за проблем с растяжкой, используй вариант «со скрещенными руками», или так называемый «бодибилдерский ситль».

Одевай штангетки, когда делаешь фронтальный присед. Если ты не супер гибкий, ты вряд ли поймашь правильное положение без них.

Становая Тяга

Еще одно признанное, проверенное временем, строящее силу упражнение. Многие считают что становая уступает только приседаниям, когда дело доходит до строительства общей силы всего тела и запуска гормональной активности. Для пожилых атлетов, однако, становая тяга

палка о двух концах. Если атлет тренируется слишком часто, и начинает округлить спину, то плюсы перекрываются большими минусами и становая приводит к боли низа спины и часто к травме.

Чтобы получить максимальную отдачу от становой, выполняй ее в отличной технике, с прямой спиной на протяжении всего движения, пока поднимаешь держи гриф как можно ближе к ногам.

Как и в приседаниях, ты должен использовать вес, который бросает вызов, но позволяет выполнить каждый повтор в сете с хорошей, точной техникой. Если ты будешь тренироваться слишком тяжело, твоя техника испортится, а затем испортится и твоя спина — и это не хорошо! Как пожилому атлету тебе надо тренироваться чтобы быть сильным и здоровым на протяжении всей жизни, это значит, надо включать голову, когда дело доходит до решения, сколько веса навешивать на гриф.

Штангетки — отличное дополнение к твоей становой тяге. Они помогут занять правильную позицию с ровной спиной, которая даст максимальный результат, с минимальным стрессом для низа спины. И они помогут поддерживать ноги, свод стопы и лодыжки в наверное самом тяжелом упражнении твой программы.

Становая Тяга с Трэп-Грифом

Я не смогу перечислить все плюсы трэп-грифа. Изобретенного Элом Жерардом (Al Gerard), троеборцем и инженером, трэп-гриф один из самых применимых тренировочных инструментов для пожилого атлета. Уникальная геометрия трэп-грифа позволяет тебе работать весь подъем с весом, находящимся в центре твоей тяжести. Это позволяет тренироваться тяжелее и с большей нагрузкой, меньше нагружая позвоночник, чем если бы ты использовал обычную штангу — и для пожилого атлета, только это уже может оказаться разницей между успешным тренингом и неудачей. Существует много отвратительных подделок и имитаций трэп-грифа, но тебе нужно получить то за что ты платишь, и поэтому я использую настоящий. Ты можешь заказать настоящий трэп-гриф Эла Жерарда (Al Gerard) у Джона Вуда (John Wood) (который продает их по лицензии Эла Жерарда) на сайте www.functionalhandstrength.com

Пожилые атлеты обнаружат, что упражнения с трэп-грифом очень важны. Потому что твой центр тяжести смещается вперед с возрастом. Если ты тренируешься грамотно и держишь свой вес под контролем, ты можешь бороться с процессом старения, который вызывает смещение центра тяжести, но в какой-то мере смещение все равно будет происходить. Трэп-гриф великолепно подходит пожилым атлетам, потому что его геометрия позволяет при подъеме не выходить за пределы своего центра тяжести, учитывая смещение центра тяжести вперед из-за старения.

Становая с гантелями ПЛОХАЯ замена становой тяге с трэп-грифом. Тяжелые гантели слишком не удобны, они обдерут твои ноги когда ты будешь их поднимать, и всегда представляют опасность для твоих ног и ступней. В дополнение, почти всегда нагружаются меньшими по размеру блинами, что означает что тебе придется сильнее сгибаться, для того чтобы занять начальную позицию — и это накладывает дополнительную нагрузку на низ твоей спины.

Взятия На Грудь в Стойку

Если ты делаешь их в хорошей технике, взятия в стойку оно из наиболее эффективных упражнений для пожилых атлетов. Взятия на грудь в стойку — тяжелоатлетическое упражнение. Оно развивает силу, взрывную мощь, скорость, подвижность, координацию, эффективность нервной системы, отличный баланс и атлетизм в целом. Помнишь что я сказал раньше. Ты может и не играешь в спортивные игры, но ты все еще играешь в Игру по имени Жизнь. Тебе нужно быть готовым защищаться, сбивать и нести мяч за линию тачдауна.

Кстати, взятие на грудь в стойку замечательное упражнение дня нагрузки ног пожилых атлетов. Если ты будешь делать взятия правильно, ты будешь почти выпрыгивать с весом. Такое выпрыгивающее движение поддерживает твои ноги сильными и мощными. Это к старому высказыванию что человек стар настолько на сколько стары его ноги. Это правда. И это важная причина, почему общие (базовые) упражнения, упражнения выполняемые стоя на земле и упражнения в тяжелоатлетическом стиле так эффективны для пожилых атлетов.

Как и с другими упражнениями, хорошая техника критична когда ты делаешь взятия в стойку. И еще раз, важно не пытаться тренироваться слишком тяжело. Если ты нагрузишь слишком много блинов на штангу, то ты наверняка будешь брать ее на грудь с плохой техникой. Намного важнее поставить чуть поменьше вес, но делать упражнение с идеальной техникой, чем поднимать более тяжелую штангу в плохой технике.

В Интернете полно видео, на которых молодые атлеты (зачастую американские футболисты из высшей школы) выполняют взятия в стойку и взятия в стойку с виса в абсолютно отвратительной технике. Подъем всегда заканчивается поздравлениями и криком других детей, и в театральном поведении «крутого парня» атлета — и если его тренер там, он бросает записную книжку для большей выразительности, прыгает вверх и вниз и кричит громче чем все остальные. Это нормально и хорошо, и вероятно их молодые тела, выдержат нагрузку, но для пожилых атлетов такое выполнение будет сродни суициду. Не приведи себя к травме пытаясь показать крутость, и даже не пытайся поднять больше чем можешь, в отличной технике. Для пожилых атлетов важна не тяжесть поднятого веса, а как количество подъемов в отличной технике.

Самая большая проблема для пожилых атлетов во взятиях в стойку, это плохая подвижность плеч, что делает сложным подхват грифа в правильном положении, когда штанга уже на плечах. Эта частая проблема тех кто делает много жима лежа. Их плечи часто очень не растянутые от всех этих лет тяжелого жима лежа. Проблема устраняется, но это требует времени и терпения, и тебе нужно будет выполнить хорошо спроектированную программу растяжки.

Надевай штангетки когда делаешь взятия в стойку. Оставь кеды-конверсы (Chuck Taylors) для тех ребят кто делает только подъемы на бицепс и работу на трицепс.

Рывки в Полусед

Мое любимое, упражнение заслуживающее награды. Рывок был любимым упражнением многих чемпионов Золотой Эры, включая Стива Станко (Steve Stanko), первый человек в истории, кто собрал 1000 фунтов (454 кг) в 3х тяжелоатлетических подъемах (раньше атлеты делали

армейский жим стоя, рывок и взятие на грудь, и толчок). Стив Станко был национальным чемпионом США и конечно стал бы чемпионом мира по тяжелой атлетике, если бы Вторая Мировая Война не вмешалась. Он также выиграл соревнования мистер Америка (Mr. America) и мистер Вселенная (Mr. Universe), и было всего 2 человека в истории (второй был Джон Гримек (John Grimek)), кто выиграл чемпионат США по тяжелой атлетике в возрастной категории до 35 лет, титул мистер Америка и титул мистер Вселенная. Станко сказал однажды: «Если бы мне надо было проделать все это заново, рывок — вот все что я бы делал».

Рывок в полусед имеет все те же преимущества что и взятие в стойку, только он является еще более быстрым движением. Я мог двигаться очень быстро когда я занимался борьбой в школе, и я хочу оставаться в этой же скорости в любом возрасте. По этому мне так нравятся рывки в полусед.

Тебе надо быть гибким в плечах чтобы выполнять рывок в стойку безопасно и правильно. Не пытайся делать его сразу, без некоторой работы на растяжку. Тебе надо заложить достаточную базу для рывка в полусед.

Как и во всех других упражнениях выполняемых стоя на земле, штангетки обязательны и для рывка.

Толчковая Тяга с Подрывом

Это обычное упражнение, используемое тяжелоатлетами, для того чтобы подготовить себя до стадии подрыва в рывке и взятии на грудь. Это также отличное упражнение для пожилых атлетов. Фактически многие пожилые атлеты у кого есть проблемы с выполнением рывков в полусед и взятий на грудь в стойку из-за проблем с плечами, обнаружат что толчковая тяга с подрывом и толчковая тяга с подрывом рывковым хватом великолепная замена рывкам в полусед и взятиям на грудь в стойку.

Как и в других упражнениях, очень важно выполнять движение в идеальной форме — с правильной скоростью — и правильным весом. Если пойдешь на слишком тяжелый вес, то толчковая тяга с подрывом существенно урежет твои результаты. Для лучшей отдачи, используй вес не более чем на 20 фунтов больше чем вес который ты можешь взять на

грудь (для толчковой тяги с подрывом обычным хватом) или вырвать в полусед (для толчковой тяги с подрывом рывковым хватом). Очень многие атлеты, рвутся за весом на грифе, и превращают толчковую тягу с подрывом в становую тягу с последующим уродским подобием подрыва в конце движения. Не делай так — используй меньший вес и выполняй движение гладко, мощно и со взрывом.

Шаблон высоты отличный инструмент для измерения того на сколько высоко ты поднимаешь штангу в конечной точке, чтобы быть уверенным в том что ты выполняешь движение с достаточным количеством мощи.

Надевай штангетки когда делаешь толчковые тяги с подрывом.

Армейский Жим Стоя

В старые добрые дни, мужчины тренировались в основном в жимах над головой, включая достаточно жимов штанги и гантель, и также много тяжелых толчков, было в их программе. Движения типа жима лежа с пола или жима лежа, были абсолютно вторичными упражнениями до 1950х и много мужчин никогда не делали жим лежа — или использовали его очень редко. В те дни очень редко у атлетов были проблемы с плечами.

Начиная с 1950х годов, атлеты стали сходить с ума по жиму лежа. Журналы Вейдера (Weider) начала 1950 объявили «гонку» кто первый сможет пожать лежа 500 фунтов (227 кг), и опубликовали статьи с данными о людях которые могут сделать это: Чемпион Мира и Олимпийский чемпион по тяжелой атлетике, Джон Дэвис (John Davis) — бодибилдер Джон МакВильямс (John McWilliams) — бодибилдер и троеборец — Марвин Эдер (Marvin Eder) — Канадский Геракл, Дуг Хепберн (Canadian Hercules, Doug Hepburn) — и бодибилдер Рэг Парк (Reg Park). Дуг Хепберн оказался первым кто сделал жим в 500фунтов (227кг) в 1954, Рэг Парк вскоре последовал за ним, и стал вторым человеком кто пожал лежа четверть тонны. Бодибилдер и владелец зала Винс Жиронда (Vince Gironda) должен был дать Хепберну специальный трофей, служащий напоминанием о его достижении — странная ирония Железной Игры, потому что Жиронда никогда не любил жим лежа и настоятельно призывал бодибилдеров тренировавшихся в его зале в северном Голливуде, в Калифорнии, делать отжимания на V образных

бруснях, отжимания на кольцах и разводки на кольцах вместо жима лежа.

В любом событии, в середине 1950х мир сходил с ума по жиму лежа — и все еще сходит по сию пору. Поэтому много пожилых атлетов страдают от боли в плечах, вызванной годами работы в жиме лежа. В отличии от жима стоя, швунга и толчка, которые прорабатывают все дельты плеча, жим лежа фокусируется в основном на передних дельтах. В результате жим лежа может вызвать мышечный дисбаланс, особенно у тех атлетов кто делает много жимов лежа и мало или вообще не делает жимов над головой, и к тому не тренирует верх спины, также тяжело как они тренируют их жим лежа. (Еще не забывай делать Л-разводки, и достаточно работы на верх спины, такой как подтягивания на кольцах, тяги в наклоне и т. п. - прим. Переводчика)

Атлеты старых времен, эры до жима лежа, не страдали проблемами плеч. Они поддерживали свои плечи сильными и мощными — и здоровыми — в течение многих лет, специализируясь на тренинге разнообразных подъемов над головой, используя жимы, швунги, толчки со стоек и толчковый швунг. Ты можешь делать те же вещи — и ты должен их делать! Тебе не необходимо делать толчки — конечно они замечательны если ты знаешь как их делать. Жим стоя и швунг сделают работу также хорошо. Также будут работать и тяжелые жимы гантель. Джон Гримек делал много жимов с парой 100 фунтовых (45 кг) гантель, когда ему было за 60 и даже когда было за 70. Это еще один пример того как подъем над головой в течении жизни строит силу и здоровье плеч!

Ну достаточно уроков истории. Но смысл понятен. Делай достаточно жимов над головой — и делай их в армейском стиле, не подъем с сгибанием спины назад, или отклонением назад. Пожилой атлет НИКОГДА не должен выполнять жим над головой отклоняясь назад или прогибаясь назад в спине. Это слишком тяжело для твоего позвоночника. Всегда выполняй жимы над головой в отличной технике армейского жима стоя.

Швунг

Швунг это динамичное и взрывное движение. Оно намного ближе к тяжелоатлетическим упражнениям, чем армейский жим стоя и это

означает, что этот подъем очень ценен для пожилых атлетов. Потрать достаточно времени и усилий на швунг. Он будет поддерживать все твое плечо сильным, толстым и мощным.

Доктор Кен Ляйстнер (Dr. Ken Leistner) использует особенную технику швунга, высоко эффективную. Он делает швунг штанги в обычно стиле, и затем старается изо всех сил чтобы замедлить опускание грифа на плечи. Другими словами, он делает тяжелые негативы («сверх концентрация»), и после каждого швунга — армейский жим стоя. Пробуй иногда такое. Сета из тройки будет достаточно. Эти тяжелые негативы, вымотают тебя очень быстро, и ты не сможешь поднять гриф над головой, если попытаешься сделать слишком много повторений.

Толчок

Толчок экстремально взрывное тяжелоатлетическое упражнение. Если ты знаешь как выполнять его, ты можешь наработать мощи больше чем в любом другом упражнении. Это очень важно пытаться сохранить взрывную мощь, скорость и концентрацию.

Надевай штангетки, когда выполняешь тяжелые толчки. Твои стопы будут очень сильно нагружаться в этом движении.

Взятие На Грудь в Стойку и Жим

Джон Гримек однажды написал статью, где он называл взятие на грудь и жим лучшим упражнением под солнцем. Он отмечал что ты можешь получить отличный результат выполняя тренировку содержащую только подъем на грудь и жим. И кто бы ни попробовал это выполнить, сказал бы тебе что Гримек был прав!

Взятие в стойку и швунг работает также хорошо, также как и взятие в стойку и толчок.

Есть много вариантов сочетать взятие в стойку с тем что ты выберешь: армейский жим, швунг или толчок. Ты можешь делать одно взятие и один жим (или швунг, или толчок) на каждый повтор. Это тяжело потому что ты делаешь 2 подъема в каждом повторе, так что уменьши количество повторений. 3 взятия и толчка это на самом деле 6

повторений (3 повтора во взятиях и 3 повтора в толчке), 4 повтора это на самом деле 8 повторений, и 5 повторов это на самом деле 10 повторений.

Другой вариант делать подход взятий на грудь, а затем сет подъемов над головой, к примеру после последнего взятия. Еще вариант, ты можешь делать 3 взятия на грудь и 1 швунг. Или если тебе больше нравится, ты можешь делать 3 взятия в стойку и 2 жима, или 2 швунга, или 2 толчка. Здесь может быть много вариантов и они все позволяют сделать восхитительную тренировку.

Некоторые атлеты любят делать взятия на грудь и жим, и после того как они добавляют веса на гриф, они переходят на швунг или толчок. Это работает пока твое умение позволяет тебе делать швунг или толчок в отличной технике без серии легких сетов. Лично я предпочитаю делать взятия и жим в одной тренировке и взятия и толчок на другой тренировке.

Жим Гантелей

Джон Гримек сохранял впечатляющую силу и мышечную форму до очень пожилого возраста, тренируя всего 2 движения в его 50, 60 и 70: приседания со штангой на спине и жим стоя гантелей. Жан Деллинжер (Jan Dellinger), бывший редактор «Сила и Здоровье» (Strength & Health) и «Мышечное Развитие» (Muscular Development), часто видел Гримека выполняющим подходы и повторения с парой 100 фунтовых (45 кг) гантелей, когда ему было за 60 — что могло быть мировым рекордом всех времен для человека возраста и веса Гримека.

Гантели просто созданы для пожилых атлетов. Для многих пожилых атлетов, гантели оказывают меньшее негативное влияние на плечи чем штанга. Гантели позволяют найти точно ту траекторию, которая работает лучше для тебя. С гантелями ты можешь разворачивать твои локти вперед, в стороны, или куда-нибудь между. Ты можешь поворачивать свои кисти, ты можешь держать их как обычно, с ладонями отвернутыми от тебя (также как если бы ты держал штангу), или ты можешь повернуть их на какой-то угол, или можешь вращать их на протяжении всего подъема, до молоткового хвата. Ты можешь выполнять одновременный жим гантелей обеими руками или жим левой и правой руками поочередно.

Комбинированные Упражнения

Комбинирование взятия в стойку и подъема над головой, пожалуй лучшее и чаще всего встречающееся сочетание упражнений, но есть и много других. Примеры включают, рывок в полусед и присед со штангой над головой, взятие в стойку и фронтальный присед, фронтальный присед и жим, фронтальный присед и швунг, фронтальный присед и толчок, и сочетания включающие подъемы с пола, подъемы с виса и подъемы с плинтов.

Если ты ищешь сверх эффективную и интенсивную комбинацию, попробуй взятие на грудь в стойку и фронтальный присед, с последующим подъемом над головой на твой выбор. Эти 3 движения соединенные вместе дадут тебе просратья.

Жим Лежа и Жим Лежа На Наклонной Скамье

Я немного неохотно включил эти упражнения, потому что слишком много атлетов перерабатывают в них, и потому что упражнения выполняемые стоя на земле, намного более полезны для пожилых атлетов. В дополнение многие атлеты страдают от проблем с плечами, которые могут быть вызваны слишком большим количеством жимов лежа — или которые усугубляются жимом лежа. С другой стороны, жим лежа и жим на наклонке позволяет проработать плечи, трицепс и грудь без напряжения низа спины, пока ты не перерабатываешь в нем, это вероятно неплохая штука для пожилых атлетов. Тренер тяжелоатлетов Джим Шмиц, любил включать в программы его атлетов (включая пожилых атлетов) жим лежа и жим на наклонной скамье, и это очень весомое подтверждение. Джим Шмиц хорошо знал свое дело.

Как и с другими упражнениями, правильная техника очень важна. В соревнованиях по силовому троеборью, ты ставишь свои ноги ровно на пол и ложишься спиной на скамью, делая высокий мост своей спиной, чтобы уменьшить амплитуду подъема веса и получить преимущество в рычажности. Это поможет тебе поднять больше на соревнованиях, но ужасно нагрузит низ твоей спины. Пожилым атлетам лучше выполнять жим лежа и на наклонке с абсолютно плоской спиной. При жиме лежа, ты можешь положить ноги на скамью, или поднять их и скрестить

лодыжки, чтобы избежать поднятия таза когда вес начнет становиться тяжелым.

Как пожилому атлету, тебе не надо упираться в жиме лежа. Пытайся поддерживать силу верха тела пропорционально. Не сходи с ума по жиму лежа и не пренебрегай подъемами над головой. Я с большим удовольствием увижу тебя жмущим вес который ты можешь взять на грудь и толкнуть (или чуть больше), чем жмущим тонну и пропустившим подъемы над головой. И если ты жмешь больше чем приседаешь и тянешь, начинай носить надпись говорящую : «Пни меня!». Твой присед и тяга заслуживают больше уважения.

Как я уже говорил раньше, у меня проблемы с плечами, тянущиеся еще с дней высшей школы, и мне пришлось прекратить жать лежа когда мне было под 40. Несколько лет назад, когда я восстанавливался от травмы плеча (вызванной упражнениями йоги), я попробовал жим лежа гантелей, лежа моими плечами на крепком стабильном мяче, и все было в порядке. Не великолепно, но нормально. Стабильный мяч позволил мне выполнять жим лежа с прогибом позвоночника в грудном отделе, и это похоже сыграло роль. Обычно я пытался жать одной рукой на стабильном мяче (используя одну гантель), и жим штанги лежа на стабильном мяче. Я не восхищен этим движением но я думаю оно дает пищу для размышления. Ты может быть тоже когда-нибудь захочешь его попробовать. Если да, то удостоверься, что покупаешь реально прочный, стабильный мяч для тяжелых условий эксплуатации. Тебе не захочется, чтобы этот чертов шар лопнул когда ты будешь делать на нем жим лежа! (Заметка: я никогда не пробовал, но возможно более безопасная альтернативой может быть жим гантель или штанги лежа на большом, тяжелом, пыльном мешке с песком, который позволит тебе делать упражнение с прогибом позвоночника в грудном отделе).

Подъем с Подставок (Плинтов)

Многие пожилые атлеты, поддерживают выдающийся уровень силы и мощи выполняя становые тяги, становые с трэп-грифом, взятия в стойку, рывки в полусед или толчковые тяги с подрывом с подставок (плинтов). (Заметка: когда я упоминаю подъем с плинтов, я имею ввиду, что под блины надетые на штангу ставятся дополнительные подставки, чтобы гриф был расположен выше чем обычно, когда он на полу (с плинтов). Я

НЕ имею ввиду упражнение, когда атлет становится на помост, чтобы занять необычно низкую стартовую позицию (из ямы)). Подъем с плинтов зачастую дает меньшую нагрузку на низ спины пожилых атлетов, чем подъем с пола. Это отличный способ продолжать тренироваться также тяжело с возрастом. Если ты не веришь мне, спроси Доктора Джима Дауэра (Dr. Jim Dauer) — в 62, он может выполнить становую тягу с трэп грифом с плинтов, с весом в 1160 фунтов (526 кг)!

8. Роль Вспомогательных Упражнений

Не пойми меня неправильно, и не иди продавать твой EZ гриф для бицепса на eBay. Пока ты выполняешь базовые упражнения, присед, фронтальный присед, становые, становые с трэп-грифом, рывки в полусед, взятия в стойку и подъемы над головой, нет ничего плохого в том, чтобы побаловаться работой на бицепс и трицепс или поделаться немного «бодибилдерских» упражнений, если ты хочешь этого. Изолированные упражнения могут помочь тебе восстанавливаться после травм, и они могут помочь накачать кровь в травмированную (или ноющую, или болящую) часть тела — и это поможет восстановлению и суперкомпенсации, поможет тебе быть гибким, подвижным и проворным. Тяжелый тренинг имеет тенденцию делать пожилых атлетов, не гибкими, одеревеневшими, вызывает боли в разных частях тела — и все что поможет процессу восстановления — очень пригодится. Так что даже если ты очень сильный и мощный парень, когда ты станешь старше, ты можешь найти в своей программе место для «бодибилдинга».

Смысл в том чтобы не делать слишком много «бодибилдинга», и не ставить его на первое место в своем тренинге. Думай об этом как о вспомогательной работе, и ставь ее в конце тренировки, после того как ты закончишь более важные упражнения, которые мы обсудили в предыдущей главе. Или делай их в отдельный тренировочный день, в который ты будешь делать чисто вспомогательную работу.

И чтобы ты не думал что это моя идея, я отмечу, что идея принадлежит, ни кому иному как Томми Коно (Tommy Kono), человек, называемый одним из лучших тяжелоатлетов всех времен. Томми очень долго выступал (он соревновался в 3 разных Олимпийских играх), так что он мог вносить корректировки в течении этих лет. Когда он постарел, чемпион мира и Олимпийских игр, человек устанавливавший мировые рекорды, включил бодибилдерские движения, как вспомогательный тренинг, к его тяжелоатлетическим тренировкам. Фактически, когда ему было за 35 (он уже был «стар» для тяжелоатлета мирового уровня) Коно не делал ничего кроме бодибилдерских упражнений, две недели перед выступлением. Это помогло его телу излечиться от усталости

накопленной за годы, и он стал жаждать тяжелого железа на соревновании. В это время как раз проходило соревнование Мастеров, и он решил выступить на этом соревновании, Коно вероятно увлекался все больше и больше «бодибилдерскими» упражнениями, когда он перешел за 40, 50 и 60. Так что не отказывайся от «бодибилдинга» как от чего-то эксклюзивного для чудиков в трусах - стрингах и намазанных кремом «автозагар». Бодибилдерские упражнения имеют свое законное место в арсенале тренировочных упражнений пожилых атлетов.

И подумай еще вот о чем. Если ты решил поделаться немного «бодибилдинга», почему бы ни поделаться его способом, который заодно потренирует твою сердечно-сосудистую систему? Используй супер-сеты и три-сеты и РНА (http://en.wikipedia.org/wiki/RNA_training) тренинг. Работай быстро, и не трать много времени на отдых между сетами. Сделай свою бодибилдерскую тренировку в оздоровительном стиле. Важно для пожилых атлетов поддерживать обдуманно высокий уровень тренинга сердечно-сосудистой системы. Большинство атлетов, ненавидят тренировать «кардио» бегом, так что, почему бы не потренировать сердечно-сосудистую систему на тренировке с железом?

Простой способ сделать это, разделить твои тренировки, сделать 1 или 2 тренировки, в которых ты прорабатываешь все тело, базовые движениями, и одну тренировку на который ты делаешь только «бодибилдинг». Для примера, ты можешь попробовать что-то типа этого:

Тренировка А (делается во вторник)

1. 10-20 минут разогрев
2. Взятия на грудь в стойку и жим 5x5, 5x3 или 5/4/3/2/1
3. Присед на спине или на груди 5x3
4. Работа на пресс 1 или 2 сета
5. Работа на шею с лямками для веса 1-2 сета
6. Растяжка после тренировки, вис на турнике, чтобы снять нагрузку с позвоночника и т.п.

Тренировка Б (делается в четверг)

1. 10-20 минут разогрев
2. Становая тяга с трэп-грифом 5x5, 5x3 или 5/4/3/2/1

3. Швунг 5х3
4. Тяга штанги в наклон 5х5
5. Работа на пресс 1 или 2 сета
6. Растяжка после тренировки, вис на турнике, чтобы снять нагрузку с позвоночника и т.п.

Тренировка В (делается в субботу или воскресенье)

1. Фронтальный присед 3х10-12 супер-сетом с
2. Сгибания ног 3х10-12
3. Жим штанги или гантелей на наклонке 3х12/10/8 супер-сетом с
4. Отжимания на брусьях до груди 3х12/10/8
5. Жим лежа штанги или гантелей 3х12/10/8 супер-сетом с
6. Тяга штанги в наклоне или работа в тренажере гребли 3х12/10/8
7. Армейский жим стоя или жим гантелей 3х10/8/6 супер-сетом с
8. Махи гантелями перед собой 3х10-12
9. Подъем штанги на бицепс 3х10/8/6 супер-сетом с
10. Жим лежа узким хватом 3х10/8/6
11. Подъемы корпуса или подъемы корпуса с согнутыми ногами 3-12х15 суперсетом с
12. Гиперэкстензии 3х12-15

Отметь, что на программе представленной выше, ты НЕ должен тяжело тренироваться в день «бодибилдинга» и ты НЕ должен работать до отказа. Используй не тяжелые веса, чтобы не превратить тренировку в тяжелую работу, но достаточные, чтобы ты работал собранно. Твоя сила и мощь понадобятся тебе на следующих 2 тренировках. А эта для поддержания сердечно-сосудистой системы здоровой, чтобы прогнать кровь по телу. Относись к ней как к «активному отдыху».

Как отмечалось выше, еще один вариант, выполнять вспомогательные упражнения, после твоих основных упражнений. Для примера, приведу еще одну программу:

Тренировка А (Вторник)

1. Разогрев
2. Рывки в полусед 5х3, затем 3х1 (начни легко и добавляй вес на гриф в каждом сете)
3. Фронтальный присед 7х3 (начинай легко и добавляй вес в каждом

сете)

4. Три круга содержащие следующие упражнения, выполняемые одно за одним, без отдыха между упражнениями:

- а. Гиперэкстензии 10-12 повторов
- б. Махи перед собой 10-12 повторов на руку
- в. Молотковые подъемы на бицепс с гантелями или подъем штанги на бицепс обратным хватом 6-8 повторов
- г. Жим лежа узким хватом 6-8 повторений
- д. Подъемы коленей к груди в висе 10-15 повторений
- е. Отжимания на брусьях до груди 6-8 повторений

Тренировка Б (Четверг)

- 1. Взятия на грудь в стойку и жим лежа или швунг 2х5, 2х3, 2х2, 2х1 (начни с легкого веса и добавляй в каждом сете)
- 2. Присед со штангой на спине 5х5 или 5х3 (начни с легкого веса и добавляй в каждом сете)
- 3. Три круга содержащие следующие упражнения, выполняемые одно за одним, без отдыха между упражнениями:
 - а. Тяга штанги в наклоне 8-10 повторов
 - б. Жим гантель стоя одной рукой по очереди 8-10 повторов на руку
 - в. Наклоны с гантелями в руках 10-15 повторов на сторону
 - г. Подъемы на бицепс с EZ грифом 6-8 повторов
 - д. Подтягивания узким хватом, с ногами на скамье для жима 20-30 повторений
 - е. Работа на шею с лямками для веса 10-12 повторов
 - ж. Подъемы на носках или подъемы на носке одной ноги 15 повторений

Тренировка В (Суббота или Воскресение)

- 1. Швунг, жим на наклонке, или толчек 5-7х3 (начни с легкого веса и добавляй в каждом сете)
- 2. Становая с трэп-грифом 5-7х5 или 5х5, или 1х3 и 1х1 (начни с легкого веса и добавляй в каждом сете)
- 3. Три круга содержащие следующие упражнения, выполняемые одно за одним, без отдыха между упражнениями:
 - а. Фронтальный присед 10-12 повторений
 - б. Жим гантелей лежа 10-12 повторений
 - в. Скручивание на пресс 12-15

- г. Подъемы гантелей на бицепс на наклонке 8-10 повторов
- д. Жим штанги узким хватом на наклонной скамье 8-10 повторов
- е. Разводки на боковые дельты 10-12 повторов

Снова, в этой схеме, тебе НЕ надо тренироваться с тяжелыми весами и тебе НЕ надо работать до отказа в твоих «бодибилдерских» упражнениях, в конце каждой тренировки. Твоя сила и мощь пригодится к началу тренировки. «Бодибилдинг» для оздоровления и кардио тренинга, и чтобы прогнать кровь и чтобы расслабить все перенапряжения от тяжелой работы.

Еще можно последовать примеру Кларенса Баса (Clarence Bass). Не смотря на то что все думали что он бодибилдер, Кларенс начинал свой путь в тяжелой атлетике. Он не начинал работать в бодибилдинге до 35 лет. Позже, когда ему уже было за 60, Кларенс начал опять практиковать тяжелоатлетические подъемы. Но до этого он был бодибилдером, Кларенс разделил свою программу на 2 бодибилдерские тренировки (используя ВИТ) и одну тяжелоатлетическую тренировку.

Если ты как Кларенс, и ты больше любишь бодибилдерские упражнения – или если тебе просто надо больше дней бодибилдинга чтоб лучше восстанавливаться от тяжелых тренировок – ты можешь попробовать тоже, с 2мя бодибилдерскими тренировками и одной силовой тренировкой или тяжелоатлетической. (Твои бодибилдерские тренировки могут быть по системе ВИТ, похожей на то, что нравилось Кларенсу, или ты можешь работать по программе приведенной ниже, и твои силовые тренировки будут состоять из тяжелоатлетических движений, или из приседов, жимов стоя и становых, смотря что больше нравится).

Можешь попробовать эту схему:

Тренировка А (Понедельник)

1. Фронтальный присед 3x8-10 три-сетом с
2. Становая тяга с трэп-грифом 3x8-10 и
3. Сгибание или разгибание ног 3x8-10
4. Подъемы на носочки, на одной или двух ногах 3x15
5. Жим штанги или гантелей на наклонке 3x8-10 супер-сетом с
6. Тяга штанги в наклоне 3x8-10

7. Тренинг шеи с лямками на голову для подвеса 2-3x10-15
8. Круг из 10 упражнений на пресс на твой выбор, выполняешь без остановки одно за другим.

Тренировка Б (Среда)

1. Жим гантелей одной рукой по очереди 3x10-12 супер-сетом с
2. Тяга гантели в наклоне или отжимания на брусьях до груди 3x10-12
3. Махи гантелями одной рукой по очереди 3x10-12 супер-сетом с
4. Разводками на боковые дельты 3x10-12
5. Подъем на бицепс гантелей по очереди 3x8-10 супер-сетом с
6. Жим лежа узким хватом 3x10-12
7. Подъем штанги на бицепс обратным хватом 3x10-12 супер-сетом с
8. Сгибания рук в запястьях со штангой 3x12-15
9. Круг из 10 упражнений на пресс на твой выбор, выполняешь без остановки одно за другим.

Тренировка В (Пятница или Суббота)

1. Жим стоя или швунг в раме 5x5, 1x3, 1x1 (начинаешь легко и увеличиваешь вес в каждом подходе)
2. Присед со штангой на спине или груди 5-7 прогрессивно утяжеляющихся сетов из 3-5 повторов (начинаешь легко и увеличиваешь вес в каждом подходе)
3. Становая тяга или становая с трэп-грифом 5-7 прогрессивно утяжеляющихся сетов из 3-5 повторов (начинаешь легко и увеличиваешь вес в каждом подходе)

Снова, работая по этой программе не тренируйся слишком тяжело в дни бодибилдинга. Даже если ты делаешь силовые движения, такие как фронтальный присед или становая, держи вес не тяжелым. Просто навесь столько, чтобы тренировка вышибла пот и разогнала кровь. Сохрани свою жажду тяжелых подъемов до твоего тяжелого дня, когда ты будешь рубиться с Тренировкой В – и когда она наступит, зажги изо всех сил.

Еще одна возможность, тренироваться подобно Томми Коно, когда ему было 30, чередовать периоды тренировок на силу и мощь с более легкими периодами чисто бодибилдерской работы.

Я думаю некоторые читатели подумают: «Да что с ним, чего он привязался к этой изоляции и бодибилдерским тренировкам? Я просто хочу тренироваться, чтобы быть сильным!»

Эй, не пойми меня не правильно! Я также заинтересован в тренинге силы и мощи как и ты. Это было моей целью с того момента как я начал тренироваться с отягощением более 40 лет, и сегодня это моя цель, и я думаю это будет моей целью еще долго, до конца жизни. И ты возможно считаешь про себя также.

Все мои решения для пожилых атлетов, и среднее количество бодибилдинга может неплохо помочь твоей силовой работе, поддерживая тебя в хорошем состоянии и здоровым, с хорошей сердечно-сосудистой системой и с хорошей подвижностью. Многие пожилые атлеты могут сказать что тяжелейшая битва, это тренироваться достаточно тяжело чтобы поддерживать силу и мощь, но при этом, не перенапрягая свои суставы, не вызывая в них боль, до такой степени, что ты не сможешь тренироваться возможно долгое время (неделю или больше), или без периодических хронических болей или воспалений. Если более легкие упражнения и пампинг, могут помочь восстановительному процессу и поддерживать твои суставы здоровыми, то они стоят того.

Но запомни — крем автозагар, можно использовать по желанию.

9. Травмоопасно в Любом Возрасте — Избегай Этих Упражнений

Когда я учился в высшей школе, человек по имени Артур Джонс (Artur Jones) изобрел и начал продавать, штуки под названием Наутилус Пуловер Для Торса (Nautilus Pullover Torso) тренажер. Ты вероятно видел фото этих устройств, и возможно видел их в действии. Черт ты возможно даже использовал их «когда-то». Тренажер для выполнения Пуловера и другие Наутилусы очень сильно рекламировались, и быстро покрыли весь диапазон, сначала бодибилдерские упражнения и упражнения троеборцев, затем для атлетов (особенно для американских футболистов), и затем для всех.

Тренажер для выполнения Пуловера, позволял выполнять, пуловер сидя, упираясь локтями в специальные подушки, закрепленные на рычаге. Ты начинал с руками поднятыми вверх и заведенными за голову, и давил вперед и вниз по круговому движению, которое заканчивалось, когда локти отведены назад за спину в предплечья по бокам корпуса, сразу над бедрами. Диапазон движения был огромным, и тренажер рекламировался как улучшающий растяжку плеч, и строящий силу плеч на протяжении всего движения. Вероятно, таким образом ты будешь делать все возможное чтобы защитить себя от травмы плеч, тренируя мышцы в таком большом диапазоне движения.

Это была неплохая идея, и она отлично продавалась. Но она не работала. По крайней мере для меня.

Я читал о тренажерах Наутилус в статьях Артура Джонса в журнале Железный Человек (IronMan) и я начал тренироваться в тренажерах для выполнения Пуловера, когда я был в высшей школе. Всего после 2х лет моих супер-растяжек плеч и растяжек на тренажере, мое правое плечо, так болело что я не мог поднять мою руку выше уровня плеча почти 2 года. Было особенно тяжело на свиданиях — я не мог обнять девушку правой рукой!

Это правое плечо беспокоило меня после этого — и оно до сих пор беспокоит меня и сегодня. И также ведет себя и левое плечо.

Когда я был подростком я не понимал вот чего, экстремально опасно растягивать любую часть тела, до состояния, когда твой сустав находится

в крайне не выгодном рычажном положении, когда ты прилагаешь усилие в таком положении, на сустав приходится огромнейшая не естественная нагрузка. Это предлагали тебе делать тренажеры Наutilus для Пуловера, и я поплатился за то, что использовал их — и я все еще расплачиваюсь за это.

И самая неприятная часть вот в чем. Нет никаких плюсов в том чтобы выполнять движения в таком широком диапазоне — и особенно нет никаких плюсов в том чтобы начинать движение в полностью растянутом и вытянутом положении сустава. Это не сделает тебя сильнее. Это не сделает тебя более гибким. Вместо этого такой старт дает не естественную нагрузку на сустав, многократно усиленную из-за не выгодного рычага, что приведет к ускоренному износу сустава, приведет к травмам мышечных волокон, а также связок и сухожилий из-за растянутости мышц и их сухожилий, и возможно к растяжению суставной сумки, не сразу, конечно, но со временем.

То же самое случается в других упражнениях, включая определенное количество общепринятых упражнений со штангой и гантелями. Эти упражнения тебе не стоит делать. Они травмоопасны в любом возрасте — а для пожилых атлетов, они просто калечащие.

Другие упражнения опасны, потому что они нагружают позвоночник атлета (тяга Т-грифа и присед Зерхера), из-за риска недопустимо высокого риска травмы, есть более безопасные упражнения, которые также подойдут для тех же целей, или просто потому что эти упражнения спланированы по-дурацки — всегда представляют опасность серьезно травмироваться (к примеру, присед или любое другое упражнение выполняемое на стабильном мяче).

Вот список худших упражнений:

Пуловер Со Штангой Или Гантелей

Это упражнение имеет тот же эффект, что и тренажер Наutilus для пуловеров. Это упражнение имеет не высокую ценность как строитель мышц и силы, но оно может травмировать твои плечи. (Не путать с Дыхательным Пуловером, который выполняется с очень маленьким весом, и очень хорош для растяжения грудной клетки, после тяжелого приседа или становой — прим. Переводчика)

Тяга Верхнего Блока За Голову (к шее)

Ужасно нагружает плечи, в начале и в конце движения, и для многих атлетов, разрушитель плеч. Вместо этого выполняй тягу верхнего блока к груди, и сопротивляйся избыточному растяжению плеч в начале движения. Уменьши диапазон движения при старте и в самом конце движения и ты сохранишь свои плечи от лишнего терзания.

Подтягивания За Голову (к шее)

Те же проблемы что и в тяге верхнего блока за голову. Вместо этого подтягивайся обычным способом, до подбородка, не распрямляй до конца руки и не растягивай плечи в начале каждого повторения.

Жим Из-за Головы

Очень плохая идея для атлетов любого возраста. Жим из-за головы может причинить серьезные проблемы плечам для большинства людей, особенно если они будут пытаться опустить его как можно ниже. В начальной позиции, плечевые суставы слишком сильно растянуты. Используй армейские жимы гантелей и штанги вместо этого упражнения.

И да, Я ЗНАЮ, что много уважаемых атлетов и ведущих писателей продвигают жим из-за головы много много лет. И я ЗНАЮ историю про Рега Парка поднявшего 300 фунтов (136 кг) в этом упражнении в 1950х. Но я говорю тебе как есть, жим из-за головы это потенциальный разрушитель плеч. И это особенно правдиво для пожилых атлетов, кто всегда менее подвижны и менее гибки, чем более юные мужчины.

Упражнение Бредфорда (Bradford)

В этом упражнении армейский жим чередуется с жимом из-за головы. Упражнение названо по имени Джима Брэдфорда (Jim Bradford), невероятно сильному тяжелоатлету 1950х, у кого возможно были самые массивные плечи в мире. Брэдфорд был отличным атлетом, но упражнение несущее его имя потенциально опасно. Армейский жим стоя намного лучше и безопаснее.

Разводки с Гантелями

Тут те же проблемы что и в пуловере с гантелями или штангой. Если ты опустишь гантели слишком сильно вниз по бокам от тебя в нижней точке упражнения, ты окажешь огромное давление на плечи. Делая их достаточно часто и с достаточно большим весом, и я могу гарантировать что ты получишь проблемы с плечами.

Отжимания На Брусках в Параллель

Некоторые люди могут делать это упражнение без проблем — но у других, отжимания на брусьях в параллель уничтожат плечи. Зачем проверять? Есть множество других упражнений на верх тела, и они намного безопаснее.

Если ты выберешь делать отжимания на брусьях то НЕ опускайся низко. Сильное растяжение плеч в нижней точке движения наиболее опасная часть движения. Также будь очень внимателен когда делаешь отжимания на кольцах, которые еще менее стабильны чем брусья — или если ты выполняешь отжимания на V образных брусьях. Если ты используешь V-образные брусья и пойдешь на увеличение веса для развития силы, то ты просто напрашиваешься на неприятности.

