

**ТРЕНИРОВОЧНАЯ ЗОНА**

Улучшаем  
физическую  
форму  
без  
специальных  
тренажеров



**СИЛА**

**БЕЗ ГРАНИЦ**

**Эл Кавадло**

# **СИЛА БЕЗ ГРАНИЦ**

**Улучшаем физическую форму  
без  
специальных  
тренажеров**



Москва · Санкт-Петербург · Нижний Новгород · Воронеж  
Киев · Екатеринбург · Самара · Минск

**2016**

## Кавадло Э.

Сила без границ. Улучшаем физическую форму без специальных тренажеров. / Пер. с англ. П. Феррейро Фернандес. — СПб.: Питер, 2016. — 208 с.: ил. — (Серия «Тренировочная зона»).

ISBN 978-5-496-01699-5

Существуют комплексы простых упражнений, которые дают великолепные и быстрые результаты, но не требуют от вас абсолютно никаких финансовых вложений. Ведь у вас есть все, что для этого нужно, — собственное тело. Его вес и станет тренажером, «который всегда с тобой».

Эл Кавадло — знаменитый фитнес-тренер и популяризатор данной системы. Он друг и коллега легендарного Пола Уэйда. В своей книге Эл Кавадло представляет комплекс упражнений, который позволит быстро и эффективно развить мышцы спины, плечевого пояса и ног. Вы не только добьетесь роста силы и выносливости, но и получите максимальный контроль над телом, улучшите равновесие и координацию.

Возможно, подобные тренировки на первый взгляд не покажутся вам чем-то экстраординарным, но правильно делать упражнения — это непростая задача, а результаты превзойдут ваши ожидания. Тысячи людей уже проверили это на практике.

**12+** (Для детей старше 12 лет. В соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ.)

Права на издание получены по соглашению с DragonDoor. Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

ISBN 0-938045-86-5 англ.

ISBN 978-5-496-01699-5

© Dragon Door Publications, Inc., 2013

© Перевод на русский язык ООО Издательство «Питер», 2016

© Издание на русском языке, оформление

ООО Издательство «Питер», 2016

© Серия «Тренировочная зона», 2016

Заведующая редакцией  
Ю. Сергеев

Руководитель проекта  
Ю. Сергеев

Ведущий редактор  
Н. Римец

Художественный редактор  
В. Шимкевич

Литературный редактор  
Е. Тихонова

Корректоры  
С. Беляева, И. Мухоморова

Верстка  
Л. Родионова

ООО «Питер Пресс», 192102,  
Санкт-Петербург, ул. Андреевская  
(д. Волкова), д. 3, литер А, пом. 7Н.

Налоговая льгота —  
общероссийский классификатор  
продукции ОК 034-2014,  
58.11.12.000 — Книги печатные

профессиональные,  
технические и научные.

Подписано в печать 03.07.15.

Формат 84x108/16. Усл. п. л. 21,840.

Тираж 3000. Заказ 0988.

Отпечатано в соответствии  
с предоставленными материалами

в ООО «ИПК Парето-Принт».

170546, Тверская область,  
Промышленная зона Боровлево-1,  
комплекс №3А, www.pareto-print.ru

# СОДЕРЖАНИЕ

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| Предисловие .....                                     | 9  |
| Вступление. Борьба с фитнесом .....                   | 13 |
| Болеть роста .....                                    | 13 |
| Быть накачанным или подтянутым .....                  | 15 |
| Доверьтесь мне в том, что касается «сушки» .....      | 15 |
| Абсолютная физическая сила .....                      | 16 |
| Для дам .....                                         | 17 |
| Большая тройка .....                                  | 19 |
| 01. Добиваемся правильного выполнения отжиманий ..... | 21 |
| Планка .....                                          | 23 |
| Отжимания от стены .....                              | 25 |
| Отжимания в стойке на коленях .....                   | 26 |
| Наклонные отжимания .....                             | 26 |
| Полноценные отжимания .....                           | 28 |
| Выпрямляйте руки полностью .....                      | 29 |
| Отжимайтесь .....                                     | 30 |
| 02. Учимся приседать .....                            | 33 |
| Всем глубоко присесть .....                           | 35 |
| Спина под ударом .....                                | 36 |
| Постановка ног .....                                  | 37 |
| Приседания на скамью .....                            | 38 |
| Приседания сумоиста .....                             | 39 |
| Приседания с выпадом .....                            | 40 |
| Шагающие выпады .....                                 | 42 |
| Обратные шагающие выпады .....                        | 44 |
| «Тюремные» приседания .....                           | 44 |
| Присед у стены .....                                  | 45 |
| 03. Наводим мосты .....                               | 49 |
| Мостик для новичков .....                             | 51 |
| Прямой мостик .....                                   | 52 |
| Столик .....                                          | 53 |



|                                                    |            |
|----------------------------------------------------|------------|
| Мостик с опорой на шею .. .. .                     | 54         |
| Полноценный мостик .. .. .                         | 55         |
| Пятки против пальцев .. .. .                       | 56         |
| Динамический мостик .. .. .                        | 58         |
| Спад назад .. .. .                                 | 60         |
| Подъем с мостика .. .. .                           | 61         |
| Медленный переворот .. .. .                        | 62         |
| Мостик на одной ноге .. .. .                       | 63         |
| Мостик с дополнительной опорой ног .. .. .         | 64         |
| Отжимания в мостике .. .. .                        | 65         |
| Мостик на одной руке .. .. .                       | 66         |
| Мостик на одной руке и ноге .. .. .                | 67         |
| Мостик с партнером .. .. .                         | 68         |
| <b>04. Продвинутое отжимания .. .. .</b>           | <b>73</b>  |
| Бриллиантовые отжимания .. .. .                    | 73         |
| Йоговские отжимания .. .. .                        | 75         |
| Шарики отжимания .. .. .                           | 75         |
| Отжимания с поднятыми ногами .. .. .               | 77         |
| Отжимания на кулаках .. .. .                       | 77         |
| Отжимания на пальцах .. .. .                       | 78         |
| Отжимания на запястьях .. .. .                     | 80         |
| «Разномастные» отжимания .. .. .                   | 81         |
| Отжимания в стойке на руках .. .. .                | 82         |
| Отжимания «горкой» .. .. .                         | 85         |
| Индусские отжимания и отжимания нырком .. .. .     | 87         |
| Отжимания с перекатом .. .. .                      | 88         |
| Разноуровневые отжимания .. .. .                   | 88         |
| Отжимания с усилием на одну руку .. .. .           | 90         |
| Отжимания в псевдогоризонте .. .. .                | 91         |
| Отжимания в горизонте .. .. .                      | 92         |
| Плиометрические отжимания .. .. .                  | 93         |
| <b>05. Продвинутое приседания .. .. .</b>          | <b>99</b>  |
| Приседания со сведенными ногами .. .. .            | 100        |
| Волгарские приседания с выпадам .. .. .            | 101        |
| Приседания с перекатом .. .. .                     | 102        |
| Прыжок согнув ноги .. .. .                         | 103        |
| Прыжок на коробку .. .. .                          | 104        |
| Выпады в прыжке .. .. .                            | 105        |
| Прыжок в длину .. .. .                             | 106        |
| <b>06. Полноценные вертикальные стойки .. .. .</b> | <b>109</b> |
| Стойка на плечах .. .. .                           | 110        |
| Треножник .. .. .                                  | 111        |

|                                                                                     |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Стойка на голове с опорой на руки .....                                             | 112        |
| Стойка на голове с опорой на локти .....                                            | 113        |
| Стойка на голове с опорой на тыльные стороны ладоней .....                          | 114        |
| Полноценная стойка на голове .....                                                  | 115        |
| Стойка на предплечьях .....                                                         | 116        |
| «Скорпион» .....                                                                    | 117        |
| «Лягушка» .....                                                                     | 118        |
| Стойка на руках .....                                                               | 119        |
| Стойка на руках с махом одной ноги назад и толчком<br>другой ноги вперед .....      | 120        |
| Прыжок с колен на руки и с рук на колени .....                                      | 121        |
| Стойка на руках лицом к стене .....                                                 | 122        |
| Выход в стойку на руках силой .....                                                 | 124        |
| <b>07. Учимся отжиматься на одной руке .....</b>                                    | <b>131</b> |
| Наклонные отжимания на одной руке .....                                             | 132        |
| L7-отжимания .....                                                                  | 133        |
| Полуторные отжимания .....                                                          | 134        |
| Негативные отжимания .....                                                          | 135        |
| Отжимания на одной руке .....                                                       | 136        |
| Отжимания на одной руке с опорой на пальцы,<br>кулак и тыльную сторону ладони ..... | 137        |
| Отжимания на одной руке с опорой на одну ногу .....                                 | 138        |
| Плиометрические отжимания на одной руке .....                                       | 140        |
| Идеальные отжимания на одной руке .....                                             | 141        |
| Никто не совершенен .....                                                           | 142        |
| <b>08. Разбираемся с приседаниями «пистолетиком» .....</b>                          | <b>145</b> |
| Приседания на одной ноге рядом со скамьей .....                                     | 146        |
| Приседания на одной ноге на скамье .....                                            | 147        |
| Баланс силы .....                                                                   | 148        |
| Работайте всем телом .....                                                          | 150        |
| Двойной «пистолетик» .....                                                          | 151        |
| «Пистолетик» с противовесом .....                                                   | 152        |
| Подъем стопы .....                                                                  | 153        |
| «Пистолетные» махи .....                                                            | 154        |
| Немного изометрии .....                                                             | 156        |
| Не бойтесь растягивать спину .....                                                  | 158        |
| Колен и пальцы ног .....                                                            | 159        |
| Положение рук .....                                                                 | 160        |
| Шагающий «пистолетик» .....                                                         | 162        |
| Плиометрический «пистолетик» .....                                                  | 163        |
| Приседания креветки .....                                                           | 164        |
| Приседания тигровой креветки .....                                                  | 166        |
| Парящие выпады .....                                                                | 168        |

|                                                                                     |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 09. А теперь все вместе. . . . .                                                    | 173        |
| Разрабатываем программу тренировок . . . . .                                        | 174        |
| На каком количестве повторений остановить свой выбор? . . . . .                     | 178        |
| Как часто следует тренироваться? . . . . .                                          | 177        |
| В какой последовательности и в каких комбинациях<br>выполнять упражнения? . . . . . | 178        |
| Постепенное увеличение нагрузки и убывающая отдача . . . . .                        | 179        |
| <b>Приложение А. Дополнительные упражнения . . . . .</b>                            | <b>181</b> |
| Становая тяга на одной ноге. . . . .                                                | 182        |
| Подтягивание коленей к груди в положении лежа . . . . .                             | 183        |
| Подъемы ног в положении лежа . . . . .                                              | 184        |
| Поднятие ног в стойке на голове . . . . .                                           | 185        |
| Воковая планка. . . . .                                                             | 186        |
| Поза журавля в сторону . . . . .                                                    | 187        |
| Уголок. . . . .                                                                     | 188        |
| «Крокодил» . . . . .                                                                | 189        |
| «Крокодил» на одной руке . . . . .                                                  | 190        |
| Группировка в горизонте. . . . .                                                    | 191        |
| «Флаг дракона» . . . . .                                                            | 192        |
| Подъем разгибом. . . . .                                                            | 194        |
| Стойка тигра. . . . .                                                               | 196        |
| Отжимания «пистолетиком». . . . .                                                   | 197        |
| <b>Приложение Б. Примеры тренировочных программ . . . . .</b>                       | <b>199</b> |
| Для новичков без опыта. . . . .                                                     | 200        |
| Для новичков с небольшим опытом . . . . .                                           | 200        |
| Для середнячков . . . . .                                                           | 200        |
| Для продвинутых . . . . .                                                           | 201        |
| Для экспертов. . . . .                                                              | 201        |
| Двухдневный безызыентарный сплит. . . . .                                           | 202        |
| Трехдневный безызыентарный сплит . . . . .                                          | 202        |
| Оцениваем свои силы. . . . .                                                        | 203        |
| Об авторе. . . . .                                                                  | 205        |
| Благодарности . . . . .                                                             | 207        |

**Я** немного завидую Элу. Знаю, что не должен, а все равно завидую. Хотел бы я быть автором такой мегаполезной и красивой книги.

Около года назад мой друг Дерек Бригхэм (превосходный верстальщик и дизайнер книги «Сила без границ») прислал мне письмо с предложением оценить его новый проект. Речь шла о книге Эла Кавадло «Raising The Bar»<sup>1</sup>.

Оказалось, что у нас с Элом много общего: мы оба с Восточного побережья, наши тела забиты татуировками, и мы оба разделяем любовь к олдскульной профессиональной борьбе и тренировкам с собственным весом. Что и говорить — во мне тут же проснулся интерес. Позднее я узнал, что Эл долгое время тренировался в парке, рядом с которым я когда-то жил. Несколько месяцев я и сам регулярно проводил в нем время с той же целью.

Стояла весна 2005 года. На тот момент я уже десять лет управлял собственной хардкорной тренировочной базой «Renegade Gym» в Нью-Джерси. Несмотря на то что Нью-Йорк находится в получасе езды оттуда, я никогда не задерживался в нем дольше чем на сутки: приходилось проводить в зале по 12 часов, тренируя клиентов. Но в моем бизнесе про-

изошел ряд изменений, и я смог сделать то, что всегда хотел, — перебраться в Нью-Йорк. Я продал свой пригородный дом и переехал в Ист-Виллидж; если быть более точным, на пересечение 1-й улицы и Авеню А.

После того как я нашел спортивный зал, в котором мог бы тренировать клиентов, еще необходимо было найти место для собственных занятий. Я всегда оснащал «Renegade» уникальным оборудованием лучшего качества, и это весьма избаловало меня. Обычный зал с кучей тренажеров и музыкой, отбивающей всякое желание тренироваться, не подходил. Я искал нечто другое. В конце концов я снял квартиру напротив Томпкинс-сквер-парка. Кто бы мог подумать, что позже парк станет местом, где тренируются и записывают ролики для YouTube одни из самых крутых мастеров в упражнениях с собственным весом. Однажды, устав от походов по залам, которые были сплошь заставлены хромированным железом и горшками с папоротниками, я решил потренироваться в парке. Упражнения с собственным весом всегда были важной частью моих тренировочных программ, но я никогда не отводил им особое место, поэтому решил какое-то время обойтись исключительно ими. Придя в Томпкинс-сквер-парк, я начал с простых подтягиваний и отжи-

<sup>1</sup> «Поднимая планку». — Примеч. пер.

маний на брусьях. Помимо меня в парке были и другие люди, занимающиеся тем же самым, что и я. Через полчаса я собрался пойти домой, но тут четверо парней начали разминаться на перекладине.

Парни выделялись хорошим рельефом тела. Они двигались без каких-бы то ни было видимых усилий и делали упражнения, которые мне раньше были неизвестны. Я остался наблюдать за их тренировкой. Под конец я решил, что в ближайшее время в зале мне делать нечего.

Еще с конца 80-х, когда я только начал тренироваться, парни вроде Арнольда и Билла Казмайера приводили меня в восторг. На программу моих тренировок также сильно повлияли легенды Iron Games: Джон Маккалум, Эд Кон, Артур Саксон и Дориан Йейтс. Ничего удивительного, что я увлекся поднятием тяжестей и навешивал всё больший и больший вес на штангу.

Несколько раз в неделю мы тренировались с тяжелой штангой, в остальное же время упражнялись с гантелями и с собственным весом. Я всегда восхищался телосложением гимнастов, и метод их тренировок здорово меня вдохновлял. Поэтому мы всегда в изобилии выполняли отжимания на брусьях, обычные и горизонтальные подтягивания, отжимания и различные варианты приседаний на одной ноге. Однако я никогда не забрасывал занятий со штангой. К упражнениям с собственным весом я относился как к «дополнительным». Подтягивания и отжимания на брусьях были для меня аналогом картошки и овощей. Приседания со штангой и жим лежа — аналогом стейка.

Но лишь до того дня в Томпкинс-сквер-парке.

За годы тренировок я получил достаточно травм и решил, что пора взять передышку. Переезд в другой город казался неплохим поводом попробовать что-то новое и в плане

тренировок. Вот я и решил, что до конца лета буду тренироваться исключительно на улице. Мне было интересно, каков будет результат, если в течение 12 недель не выполнять никаких упражнений с дополнительным утяжелением. Только упорные тренировки с собственным весом. Каждый день я ходил в парк напротив своего дома и тренировался там с парнями, позднее ставшими легендами на YouTube. Я старался изо всех сил, желая добиться лучших результатов, пробовал различные варианты одних и тех же упражнений, пытался стать сильнее. И каждая минута этих занятий была мне в радость.

К осени я стал куда лучше справляться с выполнением всех упражнений с собственным весом и был поражен тем, насколько быстрее я стал бегать и выше прыгать. Я не увеличился в размерах, однако моя летняя диета все равно не была рассчитана на подобное. Вопреки опасениям, я не потерял ни грамма мышечной массы. Если уж на то пошло, мои объемы остались прежними, но я избавился от значительного количества жира.

К этому времени я уже был полностью уверен в том, что любой человек может стать сильным, подтянутым и рельефным, не делая ничего, кроме упражнений с собственным весом. К тому же подобные занятия значительно менее изнурительны, нежели традиционные тренировки с утяжелением.

Даже мои парни, помешанные на увеличении рабочего веса в приседаниях со штангой и жиме лежа, знают, что когда дело доходит до того, чтобы помериться силой, — в ход идут подтягивания и отжимания. Если количество повторений в упражнениях со штангой увеличивается, но в упражнениях с собственным весом дела обстоят иначе — значит, тренировки не помогают развитию настоящей, функциональной силы; все, что происходит, — это набор лишнего веса и увеличение подъемной силы.

Можно сказать, что тренировки с собственным весом — это честные тренировки.

Мне бы хотелось иметь «Силу без границ», когда я только начинал свои тренировки. Знание секретов Эла и различных прогрессий сэкономило бы мне уйму потерянного времени и убергло бы от многих неудач и травм. Как бы ни была хороша книга «Поднимая планку», мне кажется, что с «Силой без границ» Эл вышел на новый уровень. Различных вариаций Большой тройки и прогрессий, о которых Эл рассказывает в этой книге, достаточно для многих лет тренировок.

Я в восторге от того, как Эл не спеша ведет нас от уровня к уровню и объясняет, что соединительная ткань не способна адаптироваться к нагрузкам так же быстро, как мышечная. Это особенно важно в мире мгновенного удовлетворения потребностей, в котором мы живем. Чтобы избежать травм и сохранить способность тренироваться долгие годы, вам необходимо внять его словам и методично, шаг за шагом,

следовать советам. Не старайтесь как можно скорее пройти его программу.

Порой, видя, как кто-то выполняет то или иное упражнение со своим весом, люди решают, что оно слишком легкое. При этом они пренебрегают его эффективностью. Когда вы дойдете до самых тяжелых из предлагаемых Элом прогрессий, так казаться не будет. Для их выполнения даже сильнейшим тяжелоатлетам придется выкладываться до предела. Но бывает и наоборот: увидев какое-нибудь продвинутое упражнение с собственным весом, люди решают, что уж им-то подобное циркачество никогда не покорится. Такое впечатление складывается лишь от незнания шагов, которые необходимы для достижения необходимой физической формы.

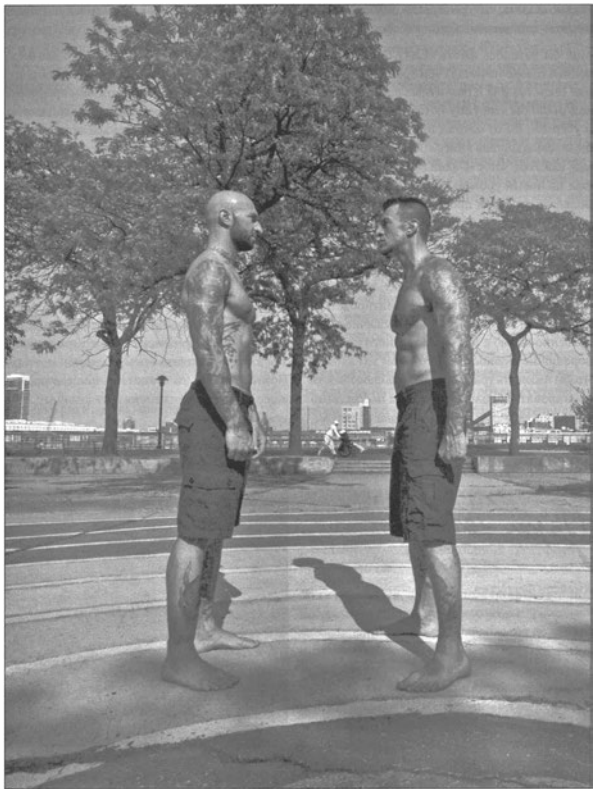
Эл расскажет вам об этих шагах в книге «Сила без границ», и через несколько месяцев вы будете способны на такое, о чем не смели и мечтать. Помимо этого, вы станете лучше выглядеть, ваше самочувствие изменится к лучшему, и вы станете сильнее.

В расцвете сил,

*Jason Ferruggia*

Джейсон Ферруджа





# ВСТУПЛЕНИЕ

## БОРЬБА С ФИТНЕСОМ

**В** детстве я был рыным фанатом профессионального рестлинга. В том, как огромные мускулистые мужики выбивают дух друг из друга, есть что-то завораживающее (точнее в том, как они создают видимость этого, однако для ребенка их борьба выглядела вполне реалистично). Мое увлечение привело к тому, что я идеализировал таких парней, как Халк Хоган, «Мачо» Ренди Сэвидж и «Мистер Совершенство» Керт Хеннинг. Даже после того, как я осознал, что профессиональный рестлинг постановочен, все равно продолжал восхищаться силой, мощью и харизмой этих парней. Естественно, мне хотелось быть похожим на них!

У меня никогда не было проблемы заставить себя тренироваться. Но приходилось убеждать мою мать в том, что я не получу травм и не перестану расти — подобные заблуждения все еще широко распространены.

### Болезнь роста

Я с нетерпением ждал своего тринадцатилетия. Думаю, что следующие два года докучал своей маме вопросами о гантелях ежедневно. Но она и не думала идти мне на уступки. Пришлось запастись терпением, ожидание казалось нескончаемым. Тогда оно было мне ненавистно.

В возрасте 11 лет мне пообещали, что я смогу начать тренироваться с отяжелением, когда мне исполнится 13. Родители даже согласились подарить гантели, жимовую скамью и турник на мой день рождения. Поскольку у меня был старший брат, то в подвале дома уже валялась пара ржавых гантелей и гриф для штанги, доставшийся нам от одного из наших дядек. Но, по правде сказать, я не помню, чтобы особо с ними занимался. К тому же мне хотелось иметь собственное спортивное оборудование! Тогда я практически ничего не знал о силовых тренировках и разделял общее заблуждение в том, что для набора массы и развития силы такому костлявому парнишке, как я, необходимо тренироваться с отяжелением.

Для набора массы? Возможно.

Для развития силы? Не особо.

Но теперь, оглядываясь назад, я думаю, что мать мне оказала неоценимую услугу.

В двенадцать я начал быстро расти и к тринадцати годам уже вымахал до своего нынешнего роста в 1,80 метра. При этом я весил каких-то



60 килограммов! Пришло время нарастить немного мышц (по крайней мере, больше не приходилось беспокоиться о том, что из-за упражнений я останусь коротышкой).

Из-за желания быть похожим на своих кумиров-рестлеров я посвятил себя бодибилдингу. За годы тренировок я перепробовал все возможные (разрешенные) виды спортивного питания, надеясь стать больше. Но, несмотря на то что занятия с отягощением доставляли мне много удовольствия, я так и не смог раскачаться до размеров кого-нибудь из своих кумиров. Сколько бы я ни тренировался и сколько бы ни поглощал спортивного питания, желаемых результатов достигнуть так и не удавалось. Много лет спустя, когда я решил стать персональным тренером, появились опасения, что недостаток мышечных объемов будет препятствием в поиске работы. И основания на то были: большинство персональных тренеров, которых я видел в спортивных залах, были куда больше меня и казались намного сильнее.

К тринадцати годам я уже вымахал до своего нынешнего роста в 1,80 метра. При этом я весил каких-то 60 килограммов!



Но оказалось, что для успешной карьеры в этой сфере вовсе не обязательно выглядеть как «Мачо». Через несколько лет после начала работы тренером я забросил идею набрать массу. Вместо этого я просто решил делать то, что мне нравится. К тому моменту я уже весил 86 килограммов, однако мое самочувствие было хуже, вопреки ожиданиям. Бодибилдинг сделал меня медлительным и неповоротливым. Мой рабочий вес в жиме ногами составлял почти полтонны, но я не мог сделать мостика или отжиманий в стойке на руках. Что уж там, я и километра-то пробежать прилично не мог. Из-за протеиновых коктейлей и переедания в надежде набрать массу у меня постоянно болел желудок. Постепенно я пришел к тому, чтобы забросить тяжелоатлетические упражнения и отказаться от идеи накачать огромные мышцы. Вместо этого я сосредоточился на хорошем самочувствии и решил просто получать удовольствие от жизни и улучшить свои физические показатели. Выяснилось, что для этих целей упражнения с собственным весом подходят куда лучше, нежели бодибилдерские тренировки с тяжелыми весами.



Мой первый год работы в качестве персонального тренера

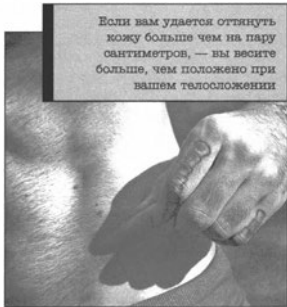
## Быть накачанным или подтянутым

Каждый человек относится к определенному типу телосложения. Конечно, никто не может набрать мышечную массу, не прикладывая некоторых усилий. Однако кому-то это сделать значительно легче. В молодости я отчаянно хотел стать как можно больше, однако в своем стремлении сражался с собственным телом. Конечно, тогда не хотелось в это верить, однако генетическая предрасположенность неоспоримо влияет на внешний вид нашего тела. Так же, как я не властен над цветом своих глаз, я не властен и над узкими запястьями, бедрами и плечами. Очертания скелета являются хорошим способом для определения типа телосложения. Конечно, количество телесного жира и телосложение — вещи разные, но большинство людей имеет куда больше лишнего веса, чем вам может показаться.

Если кости ваших запястий, лопаток и бедер не видны, то у вас достаточно много лишнего веса. Некоторые люди могут быть массивными, но худыми, а кто-то может быть небольшим, но с лишним весом (на ум приходят Арнольд Шварценеггер и Дени Де Вито в «Близнецах»).

Чтобы определиться с типом своего телосложения, ухватитесь за одну из упомянутых частей тела. Попробуйте ухватить как можно больше. Если вам удастся оттянуть кожу больше чем на пару сантиметров, — это означает, что вы весите больше, чем положено при вашем телосложении.

Если вам удается оттянуть кожу больше чем на пару сантиметров, — вы весите больше, чем положено при вашем телосложении



## Доверьтесь мне в том, что касается «сушки»

Люди, занимающиеся калистеникой, выглядят по-разному: некоторые весьма мускулисты, другие же выглядят достаточно скромно. Но все продвинутые спортсмены имеют одну общую черту: все они достаточно подтянуты. Занятия калистеникой развивают силу относительно к вашим размерам. Они постепенно доводят тело до состояния, которое для него наиболее естественно и в котором оно будет наиболее функционально. Происходит это за счет наращивания мышечной массы и уменьшения

жира в организме в соответствии с условиями тренировок.

Поскольку у меня хрупкое телосложение, то я выгляжу достаточно маленьким, учитывая мои мышечные объемы. В тринадцать лет при весе 60 килограммов я, само собой, был слишком худым для своего типа телосложения. Но 86 килограммов в двадцать пять лет, согласитесь, перебор! Сейчас, в возрасте тридцати трех лет, я силен как никогда, подтянут, вешу 76 килограммов и чувствую себя лучше, чем когда бы то ни было.



В возрасте тридцати трех лет я нахожусь на пике своей формы!

Люди часто удивляются, узнав, насколько мало я вешу. Я часто встречаю спортивных парней с меньшими мышечными объемами, которые весят на 5–10 килограммов больше меня. Разгадка проста: да, у меня много мышц, но при этом в моем организме практически нет телесного жира! Часто люди имеют куда больше лишнего веса, чем они думают. Парню моего

## Абсолютная физическая сила

Если вы завсегдатай коммерческих залов, то вам прекрасно известно, что занимающиеся в силовых секциях используют свободные веса и тренажеры, пытаются проработать каждую мышцу в отдельности. В основе бодибилдинга лежат изолирующие упражнения, а вот в калитенике эффект достигается за счет противоположного подхода.

роста нет нужды весить 90 килограммов для того, чтобы выглядеть сильным и мускулистым.

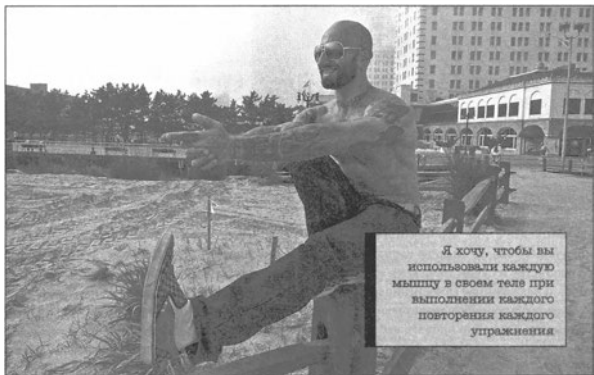
Новички и середнячки вначале могут набрать немного мышечной массы при занятиях калитеникой, однако в какой-то момент мышечный рост прекратится. Ваш организм ограничен в возможности увеличивать внешний объем, однако увеличивать силовые показатели можно без остановки. Поскольку за силовые показатели во многом отвечает мозг, можно сказать, что нет пределов тому, насколько сильным вы можете стать. Мышечный рост ограничен, однако мозг способен крайне эффективно усиливать мышечные стереотипы. Здесь речь идет уже не о потенциале мышц, а о неврологических процессах. Сила не только в мышцах, но и в знании того, как ими пользоваться.

Имейте в виду, если бы от упражнений с собственным весом было бы возможным становиться все больше и больше, то я бы уже разросся до размеров Халка Хогана!

Как это ни парадоксально, у тех рестлеров, которыми я восхищался в детстве, с возрастом появились серьезные проблемы со здоровьем (или того хуже). Употребляя здоровую пищу, отказавшись от спортивного питания и тренируясь ради удовольствия и развития функциональных способностей, я надеюсь избежать подобной участи.

Я хочу, чтобы вы использовали каждую мышцу в своем теле при выполнении каждого повторения каждого упражнения.

Разумеется, отжимания нагружают верхнюю часть туловища, в то время как приседания в большей степени задействуют ноги, однако в работу вовлекается все тело, поддерживая тренируемую мышечную группу. В калитени-



Я хочу, чтобы вы использовали каждую мышцу в своем теле при выполнении каждого повторения каждого упражнения

ке нет по-настоящему изолирующих упражнений. Если вы хотите дойти до отжиманий на одной руке или приседаний пистолетиком, то уже с самого начала от вас потребуются понимание необходимости напряжения всех мышц вашего тела. Это ключ к способности

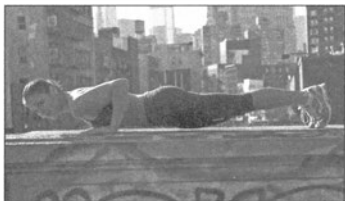
выполнять продвинутые упражнения энергично, изящно и точно. Я хочу объяснить вам, как мышцы соединены между собой. Это поможет вам использовать их совместно, добиваясь максимально возможной эффективности движений.

## Для дам

Существует множество заблуждений относительно силовых тренировок для женщин. Во-первых, многие женщины напрасно боятся набрать массу, так как это крайне маловероятно без внешнего источника тестостерона. Женщины, которых можно увидеть на обложках журналов по бодибилдингу, приложили немало сил для того, чтоб выглядеть так, как они выглядят. Они хотят так выглядеть! Слова слабых, полных женщин о том, что им нельзя делать приседания, потому что их ноги станут

огромными, оскорбительны по отношению к труду этих спортсменов!

На самом же деле отжимания и приседания лучше других подходят для развития силы и придания тонуса тем частям тела, о которых мои клиентки заботятся особо: задние поверхности рук, бедра, конечно же, и ягодицы. Как правило, женщины, практикующие калистенику, имеют подтянутую фигуру и вовсе не бугрятся огромными, как у бодибилдеров, мышцами.



Не забывайте о том, что никто и никогда не накачал огромные мышцы случайно. Даже большинству мужчин требуются годы тренировок и недюжинная самодисциплина, чтобы набрать сколько-нибудь значительную мышечную массу. Случайно набрать вес можно, но

произойдет это вовсе не за счет увеличения мышечного объема! Забудьте про эту ерунду с процентным соотношением мышц и жира в вашем организме! От упражнений с собственным весом женщина не наберет значительного веса.



## Большая тройка

В своей последней книге «Rasing The Bar» я рассказал практически обо всем, что можно было рассказать о взаимосвязи калистеники и турника — моего любимого спортивного снаряда. Здесь я собираюсь рассказать об основах тренировок без какого бы то ни было спортивного оборудования вообще. Все, что вам понадобится для того, чтобы начать развивать в себе силу, — это пол под вашими ногами! А если у вас под ногами нет ничего, хотя бы отдаленно напоминающего пол, то у вас и без меня есть о чем беспокоиться!

В книге «Rasing The Bar» я рассказал всего лишь о трех упражнениях на турнике, в остальном же я говорил о различных комбинациях этих упражнений. Несмотря на то что упражнений, которые можно выполнять на полу, существует куда больше, я решил сосредоточиться на основных. А именно: отжимания, приседания и мостик. С помощью одних лишь этих упражнений можно стать сильным и физически при-

влекательным, однако наиболее продвинутой система тренировок с собственным весом должна включать в себя комбинацию упражнений из обеих книг.