Жим Штанги Одной Рукой Или Жим Штанги в Бок Одной Рукой

Нет ни одной причины чтобы делать однорукие жимы штанги. Жим штанги стоя и швунг штанги стоя намного эффективнее и намного безопаснее. Если по какой-либо причине ты решишь выполнять однорукий жим, делай его с гантелью или гирей. Использовать штангу при любом жиме одной рукой всегда опасно. Если у тебя соскользнет хват это может травмировать плечо.

Жим Лежа с Грифом МакДоналда

Гриф МакДоналда назван так в честь Майка МакДоналда (Mike McDonald), чемпиона по жиму лежа, начала времен силового троеборья. Гриф разработан так, что ты можешь опускать свои кисти значительно ниже уровня груди, и это очень хорошо растягивает мышцы груди и плеч. Конечно, растяжение мышцы + большой вес на грифе это именно

то что может привести к травме плеч. Используй обычный гриф для жима лежа.

Жим Лежа Гантелей Опуская Их Слишком Низко в Нижней Точке Упражнения

Те же проблемы что и в жиме лежа с грифом МакДоналда. Если делаешь жим лежа гантелей, используй тот же диапазон движения что и со штангой.

Разгибания На Бицепс На Скамье Скотта

Да я знаю что ты помнишь фото Арнольда и Ларри Скотта, тренирующих свои бицепсы на скамье Скотта — и я знаю, что это было любимое упражнение Вайнса Жиронда (Vince Gironda) — и я знаю что это прикольно делать — но это упражнение дает огромную нагрузку на локтевые суставы, в разогнутом положении. Используй обычные подъемы на бицепс гантель или штанги.

Становая Тяга Стоя На Платформе

Джон Гримек и Маурис Джонс (Maurice Jones) две легенды Железной Игры, выполняли это движение с весом в 400 фунтов (181,6 кг) на 20 или 50 повторений. Я читал об этом когда я был еще ребенком, и тоже начал делать это упражнение, стоя на лавке для жима. К счастью, я закончил делать его до того как заработал травму. Грмек и Джонс были невероятно гибкими, невероятно сильными, и имели наитолстейшие кости и сухожилия. Для обычных смертных, такая тяга стоя на скамье для жима или платформе очень опасна, она ужасно перегружает низ спины, когда спина перерастянута. Придерживайся обычной становой тяги, становой с трэп-грифом и тяжелоатлетических движений (толчковая тяга с подрывом, рывок в полусед, и взятие в стойку), для укрепления спины.

Становая Тяга На Прямых Ногах

Некоторые люди сложены так, что они могут выполнять тяжелую становую тягу на прямых ногах без каких-либо проблем. Другие не могут. Я предпочитаю держаться безопасности, и делаю обычную становую тягу, становую тягу с трэп-грифом, взятия в стойку, рывки в полусед и толчковую тягу.

Тяга Т-грифа

Оно почти всегда выполняется с слишком большим весом и круглой спиной. Оно может причинить настоящую боль твоей спине.

Присед Зерхера

Это комбинация приседания и становой тяги, выполняемая с штангой расположенной на локтевых сгибах. Мне не нравится это упражнение. Есть намного более безопасные упражнения для твоих ног, бедер и низа спины. Присед Зерхера ужасно нагрузит твой низ спины, особенно если ты будешь наклонять корпус вперед при вставании. Я знаю что многие троеборцы любят это упражнение, но снова, есть более безопасные альтернативы.

Гудмонинги

Это упражнение выполняется со штангой на плечах за головой, будто ты собрался приседать, но ты сгибаешься вперед в пояснице и наклоняешься пока твой корпус не станет параллельным полу, и затем возвращаешься в исходное положение. Упражнение может выполняться на прямых и на немного согнутых ногах. В обоих случаях, это рискованное упражнение. И снова, Я придерживаюсь, обычных становых тяг и тяжелоатлетических упражнений (толчковая тяга с подрывом, рывок в полусед, и взятие в стойку).

Гудмонинги Сидя На Скамье Для Жима

Это гудмонинг, только выполняемый сидя на скамье для жима лежа. Ты начинаешь сидя на скамье, наклоняешься вперед. Некоторые тяжелоатлеты и их тренеры любят это упражнение. Я нет. Риск получить травму слишком высок, и это упражнение не слишком хорошо для низа спины. Есть более безопасные упражнения, так зачем делать его?

Разгибания На Трицепс и Французский Жим

Это упражнение имеет заслуженную репутацию разрушителя локтей. Есть намного более безопасные упражнения для тренировки трицепса, например жим лежа узким хватом (руки не ближе чем 6 дюймов друг от друга). Для разнообразия можно выполнять их на наклонной скамье.

Заметка: Разгибания на трицепс на блоке, или разгибания над головой на блоке, намного безопаснее для плеч, особенно если ты используешь веревку. Жим лежа узким хватом более хорошее упражнение, но если ты ДОЛЖЕН добавить какую-то дополнительную работу на трицепс, делай разгибания на трицепс на блоке, вместо разгибания на трицепс со штангой или французского жима.

Приседание Со Штангой Между Ног

Еще одно любимое упражнение Джона Гримека, и только по этому многие мужчины пробовали их. Это присед, когда ты держишь гриф между ног и держишь его одной рукой перед собой и одной рукой за собой. Если у тебя длинный корпус и короткие руки, то ты не сможешь выполнять это упражнение, если тебе конечно не нравится, как гриф раздавливает твое мужское достоинство. Если у тебя длинные руки ты сможешь выполнять его, но тебе придется скрутить позвоночник, и выполнять реально тяжелый подъем — отличный способ получить травму. Присед, фронтальный присед, становые всех видов, работают намного эффективнее, и намного безопаснее.

Прыжки Со Штангой На Спине

Это упражнение выполняется со штангой на плечах, или гантелями в руках. Тяжелоатлеты иногда используют его, чтобы построить взрывную силу, и некоторые мужчины достигли впечатляющих результатов. Джон Дэвис и Джон Гримек, говорили что использовали это упражнение с весами в 135-185 фунтов (61-84 кг) в 1930-1940х. Гарри Пэцел, также писал что Гримек прыгал с грифом на плечах весом в 135 фунтов (61 кг) на 60 повторений за 60 секунд, что было невероятным представлением. Я очень уважаю Дэвиса, Гримека и Пэцела, но мне все равно не нравится это упражнение. Оно слишком сильно нагружает тело, оно не необходимо. Ты можешь построить взрывную мощь выполняя приседания и тяжелоатлетические упражнения (толчковая тяга с подрывом, рывок в полусед, и взятие в стойку).

Приседания На Ограничительный Ящик Или Скамью Для Жима Лежа

Я знаю что многим троеборцам нравится это упражнение, но пожилым атлетам не стоит делать его. Оно очень нагружает позвоночник. Ты

можешь тренировать ноги другими упражнениями, эффективнее и безопаснее. Если ты хочешь сфокусироваться на нижней позиции приседаний, то делай приседания с нижней точки в силовой раме.

Жим Лежа Штанги Или Гантелей На Наклонной Вниз Скамье

Не плохое упражнение, но пожилым атлетам надо быть очень внимательными с ним. Были случаи инсультов и сердечных приступов, у атлетов во время выполнения этого упражнения.

Спринты и Спринты На Носках

Хороши для молодых ребят, но не для Пожилых атлетов. Ахилесово сухожилие очень уязвимо у пожилых атлетов, и спринт или спринт на носках может причинить огромные проблемы, особенно если ты давно не бегал или ты вешишь за 200 фунтов (90 кг). Так что по-этому лучше оставить их для более молодых ребят. Если ты растянешь ахилесово сухожилие, то ты выйдешь из строя на очень долгое время — и даже можешь не вернуться.

Выпрыгивания Из Глубокого Седа

Смотри мои комментарии по поводу спринта и спринта на носках. Мы можем спорить на счет безопасности, но проще оставить их более молодым ребятам, для пожилых атлетов это не лучшая идея.

Йога

Одну из наиболее тяжелых травм плеча я получил в результате курса йоги, который я проводил в 49 лет. Я закончил довольно тяжелой травмой плеча, которая потребовала 6 месяцев реабилитации. Если ты мускулистый и тебе за 40, будь крайне аккуратен выполняя курс йоги.

Любое Упражнение Выполняемое Стоя На Стабильном Мяче

Я думаю не надо даже объяснять, почему это плохая идея.

Вертикальный Жим Ногами

Если ты будешь работать по слишком большой амплитуде, это серьезно нагрузит низ твоей спины и позвоночник. Не рекомендую.

Тренажеры Для Выполнения Пуловера

Смотри вступление в эту главу, там объясняются причины почему надо их избегать.

Сведение Рук в Тренажере «Бабочка»

Одно из наиболее бесполезных упражнений — и к тому же плохо действует на плечи!

Приседания с Круглой Спиной

В прошлом Железной Игры, несколько писателей защищали приседания с круглой спиной. Иосиф Ц. Хайз (Joseph C. Hise), один из первых людей, кто нарастил внушительные объемы, на программе «дыхательных приседаний», был поклонником приседаний с круглой спиной, как и Сиг Клейн. (Я знаю это потому что я видел как Клейн выполняет приседания в этом стиле в юном возрасте. Наверное он передумал, когда постарел.) Не следуй их примеру. Круглить спину на приседе равнозначно убийству спины. Всегда делай присед с ровной спиной.

Подъемы Корпуса с Прямыми Ногами

Ты наверное знаешь об этом — сертифицированный убийца спины. Если ты выполняешь подъемы корпуса, всегда делай их с согнутыми ногами.

Жим Лежа Открытым (Обезьяньим) Хватом

Это реально плохая идея. Я знаю что многие троеборцы делают так жим лежа (возможно чтобы получить чуть больше жимовой энергии) - но это плохая идея. Я читал новости в которых говорилось, о том как американский футболист из колледжа, уронил гриф на горло, когда выполнял жим лежа. Он почти умер — и провел в реанимации больше 7 часов! К счастью, он тренировался с командой и силовым тренером, и было кому снять штангу и вызвать скорую. Если бы он тренировался один, он бы умер до того как его кто-либо нашел.

Я видел Национальных чемпионов и Национальных рекордсменов, жмущих лежа открытым (обезьяньим) хватом и заканчивающих сет роняя штангу себе на грудь! А это очень опытные атлеты — чемпионы и рекордсмены — у них есть 2 страхующих ассистента — и гриф все равно

оказывался у них на груди. Если такое может случиться с опытным троеборцем, с 2мя ассистентами — это может случиться с любым.

Жим Лежа Без Ограничителей Или Страхающих Ассистентов

Смотри предыдущее упражнение. Ты правда хочешь жмакать деснами растолченную кашку всю оставшуюся жизнь?

Четверть Сед Без Силовой Рамы

Это должно быть очевидно, но я никогда не знаю будет ли это пробовать атлет. Никто иной как трижды Мистер Вселенная, Рег Парк, кто возможно был самым сильным бодибилдером в мире, на пике его карьеры, он почти убил себя делая четверть присед с 1000 фунтов (454 кг) на грифе, не используя силовую раму и даже ограничительные стойки. Парк тренировался с утра, когда зал был закрыт, он не хотел чтобы его прерывали. Его тренировочный напарник задерживался, так что он начал сам по себе.

Он делал четверть приседы, и планировал работать очень тяжело. Все шло нормально до его последнего сета в 1000 фунтов (454 кг). Когда Парк пытался поставить штангу в конце повторения, он обнаружил что вес сдавил его так, что он не может поставить его на стойки!

Гриф был слишком тяжелым чтобы скинуть его за спину, и не мог поставить гриф на стойки, и он не мог двигаться. Он застрял — и он стоял бы так и дальше, с половиной тонны на плечах, если бы его тренировочный напарник не зашел в это время в дверь зала, и бросился к нему на помощь.

Бег Трусцой

Еще одно упражнение отлично работающее для молодежи — но убийственное для пожилых атлетов. Великолепная сцена, описанная Джоном МакКаллумом в его статье «Ключи к Прогрессу» (Keys to Progress), в которой Дядя Гарри, холостой дядя МакКаллума, нарезал круги на стадионе колледжа, где пол десятка молодых девушек в облегающих топиках и шортиках сидели, смотрели и подбадривали его, каждый раз когда он заканчивал круг. И казалось бы это способ оставаться молодым (бегать трусцой, а не девушки).

Это отличная история, и все кто ее читал были под большим впечатлением, хотели вырасти и быть Дядей Гарри.

Проблема в том, что долгий бег убийственен для пожилых атлетов, в частности для тех, кто весит за 200 фунтов (90 кг). Долгий бег слишком сильно долбит по суставам: лодыжкам, коленям, тазобедренным суставам и низу спины.

Если ты давно и продолжительно бегаешь, и хочешь продолжать — или если ты легче чем 200 фунтов — и если ты ближе к 40 чем к 50, то спокойно пропускай мимо ушей мой совет и продолжай бегать. Но для остальных, используйте свои тренировки с железом для кардио тренинга и поддержания легких и сердца в хорошей форме, используй тип кардио нагрузки который дается легче твоим суставам, чем бег.

Любое Упражнение Которое Причиняет Боль

Это должно быть очевидно, но нужно произнести. Атлеты упрямый народ — и часто это становится проблемой для пожилых атлетов. Для пожилого атлета, задача первой важности оставаться здоровым и обходиться без травм. Если ты делаешь это, и ты тренируешься регулярно, и ты следишь за диетой, ты делаешь все правильно. Но если ты тренируешься по-дурачки, ты скорее всего травмируешься. А когда ты уже в возрасте, даже одна травма может выбить тебя из Железной Игры навсегда.

Так что это очень важное правило — если это упражнение вызывает боль — не делай его. Мне пофиг на сколько ты любишь это упражнение — мне пофиг на сколько для тебя важно это упражнение — и мне пофиг кто рекомендует его делать. Не важно, будь это любимое упражнение Пола Андерсона, Джона Гримека, Стива Станко, Рега Парка или Арнольда Шварцнегера. Не важно, даже если оно рекомендуется каждым писателем за всю историю Железной Игры. Не важно, использую ли я это упражнение, и рекомендую ли я его в этой книге. Если оно причиняет боль — не делай его.

Я пытаюсь быть честным на сколько это возможно, так что вот мой собственный пример. Я думаю приседания со штангой на спине великолепное упражнение, но я не делаю их, потому что оно взрывает

болью мои плечи, когда я держу гриф в нужном положении. Поэтому я использую фронтальный присед.

Я считаю жим лежа отличное упражнение, для тех кто его может делать — но я не могу больше, потому что, он разжевал мои плечи — поэтому я делаю подъемы над головой, чтобы тренировать мои плечи.

Ты можешь обнаружить, что некоторые упражнения, вызывают больше боли, чем пользы — или или они строят мышцы и силу и тебе нравится делать их, но они терзают твои суставы. Если это твой случай с ЛЮБЫМ упражнением, не делай его. Выбрось упражнение и замени его чемнибудь другим что прорабатывает ту же часть тела, но не вызывает боли.

Взятия На Грудь в Стойку и Рывки в Полусед, Если Ты Делаешь Их Не Правильно

Я добавил эти упражнения сюда скрепя сердце, потому что я люблю тренироваться в тяжелоатлетическом стиле — рывки в полусед, взятия на грудь в стойку, швунг, толчок, фронтальный присед — и я знаю что многие читатели делают то же. Другие читатели предпочитают делать приседы, фронтальные приседы, армейский жим и жим лежа (или на наклонке), и становую тягу или становую с трэп-грифом, как основные упражнения их программы.

Если ты пожилой атлет и никогда не делал тяжелоатлетические взрывные движения, типа рывков в полусед и взятий в стойку, тебе вероятно лучше не делать их. Если только ты сможешь найти хорошего ТА тренера, который научит тебя этим движениям. Пробовать выполнять эти упражнения, когда ты не знаешь как правильно их делать, без сомнения приведет к разочарованию и травмам.

В дополнение, ты можешь выполнять тяжелоатлетические упражнения, только если ты достаточно гибкий, чтобы выполнять их безопасно. Гибкость и подвижность суставов, это тяжело, для пожилых атлетов, и ты можешь обнаружить, что ты просто слишком тугой и плохо растянутый, чтобы выполнять рывки в полусед и взятия в стойку безопасно и эффективно. Если это твой случай, становая тяга, становая с трэп-грифом хороший способ нагрузить спину вместо этих ТА движений.

10. Насколько Тяжело Тебе Нужно Тренироваться?

В предыдущих главах, я упоминал интервью, которое Роджер ЛаПуинте (Roger LaPointe) брал у Фреда Лоу (Fred Lowe), одного из лучших тяжелоатлетов в мире в возрастной категории Мастеров (Master's). ЛаПуинте спросил у Лоу насколько тяжело он тренируется, когда готовится к серьезному соревнованию, и Лоу ответил: «Я тренируюсь не так как большинство людей. Я не использую веса больше чем 85% от моих целевых, на несколько синглов. Иногда 90%, если я очень хорошо себя чувствую».

Хорошо давай вернемся назад и подумаем об этом.

Вот у нас один из лучших в мире тяжелоатлетов в возрастной категории Мастеров (Master's) – бывший чемпион США и трижды Олимпийский – много раз Национальный и Мировой чемпион в возрастной категории Мастеров (Master's) и держатель мировых рекордов в возрастной категории Мастеров (Master's), в 3х разных весовых категориях – и когда он тренируется, он редко превышает 85% от его максимального веса – и он делает всего «несколько синглов» с этим весом.

А и еще, Фреду Лоу было 54 года когда это интервью было записано. Так что он был еще не очень то и стар.

Пока мы размышляем о том что сказал Фред Лоу, давай возьмем копию великолепной книги от Артье Дрешле (Artie Dreschler) «Энциклопедия По Тяжелой Атлетике: Руководство для Подготовки к Мировому Уровню» (The Weightlifting Encyclopedia: A Guide to World Class Performance) На страницах 388-389, Артье подводит итог по тренингу Майка Хузка (Mike Huzka), другого высококлассного тяжелоатлета в возрастной категории Мастеров (Master's). Что мы видим?

«Хузка не заходил за 70% от максимума в классических подъемах, в течение последних 2х недель перед соревнованиями. В силовых и мощностных упражнениях, Майк использовал 80-90% от максимума, в

зю и 2ую недели перед соревнованиями, прилагая 80-100% усилие на каждый подъем... За неделю до соревнований веса в его мощностных упражнениях урезались до 70% от максимума».

Мы также видим что Хузка делал много работы на растяжку и подвижность, не только в начале тренировки но и между сетами. По-видимому это очень важная часть его тренинга.

А теперь посмотрим еще на кое-что.

Интересно то, что Томми Коно, поддерживал такой тип тренинга, схожий с тренингом Хузки, для пожилых атлетов».

Так ли это?

Мы возьмем копию восхитительно книги Томми Коно «Поднятие тяжестей в стиле тяжелой атлетики» (Weightlifting, Olympic Style) просмотрим содержание и найдем главу «Для атлетов в возрастной категории Мастеров» (For Masters Lifters). Откроем страницу 238, и прочем следующее: «Это хорошо известный факт, что с возрастом мы становимся более тугими в суставах и теряем большую часть нашей былой гибкости; поэтому мы не так точно и гладко выполняем движения».

Это точно!

Продолжаем читать.

«Одной из основных ошибок пожилых атлетов является отсутствие работы на растяжку в их программах. Они ухудшают проблему, тяжело работая в тяжелоатлетических движениях что на их этапе жизни, вызовет сильнейшую боль в плечах и коленях».

И тут Томми Коно — один из лучших тяжелоатлетов за всю историю — вбрасывает бомбу.

«Если ты спросишь выдающегося тяжелоатлета в возрастной категории Мастеров, о его тренинге, ты обнаружишь, что большинство из них в тяжелоатлетических движениях, работают с 70-80% от их лучшего подъема, и никогда не выжимают из себя все соки, кроме как на соревнованиях».

Томми Коно говорит, что когда ты стареешь, тебе нужно сосредоточиться на гибкости, технике, гладком подъеме и атлетизме. Если ты будешь перерабатывать только на силу, то ты закончишь тем что сделаешь свои суставы не гибкими и тугими – и ты не сможешь показать хороший результат на соревнованиях. Ты можешь оказаться сильнее, чем это нужно для хорошего места на соревновании, но не сможешь показать свою силу.

Теперь, соревнующиеся тяжелоатлеты нуждаются во взрывной силе, великолепной скорости и достаточной гибкости. И также они должны быть сильными с головы до ног. Это не просто «подъем тяжестей» - это подъем тяжестей в тяжелоатлетическом стиле, на сколько это возможно. Если твоя основная цель силовое троеборье, соревнования по стронгмэну (strongman), бодибилдинг, тренинг гаражных горилл, или просто поддерживать себя в отличной форме, тебе не нужно так беспокоиться о гибкости и скорости. Но тренировочный принцип Фреда Лоу, программа Майка Хузка, и совет Томми Коно пожилым атлетам для тебя также будет важен.

Как пожилому атлету, тебе нужно переосмыслить тяжесть и частоту своих тяжелых тренировок. Чтобы дальше прогрессировать и избежать травм, и чтобы получать удовольствие от тренинга, тебе надо работать большую часть тренировок в диапазоне 70-80%. Тебе надо делать и тренировки в 80-90% диапазоне, и очень редко тебе надо делать 95% или даже 100%. Но большинство тренировок должно быть в диапазоне 70-80%.

Если ты будешь тренироваться тяжелее, ты отодвинешь любой прирост в силе и мышцах, из-за перетренировки свои суставы, одеревенеешь и станешь не гибким, и можешь подвести себя под травму.

Приоритетный диапазон тренинга, будет смещаться с возрастом. Просто прими это, пока ты молодой ты можешь чаще выполнять работу в 90-100% диапазоне, и больше плюсов получать от тяжелого тренинга. Когда ты стареешь, тебе лучше переходить на более легкие веса относительно твоего разового максимума. Для большинства атлетов разница начнет ощущаться после 40, и после 50 лет будет очень важно не тренироваться слишком тяжело и слишком часто. После 50 лет, тренинг в диапазоне 70-80% будет лучшим, что ты можешь дать своему телу.

Теперь, я знаю, что ты подумал. Ты подумал, что я сумасшедший. Ты подумал о Джоне Гримеке, поднимающем 400 фунтов (181,6 кг) и жмущем 100 фунтовые (45,4 кг) гантели, в возрасте за 60 – и ты подумал о Карле Норберге (Karl Norberg) жмущем огромный вес в возрасте за 60 и за 70 – и о других пожилых атлетах, кто поднял большие веса в пожилом возрасте – и ты думаешь, что будешь делать то же.

Поверь мне, я знаю что ты чувствуешь. Долгое время я чувствовал то же самое, и я тренировался тяжело и жестко, каждый раз, когда брался за штангу, и долгое время все было хорошо. Но это было тогда, а речь о том что сейчас. Сегодня я 52х летний дедушка. Это может и не звучит, так что я слишком стар, для тех из вас кому за 60 или за 70, но по факту не так много ребят моего возраста, кто тренируется с отягощениями, и еще меньше тех, кто тренируется круглогодично, в не обогреваемом, не кондиционируемом гараже, и еще меньше тех, кто делает такие упражнения как фронтальный присед, жим стоя, швунг, толчек, взятие в стойку, рывок в полусед, становя тяга и подобные движения. Если ты моего возраста или старше, и если ты делаешь те же упражнения, то ты чертовски хорош.

Важно на этом возрастном этапе, продолжать тренироваться. Ты хочешь тренироваться регулярно и последовательно до конца своей жизни – и ты не сможешь делать этого если ты травмируешься – а если ты будешь тренироваться слишком часто с тяжелыми весами, ты точно поранишь себя.

Как пожилому атлету, тебе нужно отойти от идеи подъемов гигантских, массивных, сверхчеловеческих, героических, ошеломляющих, огромных весов, все время и во всех своих упражнениях. Тебе не нужно поднимать такое. Вместо этого тебе нужно тренироваться регулярно и последовательно – и тебе нужно выполнять каждый подъем в отличной технике – и тебе нужно сосредоточиться на гладком, точном, мощном подъеме.

Для того чтобы подвести итог, вот 10 правил для пожилых атлетов, по которым надо поднимать и жить:

1. Больше никаких, медленных, трясущихся супер тяжелых повторв.
2. Выполняй каждый повтор в тренировке в отличной форме.

3. Наслаждайся каждым повтором.
4. Поднимай веса мышцами и тупо силой, не накручивая свою нервную систему.
5. Тренируйся достаточно тяжело, чтобы стимулировать рост мышц и силы, но не подвергая свое тело риску.
6. Если ты тренируешься слишком тяжело, то все чего ты добьешься: станешь одеревенелым, медленным и болящим.
7. Тренируйся на взрывную мощь, не на чистую силу.
8. Как ты поднял, намного важнее, чем сколько ты поднял.
9. Намного лучше не до тренироваться, чем перетренироваться.
10. Если ты чувствуешь себя не очень, отложи тренировку.

В длительной перспективе, ты получишь большую отдачу по этому пути — а для пожилых атлетов долгая жизнь это все чего только можно хотеть.

11. Простые Системы Циклирования для Пожилых Атлетов

Когда я был моложе, я все время тренировался тяжело. И это отлично работало. Но когда я стал старше, я изменил мой подход к этому. Как я отмечал в предыдущей главе, я обнаружил, что когда я стал старше, я мог тренироваться в 90-100% диапазоне редко. Я также обнаружил, что один из наиболее важных ключей к успеху, избегать перетренированности, избегать переутомления и закрепощения и избегать травм. Циклирование это способ управления твоим тренировочным процессом, чтобы достичь этих целей – и поэтому я следую простому циклу, и поэтому тебе нужно делать то же.

Подчеркиваю, я следую ПРОСТОМУ циклу. Я не переношу длинных и сложных программ, которые читаются, как огромное уравнение по ядерной физике. Когда я говорю «простая» я это и имею в виду.

Я также не люблю длинные циклы, я предпочитаю 4рех недельные циклы. В конце 4 недель, я оцениваю свою программу и делаю необходимые изменения. Для пожилых атлетов изменять программу очень хорошая идея. Это помогает тебе быть свежим и мотивированным, и избежать риска ноющей травмы, которая может развиться, если долбить одни и те же упражнения длительный период времени.

Если ты тренируешься уже давно и ты внимателен к мелочам, то ты, наверное, сам знаешь, какой тип цикла для тебя лучше всего. Циклы индивидуальны, и если ты из опыта знаешь, что для тебя лучше всего 6 недельный цикл (или любое другое количество недель), то планируй свою тренировочную программу в соответствии с тем числом недель, которое работает на тебя. Как я сказал, 4рех недельный цикл хорош для меня, но это не значит, что он будет оптимален для тебя.

Ну а вот пример базовой циклической программы для атлетов, которые тренируются 3жды в неделю, используя 3 разных тренировки. Она основана на статье тренера тяжелоатлетов Джима Шмица (Jim Shmitz). Статья называлась «5-4-3-2-1 Готово!» (5-4-3-2-1 Done!) и вышла в мартовском номере журнала Milo от 2000 года. Это простая программа, основанная на 70/80/90/95-100% цикле (Джим предлагал

70/80/90/100%, но я немного подкорректировал его. Смотри мои комментарии, по поводу процентовки на 4ую неделю ниже). Ты тренируешься по 4рех недельному циклу, и затем ты начинаешь все с начала, и выполняешь второй 4рех недельный цикл, начиная его с 70% от максимума. На каждой тренировке в течение первого цикла, ты выполняешь пятерки, тройки и синглы.

На первой неделе, твой наивысший сингл будет с 70% от разового максимума. На второй неделе, ты используешь 80% от разового максимума. На третьей неделе, ты идешь до 90% от разового максимума. В неделю четыре, ты рубишься с 95% от твоего разового максимума. Затем ты снова начинаешь с 70%, и работаешь вверх как и в первый 4рех недельный период. Твои тройки и пятерки подчиняются тому же закону что и синглы, и на каждой неделе в них повышается вес, только процент берется не из разового максимума, а для пятерок от твоего максимального веса на 5 раз, а для троек на 3 раза.

Во втором цикле, ты используешь 70% от максимума, на первой неделе, 80% на второй, 90% на третьей и 100% на четвертой. Таким образом, после курса в два раза по 4рех недельному циклу, у тебя будет 1 неделя с 95% и одна неделя со 100% от максимума. Это может варьироваться в зависимости от твоего возраста. Атлеты, которым за 40, могут рубиться со 100% в каждом тренировочном цикле, а атлеты которым за 50, могут получить отличную отдачу от работы с 95% в конце первого цикла и со 100% в конце второго четырех недельного цикла, а атлеты которым за 60 могут вообще работать со 100% только после третьего (или четвертого) 4рех недельного цикла. Другими словами, 60 летние атлеты, могут делать 2 или 3 цикла, заканчивая их работой с 90% от максимума, и только на следующий цикл, работать со 100%.

В дополнение замечу, тебе не обязательно работать в одинаковых процентах, во всех твоих упражнениях, в частности в неделю 4. Вместо этого, тебе лучше работать 95-100% только в немногих выбранных движениях, а остальные держать на 90%. Таким образом, если ты выбрал тяжелоатлетические упражнения, ты можешь выстреливать 100% подъемы в рывке в полусед, взятиях на грудь в стойку и толчке, и оставаться на 90% в приседах, толчковых тягах с подрывом и прочих упражнениях. Тебе не нужно использовать максимальные веса во всех движениях в неделю четыре, и ты намного разумнее поступишь если

придержишь себя в не основных упражнениях. Для примера, если ты отработаешь на 100% во фронтальном приседе, и закончишь с забитыми кровью и уставшими ногами, а может и болящими суставами, ты не сможешь отработать на 100% в рывке в полусед. Или, ты можешь обнаружить, что отработать на 100% в приседе со штангой на плечах ИЛИ отработать на 100% в становой тяге – но не в обоих движениях на одной неделе.

В последующих примерах мы вообразим, что мы рассматриваем атлета в 50 с небольшим лет, которому нравится тренироваться в тяжелоатлетическом стиле. В его первый 4рех недельный цикл, он намеривается на 4ой неделе выстреливать 95% в взятиях на грудь в стойку, рывках в полусед и толчках, и работать на 90% в остальных упражнениях. В его второй 4рех недельный цикл, она немного изменит свои упражнения, изменив количество повторений и сетов, и работая до 100% в его целевых упражнениях на 4ой неделе. Заметь, что атлет постепенно наращивает интенсивность его тренинга (веса всех повторов за всю тренировку складываются и делятся на число повторений – средний вес) урезая количество повторений в неделю 3 и 4 второго цикла.

Цикл Один

Неделя Один – 70% на все упражнения

Тренировка А

-
1. Рывок в полусед 2x5, 2x3, 3x1 (добавляй вес в каждом сете)
 2. Толчковая тяга с подрывом рывковым хватом 3x3 (используй вес первого сингла в рывке в полусед)
 3. Приседания или фронтальные приседания 2x5, 2x3, 3x1 (добавляй вес

в каждом сете)

4. Работа на пресс

Тренировка Б

1. Взятия на грудь в стойку 2х5, 2х3, 3х1 (добавляй вес в каждом сете)
2. Толчковая тяга с подрывом 3х3 (используй вес первого сингла во взятии в стойку)
3. Жим на наклонной скамье 5х5 (добавляй вес в каждом сете)
4. Работа на шею с лямками для шеи 2-3х10-12 (добавляй вес в каждом сете)
5. Работа на пресс

Тренировка В

1. Швунг 2х5, 2х3, 3х1 (добавляй вес в каждом сете)
2. Толчковая тяга с подрывом с плитов 5х3 (добавляй вес в каждом сете)
3. Гиперэкстензии 3х10-12 (без утяжеления)
4. Работа на пресс

Неделя Два – 80% на все упражнения

Тренировка А

1. Рывок в полусед 2х5, 2х3, 3х1 (добавляй вес в каждом сете)
2. Толчковая тяга с подрывом рывковым хватом 3х3 (используй вес первого сингла в рывке в полусед)
3. Приседания или фронтальные приседания 2х5, 2х3, 3х1 (добавляй вес

в каждом сете)

4. Работа на пресс

Тренировка Б

1. Взятия на грудь в стойку 2х5, 2х3, 3х1 (добавляй вес в каждом сете)
2. Толчковая тяга с подрывом 3х3 (используй вес первого сингла во взятии в стойку)
3. Жим на наклонной скамье 5х5 (добавляй вес в каждом сете)
4. Работа на шею с лямками для шеи 2-3х10-12 (добавляй вес в каждом сете)
5. Работа на пресс

Тренировка В

1. Швунг 2х5, 2х3, 3х1 (добавляй вес в каждом сете)
2. Толчковая тяга с подрывом с плитов 5х3 (добавляй вес в каждом сете)
3. Гиперэкстензии 3х10-12 (без утяжеления)
4. Работа на пресс

Неделя Три – 90% на все упражнения

Тренировка А

1. Рывок в полусед 2х5, 2х3, 3х1 (добавляй вес в каждом сете)
2. Толчковая тяга с подрывом рывковым хватом 3х3 (используй вес первого сингла в рывке в полусед)
3. Приседания или фронтальные приседания 2х5, 2х3, 3х1 (добавляй вес

в каждом сете)

4. Работа на пресс

Тренировка Б

1. Взятия на грудь в стойку 2х5, 2х3, 3х1 (добавляй вес в каждом сете)
2. Толчковая тяга с подрывом 3х3 (используй вес первого сингла во взятии в стойку)
3. Жим на наклонной скамье 5х5 (добавляй вес в каждом сете)
4. Работа на шею с лямками для шеи 2-3х10-12 (добавляй вес в каждом сете)
5. Работа на пресс

Тренировка В

1. Швунг 2х5, 2х3, 3х1 (добавляй вес в каждом сете)
2. Толчковая тяга с подрывом с плитов 5х3 (добавляй вес в каждом сете)
3. Гиперэкстензии 3х10-12 (без утяжеления)
4. Работа на пресс

Неделя Четыре – 95% на выбранные упражнения и 90% на все остальные упражнения

Тренировка А

1. Рывок в полусед 2х5, 2х3, 3х1 (добавляй вес в каждом сете) (95%)
2. Толчковая тяга с подрывом рывковым хватом 3х3 (используй вес первого сингла в рывке в полусед) (90%)

3. Приседания или фронтальные приседания 2х5, 2х3, 3х1 (добавляй вес в каждом сете) (90%)
4. Работа на пресс

Тренировка Б

-
1. Взятия на грудь в стойку 2х5, 2х3, 3х1 (добавляй вес в каждом сете) (95%)
 2. Толчковая тяга с подрывом 3х3 (используй вес первого сингла во взятии в стойку) (90%)
 3. Жим на наклонной скамье 5х5 (добавляй вес в каждом сете) (90%)
 4. Работа на шею с лямками для шеи 2-3х10-12 (добавляй вес в каждом сете)
 5. Работа на пресс

Тренировка В

-
1. Швунг 2х5, 2х3, 3х1 (добавляй вес в каждом сете) (95%)
 2. Толчковая тяга с подрывом с плитов 5х3 (добавляй вес в каждом сете) (90%)
 3. Гиперэкстензии 3х10-12 (без утяжеления)
 4. Работа на пресс

Цикл Два

Неделя Один – 70% на все упражнения

Тренировка А

-
1. Рывок в полусед 7х3 (добавляй вес в каждом сете)
 2. Толчковая тяга с подрывом рывковым хватом с плитов 3х3 (используй максимальный вес для твоего трех повторного рывка в полусед)
 3. Приседания 5х3 (добавляй вес в каждом сете)
 4. Работа на пресс

Тренировка Б

-
1. Взятия на грудь в стойку 7х3 (добавляй вес в каждом сете)
 2. Толчковая тяга с подрывом с плитов 3х3 (используй максимальный вес для твоего трех повторного взятия в стойку)
 3. Жим на наклонной скамье 5х3 (добавляй вес в каждом сете)
 4. Работа на шею с лямками для шеи 2-3х10-12 (добавляй вес в каждом сете)
 5. Работа на пресс

Тренировка В

-
1. Толчек 7х2 (добавляй вес в каждом сете)
 2. Фронтальный присед 5х3 (добавляй вес в каждом сете)

3. Гиперэкстензии 3x10-12 (без утяжеления)
4. Работа на пресс

Неделя Два – 80% на все упражнения

Тренировка А

-
1. Рывок в полусед 5x2, 2x2, 1x1 (добавляй вес в каждом сете)
 2. Толчковая тяга с подрывом рывковым хватом с плитов 3x3 (используй максимальный вес для твоего трех повторного рывка в полусед)
 3. Приседания 5x3 (добавляй вес в каждом сете)
 4. Работа на пресс

Тренировка Б

-
1. Взятия на грудь в стойку 5x3, 2x2, 1x1 (добавляй вес в каждом сете)
 2. Толчковая тяга с подрывом с плитов 3x3 (используй максимальный вес для твоего трех повторного взятия в стойку)
 3. Жим на наклонной скамье 5x3 (добавляй вес в каждом сете)
 4. Работа на шею с лямками для шеи 2-3x10-12 (добавляй вес в каждом сете)
 5. Работа на пресс

Тренировка В

-
1. Толчек 5x2, 3x1 (добавляй вес в каждом сете)
 2. Фронтальный присед 5x3 (добавляй вес в каждом сете)

3. Гиперэкстензии 3x10-12 (без утяжеления)
4. Работа на пресс

Неделя Три – 90% на все упражнения

Тренировка А

-
1. Рывок в полусед 4x3, 3x2, 2x1 (добавляй вес в каждом сете)
 2. Толчковая тяга с подрывом рывковым хватом с плитов 3x2 (используй вес первой двойки в рывке в полусед)
 3. Приседания 6x2 (добавляй вес в каждом сете)
 4. Работа на пресс

Тренировка Б

-
1. Взятия на грудь в стойку 4x3, 3x2, 2x1 (добавляй вес в каждом сете)
 2. Толчковая тяга с подрывом с плитов 3x3 (используй вес первой двойки во взятии в стойку)
 3. Жим на наклонной скамье 6x2 (добавляй вес в каждом сете)
 4. Работа на шею с лямками для шеи 2-3x10-12 (добавляй вес в каждом сете)
 5. Работа на пресс

Тренировка В

-
1. Толчек 4x2, 4x1 (добавляй вес в каждом сете)
 2. Фронтальный присед 6x2 (добавляй вес в каждом сете)

3. Гиперэкстензии 3x10-12 (без утяжеления)
4. Работа на пресс

Неделя Четыре – 100% на выбранные упражнения и 90% на все остальные упражнения

Тренировка А

-
1. Рывок в полусед 3x3, 2x2, 3x1 (добавляй вес в каждом сете) (100%)
 2. Толчковая тяга с подрывом рывковым хватом с плитов 3x2 (используй вес первого сингла в рывке в полусед) (90%)
 3. Приседания 6x2 (добавляй вес в каждом сете) (90%)
 4. Работа на пресс

Тренировка Б

-
1. Взятия на грудь в стойку 3x3, 2x2, 3x1 (добавляй вес в каждом сете) (100%)
 2. Толчковая тяга с подрывом с плитов 3x3 (используй вес первого сингла во взятии в стойку) (90%)
 3. Жим на наклонной скамье 6x2 (добавляй вес в каждом сете) (90%)
 4. Работа на шею с лямками для шеи 2-3x10-12 (добавляй вес в каждом сете)
 5. Работа на пресс

Тренировка В

1. Толчек 3х2, 6х1 (добавляй вес в каждом сете) (100%)
2. Фронтальный присед 6х2 (добавляй вес в каждом сете) (90%)
3. Гиперэкстензии 3х10-12 (без утяжеления)
4. Работа на пресс

Для атлета, кто использует присед, становую тягу, жим стоя, жим лежа и вспомогательные движения, тоже есть пример, как отработать в 4рех недельном цикле. В этом случае, будем считать, что атлету 45 лет, и он может рубиться со 100% в обоих 4рех недельных циклах. Отметь, как атлет используют разные вариации системы 5х5, продвигаясь через первый 4рех недельный цикл, и как он переходит к низкоповторке, в его основных движениях, в его втором 4рех недельном цикле, в угоду увеличению интенсивности.

Цикл Один

Неделя Один – 70%

Тренировка А

-
1. Жим лежа 5х5 (2 прогрессивно утяжеляющихся сета и 3 сета с рабочим весом)
 2. Тяга штанги в наклоне или тяга верхнего блока к груди 5х5 (2 прогрессивно утяжеляющихся сета и 3 сета с рабочим весом)
 3. Жим на наклонной скамье 5х5 (2 прогрессивно утяжеляющихся сета и 3 сета с рабочим весом)
 4. Подъемы гантелей на бицепс на наклонной скамье 3х12/10/8 (одинаковый вес на каждый сет)
 5. Работа на пресс

Тренировка Б

1. Жим стоя 5x5 (2 прогрессивно утяжеляющихся сета и 3 сета с рабочим весом)
2. Махи перед собой руками по очереди 3x12/10/8 (один и тот же вес на каждый сет)
3. Становая тяга трэп-грифом 5x5 (2 прогрессивно утяжеляющихся сета и 3 сета с рабочим весом)
4. Работа на шею с лямками для головы 2-3x10-15
5. Работа на пресс

Тренировка В

1. Приседания со штангой на спине 5x5 (2 прогрессивно утяжеляющихся сета и 3 сета с рабочим весом)
2. Жим лежа узким хватом 5x5 (2 прогрессивно утяжеляющихся сета и 3 сета с рабочим весом)
3. Подъем на бицепс штанги, EZ штанги или подъем на бицепс обратным хватом 5x5 (2 прогрессивно утяжеляющихся сета и 3 сета с рабочим весом)
4. Работа на пресс

Неделя Два – 80%

Тренировка А

1. Жим лежа 5x5 (3 прогрессивно утяжеляющихся сета и 2 сета с рабочим весом)
2. Тяга штанги в наклоне или тяга верхнего блока к груди 5x5 (3 прогрессивно утяжеляющихся сета и 2 сета с рабочим весом)
3. Жим на наклонной скамье 5x5 (3 прогрессивно утяжеляющихся сета и 2 сета с рабочим весом)
4. Подъемы гантелей на бицепс на наклонной скамье 3x12/10/8 (одинаковый вес на каждый сет)
5. Работа на пресс

Тренировка Б

-
1. Жим стоя 5x5 (3 прогрессивно утяжеляющихся сета и 2 сета с рабочим весом)
 2. Махи перед собой руками по очереди 3x12/10/8 (один и тот же вес на каждый сет)
 3. Становая тяга трэп-грифом 5x5 (3 прогрессивно утяжеляющихся сета и 2 сета с рабочим весом)
 4. Работа на шею с лямками для головы 2-3x10-15
 5. Работа на пресс

Тренировка В

-
1. Приседания со штангой на спине 5x5 (3 прогрессивно утяжеляющихся сета и 2 сета с рабочим весом)
 2. Жим лежа узким хватом 5x5 (3 прогрессивно утяжеляющихся сета и 2 сета с рабочим весом)
 3. Подъем на бицепс штанги, EZ штанги или подъем на бицепс обратным хватом 5x5 (3 прогрессивно утяжеляющихся сета и 2 сета с рабочим весом)
 4. Работа на пресс

Неделя Три – 90%

Тренировка А

1. Жим лежа 5x5 (4 прогрессивно утяжеляющихся сета и 1 сет с рабочим весом)
2. Тяга штанги в наклоне или тяга верхнего блока к груди 5x5 (4 прогрессивно утяжеляющихся сета и 1 сет с рабочим весом)
3. Жим на наклонной скамье 5x5 (4 прогрессивно утяжеляющихся сета и 1 сет с рабочим весом)
4. Подъемы гантелей на бицепс на наклонной скамье 3x8 (одинаковый вес на каждый сет)
5. Работа на пресс

Тренировка Б

1. Жим стоя 5x5 (4 прогрессивно утяжеляющихся сета и 1 сет с рабочим весом)
2. Махи перед собой руками по очереди 3x10 (один и тот же вес на каждый сет)
3. Становая тяга трэп-грифом 5x5 (4 прогрессивно утяжеляющихся сета и 1 сет с рабочим весом)
4. Работа на шею с лямками для головы 2-3x10-15
5. Работа на пресс

Тренировка В

1. Приседания со штангой на спине 5x5 (4 прогрессивно утяжеляющихся сета и 1 сет с рабочим весом)
2. Жим лежа узким хватом 5x5 (4 прогрессивно утяжеляющихся сета и 1 сет с рабочим весом)
3. Подъем на бицепс штанги, EZ штанги или подъем на бицепс обратным хватом 5x5 (4 прогрессивно утяжеляющихся сета и 1 сет с рабочим весом)
4. Работа на пресс

Неделя Четыре – 100% на выбранных упражнениях и 95% на всех остальных

Тренировка А

1. Жим лежа 5x5 (4 прогрессивно утяжеляющихся сета и 1 сет с рабочим весом) (100%)
2. Тяга штанги в наклоне или тяга верхнего блока к груди 5x5 (4 прогрессивно утяжеляющихся сета и 1 сет с рабочим весом) (95%)
3. Жим на наклонной скамье 5x5 (4 прогрессивно утяжеляющихся сета и 1 сет с рабочим весом) (95%)
4. Подъемы гантелей на бицепс на наклонной скамье 3x8 (одинаковый вес на каждый сет) (95%)
5. Работа на пресс

Тренировка Б

1. Жим стоя 5x5 (4 прогрессивно утяжеляющихся сета и 1 сет с рабочим весом) (100%)
2. Махи перед собой руками по очереди 3x10 (один и тот же вес на

каждый сет) (95%)

3. Становая тяга трэп-грифом 5х5 (4 прогрессивно утяжеляющихся сета и 1 сет с рабочим весом) (100%)

4. Работа на шею с лямками для головы 2-3х10-15

5. Работа на пресс

Тренировка В

1. Приседания со штангой на спине 5х5 (4 прогрессивно утяжеляющихся сета и 1 сет с рабочим весом) (100%)

2. Жим лежа узким хватом 5х5 (4 прогрессивно утяжеляющихся сета и 1 сет с рабочим весом) (95%)

3. Подъем на бицепс штанги, EZ штанги или подъем на бицепс обратным хватом 5х5 (4 прогрессивно утяжеляющихся сета и 1 сет с рабочим весом) (95%)

4. Работа на пресс

Цикл Два

Неделя Один – 70%

Тренировка А

1. Жим лежа 5х5, 1х3, 1х1 (2 прогрессивно утяжеляющихся сета и 3 сета с рабочим весом, добавь вес и сделай 1х3, добавь вес и сделай 1х1)

2. Тяга штанги в наклоне или тяга верхнего блока к груди 5х5 (2 прогрессивно утяжеляющихся сета и 3 сета с рабочим весом)

3. Жим на наклонной скамье 5х5 (2 прогрессивно утяжеляющихся сета и 3 сета с рабочим весом)

4. Подъемы гантелей на бицепс молотковым хватом, или подъем на бицепс бревна 3x10/8/6 (одинаковый вес на каждый сет)
5. Работа на пресс

Тренировка Б

1. Жим стоя 5x5, 1x3, 1x1 (2 прогрессивно утяжеляющихся сета и 3 сета с рабочим весом, добавь вес и сделай 1x3, добавь вес и сделай 1x1)
2. Разводки в стороны на боковые дельты одной рукой 3x12/10/8 (один и тот же вес на каждый сет)
3. Становая тяга трэп-грифом 5x5, 1x3, 1x1 (2 прогрессивно утяжеляющихся сета и 3 сета с рабочим весом, добавь вес и сделай 1x3, добавь вес и сделай 1x1)
4. Работа на шею с лямками для головы 2-3x10-15
5. Работа на пресс

Тренировка В

1. Приседания со штангой на спине 5x5, 1x3, 1x1 (2 прогрессивно утяжеляющихся сета и 3 сета с рабочим весом, добавь вес и сделай 1x3, добавь вес и сделай 1x1)
2. Жим лежа узким хватом 5x5 (2 прогрессивно утяжеляющихся сета и 3 сета с рабочим весом)
3. Подъем на бицепс штанги, EZ штанги или подъем на бицепс обратным хватом 5x5 (2 прогрессивно утяжеляющихся сета и 3 сета с рабочим весом)
4. Работа на пресс.

Неделя Два – 80%

Тренировка А

1. Жим лежа 5х5, 2х3, 2х1 (3 прогрессивно утяжеляющихся сета и 2 сета с рабочим весом, добавь вес и сделай 2х3, добавь вес и сделай 2х1)
2. Тяга штанги в наклоне или тяга верхнего блока к груди 5х5 (3 прогрессивно утяжеляющихся сета и 2 сета с рабочим весом)
3. Жим на наклонной скамье 5х5, 2х3 (3 прогрессивно утяжеляющихся сета и 2 сета с рабочим весом, добавь вес и сделай 2х3)
4. Подъемы гантелей на бицепс молотковым хватом, или подъем на бицепс бревна 4х12/10/9/8 (одинаковый вес на каждый сет)
5. Работа на пресс

Тренировка Б

1. Жим стоя 5х5, 2х3, 2х1 (3 прогрессивно утяжеляющихся сета и 2 сета с рабочим весом, добавь вес и сделай 2х3, добавь вес и сделай 2х1)
2. Разводки в стороны на боковые дельты одной рукой 3х12/10/8 (один и тот же вес на каждый сет)
3. Становая тяга трэп-грифом 5х5, 2х2, 1х1 (3 прогрессивно утяжеляющихся сета и 2 сета с рабочим весом, добавь вес и сделай 2х2, добавь вес и сделай 2х1)
4. Работа на шею с лямками для головы 2-3х10-15
5. Работа на пресс

Тренировка В

1. Приседания со штангой на спине 5х5, 2х3, 2х1 (3 прогрессивно утяжеляющихся сета и 2 сета с рабочим весом, добавь вес и сделай 2х3, добавь вес и сделай 2х1)
2. Жим лежа узким хватом 5х5 (3 прогрессивно утяжеляющихся сета и 2 сета с рабочим весом)
3. Подъем на бицепс штанги, EZ штанги или подъем на бицепс обратным

хватом 5х5 (4 прогрессивно утяжеляющихся сета и 1 сет с рабочим весом)
4. Работа на пресс.

Неделя Три – 90%

Тренировка А

-
1. Жим лежа 5х3, 3х1 (5 прогрессивно утяжеляющихся сетов по 3 и 3 прогрессивно утяжеляющихся сингла)
 2. Тяга штанги в наклоне или тяга верхнего блока к груди 5х5 (4 прогрессивно утяжеляющихся сета и 1 сет с рабочим весом)
 3. Жим на наклонной скамье 5х3 (4 прогрессивно утяжеляющихся сета и 1 сет с рабочим весом)
 4. Подъемы гантелей на бицепс молотковым хватом, или подъем на бицепс бревна 3х8 (одинаковый вес на каждый сет)
 5. Работа на пресс

Тренировка Б

-
1. Жим стоя 5х3, 3х1 (5 прогрессивно утяжеляющихся сетов по 3 и 3 прогрессивно утяжеляющихся сингла)
 2. Разводки в стороны на боковые дельты одной рукой 3х10 (один и тот же вес на каждый сет)
 3. Становая тяга трэп-грифом 5х3, 3х1 (5 прогрессивно утяжеляющихся сетов по 3 и 3 прогрессивно утяжеляющихся сингла)
 4. Работа на шею с лямками для головы 2-3х10-15
 5. Работа на пресс

Тренировка В

-
1. Приседания со штангой на спине 5х3, 3х1 (5 прогрессивно утяжеляющихся сетов по 3 и 3 прогрессивно утяжеляющихся сингла)
 2. Жим лежа узким хватом 5х5 (4 прогрессивно утяжеляющихся сета и 1 сет с рабочим весом)
 3. Подъем на бицепс штанги, EZ штанги или подъем на бицепс обратным хватом 5х5 (4 прогрессивно утяжеляющихся сета и 1 сет с рабочим весом)
 4. Работа на пресс

Неделя Четыре – 100% на выбранные упражнения, 95% на все остальные

Тренировка А

-
1. Жим лежа 3х3, 4х1 (3 прогрессивно утяжеляющихся сетов по 3 и 4 прогрессивно утяжеляющихся сингла) (100%)
 2. Тяга штанги в наклоне или тяга верхнего блока к груди 5х5 (4 прогрессивно утяжеляющихся сета и 1 сет с рабочим весом) (95%)
 3. Жим на наклонной скамье 5х3 (4 прогрессивно утяжеляющихся сета и 1 сет с рабочим весом) (95%)
 4. Подъемы гантелей на бицепс молотковым хватом, или подъем на бицепс бревна 3х6 (одинаковый вес на каждый сет)(95%)
 5. Работа на пресс

Тренировка Б

-
1. Жим стоя 3х3, 4х1 (3 прогрессивно утяжеляющихся сетов по 3 и 4 прогрессивно утяжеляющихся сингла)(100%)
 2. Разводки в стороны на боковые дельты одной рукой 3х10 (один и тот же вес на каждый сет) (95%)
 3. Становая тяга трэп-грифом 4х3, 4х1 (4 прогрессивно утяжеляющихся

сетов по 3 и 4 прогрессивно утяжеляющихся сингла)(100%)

4. Работа на шею с лямками для головы 2-3х10-15

5. Работа на пресс

Тренировка В

1. Приседания со штангой на спине 4х3, 4х1 (4 прогрессивно утяжеляющихся сетов по 3 и 4 прогрессивно утяжеляющихся сингла)(100%)

2. Жим лежа узким хватом 5х5 (4 прогрессивно утяжеляющихся сета и 1 сет с рабочим весом) (95%)

3. Подъем на бицепс штанги, EZ штанги или подъем на бицепс обратным хватом 5х5 (4 прогрессивно утяжеляющихся сета и 1 сет с рабочим весом) (95%)

4. Работа на пресс

Перед тем как закончить, я добавлю еще несколько комментариев по циклам.

Первое. Пожилые атлеты работают, у них есть социальные обязательства, а так же семейные обязанности, которые иногда делают не возможным, построить упорядоченный регулярный цикл — или иногда может не получиться тренироваться целую неделю или дольше. Что же нужно делать пожилому атлету, в случае если он пропустил пару тренировок — или всю неделю? Продолжать цикл как он был, прыгнуть туда где ты должен был бы быть, или начать все с начала?

Один из лучших вариантов вернуться и начать все сначала. Тренировочные циклы заключаются в том чтобы работать последовательно, и если что-то сбивает тебя с пути, тебе надо вернуться и начать все сначала только потому что момент упущен. Я знаю что это не приятно, и это не то чему легко следовать, но этот тренинг очень зависит от постоянства тренировок — и в длинной перспективе, это один из самых эффективных путей.

Другой вариант, откатиться на одну неделю в цикле, и работать цикл оттуда. Так что если тебя сбило с пути на неделе 3, попробуй пойти назад и начать с недели 2, а дальше выполнить неделю 3, и потом неделю 4.

Второе. Если ты любишь тренироваться по долгим циклам, таким на 10, 12 или 16 недель, то имеет смысл применить идею смешивания тяжелых и легких недель. Это очень сложно для нервов и тела наращивать вес на грифе, объем и интенсивность, длительный период от 10 и более недель. Для большинства пожилых атлетов, лучше добавить несколько легких недель, чтобы дать мозгам и телу небольшой передых.

Для примера, если ты хочешь делать 16 недельный цикл, ты должен следовать чему-то вроде этого:

Неделя 1 — 70%
Неделя 2 — 75%
Неделя 3 — 80%
Неделя 4 — 85%
Неделя 5 — 85%
Неделя 6 — 75%
Неделя 7 — 80%
Неделя 8 — 85%
Неделя 9 — 90%
Неделя 10 — 95%
Неделя 11 — 80%
Неделя 12 — 85%
Неделя 13 — 90%
Неделя 14 — 90%
Неделя 15 — 95%
Неделя 16 — 100%

Третье. И это очень важный пункт — для пожилых атлетов разовый максимум, определяется не так, как для молодых ребят.

Для молодых атлетов, разовый максимум это лучшее что ты можешь сделать. Это может быть очень тяжелый но гладкий и ровный подъем — а может быть разрывающий внутренности, лопающий глаза, страшный как грех, медленный, трясущийся, агонизирующий подъем, который был еле еле выполнен, и засчитан 2мя белыми огнями на соревнованиях.

Такой подъем выглядит как лицо Сильвестера Сталоне, в конце любого из его фильмов про Рокки. Даже если он выигрывает, он выглядит так как будто он прошел через войну.

Что еще, для молодых ребят, разовый максимум, это подин повтор выполненный с максимально накрученной нервной системой и сумасшедшим уровнем адреналина. Это тот подъем который ты выполнил, но также можешь и не выполнить — это подъем который ты выполнил в твой удачный день, когда твои биоритмы были в идеале, и звезды сошлись для тебя как надо. Другими словами, этот не тот подъем и вес который точно твой. Для пожилых атлетов, существует другое определение разового максимума. Для пожилых атлетов, это такой подъем, который ты выполняешь гладко и ровно, выполняешь буквально в идеальной, бритвенно точной техникой и полным контролем веса, но только 1 раз. Это подъем на который ты настраиваешься, полностью сосредотачиваешься, относишься к этому весу серьезно, но не вгоняешь себя в режим Супер Взведенных Нервов. Это не твой лучший подъем во все времена, и это не тот подъем который ты можешь сделать только в хороший день. Это тот подъем, который всегда твой.

Если ты будешь базировать свой цикл на разовом максимуме молодого атлета, то ты закончишь тренируясь слишком тяжело и слишком жестко — и вероятно не выполнишь свои 100% подъемы в конце своего цикла — и это плохо. Основывай свои процентовки на разовом максимуме пожилого атлета, и у тебя все будет хорошо.

И на конец. Будь очень внимателен к своему телу, и как оно реагирует на разные упражнения и процентовки, на протяжении всего твоего цикла. Почувствуй в каком режиме ты получаешь наибольшую отдачу от тренировок. Если у тебя лучшие результаты в 80% диапазоне, придерживайся циклов в которых ты работаешь в основном на 80%. И запомни, разные упражнения могут работать по-разному на разных процентовках от разового максимума. Ты можешь получать лучшую отдачу на 70-80% в одних упражнениях и на 80-90% в других упражнениях. И твои «лучшие» процентовки, в конкретных упражнениях, могут меняться с возрастом. Так что будь внимателен, держи глаза открытыми, и делай подробные заметки о своем тренинге в тренировочном дневнике.

12. Подходы, Повторения, Вес и Принцип Закрепления Веса

Когда я оглядываюсь назад на последние 10 или 15 лет моего тренинга — от времени когда мне было под 40, до того как мне стало слегка за 50 — я вижу много вещей которые я делал «не зря» - и не много вещей которые «не стоило делать». К тому что я сделал «не зря» относится, строительство помоста для тяжелой атлетики, вложение денег в Eleiko штангу и резиновые демпферы под блины, акцентировался на тяжелоатлетическом тренинге, регулярно надевал штангетки, использовал наколенники, делал много достаточно становых тяг с трэп-грифом, выстроил диету и правильное питание, которое очень хорошо мне подходит, добавил к питанию рыбий жир, убрал из программы все упражнения, которые причиняли мне неприятности, изучил с начала и до конца эффективный базовый тренинг для пожилых атлетов, успешно реабилитировался от синдрома замороженного плеча на левом плече, без операции, и даже длительный период тренинга со своим весом, который служил реабилитационной программой восстановления после слишком тяжелого тренинга в течении жизни.

К тому что «не стоило делать» относится, спринт на пятках, который почти сделал меня инвалидом — йога, которая вызвала у меня синдром замороженного плеча — не правильный тип базового тренинга, который вызвал несколько спазмов в низе спины — и некоторые эксперименты с питанием, который вызывали несколько раз расстройства желудка.

Но самым «худшим» было то что я слишком тяжело тренировался слишком часто — в смысле, я использовал веса слишком близкие к моему максимуму, слишком часто, и я выполнял слишком много повторений с этим весом. Мне все сходило с рук когда мне было под 40 и когда было немного за 40, но время шло, и такой тренинг доставлял мне больше и больше проблем, теперь когда мне немного за 50, мне приходится сознательно придерживать себя чтобы не тренироваться со слишком большим весом на грифе. Я должен придерживаться циклов и четко следовать схеме сет/повторения, чтобы предостеречь себя от слишком тяжелого тренинга. Если я не сделаю этого, то я вернусь к своему привычному образу тренинга, и буду навешивать вес на гриф, и

делать тренировки такими, что они заставят мои суставы болеть и протестовать несколько дней после.

Я поделился этим, потому что есть очень большой шанс того, что ты делаешь то же самое. Большинство пожилых атлетов делают так. Фактически пожилым атлетам тренироваться слишком тяжело проще, чем тренироваться легко. И этот актуально для серьезных, тренирующихся всю жизнь и добившимся силы и мощи атлетам.

Причина простая. После длинного периода, тяжелых серьезных тренировок в твоей юности и в среднем возрасте, ты выработал огромную мышечную силу, сделал толще и укрепил сухожилия, кости и хрящи и развил навык техники, и ментальный аспект тренинга, и это все позволяет тебе поднимать огромные веса. Ты также выработал мысленную установку, что ты ДОЛЖЕН поднимать тяжелые веса, для того чтобы получить хорошие результаты, и ты развил веру в то что если ты не работаешь на 100%, в весе, повторях и интенсивности, то тренировка не считается (или не эффективна). Ты привык считать определенный вес «тяжелым», а определенный вес «легким» - и ты забываешь что тот вес который ты считаешь «легким», в 3 или 4 раза больше чем тот вес который может поднять средний не тренированный человек.

Я помню, когда мне было 47 лет, я тренировался вне гаража, и делал жим стоя. Я делал 10 синглов с весом 230 (105 кг) или 240 фунтов (109 кг). Я оценивал этот вес как «легкий» я имею ввиду «достаточно легкий чтобы сделать с ним 10 синглов» - потому что я делал взятия в стойку и толчек 265 или 270 фунтов (120-123 кг) без особых трудностей лет 5 назад, и тогда же я мог сделать швунг 320 фунтов (145 кг), поэтому 240 фунтов (109 кг) в сравнении были «легкими».

Мой подростковый приемный сын и несколько его друзей остановились и спросили сколько я поднимаю.

Я сказал им.

Один из них был впечатлен, другой сказал что это нисколько, потому что он знает о «парне в тяжелой атлетике, которой жмет лежа 1000 фунтов 454кг», а другим было пофиг, потому что они хотели пойти в кафе поглазеть на девченок.

«Могу я попробовать поднять это?» спросил один из них.

«Ты не сможешь — но вдвоем можете попробовать».

«Как нам сделать это?»

«Ну чтож — берись здесь, за этот конец, а он может взять здесь, за другой конец — и посмотрим сможете ли вы ее поднять над головой».

Они попытались вдвоем.

Но гриф даже не сдвинулся.

Мы добавили зего, поставив его по центру.

Они попытались, но у них не вышло.

Они перевели дыхание и попытались снова — и они сделали это, в уродском кривом стиле толкания поднимания и прогибания.

Я быстро прикинул. Это отличная тренировка. Потребовалось три шестнадцатилетних парня, чтобы поднять то что смог поднять один 47 летний. Грубо говоря 3 к 1му. Я запомнил этот пример для того чтобы применить потом. Я был уверен что он понадобится раньше или позже.

Смысл в том, что моя оценка веса как «легкий» базировалась на том что я поднимал, когда был моложе, но в нынешнем возрасте, это был экстремально тяжелый вес. И вот я, почти достигший отметки в пол столетия, выполняю 10 синглов с этим весом — и возвращаюсь на следующей неделе выполняя эту тренировку снова!

То что произошло потом, было не удивительно.

Я делал жимы в один из дней, и гриф ощущался очень тяжелым, и я немного прогнулся, чтобы преодолеть мертвую точку, и защебил низ спины.

В следующий раз когда я тренировал жимы, я защебил что-то в плече.

В следующий раз когда я пытался жать, было такое ощущение что гриф свинцовый, и я сделал только 4 или 5 синглов, я не осилил 5 раз и закончил тренировку.

И так я продолжал уставая больше и больше, и чаще защемлял что-то — и я делал то же и в других упражнениях (тренировался слишком тяжело и ухудшал старые боли накопившиеся за все это время), и однажды я делал становую с 2мя 180 фунтовыми (82 кг) кусками стальных балок, с приваренными к ним рукоятками, и в результате получил спазм спины, который длился 2 недели и скрутил меня как крендель — и я чувствовал такое отвращение, что не поднимал несколько лет, и работал только с собственным весом.

Если вернуться назад, проблемой было не железо.

Проблема была во мне самом.

Я тренировался слишком часто и слишком тяжело.

Я не осознавал, что как пожилой атлет, мне нужно было тренироваться иначе, чем в юном возрасте.

Как пожилому атлету, тебе нужно понять, что то что работало отлично когда ты был моложе, не будут также хорошо работать для тебя — или не будут вообще — или будут только причинять вред, подобный обездвиживающим болям и хроническим травмам.

У всех все немного по-разному, но вообще мы схожи — поэтому я расскажу некоторые выводы, которые относятся ко мне, но может быть применимы и к тебе. Эта информация должна заставить тебя подумать о твоей программе, и о том как ее менять с возрастом.

Вариации 5x5

Есть несколько вариаций системы 5x5, и все они эффективны. Но они могут иметь разные плюсы и минусы для пожилых атлетов. Различные вариации могут работать лучше всего в определенных целях и в определенных стадиях твоего тренировочного цикла — и разные вариации могут сработать по-разному для тебя в зависимости от возраста.

Классическая система 5x5 использовалась Регом Парком в 1950х, и заключалась в двух прогрессивно утяжеляющихся сетах, а за ними 3 рабочих сета по пять повторений, с твоим рабочим весом. Вес изменяется

сходно от сета к сету. Для первого сета идет вес в 80% от рабочего веса, во втором сете примерно 90% от рабочего веса, и в третьем, четвертом и пятом со 100% твоего рабочего веса.

Твоей целью тренировки является выполнение всех 25 повторений. Даже если ты можешь выполнить больше 5 повторений в любом из сетов, не делай этого. Остановись на пяти.

Если ты не можешь выполнить 5 повторений в каждом из 3 рабочих сетов, это ничего. Продолжай и со временем ты сможешь — и когда ты это сделаешь, настанет время увеличить вес на грифе в рабочем сете, и на каждом разминочном сете.

Рег Парк описал эту программу в своем руководстве «Тренинг на Силу и Объем для Тяжелоатлетов и Бодибилдеров» (Strength & Bulk Training for Weight Lifters & Body Builders), который был опубликован в 50х, и теперь доступен в продаже в переиздании от Билла Хинберна на www.superstrengthbooks.com. Это отличная работа, и она стоит того чтобы ее получить.

На странице 12 этого курса, под заголовком «Развитие Положительного Настроения», Парк объяснил важность «принципа закрепления веса». Он отмечал «работай свои 3 рабочих сета с одним и тем же весом пока не сможешь сделать их все на пять повторов, потом повышай вес», ты разработаешь продолжительный прогресс, следуя «систематизированным положительным принципам тренинга». Парк отмечал: «Ты всегда будешь работать в пределах своих возможностей, что настроит тебя на положительный лад и добавит тебе уверенности, что очень важно для всех атлетов». Ты будешь развивать положительный настрой и уверенность, потому что: «ты БУДЕШЬ работать с весом, который ты СМОЖЕШЬ поднять, и ты будешь подходить к нему с положительно настроенным мозгом, и ты будешь продолжать становиться все сильнее сильнее».

В этом заключается классическая система Рега Парка 5x5 — один сет из пяти повторений с 80% от рабочего веса, один сет с 5 повторами в 90% от рабочего веса, и 3 сета из пяти повторений с 100% рабочего веса.

Основным плюсом от классической программы 5х5 является принцип закрепления веса — и основной плюс принципа стабилизации на весе, это удерживать атлетов, от того чтобы тренироваться слишком тяжело!

Я часто получаю письма от атлетов, кто спрашивает : «Почему я должен ждать пока я смогу сделать 3 сета из 5 повторений с этим весом, до того как я смогу накинуть веса на гриф? Почему бы мне не добавить веса, когда я сделаю 1 сет из 5 повторов?»

Ответ прост. Если ты не будешь ждать пока ты сможешь сделать 3 сета из 5 повторений, то ты не будешь использовать принцип закрепления на весе. Вместо этого, ты будешь делать то что Рег Парк назвал «пощечиной тренировочным принципам».

Ты всегда будешь использовать слишком тяжелый вес, относительно твоего разового максимума, если ты будешь добавлять вес когда сможешь сделать 1 сет из 5 повторений.

Результатом для всех, но особенно наиболее дисциплинированных атлетов обычно будет что-то вроде этого. Ты тренируешь приседания — скажем с весом в 350 фунтов (159 кг) — и ты делаешь 5 повторений из в первом сете, 4 повторения во втором рабочем сете и 4 повторения в третьем. Вместо того чтобы закрепиться на весе в 350 фунтов (159 кг) на то время пока ты не сможешь сделать с ним 3 сета по 5, в следующий раз, ты навешиваешь 5 фунтов (2,25 кг) на следующую тренировку и делаешь сет из 5 уродских приседаний, за ним сет из 4 повторов и сет из 3х повторений.

Так как ты сделал 5 повторений в первом сете, ты добавляешь и делаешь присед с 360 фунтами (163,5 кг). С этим весом ты делаешь сет из очень уродских приседаний. Каждый повтор будет медленным и болезненным, и ты начнешь срезать глубину приседаний на 4ом и 5ом повторе. Ты также будешь немного больше наклоняться вперед, и сводить колени при вставании на последних 2х повторах.

На втором сете, ты сделаешь 3 жалко выглядящих повтора, и будешь делать эти приседы так долго, что если бы они переходили дорогу это бы заняло час. Каждый повтор будет не до параллели, и со значительным наклоном вперед и сведением коленей внутрь.

Третий сет будет выглядеть как второй, только еще хуже.

На следующий приседательный день, ты по-дурости нагрузишь 365 фунтов (166 кг) (потому что ты осилил свой первый сет на 5 раз в прошлый раз), и ты сделаешь 3 очень медленных и болезненных повторения, все они будут с недоседом, и все будут выполнены с ужасной техникой.

Ты попытаешься встать 4 раз, но будешь похоронен железом. К счастью, ты приседал в силовой раме, с установленными ограничителями!

Попробовав второй подход, ты выдавишь жалких 2 повтора и решишь пропустить 3й сет.

Ты проснешься утром, и почувствуешь, что твой низ спины не в порядке — и то же с левым коленом.

И ты понимаешь куда это все идет. Ты войдешь в реальность хронически ноющих болей — и серьезная травма поджидает тебя где-то за углом.

Вот что случится, если ты не будешь придерживаться принципа закрепления на весе.

Но это не значит, что классическая 5x5 очень хороша для пожилых атлетов. Есть одна большая проблема с классической системой 5x5, и она в том, что ты начинаешь слишком с большого веса. Я не могу представить себе, мой присед, становую или любое тяжелоатлетическое упражнение, начинающееся с 80% от рабочего веса. Мне нужно больше прогрессивно утяжеляющихся сетов, чтобы разогреться, стать гибким и более подвижным, перед тем как я возьмусь за что-либо относительно тяжелое. Для примера, если я буду делать становую с трэп-грифом и мой рабочий вес будет 400 фунтов (182 кг) на 5 повторений, то я начну со 135 фунтов (62 кг) на 5 повторений и буду работать с шагом в 40 или 50 фунтов (18 — 23 кг), до веса в 400 фунтов. Для контраста, если бы я следовал классической системе 5x5, я бы делал мой первый разминочный сет с 320 фунтами (145 кг), а второй сет был бы в 360 фунтов (163,5 кг), и дальше сразу на 400 фунтов (182 кг).

Практически, то означает что как пожилой атлет, я буду делать более чем 2 разминочных сета. Если вернуться к предыдущему примеру, то я бы

делал 135х5, 185х5, 225х5, 275х5, 325х5 и 365х5 (61, 84, 102, 125, 147,5 кг) для моей разминки.

Но здесь встает другая проблема. Шесть прогрессивно утяжеляющихся сетов, серьезно увеличат тоннаж моей тренировки. Они съедят много моей энергии и замедлят мое восстановление. И даже эти так называемые «разминочные» веса не слабо нагрузят мои суставы. Это все значит, что если я еще сделаю 3 сета с 400 фунтами (182 кг) по 5 повторений, то я закончу тренировку перетренированным.

Что же делать?

Первый вариант, остановиться после первого рабочего сета из пяти повторений. Второй вариант выполнить первый рабочий сет в пять повторений, затем накинуть десять или двадцать фунтов и сделать тройку, накинуть десять или двадцать фунтов и сделать сингл.

Но что это — я тебя слышу!

«Погоди-ка!» скажешь ты. «Ты же должен сделать 3 сета из 5 повторений, для того чтобы использовать принцип закрепления на весе. Так в чем же дело?»

Вот в чем дело. Для большинства упражнений, пожилым атлетам надо больше разминочных сетов, чем дает классическая 5х5. Но разминочные сеты, могут стать тренировкой сами по себе. Так что ты обнаружишь, что лучше сделать 1 рабочий сет из 5 повторений и на этом остановиться.

Но есть то, что ты НЕ должен делать. На следующей тренировке ты НЕ добавляешь вес на гриф, в связи с тем что ты сделал в прошлый раз 5 повторений. Вместо этого ты ЗАКРЕПЛЯЕШЬ вес, оставаясь на этом же весе на следующие 3 тренировки. (Другими словами, если ты делаешь становую с трэп-грифом раз в неделю, ты будешь оставаться на 400х5 в течении 4рех последовательных недель).

Это другой способ использовать принцип закрепления на весе. Вместо закрепления оставаясь на том же весе, пока ты не сможешь выполнить 3 сета по 5 повторений, ты остаешься на том же весе пока ты не сделаешь его на 4рех последовательных тренировках. Ты не накинешь веса на гриф

пока ты не сможешь выполнить 5 повторений с 400 фунтами (182 кг) легко и гладко, с полным контролем в каждом повторении.

Принцип закрепления веса, также работает для низкого числа повторений. В моих фронтальных приседаниях, к примеру, я часто выполняю серию разминочных сетов, начиная с очень легкого веса и работая вверх с маленьким шагом в весе, а затем я выполняю 5 рабочих сетов по 2 повтора. Я делаю это потому что моим коленям и ногам, и низу спины нужно много времени для прогрева, поэтому мне приходится делать более длинную разминку. Но если я буду делать 5 повторений на подход, то это будет слишком для моих коленей и в конце они будут, ныть и болеть. Это случится даже если я буду делать 5ять троек. Поэтому я работаю двойками, чтобы уменьшить объем и тоннаж.

Если я буду делать 2 повтора на подход и буду повышать вес, то я подойду моему максимальному весу для 2х раз, а это уже слишком близко к моему разовому максимуму. Это будет около 95% от моего разового максимума. Это тяжелее, чем то что мне нужно на регулярной основе — но я хочу достаточно тяжелую тренировку, которая будет стимулировать рост. Так что же мне делать?

Я нагружаю мои голени и бедра выполняя 5 сетов по 2 повтора, с весом примерно в 80% от разового максимума. Это дает мне отличную тренировку, без навешивания супер-тяжелого веса, и без выполнения слишком большого количества повторений. И я знаю что это работает, потому что я постепенно добавляю вес на гриф для приседа, мои ноги становятся сильнее и толще и более мускулистыми, и вес в рывках в полусед и взятиях в стойку идет вверх.

Ты можешь использовать принцип закрепления на весе, в простом цикле. Тебе не надо даже использовать процентовки. Для примера, вот 4рех недельный цикл, для атлета, кто делает 5х2 во фронтальном приседе раз в неделю. Предположим что он может поднять 252 фунтов (115 кг) в 5х2.

Неделя Один

Фронтальный присед

Прогрессивно утяжеляющаяся разминка (2 повтора на сет)

5x2 с 220 фунтами (100 кг)

Неделя Два

Фронтальный присед

Прогрессивно утяжеляющаяся разминка (2 повтора на сет)

1x2 с 220 фунтами (100 кг)

5x2 с 230 фунтами (105 кг)

Неделя Три

Фронтальный присед Прогрессивно утяжеляющаяся разминка (2 повтора на сет) 1x2 с 220 фунтами (100 кг) 1x2 с 230 фунтами (105 кг) 5x2 с 242 фунтами (110 кг)

Неделя Четыре

Фронтальный присед Прогрессивно утяжеляющаяся разминка (2 повтора на сет) 1x2 с 220 фунтами (100 кг) 1x2 с 230 фунтами (105 кг) 1x2 с 242 фунтами (110 кг) 5x2 с 252 фунтами (115 кг)

Другой подход, будет чередовать тяжелые и легкие недели. Это работает хорошо если атлет хочет удлинить свой цикл. Для примера, тот же атлет, используя предыдущий пример, может удлинить свой цикл фронтального приседа делая следующее:

Неделя Пять

Фронтальный присед Прогрессивно утяжеляющаяся разминка (2 повтора на сет) 4х2 с 220 фунтами (100 кг) 1х2 с 230 фунтами (105 кг)

Неделя Шесть

Фронтальный присед Прогрессивно утяжеляющаяся разминка (2 повтора на сет) 1х2 с 220 фунтами (100 кг) 1х2 с 230 фунтами (105 кг) 5х2 с 242 фунтами (110 кг)

Неделя Семь

Фронтальный присед Прогрессивно утяжеляющаяся разминка (2 повтора на сет) 1х2 с 220 фунтами (100 кг) 5х2 с 230 фунтами (105 кг)

Неделя Восемь

Фронтальный присед Прогрессивно утяжеляющаяся разминка (2 повтора на сет) 1х2 с 220 фунтами (100 кг) 1х2 с 230 фунтами (105 кг) 1х2 с 242 фунтами (110 кг) 5х2 с 252 фунтами (115 кг)

Вывод из этого всего такой. Как пожилому атлету, тебе не надо все время добавлять вес на гриф чтобы вызвать прогресс. Ты можешь отлично расти используя принцип закрепления на весе. Придерживайся конкретного веса, пока не сможешь работать с ним в идеальной технике

и с полным контролем, нужное число повторений. Принцип закрепления на весе будет поддерживать твой положительный и оптимистичный настрой, сохранит твои суставы от лишнего терзания, и позволит тебе прогрессировать долгие годы.

13. Как Правильно Размяться

Мы коснулись этого в предыдущей главе, но эта тема заслуживает отдельной главы. Правильная разминка, критична для пожилых атлетов. К несчастью, большинство пожилых атлетов относятся к этому серьезно — или не знаю как правильно разминаться. И если вокруг тебя не много пожилых атлетов, то тебе будет тяжело научиться тому как это делать. Так что давай я опишу тебе весь процесс шаг за шагом, движение за движением.

Для начала, пожилым атлетам нужно начинать каждую тренировку с общего разогрева. Основной разогрев, должен повторять движения, которые будут присутствовать в конкретной тренировке, и должен быть направлен на те суставы и группы мышц, которые будут нагружены на этой тренировке. Разогрев должен включать в себя динамические движения, и статические растяжки. Надо начинать легко, постепенно прогрессируя.

Твоя основная разминка должна заставить тебя дышать чаще и глубже, и заставить твое сердце, легкие и сосуды работать, но она НЕ должна быть задрючкой сердечно-сосудистой системы. Трата 5 или 10 минут на упражнение на велосипеде или беговой дорожке не даст тебе адекватной разминки, для силовой тренировки. Твоя разминка должна быть привязана к конкретным нуждам, необходимым для силового атлета.

Перейдем к конкретике. Как нужно выполнять общий разогрев?

Тут есть бесконечное количество вариантов, но чтобы дать тебе конкретный пример, я скажу тебе что делать.

Мой нынешний тренинг сосредоточен вокруг (1) фронтального приседа, (2) рывков в полусед, (3) взятий в стойку, или взятий на грудь и жима, швунга, или толчка, (4) жим, швунг, точек (снимая гриф со стоек) и (5) станowych тяг с трэп-грифом. Это мои основные движения, так что моя разминка спроектирована так, чтобы подготовит меня к ним. К счастью, эти упражнения прокачивают все крупные мышечные группы и все

суставы которые загружаются большинством упражнений, поэтому не так важно что я делаю в этот день, она подходит почти для всего.

Я всегда начинаю с того что включаю CD плеер. Я всегда проигрываю одну и ту же музыку, долгий долгий период времени — на данный момент, это CD из Роки Бальбоа — и моя разминка длится с первого по 3й трек на этом диске. Это около 12 минут. Иногда разминка занимает больше времени, но 12 минут это самый минимум.

Да, я в курсе что я могу использовать часы, чтобы засечь время, но мне нравится сосредотачиваться на разминке своего тела, а не на слежении за временем, когда я тренируюсь. Я люблю использовать музыку, как способ отсчета времени. И если ты слушаешь музыку правильного плана, то это поможет тебе во время твоей тренировки.

После включения CD плеера, я обычно начинаю разминать мои лодыжки. Это простая растяжка где я стою на помосте, и наклоняюсь вперед к стене гаража. Я держу ноги ровными. Это статическая растяжка для лодыжек и ахилесовых сухожилий. Я тянусь аккуратно, потом ослабляю натяжение, и снова тянусь, и так несколько раз. Каждое тянущее движение чуть глубже, чем предыдущее, с немного увеличивающимся диапазоном движения. Ничего преувеличенного и ничего экстремального. Я тренируюсь не для того чтобы присоединиться к цирку Cirque de Soleil.

Затем я становлюсь в центр помоста, и выполняю вращения рукой. По пять на каждую руку, выполняю вращение вокруг плечевого сустава в вертикальной плоскости, перед собой, вниз, назад, затем вверх. Затем еще по пять на каждую руку в обратном направлении вращения. Я делаю их медленно и на средней скорости, не быстро. Мои плечи еще не готовы для быстрого вращения в этой части разминки.

Затем я держа руки перед собой вращаю запястьем, сначала правым пять или десять раз по часовой стрелке. Затем выполняю то же с левым запястьем, и затем повторяю движение только против часовой стрелки, также для каждой руки.

Далее я растягиваю запястья. Я поднимаю свою правую руку, сгибаю в локте так, как я держу штангу на фронтальном приседе. Я давя на ладонь левой рукой а правую пытаюсь разогнуть, чтобы хорошо

растянуть кисть. Я повторяю то же с левой рукой, и делаю растяжку несколько раз на каждую руку.

После растяжки кистей, я потихоньку перехожу к полному приседу, и занимаю нижнюю позицию как статическую растяжку.

Затем я иду к стене гаража и прижимаюсь к ней правым боком, при этом я поднимаю правую руку вверх и также прижимаю ее к стене, кроме того я вытягиваю руку вверх как можно выше, не отрывая от стены. Затем я аккуратно «иду» пальцами вверх и отталкиваю верх руки от стены. Я останавливаюсь и задерживаюсь в этом положении, а затем повторяю все заново. Это дает хорошую растяжку плечу и верху спины. После работы с правым плечом, я перехожу к левому.

Далее я иду к углу гаража, развожу руки на ширину, с которой я обычно выполняю рывок, упираюсь ими в противоположные стены гаража и немного нагибаюсь вперед. Это еще одна хорошая растяжка для плеч. Мои руки находятся на уровне плеч по высоте, или немного выше, в начале движения.

Следующая растяжка, я разворачиваюсь спиной к углу гаража вытягиваю руки вверх и за себя и прогибаясь опираюсь на стенки гаража. В этом положении я могу хорошо растянуть мой верх спины и плечи.

После растяжек плеч, я возвращаюсь на помост, и растягиваю мои лодыжки снова, и теперь я делаю больше вращений руками (быстрее чем в прошлый раз, но не на полной скорости), и еще одно растягивание полным приседом, также растягиваю бока. Еще я делаю растяжку кистей, уперев руки в стену и наклоняясь вперед, при этом пальцы сначала поворачиваю вверх, а затем вниз.

Затем я соединяю кисти в замок, пропуская пальцы друг за другом, и выворачиваю руки ладонями вперед (сохраняя мои руки прямыми). Это еще одна хорошая растяжка для запястий. Я продолжаю делать эту растяжку в положении полного приседа, а затем еще стоя, вытянув руки над головой ладонями вверх.