Поймите меня правильно — следуя советам этой книги, вы будете нагружать каждую мышечную группу своего тела: широчайшие мышцы спины и бицепсы выступают в качестве стабилизаторов при выполнении отжиманий (особенно в случае с отжиманиями на одной руке), да и во время мостика все мышцы спины испытывают немалую нагрузку. Да что уж там — вы можете хорошенько нагрузить свои широчайшие, даже приседая пистолетиком! Главное — стараться держать грудь прямо. Однако заменить такое упражнение, как подтягивания, просто невозможно.

Теперь, когда мы разобрались с этим вопросом, давайте займемся *силой без границ!*





В этой книге я решил  
сосредоточиться на  
трех упражнениях,  
выполняемых на полу,  
которые я считаю  
основными: отжиманиях,  
приседаниях и мостике

# ДОБИВАЕМСЯ ПРАВИЛЬНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ ОТЖИМАНИЙ

---

Отжимания — это практически идеальные упражнения: они не требуют какого бы то ни было спортивного инвентаря (для подтягиваний все же нужен турник), да к тому же технику их выполнения можно варьировать до бесконечности.

---

**Н**евозможно рассказать обо всех существующих техниках, так что я решил остановиться на том, что, на мой взгляд, наиболее достойно внимания. Однако всему свое время. Для начала необходимо научиться правильно выполнять стандартные отжимания, что и само по себе может быть непростой задачей!

Первым шагом к достижению этой цели является правильная стойка. Я абсолютно уверен — просто невероятно, сколь многие не способны даже на это! Чтобы ваша техника была безопасной и эффективной, необходимо понимать, какое положение спины является естественным.

Обычно, начиная тренировать новичков, мне приходится исправлять одни и те же технические ошибки. Сейчас я хочу поговорить о трех наиболее распространенных из них: задранная вверх голова, сутуленные плечи и излишне выгнутая поясница. Люди с неправильной осанкой совершают те же ошибки. Подумайте об этом, и вам будет куда легче понять, как правильно выполнять отжимания. Поняв, как решить одну проблему, вы решите и другую.

При правильном положении спины позвонки выравниваются и соприкасаются друг с другом настолько, насколько это возможно. При этом спина должна быть немного вогнута в районе поясничного отдела позвоночника и немного





Три основные ошибки  
в технике отжиманий,  
совершаемые новичками:  
задранный вверх голова,  
ослабленные плечи и излишне  
выгнутая поясница



Занятия с персональным  
тренером помогут вам  
улучшить форму

выгнута в районе грудного. Положение, ответственное для позвоночника, называется осанкой. При таком положении тело не идеально прямое, однако важно не это, а то, что центр головы, плеч, бедер, коленей и лодыжек будет на одной линии. Именно в таком положении находится спина при правильной осанке и именно в таком положении она должна оставаться при выполнении отжиманий.

Хороший вопрос — как поддерживать правильную осанку? Кому-то будет достаточно просто задуматься об этом. Я и сам иногда замечаю, что сутулюсь, но тут же выпрямляю спину. Однако если вам не удастся сладить со своей осанкой, то у меня есть совет: встаньте, сведите стопы и голени вместе и вожмите пятки в пол. Теперь напрягите ягодицы и попытайтесь «ухватиться» за пол пальцами ног. Представьте, что, не поднимая головы, тянетесь к потолку. Распрямите спину, вытянитесь и глубоко вдохните, работая мышцами живота. Напрягите пресс и не спеша выдохните, выпятив грудь. При необходимости повторите.

## Планка

Разобрались с осанкой? Самое время поучиться выполнять стойку для отжиманий, также известную как «планка». Я советую практиковать эту изометрическую стойку в упоре как на ладонях, так и на локтях (изометрическими называются упражнения, требующие нахождения в статической позе, а не определенной последовательности движений).

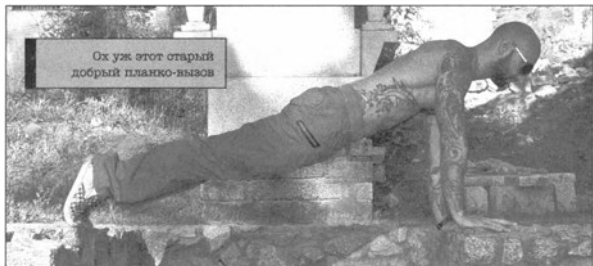
Для людей со слабыми мышцами плеч и рук стойка на ладонях будет сложнее, в то время как стойка на локтях вызовет больше проблем при слабом прессе: чем более параллельно тело земле, тем сильнее приходится напрягать мышцы для его стабилизации и удержания в по-



добной позиции. Однако в планке на локтях понижается нагрузка на плечи и руки.

Не забывайте, что осанка важна не только при ходьбе, но и при выполнении планки. Основное различие заключается в том, что для ее поддержания в горизонтальном положении приходится тратить куда больше сил. Стисните ноги и ягодицы, втяните живот и аккуратно отведите лопатки вниз и назад. Не сутульте плечи и не задирайте бедра. Представьте, что ваши голову и ноги тянут в разные стороны, и оставайтесь в таком положении. Следите за тем, чтобы плечи находились строго над ладонями (или локтями в случае выполнения планки на локтях).

Ох уж этот старый  
добрый планко-вызов



Даже новичок должен суметь продержаться планку хотя бы несколько секунд. Но если вам это пока не удастся, опирайтесь на колени, а не на пальцы ног. После того как вы научитесь держать полноценную планку, необходимо постепенно увеличивать время выполнения упражнения. Начинающим стоит стремиться

к одной минуте, середнячкам — к двум. Со временем выполнение планки превращается в испытание силы воли — при развитой мускулатуре держать ее можно достаточно долго: мировой рекорд принадлежит Джорджу Худу и составляет один час двадцать минут!



## Отжимания от стены

Если в отжиманиях вы новичок, то неплохо будет начать с отжиманий от стены (знаю, я говорил, что кроме пола нам ничего не понадобится, однако я обещаю ограничиться стеной и не добавлять ничего более экзотичного в список «необходимого инвентаря»). При выполнении отжиманий от стены необходимо поддерживать осанку, опираясь о стену, а затем выталкивать себя обратно в вертикальное положение. Выполнение этого упражнения — великолепная возможность отточить технику без силовой составляющей отжиманий. Однако для людей в неважной форме выполнение отжиманий от стены может быть непростой задачей при достаточном количестве повторений.

Подойдет этот тип отжиманий и людям с проблемами запястий и плеч. Бывают случаи, когда силы рук и груди хватает для выполнения полноценных отжиманий, но они нежелательны из-за суставных травм. Я настоятельно рекомендую вертикальные отжимания для разработки травмированных запястий.

Всем известно, что силовые тренировки развивают мышцы. Однако многие не осознают, что они укрепляют еще и кости, сухожилия и прочие соединительные ткани. Это правда: силовые тренировки укрепляют все тело. Стоит только на секунду задуматься, и это становится очевидным: для поддержания развитой мускулатуры требуется развитая соединительная ткань! Иногда люди столь увлекаются погоней за внешним видом, что забывают о скрытых от глаза изменениях.

Низкоинтенсивные тренировки могут помочь в восстановлении работоспособности травми-



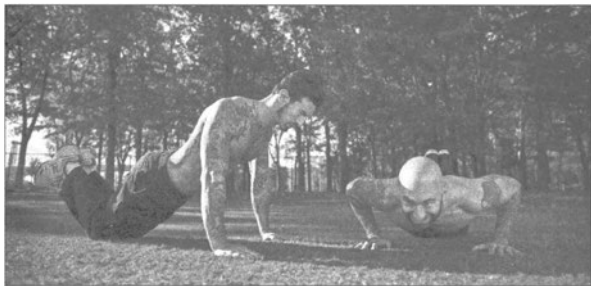
рованных плеч, запястий и локтей. Разработайте проблемные суставы и смело двигайтесь дальше. Человеческое тело не может быть сильнее самой слабой своей части: как правило, соединительные ткани медленнее, чем мышцы, адаптируются к нагрузкам. Не поддавайтесь тщеславию и не подвергайте свое тело нагрузкам, к которым оно еще не готово.

Не стесняйтесь, когда дело доходит до количества повторений: упражнение-то низкоинтенсивное. Даже новички и люди с травмами должны суметь выполнить хотя бы 10 повторений, быстро дойдя до 20. А там уже не за горами и подходы по 50 повторений каждый.

## Отжимания в стойке на коленях

Следующая по сложности разновидность отжиманий на пути к полноценным: отжимайтесь, опираясь на колени, а не пальцы ног. Таким образом вы уменьшаете длину своего тела, изменяете распределение нагрузки и упрощаете выполнение упражнения. Еще один прекрасный способ отработать технику без силовой составляющей полноценных отжиманий с опорой на пальцы ног.

Эта техника отжиманий считается «девичьей», однако она подходит для новичков любого пола. Нет ничего постыдного в том, чтобы начать с простых упражнений и практиковать отжимания в стойке на коленях прежде, чем переходить к полноценным, — в том числе и для мужчин. Если уж на то пошло, я считаю, что новички, способные начать с малого и прогрессировать постепенно, не поддаваясь соблазну потешить свое тщеславие, достойны уважения.



## Наклонные отжимания

Выполнять отжимания от стены или на коленях стало слишком просто, но отжаться стандартным способом все еще не выходит? Наклонные отжимания — отличное переходное упражнение. Можно даже сказать — отличный набор упражнений.

Чем больше угол наклона, тем проще выполнять отжимания. С понижением угла сложность

выполнения упражнения будет повышаться. Наклонные отжимания с большим углом постепенно переходят в отжимания от стены, а с низким — в обычные, однако между этими уровнями существует много промежуточных этапов. Экспериментируйте и находите вещи, от которых можно будет отжиматься, постепенно уменьшая угол наклона.

Продолжайте  
последовательно  
уменьшать угол при  
выполнении упражнения



# Полноценные отжимания

Научившись держать осанку при отжиманиях от стены, отжиманиях в стойке на коленях и/или наклонных отжиманиях (при том условии, что вы можете спокойно выполнять большое количество повторений), вы вполне готовы к выполнению полноценных отжиманий.

При выполнении отжиманий я советую расставлять ладони чуть шире плеч (так, чтобы большие пальцы оказывались прямоком под подмышками). Держите локти достаточно близко к телу и направьте их назад; не выворачивайте их в стороны. Опуститесь, почти коснувшись пола грудью, сохраняйте такое положение на несколько секунд и вытолкните себя обратно.

Часто новичкам сложно опускаться низко. А порой то же справедливо и для тех, кто тре-

нируется уже не первый год. Для выполнения полноценного повторения необходимо, чтобы плечо создало угол меньше 90 градусов по отношению к предплечью; чем ниже, тем лучше. Чтобы точно знать, как низко необходимо опускаться, можно положить под грудь что-нибудь вроде теннисного мячика или кирпича. Можно даже попытаться коснуться пола грудью, если вы захотите увеличить амплитуду выполнения упражнения. Способность технично отжиматься, касаясь пола грудью, говорит о большой силе и подвижности верхней части тела. Подобное достижение должно рассматриваться как значительный этап в ваших тренировках, даже если вам все еще необходимо продолжать работать над собой.



Чтобы точно знать, как низко необходимо опускаться, можно положить под грудь что-нибудь вроде теннисного мячика или кирпича



## Отжимайтесь

Отжимания — это упражнение, технику выполнения которого можно продолжать совершенствовать вне зависимости от тренировочного стажа. Думаю, что, отжимаясь, мне довелось выполнить больше повторений, чем при выполнении какого бы то ни было другого упражнения. Но я до сих пор продолжаю

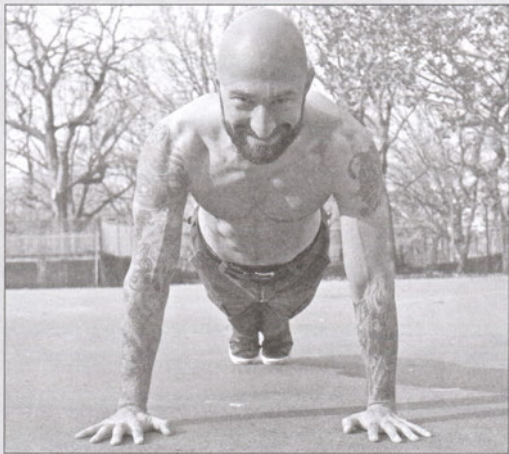
их переосмысливать. Полный контроль над своим телом может быть невероятно сложной задачей. Человеческое тело асимметрично, но, думая о своем внешнем виде, я стараюсь ориентироваться на симметричность пропорций как на идеал. Стремись к совершенству, и сможешь добиться величия.

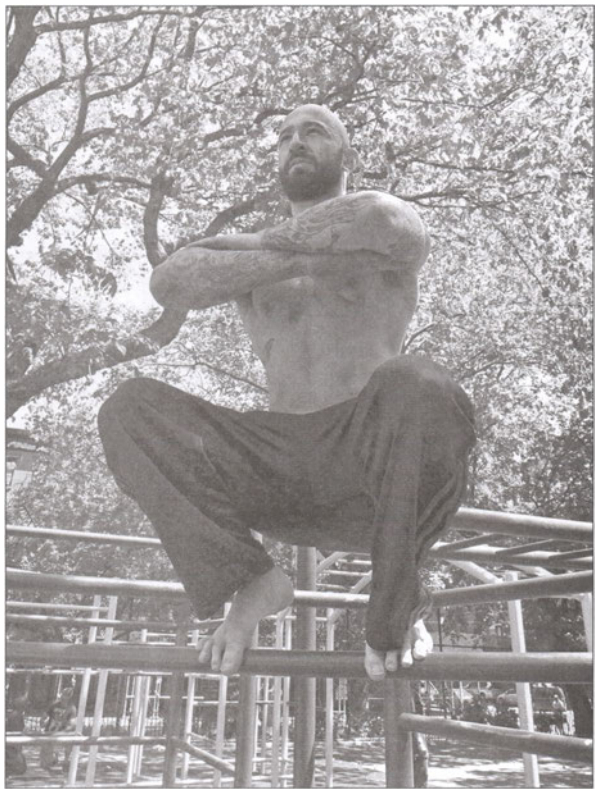


Стремись к совершенству,  
и сможешь добиться  
величия



Встаньте в стойку для отжиманий перед зеркалом и убедитесь в том, что большие пальцы рук находятся под плечами. Бедра, ноги и стопы должны быть вытянуты так, чтобы находиться в середине промежутка между руками. Попробуйте не спеша выполнить пару отжиманий, следя за собой в зеркале. Прочувствовав технику, можно отвернуться от зеркала и выпрямить шею, восстановив естественную осанку. Во время выполнения упражнения не забывайте держать тело прямо. Не задирайте бедра вверх и не виляйте ими. Напрягите все свои мышцы. Отжимания — это не изолирующее упражнение для одной лишь верхней части тела!





# УЧИМСЯ ПРИСЕДАТЬ

---

Приседания — непревзойденные по эффективности упражнения для нижней части тела. Более того, слова «для нижней части тела» не так уж и важны. Развить в себе функциональную силу без приседаний практически невозможно: их выполнение задействует все мышцы ног, нагружает пресс и нижний отдел спины.

---

**В**ыполнение приседаний требует притока большого количества крови и кислорода к ногам — ведь это одна из самых больших мышечных групп в человеческом теле. А это значит, в работу будут включаться еще и сердце с легкими.

Посмотрите на детей — приседание для них естественное движение, большинство же взрослых людей не прочь понежиться в креслах (да и вообще ведут ленивый образ жизни) и со всем забывают этот двигательный стереотип. Однако не стоит отчаиваться — как правило, восстановить его можно достаточно быстро (но кому-то понадобится приложить больше времени и усилий).

Существует множество способов научиться приседать, однако мне не нравится мудрить в таком простом вопросе. Могу заверить, для

техничного выполнения приседаний необходимо знать всего лишь три вещи: не отрывайте пяток от пола, выпятите ягодицы и держите спину прямо. Помните об этом при выполнении упражнения, и у вас не возникнет особых проблем с техникой.

Выполнение приседаний требует включения в работу как колен, так и тазобедренного сустава. Однако на начальном этапе я бы советовал так себя контролировать: движение начинается с таза, колени задействуются следом. Если приседать вам в новинку, то на понимание механики движения может потребоваться некоторое время. Ранее я упомянул о необходимости держать спину прямо, однако это не значит, что нельзя наклоняться вперед: в противном случае вы просто упадете. Просто нужно прогибать поясницу, а не спину.

Когда бедра отходят назад, корпус необходимо наклонять вперед, для поддержания равновесия. Немного согните ноги в лодыжках, не отрывая пяток от пола, колени выдвигайте вперед. Для удержания равновесия можно вытянуть руки перед собой.

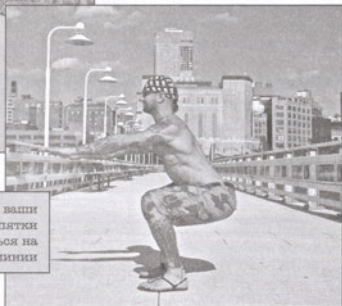
Помните, как я говорил о том, что ваши голова, корпус и пятки должны находиться на одной линии? Так вот — находясь в нижней точке, вам нужно следить за тем, чтобы ваши голова и пятки находились все на той же линии. Конечно, учитывая, что ваши бедра ушли назад, а колени — вперед. В нижней точке ваши

голова, плечи и пятки должны находиться на одной линии.