На этом этапе я перехожу к серии растяжек для плеч с палкой. Я выполняю жимы стоя и растяжки с рывковым хватом. Я делаю медленные приседания с палкой над головой. Я делаю очень медленные

вращения плечами и толчковые тяги с подрывом. Я кладу палку на плечи и выполняю фронтальный присед. Если я собираюсь делать швунг или толчок, я делаю их с палкой. Если я собираюсь делать рывки в полусед или взятия на грудь в стойку, я делаю их с палкой. Во всех упражнениях с палкой я двигаюсь медленно. Глупо разгоняться и выстреливать палкой так быстро как ты можешь. Это не даст ничего хорошего и может легко тебя поранить, потому что даже на этот момент ты еще не разогрет полностью. Ты где-то на пол пути.

Я отмечу что Джим Шмиц (Jim Shmitz) и несколько других ведущих тяжелоатлетических тренеров, любят добавлять в основную разминку своих атлетов работу на середину корпуса — и мистер Америка и мистер Вселенная Билл Пёрл (Bill Pearl) делал работу на пресс в разминке. Ничего тяжелого, просто подъемы корпуса с согнутыми ногами или скручивания, подъемы ног и наклоны в стороны. Я не делаю этого, но это то, что я возможно попробую в будущем, и возможно ты тоже захочешь это попробовать.

Следующим шагом в моей разминке идет выполнение нескольких повторений моего первого упражнения в тренировке с палкой, с последующим выполнением его с пустым грифом. Я работаю чуть быстрее здесь, но не на полную скорость.

Все знают что надо начинать разминку с маленьким весом, но только некоторые знают, что надо начинать разминку с меньшей скоростью, постепенно разгоняясь с каждым повтором, ты становишься более мобильным, улучшается смазка суставов и т. п. Я обычно делаю 3 или 4 сета перед тем как выйти на полную скорость.

В любом случае, я начинаю с пустого грифа, и выполняю от одного до трех сетов из трех — пяти повторений, с какого бы движения я не начинал мою тренировку. Дальше я навешиваю штангу с 22 фунтовым шагом (10 кг). Здесь нет никаких магических цифр, просто самые легкие блины у меня в гараже это 5кг блины.

Чтобы дать точный пример того что я делаю, представим, что я буду работать в рывках в полусед, и я буду делать 132x5, 142x3, 147x1, 154x1, 159x1, 164x1, 169x1 и 176x1. Я буду разминаться так:

Основная разминка, 10-12 минут.

Рывки в полусед с палкой и присед с палкой над головой 3-5 сетов по 3-5 повторений. *

Рывки в полусед с пустым грифом (44 фунта — 20 кг) 3-5 сетов по 3-5 повторений. **

Рывки в полусед с 5 кг блинами (66 фунтов — 30 кг) 3-5 повторений. **

Рывки в полусед с 10 кг блинами (88 фунтов — 40 кг) 3-5 повторений. **

Рывки в полусед с 15 кг блинами (110 фунтов — 50 кг) 3-5 повторений. ***

Рывки в полусед с 20 кг блинами (132 фунта — 60 кг) 3-5 повторений (первый рабочий сет). ***

* - От медленной до средней скорости.

** - Средняя скорость, потихоньку увеличивающаяся от сета к сету.

*** - Быстрая скорость.

Вся разминка от того времени как я зашел в гараж, до того как я начал поднимать мой первый рабочий сет с 132 фунтами (60 кг), занимает 20-30 минут. Это может быть выглядит как много времени, но для пожилых атлетов с одеревеневшими суставами, это необходимо. И если дополнительное количество разминки будет поддерживать меня здоровым, беречь мои суставы, и помогать мне поднимать дольше, тогда каждая дополнительная минута разминки стоит того.

14. «Закопайте Меня Большим!»

Дурацкий слоган, который наносят на футболки, толстовки и прочую спортивную одежду для бодибилдеров и троеборцев: «Закопайте Меня Большим!». Ты можешь найти его с прочими супер футболками для «мачо». Этот слоган наверное так же популярен, как и «Дианабол — Завтрак Чемпионов!» и на столько же инфантильный.

Проблема в том, что «Закопайте меня большим!» ментально не ограничивается только до неудобства тощим мальчиком мечтающем о том времени, когда он станет больше чем Мистер Олимпия и ему придется нанимать охрану, для защиты от девчонок, жаждущих облапать его. «Закопайте меня большим!» глубоко впечатано в разум пожилых атлетов — и это то, что им нужно побыстрее выкинуть из головы.

Вот как это все начиналось. Большинство пожилых атлетов начинали тренинг, когда они были подростками и большинство из них были весьма тощими. Сильное пристрастие к тренингу с отягощениями было вызвано идеей о том чтобы нарастить десять, двадцать, тридцать или даже сорок фунтов мышц и стать больше чем другие парни.

Понятно что происходило дальше, журналы про мышцы выпускали статью за статьей обещая огромный прирост мышц, за меньше времени чем заняло написание этой статьи про набор веса у призрачного писателя!

Боб Хоффман продавал протеиновый порошок «Быстрый Набор Веса от Хоффмана» (Hoffman's Quick Gain Weight) в больших 4рех фунтовых банках. Он продавался в двух вкусах, шоколадном и ванильном, и никто не мог точно решить какой же из вкусов хуже. Если ты не мог побороть отвращение перед вкусом, то был еще порошок «Высоко Белковый Супер Набор Веса от Хоффмана» (Hoffman's Gain Weight Hi-Protein), который был почти терпимый на вкус, но кормление им животных, в некоторых штатах было бы приравнено к жестокому обращению с животными во многих штатах.

Были еще более научные и менее эффективные таблетки «Супер Таблетки Для Роста Веса от Хоффмана» (Hoffman's Super Gain Weight Tablets), которые содержали печень, железо и витамин Б-12. Последний был добавлен почти сразу после того как президент Кеннеди делал регулярные инъекции витамина Б-12 (как и бодибилдер Стив Ривз, про которого ходили слухи что он также колол Б-12 несколько лет). Если это полезно для президента США, то это не может повредить. Особенно если истории про Кеннеди и Мерелин Монро были правдой, а кто знает как оно было на самом деле? И если все перечисленное не сработало, то ты всегда можешь попробовать сладкие батончики «Быстрый Набор Веса от Хоффмана» (Quick Gain Weight), которые маскировали ужасный вкус ароматизаторами арахисового масла, шоколада, кокоса и меда.

Тем временем, Джо Вейдер продавал банку за банкой «Убойная Формула Наращивания Веса №7», которые он продавал не только через различные журналы про мышцы, но и через спортивные журналы, через мужские журналы, но и через комиксы. Представь себе. Если ты тощ как рельса, и дети во дворе придумывают тебе клички, типа «Зубочистка», «Жердь» или особенно оригинальное «Тощий», ты не можешь сбежать от своей ничтожности даже в комиксах, читая невероятных приключениях Спайдермена. И тут появлялся Джо Вейдер, Тренер Чемпионов, и там был Дэйв Драпер (Dave Draper) или Ларри Скотт (Larry Scott), или Харольд Пол (Harold Pool), или Чак Сайпс (Chuck Sipes), и там был пол дюжины девчонок выпадающих из бикини, и ищущие Бога Мышц, и желающие наброситься на него, и там была знаменитая Бетти Вейдер одетая в самое облегающее в мире бикини леопардовой раскраски, и ты просто знал, что она абсолютно сходит с ума по Богу Мышц — и если ты закажешь банок «Убойной Формулы Наращивания Веса №7» на 40 дней, этим парнем с мышцами будешь ТЫ в рекордное время. А если ты перевернешь страницу и будешь читать комикс дальше ты так и останешься «Тощим» на всю свою жизнь.

Для тех кто не мог себе позволить дорогие добавки серии Набор Веса (и для тех кто мог, когда «Убойная Формула Наращивания Веса №7» стоила доллар за банку — большие деньги на те времена!) были самодельные версии печально известного напитка «Стань Большим». Они следовали тому же шаблону. Ты начинал с кварты или двух молока, и добавлял все что мог найти, и что повысит калорийность и содержание белка: арахисовое масло, кукурузный сироп, соевую муку, патоку, мед,

кокосовое молоко, мороженное, йогурт, сухое молоко, сырые яйца, бананы, ягоды, шоколад, сливки, белковые порошки и т.д. на твой выбор. Ты смешиваешь это в блендере или в большой миске, заливаешь в большую бутылку, кладешь в холодильник, и выпиваешь 2 больших стакана этого коктейля с каждым приемом пищи и в перерывах между приемами пищи.

Тем временем, статья за статьей в журналах «Сила и Здоровье» (Strenght & Health), «Мышечное Развитие» (Muscular Development) и «Железный Человек» (IronMan) учили читателя как использовать «дыхательные приседания», комбинированные с «диетой для набора веса с питанием 6 раз в день» и галлоном в день напитка «Стань Большим», чтобы накидывать на тело фунты веса. Многие читатели пробовали программу, и те кто застрял, обычно получали быстрый рост собственного веса — и что удивительно, большинство ребят набирали вес плотными мышцами. Черт, да я следовал этой программе, когда я был в 7ом классе и потяжелел с 83 фунтов до 102 фунтов в течение 3х месяцев. Я также был подцеплен — как и все остальные.

Тут только одна проблема.

Программа «стань большим» должна быть временной программой, чтобы помочь худящему новичку упаковаться отчаянно нужными им мышцами. Это не способ по которому нужно тренироваться и питаться всю твою жизнь. Это не программа для тех кому уже за 40, 50, 60 или если ты уже и так больше и сильнее, чем обычный человек в несколько раз.

Но журналы редко озвучивают это (они все же пишут статьи для подростков и молодых людей, а не для пожилых атлетов), и как результат многие из нас все еще подвинуты на желании «стать большим» уже после того как мы достигли достаточных объемах и нам нужно сосредоточиться на здоровье и тренинге всю жизнь.

Лучше держать пример Джона Гримека в голове. Гримек родился в Перт Эмбой (Perth Amboy), Нью Джерси (New Jersey) 17 июня 1910 года (или 18 июня 1911 года, по некоторым записям). Он начал тренироваться с железом еще подростком, используя штангу и блины фирмы Мило Барбел (Milo Barbell Company) (получалось так «У его брата было железо,

а у Джона были мышцы») . Юное тело гримека отвечала на его тренировочные программы с восхитительной скоростью, и к концу его 20 годам, он уже был заметно развит, и свирепо силен.

Гримек скоро стал интересоваться соревнованиями в тяжелой атлетике, и поразил фанатов тяжелой атлетики своей силой (особенно в армейском жиме стоя) и своим настроем. Никто никогда не видел кого-либо как он. В эру когда чемпион тяжеловес в боксе мирового уровня мог весить всего 170 фунтов (77 кг) — когда чемпион тяжеловес борец мог весить 200 фунтов (91 кг) — когда большинство тяжелых американских футболистов бегунов весили 150-160 фунтов (68-72,5 кг), а защитники весили 200 фунтов (91 кг) - когда средний мужчина весил от 130 до 140 фунтов (60-63,5 кг) — и когда в комиксах были главные герои высокими и очень мускулистыми и при этом весящими 160 фунтов (72,5 кг) — Гримек весил за 200 фунтов (91 кг) литых, твердых как камень мышцы, с невероятно толстыми руками и ногами, абсурдно большими плечами и наитончайшей талией, на таком огромном и мускулистом человеке. Его рост был официально замерен на тот момент 5 футов и 8 дюймов (1,74 м) — некоторые считают что это было на 1 дюйм щедрее чем на самом деле.

В 1936, Гримек выиграл тяжелоатлетическое соревнование США и установил Американский рекорд в армейском жиме стоя, выжав 258,5 фунтов (117, 36 кг). Он был выбран, чтобы представлять США на Олимпийских играх в Берлине. После соревнований, Гримек урезал его тренинг и делал только присед и армейский жим стоя (2 его любимых упражнения) и ничего больше, не слишком усердствовал, лежал под солнцем, пожирал глазами девчонок, и жевал хорошую германскую еду (и вероятно записал хорошим германским пивом). Его вес поднялся до 230 фунтов (104,5 кг), но его талия оставалась тонкой — и его пропорции были не реальными. Ему было тогда 26 лет.

Гримек вернулся в США, урезал питание, тренировался немного больше, и продолжал соревноваться в тяжелоатлетических соревнованиях. В 1939 году, он участвовал и выиграл свое первое бодибилдерское соревнование. На следующий год он ушел с титулом Мистер Америка. Он выиграл Мистера Америка на следующий год снова, после этого ввели правило запрещающее выступать снова победителям соревнования Мистер Америка, иначе вероятно Гримек снова и снова выигрывал бы эти чемпионаты в течении 10 или 12 лет.

В 1948 году в возрасте 38 лет, Гримек выигрывает титул Мистер Вселенная, в Лондоне, победив 21 летнего Стива Ривза. В 1949, Гримек соревнуется за титул Мистер США — соревнование в котором участвовали победители Мистер Америка, и представленный как сложнейшее соревнование той эры — и берет первое место, победив Стива Ривза, Кларенса Росса, Георга Эифермана, Арманда Танни и других молодых чемпионов. Гримек завершил карьеру бодибилдера не побежденным. Даже сейчас, более чем через 60 лет с его последней победы, многие считают что он наиболее хорошо сложенный человек всех времен.

Теперь важное замечание. Гримек набирал вес в юности. Его последний «набор веса» был в 1936 году, когда ему было 26. После этого он урезал свой вес с больше 230 фунтов (104,5 кг) до соревновательной формы которая колебалась от 190 до 205 фунтов (86-95 кг). После того как он ушел из бодибилдинга в возрасте 39 лет, он поддерживал мышечную массу но не набирал ее. Фактически, он старался не стать больше, и даже худел для его позирования на выставке в 1950 году. Его статьи в «Сила и Здоровье», отражают его цель, во многих он описывал такие темы, как похудание и контроль размера талии и бедер через диету и упражнения.

Как результат, Гримек был сильным, мощным, здоровым и подтянутым всю свою жизнь — и продолжал выглядеть чемпионом , с широкими плечами, толстыми руками и тонкой талией, даже в его 60 и 70 лет.

Мог ли Гримек продолжать тренироваться для еще большей мышечной массы — мог он пробовать продолжать «Становиться Больше» - мог он решить что весить 230 фунтов (104,5 кг) весело, а весить 250 фунтов (113,5 кг) еще веселее — он бы был БОЛЬШИМ но не был бы ВЕЛИКИМ.

Мы не можем все быть Джоном Гримеком. Он был один единственный. Но мы можем следовать его примеру. Мы можем тренироваться на массу пока мы молоды — и позже, когда мы постареем, мы можем решить что мы достаточно большие — и мы можем сосредоточиться на том чтобы оставаться сильным, твердым и мускулистым, до конца наших дней.

Я знаю что замешивать и пить напиток Стань Большим было очень весело — но настало время пройти этот этап.

15. Кардио Тренинг для Пожилых Атлетов

«Кардио» одно из наиболее страшных слов в русском языке — или по крайней мере создается такое ощущение, по реакции которую ты получаешь на слово «кардио» от игрока Железной Игры, когда бы ты это ни сказал.

Конечно, «сердечный приступ» это второе слово (на самом деле 2 слова) которые никто не хотел бы услышать.

«Толстый» тоже плохое слово.

«Старикан» еще одно болезненное слово.

«Старый, уставший и выдохшийся» (Еще 4 слова, но некоторые из них болезненные).

Если подумать об этом, то это странно. Мы все знаем, что кардио тренинг дает огромные плюсы для пожилых атлетов. Если ты делаешь кардио правильно, оно помогает тебе оставаться молодым. Укрепляет твою сердечно-сосудистую систему. Укрепляет легкие и сердце. Улучшает циркуляцию. Помогает бороться с ожирением. Поддерживает тебя гибким, жестким и мускулистым. Позволяет тебе снова сказать привет, мышцам твоего пресса. Увеличивают твою энергию. Улучшает твое настроение. Изменяет в лучшую сторону твою талию, частоту пульса, кровяное давление и возможно даже уровень холестерина. Поддерживает интерес твоей супруги. Не дает твоему доктору подкалывать тебя. Дает тебе возможность занять себя теми вечерами, когда ты не тренируешься и ты просто с ума сойдешь, если будешь смотреть на говорящие головы в Говноящике еще хотя бы минуту.

Проблема в том, что ты пробовал кардио и оно не сработало. Не для парня с больными коленями, больными лодыжками, болящими тазобедренными суставами или больным низом спины. Не для парня кто весит за 200 фунтов (91 кг) . Ты знаешь что произойдет с тобой, если ты с коленями в возрасте 50 лет, с весом в 220 фунтов (100 кг), выйдешь и

пробежишь мило? И как эта небольшая пробежка ударит по твоей следующей приседательной тренировке?

Нет спасибо, скажешь ты. Я лучше буду поднимать тяжести.

Отлично. Но пообещай мне кое что. Пообещай мне что ты начнешь делать кардио тренируясь с железом.

Это просто, это увлекательно, это весело и есть много разных способов делать кардио. Вот несколько лучших.

Кардио Приседания

Мы все знаем, что приседания со штангой на спине, лучшее упражнение для постройки силы и мышечной массы, всего тела. Но угадайте что? Они также отлично тренируют сердечно-сосудистую систему. И ты можешь тренировать ее не внося изменения в твою обычную силовую программу.

В следующий раз когда будешь приседать, сделай все как было запланировано тобой. Когда ты закончишь силовую работу, накинь на гриф легкий вес. Попробуй 95-135 фунтов (43-61 кг) для начала.

Теперь сделай 5 сетов по 5 повторений в обычном приседе со штангой на спине. Делай каждый повтор с обычной скоростью, не в стиле тупого кролика с отбивом. Отбивая внизу даже легкий вес ты сильно нагружаешь колени, тазобедренные суставы и низ спины. Даже понимая что это легкий присед, делай его собранным и сконцентрированным, с той же скоростью и техникой, что и тяжелый вес.

Отдохни 2 минут (засекай время) между подходами. Пройдись и глубоко подыши между сетами.

У тебя наверняка все будет болеть на следующий день — и ты будешь рад, что не начал с 5 сетов в 10 повторений, к которым мы скоро перейдем.

На следующей тренировке по приседаниям, сделай 5 сетов из 6 повторений с тем же весом что был на первой тренировке. Снова, отдыхай 2 минуты между сетами, и не стой на месте — ходи между сетами. Двигайся все время.

В следующий раз делай 5 сетов по 7 повторений для кардио работы — затем 5 сетов по 8 повторений, и продолжай так пока не дойдешь до 5 сетов из 10 повторений.

Здесь можно продолжать по-разному. Один вариант, продолжать добавлять повторения, таким образом, чтобы постепенно дойти до 5 сетов из 15 или даже 20 повторений. Это великолепно потренирует твои легкие и сердце. Проблема в том, что это может перетренировать тебя, и у тебя может все слишком болеть и быть одеревенелым — даже если ты работаешь только с 95-135 фунтами на грифе (43-61 кг). Поэтому я предложу еще один вариант.

Второй вариант, постепенно уменьшать продолжительность отдыха между сетами. Засекай время, и постепенно уменьшай время отдыха с 2 минут, до 1 минуты — а затем с 1 минуты до 30 секунд. Пять сетов из десяти повторений с 95-135 фунтами (43-61 кг), не подготовит тебя конечно к марафону, но это приведет тебя в весьма не плохую форму.

После укорачивания времени отдыха, ты можешь начать смешивать приседания с другими упражнениями, как описано в следующей главе.

Приседательная программа 5x10, также работает для фронтальных приседаний, становых тяг, и становых тяг с трэп-грифом. Не используй тяжелоатлетические движения в ней, такие как взятие в стойку или рывки в полусед, если ты не в великолепной форме и если ты не сможешь выполнить каждый из повторов в идеальной технике, находясь в крайнем утомлении.

Суперсеты Кардио

Когда ты отшлифуешь программу 5x10 в кардио стиле, попробуй делать кардио суперсеты. Кардио суперсеты помогут тебе усложнить кардио работу без добавления слишком большого объема работы в тренировку.

Есть несколько разных способов как можно выполнять кардио суперсеты. Один из простейших следует.

Давай предположим что ты делаешь следующую программу для развития силы и мышц, и ты хочешь добавить еще кардио работу с железом:

1. Взятия на грудь в стойку: 5x3
2. Армейский жим стоя: 5x5
3. Приседания: 5x5
4. Тяга штанги в наклоне: 3x10/8/6
5. Жим лежа узким хватом: 3x8-10
6. Подъем штанги на бицепс: 3x6-8
7. Скручивания на пресс: 2x10-15
8. Гиперэкстензии: 2x10-12

Если ты хочешь добавить серьезную и эффективную кардио компоненту в свою тренировку, попробуй вот что:

1. Взятия на грудь в стойку: 5x3
2. Армейский жим стоя: 5x5
3. Приседания: 5x5
4. Тяга штанги в наклоне: 3x10/8/6
суперсетом с кардио приседаниями — 1x10 с 135 фунтами (61 кг)
5. Жим лежа узким хватом: 3x8-10
трисетом с
6. Подъем штанги на бицепс: 3x6-8
и кардио приседаниями — 1x10 с 135 фунтами (61 кг)
7. Скручивания на пресс: 2x10-15
суперсетом с
8. Гиперэкстензии: 2x10-12

Как ты видишь, я изменил всю 2ую часть твоей программы — часть которая сфокусирована на вспомогательных упражнениях — в отличную кардио тренировку, сочетая некоторые твои упражнения с кардио приседаниям и выполняя остальные суперсетом.

Еще один эффективный способ, переделать тренировку для извлечения дополнительных плюсов кардио, делать кардио присед 5x10 после каждого обычного приседа. После кардио приседа делай оставшиеся упражнения, выполняя их трисетом и суперсетом, чтобы ты мог поддерживать свой сердечный ритм частым на протяжении всей тренировки. Программа будет выглядеть подобно такой:

1. Взятия на грудь в стойку: 5x3
2. Армейский жим стоя: 5x5

3. Приседания: 5x5
4. Кардио приседания 5x10 с 135 фунтами (61 кг), отдых 30-60 секунд между сетами
5. Тяга штанги в наклоне 3x10/8/6
трисетом с
6. Жим лежа узким хватом: 3x8-10
и с
7. Подъем штанги на бицепс: 3x6-8
8. Скручивания на пресс: 2x10-15
суперсетом с
9. Гиперэкстензии: 2x10-12

Еще один способ выполнять кардио суперсеты, это суперсетить движения с штангой или гантелями, с кардио движениями и делать это с каждым упражнением в твоей тренировке. Для кардио движения, используй одно из перечисленных ниже — или любое другое упражнение ощущающееся тобой как одно из перечисленных:

Приседания без веса

Отжимания

Подъем корпуса с согнутыми ногами

Подъем коленок к корпусу в висе или подъем выпрямленных ног в висе

Любое другое упражнение на пресс, на твой вкус

Работа с кувалдой (удары по старой крышке грузовика или трактора, или по куче песка)

Скакалка

Работа по тяжелой груше

Любое упражнение с мешком с песком на 10-20 повторов

Лазанье по веревке, если это для тебя довольно просто

Бег на месте

Подтягивания или отжимания на брусьях без веса если они для тебя легкие

Работа на велотренажере 1-3 минуты

Работа на тренажере лестнице 1-3 минуты

Работа на гребном тренажере 1-3 минуты

Любой другой кардио тренажер, который тебе нравится 1-3 минуты

Работа с медицинским мячом

Короткие спринты, если у тебя хватает места, и твои колени и лодыжки перенесут это

Прогулка фермера
Переворачивание покрышки
Перетаскивания груза на тросе
Любое погрузочное упражнение, на твой вкус

Вот пример как все собрать вместе. Скажем твоя силовая программа выглядит вот так:

1. Становая тяга трэп-грифа 5x5
2. Жим на наклонной скамье 5x5
3. Молотковые подъемы на бицепс с гантелями 3x6-8
4. Жим лежа узким хватом 3x6-8
5. Подъем коленей к груди в висе 2x10-12

Твоя полная программа с кардио суперсетами, может выглядеть наподобие этой:

1. Становая тяга трэп-грифа 1x5
 2. Шаговый тренажер 2 минуты
 3. Становая тяга трэп-грифа 1x5
 4. Шаговый тренажер 2 минуты
 5. Становая тяга трэп-грифа 1x5
 6. Шаговый тренажер 2 минуты
 7. Становая тяга трэп-грифа 1x5
 8. Шаговый тренажер 2 минуты
 9. Становая тяга трэп-грифа 1x5
 10. Шаговый тренажер 2 минуты
 11. Жим на наклонной скамье 1x5
 12. Работа кувалдой по крыше 10 раз
 13. Жим на наклонной скамье 1x5
 14. Работа кувалдой по крыше 10 раз
 15. Жим на наклонной скамье 1x5
 16. Работа кувалдой по крыше 10 раз
 17. Жим на наклонной скамье 1x5
 18. Подъем коленей к груди в висе 1x10-12
 19. Жим на наклонной скамье 1x5
 20. Метание медицинского мяча 10 раз
 21. Молотковые подъемы на бицепс с гантелями 3x6-8
- трисетом с

22. Жим лежа узким хватом 3310-12

и

23. Метание медицинского мяча 10 раз

24. Подъем коленей к груди в висе 1х10-12

Конечно, может быть бесконечное число вариантов, как переделать программу в кардио суперсет. Когда ты поймешь базовый принцип, ты сможешь сам варьировать упражнения и составлять эффективные и продуктивные тренировочные программы.

Общепринятые Три Сеты и Супер Сеты

Я не поклонник традиционного бодибилдинга. Я не смогу даже сказать тебе имя победителя соревнования Мистер Олимпия в этом году — или прошлом году — или любого, пока существует это соревнование. Я силовик, я тренируюсь для силы, скорости, мощи и атлетизма, и я тренируюсь в моем гараже. Нет ничего в современном бодибилдинге что меня интресовало бы. НО — и это важно, так что будь внимателен — я отличаю кое-что из бодибилдерского арсенала упражнений, которые могут быть полезны для пожилых атлетов.

Многие бодибилдеры используют суперсеты и трисеты, чтобы тренироваться быстро, поддерживать высокий объем, и получить большую накачку мышц кровью.

Но есть другой способ использовать суперсеты и трисеты. Пожилые атлеты, кто ненавидит «кардио», могут использовать суперсеты и трисеты как кардио тренинг.

Запомни, кардио тренинг это движение. Не важно как ты перемещаешь ноги на тренажере подъема по лестнице, нарезая круги по стадиону, прыгая на скакалке, избивая тяжелый мешок, или работая на гребном тренажере. Пока ты двигаешься, ты работаешь над своим сердцем, легкими и сосудистой системой.

Ты можешь делать кардио на отдельной тренировке в течение которой ты постоянно двигаешься. Или ты можешь делать кардио 20-30 минут с суперсетами и трисетами после тяжелой работы на тренировке. Все что тебе надо сделать, это выполнять свои вспомогательные упражнения и

работу на пресс в суперсетах или трисетах, с минимальным отдыхом между упражнениями в суперсетах и трисетах.

Вот пример того, что я имел ввиду:

1. Взятие в стойку 5х3, 1х2, 1х1
2. Жим стоя или швунг или толчок 3х3, 2х2, 1х1
3. Фронтальный присед 5х3
4. Жим на наклонке 3х8-10
суперсетом с
5. Тяга верхнего блока к груди 3х8-10
6. Подъем на бицепс бревна 3х6-8
суперсетом
7. Жим гантелей стоя руками по-очереди 3х10-12
8. Подъем коленей к груди в висе 2х12-15
суперсетом с
9. Гиперэкстензии 2х12-15

Еще вариант, как я уже описывал раньше, чередовать силовые тренировки с «бодибилдерскими» тренировками, на которых ты тренируешься в более высоком темпе, легко и делаешь суперсеты и трисеты, чтобы получить хорошую кардио тренировку, поднимая железо в кардио стиле через тренировку. Это не плохой вариант тренинга, и это может помочь твоему тяжелому тренингу, прокачивая много крови через твой организм. Помни, эта накачка поможет минимизировать боль, одеревенелость и воспаления. Думай об этих тренировках как об «активном отдыхе» - как о чем-то что улучшит твое восстановление, после тяжелой ориентированной на силу тренировки.

ПХА (РНА) Тренинг

ПХА (РНА) тренинг придумал бодибилдер Боб Гаджа (Bob Gadja), кто выигрывал соревнования Мистер Америка, Мистер США и мистер Вселенная, в 1960ых. Несколько лет, ПХА (РНА) тренинг был в моде. Журнал «Железный Человек» (IronMan) опубликовал большое количество статей об этом типе тренинга, и достаточно скоро «каждый делал это». Но как большинство модных тенденций в бодибилдинге, этот тип тренинга скоро забыли, и заменили следующим упражнением

Месяца. Журналам про мышцы всегда нужно что-то новое, о чем можно написать.

ПХА (РНА) расшифровывается как «Периферийная работа сердца». Идея в том чтобы тренировать мышцы традиционными бодибилдерскими движениями, без утомления мышечных групп или без накачки мышц кровью. Чтобы сделать это, тебе нужно разделить все упражнения из твоей программы на 4-5 групп из 5 упражнений, и выполнять каждую группу как один сет, круг без остановки, переходя от одного упражнения к другому без отдыха. В конце круга из 5 упражнений, ты отдыхаешь и повторяешь процесс.

Ты можешь работать в большом объеме за короткий промежуток времени, при помощи ПХА (РНА), эта система позволяет поддерживать форму, и ты также можешь работать с сравнительно тяжелыми весами в разных упражнениях, что делает эту систему подходящей для построения силы и мышц. Это также делает ее полезной для пожилых атлетов, у кого ограничено время на тренировку из-за работы, а также семейные и другие обязательства.

Минусы этой системы (1) в ней не много пампинга, что означает ограниченный мышечный рост, для некоторых мужчин, и не подойдет тем кто любит ощущения накачки в мышцах, (2) тяжело хорошенько размяться в приседаниях и становых тягах, если тренируешься в таком ключе, (3) ты не сможешь делать тяжелоатлетические движения, (4) тебе необходимо достаточно снаряжения, чтобы ты мог выполнять пять различных упражнений. Но ни один из минусов не является полным ограничением.

Ты не можешь получить накачку через ПХА (РНА) систему, если для тебя это проблема, что же попробуй что-то другое, или делай ПХА (РНА) в один день а обычную тренировку в другой тренировочный день. Также могут быть найдены и другие решения. Если ты хочешь делать взятия в стойку, рывки в полусед или другие тяжелоатлетические движения, то делай их в начале тренировки, и заканчивай тренировку не слишком большой работой в ПХА (РНА). Подобным образом решаются и проблемы с разогревом и оборудованием, ты можешь их решить применив немного смекалки.

Вот пример программы, по которой надо тренироваться 3 раза в неделю, программа сочетает тяжелоатлетические силовые движения и ПХА (РНА) тренинг. Программа сделана для атлета, который тренируется в своем домашнем зале и у которого мало тренировочного оборудования. Заметь, что атлет начинает каждую тренировку с обычных силовых упражнений, работая в большом количестве сетов и малом количестве повторений. После силовой тренировки, он делает 5 кругов ПХА (РНА) из 5 упражнений каждый.

Тренировка А

-
1. Рывок в полусед 3x5, 3x3, 3x1 (добавляй вес на каждый сет)
 2. Толчковая тяга с подрывом рывковым хватом 3x3 (используй вес от первого сингла рывка в полусед)
 3. ПХА (РНА) Круг — повторить 5 раз:
 - а. Жим стоя со стоек 5 повторений
 - б. Подъем коленей к груди в висе 1x10-12
 - в. Работа кувалдой по покрышке 10-12 раз на сторону
 - г. Подтягивания 1x5-10
 - д. Махи гантелями разными руками 1x10-12 на руку

Тренировка Б

-
1. Взятия на грудь в стойку 3x5, 3x3, 3x1 (добавляй вес в каждом сете)
 2. Толчковая тяга с подрывом 3x3 (используй вес от первого сингла взятия в стойку)
 3. Швунг или толчек со стоек для приседа 3x3, 3x2, 3x1 (добавляй вес на каждый повтор)
 4. ПХА (РНА) Круг — повторить 5 раз:

- а. Подъем на бицепс гантелей или молотковый подъем на бицепс гантелей разными руками по-очереди 6-10 на руку
- б. Гиперэкстензии 1х10-15
- в. Упражнение погрузка мешка с песком весом в 50 фунтов 1х10-25
- г. Отжимания с поднятыми ногами 1х20-30
- д. Подтягивания 1х5-10 или разводки с гантелями 1х10-12

Тренировка В

- 1. Фронтальный присед 5х2 прогрессивно утяжеляющиеся разминочные сеты, затем 5х2 рабочие сеты
- 2. ПХА (РНА) Круг — повторить 5 раз:
 - а. Жим лежа гантелей 10-12
 - б. Тяга штанги к поясу 10-12
 - в. Наклоны в стороны с гантелью в руке 10-20 на сторону
 - г. Махи перед собой 45 фунтовый блин 1х10-15
 - д. Подъем корпуса с согнутыми ногами 10-12

Еще один способ, это чередовать ПХА (РНА) тренировки с силовыми тренировками. Вот пример того как ты можешь составить подобную программу. Отметь что ты делаешь 2 силовые тренировки и 1 ПХА (РНА) тренировку в первую неделю твоей программы. Во вторую неделю ты делаешь 2 ПХА (РНА) тренировки и 1 силовую тренировку. Отметь также что на твоих ПХА (РНА) тренировках, ты выполняешь 3 разных круга, для того чтобы хорошо нагрузить сердечно-сосудистую систему, сердце и легкие — и заметь что в каждом ПХА (РНА) круге включено одно упражнение, которое заставит твое сердце и легкие работать экстрас тяжело. В дополнение, ПХА (РНА) программы будут сочетать тренинг с штангой, гантелями, собственным весом и мешком с песком, так что ты будешь делать много разных упражнений. В день ПХА (РНА), идея заключается в том чтобы выполнять серию быстрых кругов с минимальным временем отдыха между сетами и между кругами.

Используй легкий вес, на упражнениях со штангой, гантелями или мешками с песком. В упражнениях с собственным весом работай тяжело но не до полного отказа. Это тренинг для улучшения твоего состояния, а не силовой тренинг.

Эта программа спроектирована для атлета, который тренируется дома, предпочитает приседы, жимы лежа, армейские жимы стоя, тяги в наклоне и становые тяги с трэп-грифом для силовой части тренинга:

Неделя Один

Тренировка А — Силовая Тренировка

-
1. Армейский жим стоя 5х5
 2. Становая тяга с трэп-грифом 5х5
 3. Тяга в наклоне 5х5

Тренировка Б - ПХА (РНА)

Круг №1 — Повторить 3-5 раз

- а. Подъем коленей к груди в висе 12-15
- б. Подъем мешка с песком с пола на плече (меняй плечи на каждый повтор) 10-20
- в. Скакалка 1х2 минуты
- г. Отжимания с поднятыми ногами 1х10-25
- д. Подъемы на бицепс гантелей руками по-очереди 6-8
- е. Комбинация приседаний с гантелями и жимом гантелей стоя 10-15

Круг №2 — Повторить 3-5 раз

- а. Жим гантели одной рукой, по-очереди 6-8
- б. Наклоны в бок с гантелей 10-12 раз на сторону

- в. Тяга гантели в наклоне 6-8 раз на руку
- г. Подъем на грудь и жим стоя мешка с песком 10-12
- д. Приседания с мешком с песком (когда держишь мешок с песком медвежьим хватом (в обнимку)) 10-12

Круг №3 — Повторить 3-5 раз

- а. Метание медицинского мяча 10-12 раз
- б. Подъемы корпуса с согнутыми ногами 12-15
- в. Поочередно разными ногами, наступаешь на скамью для жима лежа и поднимаешься вверх как по лестнице 15-20 (без веса)
- г. Жим гантелей на наклонной скамье или жим гантелей лежа 6-8
- д. Подъем гантелей на бицепс обратным хватом или молотковый подъем на бицепс гантелей 6-8

Тренировка В — Силовая Тренировка

-
- 1. Жим лежа или жим на наклонной скамье 5х5
 - 2. Приседания со штангой на спине или фронтальный присед 5х5
 - 3. Становая тяга трэп-грифа с плинтов или шраги с трэп-грифом 5х5

Неделя Два

Тренировка А — ПХА (РНА)

Круг №1 — Повторить 3-5 раз

- а. Погрузка мешка с песком (подними мешок с песком с пола и погрузи на платформу высотой в 3-4 фута (0,92-1,23м)) 10-20
- б. Подтягивания 5-10
- в. Подъем гантели на плечо по-очереди 10-12
- г. Работа кувалдой по крышке 10-12 на сторону

д. Боком лечь на пол выставив руку согнутую в локте, и напрячь тело в струну, упор на ногу ближнюю к полу и локоть и предплечье руки ближней к полу тело в вертикальной плоскости (side plank) 30-60 секунд на сторону

Круг №2 — Повторить 3-5 раз

- а. Скакалка 2 минуты
- б. Подъем на бицепс и жим стоя гантелей 6-10
- в. Погрузка мешка с песком одной рукой 10-20 на руку
- г. Становая тяга с трэп-грифом (только легкий вес!) 10-12

Круг №3 — Повторить 3-5 раз

- а. Жим гантели стоя руками по-очереди 6-8
- б. Занять положение как для отжимания, но стать руками на локти а не на кисти 30-60 секунд (plank exercise)
- в. Присед с мешком на плече (на левом плече) 10-20
- г. Отжимания 20-30
- д. Вис на грифе для тяги верхнего блока 30-60 секунд

Тренировка Б — Силовая Тренировка

-
- 1. Жим лежа или жим стоя 5х5
 - 2. Становая тяга трэп-грифа или тяга в наклоне 5х5
 - 3. Приседания со штангой на спине или фронтальный присед 5х5

Тренировка В — ПХА (РНА)

Круг №1 — Повторить 3-5 раз

- а. Кантовка покрышки или подъем на бицепс мешка с песком и жим стоя 10-12

- б. Подъем а скамью для жима лежа (без веса) 15-25 на ногу
- в. Подъем на бицепс штанги 6-8
- г. Жим лежа узким хватом 6-8
- д. Тяга мешка с песком к поясу 10-12

Круг №2 — Повторить 3-5 раз

- а. Подъем на бицепс штанги 6-8
- б. Подъем коленей к груди в висе 10-15
- в. Взятие на грудь и жим мешка с песком 10-15
- г. Подъем мешка на плечо с пола, 10 раз на правое плечо
- д. Подъем мешка на плечо с пола, 10 раз на левое плечо

Круг №3 — Повторить 3-5 раз

- а. Приседания со штангой на спине (легкие!) 10-12
- б. Тяга мешка с песком к поясу 12-15
- в. Подтягивания 5-10
- г. Отжимания с ногами на скамье 10-25
- д. Подъемы корпуса лежа с согнутыми ногами 10-12

16. Больше Идей по Кардио Тренингу

Кардио тренинг очень важен для пожилых атлетов — и очень часто кардио тренингом пренебрегают парни которые «просто ходят поднимать железо» — поэтому я подкину тебе еще больше идей о том как сочетать кардио тренинг и силовой тренинг. Акцентируй свое внимание на этих главах. Кардио тренинг важен!

Тренировочные идеи в этой главе, помогут сконцентрироваться на силовом тренинге, при этом добавив работы на улучшение общего состояния в твою тренировку.

Пятерки.

Если ты можешь делать рывки в полусед, взятия в стойку и толчки, тренируй их в нескольких сетах по 5 повторений, это даст тебе великолепную тренировку, которая параллельно будет развивать силу, мощь и здоровье сердечно-сосудистой системы. Я использую такой подход во многих моих нынешних тренировках, и мне это очень нравится. И я еще скажу вот что. Если кто-нибудь когда-нибудь скажет что ты не можешь тренировать твои легкие и сердце с отягощениями, научи его делать рывки в полусед и дай попробовать несколько «пятерок». Или взятия в стойку и жим или швунг. А после, спроси его что он теперь думает о тренинге сердца и легких с отягощением.

Пятерки это просто подход из пяти повторений рывка в полусед, взятие на грудь в стойку, и взятие в стойку и жим (или взятие в стойку и швунг, или взятие на грудь и толчок). Ты начинаешь каждый повтор с помоста. К примеру, если ты делаешь рывок в полусед, ты начинаешь первый повтор с платформы, поднимаешь штангу над головой, опускаешь обратно на помост, готовишься и повторяешь все снова. Тут должна присутствовать обязательная пауза между повторениями, между тем когда ты ставишь штангу и готовишься к следующему повторению, так что подход здесь это серия из пяти синглов, с короткой паузой между повторениями.

Роджер Ля Пуинте продавал DVD который включал фрагмент где Национальный и Мировой чемпион Фред Лоу проводил демонстрационный инструктаж по тяжелой атлетике. В то время Фреду было 62 и весил он 155 фунтов ().

Сразу после разминки, Фред начал демонстрацию, с проверки того сколько повторений в рывке в полусед он сможет сделать со своим весом. Для тяжелоатлета в возрастной категории Мастеров даже один рывок с весом равным весу тела атлета, это без обсуждения чертовски хороший результат. В 2009 году на Национальном соревновании США по тяжелой атлетике в возрастной категории Мастеров, только 3 человека в возрасте 60-64 смогли вырвать собственный вес или больше. В возрасте 55-59, только 2 атлета смогли сделать рывок со своим весом или большим весом, и в возрастной группе от 50 до 54 только 5 атлетов осилили рывок с собственным весом на штанге. Так что если тебе за 50 и ты делаешь рывок с весом собственного тела один раз, то это чертовски хорошо.

Но Фреду было не интересно сделать рывок со своим весом один раз.

Черт, ему было мало даже 3х раз.

Или пяти раз.

Фред проложил свой путь через СЕМЬ последовательных повторений в рывке.

Это крайне чертовски впечатляет. И в следующий раз когда я тренировался я работал экстра тяжело в своих 5 повторных сетах.

Пять это тяжело. Эти повторения бросают вызов твоей силе, твоей сердечно-сосудистой системе и твоему мужеству. Попробуй их, и проверь себя!

Силовые Суперсеты.

Силовые суперсеты это упражнения выполняемые одно за другим, без отдыха между упражнениями. В отличие от бодибилдерских суперсетов, где ты используешь веса от легкого до среднего, и тренируешься для накачки, в силовых суперсетах ты используешь тяжелый вес и выполняешь упражнения одно за другим, чтобы добавить немного

работы на улучшение состояния организма, к твоей силовой программе. Другая концепция, другие причины, другой настрой, другие упражнения и другой эффект.

На первый взгляд, кажется невозможным, тренироваться без перерыва, одно упражнение за другим в силовых упражнениях. Но после того как ты попробуешь, ты удивишь сам себя. Если ты будешь сосредоточен и будешь прогрессировать постепенно, то ты сможешь работать почти с таким же весом как если бы ты работал в своих обычных сетах. Это особенно подходит если сочетать жимовые движения с тяговыми, как например жим лежа и тяга в наклоне.

Примеры силовых суперсетов последуют — все они крайне тяжелые, требовательные и изматывающие:

Приседания со штангой на спине или на груди и становая тяга с трэп-грифом.

Рывок в полусед и приседания со штангой на спине или груди.

Взятие на грудь в стойку и приседания со штангой на спине или груди.

Жим лежа и тяга штанги в наклоне.

Жим на наклонной скамье и тяга в наклоне.

Швунг и становая тяга с трэп-грифом.

Армейский жим стоя и становая тяга с трэп-грифом.

Взятие на грудь в стойку и становая тяга с трэп-грифом.

Взятия на грудь в стойку и жим стоя и становая тяга с трэп-грифом.

Приседания со штангой на спине или на груди и взятия на грудь в стойку.

Приседания со штангой на спине или на груди и взятия на грудь в стойку и жим стоя.

Взятия на грудь в стойку и толчковая тяга с подрывом.

Рывок в полусед и толчковая тяга с подрывом рывковым хватом.

Еще интересный вариант силовых суперсетов, это сочетать движение по полной амплитуде с локаутом. Вот несколько примеров:

Армейский жим стоя или швунг или становая тяга с трэп-грифом от колена.

Взятие на грудь в стойку и жим и становая тяга с трэп-грифом от колена.

Приседания со штангой на спине или на груди и становая тяга с трэп-

грифом от колена.

Взятие на грудь в стойку и становая тяга с трэп-грифом от колена.

Взятие на грудь в стойку и взятие на грудь в стойку с плинтов.

Рывок в полусед и рывок в полусед с плинтов.

Взятие на грудь в стойку и толчковая тяга с подрывом с плинтов.

Еще один вариант, сочетать движения со штангой и движения с тяжелыми неудобными предметами. Для примера, можешь опробовать вот что:

Становая тяга с трэп-грифом и жим гантелей на наклонной скамье.

Приседания со штангой на спине или на груди и жим гантели одной рукой по очереди.

Жим гантели одной рукой по очереди и тяга в наклоне.

Подъем мешка с песком на плечо и становая тяга с трэп-грифом.

Приседания со штангой на спине или на груди и погрузочные упражнения с мешком.

Приседания со штангой на спине или на груди и кантовка покрышки.

Становая тяга с трэп-грифом и кантовка покрышки.

Становая тяга с трэп-грифом с плинтов и кантовка покрышки.

Становая тяга с трэп-грифом с плинтов и подъем гантелей на бицепс и жим гантелей над головой.

Приседания со штангой на спине или на груди и тяга саней с грузом волоком.

Приседания со штангой на спине или на груди и толкание автомобиля.

Становая тяга с трэп-грифом и толкание автомобиля.

Когда выполняешь силовые суперсеты, делай каждое повторение в идеальной технике. Не торопись. Это не то же самое, что и пампить бицепс и делать разгибания на трицепс, будь собран. Ты используешь комбинации упражнений в которых у тебя нагружен чувствительный вес на грифе, и тебе нужно выполнять каждое движение с должным вниманием.

Комплексы

Тяжелоатлеты используют комплексы чтобы отшлифовать технику подъема, и чтобы развить взрывную силу. Комплексы схожи с силовыми суперсетами, но ты делаешь два или три движения не отпуская гриф.

Взятие на грудь в стойку и жим, одно из наиболее известных и чаще всего используемых комплексов. Еще один хорошо известный пример, взятие на грудь в стойку с помоста, а затем взятие на грудь в стойку с вися — или взятие на грудь в стойку с вися, а затем взятие на грудь с помоста. Или два взятия в стойку с вися, затем одно взятие в стойку с платформы — или два взятия в стойку с вися, а затем одно взятие на грудь в стойку с помоста и один жим (или швунг или толчок).

Другие примеры, также взятые из арсенала тяжелоатлетов:

Взятие на грудь в стойку и швунг.

Взятие на грудь и толчок.

Становая тяга + рывок с вися и рывок в полусед с помоста.

Рывок в полусед с помоста и становая тяга + рывок с вися.

Взятие на грудь в стойку и толчковая тяга с подрывом.

Рывок в полусед и толчковая тяга с подрывом рывковым хватом.

Толчковая тяга с подрывом и взятие на грудь в стойку.

Толчковая тяга с подрывом рывковым хватом и рывок в полусед.

Рывок в полусед и приседания со штангой над головой.

Взятие на грудь и фронтальный присед.

Фронтальный присед и жим или швунг, или толчок.

Взятие на грудь в стойку, фронтальный присед и жим или швунг, или толчок.

Становая тяга + взятие на грудь с вися, взятие на грудь с помоста, и жим или швунг, или толчок.

Комплексы обычно выполняются в низком числе повторений, потому что тяжелоатлетам нужно максимально вкладываться в каждое движение, с максимальной скоростью и взрывом, также выполняя его в идеальной технике. Если ты попытаешься выполнить слишком много повторений, твоя техника скорее всего испортится, так что надо быть очень внимательным.

Один из наиболее эффективных комплексов для улучшения состояния всего тела это взятие на грудь в стойку, фронтальный присед и подъем над головой. Есть несколько способов выполнять его. Ты можешь делать взятие в стойку, затем фронтальный присед, а затем подъем над головой, опустить гриф на помост и повторить 3-5 раз. Или ты можешь сделать сначала 5 взятий, потом 5 фронтальных приседаний и 5 подъемов над

головой. Какой бы способ ты не выбрал, ты получишь великолепную тренировку.

По своей природе тяжелоатлетические движения хорошо стыкуются в комплексы. Другие упражнения нет. Никак не получится сделать эффективный комплекс из жима лежа, приседа или становой. Некоторые мужчины пробуют тягу в наклоне, а за ней становую, но величественно тяжел для тяги в наклоне и величественно легкий для становой. Любимое упражнение Боба Хоффмана был присед со штангой на спине и жим из-за головы, но у большинства пожилых атлетов проблемы с плечами и им лучше избегать жима из-за головы — и обычно вес величественно тяжел для жима из-за головы и величественно легкий для приседаний. Жим лежа, приседания и становые величественно эффективны и их можно тренировать силовыми суперсетами, как описано чуть раньше.

Подъем 2х гантелей на бицепс и жим их над головой, хорошая комбинация. 5 или 10 повторений дадут тебе чертовски хорошую нагрузку. Ты можешь выполнять это упражнение одной рукой меняя руки по очереди или одновременно 2мя руками. Если твоя жимовая сила превосходит силу в подъемах на бицепс, после одного подъема на бицепс жми дважды, в каждом «повторе» комбинации — или начни сет с пяти жимов, чтобы утомить жимовые мышцы, а затем делай подъем на бицепс и жим в обычном стиле.

Дыхательные Приседания

20ти повторный дыхательный присед, заслуженно основное движение программ уже больше 70 лет. Его придумал Марк Берри (Mark Berry) в 1930х. Это упражнение помогло достичь успеха таким людям как Джозеф Си. Хайз (Joseph C. Hise) и Виллиам Бун (William Boone), и это упражнение помогло войти в эру по-настоящему хорошего мускульного развития. До эри приседаний, было величественно мало на самом деле тяжелых атлетов. Есть мужчины которые используя высокоповторный присед построили огромную мышечную массу и развили феноменальную силу и мощь.

Человек по имени Пири Рейдер, прочел о программе дыхательных приседаний и решил попробовать. Пири тренировался по разным программам, почти 10 лет, без того чтобы получить хоть унцию мышц.

Он был ростом 6 футов (1,805 м) и весил около 120 фунтов (54,5 кг). Есть фото Пири, сделанное на этом этапе его тренировочной карьеры, и его колени, буквально больше чем его бедра. Но он быстро изменился.

Пири работал над программой дыхательных приседаний в течение 2х лет, и нарастил 100 фунтов (45,4 кг) мышц. Пири был так впечатлен результатами, что решил поделиться этой программой со всем миром. Он сделал это через страницы журнала «Железный Человек» (Iron Man), который он основал, редактировал и публиковал следующие 50 лет. И за этот период десятки тысяч читателей использовали дыхательные приседания, и накидывали на себя мышцы фунт за фунтом. Это одна из наиболее эффективных программ по наращиванию массы, всех времен.

Позже Пири отмечал, что в дополнение к наращиванию массы, дыхательный присед, дал ему заметную пользу в общем состоянии сердечно-сосудистой системы. Даже когда он весил хорошо за 200 фунтов (91 кг), у него был очень редкий сердечный пульс в состоянии отдыха, и бесконечная выносливость. На каникулах в горах Колорадо, он мог забегать вверх и спускаться бегом вниз по горным тропинкам весь день, тогда как другие изнемогали от усталости далеко внизу, медленно взбираясь вверх, еле передвигая ноги и задыхаясь в разреженном горном воздухе.

Пири сложил все вместе и предложил решение, которое поможет атлетам использовать дыхательный присед не только для наращивания массы, но и для развития сердечно-сосудистой системы.

Это хорошая идея, и хорошо продуманная. Как пожилой атлет, твоя первичная задача не наращивать вес (если ты конечно не совсем еще новичок экстремально тощий, или ты потерял вес в результате травмы или болезни), но ты можешь получить огромный плюс от дыхательного приседа. Все что тебе нужно делать, это использовать дыхательный присед, без 6 приемов пищи в день и без супер диеты по набору веса.

Старый друг и опытный железный игрок Майк Риналди (Mike Rinaldi) (хороший друг, хороший атлет и хороший человек, к несчастью ушедший от нас в 22 июня 2008 года), однажды предложил подобную вещь и написал мне по электронке. «Отличная программа, без массонаборной диеты» написал он. И это отлично подводит итог для пожилых атлетов.

Классические дыхательные приседания включают 1 сет из 20 повторений, с весом который ты можешь осилить. (Пожилым атлетам лучше не навешивать на гриф больше чем их собственный вес). Ты делаешь огромный, глубокий, растягивающий легкие вдох после первого повторения — два вдоха после второго повторения — три вдоха после третьего — четыре после четвертого — пять после пятого и каждого последующего повторения.

Когда ты сделаешь свой последний повтор, ты упадешь на свою скамью для жима и выполнишь сет дыхательных пуловеров, с парой очень легких гантелей или пустым грифом или просто блином. Пуловеры делаются для того чтобы растянуть ребра грудной клетки, так что используй очень легкий вес, тут важнее дыхание. Пустого грифа достаточно (и я говорю о 8 кг грифе, а не о тяжелоатлетическом 20кг грифе). Или используй две очень легкие гантели — не больше 20 фунтов (9 кг), не зависимо от того на сколько ты силен.

Добавь к приседу несколько упражнений на верх тела. Джо Хайз (Joe Hise) использовал жим и подъем на бицепс. Пири предлагал делать несколько сетов жима лежа и тяги в наклоне. Для тех у кого огромные ресурсы энергии, он советовал делать дыхательный присед, дыхательные пуловеры, жим штанги, подъем штанги на бицепс, жим лежа и тягу в наклоне. Жим лежа и тяга верхнего блока это еще один вариант, и еще некоторые добавляют сет становой на прямых ногах для того чтобы закончить программу.

Ты можешь делать свои остальные упражнения и до и после приседаний. Если ты выполняешь их после, тебе нужно отдохнуть 10 или 15 минут перед тем как прикасаться к дополнительной работе. Вот как тебя вымотают приседания.

Если ты выполняешь полную программу на 6 упражнений, ты можешь начать с подъемов штанги на бицепс, затем жим штанги, и затем приступай к приседаниям и пуловерам. Возьми 10 или 15 минутный перерыв и затем закончи жимом лежа и тягой в наклоне.

Теперь, перед тем как мы пройдем дальше, давай я предложу несколько советов по безопасности для пожилых атлетов. Это важно, так что пожалуйста, будь очень внимателен, перед тем как побежать в гараж,

нагрузить блины на штангу и испробовать эти 20ти повторные приседания.

Первое, и самое главное, как пожилому атлету, тебе надо быть уверенным в том что твоя сердечно-сосудистая система готова к 20 повторному дыхательному приседу. Другими словами, проверься у доктора перед тем как пробовать.

Второе, 20ти повторный присед может быть слишком тяжелым для твоих коленей, тазобедренных суставов и низа спины. Вспомни то что я говорил раньше о низком числе повторений для пожилых атлетов. Третье, программа может быть слишком тяжела для твоих плеч. Они могут стать ужасно одеревеневшими и больными, от веса на грифе, и если у тебя уже есть проблемы с плечами, то 20 повторный путь вероятно не самая лучшая идея.

Четвертое, ты можешь перегореть очень быстро на тяжелых многоповторных приседаниях. Запомни, ты больше не мальчик — и программа работавшая, когда тебе было 17, вряд ли будет работать, когда тебе 47 — или 57 — или 67.

Пятое, не важно кто, или сколько тебе лет, тебе нужно входить в программу высокоповторки постепенно и очень аккуратно. Один из худших советов за всю историю Железной Игры часто повторяемый, о том что тебе нужно навесить вес с которым ты можешь встать 10 раз и сделать 20 повторный присед, принуждая себя вытаскивать каждый повтор на зубах. Это глупо. Для пожилых атлетов это просто самоубийство.

Разумно, начинать дыхательный присед с 50% от того веса с которым ты можешь сделать 10 повторов и выполнить с ним 20 повторов. Другими словами, ты должен сделать первую тренировку честно легкой. И от нее постепенно повышать веса. Рим строился не за день (аналогичная наша пословица «Москва не сразу строилась» - прим. переводчика), и даже силач — если он пожилой атлет, должен научиться терпению. Это глупо начинать 20 повторный присед сразу с тяжелого веса, и в результате быть утомленным и больным настолько что несколько дней не захочешь двигаться. Начинай потихоньку. К примеру — Пири Рейдер начинал его дыхательный присед с пустого грифа. Два года позже он работал с 350

фунтами (159 кг). Пири начал со 100 фунтов, и оставался на нем одну или две тренировки.

Шестое, пожилые атлеты всегда должны делать прогрессивную разминку, перед тем как приближаться к тяжелому весу. Также надо разогреть сердечно-сосудистую систему и легкие. Так что не торопись прыгать к тяжелому весу сделав пару растяжек. Это нормально для молодых ребят, но это не сработает на пожилом атлете.

Наконец, ты можешь согласиться с вариантом дыхательного приседа Роджера Иилса (Roger Eells). Роджер Иилс (Roger Eells) был соседом, другом и тренировочным партнером Гарри Пэцела, автора пишущего о Железной Игре. Он тренировался в зале в Коламбусе, штат Огайо (Columbus, Ohio) и использовал вариацию дыхательного приседа, в которой ты не вешаешь на гриф больше чем твой вес. Брэдли Джэй Стейнер (Bradley J. Steiner), также предпочитал такой метод выполнения дыхательного приседа на 20 раз. Для пожилых атлетов, версия с ограниченным весом на грифе, значительно лучше чем традиционная «используй весь вес который ты только можешь поднять». Двадцать повторений со средним весом дадут любому человеку улучшение состояния организма.

Становая Тяга На Двадцать Повторений

Становая тяга на 20 повторений еще одна альтернатива 20 повторному приседу. Это очень хороший тип тренинга для пожилых атлетов, которые не могут делать приседания из-за проблем с коленями, низом спины или плеч. Если ты хочешь попробовать становую на 20 повторений, начинай с легкого веса и прогрессируй постепенно — и будь уверен в том, что выполняешь каждый повтор в идеальной технике. Используй классическую становую тягу, не тягу на прямых ногах, и если возможно используй трэп-гриф.

Ты можешь держаться за гриф на протяжении всего сета, или ты можешь ставить гриф между повторами на помост. Так люблю тренироваться я. Это позволяет мне занять правильное положение перед каждым повтором.

Еще раз, подчеркиваю, что 20ти повторная становая тяга, может оказаться слишком тяжелой для пожилых атлетов. То же

предостережение, что и в предыдущей части главы, по поводу 20 повторного приседа, полностью применимо, и для приседаний.

Я также отмечу что пробовать 20ти повторную вариацию тяжелоатлетических упражнений, таких как взятие на грудь в стойку, или рывок в полусед, ПЛОХАЯ идея. Эти упражнения требуют идеальной техники и высокой скорости исполнения, и если ты будешь работать в них в слишком большом количестве повторений, твоя техника испортится и ты можешь получить травму.

Как и с 20ти повторным приседом, 20ти повторная становая может эффективно выполняться с весом на грифе, не более твоего собственного. Для пожилых атлетов, это вероятно лучший способ тренироваться.

Перетаскивание и Погрузка

Также называемое «переноска». Это упражнение было опубликовано Доктором Кеном Ляйстнером (Dr. Ken Leistner) в октябре 1994 года, в издании Мило (Milo), и как все программы Доктора Кена она была хороша. Эта программа давала другое «ощущение» кардио работы, отличное от обычной кардио, и те из вас кто не переносит, даже самую идею сидения на велосипеде или использования других кардио тренажеров полчаса, обнаружит что это совсем другое кардио. Это тип тренинга когда ты перемещаешься работая с железом — что делает этот тип тренинга идеальным для отмороженных Железных Игроков, которые никогда не бывают счастливы, кроме как поднимая, удерживая или перенося утяжеления. Плюс это идеальная программа для тех, кто тренируется дома.

Единственное «снаряжение» которое тебе нужно для «перетаскивания и погрузки», это большая груда «тяжелых штук» в одном углу заднего двора или гаража. Тяжелыми штуками может оказаться почти все: куски металла со свалки, старые гантели или блины, мешки с песком, бочки, камни, угольные блоки, кирпичи, ведро или два ведра с водой, что угодно. Это абсолютно не важно. Собери металло лом со свалки или просто пойди в местный магазин б/у железа и купи дешевых блинов и гантелей. Если на них только маленькие блины брось их в мешок или

ящик или свяжи их вместе веревкой, или цепью пока они не достигнут нужного тебе веса.

Чтобы провести тренировку, просто перетаскивай железки, по очереди на другой конец заднего двора. Затем перетаскивай их обратно, туда откуда ты начал. Повторить столько раз, сколько тебе хочется.

Ты можешь увеличить интенсивность тренировки, двигаясь быстрее или перетаскивая более тяжелые железяки. Но не перестарайся, и не превращай это в мини версию соревнования силачей. Идея НЕ в том чтобы поднять что-то супертяжелое и пронести его до упаду. Суть в том чтобы перетаскивать железки туда сюда на протяжении времени от 20 до 45 минут, чтобы получилась кардио работа.

Ты также можешь добавить упражнений с собственным весом, легкие приседания или становые тяги, работу на пресс, скакалку, погрузку предметов, кантовку покрышек, работу кувалдой, или то что тебе нравится. Для примера:

Переноси 2 гантели от кучи железа к другой стороне заднего двора.

Сделай сет отжиманий.

Зайди в гараж и сделай сет легких приседаний на 10-15 раз.

Вернись к куче железа и схвати камень, тащи его на другую сторону заднего двора к гантелям.

Бери гантели и сделай сет подъемов на бицепс и жима стоя.

Вернись в гараж и сделай сет легкой становой тяги.

Прыгай на скакалке 2 минуты.

Вернись к куче железа, возьми что-нибудь и тащи к новой куче, на другом конце заднего двора.

Сделай второй сет отжиманий.

Вернись в гараж и сделай сет подтягиваний.

Скакалка 2 минуты.

Иди к куче железа, возьми что-нибудь и тащи к новой куче, на другом конце заднего двора.

Повторяй это от 20 до 45 минут. Если тебе это понравилось, продолжай целый час.

Перетаскивание и погрузка в стиле кардио очень хороший способ тренировать сердечно-сосудистую систему для пожилых атлетов. Это не

слишком нагрузит твои суставы и кости, и это распределит нагрузку на все твоё тело. Таким образом это будет безопаснее и эффективнее, чем многие другие виды кардио работы. Только будь уверен что ты надел жесткие ботинки, с рифленой подошвой, чтобы не поскользнуться и надел рукавицы, если ты будешь работать с чем-то острым или ржавым. Рабочие ботинки со стальным носком или рабочие сапоги будут хорошей идеей, в зависимости от того что у тебя есть в твоей куче железа.

Общепринятый Кардио Тренинг

Если ты уже работаешь в обычном кардио, или если ты хочешь его попробовать, тебе нужно решить как сочетать силовые тренировки с кардио тренингом, без превышения твоей способности к восстановлению, чтобы не причинить проблем суставам или костям. Может быть довольно сложно найти баланс, особенно для атлетов кто весит за 200 фунтов (91 кг). Чем тяжелее ты, тем больше ты ограничен в вариантах кардио тренинга. К примеру, 50 летний 250 фунтовый (113,5 кг) атлет, не лучший кандидат для пробежек. Повторяющаяся ударная нагрузка в 250 фунтов (113,5 кг), окажется слишком тяжелой для его стоп, лодыжек, коленей, тазобедренных суставов и низа спины.

Но запомни — кардио тренинг принесет серьезную пользу для здоровья. И проблемы ассоциирующиеся с кардио тренингом могут быть минимизированы внимательным планированием.

Первое, тебе надо решить, будешь ли ты делать кардио работу в тот же день что и силовую работу. Плюс этого, заключается в том что у тебя будет больше полных дней отдыха, перед следующей тренировкой. Для примера, если ты тренируешься в Понедельник/Среду/Пятницу и сочетаешь 45-60 минут силовой работы и 20 минут кардио работы, ты получаешь отдых в дни между силовыми тренировками. Для некоторых читателей, это будет идеальным вариантом.

Другие читатели обнаружат, что сочетать силовые тренировки и кардио тренировки, слишком утомительно для них. Эти атлеты, вероятно получают лучшую отдачу если разделят силовые тренировки с кардио тренировками. Достаточно распространенный способ делать - это выполнять 3 силовых тренировки и 3 кардио тренировки, так что получится ты будешь тренироваться 6 раз в неделю. Для многих,

конечно, это будет слишком тяжелая программа. Если ты решишь попробовать, используй короткие, сокращенные тренировки и подход плана тяжелые/легкие/средние для всех твоих силовых тренировок и кардио тренировок. Если ты попытаешься провести 3 тяжелые и длинные силовые тренировки, и 3 длинные и тяжелые кардио тренировки, то тебе будет очень худо, ты будешь весь жутко болеть и будешь переутомлен — и это случиться очень быстро.

Лучший способ для большинства пожилых атлетов, будет 2 дня силовых тренировок и 2 дня кардио тренировок.

Это даст тебе 4 полных тренировочных дня и 3 дня отдыха каждую неделю, что намного лучше перенесут большинство мужчин. Конечно, если ты неутомим и любишь тренироваться часто, попробуй 6 дневную программу — просто придержи свой энтузиазм в узде, используй сокращенный тренинг и циклируй нагрузку.

Еще одной альтернативой будет придерживаться 3х тренировок в неделю, но чередовать силовые тренировки с кардио. Таким образом, ты выполняешь 2 силовые тренировки и одну кардио, на неделе 1, и 1 силовую, и 2 кардио, в неделю 2. Я знаю это звучит как малый объем работы, но как пожилому атлету, тебе НЕОБХОДИМО не тренироваться много. Малое число качественных тренировок будет намного лучше для пожилого атлета — и это высказывание относится и к силовым и к кардио тренировкам.

Итак, ты составляешь свою недельную программу, будь уверен в том что ты защитил свои суставы от последовательных тренировок на одни и те же суставы. Для примера, не делай тяжелый присед в Понедельник, а затем на кардио тренировке во Вторник, велосипед, бег или что-либо еще что нагружает твои колени. Будет намного лучше если после приседаний в Понедельник, ты будешь делать кардио греблю, работу с мешком или плавание во Вторник. Это даст больше отдыха твоим коленям во Вторник, и это может оказаться ключевой разницей между здоровыми суставами и имплантацией коленного сустава протезом в раннем возрасте. То же относится и к другим упражнениям.

Так как мы поднимаем тяжелые железки, мы считаем что тренировка с железом - «тяжелая», а кардио тренировка - «легкая». Поэтому мы

думаем что можем сочетать силовую работу с кардио работой в не тренировочные дни. Но это не сработает на деле — особенно для пожилых атлетов. На деле окажется что эти кардио тренировки здорово истерзают наши тела. Они может быть и «легкие», но они все равно накладывают нагрузку на суставы! И это означает что нам нужно планировать очень аккуратно, когда мы сочетаем кардио с силовым тренингом.

Еще кое-что. Очень хорошая идея для пожилых атлетов, использовать несколько разных типов кардио работы. Это поможет избежать превышения необходимых издевательств над твоим телом. Если ты будешь использовать только велосипед, как кардио работу, ты вероятно закончишь с больными коленями. Будет лучше смешивать типы кардио: велосипед в один день, степ тренажер в другой день, тренажер гребли в третий день. Твое сердце и легкие, поблагодарят тебя за то что ты их тренируешь — и твои суставы поблагодарят тебя, за аккуратное обращение.

Остаться Подвижным

Я закончу главу сделав простое заключение: когда ты становишься старше, старайся оставаться активным. Начни больше ходить. Делай больше работы по уходу за домом. Заведи сад. Работа в саду это отличное упражнение — ты роешь, копаешь, ты поднимаешь, ты переносишь, ты тянешь, ты тащишь, ты строишь, и в конце всего, ты получаешь отличные домашние овощи, в награду за все твои труды.

Я и моя жена, пытаемся проводить выходные без машины. Это означает что мы пытаемся ходить пешком, куда бы нам не надо было пойти. Это не так тяжело. Мы тратим много времени в саду. Когда подходит время тренироваться, я иду в гараж, а Труди тренируется дома или в зале рядом с домом. Почта находится на расстоянии в пол мили, так что если надо заполнить талоны на отправку книг, мы идем туда пешком. Также в пешей досягаемости несколько кофеен, ресторанов, книжных магазинов, кинотеатр, банк и медицинская клиника. Продовольственный магазин, находится в четверти мили, так что если нам нужна еда, мы идем туда пешком и несем ее обратно. Это намного приятнее чем ехать, и это не так тяжело как кардио или тяжелый сет приседаний, и это поддерживает нас

подвижными. Плюс мы проводим больше времени вместе, и не торопясь наслаждаемся жизнью.

Ты можешь ходить только пешком на выходных, а можешь и не только. Возможно ты можешь ходить пешком чаще — а может быть вовсе и нет. Это зависит от того где ты живешь и какие источники тебе доступны. Основная мысль в том чтобы ты не рассчитывал только на тренировки, в деле поддержания себя в форме. Сделай это также за счет всей дневной активности. Запомни, упражнения не обязательно должны выполняться на пределе возможностей, чтобы дать хорошую отдачу в плане здоровья и общего состояния организма.

17.Десять Тренировочных Программ для Пожилых Атлетов, Которые Тренируются в Тяжелоатлетическом Стиле

Давай теперь сложим это все вместе и представим немного эффективных тренировочных программ для пожилых атлетов. Я знаю что разные читатели преследуют разные тренировочные цели, имеют различное оборудование, и предпочитают разные упражнения и разные тренировочные стили, так что я предлагаю несколько программ каждого типа. Неизменным останется что эти программы разработаны для тренинга дома. Конечно те кто тренируется в коммерческих залах также смогут следовать этим программам.

Программа с 1 по 10, для тех кто предпочитает тренироваться в тяжелоатлетическом стиле, такие упражнения как рывки в полусед, взятия на грудь в стойку и толчок. Это то как я предпочитаю тренироваться, так что эти программы похоже на те по которым тренируюсь я. Я опишу эти программы в этой главе. Но запомни тяжелоатлетические упражнения, могут быть опасны, если их не выполнять правильно. Они должны использоваться только теми читателями, которые знают как выполнять эти упражнения — теми, кто делал рывки в полусед и взятия на грудь в стойку много много раз в своем предыдущем тренинге — или теми кто соревнуется в тяжелой атлетике. Если ты не знаешь как делать тяжелоатлетические упражнения, следуй одной из других программ!

Программы 11-20 для тех, кто предпочитает использовать приседы и становые тяги, жим стоя и жим лежа, как основные упражнения. Программы построены в сокращенном стиле, с использованием разделенных тренировок. Это очень хорошие программы для подвальных жителей и гаражных горилл. Я представлю эти программы в 18 главе.

Программы 21-30 будут программы содержащие тренировки нагружающие все тело, для атлетов, кто пытается построить или поддержать хороший баланс силы, мышечного развития и выносливости. Эти программы базируются на учении таких мужчин как

Гарри Пэшел и Брэдли Джэй. Стейнер, и проявили себя как весьма эффективные программы развивающие все тело. Эти программы будут в 19 главе.

Программы 31-40 будут базироваться на ПХА и круговой методике, и будут направлены на улучшение состояния организма. Я называю их «кардио тренинг с железом». Они будут описаны в главе 20.

Программы 41-50 спроектированы в стиле который я называю «ультра сокращенными тренировочными программами» Ультра сокращенные программы содержат экстремально низкий объем работы, и разработаны для атлетов с низким количеством энергетических резервов, и для тех у кого серьезные проблемы с восстановлением после тренировок. Эти программы отлично подходят для пожилых атлетов. Я представляю эти программы в 21 главе.

Когда ты просмотришь программы, ты увидишь, что в них нет ничего особенного или экзотического, и нет упоминаний высоких технологий. Ты также заметишь, что все тренировки достаточно короткие. Фактически, ты можешь даже предположить, что принтер дал сбой и забыл напечатать еще несколько упражнений!

Но запомни, короткие, сокращенные тренировки, это именно то что нужно пожилым атлетам, чтобы они успевали восстановиться после тренировки, и избегали излишних болей и одеревенелости после тренировок. Оставь более длинные тренировки, молодым ребятам — они слишком молоды, чтобы понимать что лучше!

Все тренировки в этой главе (и конечно все тренировки в этой книге) отлично работают в простых циклах. И 4рех недельный цикл базирующийся на 70%-80%-90% и 95-100% сработает отлично для пожилых атлетов. И в конце цикла ты можешь повторить программу, или использовать другую.

Если тренировка занимает слишком много времени, режь ее не стесняясь, или раздели ее. Если ты чувствуешь утомление, или твои суставы необычно тебя беспокоят, добавь день или два дня отдыха.

Все программы в этой главе спроектированы с низким объемом, что важно для пожилых атлетов. Также, программы 9 и 10 имеют особенно

низкий объем. Эти программы лучше для атлетов в возрасте 55 или позже.

Программа №1

Программа №1, рассчитана на тренировки 3жды в неделю, и сконцентрирована на тяжелоатлетическом силовом тренинге. Ты делаешь каждое упражнение один раз в неделю.

Заметь, ты начинаешь тренировочную неделю с рывков в полусед. Это самое скоростное упражнение и лучше делать его в начале недели, когда ты лучше восстановился. Ты делаешь взятия в стойку и жим на второй тренировке, и присед или фронталка на третьей тренировке.

Для лучших результатов циклируй программу, на 4 недели: 70%-80%-90%-95(или 100%).

Понедельник

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Рывок в полусед 4-5х3 (прогрессивно утяжеляющаяся разминка), затем 3х2 (рабочие сеты)
3. Толчковая тяга с подрывом рывковым хватом 3х2 (используй максимальный вес от рабочего подхода в рывке в полусед)
4. Занять положение как для отжимания, но стать руками на локти, а не на кисти и все тоже самое только на одном локте боком (plank exercise и side plank) (1-2 сета стойки на локтях и 1 сет стойки на боку на локте на каждую руку)

Среда

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Взятие в стойку и жим, швунг или толчок 4-5x2 (прогрессивная разминка), затем 3x2 (рабочие сеты)
3. Толчковая тяга с подрывом 3x2 (используй максимальный вес от рабочего подхода во взятии в стойку)
4. Подъем корпуса с согнутыми ногами 2-3x8-12

Пятница

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Приседания или фронтальные приседания 5-7x2-3
3. Гиперэкстензии 2-3x10-12
4. Подъем коленей к груди в висе 2-3x10-12

Программа №2

Программа №2, другая зрелая дневная программа. Объем чуть больше, и ты тренируешь некоторые движения 2жды в неделю.

Как и в Программе №1, можно использовать четырех недельный цикл, по схеме: 70%-80%-90%-95% (или 100%).

Понедельник

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Рывок в полусед 3x5 (прогрессивная разминка), затем 3-5x2-3 (добавляй вес в каждом подходе)
3. Швунг 5x3 (прогрессивное повышение тяжести)
4. Приседания 5x3 (прогрессивное повышение тяжести)
5. Подъем корпуса с согнутыми ногами 2-3x8-12

Среда

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Взятие в стойку 3x5 (прогрессивная разминка), затем 3-5x2-3 (добавляй вес в каждом подходе)
3. Толчок 5x2 (прогрессивное повышение тяжести)
4. Фронтальный присед 5x3 (прогрессивное повышение тяжести)
5. Подъем коленей к груди в висе 2-3x10-15

Пятница

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Рывок в полусед 3x3 (прогрессивная разминка), затем 3-5x2 (добавляй вес в каждом подходе)
3. Взятие в стойку 3x2 (прогрессивная разминка), затем 3-5x2 (добавляй вес в каждом подходе)
4. Приседания, фронтальные приседания или становая с трэп-грифом 5x3 (добавляй вес в каждом подходе)
5. Подъем корпуса с согнутыми ногами 2-3x8-12

Программа №3

Это программа основанная на 4рех днях в неделю, включающая тяжелоатлетические силовые упражнения. Это звучит как слишком много тренинга, но объем очень мал, в каждой тренировке. К тому же, 2 из 4рех тренировок будут тренировками в 1 упражнение, и одна будет легкой тренировкой. Это хорошая программа для тех, кто любит тренироваться 4 раза в неделю, и тех кто любит короткие быстрые тренировки.

Если эта программа слишком требовательна, добавь еще отдыха между тренировками, можешь потратить 9 или 10 дней на 4 тренировки.

Понедельник

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Рывок с вися (2 повтора) и рывок в полусед с помоста (1 повтор) 5х3 (добавляй вес в каждом подходе)
3. Швунг со стоек 5х3 (добавляй вес в каждом подходе)

Вторник

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Приседания или фронтальные приседания 5-7х2 (добавляй вес в каждом подходе)
3. Подъем корпуса с согнутыми ногами 2-3х8-12

Четверг

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Взятия в стойку с вися (2 повтора) и рывок с помоста (1 повтор), затем 5х3 (добавляй вес в каждом подходе)
3. Толчок со стоек 5х1 (добавляй вес в каждом подходе)
4. Жим стоя или жим на наклонной скамье 5х3 (добавляй вес в каждом подходе)

Пятница

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Приседания или фронтальные приседания 5-7х2 (от легкого до среднего)

3. Стойка на локтях (1 сет), боковая стойка на локте (1 сет на сторону) (plank exercise и side plank)

Программа №4

Вот еще одна программа на 4 дня в неделю. Эта программа занимает 2 недели, и включает 8 тренировок в этот период. Ты делаешь 2 тяжелые тренировки и 2 средние тренировки на неделе 1. На неделе 2 ты выполняешь 2 легкие тренировки, одну среднюю и одну тяжелую.

В каждом упражнении начинаешь с легкого веса и выполняешь прогрессивную в весе разминку, заканчивая упражнение максимальным весом на этот день.

Неделя Один

Понедельник (Тяжелая)

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Фронтальный присед 5х3
3. Рывки в полусед 3х3, 3х2
4. Швунг 5х2
5. Подъемы корпуса с согнутыми ногами 2х8-10

Вторник (Средняя)

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Толчковая тяга с подрывом рывковым хватом 5х3
3. Гиперэкстензии 2-3х10-12

Четверг (Тяжелая)

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Взятия на грудь в стойку 3х3, 3х2
3. Толчок 3х2, 3х1
4. Присед 5х3

Пятница (Средняя)

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Толчковая тяга с подрываом 5х3
3. Подъем коленей к груди в висе 2-3х10-15

Неделя Два

Понедельник (Средняя)

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Рывок в полусед 5х3
3. Толчковая тяга с подрывом рывковым хватом 3х3 (используй максимальный вес из рывка)
4. Подъемы корпуса с согнутыми ногами 2х8-10

Вторник (Легкая)

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Фронтальный присед 5х5 или 5х3

Четверг (Тяжелая)

1. Общая разминка 10-15 мин
2. Взятие на грудь и жим, швунг или толчок 3х3, 3х2, 2х1
3. Приседания 5х3
4. Подъем коленей к груди в висе 2х10-15

Пятница (Легкая)

1. Общая разминка 10-15 мин
2. Толчковая тяга с подрывом 5х3

Программа №5

Программа №5 еще одна, рассчитанная на 4 дня в неделю, но эта немного отличается от других схем. Она сочетает тяжелоатлетические упражнения и обычные силовые упражнения. Отличная программа для гаражных горилл и подвальных жителей.

Программа рассчитана на 2 недели. Неделя Один 2 тяжелых дня, один средний и один легкий. Неделя Два, содержит два средних дня, один средний и один тяжелый.

Каждое упражнение, начинаешь с легкого веса, и постепенно повышаешь вес, до рабочего веса на день.

Неделя Один

Понедельник (Тяжелая)

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Рывки в полусед 5х3 или 5х2
3. Толчковая тяга с подрывом рывковым хватом 3х3
4. Швунг 5х2

Вторник (Легкая)

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Приседания 5х3
3. Подъемы корпуса с согнутыми ногами 2х8-12

Четверг (Тяжелая)

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Взятие на грудь в стойку 5х3 или 5х2
3. Толчок 5х2
4. Подъем коленей к груди в висе 2х10-15

Пятница (Легкая)

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Фронтальный присед 5х3

Неделя Два

Понедельник (Средняя)

1. Фронтальный присед 5х3
2. Рывок в полусед 5х2
3. Толчковая тяга с подрывом 3х2

Вторник (Легкая)

1. Становая тяга с трэп-грифом 5х5 или 5х3
2. Жим лежа или жим на наклонке 5х5 или 5х3
3. Подъемы корпуса с согнутыми ногами 2-3х8-12

Четверг (Тяжелая)

1. Рывок в полусед 5x2
2. Взятие на грудь в стойку 5x2

Пятница (Легкая)

1. Армейский жим стоя 5x5
2. Приседания 5x5
3. Подъем коленей к груди в висе 2x10-15

Программа №6

Программа №6 рассчитана на тренировки 2жды в неделю. Она будет отлично работать с простой циклической схемой 70%, 80%, 90%, 95-100%.

Каждое упражнение начинается с легкого веса и выполняешь серию сетов с увеличением веса, заканчиваешь одним сетом с максимальным весом на день.

Понедельник

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Рывок в полусед 5x3 или 5x2
3. Толчковая тяга с подрывом рывковым хватом 3x2
4. Швунг 5x2
5. Фронтальный присед 5x2
6. Подъем корпуса с согнутыми ногами 2x8-12

Четверг

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Взятие на грудь в стойку 5х3 или 5х2
3. Толчковая тяга с подрывом 3х2
4. Толчок 3х2, 2х1
5. Приседания 3х3, 3х2
6. Стойка на локтях (1-2 сета) (plank) и стойка на одном локте (1 сет на сторону) (side plank)

Программа №7

Вот еще одна программа с 2мя тренировками в неделю. Эта рассчитана на 2х недельный тренинг, в этот период надо будет выполнить 4 тренировки. Это даст достаточно времени для максимального восстановления между тренировками.

Эта программа направлена на развитие атлетических силовых упражнений. В нее также будут включены некоторые базовые силовые упражнения, чтобы дополнить тяжелоатлетические. Ты нарастишь (или будешь поддерживать) достаточно силы, скорости и мощи по этой программе — и это идеально для пожилых атлетов.

Первая неделя будет включать в себя одну тяжелую и одну среднюю тренировки. Вторая неделя будет включать одну легкую и одну среднюю тренировки.

Если ты предпочитаешь простые циклы больше, чем чередование тяжести тренировок, это замечательно. Ты можешь использовать схему 70-80-90-95%(100%), описанную ранее. Ты также можешь использовать 8 недельный цикл: неделя один — 70%, неделя два — 80%, неделя три — 85%, неделя четыре 90%, неделя пять — 70%, неделя шесть — 80%, неделя семь — 90%, неделя восемь — 100%. Если ты используешь схему циклирования, не обращай внимания на привязки к тяжести тренировок, и пересчитывай процентку для каждой недели.

В каждом упражнении начинай с легкого веса и продвигайся вперед по сетам добавляя вес, заканчивай с максимальным весом на этот день.

Неделя Один

Понедельник (Тяжелая)

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Приседания 5х3
3. Рывок в полусед 5х2
4. Взятие на грудь в стойку 5х2
5. Швунг 5х2
6. Стойка на локтях (1-2 сета) (plank) и стойка на одном локте (1 сет на сторону) (side plank)

Четверг (Средняя)

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Фронтальный присед 5х2
3. Толчковая тяга с подрывом рывковым хватом 5х2
4. Толчковая тяга с подрывом 5х2
5. Толчок 5х2
6. Подъем коленей к груди в висе 2х10-15

Неделя Два

Понедельник (Легкая)

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Приседания 5х3
3. Рывок в полусед с плинтов, или становая тяга + рывок в полусед с вися 5х2
4. Взятие на грудь в стойку с плинтов или становая тяга + взятие на грудь в стойку с вися 5х2
5. Жим лежа или жим на наклонке 5х5

6. Молотковый подъем гантелей на бицепс 3х6-8
7. Подъем корпуса с согнутыми ногами 2-3х8-12

Четверг (Средняя)

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Фронтальный присед 5х2
3. Жим стоя или жим на наклонке 5х2, 5х3 или 5х5
4. Становая тяга с трэп-грифом 5х3 или 5х5
5. Подъем на бицепс EZ грифа или бревно-грифа (Log Bar) 3х6-8
6. Стойка на локтях (1-2 сета) (plank) и стойка на одном локте (1 сет на сторону) (side plank)

Программа №8

Программа №8 рассчитана на 3 дня в неделю, включает в себя 2 атлетических тренировки и одну круговую кардио тренировку. Эта программа хороша для тех, кто хочет тренироваться чаще чем 2 раза в неделю, но слишком тяжело переносят тренинг 3жды в неделю с тягами, приседами и работой над головой.