Как и в случае с отжиманиями, при выполнении приседаний приходится тратить намного больше энергии на поддержание осанки. При отведении бедер назад вам потребуется напрягать поясницу и пресс для сохранения правильной осанки поясничного отдела, а также мышцы верхней части спины для ее поддержания в отделе грудном. Кроме того, напряженные мышцы грудного отдела не позволят вам сутулиться. Представьте, что для сохранения позы вам приходится толкать лопатки вниз и назад.



Прогните поясницу,  
а не спину



В нижней точке ваши  
голова, плечи и пятки  
должны находиться на  
одной линии

## Всем глубоко присесть

Многие тренеры до сих пор считают, что глубокие приседания опасны для коленных суставов. Что за чушь! В идеале, поддерживая естественную осанку, любой человек должен быть способен присесть так глубоко, чтобы бицепсы бедер и икры соприкасались в нижней точке. Да что уж там — во многих странах мира это единственный способ людям сходить в уборную!

К сожалению, в Америке практически никто не сможет выполнить и половину амплитуды упражнения, не потеряв осанки. Здесь вопрос о том, как же глубоко следует присесть, звучит

следующим образом: «как глубоко получится присесть».

Это означает, что для многих людей будет невозможным присесть ниже уровня, при котором бедро параллельно земле, что составляет лишь половину амплитуды полноценного упражнения. Но если присесть ниже они не могут, то этого достаточно. Я предпочитаю жить в реальном мире, а не мире учебников и формул. Для них нижняя точка приседания должна соответствовать позе, в которой их бедра оказываются параллельны земле.



При выполнении приседаний без отяжеления опускайтесь как можно ниже — со временем амплитуда движений увеличится



## Спина под ударом

Несмотря на то что при выполнении приседаний без отяжеления спина более подвижна, нежели при приседаниях со штангой, вы все равно сможете получить максимальную отдачу от каждого повторения, если будете следить за осанкой. Человеческая спина подвижна и гибка, однако привычка всегда и везде поддерживать правильную осанку будет кстати в силовых тренировках.

Представьте, что для сохранения позы вам приходится толкать лопатки вниз и назад



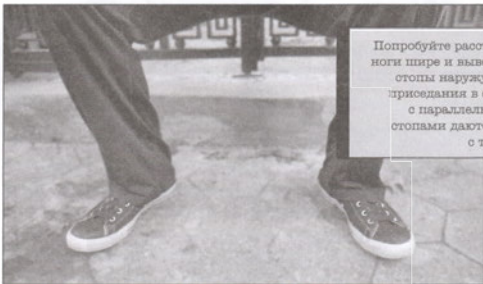
## Постановка ног

При стандартной технике выполнения приседания ноги расставляют на ширину плеч. Однако варьируя расстояние между ногами, можно по-разному нагружать различные мышечные группы. Некоторым людям будет удобнее приседать при более широкой постановке ног: в такой позе они могут опуститься глубже, при этом не теряя осанки. Если это относится и к вам, то можете смело начинать практиковать

приседания с широко расставленными ногами. Можно немного облегчить выполнение упражнения и повысить амплитуду движения, слегка вывернув стопы наружу. Выполнение же приседаний в стойке с близко сведенными ногами и параллельными стопами будет более сложной формой упражнения (подробнее об этом типе приседаний написано в пятой главе).



Выполнение приседаний в стойке с близко сведенными ногами и параллельными стопами может оказаться непростой задачей



Попробуйте расставить ноги шире и вывернуть стопы наружу, если приседания в стойке с параллельными стопами даются вам с трудом

## Приседания на скамью

Если вам кажется, что вы можете упасть при выполнении приседаний, то для поддержания равновесия можно использовать скамью или что-то в этом роде (опять я лезу с инвентарем!). Для этого лучше всего подойдет что-то устойчивое и невысокое. На начальном этапе достаточно будет, чтобы бедра оказывались параллельны земле, соприкасаясь со скамьей.

Для выполнения этой разновидности приседаний просто встаньте перед скамьей и сядьте на нее. Если вы теряете равновесие в процессе, то просто плюхнитесь на скамью, а затем встаньте и попробуйте еще раз. Со временем вы научитесь лучше контролировать свое тело во

время выполнения приседания. Затем можно начинать приседать на более низкие объекты. Пройдет время, и вы без поддержки сможете приседать так, что ваши ягодицы будут соприкасаться с лодыжками.

Однако не стоит отказываться от выполнения приседаний на скамью даже после освоения обычных. Присутствие опоры в нижней точке приседания способно не только облегчать выполнение упражнения, но и усложнять его: сила и способность держать равновесие не менее важны и для того, чтобы поднять тело из положения сидя.



Начните с приседаний на какую-нибудь скамью, при соприкосновении с которой ваши бедра будут параллельны земле.

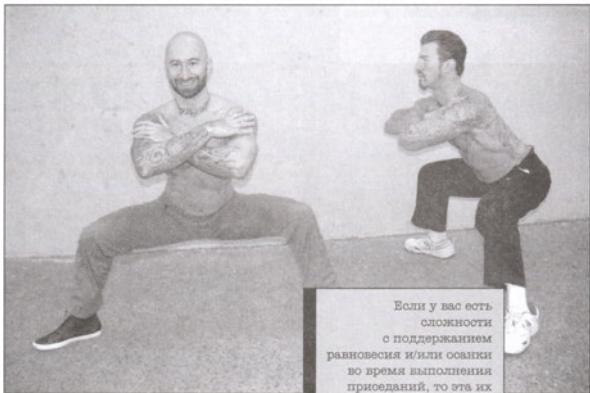


## Приседания сумоиста

Эта разновидность упражнения названа в честь стиля борьбы, радикально отличающегося от любимого мной в детстве рестлинга. Приседания сумоиста представляют собой «преувеличенную» версию приседаний с широко расставленными ногами: в данном случае стопы вывернуты практически до предела, что оказывает дополнительную нагрузку на мышцы нижней части бедер. Как и в случае со стойкой в стиле плие, новичкам будет проще выполнять этот тип приседаний: если у вас есть сложности с поддержанием равновесия и/или осанки во

время выполнения упражнения, то приседания сумоиста могут оказаться как нельзя кстати. Но не стоит недооценивать это упражнение: оно может пригодиться всякому, кто захочет укрепить мышцы внутренней части бедра.

Следить за положением ног крайне необходимо при выполнении любого типа приседаний, однако в данном случае особое внимание следует уделить тому, чтобы колени смотрели в том же направлении, что и пальцы ног, а не подворачивались вперед.



Если у вас есть сложности с поддержанием равновесия и/или осанки во время выполнения приседаний, то эта их разновидность может оказаться как нельзя кстати

## Приседания с выпадом

Еще одна замечательная разновидность приседаний. В данном случае при выполнении упражнения смещается центр тяжести, а нагрузка на мышцы оказывается под иным углом. Для выполнения приседаний с выпадом необходимо встать в позу «ножницы», в которой одна нога выносится вперед, а вторая убирается назад (сравните с обычными приседаниями, для выполнения которых необходимо поставить ноги близко друг к другу, да еще так, чтобы они находились под бедрами). При этом стопа передней ноги должна опираться на землю, а вот стопа задней — быть перпендикулярной ей (упирайтесь в пол пальцами). Касательно положения рук при выполнении этого типа

приседаний: лично я предпочитаю просто ослабить их и дать им свисать по бокам, однако некоторым нравится упирать их в бока. Оба варианта приемлемы.

Теперь начните приседать до тех пор, пока оба ваши колена не образуют острый угол, но не забывайте про осанку. Вернитесь в исходное положение. Попробуйте двигаться таким образом, чтобы колено находящейся сзади ноги сгибалось первым. В противном случае может выйти так, что вы слишком сильно опуститесь на переднее колено, недостаточно нагрузив заднее. Старайтесь поддерживать свой центр равновесия в точке, находящейся на полпути от одной ноги к другой.



При выполнении  
приседаний  
и выпадов необходимо  
поддерживать осанку



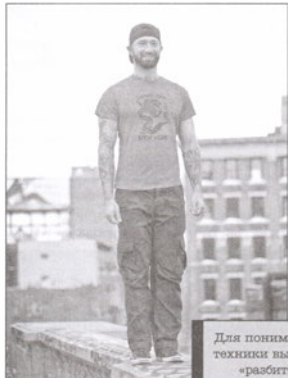
## Шагающие выпады

Разобрались с приседаниями с выпадами? Смело шагайте навстречу выпадам! Шагающие выпады — одно из моих любимых упражнений (иногда я называю их «веселыми выпадами»). Для его выполнения необходимо делать шаг вперед при каждом повторении (в отличие от приседаний с выпадом, в которых вы возвращаетесь в позу «ножницы»). Но

и здесь необходимо держать спину и следить за тем, чтобы стопа передней ноги оставалась на земле. Для понимания правильной техники выполнения можно «разбить» упражнение на три этапа: движение вперед, затем вниз и, наконец, плавное возвращение в исходную позицию. Это поможет вам сохранить осанку при приседании.



Для выполнения  
шагающих выпадов  
необходимо делать шаг  
вперед при каждом  
повторении (в отличие  
от приседаний  
с выпадом, в которых  
вы возвращаетесь в позу  
«ножницы»)



Для понимания правильной техники выполнения можно «разбить» выпады на три этапа: движение вперед, затем вниз и, наконец, плавное возвращение в исходную позицию. Это поможет вам сохранить форму



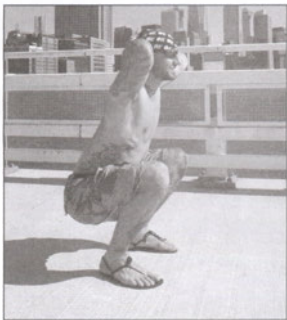
## Обратные шагающие выпады



Еще одна распространенная разновидность приседаний. Для ее выполнения необходимо выпрямиться, а затем сделать шаг назад и принять позу «ножницы». В отличие от обычных выпадов, эта разновидность упражнения меньше нагружает суставы: обычно люди выполняют шаг вперед более энергично, нежели шаг назад. К тому же для его выполнения не требуется много места. Теперь вернитесь в исходное положение, из которого можно будет приступить к выполнению следующего повторения. Как и со всеми остальными разновидностями выпадов, существует два равноценных способа их выполнения: можно менять ноги после выполнения определенного количества повторений каждой, а можно и через раз.

## «Тюремные» приседания

Обучая своих клиентов технике приседаний, я советую им вытягивать руки перед собой для сохранения равновесия. Однако научившись этому, можно начать выполнять упражнение с заведенными за голову руками: изменение центра тяжести поможет повысить интенсивность. К тому же при подобной технике можно неплохо растянуть мышцы верхней части спины: во время выполнения приседаний отводите лопатки назад и держите осанку, не сутультесь.



## Присед у стены

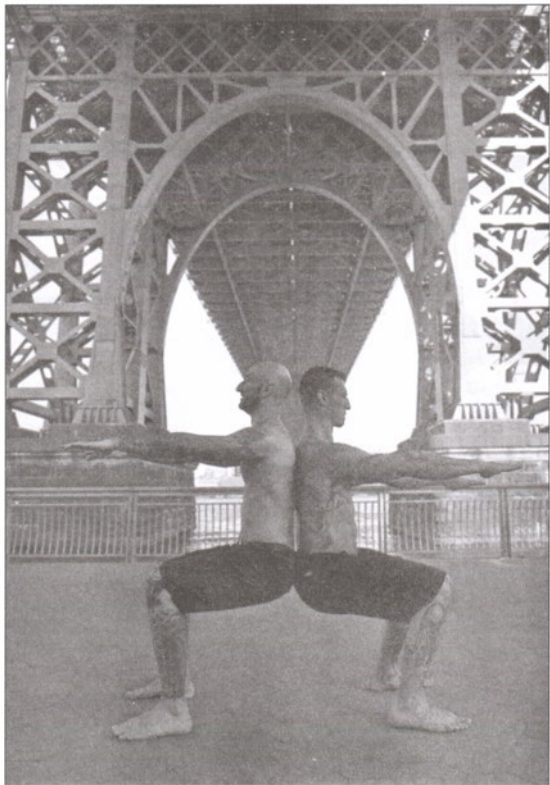
У этого упражнения есть и другое название — «китайский стул». Будьте готовы к испытанию не только ваших физических, но и волевых качеств. Облокотитесь о стену и присядьте так, чтобы бедра оказались параллельны земле. Оставайтесь в таком положении, но не упирайтесь руками в ноги: опустите их по бокам или скрестите на груди. Представьте, что сидите на стуле без сиденья.

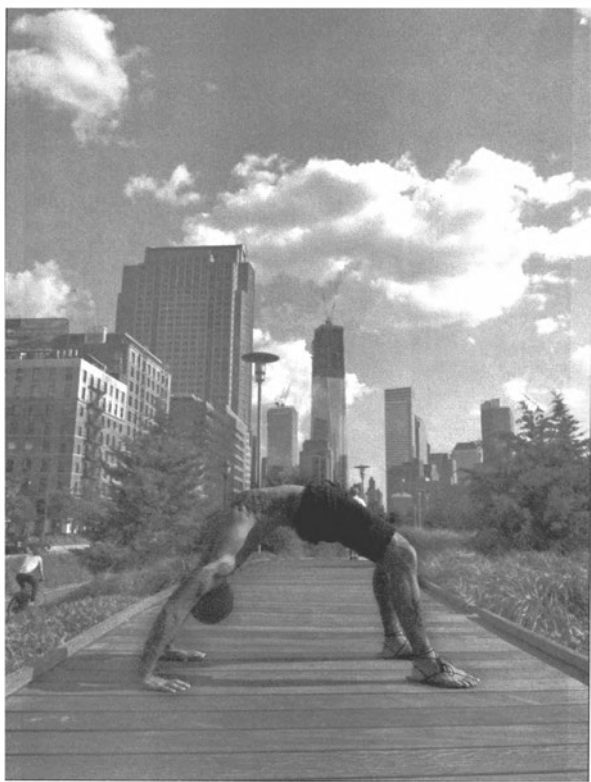
Как и планка, присед у стены является изометрическим упражнением, так что попытайтесь продержаться как можно дольше. Глубоко вдохните и освободите свой разум. Даже новичок должен попытаться удерживать себя в таком положении около 30 секунд. Со временем вам удастся дойти до нескольких минут. Как и в случае с планкой, продолжительность выполнения данного упражнения зависит от вашей целеустремленности.













---

Рискну предположить, что самым недооцененным упражнением в фитнесе является мостик. Но поверьте, практиковать его крайне необходимо — это своего рода «противовес» естественной, ежедневной позе, при которой спина немного наклонена вперед (наверняка вы и сейчас находитесь как раз в таком положении). Да к тому же оно является превосходным введением в мир вертикальных стоек.

---

**К**онечно, при этих словах на ум приходят скорее такие упражнения, как стойки на голове и руках, однако вертикальной стойкой считается любое упражнение, в котором сердце оказывается выше головы. Мостик — хорошая подготовка к выполнению полноценных вертикальных стоек, при которых ноги оказываются в воздухе. Почему? Да потому, что вам кажется, будто бы вы стоите на голове. Однако в отличие от большинства полноценных вертикальных стоек, мостик великолепно подходит для укрепления мышц спины, ягодиц, ахилловых сухожилий и икр.

Для выполнения мостика необходимо выгнуть-ся назад, опираясь как на ноги, так и на руки. При этом бедра оказываются высоко в воздухе.

Следите за тем, чтобы изгиб спины был равномерным и не приходился по большей части на поясничную область. Если ваша спина не слишком-то гибкая, что нетрудно себе представить — проблема-то распространенная, — то прислушайтесь к совету. Я предпочитаю выполнять мостик как изометрическое упражнение. При этом с каждым выдохом я стараюсь прогнуть-ся немного сильнее.

Некоторым людям будет не хватать растяжки для выполнения этого упражнения, однако же кое-кому оно поддается без особых усилий. От вашей гибкости будет зависеть то, насколько близко вы сумеете свести руки и ноги. Этот же принцип можно использовать для повышения интенсивности при выполнении мостика.



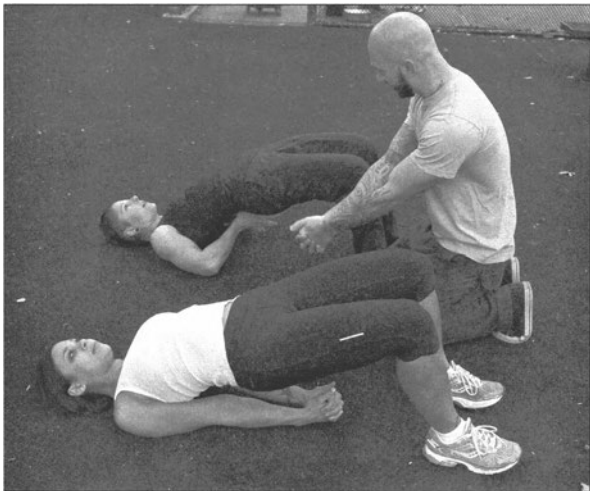
От вашей гибкости  
будет зависеть то,  
насколько близко вы  
сумеете свести руки  
и ноги



## Мостик для новичков

Но всему свое время, поэтому о повышении интенсивности поговорим позже. А сейчас — о том, как начать практиковать это упражнение и не получить травму. Если вы новичок, то лучше всего будет начать с неполного мостика. Для его выполнения необходимо лечь на спину и согнуть колени, при этом стопы должны быть прижаты к земле, а руки лежать

по бокам. Теперь перенесите вес тела на плечи, выпятите грудь и постарайтесь поднять бедра как можно выше (по-прежнему не отрывая стоп от земли). Упростить задачу может сведение лопаток вместе и складывание рук по принципу «ладонь в ладонь». Это создаст дополнительную точку опоры и поможет сильнее выгнуть спину.