Кардио тренировка составлена так, чтобы ее мог выполнить человек занимающийся в домашнем зале, с ограниченным снаряжением. Если ты тренируешься в платном зале, с большим количеством оборудования, можешь добавлять твои любимые упражнения.

Не перегружайся когда делаешь круговую тренировку. Держи вес в пределах от легкого до среднего, и делай ее в стиле кардио. Делай каждое повторение в идеальной технике — не торопись и не отбивай в нижней точке упражнения! Но пытайся делать следующее упражнение как можно быстрее за предыдущим. (Конечно, тебе надо будет подготовить оборудование перед тем как начать круговую тренировку).

Если ты хочешь, ты можешь просто выполнять обычное кардио в Среду, вместо круговой программы. Другой альтернативой будет использовать идею Доктора Кена о «переноске штук», в Среду.

Эта программа работает отлично, когда она используется в схеме цикла.

В твои силовые дни, начинай с легкого веса и продвигайся вперед по сетам добавляя вес, заканчивай с максимальным весом на этот день.

Понедельник

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Рывок в полусед 3x3, 3x2, 2x1
3. Толчковая тяга с подрывом рывковым хватом 3x2
4. Швунг 5x2
5. Фронтальный присед 5x3 или 5x2
6. Подъем корпуса с согнутыми ногами 2x8-12

Среда

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Повторяй круг 3-5 раз
 - а. Легкий присед 10 раз
 - б. Тяга в наклоне штанги 10 раз
 - в. Армейский жим стоя штанги или гантелей 10 раз
 - г. Молотковые подъемы на бицепс 10 раз
 - д. Подъем коленей к груди в висе 10 раз
3. Повторяй круг 3-5 раз
 - а. Становая тяга или становая с трэп-грифом 10 раз
 - б. Махи перед собой с блином 10 раз
 - в. Подъем на бицепс штанги обратным хватом или гантелей 10 раз

г. Скакалка 1-2 минуты

д. Работа кувалдой по крышке 10 раз на сторону

Пятница

1. Общая разминка 10-15 минут

2. Взятие на грудь в стойку 3х3, 3х2, 2х1

3. Толчковая тяга с подрывом 3х2

4. Армейский жим стоя или жим на наклонке 5х3

5. Приседания или становая с трэп-грифом 5х3 или 5х2

6. Наклоны с гантелями в руке 2х8-12 на сторону

Программа №9

Программа №9 рассчитана на 2 тренировки в неделю с ограниченным объемом. Это хорошая программа для пожилых атлетов с ограниченными ресурсами энергии. Это также хорошая программа для тех кто с трудом восстанавливается после их тренировок, или тем кому нужны дополнительные дни отдыха, чтобы дать восстановиться суставам.

Это программа такого типа, которая подойдет атлетом от возраста в 50 лет и старше — более молодым мужчинам (как та молодежь в их сороковник!) она тоже может отлично подойти.

Как и с другими программами в этой главе, использование простого цикла будет отличной идеей.

Начинай с легкого веса и продвигайся вперед по сетам добавляя вес, заканчивай одним сетом с максимальным весом на этот день.

Понедельник

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Рывки в полусед 2х3, 2х2, 1х1
3. Швунг 3х2
4. Фронтальный присед 3х2
5. Подъем корпуса с согнутыми ногами 2х8-12

Четверг

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Взятие на грудь в стойку 2х3, 2х2, 1х1
3. Толчок 4х1
4. Приседания или становая тяга трэп-грифа 5х2-3
5. Подъем коленей к груди в висе 2х10-15

Программа №10

Программа №10 это еще одна программа рассчитанная на тренировки 2жды в неделю с ограниченным объемом. Пожилые атлеты вероятно будут лучше себя чувствовать на программах такого объема, чем на программах с высоким объемом.

Эта программа включает в себя 4 разных тренировки, которые будут выполняться за 2 недели.

Используй простую схему циклирования для лучших результатов по этой программе.

Начинай с легкого веса и продвигайся вперед по сетам добавляя вес, заканчивай одним сетом с максимальным весом на этот день.

Неделя Один

Понедельник

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Рывки в полусед 3x2, 3x1
3. Приседания 5x3
4. Подъем коленей к груди в висе 2x10-15

Четверг

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Взятие на грудь в стойку 3x2, 3x1
3. Толчок или швунг 3x2, 3x1
4. Стойка на локтях (1-2 сета) (plank) и стойка на одном локте (1 сет на сторону) (side plank)

Неделя Два

Понедельник

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Толчковая тяга с подрывом рывковым хватом 5x2
3. Жим на наклонке 5x3
4. Фронтальный присед 5x2
5. Подъем корпуса с согнутыми ногами 2x8-12

Четверг

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Толчковая тяга с подрывом 5x2
3. Армейский жим стоя, швунг или точок 3x2, 2x1
4. Становая тяга с трэп-грифом 5x2 или 5x3
5. Стойка на локтях (1-2 сета) (plank) и стойка на одном локте (1 сет на сторону) (side plank)

18.Десять Базовых Силовых Программ для Пожилых Атлетов

Тренировочные программы в этой главе спроектированы для пожилых атлетов, заинтересованных в серьезном силовом тренинге, и которые не пользуются тяжелоатлетическими движениями, или у которых нет необходимого для этого оборудования, такого как резиновые маты и помост. Эти атлеты предпочитают основывать их программу на базовых, но очень эффективных силовых движениях, таких как присед, фронтальный присед, жим стоя, жим лежа, жим на наклонной скамье, становая тяга, становая тяга с трэп-грифом и тяга штанги в наклоне.

Если ты пожилой атлет из этой категории — будь уверен ты не одинок в этом! — тебе очень понравятся программы из этой главы.

Как и с тяжелоатлетическими силовыми программами в предыдущей главе, в этой главе также все программы спроектированы в низком объеме. Они основаны на принципе разделенных тренировок и они все являются вариациями сокращенных тренировочных программ которые мы все успешно используем в своем тренинге.

По этим программам можно работать имея базовое оборудование, поэтому они очень подойдут подвальным жителям и гаражным гориллам. Также по ним можно работать в любом нормальном коммерческом зале — нормальность определяется возможностью делать присед и становую, без бегающего вокруг тренера с шеей толщиной с карандаш, пытающегося исключить тебя потому что ты «пугаешь других посетителей зала!» (Ну ты понимаешь о чем я).

Если у тебя проблемы с восстановлением после любой из тренировок, урежь рабочий объем или возьми еще один день отдыха между тренировками. Выполнять меньше работы, это почти всегда хорошая идея. Делать большой тренировочный объем — редко хорошая идея для пожилых атлетов.

На любой из программ, используй простую систему циклирования. Пожилые атлеты имеют тенденцию переоценивать то, на сколько тяжело они могут тренироваться и то как часто они могут тренироваться тяжело. Аккуратное циклирование поможет тебе не перетренироваться.

Четырех недельная система 70%-80%-90%-95%(100%) отлично сработает с любой из этих программ. Также шести или восьми недельный цикл, даст возможность работать тебе большую часть тренировок в 80-85% диапазоне, который обычно, наиболее продуктивен для пожилых атлетов.

Для примера ты можешь попробовать следовать такому циклу из 8 недель:

Неделя Один — 70%

Неделя Два — 80%

Неделя Три — 80%

Неделя Четыре — 85%

Неделя Пять — 85%

Неделя Шесть — 90%

Неделя Семь — 95%

Неделя Восемь — 100%

Другим простым вариантом будет использовать 4рех недельный цикл, в котором ты делаешь 70%, 75%, 80% и 85%. А в конце 4рех недель начинаешь новый цикл, используя ту же программу, или другую программу. После двух или трех циклов, заходишь на территорию 90-100% чтобы как финальная часть цикла.

Запомни, твой успех зависит от регулярного, разумного тренинга. Тебе нужно работать тяжело, но не настолько тяжело, чтобы в конце ты ощущал себя одеревенелым, больным и уставшим. Медленно и постепенно -лучший вариант.

Программа №11

Программа №11, разделенная, рассчитанная на тренинг 3жды в неделю. Ты будешь делать 2 упражнения со штангой и одно упражнение на пресс на каждой тренировке. Каждая тренировка включает 10 сетов работы со штангой.

Каждое упражнение начинаешь с легкого веса, и добавляешь вес в каждом сете. В каждом упражнении со штангой, ты делаешь 4 прогрессивных разминочных сета, а за ним сет с твоим максимальным весом на эту тренировку.

Помни что использование простого цикла, даст наилучшие результаты по этой программе!

Вторник

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Приседания или фронтальные приседания 5x5, 5x3, 5x2 или 5/4/3/2/1
3. Подъем на бицепс, подъем на бицепс обратным хватом, подъем на бицепс бревно-грифа или молотковый подъем на бицепс гантелями 5x5
4. Подъем корпуса с согнутыми ногами 2-3x8-12

Четверг

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Жим лежа или жим лежа на наклонке 5x5, 5x3, 5x2 или 5/4/3/2/1
3. Тяга в наклоне или другая работа на широчайшие 5x5
4. Стойка на локтях (1-2 сета) (plank) и стойка на одном локте (1 сет на сторону) (side plank)

Суббота

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Становая тяга или становая тяга с трэп-грифом 5x5, 5x3, 5x2 или 5/4/3/2/1
3. Жим стоя 5x5, 5x3 или 5x2, или 5/4/3/2/1
4. Подъем коленей к груди в висе 2x10-15

Программа №12

Программа №12 рассчитана на тренинг 2жды в неделю. Тренинг 2жды в неделю может сработать лучше для многих из вас, потому что он дает больше дней отдыха.

Ты также можешь попробовать добавить к двум силовым тренировкам в неделю, еще одну кардио. Только не переусердствуй по времени и нагрузке на своей кардио тренировке.

Для более разнообразной и сбалансированной программе я дам тебе тренировочную программу на 2 недели, по 2 тренировки в неделю.

В каждом из упражнений со штангой или гантелями, начинай с легкого веса и добавляй вес в каждом сете, работай до одного сета с максимальным весом на этот день.

Для лучших результатов используй простую схему циклирования. Либо тренируйся тяжело 2 недели, а затем откатись и тренируйся в диапазоне от легкой до средней нагрузки одну неделю — затем опять повтори 3х недельный цикл.

Неделя Один

Вторник

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Приседания 5x5, 5x3 или 5/4/3/2/1
3. Жим лежа 5x5, 5x3 или 5/4/3/2/1
4. Тяга в наклоне или тяга верхнего блока к груди 3x5-6
5. Подъемы перед собой диска от штанги 2x10-12
6. Стойка на локтях (1-2 сета) (plank) и стойка на одном локте (1 сет на сторону) (side plank)

Пятница

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Становая тяга с трэп-грифом 5x5, 5x3, 5x2 или 5/4/3/2/1
3. Жим стоя 5x5, 5x3, 5x2 или 5/4/3/2/1
4. Молотковые подъемы гантелей или бревно-грифа на бицепс 3x5-6
5. Наклоны в стороны с гантелью в руке 2x12-15 на сторону

Неделя Два

Вторник

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Фронтальный присед 5x5, 5x3, 5x2 или 5/4/3/2/1
3. Жим гантелей лежа или жим гантелей на наклонке 3x8-10
или
Жим лежа гантели одной рукой или жим гантели на наклонке одной
рукой 3x8-10 на руку
4. Разводка на дельты 2x8-10
5. Тяга гантели одной рукой к поясу 3x8-10 на руку
6. Подъем корпуса с согнутыми ногами 2x8-12

Пятница

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Становая тяга трэп-грифа 5x5, 5x3, 5x2 или 5/4/3/2/1
3. Жим гантели стоя одной рукой 5x5-6 на руку
4. Подъем на бицепс EZ грифа или гантелей руками по очереди 3x6-8
5. Подъем коленей к груди в висе 2x10-15

Программа №13

Программа №13 содержит 2 силовых тренировочных дня и один круговой день, для дополнительной тренировки сердечно-сосудистой системы. Не переусердствуй на круговой тренировке. Идея в том чтобы сделать «кардио с железом» а не силовым днем.

Программа занимает 2 недели и предоставляет 6 разных тренировок. Для наилучших результатов используй простой цикл, по подобию описанных ранее.

Неделя Один

Понедельник

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Приседания 5x5, 5x3 или 5/4/3/2/1
3. Жим лежа или жим на наклонке 5x5, 5x3, или 5/4/3/2/1
4. Подъем корпуса с согнутыми ногами 2x8-12

Среда

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Круговая тренировка:
Выполняй круг 3-5 раз
 - а. Подъем на бицепс и жим стоя гантелей 6-8 раз
 - б. Становая тяга с трэп-грифом (Легко!) 8-10 раз
 - в. Жим лежа гантелей или жим гантелей на наклонке 6-8 раз
 - г. Подъем коленей к груди в висе 10 раз
 - д. Скакалка 1-2 минуты
3. Круговая тренировка:
Выполняй круг 3-5 раз
 - а. Отжимания с ногами на скамье 10-25 раз
 - б. Тяга штанги в наклоне 6-8 раз
 - в. Махи гантелями руками по очереди перед собой 8-10 раз на руку
 - г. Приседания (Легко!) 8-10 раз
 - д. Подъем штанги на бицепс обратным хватом 6-8 раз

Заметка: Если две круговых тренировки слишком тяжелы для тебя, делай одну — или делай две, но выполняй каждую не больше 2х кругов, чтобы в общем вышло 4 круга.

Пятница

1. Общая разминка 10-15 мину
2. Становая тяга с трэп-грифом 5x5, 5x3, 5x2 или 5/4/3/2/1
3. Жим стоя 5x5, 5x3, 5x2 или 5/4/3/2/1
4. Стойка на локтях (1-2 сета) (plank) и стойка на одном локте (1 сет на сторону) (side plank)

Неделя Два

Понедельник

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Фронтальный присед 5x5, 5x3 или 5/4/3/2/1
3. Жим гантелей лежа или жим гантелей на наклонной скамье 5x5-10
4. Подъем корпуса с согнутыми ногами 2x8-12

Среда

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Круговая тренировка:
Выполняй круг 3-5 раз
 - а. Скакалка 1-2 минуты
 - б. Стойка на локтях 30-60 секунд
 - в. Молотковый подъем на бицепс 6-8 раз
 - г. Приседания или фронтальные приседания (Легко!) 5-10 раз
 - д. Тяга гантели в наклоне одной рукой 6-8 раз на руку
3. Круговая тренировка:
Выполняй круг 3-5 раз

- а. Подъем штанги на бицепс 6-8 раз
- б. Жим стоя 10-12 раз
- в. Тяга в наклоне 10-12 раз
- г. Шраги с трэп-грифом (Легко!) 10-12 раз
- д. Приседания (Легко!) 10-12 раз

Заметка: Если две круговых тренировки слишком тяжелы для тебя, делай одну — или делай две, но выполняй каждую не больше 2х кругов, чтобы в общем вышло 4 круга.

Пятница

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Становая с трэп-грифом 5x5, 5x3, 5x2 или 5/4/3/2/1
3. Жим стоя 5x5, 5x3, 5x2 или 5/4/3/2/1
4. Подъем коленей к груди в висе 2x10-15

Программа №14

Программа №14 содержит низкий тренировочный объем, 3 дня в неделю, программа сосредоточена на 3 основных упражнениях. Ты выполняешь только одно упражнение со штангой на одной тренировке, а дальше два или три сета работы на пресс. Это не звучит как много работы, так и есть — но это очень эффективная программа для пожилых атлетов.

Как и с другими программами, Программа №14 отлично работает, когда используется в простом цикле.

Понедельник

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Приседания или фронтальные приседания 5-7 утяжеляющихся сетов по 5, 3 или 2 повтора, работай до максимального веса на этот день.
3. Подъем коленей к груди в висе 2x10-15

Среда

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Жим лежа, жим на наклонке или жим стоя 5-7 утяжеляющихся сетов по 5, 3 или 2 повтора, работай до максимального веса на этот день.
3. Подъем корпуса с согнутыми ногами 2x8-12

Пятница

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Становая тяга или становая тяга с трэп-грифом 5-7 утяжеляющихся сетов по 5, 3 или 2 повтора, работай до максимального веса на этот день.
3. Наклоны в стороны с гантелью в руке 2x12-15 на сторону

Программа №15

Программа №15 схожа с программой №14, но продолжается 2 недели. Ты выполняешь 6 различных тренировок, используя различные упражнения на каждой тренировке. Программа дает большое разнообразие и достаточно времени для восстановления и суперкомпенсации, потому как ты выполняешь одно упражнение только 1 раз в 2 недели.

Заметь, что ты выполняешь тяжелые движения - присед и становую — в Понедельник, каждой недели. По этой схеме, твои низ спины, бедра и

колени должны чувствовать себя отлично и хорошенько отдохнуть, чтобы ты ни делал присед или становую.

Эта программа будет отлично работать если ты будешь использовать простой цикл, адаптированный под 2х недельную схему. Для примера, неделя один и два могут быть 70% неделями, и неделя два и три могут быть 75% или 80% неделями.

Неделя Один

Понедельник

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Приседания со штангой на спине или фронтальный присед 5-7 утяжеляющихся сета по 5, 3 или 2 повтора, работай вверх до твоего максимального веса на этот день.
3. Подъем коленей к груди в висе 2х10-15

Среда

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Жим лежа или жим на наклонке 5-7 утяжеляющихся сета по 5, 3 или 2 повтора, работай вверх до твоего максимального веса на этот день.
3. Подъем корпуса с согнутыми ногами 2х8-12

Пятница

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Тяга штанги в наклоне 5-7 утяжеляющихся сета по 5, 3 или 2 повтора, работай вверх до твоего максимального веса на этот день.
3. Наклоны в стороны с гантелью в руке 2х12-15 на сторону

Неделя Два

Понедельник

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Становая тяга или становая с трэп-грифом 5-7 утяжеляющихся сета по 5, 3 или 2 повтора, работай вверх до твоего максимального веса на этот день.
3. Подъем коленей к груди в висе 2x10-15

Среда

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Наклонный жим или жим стоя 5-7 утяжеляющихся сета по 5, 3 или 2 повтора, работай вверх до твоего максимального веса на этот день.
3. Стойка на локтях (1-2 сета) (plank) и стойка на одном локте (1 сет на сторону) (side plank)

Пятница

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Подъем на бицепс EZ грифа, бревно-грифа или молотковые подъемы на бицепс 5 утяжеляющихся сетов по 5 повторений, накидывай вес до максимального на этот день.
3. Подъем корпуса с согнутыми ногами 2x8-12

Программа №16

Программа №16 еще одна программа рассчитанная на тренинг 2жды в неделю. Ты будешь работать в 4рех различных тренировках за период длинной в 2 недели. Эта схема даст максимум времени для восстановления и суперкомпенсации.

Используй простой цикл, тренируясь по этой программе. Так как это 2х недельная схема, твой цикл должен базироваться на 2х недельном интервале. Пример, неделя один и два будут 70% неделями, и неделя два и три будут 75% или 80% неделями.

Неделя Один

Вторник

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Приседания со штангой на спине или фронтальный присед 5-7 утяжеляющихся сета по 5, 3 или 2 повтора, работай вверх до твоего максимального веса на этот день.
3. Подъем на бицепс EZ грифа, бревно-грифа или молотковые подъемы на бицепс 4-5 утяжеляющихся сетов по 5 повторений, накидывай вес до максимального на этот день.
4. Подъем корпуса с согнутыми ногами 2х8-12

Пятница

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Жим лежа или жим на наклонке 5-7 утяжеляющихся сета по 5, 3 или 2 повтора, работай вверх до твоего максимального веса на этот день.
3. Тяга штанги в наклоне 5-7 утяжеляющихся сета по 5 повторов, накидывай вес вверх до твоего максимума на этот день.
4. Подъем коленей к груди в висе 2х10-15

Неделя Два

Вторник

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Становая тяга с трэп-грифом 5-7 утяжеляющихся сетов по 5, 3 или 2 повтора, работай вверх до твоего максимального веса на этот день.
3. Тяга верхнего блока к груди или тяга в наклоне одной рукой 5х5 каждый сет накидывай вес, работай до максимального веса на этот день.

4. Стойка на локтях (1-2 сета) (plank) и стойка на одном локте (1 сет на сторону) (side plank)

Пятница

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Жим стоя 5-7 утяжеляющихся сета по 5, 3 или 2 повтора, работай вверх до твоего максимального веса на этот день.
3. Тяга к груди на широчайшие или тяга гантели в наклоне одной рукой 5 утяжеляющихся сетов по 5 повторов, накидывай вес вверх до твоего максимума на этот день.
4. Стойка на локтях (1-2 сета) (plank) и стойка на одном локте (1 сет на сторону) (side plank)

Программа №17

В программе №17 ты тренируешься 3жды в неделю, чередуя силовые тренировки с кардио тренировками. В неделю один делай 2 силовых тренировки и 1 кардио тренировку, на неделе 2 наоборот.

Каждое упражнение начинаешь с легкого веса и добавляешь вес в каждом сете, повышая вес до максимума на этот день.

Используй простой цикл с этой программой! Используй 2х недельный цикл.

Неделя Один

Понедельник

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Приседания 5x5, 1x3, 1x1
3. Жим лежа или наклонный жим 5x5, 1x3, 1x1
4. Подъем корпуса с согнутыми ногами 2x8-12

Среда

1. Общая разминка 10-15 минут
2. «Переноска шуток» от Доктора Кена Ляйтнера, кардио тренинг 30-45 минут

Пятница

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Становая тяга трэп-грифа 5x5, 1x3, 1x1
3. Тяга штанги в наклоне 5x5
4. Подъем коленей к груди в висе 2x10-15

Неделя Два

Понедельник

1. Общая разминка 10-15 минут
2. «Переноска шуток» от Доктора Кена Ляйтнера, кардио тренинг 30-45 минут
3. Подъем корпуса с согнутыми ногами 2x8-12

Среда

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Приседания 5x5, 5x3
3. Жим лежа или наклонный жим 5x5, 5x3
4. Становая тяга трэп-грифа 5x5 или 5x3

Пятница

1. Общая разминка 10-15 минут
2. «Переноска штуковин» от Доктора Кена Ляйстнера, кардио тренинг 30-45 минут
3. Подъем коленей к груди в висе 2x10-15

Программа №18

Программа №18 это программа рассчитанная на 4 тренировки в неделю, с 2 силовыми и 2 кардио тренировками. Если она окажется слишком утомительной, то переключись на схему с меньшим количеством дней, например Программа №17.

Используй простой цикл с этой программой!

Понедельник

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Приседания 5x5, 1x3, 1x1
3. Жим лежа 5x5, 1x3, 1x1
4. Подъем на бицепс EZ грифа 4x5
5. Подъем коленей к груди в висе 2x10-15

Вторник

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Любой тип кардио упражнений на твой выбор на 15-30 минут
или
«Переноска штуковин» от Доктора Кена Ляйстнера, кардио тренинг 30-45 минут

Четверг

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Становая тяга трэп-грифа 5x5, 1x3, 1x1
3. Жим стоя или жим на наклонке 5x5, 5x3 или 5x2
4. Тяга штанги в наклоне 4x5
5. Подъем корпуса с согнутыми ногами 2x8-12

Пятница

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Любой тип кардио упражнений на твой выбор на 15-30 минут
или
«Переноска штуквин» от Доктора Кена Ляйстнера, кардио тренинг 30-45 минут

Программа №19

Программа №19 это программа рассчитанная на тренинг 4 дня в неделю, по схеме разделенных тренировок. Ты выполняешь 3 силовых тренировки и одну кардио. Ты работаешь с разными упражнениями на каждой тренировке.

Первая тренировка в Понедельник, затем кардио тренировка во Вторник. Затем ты отдыхаешь в Среду и тренируешься в Четверг, отдыхаешь Пятницу, тренируешься в Субботу и отдыхаешь в Воскресение. Итак, Вторник (кардио тренировка) единственный день когда ты тренируешься сразу после предыдущего тренировочного дня.

Это программа будет хорошо работать при использовании простого цикла.

Понедельник

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Приседания со штангой на спине 5-7 утяжеляющихся сетов по 5 повторов, работай вверх до твоего максимального веса на этот день.
3. Подъем EZ грифа на бицепс 4x5
4. Подъем коленей к груди в виси 2x10-15

Вторник

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Любой тип кардио упражнений на твой выбор на 15-30 минут
или
«Переноска штурмовин» от Доктора Кена Ляйстнера, кардио тренинг 30-45 минут

Четверг

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Становая тяга с трэп-грифом 5-7 утяжеляющихся сетов по 5 повторов, работай вверх до твоего максимального веса на этот день.
3. Жим лежа узким хватом 4x5
или
Жим стоя 5x5, 5x3, 5x2 или 5/4/3/2/1
или
Жим гантели одной рукой 5x5-6 раз на руку
4. Наклоны с гантелью в руке 2x10-15

Суббота

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Жим лежа или жим на наклонной скамье 5-7 утяжеляющихся сетов по 5 повторов, работай вверх до твоего максимального веса на этот день.
3. Тяга в наклоне или тяга верхнего блока 5 утяжеляющихся сетов по 5 повторов, работай вверх до твоего максимального веса на этот день.
4. Подъем корпуса с согнутыми ногами 2х8-12

Программа №20

Вот программа рассчитанная на тренинг 2жды в неделю на протяжении одной недели у тебя будет одна силовая тренировка и одна кардио тренировка. Это идеальная программа для пожилых атлетов с ограниченными энергетическими ресурсами, либо для тех кто получает проблемы с болью в суставах как только тренируются слишком часто. Я знаю что эта программа кажется не такой уж и эффективной на бумаге, потому что она слишком короткая, но поверь, фактически эта программа может быть очень эффективной. Для большинства читателей особенно тем кому за 50, это может оказаться одной из лучших программ.

Это программа охватывает период в 2 недели. Ты делаешь приседания на неделе 1 и приседания на неделе 2.

Эта программа будет хорошо работать с простым циклом, где ты используешь один процентаж на каждый 2х недельный период, 70% на неделе 1 и 2, 80% на неделе 3 и 4, и т. п.

Неделя Один

Понедельник

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Приседания или фронтальные приседания 5-7 прогрессивно утяжеляющихся сетов по 4-5 повторений, накидывай вес в каждом сете до твоего максимального веса на этот день
3. Жим лежа, жим на наклонной лавке или армейский жим стоя

5/4/3/2/1

4. Подъем на бицепс с EZ грифом 2-3x5-6

5. Подъем коленей к груди в висе 1x10-15

или

Наклоны с гантелью в руке 1x10-15

Четверг или Пятница

1. Общая разминка 10-15 минут

2. Любой тип кардио упражнений на твой выбор на 15-30 минут

или

«Переноска штуквин» от Доктора Кена Ляйстнера, кардио тренинг 30-45 минут

3. Стойка на локтях 1-2 сета (plank)

Неделя Два

Понедельник

1. Общая разминка 10-15 минут

2. Становая тяга или становая тяга с трэп-грифом 5-7 прогрессивно утяжеляющихся сетов по 4-5 повторений, накидывай вес в каждом сете до твоего максимального веса на этот день

3. Жим лежа, жим на наклонной лавке или армейский жим стоя

5/4/3/2/1

или

Жим гантелей стоя руками по очереди 3-5x5-6 повторений на руку

4. Тяга в наклоне или тяга верхнего блока к груди 3x5-6

5. Подъем корпуса с согнутыми ногами 1x8-12

Четверг или Пятница

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Любой тип кардио упражнений на твой выбор на 15-30 минут или
«Переноска штуквин» от Доктора Кена Ляйстнера, кардио тренинг 30-45 минут
3. Стойка на локтях 1 сет (plank) и стойка на одном локте 1 сет на сторону (side plank)

19.Десять Тренировок на Все Тело для Пожилых Атлетов

Я начал тренироваться с железом в конце 1960х — как раз в то время когда началась истерия этих комиксов про мышцы, активно рекламирующих плюсы тренинга пять раз в неделю, программы рассчитанные на тренинг 6 раз в неделю, и знаменитый двойной сплит тренируясь 6 раз в неделю.

Нам говорили единственный путь стать «чемпионом» - «одним из парней с рекламы добавок» - это тренироваться от 2 до 4 часов 6 дней в неделю.

Я пробовал это. Также как и ты. Мы все это пробовали.

И это не сработало.

Фактически это было таким большим провалом, что уничтожило намерение многих людей тренироваться до того как они толком успели начать.

Очень не большой процент тренирующихся как-то миновал эту глупость. Но оно всегда было рядом. Я избежал журналов про мышцы только потому что я обнаружил рукописи человека, по имени Брэдли Джэй Стейнер (Bradley J. Steiner) — который говорил о чем-то странном, радикальном и революционном: тренировать все тело, всего лишь 3 раза в неделю около часа.

Если коротко - статьи Стейнера вернули меня на путь успеха в тренинге. И они помогли не только мне но и многим другим парням по всему миру. Его программы могут отлично сработать и для тебя - и для остальных читателей этой книги.

За это мы очень признательны Брэдли Джэй Стейнеру и говорим большое коллективное «спасибо»!

Но это не все за что мы должны его благодарить.

Как пожилые атлеты многие из нас будут оптимально прогрессировать по тем программам которые продвигал Брэд Стейнер в конце 1960х годов. И в частности его программы хороши для тех читателей, кому уже за 60.

Давай я повторю — потому что это очень важное замечание. Программы в этой главе могут оказаться лучшими программами в этой книге для тех, кто перешагнул рубеж в 60 лет.

Почему программы Стейнера так ценны для пожилых атлетов?

Тому есть несколько причин.

Первое, программы Стейнера рассчитанные на тренинг всего тела 3жды в неделю составлены из базовых упражнений, которые могут выполняться в любом более менее оснащенном домашнем зале. Все что нужно это обычные штанга (не Олимпийская) и гантели, скамья для жима лежа и стойки для приседаний. Сам Стейнер несколько лет тренировался в маленькой квартире в Нью Йорке, с именно таким маленьким набором снаряжения.

Второе, программы Стейнера великолепно сбалансированы. Они позволяют проработать все тело с головы до ног. Ты получаешь сильное и полностью сбалансировано развитое тело. Без слабых мест. Все суставы и мышцы получают достаточное внимание. Без «поджидающих травм». Плюс, работа на все основные крупные группы мышц поддерживает все тело гибким и подтянутым.

Третье, рабочий объем программ Стейнера строго контролируется. Ты не подвергаешься риску перегрузить себя слишком большим количеством упражнений, слишком большим количеством сетов или слишком большим количеством повторений. Ты также избегаешь перетренированности в частном упражнении или перенагрузки конкретного сустава. В программах Стейнера, ты обычно выполняешь два 2 или 3 сета в конкретном упражнении. Иногда ты можешь делать 4 или даже 5 сетов в таких упражнениях как присед, становая или жим лежа. Но общая нагрузка на конкретную часть тела значительно уменьшается при использовании программ Стейнера.

Четвертое, программы Стейнера предлагают простой способ сбалансировать тренинг между развитием силы и мощи, и развитием мускулатуры, и тренингом сердечно-сосудистой системы.

Пятое, программы Стейнера предлагают достаточное разнообразие упражнений, чтобы не терять интереса. Ты тренируешь все тело за одну тренировку, поэтому ты делаешь много разнообразных упражнений. Многим атлетам такой подход нравится больше, чем ограниченное количество упражнений и сокращенный тренинг, описанный в предыдущих главах.

И последнее, программы Стейнера позволяют тебе тренироваться тяжело, но НЕ СЛИШКОМ тяжело — и тяжело, но НЕ СЛИШКОМ тяжело. Это не тяжелоатлетический программы, и не программы силового троеборья. Это программы для тренинга со штангой — и очень хорошие.

Программа №21

Программа №21, это классическая программа, рассчитанная на тренинг 3жды в неделю, развивает силу, мышцы и общую подтянутость сбалансировано. Эта программа позволяет тренироваться с ограниченным снаряжением, и поэтому она отлично подходит гаражным гориллам и подвальным жителям. И ты сможешь выполнить ее в течение часа.

Пожилые атлеты могут обнаружить что они будут лучше прогрессировать по этой или любой другой программе из этой главы используя простой цикл или систему тяжелая/средняя/легкая тренировка, т. е. каждую неделю у тебя одна тяжелая, одна средняя и одна легкая тренировка. И запомни — для пожилого атлета, «тяжелый» не означает 100% от максимального веса. Это может быть не больше 80%, 85% или 90% от максимума. Так что в Понедельник у тебя будет 70% (легкий день), в Среду 80% (средний день) и в Пятницу 90% (тяжелый день).

Если 3 тренировки в неделю слишком утомительно для тебя, попробуй сократить количество до 2х тренировок в неделю. Ты можешь делать легкую кардио тренировка вместо силовой в один из дней, или можешь просто отдыхать и восстанавливаться.

Понедельник/Среда/Пятница

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Подъемы гантель перед собой 2x10-12
3. Подъем штанги или гантелей на бицепс 2x6-8
4. Армейский жим стоя или жим гантелей стоя 2x8-10
5. Приседания со штангой на спине 1x12, 1x10, 1x8
6. Дыхательный пуловер с очень легкими гантелями после каждого сета приседаний 3x15-20
7. Жим лежа или жим гантелей на наклонной скамье 2x8-10
8. Тяга в наклоне, тяга верхнего блока к груди, или тяга в наклоне одной рукой 2x8-10
9. Становая тяга или становая тяга с трэп-грифом 1x10-15 или 2x8-10
10. Подъем корпуса с согнутыми ногами 2x8-12

Программа №22

Программа №22 спланирована под тренинг 3жды в неделю, и нагружает все тело. Как и предыдущая программа, эта включает несколько упражнений с гантелями. Многие пожилые атлеты обнаружат что гантели меньше нагружают их суставы, в сравнении со штангой.

Понедельник/Среда/Пятница

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Подъем гантелей на бицепс 2x6-8

3. Жим гантелей стоя 3х6-8
 4. Приседания или фронтальные приседания 4х5-6
 5. Жим гантелей лежа или на наклонной скамье 3х6-8
- или
- Жим гантели одной рукой лежа или на наклонной скамье 3х6-8
6. Тяга гантели одной рукой 3х8-10
 7. Подъем гантелей перед собой 2х8-10 на руку
 8. Становая тяга или становая тяга с трэп-грифом 4х5
 9. Наклоны в стороны с гантелью в руке 2х10-15 на сторону в

Понедельник

и

Подъем корпуса с согнутыми ногами 2х8-12 в Среду

и

Подъем ног из положения лежа 2х15-20 или подъем коленей к груди в висе 2х10-15 в Пятницу

Программа №23

Вот и еще одна программа рассчитанная на тренинг всего тела 3жды в неделю, используя гантели и штангу. Эта также включает немного работы со скакалкой и взятий на грудь в стойку. Стейнер очень любил работу на скакалке и тяжелую атлетику комбинируя их с обычными упражнениями со штангой и гантелями. Если прыжки на скакалке вызывают боли в стопах или лодыжках, замени их 5 или 10 минутами кручения педалей на велотренажере, или делай несколько минут подъемы одной ногой, по очереди на лавку для жима лежа или другую прочную платформу.

Понедельник/Среда/Пятница

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Взятия на грудь в стойку 4х3-5 или становая тяга с трэп грифом 4х5
3. Скакалка 1-2х1-2 минуты или другое легкое кардио по 5-10 минут

4. Жим гантелей стоя 2x8-10
5. Подъем гантелей молотковым хватом 2x6-8
6. Приседания со штангой на спине 1x12, 1x10, 1x8
7. Жим гантелей лежа или на наклонной скамье 2x8-10
или
Жим гантели одной рукой лежа или на наклонной скамье 2x8-10
8. Тяга штанги в наклоне или тяга верхнего блока к груди 3x6-8
9. Подъем рук с гантелями 2x8-10
10. Жим лежа узким хватом 2x8-10
11. Подъем корпуса с согнутыми ногами 2x8-12
12. Наклоны в стороны с гантелью в руке 2x10-15 на сторону

Программа №24

Эта программа сочетает работу со штангой и гантелями 2жды в неделю и один день в который ты делаешь кардио тренировку, скакалку или другое легкое кардио в сочетании с «переноской штурмовика» от Доктора Кена Ляйтнера. Это отличная кардио тренировка для пожилых атлетов.

Если есть желание, ты можешь добавить пару сетов легких упражнений со штангой или гантелями (подъемы гантелей перед собой, жим лежа узким хватом, подъемы на бицепс гантелей или штанги, подъем гантелей на бицепс молотковым хватом, подъем на бицепс обратным хватом, гиперэкстензии, работа на шею с лямками для шеи, работа на хват и на пресс) в Среду перед погрузкой и переноской.

Также заметь, что ты можешь чередовать средние и тяжелые тренировки по Понедельникам и Пятницам, в силовые дни, или же ты можешь использовать простой цикл.

Понедельник/Пятница

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Жим стоя 4x5

3. Приседания со штангой на спине 4х3-5
4. Жим лежа гантелей или жим гантелей на наклонке 4х5
5. Тяга штанги в наклоне 4х5
6. Становая тяга с трэп-грифом 4х3-5
7. Подъем корпуса с согнутыми ногами 2х8-12
или
Подъем коленей к груди в висе 2х10-15

Среда

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Скакалка 3х1-2 минуты или другое легкое кардио 5-10 минут
3. «Переноска шурупов» от Доктора Кена Ляйстнера, кардио тренинг 30-45 минут

Программа №25

Программа №25 дает тебе 3 тренировки на все тело, но в каждой тренировке разные упражнения. Это предоставляет достаточно разнообразия, строит сбалансированную психику и дает уверенность в том что ты не переработаешь в конкретном упражнении и не перенагрузишь конкретный сустав или мышцу. Это тоже очень хорошая программа для пожилых атлетов.

Используй простой цикл для лучших результатов.

Поднедельник

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Скакалка 2х2 минуты или другое легкое кардио 5-10 минут
3. Жим гантелей стоя 2-3х6-8 на руку
4. Подъем на бицепс обратным хватом 2-3х6-8

5. Фронтальный присед 3-4x5
6. Жим гантелей на наклонной скамье 2x10-12
7. Тяга штанги в наклоне 3x10-12
8. Становая трэп-грифа 2x12/10
9. Подъем корпуса с согнутыми ногами 2x8-12

Среда

1. Общая разминка 10-15 минут
 2. Взятия на грудь в стойку 4x3-5
- Заметка: делай жим стоя, если тебе это больше нравится 4x3-5
3. Подъем гантелей на бицепс молотковым хватом 2x10-12
 4. Приседания со штангой на спине 3x15/12/10
 5. Дыхательный пуловер после каждого сета приседаний 3x15-20
 6. Отжимания, или отжимания с ногами на скамье для жима лежа 2-3x10-25
 7. Скакалка 2x2 минуты или другое легкое кардио 5-10 минут
 8. Подъем гантелей перед собой 2x10-12 повторов на руку
 9. Наклоны в стороны с гантелью в руке 2x10-15 на сторону

Пятница

1. Общая разминка 10-15 минут
 2. Рывок в полусед 4-5x3
- Заметка: делай тяговые упражнения или шраги если ты предпочитаешь их больше 2x8-10
3. Становая тяга с трэп-грифом 4x3-5
 4. Жим штанги лежа 4x5-6
 5. Тяга гантели в наклоне 1 рукой 3x8-10 на руку
 6. Жим лежа узким хватом 3x6-8
 7. Подъем на бицепс EZ грифа 3x6-8
 8. Разводки на боковые дельты 2x8-10
 9. Скакалка 2x2 минуты
 10. Подъем ног из положения лежа 2x15-20 или подъем коленей к груди в висе 2x10-15

Программа №26

Программа №26 это простая, трехдневная программа на все тело. Эта схема отлично работает с циклом, таким как 4рех недельная схема 70%-80%-90%-95%(100%).

Если время и энергия позволяют, добавь немного легкой кардио работы 2 или 3 раза в неделю. Но делай ее легкой — не перерабатывай! Твоя кардио работа должна быть легкой как прогулка на 2-3 мили пешком.

Понедельник/Среда/Пятница

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Жим стоя 3x5-6
3. Подъем EZ грифа на бицепс 2x10-12 или 3x5-6
4. Приседания 2x10-12 или фронтальный присед 4x5
5. Жим лежа или жим гантелей на наклонной скамье 3x6-8
6. Тяга в наклоне 3x6-8 или 2x10-12
7. Подъем гантелей перед собой 2x10-12 на руку
8. Разводки на боковые дельты 2x10-12
9. Отжимания или отжимания с ногами на скамье для жима лежа 2x10-25
10. Становая тяга или становая тяга с трэп грифом 2x10-12 или 4x5
11. Подъем корпуса с согнутыми ногами 2x8-12
12. Стойка на локтях 1-2 сета (plank) и стойка на одном локте 1 сет на сторону (side plank)

Программа №27

Программа №27 еще одна программа рассчитанная на тренировки 3 дня в неделю, со схожими но слегка другими тренировками. Эта программа нацелена на работу в тяжелоатлетических движениях (которые Стаейнер часто включал в свои программы), но включает также и другие разнообразные движения. Это позволяет провести отличную тренировку с почти идеальным балансом между силой, мощностью, развитию мышечной массы и поддержанием общего состояния для пожилого атлета. Если ты можешь делать взятия на грудь в стойку, рывки в полусед и швунги, попробуй эту программу.

Эта программа будет лучше работать если следовать простому циклу как, например, как этот четырехнедельный 70%-80%-90%-95%(100%).

В каждом упражнении начинай с легкого веса, и накидывай вес от сета к сету, закончив с максимальным весом на этот день.