## Прямой мостик

Разобравшись с неполным мостиком, можно двигаться дальше и начать практиковать мостик прямой. На этот раз необходимо сесть на землю, вытянув сведенные вместе ноги перед собой (так же, как это делается для наклонов вперед). Разница заключается в том, что руки будут необходимо упереть в землю рядом с бедрами. Теперь поднимитесь и выпрямитесь за счет ахилловых сухожилий, ягодичных и спин-

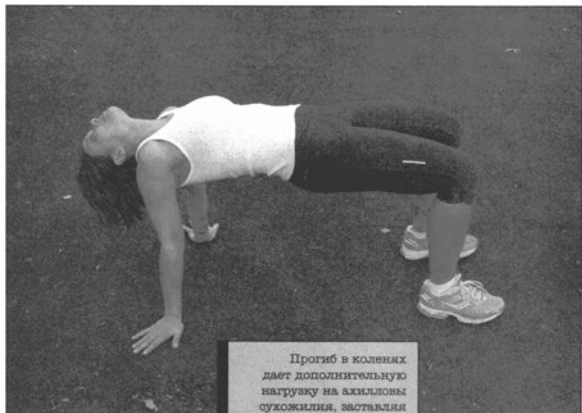
ных мышц. Закиньте голову назад и выпятите грудь, стараясь смотреть в направлении позади себя. В итоге должна получиться этакая обратная планка, которая обеспечит хорошее растяжение грудного и плечевого отделов. Даже освоив полноценный мостик, не стоит забывать об этом великолепном упражнении, способном приносить вам пользу еще очень долго.



## Столик

Мы можем получить новое интересное упражнение, кое-что изменив в предыдущем. Для этого достаточно встать в ту же исходную позицию, однако при подъеме согнуть колени под острым углом. Данное упражнение еще лучше

растягивает грудной отдел, а прогиб в коленях дает дополнительную нагрузку на ахилловы сухожилия, заставляя активно работать ягодичные мышцы.



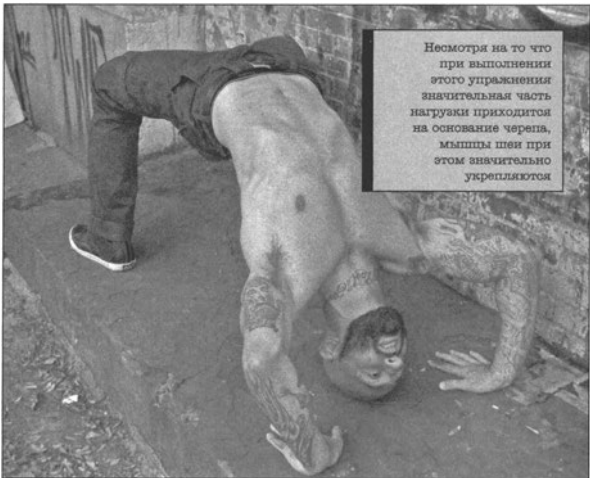
Прогиб в коленях  
дает дополнительную  
нагрузку на ахилловы  
сухожилия, заставляя  
активно работать  
ягодичные мышцы

## Мостик с опорой на шею

Это упражнение начинается из той же позиции, что и неполный мостик. Единственное отличие заключается в том, что на этот раз будет необходимо вывернуть запястья наружу и упереть руки в пол на ширине плеч. Теперь поднимитесь из положения лежа на спине и «перекатитесь» на макушку. Поначалу имеет смысл подкладывать под голову полотенце или что-то мягкое.

Несмотря на то что при выполнении этого упражнения значительная часть нагрузки при-

ходитя на основание черепа, мышцы шеи при этом значительно укрепляются. Не забывайте выпячивать грудь и как можно сильнее выпячивать спину, одновременно напрягая ягодицы, ахилловы сухожилия и мышцы поясничного отдела. Приноровившись, можно начать работать над выполнением мостика с опорой на шею без опоры на руки, тем самым повысив интенсивность.



Несмотря на то что при выполнении этого упражнения значительная часть нагрузки приходится на основание черепа, мышцы шеи при этом значительно укрепляются



## Полноценный мостик

Переходить к выполнению полноценной версии упражнения я бы посоветовал следующим образом: встаньте в мостик с опорой на шею и опорой на ладони, немного заведенные за голову. Упритесь ладонями в пол, прижмите стопы к полу и выпятите грудь. Последнее особенно важно для людей с узкой грудью вроде меня, так как это поможет хорошенько растянуть грудной отдел. По мере того как вы прогибаетесь назад, старайтесь как можно сильнее вытянуть шею и спину. Можно попробовать смотреть промеж рук, стараясь еще больше изогнуть верхний спинной отдел и грудь. Встав в стойку, шею можно будет расслабить.

Перед вами будет стоять непростая, но выполнимая задача. Представьте, что в итоге ваша спина должна образовать симметричную арку. Для этого необходимо поднимать бедра как можно выше. Помочь в увеличении прогиба может нехитрый трюк: аккуратно переносите вес с одной половины тела на другую, тем самым растягивая спину и добиваясь полного выпрямления локтей. Будьте осторожны, выполняя мостик на скользких поверхностях. Было бы неплохо отрабатывать технику на траве или резиновом полу — на них ваши руки не будут скользить.

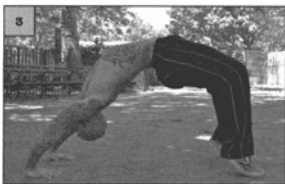


## Пятки против пальцев

Мне очень часто задают вопросы, как лучше выполнять мостик — опираясь на всю стопу или на пальцы ног. Как правило, следует придерживаться первого варианта, однако бывают исключения. Если не получается полностью распрямить локти при выполнении упражнения, то имеет смысл привстать на пальцы ног, что даст возможность чуть сильнее выпятить грудь. Это

должно немного помочь распрямить руки в локтях. Теперь снова опуститесь на пятки, сохраняя приобретенный прогиб верхней части спины. При необходимости эти действия можно повторить для дальнейшего увеличения прогиба.

Однако имейте в виду, что, добиваясь большего прогиба в области груди, вы снимаете



Если не получается полностью распрямить локти при выполнении упражнения, то имеет смысл привстать на пальцы ног, что даст возможность чуть сильнее выпятить грудь



нагрузку с ног и спины, отрывая пятки от пола. К тому же, когда вы пятки опускаете, вам надо задействовать ягодичные и поясничные мышцы, чтобы не повредить спину. Увы, не всегда существуют простые ответы на вопросы о том,

какая техника верна, а какая — нет. У различных подходов к выполнению одного и того же упражнения есть свои плюсы и минусы. Пробуйте выполнять упражнения по-разному и сами решайте, что подходит именно вам.

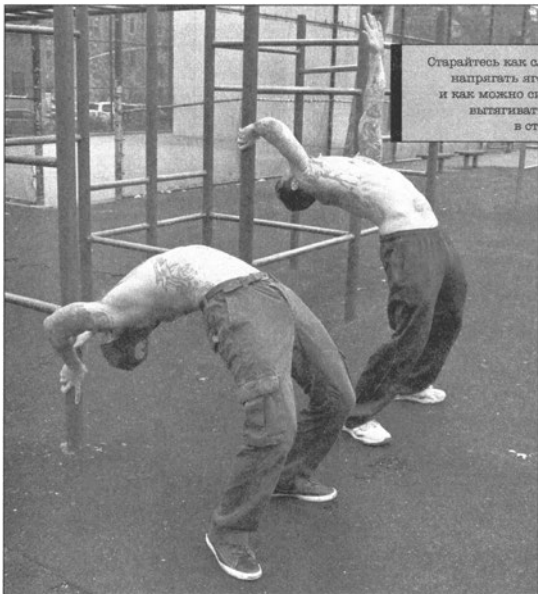
**Если вам сложно выгибать запястья или руки скользят, то можно попробовать выполнять мостик у стены. Дополнительная опора рук поможет освоить полноценный мостик.**



## Динамический мостик

Освоив полноценный мостик, попробуйте повысить интенсивность упражнения: опираясь руками о стену, столб или что-то в этом духе, поднимайтесь и опускайтесь в стойку при помощи рук. Встаньте в паре шагов от стены, положите руки на бедра и как можно сильнее прогнитесь. Как только получится увидеть сте-

ну, упритесь в нее вытянутыми руками. Теперь не спеша опуститесь в мостик, а затем выйдите из него. Старайтесь хорошенько напрягать ягодицы и как можно сильнее вытягивать руки в стороны. Во время подъема старайтесь вытягивать себя мышцами пресса и ног — не перекладывайте всю работу на руки.



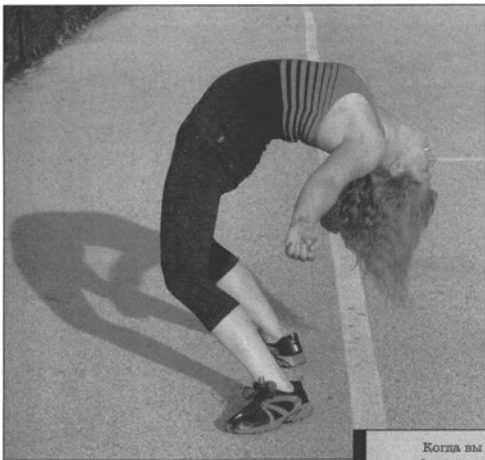
Старайтесь как следует  
напрягать ягодицы  
и как можно сильнее  
вытягивать руки  
в стороны



## Спад назад

Если вы освоили динамический мостик, отказывайтесь от дополнительной опоры. Теперь можно пробовать выполнять спад назад с переходом в мостик. Поначалу я советую найти напарника для страховки и/или практиковаться на мягкой поверхности. По мере прогиба назад необходимо отводить колени и бедра вперед.

Подоприте поясницу руками и начните опускаться назад, стараясь посмотреть назад, не поворачивая при этом головы. Продолжайте, стараясь увидеть пол у себя за спиной. Когда вы будете у цели, уберите руки с поясницы и обопритесь на них.

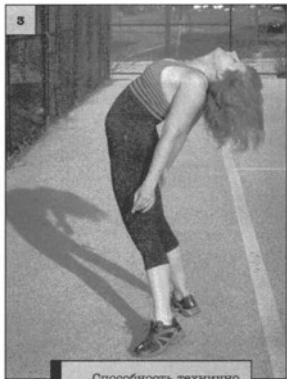
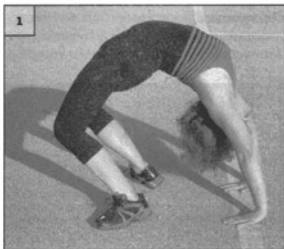


Когда вы будете у цели,  
уберите руки с поясницы  
и обопритесь на них

## Подъем с мостика

Научились выполнять спад назад? Самое время перейти к его зеркальному отражению, часто называемому подъемом с мостика. Для его выполнения необходимо, стоя в мостике, «выкинуть» колени вперед и оттолкнуться руками от

пола, одновременно напрягая ягодицы, мышцы поясницы и ног. Напарник для страховки будет очень кстати и тут. Способность технично выполнять это сложное упражнение говорит о выдающихся силе, гибкости и контроле над телом.



Способность технично выполнять это сложное упражнение говорит о выдающихся силе, гибкости и контроле над телом

## Медленный переворот

Это упражнение отличается от подъема с мостика: для его выполнения необходимо «продолжить» падение из спада назад и, встав в мостик, не останавливаясь двигаться дальше, чтобы в итоге оказаться на ногах. Очень непростое упражнение, особенно для людей с малоподвижными спиной и плечами.

Хотите освоить медленный переворот? Начните с того, чтобы без усилий поднимать в воздух

одну ногу, находясь в мостике. Из этой позиции со временем можно научиться отталкиваться второй ногой и прокручиваться на руках, в итоге вставая на ноги. Поначалу можно ставить ноги не на пол, а на скамью, чтобы упростить задачу. Опять-таки, для тренировки этого движения неплохо бы иметь партнера для страховки.

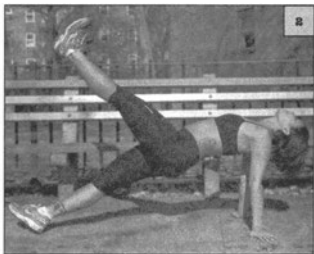
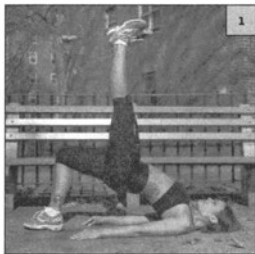




## Мостик на одной ноге

Научившись вставать в мостик без особых усилий, попробуйте выполнять упражнение, стоя на одной ноге. Это прекрасный способ укрепить ягодицы и ахилловы сухожилия и потренировать умение держать равновесие. Вариант мостика для новичков, выполняемый в стойке на одной ноге, превращается в упражнение для середнячков, прямой мостик приобретает статус продвинутого, а к выполнению полноценного значительно прибавляется интенсивность!

Выполнение мостика для новичков в стойке на одной ноге может быть очень полезным упражнением, даже если вам уже поддались прямой и полноценный мостики. Наилучшим решением в такой ситуации будет вновь начать с простых упражнений, но выполнять их в стойке на одной ноге. При этом необходимо ставить опорную ногу вдоль линии, проходящей через центр вашего тела.



Вариант мостика для новичков, выполняемый в стойке на одной ноге, превращается в упражнение для середнячков, прямой мостик приобретает статус продвинутого, а к выполнению полноценного значительно прибавляется интенсивность

## Мостик с дополнительной опорой ног

Хотите невероятно сильные и подвижные плечи? Выполняйте мостик с дополнительной опорой ног! Вы сразу убьете двух зайцев: минимизируете нагрузку на спину, ведь ее не приходится выгибать так же сильно, как и при обычном мостике и проработаете мышцы рук. Таким образом, эта разновидность упражнения больше развивает плечи и способствует растяжке грудного отдела. А это именно то,

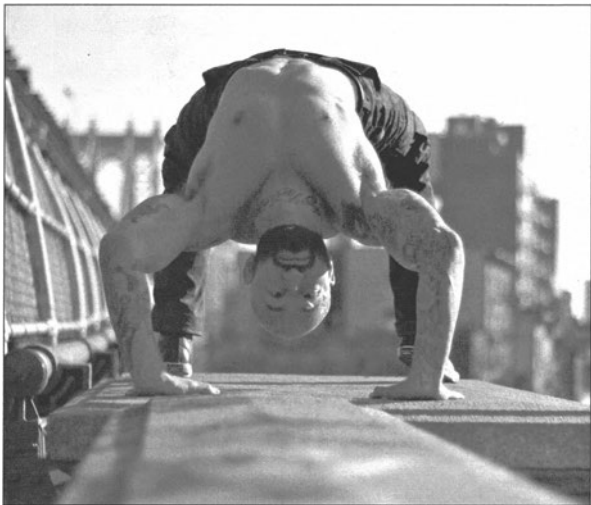
что надо, если вы чувствуете, что для полноценного выполнения обычного мостика вам не хватает подвижности в верхней части тела. Я бы советовал использовать в качестве опоры скамью высотой с полметра. Чем выше точка опоры — тем интенсивнее упражнение, так как вам будет все тяжелее и тяжелее удерживать вес собственного тела. Со временем это упражнение переходит в стойку на руках.



## Отжимания в мостике

Лично мне нравится думать о мостике как об изометрическом упражнении, однако подобное к нему отношение — не единственно возможное. Отжимания в мостике — хороший способ повысить интенсивность упражнения для тех, кто без проблем может вставать в стойку и оставаться в ней значительное время. Однако в том случае, если полные отжимания вам не даются, могу посоветовать оставаться в высшей точке,

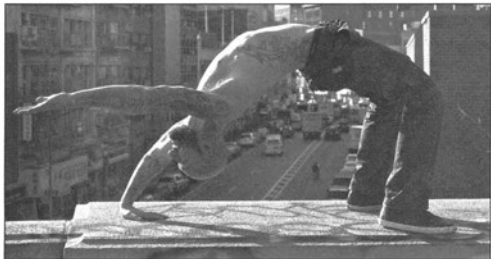
так как именно пиковое сокращение является наиболее ценной частью упражнения. Со временем ваше тело адаптируется к нагрузке, и вы сможете оставаться в этой позиции довольно долго. С другой стороны, отжимания в мостике представляют собой сочетание двух моих любимых упражнений — так что позвольте воздержаться от их критики.



## Мостик на одной руке

Выполнять упражнение можно и в стойке на одной руке. Конечно, новичкам эта разновидность вряд ли подойдет, однако при хорошей физической форме можно встать в мостик и постараться поднять одну руку. Чтобы из-

бежать падения, старайтесь переносить вес на опорную руку постепенно. Следующий этап — встать в мостик, опираясь только на одну руку. Задача это непростая, так что запаситесь терпением.



В стойке на одной руке можно выполнять и прямой мостик. Для начала практикуйте эту разновидность упражнения в стойке с широко рас-

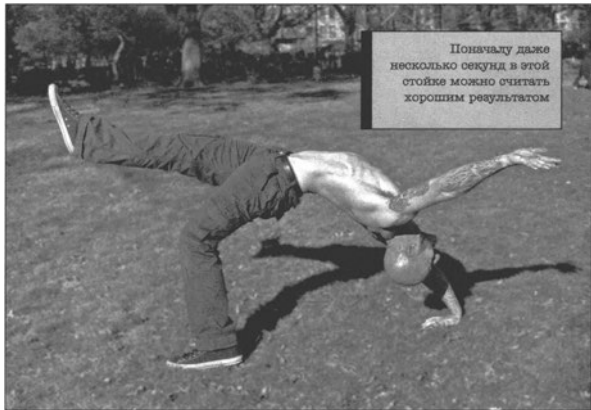
ставленными ногами и постепенно переходите к стойке с ногами сведенными.



## Мостик на одной руке и ноге

После того как вы научитесь держать мостик в стойках на одной руке и одной ноге, вам станет по силам совместить два этих упражнения в одно. Для его выполнения понадобятся невероятно развитые координация и мышцы задней поверхности ноги. Я настоятельно рекомендую быть крайней осторожными при выполнении этого упражнения. Начните с под-

нятия одной руки, а затем попытайтесь поднять противоположную ей ногу. Вам придется напрячь каждую мышцу в вашем теле. Поначалу даже несколько секунд в этой стойке можно считать хорошим результатом. В дальнейшем можно пытаться одновременно оторвать руку и ногу от пола и увеличить время выполнения упражнения.



## Мостик с партнером

Теперь, когда вы освоили технику выполнения мостика и его вариаций, можно повысить уровень сложности. Будет отлично, если вам поможет партнер по тренировке. Встаньте в мостик и попросите его аккуратно надавить вам на бедра. Дополнительная нагрузка потребует от вас большего напряжения мышц задней поверхности ноги. Через 5–10 секунд вашему тренировочному партнеру следует прекратить давление. Вы должны тут же почувствовать, как увеличивается прогиб спины. В спортивной науке это явление известно под названием «нервно-мышечный способ восстановления проприоцепции». Суть в том, что организм чувствует необходимость сопротивляться давлению. Когда же давление исчезает, организм оказывается к этому не готов. Отсутствие напряжения мышц позволит вам увеличить прогиб.

Помимо этого, необходимость сопротивляться давлению во время выполнения мостика имеет те же следствия, что и при выполнении любого другого упражнения, — вы становитесь сильнее. Так что со временем можете просить своего тренировочного партнера понемногу увеличивать давление. Со временем вы даже можете выдерживать давление веса всего тела своего партнера.

Помните, мостик — упражнение веселое, но серьезное! Не торопитесь и будьте предельно аккуратны. Многим понадобится практиковать начальные упражнения неделями или даже месяцами прежде, чем переходить к выполнению полноценного мостика. Спешка в деле освоения этого упражнения часто приводит к травмам.



Через 5–10 секунд вашему тренировочному партнеру следует прекратить давление. Вы должны тут же почувствовать, как увеличивается прогиб спины

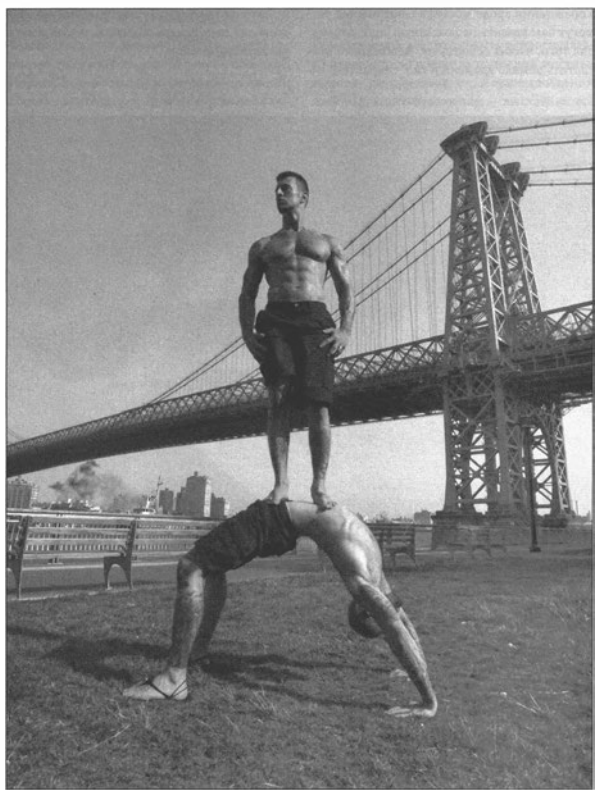
Упражнения вроде мостика с партнером помогут вам развить недюжинную силу, однако для того, чтобы освоить их, необходимо потратить немало времени и сил. Старайтесь —

и получите результат. Регулярные тренировки позволят даже самым обычным людям делать удивительные вещи.

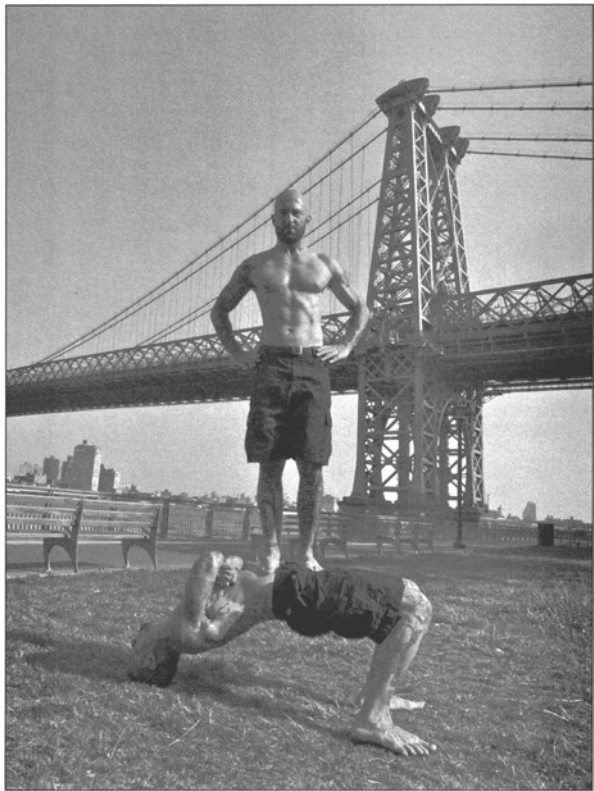


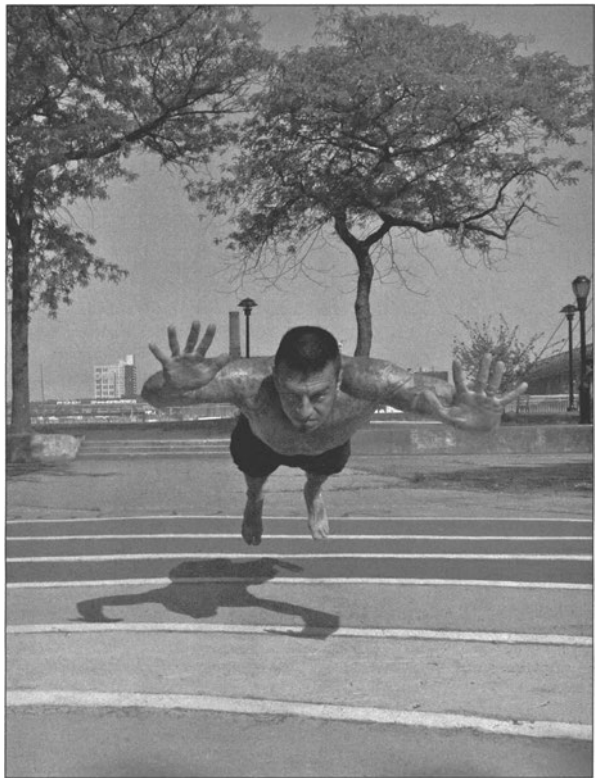
Суть в том, что организм чувствует необходимость сопротивляться давлению. Когда же давление исчезает, организм оказывается к этому не готов.

Отсутствие натяжения мышц позволит вам увеличить прогиб









# ПРОДВИНУТЫЕ ОТЖИМАНИЯ

---

Отжиматься можно по-разному. В Интернете постоянно появляются новые техники, хотя, казалось бы, что тут еще можно придумать. Я решил остановить свой выбор на трех наиболее распространенных (или, по крайней мере, наиболее необходимых) техниках. Однако это не значит, что другие недостойны внимания: не лишайте себя удовольствия экспериментировать, разобравшись с основами.

---

## Бриллиантовые отжимания

Чем ближе друг к другу расположены руки во время отжиманий, тем сложнее техника. Бриллиантовые отжимания — самая известная разновидность отжиманий с узкой постановкой рук. Прежде чем начать ее практиковать, сделайте хотя бы 20 стандартных отжиманий. То же самое справедливо в отношении всех упражнений, данных в этой главе.

Для выполнения этого упражнения необходимо расположить руки так близко, чтобы большой и указательный пальцы обеих рук касались друг друга, образуя фигуру, напоминающую

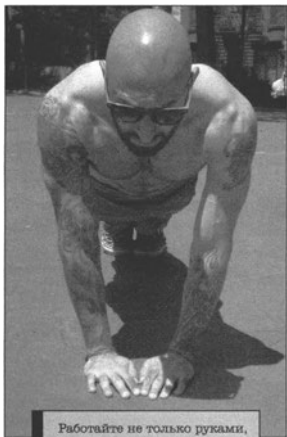
бриллиант в разрезе. Отжимаясь, старайтесь не разводить локти в стороны: это снимет нагрузку с мышц, дополнительно нагрузив суставы. Старайтесь держать локти у ребер. Я предпочитаю не традиционную постановку рук, а такую, при которой большие пальцы прижаты к остальным. В результате ладони образуют подобие наконечника стрелы — так мне проще держать локти в необходимом положении.

При выполнении упражнения опускайтесь до тех пор, пока грудь не коснется тыльной стороны ладоней. При этом предплечья должны

Я предпочитаю не традиционную постановку рук, а такую, при которой большие пальцы прижаты к остальным. В результате ладони образуют подобие наконечника стрелы



соприкасаться с ребрами. Следите за осанкой: зачастую люди чересчур опускают бедра при выполнении данного упражнения. Поначалу неплохо бы практиковать это упражнение перед зеркалом. При этом в отражении ноги должны находиться на той же линии, что и руки. Работайте не только руками, но и животом, ногами и ягодицами. Не забывайте, что отжимания — это планка в движении.



Работайте не только руками, но и животом, ногами и ягодицами. Не забывайте, что отжимания — это планка в движении

## Йоговские отжимания

Для выполнения этой разновидности отжиманий также необходимо прижимать локти к ребрам, однако руки при этом ставят на ширине плеч. Так отжимаются те, кто практикует йогу: они называют эту технику «чатуранга». Это хороший способ подготовки к тому, чтобы

выполнять полноценные бриллиантовые отжимания.

Можете сделать 20 стандартных отжиманий, но бриллиантовые вам не даются? Начните с йоговских отжиманий: выполнять их легче, к тому же они меньше нагружают запястья.



## Шарнирные отжимания

При выполнении этого упражнения вам придется выжать все возможное из своей координации. Но в итоге вы сможете увеличить амплитуду движений. Встаньте в стандартную стойку для отжиманий и опуститесь вниз. Теперь вместо того, чтобы вытолкнуть себя обратно, подайтесь немного назад и опуститесь на локти. Вы должны оказаться в планке на локтях,

при этом ладони должны быть прижаты к полу и разведены на ширину плеч. Теперь оторвите локти от пола, подайтесь вперед и вытолкните себя вверх. При выполнении упражнения пальцы ног и стопы должны изгибаться назад-вперед. Шарнирные отжимания требуют хорошей координации, поэтому в работу должны вовлекаться мышцы пресса, спины и ягодиц.



Шарнирные отжимания требуют хорошей координации, поэтому в работу должны вовлекаться мышцы пресса, спины и ягодиц

## Отжимания с поднятыми ногами

Помните, я говорил, что можно облегчить выполнение отжиманий, облокотившись о стену? Это работает и в обратную сторону: для повышения эффективности упражнения можно вы-

полнять его с приподнятыми ногами. Чем выше ноги — тем сложнее отжиматься. Со временем, поднимая ноги все выше и выше, вы можете перейти к отжиманиям в стойке на руках!

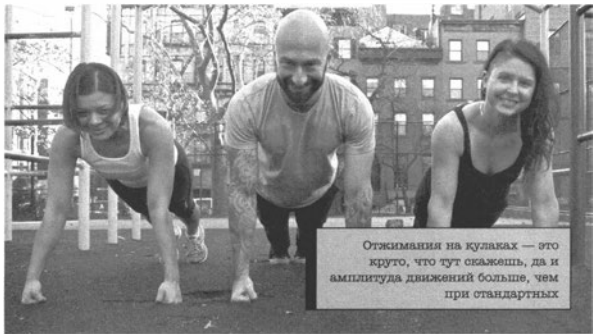


## Отжимания на кулаках

Отжимания на кулаках — это круто, что тут скажешь, да и амплитуда движений больше, чем при стандартных. Необходимость опускаться на пару сантиметров ниже способна основательно усложнить выполнение упражнения.

Некоторым людям понадобится время для того, чтобы запястья привыкли к дополнительной

нагрузке. Но есть и такие, для кого такое положение кистей будет более комфортным. Поначалу вы можете испытывать дискомфорт в области костяшек пальцев, поэтому имеет смысл начинать практиковать эту разновидность отжиманий на мягкой поверхности.



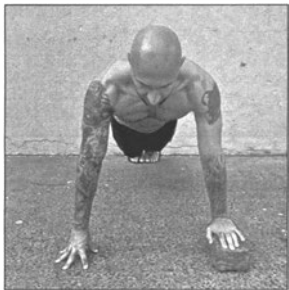
Отжимания на кулаках — это круто, что тут скажешь, да и амплитуда движений больше, чем при стандартных

## Отжимания на пальцах

От сильных рук пользы больше, чем от других накаченных частей тела. Нам приходится постоянно совершать множество действий: от таскания пакетов с едой до открывания банок. Хотите сильные руки? Вам не обойтись без отжимания на пальцах. Поскольку руки играют важную роль и при выполнении упражнений для других частей тела, то эта разновид-

ность отжимания окажется полезна и для общего повышения тонуса всего тела.

Если вам не хватает сил для выполнения этого упражнения, то можно начать с изометрической



планки с опорой на пальцы рук. Для начала попробуйте продержаться в стойке хотя бы пару секунд, а со временем вы дойдете и до десяти. По достижении этой отметки вы будете способны перейти к отжиманиям на пальцах.

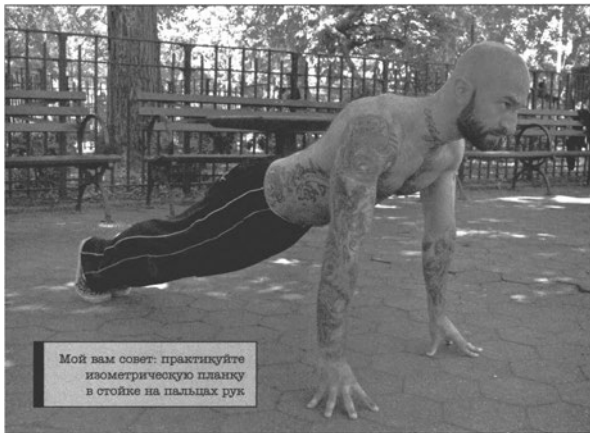


Не спешите и начните с пары повторений, постепенно увеличивая их количество.

Важно помнить одну вещь: не стремитесь опираться на кончики пальцев; отжиматься надо на подушечках пальцев. При этом пальцы будут немного выгибаться назад. Насколько сильно, спросите вы? Это индивидуально для каждого человека. Чтобы повторение было засчитано,

необходимо избежать контакта ладони с полом.

Если вам не удастся выполнять планку с опорой на пальцы рук, то можно попробовать такой трюк: подложите что-нибудь под ладонь одной руки. Таким образом, вы будете опираться на пальцы лишь одной руки. Через несколько секунд поменяйте руки.



## Отжимания на запястьях

Эта разновидность отжиманий уже достаточно давно известна спортсменам, желающим улучшить свои показатели. Мастера единоборств, гимнасты и многие другие, желая выжать из своего тела максимум, улучшали свою форму благодаря отжиманиям на запястьях. Стоит заметить, что это упражнение весьма травмоопасно. Однако в данном случае польза перевешивает возможный риск. Как и в случае с отжиманиями на кулаках, лучше всего будет

начинать практиковать это упражнение на мягкой поверхности, чтобы избежать ссадин. Со временем кожа рук привыкнет к новому типу нагрузки, позволяя вам выполнять упражнения даже на мостовой, но на это потребуется время. Не советую выполнять это упражнение чаще 1–2 раз в неделю на начальном этапе. Со временем ваши запястья окрепнут, и нагрузку на них можно будет увеличить.