Поднедельник

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Рывок в полусед 5x2
3. Армейский жим стоя 5x3
4. Фронтальный присед 5x3
5. Жим лежа 5x3
6. Подъем EZ грифа на бицепс 3x5-6
7. Подъем коленей к груди в висе 2x10-15

Среда

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Взятия на грудь в стойку 5x2
3. Швунг 5x2
4. Приседания со штангой на спине: 5x2
5. Жим штанги на наклонной скамье 5x3
6. Подъем корпуса с согнутыми ногами 2x8-12

Пятница

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Толчковая тяга с подрывом рывковым хватом (в неделю 1) 5x2 и Толчковая тяга с подрывом (в неделю 2) 5x2
3. Жим гантелей на наклонной скамье 3x10-12
4. Становая тяга трэп-грифа 5x3
5. Подъем гантелей на бицепс молотковым хватом 2x8-10
6. Стойка на локтях 1-2 сета (plank) и стойка на одном локте 1 сет на сторону (side plank)

Программа №28

Программа №28 с низким объемом, для атлетов у которым сложно восстановиться после тренировок. Это хорошая программа, если ты обнаружил что с трудом восстанавливаешься от длинных и напряженных тренировок.

Ты можешь обнаружить что эту программу удобно использовать по схеме тяжелая/легкая/средняя. Сделай Понедельник тяжелым днем, Среду легким днем, и Пятницу средним днем.

Или используй простой цикл с этой программой.

Понедельник/Среда/Пятница

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Жим стоя 1x8, 1x6
3. Подъем EZ грифа на бицепс 1x6
4. Приседания со штангой на спине или фронтальный присед 1x8, 1x6

5. Жим лежа или жим лежа на наклонной скамье 2х6-8
6. Тяга штанги в наклоне 2х6-8
7. Подъемы гантелей перед собой 1х8-10 на руку
8. Разводки на боковые дельты 1х8-10
9. Становая тяга или становая тяга трэп-грифа 2х8-10
10. Подъем корпуса с согнутыми ногами 2х8-12

Программа №29

Вот еще одна программа с низким объемом, для атлетов кто с трудом восстанавливаются после тренировок. Это очень хорошая программа тех атлетов кому уже за 60. Она будет поддерживать тебя сильным и в отличной форме, но также она не будет тебя изнашивать слишком сильно.

Для лучших результатов используй схему тяжелая/легкая/средняя или простой цикл.

Понедельник/Среда/Пятница

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Подъем гантелей на бицепс по очереди или молотковый подъем на бицепс 2х5-6 на руку
3. Жим гантелей стоя по очереди 2х5-6 на руку
4. Жим гантелей на наклонной скамье 2х6-8
5. Тяга гантели в наклоне 2х6-8 на руку
6. Приседания со штангой на спине 1х12, 1х10
7. Становая тяга или становая тяга трэп-грифа 1х10-12
8. Подъемы гантелей перед собой 1х10 на руку
9. Разводки на боковые дельты 1х8-10
10. Подъем на бицепс обратным хватом 1х6-8
11. Подъем корпуса с согнутыми ногами 1х8-12
12. Наклоны в стороны с гантелью в руке 1х10-15 на сторону

Программа №30

Программа №30 еще одна классическая тренировочная программа рассчитанная на тренинг 3жды в неделю, сочетающая упражнения со штангой и гантелями. Эта была написана Стейнером после написания им его шедевра «Полное Руководство по Эффективному Тренингу со Штангой» (Complete Guide to Effective Barbell Training).

Используй систему тяжелая/легкая/средняя или простой цикл.

Понедельник/Среда/Пятница

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Рывок гантели (Легкий!) 1x10-12 (только для разогрева)
3. Подъем на бицепс сидя на наклонной скамье 2-3x6-8
4. Жим стоя 2-3x5-6
5. Тяга гантели 1 рукой 2-3x6-8 на руку
6. Жим штанги на наклонной скамье 2-3x6-8
7. Приседания со штангой на спине 2-3x6-8
8. Дыхательный пуловер с легкими гантелями 2-3x15-20 после каждого сета приседаний
9. Становая тяга или становая тяга с трэп-грифом 2-3x6-8
10. Подъем корпуса с согнутыми ногами 2-3x8-12

20.Десять Круговых Тренировок для Пожилых Атлетов

Как я уже упоминал в предыдущей главе, пожилым атлетам надо уделять внимание кардио тренингу, но им не нужно делать традиционное кардио! Ты можешь делать кардио, круговыми тренировками с железом. Они не так сильно бьют по суставам, и они высоко эффективны, и если ты уже давно атлет со стажем, тебе будет намного приятнее тренироваться в подобном стиле, чем крутить эти чертовы «кардио тренажеры» по полчаса. И также эти программы способ прикоснуться к истории Железной Игры, потому что эти программы были сделаны в 1940 в дни York Barbell Club и известных на весь мир чемпионов York.

Программы представленные в этой главе времен Упрощенной Системы Боба Хоффмана по Тренингу со Штангой (Bob Hoffman's Simplified System of Barbell Training). В Упрощенной Системе , упражнения были сгруппированы таким способом, что ты делаешь первые 3 движения с одним весом, затем добавляешь вес и делаешь следующие 4 движения, добавляешь вес и заканчиваешь с 3 тяжелейшими движениями на этот день. Каждая группа упражнений с одним весом может быть выполнена нонстопом одно упражнение за другим. Так что этот тип кардио тренинга имеет под собой долгую историю и прочные связи с тяжелым железом и мужчинами кто поднимал его.

Вот 10 круговых программ для пожилых атлетов, которые хотят сочетать Тренинг с Железом с кардио тренингом. Я разработал эти программы для атлетов, которые тренируются дома, так что ты используешь минимум оборудования для каждого круга. Я предположил что большинство читателей тренирующихся дома имеют несколько штанг, трэп-гриф, набор гантелей разного веса, мешок с песком или подобные штуки для погрузки и переноски, гриф для подтягиваний, место где можно прыгать со скакалкой и место где можно работать на пресс. Если я перечислил что-то, чего у тебя нет, замени это упражнение схожим движением. Специальный подбор упражнений здесь не важен, ты же делаешь круговую тренировку.

Подготовь все свое снаряжение перед тем как приступить к круговой тренировке, чтобы ты мог переходить от одного упражнения к другому без отдыха. После окончания первого круга, отдохни одну или две минуты и затем повтори круг.

НЕ тренируйся тяжело! Это НЕ ТЕ упражнения в которых надо работать до предела, это НЕ ВИТ где каждый сет выполняется до мышечного отказа. Это кардио программа — это способ тренировать твоё сердце, легкие при помощи различных упражнений, при этом не отдыхая между ними. Каждое упражнение будет прорабатывать разные мышечные группы, но все они будут тренировать твоё сердце и легкие.

Ты можешь провести чертовски хорошую кардио тренировку с 95 фунтовой (43 кг) штангой выполняя без остановки круг 5-6 упражнений не опуская штангу на пол. (Если ты мне не веришь, то попробуй Программу №31). А если ты можешь использовать разное оборудование, гриф для приседаний нагруженный до 135 фунтов (61 кг), трэп-гиф нагруженный до 135 фунтов (61 кг), и одна пара легких гантелей, то это все что тебе нужно для великолепной кардио работы.

Многие из кардио тренировок будут включать ТА движения такие как рывок в полусед, взятия на грудь в стойку и взятие на грудь и жим — выполняемые в 12 повторях. Обычно тебе не надо и думать о том, чтобы делать 12 повторений в таких упражнениях — но в нашем случае, это нормально, потому что ты будешь работать в этих движениях с очень легким весом. Но тем не менее, не забывай работать в этих упражнениях в идеальной технике.

Во всех упражнениях круговой тренировки, выполняй упражнения чисто. Тебе не нужно выполнять упражнения как можно быстрее. Фактически тебе лучше не пытаться делать это. Работать с легким грифом на большой скорости это хороший способ поранить себя.

Ты можешь сделать все свои тренировки круговыми, или можешь следовать более привычной схеме, силовая программа и некоторые из тренировок делать круговыми.

Ты можешь так же использовать круговой тренинг для кардио тренинга после силовой тренировки.

Я дам тебе 10 разных круговых кардио тренировок. Ты можешь использовать любую из программ саму по себе или сочетать ее с любой другой круговой программой.

Программа №31

Вот круг выполняемый только со штангой, которая усадит тебя на задницу если ты будешь делать ее правильно. Круг содержит 6 упражнений выполняемых с одним и тем же весом на грфе. Переходи от одного упражнения к другому без какого-либо отдыха между упражнениям. Она основана на тренировочной программе которую использовал многократный чемпион UFC Рэнди Кутюр (Randy Couture), он абсолютно точно один из крутых и отлично сложенных людей — так что если ты думаешь что ты «слишком крут» для кардио тренинга с легкой штангой, подумай снова.

Это будет казаться слишком легко в начале — а потом станет немного не так легко — и потом внезапно это станет так как будто ты борешься на рукас с Кинг Конгом.

Отдохни 1-2 минуты между кругами, и повтори 3-5 кругов.

Заметь, что любой из приведенных кругов ты можешь начинать или заканчивать с прыжков на скакалке.

1. Подъем штанги на бицепс 1x12
2. Армейский жим стоя 1x12
3. Протяжка штангой 1x12
4. Тяга штанги в наклоне 1x12
5. Приседания или приседания со штангой на груди 1x12
6. Становая тяга 1x12

Программа №32

Программа №32 это еще один круг из 6 упражнений. Этот требует 2х штанг и пары гантель.

Начни с легкой штанги и используй ее для того чтобы сделать первые 4 упражнения без отдыха между сетами. Сразу же иди к стойкам для приседа и используй более тяжелую штангу (не слишком тяжелую!) для 5го упражнения. Без отдыха хватай гантели и выполни последнее упражнение.

Как и в предыдущей программе ты можешь начать или закончить (или и то и другое) круг с прыжков на скакалке.

1. Рывок в полусед 1x12
2. Тяга штанги в наклоне 1x12
3. Взятие на грудь в стойку и жим 1x12
4. Становая тяга 1x12
5. Приседания или приседания со штангой на груди 1x12
6. Подъем гантелей на бицепс или махи гантелями по очереди 1x12 на руку

Программа №33

Программа №33 это еще один круг из 6 упражнений. Этот требует 2 штанг, трэп грифа и мешка с песком.

Выполняй первое упражнение с тяжелой штангой, затем движение с трэп-грифом. После работы с трэп-грифом, используй легкую штангу на следующие 3 упражнения и затем закончи мешком с песком.

Ты можешь попробовать 135 фунтов (61 кг) в твоём приседе, 135 фунтов (61 кг) в становой с трэп-грифом, 65 фунтов (29 кг) на следующей группе упражнений, и 50-60 фунтов (22,7-27 кг) в работе с мешком.

1. Приседания или приседания со штангой на груди 1x12
 2. Становая тяга с трэп-грифом 1x12
 3. Подъем на бицепс прямым хватом 1x12
 4. Жим стоя 1x12
 5. Тяга штанги в наклоне 1x12
 6. Взятие мешка с песком на плечо 1x12 на каждое плечо, по очереди меняя их
- или
- Взятие на грудь и жим мешка 1x12-20
- или
- Подъем мешка на бицепс и жим 1x12

Программа №34

Вот еще один кардио круг на 6 упражнений, который ты можешь делать только со штангой. Он включает в себя становую тягу, приседания со штангой на спине и взятие на грудь в стойку и жим, так что ты будешь пробивать БОЛЬШИЕ движения в этой программе.

Работай в этой программе жестко и без отдыха, и ты будешь удивлен тем, на сколько она требовательна — даже если ты используешь от легкого до средне тяжелого веса на грифе!

1. Становая тяга 1x12
2. Фронтальный присед 1x12
3. Взятие на грудь в стойку и жим стоя 1x12
4. Тяга штанги в наклоне 1x12
5. Протяжка штанги 1x12
6. Приседания со штангой на спине 1x12

Программа №35

Программа №35 это круг рассчитанный на использование только мешка с песком. Я думаю тебе очень понравится эта программа. В мешках с песком, что-то есть, что делает их идеальными для круговой тренировки.

1. Подъем на грудь и жим мешка с песком стоя 1x12
2. Приседания с мешком на правом плече 1x12
3. Отжимания с мешком на спине или с ногами на мешке 1x10-20
4. Приседания с мешком на левом плече 1x12
5. Тяга мешка с песком в наклоне 1x12
6. Становая с мешком с песком 1x12

Программа №36

Вот еще один круг выполняемый только со штангой. Начинаешь с отжиманий и затем продолжаешь со штангой. Эта программа заставит твое сердце биться!

1. Отжимания 10-25
2. Взятие штанги на грудь в стойку и жим 1x12
3. Фронтальный присед или присед со штангой на спине 1x12
4. Протяжка со штангой 1x12
5. Тяга штанги в наклоне 1x12
6. Становая тяга 1x12

Программа №37

Эта программа была смоделирована после первого курса Упрощенной Системы Тренинга со Штангой от Боба Хоффмана (Bob Hoffman's Simplified System of Barbell Training). Тебе понадобится 3 разные штанги

или тебе надо будет сделать 2 быстрых смены веса на штанге. Обе смены веса — утяжеление, так что все что нужно, просто накинуть несколько блинов на штангу. Если у тебя есть стойки для приседаний это упростит задачу.

Эта программа сочетает в себе стандартную программу на силу и мышечное развитие, и также кардио тренинг. Это отличная программа для пожилых атлетов, и она хорошо подходит тем, кто тренируется дома.

Если ты используешь эту программу для развития силы и мышц, то делай один, два или три круга. Если ты делаешь 2 круга, то выполняй первый с легким весом, для разминки, а затем добавь веса и сделай второй круг более тяжелым. Если ты делаешь 3 круга, то сделай 1й для разогрева, затем добавь веса и сделай круг средней тяжести, а затем добавь еще веса и сделай 3й тяжелый круг.

Если ты работаешь в крадио стиле, используй более легкие веса, сохраняй вес одним и тем же каждый круг, и выполняй от 3 до 5 кругов.

Если же ты используешь эту программу в основном для развития силы и мышц, то добавь работы на пресс в конец круга.

1. Рывок в полусед 1x12
2. Подъем штанги на бицепс 1x12
3. Протяжка 1x12
(Увеличь вес на 50%)
4. Взятия на грудь в стойку 1x12
5. Жим стоя 1x12
6. Шраги 1x12
7. Тяга штанги в наклоне 1x12
(Увеличь вес на 50%)
8. Фронтальный присед 1x12
9. Становая тяга 1x12
10. Приседания со штангой на спине 1x12

Программа №38

Эта программа базируется на 2ом курсе Упрощенной Системы Тренинга со Штангой от Боба Хоффмана (Bob Hoffman's Simplified System of Barbell Training). Смотри комментарии к программе №37 для того чтобы узнать как выполнять детали и получить максимальную отдачу.

Будет хорошо если у тебя есть 2 штанги и стойки для приседаний.

1. Подъем штанги на бицепс прямым хватом 1x12
2. Протяжка 1x12
3. Жим стоя 1x12
(Увеличь вес на 50%)
4. Рывок в полусед 1x12
5. Взятие на грудь в стойку и швунг или толчок 1x12
6. Тяга штанги в наклоне 1x12
7. Фронтальный присед 1x12
(Увеличь вес на 50%)
8. Толчковая тяга с подрывом 1x12
9. Приседания со штангой на спине 1x12
10. Становая тяга 1x12

Программа №39

Эта программа еще одна вариация курса Хоффмана. В этом варианте, я скомбинировал упражнения с гантелями с небольшим количеством работы на пресс и работы со штангой. Эта программа экстремально крутая.

Как и 37 и 38 программы, ты можешь использовать тяжелые веса и сделать эту программу силовой, или ты можешь использовать легкие веса и сделать эту программу кардио. Смотри инструкцию к Программе 37.

Будет удобнее если у тебя будет 2 штанги и стойки для приседа, чтобы избежать частых смен веса.

1. Подъем коленей к груди в висе 1x10-15
2. Подъем на бицепс гантелей руками по очереди 1x6-8 на руку
3. Жим гантелей стоя руками по очереди 1x10-12 на руку
4. Взятие на грудь 2х гантелей 1x12
(Смена на упражнения со штангой)
5. Рывок в полусед 1x12
6. Жим стоя 1x12
7. Взятие на грудь 1x12
8. Тяга штанги в наклоне 1x12
(Увеличь вес на 50%)
9. Толчковая тяга с подрывом 1x12
10. Приседания или фронтальные приседания 1x12
11. Становая тяга 1x12
12. Подъем корпуса из положения лежа с согнутыми ногами 1x8-12

Программа №40

Вот еще одна вариация курса по Упрощенному Тренингу со Штангой, и она также может быть использована как силовая или как кардио тренировка. Ты начинаешь программу с становой с трэп-грифом, так что ты начинаешь с тяжелого упражнения, что отличается от стандартного шаблона.

Эта программа требует штанги, трэп-грифа и пары гантелей. Однако удобнее будет если ты будешь использовать 2 штанги и стойки для приседаний.

1. Становая с трэп-грифом 1x12
2. Подъем на бицепс прямым хватом 1x12
3. Жим стоя гантелей руками по очереди 1x10-12 на руку
4. Наклоны в стороны с гантелью в руке 1x12 на сторону
(Увеличь вес на 50% для штанги)
5. Рывок в полусед 1x12

6. Взятие на грудь в стойку и жим 1x12
7. Тяга в наклоне штанги 1x12
8. Шраги с трэп-грифом 1x12
(Увеличь вес на 50% для штанги)
9. Толчковая тяга с подрывом 1x12
10. Приседания или фронтальные приседания 1x12

21.Десять Ультра Сокращенных Программ для Пожилых Атлетов

Если ты ищешь ключи к успеху для пожилого атлета, то вот они: ультра сокращенные программы!

Давай я скажу еще раз.

Если ты ищешь что-то, что бы гарантированно работало для пожилого атлета, то попробуй ультра сокращенные программы.

Ультра сокращенные тренировочные программы обладают экстремально низким тренировочным объемом, с ограниченным количеством упражнений. Многие тренировки содержат только 1 или 2, или 3 упражнения. Обычно ты выполняешь ограниченное число сетов (хотя пожилые атлеты могут обнаружить, что они будут лучше себя чувствовать делая больше разминочных сетов, перед тем как рубиться с рабочим весом). Повторы обычно находятся в диапазоне от низких до средних, не смотря на то что многие атлеты получают отличный результат используя 20 повторный присед или 20 повторную становую, как часть их сокращенной тренировки.

Ультра сокращенные программы были придуманы для того, что Пири Рейдер называл «тяжелым случаем» и того что Брэдли Джэй Стейнер и Стюарт МакРоберт называли «хардгейнер». «Хардгейнер» это атлет, у которого большие проблемы с набором силы и мышц. Его тело не слишком отзывчиво на обычные программы. Там что-то с его метаболизмом и внутренним функционалом, что делает его прогресс очень медленным.

«Хардгейнеры» обнаруживают что им очень легко переработать в их тренировках. Они могут переутомиться уже только глядя на штангу — или думая о тренинге!

Ты можешь дать «хардгейнеру» работать по обычной программе из 5-8 упражнений, и после тренировки он будет таким одеревенелым и

уставшим, и у него будет все так болеть, что он не сможет тренироваться и не захочет даже двигаться целую неделю.

«Хардгейнеры» обычно имеют проблемы с питанием. Большинство типов еды просто не подходят им. Они часто обнаруживают, что им тяжело набрать мышечный вес, но легко набрать жир на животе.

«Хардгейнеры» обычно очень утомляют нервную систему. Они с трудом восстанавливаются. Они зачастую плохо спят. И они часто устают и быстро утомляются.

«Хардгейнеры» имеют тенденцию травмироваться чаще чем большинство атлетов. Они нуждаются в работе над приседаниями и становой тягой, чтобы накинуть фунты мышц на свое тело, но когда они сосредотачиваются на этих упражнениях, они травмируют или получают дискомфорт в коленях или ниже спины. Они часто обнаруживают, что обычные упражнения вызывают у них дискомфорт в суставах. Они испытывают ужасную боль после тяжелой работы, и им приходится долго восстанавливаться. Их способности к восстановлению очень слабы.

И обычно, вероятно из-за того что они жаждут мышечного развития больше других, «хардгейнеры» зачастую самые увлеченные атлеты.

Так вот.

Как пожилой атлет, ты официально становишься «хардгейнером». Может ты и не был им в молодости — может быть ты был легко прогрессирующим — парнем который становился сильнее и больше просто глядя на штангу — но теперь ты «хардгейнер».

Но то что ты «хардгейнер» не означает того, что ты не можешь тренироваться. Это не значит что ты не можешь получить хороших результатов от тренинга. Также это не значит что ты не можешь получать удовольствие от тренинга. Это просто означает, что тебе надо тренироваться более внимательно и больше раздумывать над своим тренингом, чем раньше.

И вот по-этому я и использую ультра сокращенный тренинг.

Большинство моих нынешних тренировок являются ультра сокращенными. Обычно я тренируюсь 3жды в неделю, во Вторник, в Четверг и в Субботу, и часто я делаю только одно упражнение за всю тренировку. Это абсолютно точно является ультра сокращенным тренингом! Однако, как пожилой атлет, я нуждаюсь в большем количестве разминочных сетов, чем когда я был молодым, так что я делаю относительно большое число сетов в каждом конкретном упражнении. И я держу количество повторений низким, даже в разминочных сетах, чтобы мое общее количество повторов и мой тренировочный объем не были очень высокими.

Такой тип тренинга не звучит очень впечатлительно, и он не освещен в основной популярной литературе по тренингу — но он очень эффективен для меня. И это то с чем стоит считаться. Не с тем как часто ты тренируешься, не с тем как долго ты тренируешься, не с тем сколько упражнений ты делаешь, и не с тем на сколько твоя программа совпадает с тренировочной схемой по которой тренируется группа 20 летних или около того чемпионов по тяжелой атлетике в Болгарии.

Если ты пожилой атлет и ты становишься сильнее и мощнее — если ты выполняешь упражнения гладко и эффективно — если твоя мышечная масса не уменьшается (или даже растет) — если ты чувствуешь себя хорошо — если твои суставы работают гладко и легко — если ты не страдаешь от болей вызванных тренингом — если ты начинаешь каждую тренировку свежим, сильным и жаждущим тренинга — и если ты смотришь в зеркало и видишь немного седины (или много седины — или лысину), и ты можешь чистосердечно воскликнуть, «Волосы-фиголосы! Я отлично себя чувствую, и пора качнуть железо!» — то твоя тренировочная программа это то что надо.

Эти ультра сокращенные программы дают МНЕ это ощущение — и могут дать ТЕБЕ то самое ощущение!

Программа №41

Вот самая базовая сокращенная программа. Ты тренируешься 2жды в неделю, и делаешь 2 упражнения со штангой в каждой тренировке, и затем делаешь 1 сет работы на пресс. Ты используешь 2 различные тренировки и чередуешь их.

В упражнениях со штангой, начинай с легкого веса и разминайся 5ю -7ю с постепенно увеличивающейся нагрузкой, заканчиваешь одним сетом с максимальным весом на этот день.

Заметь, что в этой и прочих программах из этой главы, будет эффективно использовать простой цикл.

Понедельник

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Приседания со штангой на спине 5-7 сетов с постепенно увеличивающейся нагрузкой по 2-5 повторений
3. Жим лежа, жим на наклонной скамье, жим стоя или швунг 5-7 сетов с постепенно увеличивающейся нагрузкой по 2-5 повторений
4. Подъемы корпуса из положения лежа с согнутыми в коленях ногами 1x8-12

Четверг

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Становая тяга или становая тяга с трэп-грифом 5-7 сетов с постепенно увеличивающейся нагрузкой по 2-5 повторений
3. Тяга штанги в наклоне 5 сетов с постепенно увеличивающейся нагрузкой по 5 повторений
4. Подъем коленей к груди в висе 1x10-15

Программа №42

Эта ультра сокращенная программа рассчитана на тренинг 2жды в неделю. Эта разработана для тех, кто любит тяжелоатлетические движения.

Смотри комментарий к Программе №41 по поводу сетов, повторений и циклирования.

Среда

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Рывок в полусед 5x2-3
3. Приседания фронтальные или со штангой на спине 5x2-3
4. Подъемы корпуса из положения лежа с согнутыми в коленях ногами 1x8-12

Пятница

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Взятия на грудь в стойку 5x2
3. Швунг или толчок 5x2
4. Подъем коленей к груди в висе 1x10-15

Программа №43

А вот программа рассчитанная на тренинг 3жды в неделю. Она подойдет тем кто любит приседания, становые и жимы стоя, швунги, жимы лежа или на наклонной скамье.

Я использовал такую программу с отличными результатами (выполняя фронтальный присед, жим стоя или швунг, и становую тягу с трэп-грифом) и я очень рекомендую ее тебе.

Следуй инструкциям из Программы №41 по поводу сетов, повторений и циклирования. Заметь, что когда я использовал эту программу я начинал фронтальный присед и жим стоя с пустого грифа, и постепенно накидывал вес до рабочего веса. В тяге трэп-грифа я начинал со 135 фунтов (61 кг). По этой причине, я делал много разминочных сетов, если ты решишь начать с более тяжелого грифа, то ты можешь уменьшить количество разминочных сетов.

Для лучших результатов используй простой цикл по схеме 70%-80%-85% и 90-95%.

Понедельник

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Приседания со штангой на спине или фронтальные 5-7 сетов с постепенно увеличивающейся нагрузкой по 2 повторения, затем 5x2 с максимальным весом на сегодня
3. Подъемы корпуса из положения лежа с согнутыми в коленях ногами 1x8-12

Среда

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Жим стоя, швунг, жим лежа или жим на наклонной скамье 5-7 сетов с постепенно увеличивающейся нагрузкой по 2-5 повторений, заканчиваешь одним сетом с максимальным весом на сегодняшний день
3. Подъем коленей к груди в висе 1x10-15

Пятница

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Становая тяга или становая тяга с трэп-грифом 5-7 сетов с постепенно увеличивающейся нагрузкой по 2-5 повторений, заканчиваешь одним сетом с максимальным весом на сегодняшний день
3. Стойка на локтях 1 сет (plank) и стойка на одном локте 1 сет на сторону (side plank)

Программа №44

Программа №44 основана на моей нынешней программе. Я использую всего 3 или 4 упражнения и тренирую каждое раз в неделю. Это отличная программа, для тех кто любит тяжелоатлетические движения.

Комментарии к 41, 42 и 43 программам, подходят и к этой.

Вторник

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Рывок в полусед 5-7 сетов с постепенно возрастающей нагрузкой, начинаешь с очень легкого веса и накидываешь до максимума на этот день. Я делаю синглы, двойки, тройки или пятерки, в зависимости от того как я себя чувствую, как много у меня времени, и от того где я в своем цикле. Иногда я делаю от 3 до 5 сетов с рабочим весом
3. Подъемы корпуса из положения лежа с согнутыми в коленях ногами 1x8-12

Четверг

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Взятие на грудь в стойку и швунг или толчок 5-7 сетов с постепенно

возрастающей нагрузкой, начинаю с легкого веса и накидываю вес до моего рабочего веса на сегодня. Обычно я делаю синглы, двойки или тройки. Но по случаю я делаю 2-3 взятия и за ними один жим стоя

3. Подъем ног в висе 1x10-15

Заметка: Иногда я делаю взятия на грудь в стойку и затем делаю жимы, швунги или толчки как отдельные упражнения. Сеты и повторы одинаковые для обоих движений.

Суббота

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Приседания или фронтальные приседания 3-7 сетов с постепенно возрастающей нагрузкой по 2 повторения, затем 5x2 с твоим максимальным весом на этот день. Я всегда делаю фронтальный присед, но приседания со штангой на спине, также хороши
3. Стойка на локтях 1 сет (plank) и стойка на одном локте 1 сет на сторону (side plank)

Программа №45

Программа №45 это ультра сокращенная программа с 5 тренировками за 2 недели. Ты тренируешься 3 раза в неделю в неделю один и 2жды в неделю два. Ты делаешь 2 упражнения в каждую тренировку. Ты работаешь в 3 основных движениях (приседания или фронтальный присед, становая тяга, и жимовое движение) раз в неделю. Ты работаешь в каждом вспомогательном движении 1 раз в две недели.

Подходы и повторения различаются каждую неделю. Ты делаешь 3 рабочих сета по 5 повторений в Неделю Один и 5 сетов по 2 повторения с рабочим весом в Неделю Два.

Неделя Один

Понедельник

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Приседания со штангой на спине или фронтальный присед 3-5 разминочных сетов с постепенным увеличением веса, а затем 3 сета по 5 повторений с рабочим весом
3. Подъем на бицепс EZ грифа 3-4x5-6
4. Подъемы корпуса из положения лежа с согнутыми в коленях ногами 1x8-12

Среда

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Жим лежа или жим на наклонке 3-5 разминочных сетов с постепенным увеличением веса, а затем 3 сета по 5 повторов с рабочим весом
3. Тяга штанги в наклоне или тяга верхнего блока к груди 3-5 разминочных сетов с постепенным увеличением веса, а затем 3 сета по 5 повторений с рабочим весом
4. Наклоны в стороны с гантелью в одной руке 1x10-15 на каждую руку

Пятница

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Становая тяга или становая тяга с трэп-грифом 3-5 разминочных сетов с постепенным увеличением веса, а затем 3 сета по 5 повторов с рабочим весом
3. Жим стоя 3-5 разминочных сетов с постепенным увеличением веса, а затем 3 сета по 5 повторов с рабочим весом
4. Подъем коленей к груди в висе 1x10-15

Неделя Два

Вторник

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Приседания со штангой на спине или фронтальный присед 3-5 разминочных сетов с постепенным увеличением веса, а затем 5 сетов по 2 повторений с рабочим весом
3. Жим лежа или на наклонке 3-5 разминочных сетов с постепенным увеличением веса, а затем 5 сетов по 2 повторения с рабочим весом
4. Подъемы корпуса из положения лежа с согнутыми в коленях ногами 1х8-12

Четверг

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Становая тяга или становая тяга с трэп-грифом 3-5 разминочных сетов с постепенным увеличением веса, а затем 5 сетов по 2 повторения с рабочим весом
3. Подъем коленей к груди в висе 1х10-15

Программа №46

Программа №46 еще одна программа с 5 тренировками за 2 недели. Ты тренируешься 4 раза в Неделю Один и 2 раза в Неделю Два.

Ты будешь делать приседания или фронтальные приседания, становую тягу и тяжелоатлетические упражнения в этой программе. Это хорошая программа на силу, мощь и всестороннее развитие.

Это программа с низким тренировочным объемом, и она отлично работает для пожилых атлетов, кто любит тяжелоатлетические движения, но нуждаются в ограничении объема работы.

Неделя Один

Понедельник

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Фронтальный присед 5 сетов с постепенным увеличением веса по 2-3 повтора, работаешь до максимального веса на этот день
3. Рывок в полусед 5 сетов с постепенным увеличением веса по 2-3 повтора, работаешь до максимального веса на этот день
4. Подъем коленей к груди в висе 1x10-15

Среда

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Взятие на грудь в стойку 5 сетов с постепенным увеличением веса по 2-3 повтора, работаешь до максимального веса на этот день
3. Швунг или жим на наклонной скамье 3-5 сетов с постепенным увеличением веса по 2-3 повтора, работаешь до максимального веса на этот день
4. Стойка на локтях 1 сет (plank) и стойка на одном локте 1 сет на сторону (side plank)

Пятница

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Становая тяга с трэп-грифом 5 сетов с постепенным увеличением веса по 2-3 повтора, работаешь до максимального веса на этот день
3. Подъем коленей к груди в висе 1x10-15

Неделя Два

Вторник

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Приседания со штангой на спине 5 сетов с постепенным увеличением веса по 2-3 повтора, работаешь до максимального веса на этот день
3. Толчковая тяга с подрывом рывковым хватом 5 сетов с постепенным увеличением веса по 2-3 повтора, работаешь до максимального веса на этот день
4. Подъемы корпуса из положения лежа с согнутыми в коленях ногами 1x8-12

Четверг

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Толчковая тяга с подрывом 5 сетов с постепенным увеличением веса по 2-3 повтора, работаешь до максимального веса на этот день
3. Толчок 5 сетов с постепенным увеличением веса по 2-3 повтора, работаешь до максимального веса на этот день
4. Подъем коленей к груди в висе 1x10-15

Программа №47

Эта программа ультра сокращенная на столько, на сколько можно. Ты тренируешься раз в 4 или 5 дней, чередуя 2 разные тренировки: Тренировка А и Тренировка Б. Тренировка А состоит из 1 упражнения (плюс работа на пресс). В Тренировке Б 2 упражнения (плюс работа на пресс).

Эта программа выглядит очень простой — но для некоторых читателей, она будет идеальной и лучше ем большинство других опробованных программ.

Тренировка А

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Приседания или фронтальные приседания 3-5 сетов с постепенным увеличением веса, затем 1-5 сетов с рабочим весом на этот день. Работает синглами, двойками и тройками.
3. Подъемы корпуса из положения лежа с согнутыми в коленях ногами 1х8-12

Тренировка Б

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Становая тяга или становая тяга с трэп-грифом 3-5 сетов с постепенным увеличением веса, затем 1-5 сетов с рабочим весом на этот день. Работает синглами, двойками и тройками.
3. Жим стоя, жим на наклонной скамье или жим лежа 3-5 сетов с постепенным увеличением веса, затем 1-5 сетов с рабочим весом на этот день. Работает синглами, двойками и тройками.
4. Стойка на локтях 1 сет (plank) и стойка на одном локте 1 сет на сторону (side plank)

Программа №48

Вот еще одна программа по которой ты тренируешься раз в 4 или 5 дней. В каждой тренировке ты делаешь 2 сета в 4х разных упражнениях. Первый сет легкий. Добавляешь вес и делаешь 2ой сет. Это даст тебе 8 сетов, 4 легких и 4 тяжелых, на каждой тренировке. Просто, но очень эффективно.

Это очень хорошая программа для пожилых атлетов, у кого есть проблемы с восстановлением после тренировки. И в частности она будет

ценна для атлетов кому уже за 60. Мой отец тренируется по такой программе, в 80 с небольшим.

Тренировка А

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Подъем на бицепс EZ грифа 2х6-8
3. Жим стоя или жим гантелей руками по очереди 2х6-8
4. Становая тяга с трэп-грифом 2х6-8
5. Жим гантелей на наклонной скамье 2х6-8

Тренировка Б

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Приседания со штангой на спине или фронтальные приседания 2х6-8
3. Жим лежа 2х6-8
4. Тяга штанги к поясу или тяга гантели в наклоне, или тяга верхнего блока к груди 2х6-8
5. Подъемы корпуса из положения лежа с согнутыми в коленях ногами 1х8-12

Программа №49

Еще одна программа с низким тренировочным объемом для пожилых атлетов. По этой схеме ты тренируешься 3жды в неделю, по используя 3 разные тренировки. Ты делаешь от 3 до 4 упражнений на каждой тренировке и выбираешь сам делать 2 или 3 сета каждого упражнения. Первый сет легкий. Добавляешь вес и делаешь второй сет, добавляешь вес и делаешь третий сет (если ты решил делать 3 сета).

Ты тренируешь все тело за 3 разные тренировки.

Понедельник

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Подъем на бицепс EZ грифа или гантелей по очереди 2-3x5-6
3. Жим стоя или жим стоя гантелей руками по очереди 2-3x5-6
4. Махи гантелями перед собой меняя руки 2-3x8-10
5. Боковые разводки 2-3x8-10

Среда

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Приседания или фронтальный присед 2-3x6-8
3. Жим лежа, жим на наклонке, жим гантелей лежа или жим гантелей на наклонке 2-3x6-8
4. Тяга гантели в наклоне одной рукой 2-3x6-8 на руку

Пятница

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Становая тяга с трэп-грифом 5 сетов с постепенным увеличением веса по 2-3 повтора, работаешь до максимального веса на этот день
3. Шраги со штангой, шраги с 2мя гантелями или шраги с трэп-грифом 2-3x6-8
4. Подъемы корпуса из положения лежа с согнутыми в коленях ногами 1x8-12

Программа №50

Это очень простая, очень эффективная ультра сокращенная программа, выполняемая раз в 4-7 дней. Если у тебя проблемы с восстановлением после тренировки, попробуй эту программу.

В каждом упражнении, делай 3 сета. Используй систему легкий/средний/тяжелый. Используй легкий вес для первого сета, средний вес для второго сета, и тяжелый вес для зего сета.

1. Общая разминка 10-15 минут
2. Приседания, фронтальные приседания, или становая тяга с трэп-грифом 3x5-6
3. Жим лежа, жим на наклонке, жим стоя или жим гантелей стоя 3x5-6
4. Тяга штанги в наклоне, тяга гантели в наклоне или тяга верхнего блока к груди 3x5-6
5. Подъемы корпуса из положения лежа с согнутыми в коленях ногами 1x8-12

22. Настал Черед Живота

Пожилым атлетам очень важно держать пузо под контролем. Если тебе уже порядком лет, это не значит, что ты можешь иметь огромный живот свесившийся через твою поясную пряжку и выглядящий так, будто бы ты проглотил арбуз. И дело не только в том как это выглядит. Просто с таким брюхом ты не можешь быть в хорошей форме — а значит и ты не можешь быть в добром здравии. Большой свисающий живот может привести к диабету, сердечно-сосудистым расстройствам и сердечным приступам.

В дополнение, большое пузо будет смещать твой центр тяжести вперед, это означает что твой позвоночник будет прогнут и в последствии это может привести к проблемам с низом спины и к снижению способности поднимать железо. Помни, ты должен поднимать вес с прямой спиной. Если твой позвоночник будет искривлен, то у тебя появятся проблемы с тяжелым тренингом.

Не пойми меня не правильно. Я не предлагаю начать голодать и пытаться тренироваться до момента пока ты не станешь тощим как жертва концлагеря. Также я не предлагаю тебе обзавестись тонюсенькой талией как у осы, чтобы ты выглядел как подросток или модель нижнего белья. Если ты тренируешься на силу и мощь (как ты и должен делать в любом возрасте), и если ты делаешь это давно, то твоя талия будет толстой — но она будет толстой из-за мышц, а не из-за жира. У тебя будут толстые мощные мышцы брюшного пресса, а также толстые и мощные разгибатели спины, выстроенные долгими годами тяжелого тренинга.

Так что вот что я говорю: не важно сколько тебе лет, твоя талия должна быть толстой в разумных пределах и жесткой при этом — и ты должен стараться быть весь жестким с головы до ног.

Если ты рыхлый, тебе нужно изменить диету.

Существует много диет, и много советов по питанию — многие из которых друг другу противоречат. Эта книга по тренингу для пожилых атлетов, не книга по питанию, так что я не буду обсуждать плюсы и

минусы различных диет. Но я поделюсь тем что хорошо работает для меня, после того как я перешел в категорию пожилых. Эта диета основана на простой диете часто упоминающейся в журнале Сила и Здоровье (Strength & Health). Она спроектирована для человека, который зарабатывает на жизнь, тренируется с железом и хочет стать сильнее и более жестким без потери силы или мышечной массы. Идея в том чтобы кормить мышцы и заставить голодать жир — и чтобы у тебя хватало энергии на твои занятия в течении дня. Я использую ее с отличными результатами, и она мне очень нравится. (Проконсультируйся со своим врачом, перед тем как перейти на эту, или любую другую диету).

У тебя будет 3 больших приема пищи, плюс перекус после обеда. Завтрак должен включать достаточно белка и немного медленных углеводов. Цельно зерновой хлеб, не шлифованный (коричневый) рис и т. п. Не ешь слишком много, но наполни себя как на весь день. Ты также можешь попробовать сок из овощей, но не подходи к фруктовому соку.

На обед, у тебя будет большая порция зеленого салата политый оливковым маслом и небольшим количеством уксуса, или большая порция тушеных или жареных овощей, и любой тип не жирного мяса, курица, индейка или обжаренная на гриле или запеченная. Никакого хлеба, никаких зерновых продуктов и никакой картошки.

Если ты проголодаешься после обеда, перекуси тем же что ел на обед, только в меньшем количестве. Или попробуй съесть немного йогурта, творога или сыра и кусок свежего фрукта.

На ужин, съешь еще одну большую порцию зеленого салата и еще одну порцию не жирного мяса. Никакой картошки и никакого хлеба.

Пей воду, чай, чай на травах, свежий сок из овощей и черный кофе. Никакого фруктового сока, никакой газировки, и ничего с большим количеством сахара или фруктозы. Никакого пива, вина или прочего алкоголя. Никаких диетических кол или других диетических газировок. Никакого молока.

Чтобы добиться работы этой диеты, тебе нужно реально врубиться в эти большие порции зеленого салата на обед и ужин. Я НЕ говорю о маленьком кусочке латука. Я говорю о ОГРОМНОЙ порции салата с разной зеленью и кусками нарубленных или натертых овощей. Наруби,

натри, нарежь все овощи о которых ты можешь подумать и кидай их в салат.

Чтобы показать тебе как это выглядит, вот тебе пример моего питания на сегодня.

Завтрак

Омлет из 3х яиц с сыром и пол чашки свежей зелени: базилик, шпинат, укроп, шалфей, салат и кинза. Два куса цельно зернового хлеба с маслом. Половина грейпфрута и черный кофе.

Обед

Большая порция зеленого салата с широким листом латука, шпинат, смешанная зеленушка, брокколи, сельдерей, натертая морковь и прочая зелень с оливковым маслом, приправленная уксусом.

8-10 унций (227-283 грамма) рубленного бизона — приготовленный как на вечеринке гамбургеров — на гриле.

16:00 перекус

Куски сыра и немного зеленого салата или яблоко или груша.

Ужин

Еще одна большая порция зелени со всем тем что было на обед. Заправленная оливковым маслом с уксусом.

8-10 унций (227-283 грамма) рубленного бизона — приготовленный как на вечеринке гамбургеров — на гриле.

Добавки

Витаминно-минеральный комплекс в таблетках или капсулах. Рыбий жир в капсулах. Распределяй свои добавки по приемам еды на весь день. Не принимай все их за 1 раз.

Заметка: У нас есть несколько фунтов бизоньего фарша, так что я буду есть его сегодня и завтра. Он выращен на местной ферме, на 100% натуральный, выкормленный на траве, и он был настолько здоров насколько это вообще возможно. Ты можешь менять основное блюдо, если хочешь. Печенный или жареный на гриле лосось 2-3 раза в неделю тоже будет очень не плохим дополнением к диете.