Стоит заметить, что это упражнение весьма травмоопасно. Однако в данном случае польза перевешивает возможный риск

## «Разномастные» отжимания

Не стоит без подготовки стараться выполнить полноценные отжимания на запястьях. Лучше поступить следующим образом: отжимайтесь, одной рукой опираясь на ладонь, а другой — на запястье. Для кого-то может оказаться более удобным подворачивать руку, опирающуюся на запястье, внутрь, а не к себе (см. фото).

Равномерно распределяйте нагрузку на обе руки. Через пару тренировок (кому-то может понадобиться больше времени — это индивидуально) вы можете достаточно окрепнуть, чтобы выполнять полноценные отжимания на запястьях.



Не стоит без подготовки стараться  
выполнить полноценные отжимания  
на запястьях. Лучше поступить  
следующим образом: отжимайтесь,  
одной рукой опираясь на ладонь,  
а другой — на запястье

## Отжимания в стойке на руках

Могу вас заверить, что обычные отжимания и отжимания в стойке на руках — это разные упражнения. При выполнении стандартных отжиманий необходимо двигаться в горизонтальной плоскости. Отжимания же в стойке на руках больше напоминают жим над головой, а основная нагрузка приходится не на грудь, а на плечи. К тому же в такой позиции приходится выталкивать куда больший вес. Отжимания в стойке на руках сочетают в себе два усложняющих фактора: больший вес приходится поднимать при помощи меньшей передней мышечной группы!

Не советую даже пробовать выполнять это упражнение до тех пор, пока вы не будете способны делать как минимум 30 обычных отжиманий (а лучше больше). В данном вопросе нет универсального ответа, который бы подходил всем и каждому, однако одно не вызывает сомнений: это упражнение не для новичков.

Набрав необходимую для этой разновидности отжиманий форму, начинайте тренироваться, опираясь ногами о стену: это поможет держать равновесие и немного снизит нагрузку на мышцы.



Набрав необходимую для отжиманий в стойке на руках форму, начинайте тренироваться, опираясь ногами о стену



Как и в любом другом типе отжиманий, необходимо следить за положением локтей: они должны быть направлены вперед, а не вбок. При выполнении отжиманий лучше смотреть не в пространство непосредственно между ладонями, а немного выше. Если вы когда-нибудь

выполняли подъемы штанги над головой, то вам должно быть известно, что гриф необходимо двигать по дуге, чтобы он не задевал подбородок и нос. Во время отжиманий в стойке на руках вы, по сути, совершаете то же движение, только вверх ногами.

Я бы советовал выработать навык выполнения этого типа отжиманий без опоры, однако для начала необходимо научиться выполнять хотя бы 10 повторений с опорой (подробнее о стойках на руках в главе 6).

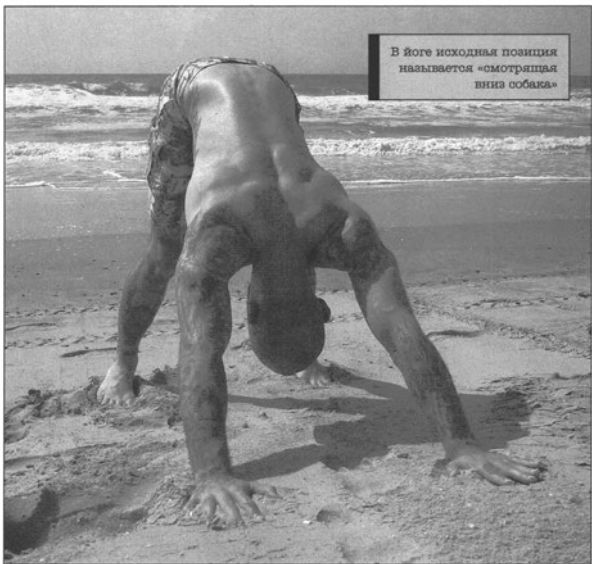




## Отжимания «горкой»

При выполнении отжиманий очень важно не поднимать чрезмерно таз и бедра. Однако это упражнение — исключение. Оно поможет вам плавно перейти к выполнению отжиманий в стойке на руках. Для его выполнения необходимо поднять таз как можно выше: в йоге такая позиция называется «смотрящая вниз

собака» (при этом вы должны чувствовать напряжение в области ахилловых сухожилий). Опустите голову вниз и поднимите бедра так, как если бы вы находились в стойке на руках. При выполнении этого типа отжиманий можно подкладывать что-то под ноги, чтобы они находились выше рук.



Выполняя это  
упражнение  
с поднятыми ногами,  
можно научиться  
отжиманиям в стойке  
на руках





## Индусские отжимания и отжимания нырком

Для выполнения этих упражнений необходимо встать в ту же начальную позицию, что и для отжиманий «горкой». Однако в нижней точке необходимо не вытолкнуть себя вверх, а опустить таз, выгнуть спину и поднять голову. Сделать это необходимо одним плавным движением. В нижней точке это упражнение выглядит так же, как и «смотрящая вверх собака» в йоге (вы

должны чувствовать напряжение в груди, шее и мышцах пресса). Не сутультесь.

Для выполнения индусских отжиманий следует из нижней точки вернуться в исходную позицию на прямых руках; для выполнения же отжиманий нырком будет необходимо выполнить то же движение, что и при опускании, но в обратном порядке. Последний вариант сложнее.



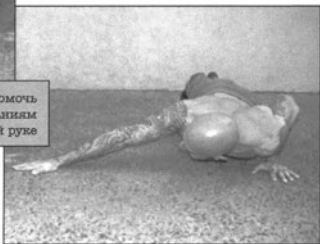
## Отжимания с перекатом

В этой разновидности отжиманий необходимо двигаться не только вверх-вниз, но и из



Это упражнение способно помочь  
в подготовке к отжиманиям  
на одной руке

стороны в сторону. Руки необходимо расставить намного шире, нежели при выполнении стандартных отжиманий. Теперь перекатитесь на одну руку, выпрямив другую, и наоборот. Старайтесь постепенно увеличивать амплитуду движений. При этом в крайней позиции вы должны выглядеть как лучник, натягивающий тетиву. Это упражнение способно помочь в подготовке к отжиманиям на одной руке.



## Разноуровневые отжимания

Для их выполнения расположите ладони на разной высоте. Экспериментируйте с тем, как распределяется нагрузка между верхней и ниж-

ней руками. Постепенно увеличивая нагрузку на нижнюю руку, можно подготовить себя к отжиманиям на одной руке.



## Отжимания с усилием на одну руку

Отжимания, при которых одна рука находится ближе к телу, чем другая, называются отжиманиями с усилием на одну руку. В них входят техники, при которых одна рука сильнее вынесена вбок, или те, при которых одна рука располагается ниже, а другая — выше. Другие

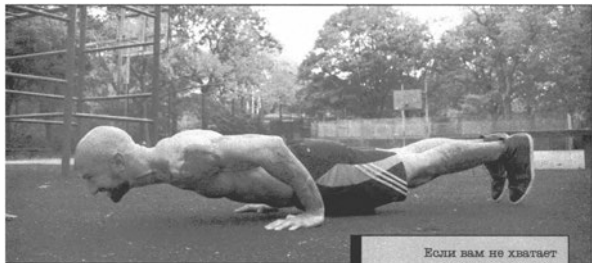
техники требуют поочередно поджимать ноги. Это помогает смещать вес тела под разными углами. Не спорю, это сложно, но зато вы почувствуете, как наиболее эффективно распределять свою силу.



## Отжимания в псевдогоризонте

Усложнить отжимания можно, не только сведя руки вместе, но и опустив их к бедрам. Чем ниже руки — тем сложнее выполнить упражнение. Для выполнения данной разновидности необходимо вытянуть руки вдоль тела и упереться в землю. Если вам не хватает гибкости

запястий, попробуйте повернуть кисти рук вбок или назад. Можно даже попробовать сжать кулаки и упереться на них сбоку (см. фото). При выполнении псевдогоризонта старайтесь как можно больше нагрузить руки.



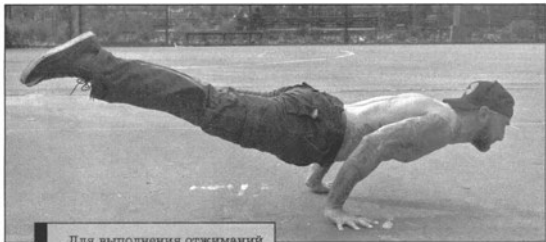
Если вам не хватает гибкости запястий, то нет ничего страшного в том, чтобы поэкспериментировать с различными вариантами постановки рук



## Отжимания в горизонте

Одно из самых престижных отжиманий в каллистенике. Оно является разновидностью гимнастического горизонта — упражнения, при котором требуется держать тело вытянутым параллельно земле в стойке на руках. Такое маленькое представление в воздухе. И людей это впечатляет! Гимнасты выполняют горизонт как изометрическое упражнение. Для отжиманий же в этой стойке необходимо опускать и под-

нимать себя, как и при обычных отжиманиях, только не опираясь на ноги. Выходит немного проще, нежели изометрическая стойка — согнутые локти позволяют удобнее распределить вес тела. В идеале отжимания в горизонте необходимо выполнять со строго параллельным земле телом, однако нет ничего страшного в том, чтобы немного прогнуть спину и согнуть колени.



Для выполнения отжиманий в горизонте тоже можно вывернуть ладони вбок



# Плиометрические отжимания

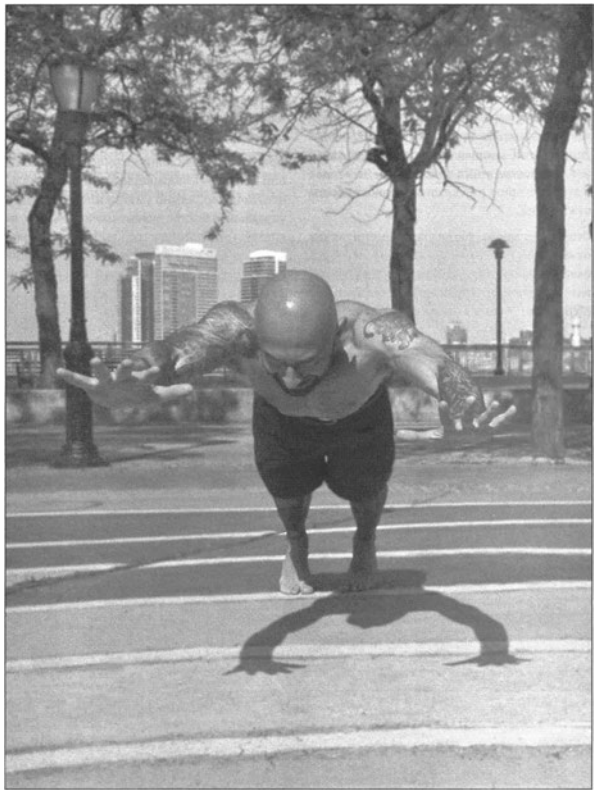
Термин «плиометрические движения» — всего лишь заумный способ сказать «взрывные движения». Всякий раз, когда вы подкидываете себя в воздух во время выполнения упражнения, вы совершаете плиометрическое движение. Типичные представители этого вида упражнений — прыжки (в следующей главе мы поговорим о них подробнее), но входят в эту категорию и некоторые разновидности отжиманий.

Существует множество видов плиометрических отжиманий. Для их выполнения нужно быть очень сильным. Самыми известными представителями этой категории являются отжимания с хлопком. Для их выполнения необходимо

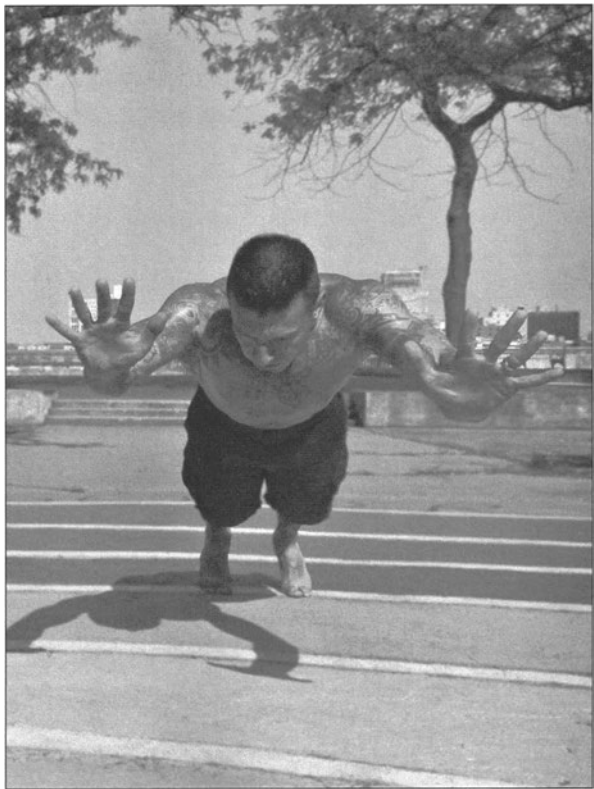
сделать хлопок в верхней точке отжиманий и опуститься обратно на ладони. Однако для начала неплохо бы практиковать на мягкой поверхности на случай падения лицом на пол. Следите и за тем, чтобы не приземляться на разогнутые локти.

При выполнении плиометрических отжиманий старайтесь «взрываться» как можно сильнее. Конечно, важно уметь выполнять такие упражнения быстро, однако именно высота, на которую вы способны себя выбросить, играет решающую роль в выполнении отжиманий с хлопком за спиной, двойным хлопком и отжимания супермена.



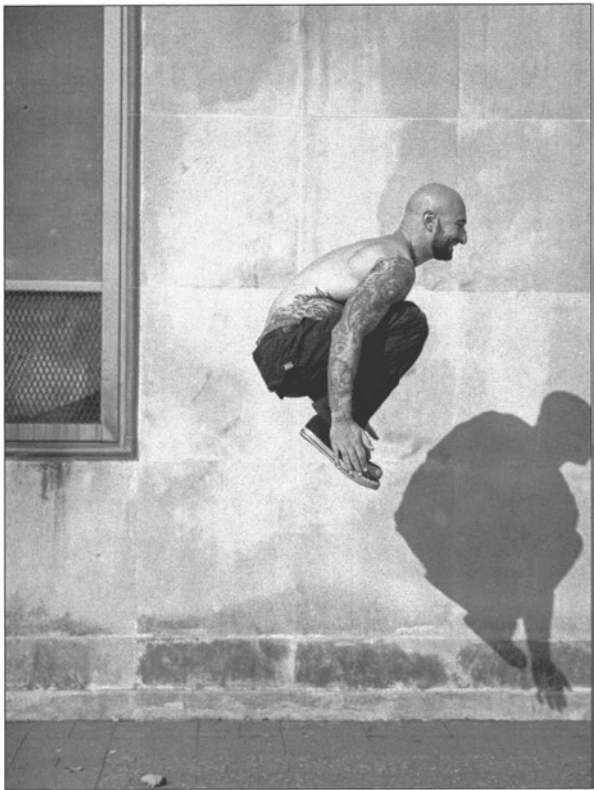












# ПРОДВИНУТЫЕ ПРИСЕДАНИЯ

---

Приседания — великолепное упражнение, однако в какой-то момент вы сможете выполнять по несколько сотен повторений подряд.

---

**С**делать 50 отжиманий будет не просто даже человеку в хорошей физической форме, а вот присесть, не перегружая мышцы, можно практически бесконечно, да только никакого терпения на такое

не хватит. Ноги рассчитаны на куда большее количество нагрузки, нежели руки: ведь даже в дни отдыха от тренировок вам необходимо передвигаться!



Для техничного выполнения приседаний со сведенными ногами необходимо прижать стопы и колени друг к другу и приседать до тех пор, пока внутренняя поверхность бедра не соприкоснется с икрами

## Приседания со сведенными ногами

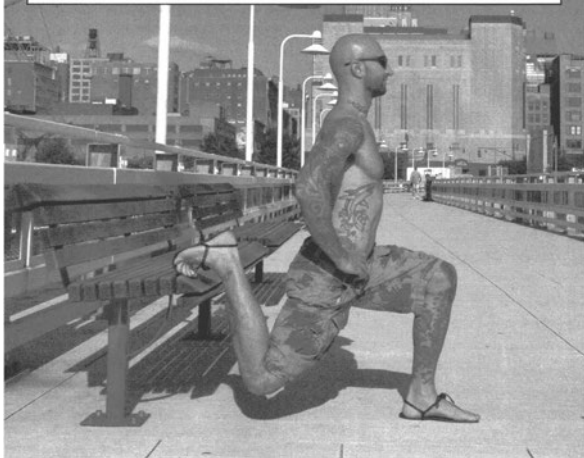
Как и в случае с отжиманиями, увеличить интенсивность выполнения упражнения можно, сведя ноги вместе. В идеале необходимо прижать стопы и колени друг к другу и приседать до тех пор, пока внутренняя поверхность бедра не соприкоснется с икрами. При соблюдении должной техники такие приседания будут хорошо

растягивать мышцы и развивать пресс. Имеет смысл использовать скамью на начальном этапе: она облегчит выполнение упражнения и обеспечит полноту амплитуды движений. Можно использовать и еще один трюк: начинайте приседать с ногами на ширине плеч, со временем стараясь сводить стопы ближе и ближе.