На этой диете я не заплываю жиром, остаюсь жестким и мускулистым в весе около 220-225 фунтов (100-102 кг) при росте 5 футов 9 дюймов (175 см). Мне достаточно энергии для тренинга и для моих дневных забот, и я не чувствую голода. Это простая диета и она не требует от тебя проводить много времени на кухне.

Эта диета дает еще один плюс пожилым атлетам. В ней очень много еды, которая считается сильным противовоспалительным средством, свежие овощи и травы, хорошие домашние куриные яйца, вскормленный на траве бизон и лосось, рыбий жир и оливковое масло. Фактически, эта диета обеспечивает очень хорошее противовоспалительное воздействие. А так как наши тренировки это источник воспаления, диета важный фактор для борьбы с воспалением, и это очень полезно для пожилых атлетов. И я по себе вижу разницу, пока питаюсь по такой схеме.

Но помни — эта диета идеальна для меня. Но может не сработать для тебя. Проконсультируйся со своим врачом перед тем как опробовать эту диету!

23. Тренинг Корпуса Пожилых Атлетов

В предыдущей главе я рассказывал о важности оставаться не ожиревшим, жестким и мускулистым, и описал эффективную диету и программу питания для пожилых атлетов — одну из тех которые были описаны в журнале Сила и Здоровье (Strength & Health) много лет назад, и эта программа отлично работала для меня несколько прошлых лет.

Теперь пора поговорить о еще одной связанной проблеме — о тренинге корпуса пожилых атлетов.

Основываясь на некоторых моих комментариях из прошлой главы, ты наверное думаешь что я посоветую добавить в программу сет из множества повторов скручиваний и прочей работы на пресс, чтобы привести среднюю часть тела в форму.

На самом деле, это последнее что я предложу пожилому атлету.

Я пробовал высокоповторные сеты на пресс, на протяжении целого лета 2 года назад (в возрасте с 49 по 50). Мне было интересно. Я хотел узнать что же из этого выйдет. Раньше, обычно, я всегда делал низкое количество сетов в низком или среднем числе повторений, и это отлично работало. Но после травмы плеча я был ограничен в движении и исключил многие упражнения (например, подъемы коленей к груди в висячем положении), я решил какое то время поэкспериментировать с высоким числом повторов.

Если вкратце, то я делал все виды скручиваний, которые ты можешь только представить, и также другие различные упражнения на пресс. Я работал до нескольких сотен повторений, и даже добирался до 1000 повторов за сет. Некоторые повторы с весом, а некоторые без. Некоторые быстро, некоторые медленно с постоянным напряжением мышц.

Произошло 2 вещи. Я придерживался довольно жесткой диеты, и как результат здорово похудел и стало лучше видно мышцы. Я выглядел так, как будто бы у меня одни мышцы пресса поверх других мышц пресса. Не плохо для 50 летнего парня, весящего 220 фунтов (100 кг).

Но произошло кое что еще. Мой низ спины одеревенел и стал невероятно болеть. И у меня появились простреливающие боли в низу спины. Например, когда я вставал из положения сидя, мой низ спины простреливало резким спазмом. Иногда у меня были проблемы с тем, чтобы нормально стоять или ходить.

Мануальщик (ART) который работал над моим плечом, также задумался и о спазмах в спине. Он думал что они вызваны очень сильно развитыми мышцами пресса — как результат многих лет тренинга пресса в движениях вроде подъемов корпуса, или подъема ног, которые прорабатывают мышцы пресса очень сильно. Он также думал что скручивания выполняемые в большом объеме решат проблему.

Я уменьшил число повторений и низ спины почувствовал себя лучше — и тогда я сделал кое-что не обычное. Я перестал делать скручивания и начал делать фронтальный присед, после того как не делал его несколько лет.

Ты видел когда-нибудь фото современного тяжелоатлета в легкой или средней весовой категории? У некоторых из них просто невероятно развиты мышцы пресса. И они натренировали их не при помощи скручиваний — или какой-либо другой работы на пресс. Они натренировали эти мышцы поднимая и удерживая гигантские веса в положении над головой, в рывке и толчке — и от большого объема работы в взятиях на грудь в сед и фронтальном приседе.

Подумай об этом. Когда ты выполняешь приседания со штангой на спине, мышцы спины стабилизируют твой позвоночник. Когда ты делаешь фронтальный присед, твой пресс работает как стабилизатор. Таким образом фронтальный присед очень сильно нагружает твои мышцы пресса изометрической нагрузкой. Это почти то же самое как что и делать планку (plank).

В любом случае я начал делать фронтальный присед, бросив скручивания. И результаты были весьма хороши. Я больше не страдал от этих обездвиживающих болей внизу спины, и мои мышцы брюшного пресса были жесткими, мускулистыми и сильными — и это было результатом регулярной работы в фронтальном приседе, который я

вплел в свою программу с рывками в полусед, взятиями на грудь в стойку, точками и швунгами.

Я должен упомянуть что я не использовал ремень, так что мои мышцы пресса работали на полную стабилизируя корпус во время фронтальных приседаний. Это, вероятно, сделало для меня приседания, намного более эффективными упражнением на пресс. Также, т. к. у меня короткие ноги и длинный корпус, моему прессу приходилось работать очень тяжело, чтобы стабилизировать позвоночник, когда я работал в фронтальном приседе. Атлеты использующие ремень или те у кого другой тип тела, могут обнаружить что им нужно добавить еще и целевые упражнения на пресс.

Также не забудь что я очень давно тяжело тренирую пресс. Атлеты, никогда не делавшие много работы на пресс, находятся в другой ситуации.

Тренинг пресса фронтальным приседом, вероятно не для всех лучший способ чтобы тренировать пресс, но он отлично работает для меня на моем этапе силового тренинга. И кто знает. Может быть я добавлю целевой работы на пресс в свою программу в будущем. Но сейчас, фронтальный присед решает проблему.

У меня был выдающийся случай, но я верю в то что большинству пожилых атлетов надо ограничить количество их работы на пресс, чтобы избежать проблем с низом спины.

Несколько сетов на каждой тренировке будет вполне достаточно. Если обсудить упражнения то попробуй делать: подъемы корпуса из положения лежа с согнутыми ногами, подъемы ног из положения лежа, наклоны в стороны с гантелью в руке, подъем коленей к груди в висе, стойка на локтях (plank) или стойка на одном локте (side plank) или скручивания. (Не делай все эти упражнения на одной тренировке — используй одно упражнение на каждой тренировке и меняй их периодически). Работай в низком или среднем количестве повторений. Если ты тренируешь пресс используя отягощение, не работай слишком тяжело. Оставь энергию для других упражнений.

Стойки на локтях хороший выбор для пожилых атлетов. Они помогают тебе тренировать весь корпус, и связывают верх корпуса с низом корпуса.

И они намного легче переносятся низом спины, чем большинство упражнений на пресс. Но будь уверен что твоя спина прямая, когда ты выполняешь стойку на локтях, и ты не выпячиваешь задницу вверх.

Вывод такой. Тебе нужно тренировать пресс. Если ты можешь прорабатывать пресс фронтальным приседом, как я, это отлично. Если тебе нужно больше целевых упражнений на пресс, делай их. Поддерживай все мышцы брюшного пресса мускулистыми, сильными и мощными.

24. Защити Свои Суставы

Еще одна из важнейших проблем, это защитить твои суставы. Я говорю о защите твоих коленей и лодыжек — твоих тазобедренных суставах и ниже спины — твоих плечах, твоих локтях и запястьях. И пока раз уж я пишу об этом, поговорим еще о защите твоих кистей и стоп. Если ты не защищаешь их, твои суставы преподнесут тебе проблемы — и могут даже заставить тебя уйти из Железной Игры.

Теперь, я не врач, и я не буду давать тебе никаких медицинских рекомендаций. Если у тебя есть какой-то вопрос, о проблемах с суставами, найди квалифицированного медика и проверься у него. Не спрашивай совета у твоего тренировочного напарника, не спрашивай совета у парней в зале, не спрашивай на сайтах или форумах у абсолютно не знакомых людей что тебе делать. Проблемы с суставами, слишком значительны, чтобы ими занимались не профессионалы.

Я атлет — 52 летний атлет — и я поделюсь некоторыми общими подсказками о том, как минимизировать (и я надеюсь даже избежать) проблем с суставами. Я расскажу тебе о кое-чем что делаю я, чтобы избежать проблем с суставами, и кое-что что помогает мне тренироваться все эти годы избегая неприятностей. Будем надеяться что ты никогда не столкнешься с серьезными проблемами суставов — но если ты когда-нибудь все же столкнешься, тебе нужно будет СРОЧНО показаться профессионалу.

Подбор Упражнений

Для пожилых атлетов, один из лучших способов избежать серьезной травмы это тренироваться безопасно и аккуратно, и это начинается с подбора безопасных упражнений. Я уже описал это подробно, и я не собираюсь повторяться, но я напому чтобы ты был очень аккуратным в подборе упражнений. Есть много упражнений которые сами по себе не слишком хороши для пожилых атлетов.

Также, будь очень внимателен добавляя новые упражнения к программе. Начиная с легких весов, изучи движение, и затем потихоньку добавляй

вес. Дай своему телу достаточно времени для того чтобы адаптироваться к новому движению. Это очень важно для пожилых атлетов.

И что бы ты ни делал, не делай ошибки, оценивая упражнение как уже освоенное, если ты последний раз делал его 5 или 10 лет или 20 лет назад. Если ты не делаешь упражнение регулярно, то это новое для тебя упражнение, даже если ты делал его раньше на каждой тренировке.

Я приведу тебе в пример Томми Коно, кто может быть был одним из лучших тяжелоатлетов всех времен.

В 1959 после того как он выиграл 2 Олимпийские золотые медали и 5 чемпионатов по тяжелой атлетике, Томми проводил шоу в Довере (Dover), штат Пенсильвания (Pennsylvania). К тому времени его рывок в соревнованиях был 297 фунтов (135 кг). Томми выполнял рывки в сед. Однако на представлении он хотел показать тяжелоатлетические движения как в сед так и в ножницы, так что он выполнил рывок в ножницы с 135 фунтами (61 кг) меньше половины от его соревновательного рывка, очень легкий вес для мирового и Олимпийского чемпиона.

Томми подвывихнул правое колено на этом подъеме.

В 1959 году на чемпионате в Варшаве, в Польше, Томми пытался выполнить мировой рекорд в рывке и толчке 374 фунта (170 кг). Он взял вес на грудь, но не осилил толчок. На следующий день он провел несколько часов на ногах и когда попытался сесть, обнаружил что его колено очень болит и одеревенело, да еще и распухло что он не может согнуть ногу, чтобы сесть. Правое колено доставляло ему неприятности всю его оставшуюся карьеру — и заставило его сместить нагрузку при подъеме на левое колено — что привело к боли еще и в левом колене. К 1960 году к Олимпийским играм в Риме, колени у Томми так болели, что он не мог сесть в полный сед, или нагрузить ноги как-то по другому не ощутив серьезной боли.

Если что-то такое может случиться с тяжелоатлетом такого калибра, как Томми Коно, это может случиться с любым! Так что, что бы ты ни делал, будь очень осторожен используя новые упражнения.

Придерживайся Того в Чем Добился Успеха (для ценителей американского языка «Dance With Who Brung Ya!») Это хороший способ оставаться здоровым для пожилого атлета, и хороший способ не быть подстреленным в техасском хонки-тонк баре (вторая часть будет понятна если перевести заголовок — прим. переводчика). Если ты развил себя тренируясь в стиле силового троеборья, когда был молод, то тебе вероятно лучше придерживаться троеборья и тогда, когда ты постареешь. Если ты заинтересуешься тяжелой атлетикой и начнешь заниматься ей на старости лет, то ты можешь привести себя к травме, например, если у тебя не будет тренера по тяжелой атлетике, или если ты будешь слишком торопиться повышая вес на штанге.

То же верно для пожилого атлета, решившего перейти от бодибилдинга к силовому троеборью, от бодибилдинга к тяжелой атлетике, от бодибилдинга, силового троеборья, тяжелой атлетики к экстремальному виду тренинга (strongman), от любого вида спорта к любому виду спорта в котором он раньше не тренировался.

Я не говорю что тебе нельзя менять способ тренинга. Но если ты сменишь что-либо, тебе нужно прогрессировать потихоньку и не торопясь. Тебе нужно быть терпеливым и собранным. Развитие нового двигательного навыка займет достаточно много времени — и по-этому надо быть внимательным, осторожным и не гнаться за весами.

Вспомни пример с Томми Коно, повредившим свое колено, делая рывок в ножницы на представлении. Что произошло. Его правое колено начало его беспокоить, и он перенес нагрузку больше на левое колено — и этим заработал проблемы с левым коленом.

Сеты и Повторения

Это еще один момент который я уже описывал подробно, но этот момент необходимо снова поднять в разрезе проблем с суставами. Важно вот что: в твоём теле заложен потенциал на определенное количество движений в каждом упражнении. Используй их разумно. Не изнашивай свои суставы не нужными повторениями или бесполезными движениями. Сделай так, чтобы все движения приносили пользу.

Пожилые атлеты почти всегда лучше переносят низкое число повторений. Это особенно важно если разговор заходит о приседаниях

или становой тяге. Многие пожилые атлеты обнаружат что если делать больше 5 повторений в приседе, то это быстро приведет к воспалению в суставах — что тройки лучше чем сет из пяти повторов — что двойки просто великолепны — что синглы, также отлично работают. Не максимальное усилие, разрывающее кишки, медленные зубодробительные повторения — но повторения гладкие и точные, полностью контролируемые на всем пути вверх и вниз.

Давай я повторю. Для многих пожилых атлетов, все что больше 5 повторений ведет к воспалению суставов. Тройки обычно лучше чем пятерки. Двойки и синглы работают просто замечательно. Не с супер тяжелым весом, но с весом с которым ты можешь полностью контролировать движение вниз и вверх.

Конечно ты можешь тренироваться тяжелее. Ты можешь делать больше сетов и больше повторений. И это вполне может работать несколько тренировок. Но если ты будешь переутомляться, раньше или позже ты проснешься с ноющей болью в коленях — а это может значить что ты перестанешь приседать на долгое время. В итоге тренироваться слишком тяжело и торопиться накидывать вес, не продуктивно для пожилых атлетов.

Как пожилой атлет, ты должен преследовать определенные цели. Первая — стать сильнее и привести себя в лучшую форму. Вторая — оставаться здоровым. Третья — сохранять возможность тренироваться всю оставшуюся жизнь. Если ты будешь торопить события, ты скорее всего травмируешься — и это может сделать невозможным достижение всех 3 целей.

Вес На Грифе

Еще один вопрос который требует переосмысления. Мы все растем и учимся накидывать как можно больше веса на штангу. Всегда было чем тяжелее, тем лучше. Чем больше вес на грифе, тем лучше тренировка. Мы не рады, если гриф не согнут в рогалик под тяжестью веса, помост не прогибается под нами, а стойки для приседа не выглядят так, что если они сейчас обрушатся, то ученые зафиксируют колебания земной коры силой 8,7 балла по шкале Рихтера.

Для молодых атлетов, это то как они мыслят прогресс. Но для пожилых атлетов, это почти всегда ведет к травме.

Это очень важная проблема, так что будь внимателен. Слишком много пожилых атлетов накидывают все больше и больше веса на гриф, без того чтобы остановиться и решить с каким весом их тело сможет справиться — и без того чтобы остановиться и подумать, правда ли необходимо для них тренироваться «так тяжело». В большинстве случаев, это вовсе не необходимо. Вспомни пожилых тяжелоатлетов в категории Мастеров, они обычно тренируются в диапазоне весов от 70% до 80-85%. Они обнаружили что это работает для пожилого атлета. Следуй их примеру.

Циклирование

Как пожилому атлету, тебе лучше тренироваться циклируя нагрузку. Начиная с легкого веса, вработывайся, повторяй. Цикл на 4 недели отличное решение, частично из-за того что ты можешь менять упражнения каждый цикл. Работа все время в одних и тех же упражнениях может сильнее изнашивать твои суставы.

НЕ ДЕЛАЙ ошибки, пытаясь тренироваться на 100% каждый раз. Ты пожилой атлет, ты просто не сможешь сделать этого — лучше даже не пробовать.

Избегай Переутомления

Избегай переутомления как чумы. Переутомление это страшилка для почти каждого пожилого атлета — и переутомление одна из основных причин проблем с суставами.

Есть много способов переутомиться. Ты можешь переутомиться тренируясь слишком часто. Ты можешь переутомиться тренируясь слишком долго. Ты можешь переутомиться делая слишком много упражнений, сетов или повторений. Ты можешь переутомиться тренируясь слишком тяжело и ты можешь переутомиться работая слишком интенсивно.

Пожилые атлеты лучше всего переносят сокращенные тренировки — и многие будут еще лучше прогрессировать на ультра сокращенных

тренировках. Моя программа обычно состоит из одного упражнения за тренировку и из трех тренировок в неделю. Это пример ультра сокращенной программы. Не звучит как много работы, но очень эффективно. И это эффективно, потому что помогает мне избежать переутомления.

Если ты следуешь одной из программ из этой книги (или любой другой программе, даже той которую составил ты) и ты не прогрессируешь так как тебе хотелось бы — или если ты начинаешь чувствовать себя все время усталым и больным — или твои суставы начинают тебя беспокоить, УМЕНЬШИ объем работы. Тренируйся легче, тренируйся реже, и делай меньше упражнений. Делать меньше, почти всегда лучше, чем делать больше чем надо.

Разминка

Разминки крайне важны для пожилых атлетов, тебе нужно 10-15 минут на общую разминку, перед началом силовой тренировки — и после этого тебе нужно начать с очень легких весов и постепенно добавлять вес на гриф, делая несколько сетов до того как ты перейдешь к рабочему весу в конкретном упражнении. Разминка заставляет кровь бегать по телу, разминает суставы — и что очень важно, подготавливает твоё сердце, легкие и сосудистую систему к тяжелому тренингу. Молодые атлеты обычно игнорируют разминку, но пожилым атлетам необходимо хорошенько разминаться.

И пожалуйста помни, тебе нужно начинать разминаться медленно и постепенно. Нет ничего хорошего в том чтобы делать супер скоростной взрыв с легким весом вместо разминки. Первый сет может быть очень легким (возможно даже пустой гриф) и ты должен выполнять его на 50% от твоей рабочей скорости. С постепенным утяжелением грифа, начинай увеличивать скорость движения. Увеличивай скорость И вес в разминочных сетах.

Разминка важная часть тренировки. Выполняй ее правильно. Сосредоточься на ней. Соберись. Выполняй каждое движение четко и осмысленно. Чувствуй как твоё тело отвечает на нагрузку. Разминка это время, когда твоё тело скажет тебе о проблемах — к примеру, если оно не полностью восстановилось после предыдущей тренировки или если есть

какие-то боли суставов. Будь очень внимателен и прислушивайся к этим сигналам.

Твое тело даже может сказать тебе о том, что хоть сегодня и запланирован тяжелый день, работать тяжело сегодня — плохая идея. И если это то что тебе скажет твое тело, ПРИСЛУШАЙСЯ к тому что оно говорит — и сделай тренировку легкой — и вернись к тяжелой работе потом. (Одно только это правило может сохранить тебя от серьезнейшей травмы).

Лед

Лед это хороший друг для пожилого атлета. Он помогает контролировать воспаление сустава после тяжелой тренировки. Подающие в бейсболе, охлаждают льдом руки после каждой игры. Атлеты должны делать то же после каждой тренировки. Это очень помогает.

Охлаждать льдом плечи и колени, хорошая профилактика болей и воспаления в этих суставах.

Горячие Ванны и Водные Массажеры

У меня нет личного опыта с горячими ваннами или водными массажерами, но многие пожилые атлеты хвалят их. Если у тебя есть возможность, они будут отличным дополнением к тренингу. Многие пожилые тяжелоатлеты и троеборцы в возрастной категории Мастеров, большие любители горячих ванн и водных массажеров. Так что попробуй, это должно помочь восстановлению.

Хирургия и Массаж

Если у тебя есть деньги и время и возможность посещать хорошего хиропрактика или мануального терапевта или любого кто может сделать спортивный массаж, это хорошо. Хороший массажист может продлить твои годы работы с железом.

Рыбий Жир

Есть огромное количество рекламируемых добавок (в большинстве своем бесполезных), но есть продукты, которые весьма хороши: рыбий жир. Рыбий жир содержит много омега 3. Омега 3 это жирная кислота,

которая очень полезна для здоровья суставов, и помогает бороться с воспалением, одеревенелостью и болью в суставах. И это не просто какая-то добавка. Это исследованное медициной полезное средство известное по всему миру.

Я начал принимать рыбий жир впервые в 2006 году. Несколько месяцев раньше я (по большой глупости) делал спринты на пятках, для кардио работы. После 2 или 3 тренировок со спринтами, мои ахиллесовы сухожилия разболелись так что я сомневался смогу ли я снова ходить. Они болели несколько месяцев — и я не стал чувствовать себя лучше пока не начал принимать рыбий жир.

Шесть месяцев спустя у меня кончился рыбий жир и я прекратил его пить — и постепенно, со временем, боль и одеревенелость начала возвращаться. Я начал снова пить рыбий жир, и мои лодыжки почувствовали себя значительно лучше.

Пояс

Многие люди думают, что пояса необходимы для защиты от травм низа спины. На самом деле, это не так. Они могут помочь, но для любого кто не соревнующийся троеборец они не необходимы.

Пояса помогают защитить низ спины давая мышцам брюшного пресса опору в которую можно упереться выполняя тяжелый подъем. Упираясь в ремень твои брюшные мышцы создают прочный корсет из мышц, помогающий держать позвоночник в правильном положении.

Из описания становится очевидно, что пояс не работает если только ты не затянул его очень сильно. Просто надевать ремень не дает ничего. Комбинация из затянутого ремня и напряжения мышц пресса сработает.

Ты можешь достичь того же укрепив свой пресс. Если твой корпус сильный и мощный, тебе вообще не нужен ремень — если ты только не соревнующийся спортсмен, в этом случае решай сам использовать ремень или нет.

Тяжелоатлеты часто тренируются без ремня. Это потому что тяжелоатлету надо проводить гриф как можно ближе к телу, когда он выполняет рывок или взятие на грудь, и пряжка пояса как раз будет на

пути. У некоторых атлетов не получалось взять вес когда штанга била по пряжке их пояса!

Я закончил использовать ремень когда мне было под 40, потому что я больше не соревновался в силовом троебории, и потому что я стал делать больше рывков и взятий на грудь. По началу было тяжело поднимать тяжелый вес без ремня. Я ощущал не стабильность и слабость. Но со временем я научился поднимать без ремня, и я никогда не начну использовать его. Я уверен что работа с железом без ремня сделала меня сильнее, особенно корпус.

Вывод такой: если тебе нравится использовать ремень, то пользуйся на здоровье, только не забывай затягивать его посильнее. И если ты предпочитаешь тренироваться без пояса, это тоже нормально. Нет такого правила, чтобы ты был ОБЯЗАН использовать пояс!

Если ты использовал пояс и решил перестать его использовать, то будь осторожен по началу. Все будет немного «не так» какое-то время. Дай телу время привыкнуть к работе без ремня.

Коленные Бинты

Бинты для коленей это как пояс. Некоторые люди считают что они необходимы для безопасности. Другие думают они никак не защищают твои колени — и третьи уверены что бинты ведут к травме. Один из ведущих тренеров по силовому троеборию сказал мне, что каждый раз когда атлет травмировал колено на выступлении или на тренировке, он спрашивал атлета использовал ли тот бинты — и ответ всегда был один и тот же «Да я использую их всегда». Этот тренер был уверен что если ты мотаешь колени всегда, ты мешаешь укреплению сухожилий вокруг колена и раньше или позже они травмируются на тяжелом приседе.

Пири Рейдей был уверен что мотать колени опасно, потому что можно повредить сустав под тяжелой нагрузкой — особенно если «падать» в сед и «отбивать» при подъеме.

Когда я соревновался в силовом троебории я мотал колени на приседания. Когда я перестал выступать, я перестал мотать колени. У меня никогда не было никаких травм коленей пока я использовал бинты,

и (стучу по дереву) меня не было проблем после того как я закончил их использовать. Но я предпочитаю тренироваться без них.

Если ты используешь бинты, то тебе придется приседать в параллель. Не возможно сесть в полный сед или выполнить фронтальный присед с коленями замотанными в очень плотные бинты. 10 или 12 лет назад я перестал делать приседания в параллель и стал делать обычные приседания и фронтальные приседания в полный сед — и сегодня я тренирую мои ноги только по полной амплитуде, фронтальным приседом жопой в пол — и это означает, никаких бинтов.

Будь осторожен если раньше ты тренировался в бинтах и решил тренироваться без них, твоему телу нужно будет немного времени чтобы приспособиться к новым ощущениям. Не работай слишком тяжело по началу, и наращивай вес постепенно.

Комбинезон Для Приседаний

Ты можешь сказать что пояс и бинты для коленей это скорее средства для улучшения результата — чем средства для безопасности — и это вдвойне верно говоря о комбинезонах для приседаний. Он абсолютно точно помогает тебе поднять больший вес в соревновании по силовому троеборью, но они никак не дают никакой безопасности. Если ты не выступающий спортсмен — комбинезон тебе не нужен.

Жимовая Майка

В отличии от комбинезона, майка помогает троеборцу предохраняя его от травмы плеча, когда он выполняет тяжелый жим. Но если ты не троеборец, ты можешь даже не делать жим лежа, и тебе абсолютно точно не за чем делать тяжелые синглы.

Как пожилой атлет, ты должен избегать жимовых маек, она подает твои плечи вперед, и серьезно скручивает тебя. Я думаю в связи с тем что ты пожилой атлет это не будет слишком полезно для тебя.

Наколенники

Наколенники великолепная вещь для пожилых атлетов. В отличии от бинтов, они не помогают тебе поднимать больший вес, и они ни как не

защищают колено. Вместо этого они поддерживают тепло вокруг твоего колена. Как результат, твои колени будут лучше смазываться, будут более подвижными когда ты тренируешься — и это очень полезно!

Наколенники были изобретены чемпионом мира и Олимпийским чемпионом Томми Коно, который начал ощущать проблемы с коленями уже в 30 лет. Томми тогда жил на Гавайских островах и однажды он отрезал ногу от старого термо костюма для дайвинга — сделал из него наколенник и сразу обнаружил что его коленям стало намного лучше. Он поделился идеей с Бобом Хоффманом, и вскоре компания Йорк стала выпускать наколенники. Йорк больше не выпускает их, но вместо этого ты можешь купить их напрямую у Томми Коно, на его сайте.

Согревающие Бандажи на Корпус

Томми Коно также продает бандажи на корпус, которые как и наколенники не снимают нагрузку, а просто согревают низ спины. Это не пояс и не замена поясу. Я никогда не использовал их, так что я не могу говорить об их эффективности, но возможно они и работают.

Теплые Костюмы

Если бы теплые кофты и теплые штаны не были бы уже изобретены, их бы стоило изобрести специально для пожилых атлетов! Они очень важны. Такая одежда помогает сохранять тепло тела и оставаться разогретым всю тренировку. Они упрощают разминку, и сохраняют тепло всю тренировку. Они предохраняют от охлаждения и того чтобы замерзнуть посреди тренировки — и поверь мне, это не приятно когда у тебя мокрая и липкая футболка прилепляется к твоей спине.

Я тренируюсь в неотапливаемом гараже, и хоть у нас и не морозные зимы в Луисвилле, но порой бывает холодно. Так что в зимнее время, я надеваю двойной теплый костюм на тренировку.

Летом у нас очень жарко, но я все равно надеваю теплый костюм, с отрезанным горлом и обрезанными по локоть рукавами.

Пожилему атлету очень важно оставаться в тепле и разогретым, когда ты тренируешься. Теплая одежда как раз для того чтобы добиться успеха в

тренинге. Цвет по желанию, но темно серый, темно синий и черный подойдут отлично для большинства из нас.

Штангетки

Пожилым атлетам нужно поддерживать их стопы. Никогда не тренируйся босым или в сандалиях. Это не рекомендовано пожилым атлетам. Если ты пожилой атлет, то тебе необходимо надевать крепкую обувь с хорошей поддержкой свода стопы. Твоя стопа испытывает серьезную нагрузку во время подъема, и после определенного количества лет нагрузки, стопы могут начать доставлять проблемы.

И пожалуйста заметь. Твои лодыжки и ахиллесовы сухожилия становятся все более и более чувствительными с возрастом. Это потому что они не слишком хорошо снабжаются кровью. Крепкая обувь позволит защитить твои лодыжки, также как и стопы.

Я перешел на штангетки 7 лет назад, и они мне очень нравятся. Это необходимое снаряжение для всех кто делает тяжелоатлетические движения, но даже если ты делаешь становую, присед, жим и похожие движения, то штангетки — хорошее вложение денег.

Некоторые из пожилых атлетов предпочитают надевать горные ботинки или рабочие ботинки когда они тренируются. Я никогда не пробовал их, но мне это кажется не плохой идеей, как замена для штангеток.

Оборудование

Ты пожилой атлет, тебе не нужно экспериментировать с плохим оборудованием. Если ты тренируешься, делай это правильно. Последнее что тебе надо это не нужная травма из-за старого или низкокачественного оборудования.

Если ты тренируешься с наборными гантелями, будь уверен что замки держат хорошо и надежно. Тебе не нужно чтобы блины слетели в самый не подходящий момент.

Если ты тренируешься дома, НЕ делай жим лежа вне силовой рамы. Ты помнишь что произошло с Диком Здоровяком (Dick the Bruiser)? Здоровяк был с грудью как бочка, огромными мышцами, он был одним

из сильнейших, грубейших и злейших мужчин в профессиональной борьбе. Он умер в 61 год, после разрыва кровеносных сосудов в пищеводе, когда он тренировался один в подвале. Он делал жим лежа когда это произошло. Я не знаю застрял ли он под грифом, или он почти застрял и боролся чтобы прожать гриф на стойки — но как бы то ни было, то что случилось было очень плохим. И если это могло случиться с Диком Здоровяком (Dick the Bruiser), это может случиться с любым человеком.

По очевидным причинам, всегда, когда делаешь присед, делай его в силовой раме.

Если ты тренируешься дома, держи пространство чистым и сухим. Мой сын и его приятели однажды сменили масло в гараже где я тренируюсь. Они сделали это только один раз. После они получили сообщение. Этот гараж только для тренинга. Точка. Никаких следов грязи внутри, никто не проливает ничего, и никто не делает того из-за чего можно было бы поскользнуться и упасть.

Если Ты Травмировался...

Не важно как ты тренируешься и на сколько аккуратно ты тренируешься, ты можешь травмироваться. Этого риска нельзя избежать при любой физической активности — особенно если тебе за 40.

Если ты ТРАВМИРОВАЛСЯ не пытайся перетерпеть. Иди срочно к доктору — лучше если к спортивному доктору, который понимает в спортивной травме.

Чаще всего, доктор скажет тебе, что тебе нужно дать ОТДЫХ травмированной части тела или травмированному суставу. Иногда, это очень тяжело сделать — но это частенько единственный путь, чтобы не дать средненькой проблеме перерасти в серьезное хроническое заболевание. Многие боли и неприятные ощущения — результат переутомления — и единственный способ вылечиться, сделать полный перерыв в тренинге, или хотя бы не делать движение или движения, которые вызывают боль.

Заметь, что перерыв в тренинге, не означает перерыв во всей физической активности. Есть разница между тем чтобы дать травмированному локтю

отдохнуть от подъемов на бицепс и тяг на несколько недель, и тем чтобы не делать вообще ничего. В прошлом году я получил сложный перелом указательного пальца и очень сильно растянул остальные пальцы на руке. Я провел две недели с рукой в гипсе, а затем, три месяца терапии, когда я ничего не делал по указанию доктора. Единственное упражнение которое я мог делать, это фронтальный присед со скрещенными руками (в бодибилдерском стиле), так что я делал его и больше ничего, пока я не получил разрешение вернуться к обычному тренингу.

Легкие Упражнения Могут Помочь

Если доктор разрешит, легкие упражнения могут оказать огромную помощь, когда ты восстанавливаешься после травмы. В феврале 2007, когда мне было 49, я заработал очень гадкие проблемы с плечами, как результат тяжелой работы в йоге. Я проснулся одним утром и мое плечо так болело и было таким одеревенелым, что я не мог поднять руку до параллели. Проблема оставалась и даже прогрессировала, и я пошел к ортопеду, который проанализировал травму и ободряюще заявил, что заместительная операция, по замене сустава «не повредит» с такой проблемой.

Он сказал: «Все в твоём возрасте страдают от артрита». «Мы сделаем операцию, все вычистим и посмотрим что будет».

Он порекомендовал лечь на операцию чем скорее тем лучше.

Я решил получить еще одно мнение и пошел к мануальному специалисту, офис которого оказался в нескольких милях от моего дома. Он сказал, что у меня синдром «замороженного плеча» или что-то вроде этого. Он отменил идею операции, за не надобностью, и предложил попробовать программу восстановительной терапии, с массажем 2-3 раза в неделю, сочетаемым с очень легкими восстанавливающими упражнениями. (ART это «Активная Терапия Восстановления» - специальный массаж глубоких тканей, с работой по определенным точкам, очень хорошо работает для большинства спортивных травм).

Это привело к самым смешным тренировкам, которые я только мог представить. Я начал делать невероятно большое количество повторений (50 и больше за сет) всяческих развонок, подъемов на бицепс и гребных

движений с 2.5 фунтовыми блинами! Я закрывал двери гаража, чтобы проходящие люди не смеялись надо мной.

Постепенно я прогрессировал до легких гантелей, и скоро я делал работу на плечи в бодибилдерском стиле, и тренировка на плечи занимала у меня 45 минут, я делал все когда либо изобретенные разводки и еще многие которые я сам изобрел здесь в гараже, чтобы прокачать плечи под всеми возможными углами, и закачать в них как можно больше крови.

Постепенно после 5-6 месяцев работы, я вернулся к тому что я мог поднять мою руку вверх и обратно. Это не звучит как серьезное достижение, но если моя проблема была «замороженное плечо», что казалось мне наиболее точным диагнозом, я вернулся в строй в 2-3 раза быстрее чем обычно лечатся пациенты — и я сделал это без уколов и без операции. Сеансы ART терапии заслуживают большую часть славы в этом восстановлении, но легкие упражнения также очень значительно помогли.

Возвращение в Строй После Травмы

Если ты делал перерыв в тренинге из-за травмы, или если ты избегал конкретных упражнений, какое-то время из-за травмы, тебе нужно быть очень аккуратным, когда ты вернешься к своей обычной программе. Первые несколько шагов на тропе возвращения могут быть опасными. Потому что все обычно пытаются тренироваться слишком тяжело, слишком рано — и до того как ты это поймешь ты получишь травму снова.

Есть значительно более хороший способ вернуться в строй. Он займет дольше (в короткой перспективе), и он немного скучноватый, но он намного безопаснее и намного полезнее для тебя.

Я объясню как делать это, используя как пример атлета, у которого были проблемы с плечами, из-за которых он не мог несколько месяцев делать подъемы над головой. Он поддерживал себя в форме делая становую с трэп-грифом, фронтальный присед, и огромную кучу легких разводок. Теперь доктор дал ему разрешение начать полноценные тренировки. (Да я использую в качестве примера себя. И то как я возвращался после синдрома «замороженного плеча»).

Вот что наш пожилой атлет делал. На первый день после того как был снят запрет на работу над головой, он делал жим стоя с всего лишь палкой от швабры, или 7 футовой (2,1 метра) ПВХ трубой. Он НЕ должен был использовать какой-либо вес. Он должен был использовать ТОЛЬКО палку или только трубу из ПВХ, и он должен был двигаться очень медленно. Да я ЗНАЮ что это не вес, и да я ЗНАЮ что это не тренировка. Это нормально. Это и не должно быть тренировкой. Наш атлет не тренируется. Он проверяет свое плечо и оценивает, может ли он пройти через весь диапазон движения без боли.

Если все пройдет хорошо, атлет может попробовать работать с пустым грифом на следующей тренировке. Однако, если он почувствует ЛЮБУЮ боль, или дискомфорт, он должен продолжать работать с палкой, и не должен добавлять вес. Если даже работа с палкой дается болезненно, то если ты добавишь вес, лучше не станет.

Если с пустым грифом все прошло хорошо, атлет должен добавить веса на гриф на следующей тренировке. Не много. 5 или 10 фунтов будет достаточно. И снова, он не тренируется. Он определяет, сможет ли он пройти всю амплитуду без боли.

Наш атлет может делать жим стоя 3 раза в неделю (или даже больше) потому что он не тренируется на силу, но он тренируется для восстановления подвижности. Ежедневный тренинг на этом этапе игры, это нормально.

Наш атлет должен продвигаться медленно и постепенно, и добавлять по 5 (или максимум 10) фунтов на гриф за тренировку (если тренируется 3жды в неделю) или каждую вторую или третью тренировку (если тренируется чаще). Это не звучит как много, но если ты тренируешься 3жды в неделю, и добавляешь по 5 фунтов за тренировку, это 15 фунтов в неделю — 60 фунтов в месяц — 120 фунтов в 2 месяца — и 180 фунтов в 3 месяца. Если ты тренируешься 3жды в неделю и добавляешь по 10 фунтов, то это будет 30 фунтов в неделю — 120 фунтов в месяц — и 240 фунтов за 2 месяца. А это достаточно быстро для любого.

В любом случае наш атлет должен тренироваться очень медленно, методично и аккуратно, добавляя вес маленькими шагами и возвращение к силовому уровню до травмы должно занять достаточно

времени. Как я уже сказал это не слишком весело, и я знаю что ты захочешь прогрессировать быстрее — но когда ты возвращаешься после травмы, тебе нужно быть очень осторожным, чтобы не травмироваться снова. Надо работать медленно и постепенно.

25. Концовка

Было сверкающее жаркое лето, здесь в Луисвилле. На холме стоял старый дом, с овощным садиком на заднем дворе и несколькими ленивыми котами лежащими на скамейке в тени.

Двери в старый гараж, стоявший за домом, были настежь распахнуты. Внутри гаража находился крепкий, мускулистый человек в очках. Его черные волосы были подбиты сединой. Его лицо было покрыто магнезией и каплями пота.

Не смотря на жару, он был одет в теплые штаны и старую серую теплую кофту, с обрезанной шеей и обрезанными по локоть рукавами.

Он стоял на сделанном своими руками деревянном помосте, лицом к 2 толстым и прочным стойкам для приседаний. Стойки Вулкан (Vulcan Racks) от АйронМайнд (IronMind).

На стойках лежала штанга Элейко (Eleiko), нагруженная различными обрезиненными блинами.

Саундтрек из Роки Бальбоа раздавался из гаража.

Атлет с поседевшими волосами согнул свои руки, зашел под гриф, глубоко вдохнул и занял положение.

Ты можешь сказать что он делал это много много лет — и ты также можешь сказать что он планирует продолжать делать это еще много лет.

Атлет с подернутыми сединой волосами, снял гриф со стоек, шагнул назад, выровнял ноги, и выполнил 2 глубоких, полных повторения фронтального приседа. Каждый повтор был выполнен с полным контролем. Без сомнения. Без колебаний. Без вопросов.

Он встал, выпрямился, шагнул вперед и поставил гриф на стойки.

Еще один сет выполнен. Четыре осталось. Это будет еще одной великолепной тренировкой.

* * *

Мы прошли долгий путь вместе, ты и я. Я описал большой кусок тренинга. Я дал тебе свои лучшие советы, наиболее подходящие для пожилых атлетов. Я попытался охватить все проблемы в этой книге, но я не могу описать все на свете, поэтому я описал самые важные моменты.

Я надеюсь тебе понравилась книга, и надеюсь что ты последуешь советам из нее и получишь от этого положительные впечатления — и ты сможешь тренироваться много много лет.

Спасибо за чтение этой книги — спасибо за то что ты продолжаешь тренироваться с железом тяжело и жестко — и спасибо за то что ты показываешь отличный пример для всех остальных, молодых и пожилых.

От одного атлета к другому, я приветствую тебя. Удачи и наилучшие пожелания, чтобы ты мог тренироваться всю свою жизнь и оставался сильным и здоровым!

Об авторе

Брукс Кубик 52 летний тяжелоатлет, выросший следуя системе тренинга фирмы Йорк и учащийся у людей которые писали журнал Сила и Здоровье (Strength and Health) — включая Боба Хоффмана, Стива Станко, Джона Гримека, Брэдли Джей. Стейнера и Гарри Пэццела, дополняющий знания советами Пири Рейдера и других людей из журнала Железный Человек (Iron Man). Тренинг с железом помог Бруксу преодолеть детскую астму и стать призером, капитаном в команде по борьбе в старшей школе и стать чемпионом штата по греко римской борьбе. Позже Брукс выступал в силовом троебории и в соревнованиях по жиму лежа, и выиграл много титулов в этих соревнованиях, включая 5 национальных чемпионатов по жиму лежа, в возрастной группе Подмастеров (Submasters).

Брукс автор «Тренинга Динозавров», книги которая стала мировым бестселлером и которую называли «библией силового тренинга». В 2008-2009 году он выпустил книгу Наследие Железа (Legsy of Iron) и Дымы Войны (Clouds of War), которые описывали тяжелую атлетику в 1930ых и 1940ых года, в формате новеллы, которая дает ощущение погружения в Золотую Эру силы и мышц, в эру легендарных чемпионов.

Сейчас Брукс также усиленно работает над третьей частью издания Наследия Железа (Legsy of Iron), а также над другими замечательными книгами по не бессмысленному силовому тренингу.

Когда он не пишет и не исследует, Брукс тренируется тяжело и жестко в его гаражном зале — и когда может, выжимает немного времени, что бы поработать в саду, находящемся на его заднем дворе.

Брукс живет в Луисвилле, в штате Кентуки, с его прекрасной женой Труды. Они гордые родители 3 детей (Дон, Пол и Лилли) и двух внуков (Оливия и Сэди).

Brooks Kubik Enterprises. 2010