## Болгарские приседания с выпадом

Изменение центра тяжести тела — это ключ к повышению интенсивности упражнений с собственным весом. Подняв заднюю ногу, выполняя приседания с выпадом, вы добьетесь эффективной растяжки мышц-сгибателей бедра и квадрицепсов поднятой ноги и ахиллова сухожилия передней. Следите за тем, чтобы ваша поза позво-

ляла ступне передней ноги оставаться прижатой к полу во время выполнения упражнения. Поскольку основная нагрузка идет на переднюю ногу, то болгарские приседания с выпадом — это отличный способ подготовки к приседаниям на одной ноге. Следите за положением спины, как и во время обычных приседаний с выпадом.



## Приседания с перекатом

Также известны как «казацки приседания». Выполняя это упражнение, вы не только испытаете свои силы и координацию, но и великолепно растянетесь. Поскольку ноги работают по очереди, это упражнение способно подготовить вас к приседаниям на одной ноге.

Широко расставьте ноги, вывернув стопы наружу. Не спеша перенесите вес на левую ногу, сгибая левое бедро и колено. В нижней точке выпрямите правую ногу и переведите стопу в вертикальное положение. Присев, вы должны почувствовать напряжение в области паха. Чем сильнее вы будете стараться задрать пальцы правой ноги вверх, тем сильнее опуститесь на левую ногу. Как и в любом другом типе присе-

даний, попытайтесь присесть как можно ниже, сохранив осанку (не сутультесь). Напрягите пресс, вытяните руки перед собой для лучшей координации и следите за тем, чтобы стопа ноги, на которую вы приседаете, была прижата к земле. При подъеме работайте ягодичными мышцами.

Это упражнение — аналог отжиманий с перекатом для ног. Разница в том, что из-за особенностей строения бедренного сустава при его выполнении мышцы будут сильнее растягиваться. Я предпочитаю выполнять приседания с перекатом через раз, однако если вы хотите сфокусироваться на одной ноге, то можно выполнять его попеременно.

Этот тип приседаний —  
аналог отжиманий  
с перекатом для ног



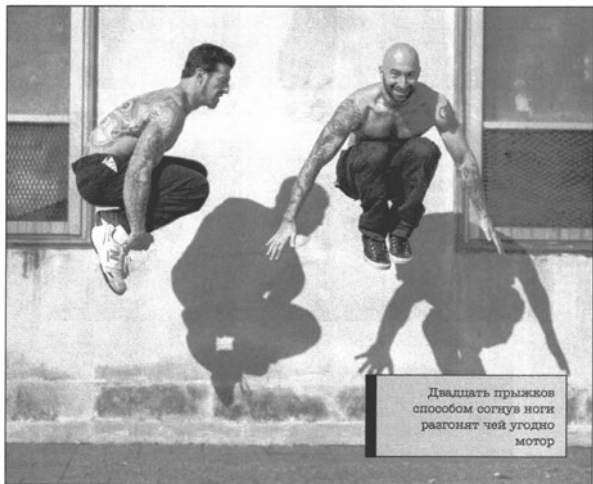


## Прыжок согнув ноги

С помощью плиометрических приседаний можно накачать невероятно сильные ноги. К тому же воздействие приседаний на сердечно-сосудистую систему сравнимо с эффектом от пробежки. Прыжков двадцать способом согнув ноги разгонят чей угодно мотор. Да что уж там — мое сердце забилося чаще, пока я просто печатал эти слова!

При выполнении этого типа приседаний (справедливо и в отношении других плиометриче-

ских приседаний) не нужно опускаться до упора в нижней точке. В этом случае я ничего не имею против того, чтобы люди ограничивали амплитуду движения при приседаниях. Слегка опуститесь, как можно сильнее подпрыгните и прижмите колени к груди. Основная нагрузка будет приходиться на ноги, однако это упражнение способно развивать мышцы всего тела, так что помогайте себе руками. Не теряйте равновесия и не приземляйтесь на выпрямленные ноги.



Двадцать прыжков  
способом согнув ноги  
разгонят чей угодно  
мотор

## Прыжок на коробку

Еще одно великолепное плиометрическое упражнение для мышц нижней части тела. Оно похоже на предыдущее, однако вместо того, чтобы прыгать в воздухе, вам будет необходимо запрыгивать на коробку или что-то в этом роде (для выполнения этого упражнения

вновь требуется «дополнительный спортивный инвентарь», однако если у вас нет ничего подходящего, то можно обойтись и прыжком согнув ноги). Не забывайте сгибать ноги перед приземлением, чтобы уменьшить нагрузку на суставы.



## Выпады в прыжке

Выпады — одно из моих любимых упражнений, однако необходимо разнообразить свои программы тренировок.

Встаньте в стойку для приседаний с выпадом и выпрыгните из нее вверх, приземлившись обратно в исходную позицию со слегка согнутыми коленями. Сделайте несколько раз подряд и поменяйте ноги.

Продвинутой вариацией выпада в прыжке является циклический выпад в прыжке. Выполняется он так же, однако, оказавшись в воздухе, необходимо менять ноги при каждом повторении. Можно как помогать себе руками, так и прижимать их к бокам. Вероятно, уйдет некоторое время на то, чтобы научиться приземляться, не теряя равновесия.



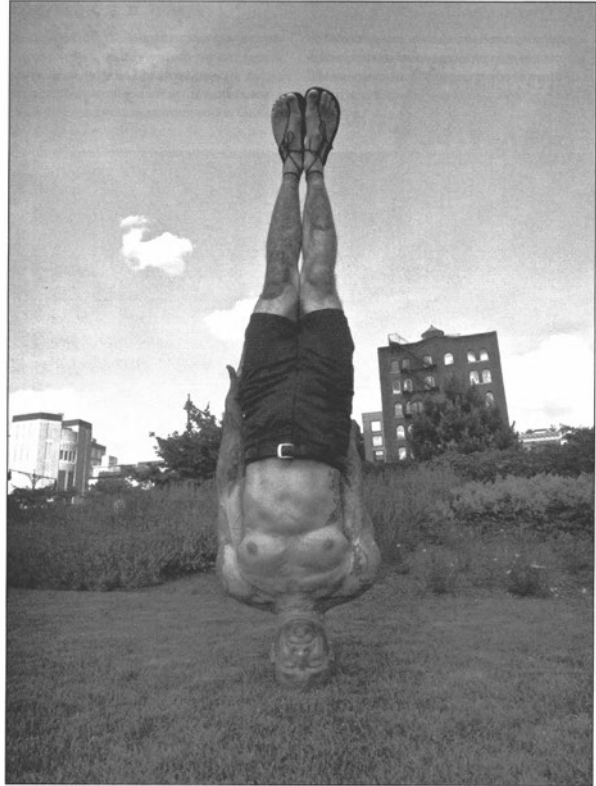
## Прыжок в длину

Еще одна забавная разновидность плиометрических приседаний. По сути, это тот же прыжок согнув ноги, только прыгать надо не вверх, а вперед. Поднимайте ноги как можно выше — это поможет увеличить длину прыжка. Свобод-

но болтающиеся ноги не слишком-то благоприятно сказываются на вашей аэродинамичности. Для выполнения этого упражнения потребуются много места: советую практиковать его в парке или поле.









# ПОЛНОЦЕННЫЕ ВЕРТИКАЛЬНЫЕ СТОЙКИ

---

Утверждать, что вы освоили мастерство тренировки с собственным весом, можно лишь тогда, когда вы приобрели способность контролировать свои мышцы и сохранять контроль над положением тела в любой позиции.

---

**В**ертикальные стойки способны невероятно разнообразить тренировочную программу, не требуя использования какого бы то ни было спортивного инвентаря. Вектор силы тяжести постоянен, поэтому бывает полезно встать вверх ногами и потренировать мышцы в таком положении.

Мы уже говорили о мостике, лучше прочих вертикальных стоек развивающем силу и гибкость, однако полноценные стойки с подъемом ног важны для развития проприоцептивной бдительности, координации и мышц пресса. К тому же выполнение таких упражнений благотворительно сказывается на сердечно-

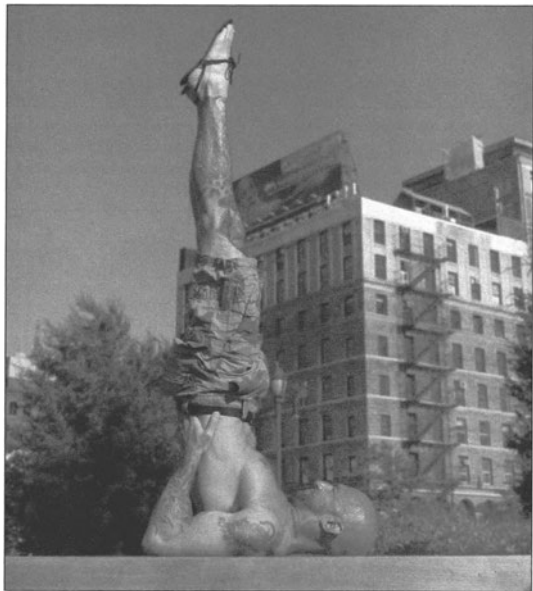
сосудистой системе. Существует множество различных вертикальных стоек, из них я выбрал те, что лучше всего подходят для развития способности держать осанку, улучшения координации и силовых показателей.

Новичкам выполнять подобные упражнения трудно не только из-за их высокой сложности, но и из-за страха. Однако его преодоление способно придать вам новых сил и уверенности в себе, которая будет помогать не только в тренировках, но и в повседневной жизни. Не забывайте об этом и не спеша учитесь выполнять вертикальные стойки, прислушиваясь к своему телу.

## Стойка на плечах

Самая простая вертикальная стойка. Лягте на спину, подтяните ноги к груди и попытайтесь поднять бедра вверх. Уприте руки в спину и попытайтесь плавно вытолкнуть себя в вертикальное положение. Если вы почувствуете, что мышцы шеи слишком сильно натянулись, причиняя вам боль, сразу же прекратите выполнять

упражнение. Расслабьтесь и глубоко вздохните. Для успешного выполнения стойки на плечах необходимо вытянуть тело по вертикали, помогая себе мышцами пресса. Поначалу встать в идеально ровную стойку может не получаться, но со временем это упражнение должно стать для вас достаточно простым.



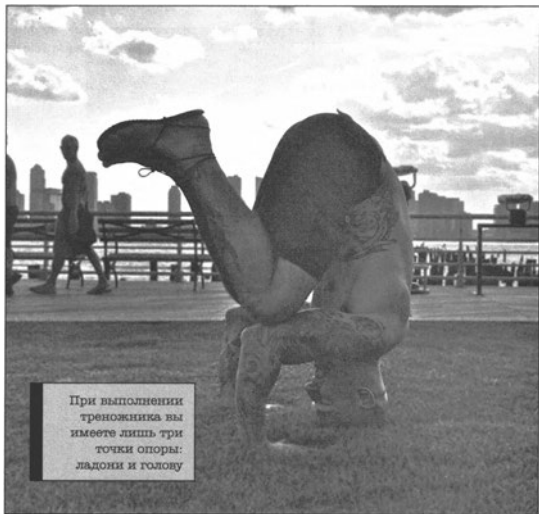


## Треножник

Научившись выполнять это упражнение, вы окажетесь на полпути к способности делать стойку на руках. Встаньте на колени и уприте руки в пол перед собой. Опустите голову на пол так, чтобы она находилась немного дальше ладоней. Опирайтесь необходимо на макушку, а не лоб или затылок. Поднимитесь на пальцы ног, а затем не спеша поднимите ступни и попытайтесь опереться коленями в руки.

При выполнении стойки на плечах вы имеете пять точек опоры: локти, плечи и затылок (ну

и, пожалуй, руки, в которые упираются колени). При выполнении же треножника остаются лишь три точки опоры: ладони и голова. Для кого-то может оказаться непросто привыкнуть к ощущению, возникающему при перевороте на голову. И все же это упражнение для начинающих. Если вам сложно переворачиваться на голову, то проблем, скорее всего, не физиологическая, а психологическая. Попробуйте перешагнуть через свой страх.

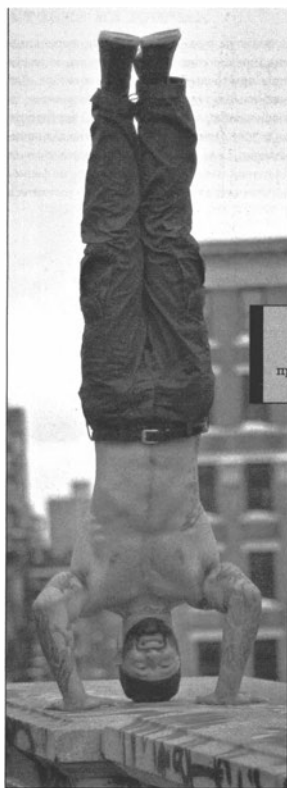


При выполнении треножника вы имеете лишь три точки опоры: ладони и голову

## Стойка на голове с опорой на руки

Самая простая разновидность стойки на голове. Встаньте в треножник и откиньте таз назад так, чтобы бедра находились на одной линии с плечами. Осталось оторвать колени от рук и распрямить ноги. Выполняйте упражнение не спеша. Если вы боитесь упасть, начинайте практиковать упражнение у стены. Со временем вы научитесь вставать в эту стойку без необходимости сначала упираться колени в руки. Помочь себе удержать равновесие можно, разведя ноги в стороны.

Выполняйте упражнение  
не спеша. Если вы  
боитесь упасть, начинайте  
практиковать это упражнение  
у стены



## Стойка на голове с опорой на локти

Освоив предыдущую стойку, можно переходить к следующей, более распространенной. Большинству людей она кажется проще предыдущей, однако выход в нее может быть затруднительным: руки необходимо расположить за головой, а не перед ней. При этом давление будет оказываться на предплечья и локти. Начать выход с упора локтей в руки не выйдет, да и равновесие держать сложнее. Если позволит растяжка, можно попробовать медленно поднимать ноги по очереди, в противном же случае выход придется делать рывком. Для этого необходимо сначала поджать колени, а потом выпрямить ноги. Так или иначе, для того чтобы не потерять равновесие, необходимо выровнять таз с линией плеч.

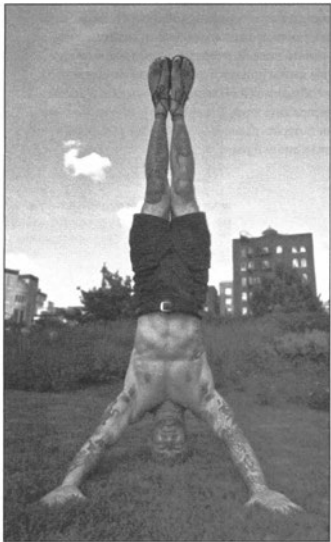
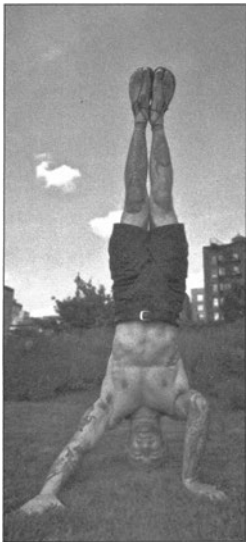
Так или иначе, для того чтобы  
не потерять равновесие,  
необходимо выровнять таз  
с линией плеч



## Стойка на голове с опорой на тыльные стороны ладоней

Когда вы сможете держать базовые стойки хотя бы минуту, можно переходить к более сложным: встаньте на голову, вытянув перед собой руки и опираясь на тыльные стороны ладоней. Вначале можно выходить в стойку из двух пре-

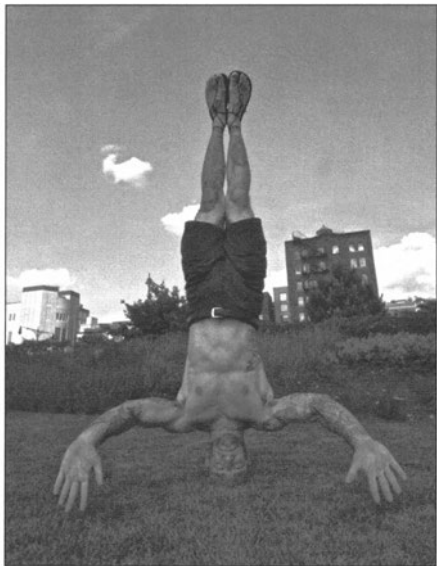
дыдущих: встав в них, аккуратно вытяните руки перед собой. Со временем будет необходимо научиться выходить в стойку, опираясь только на голову и тыльные стороны ладоней.



## Полноценная стойка на голове

Научились стоять в последней стойке хотя бы минуту? Смело начинайте экспериментировать со стойкой на голове без дополнительной опоры. Стоя в стойке с опорой на тыльные стороны ладоней, постарайтесь аккуратно поднять руки, перенеся вес на голову: можно пробовать поднимать руки как по очереди, так и одновременно. Перед тем как совсем

оторвать руки от земли, можно опереться на пальцы. Если сложно удерживать равновесие, разведите ноги и руки в стороны. В случае неудачи не отчаивайтесь, чтобы простоять в полноценной версии этой стойки хотя бы секунду, могут понадобиться годы тренировок. Так что запаситесь терпением и работайте над собой.

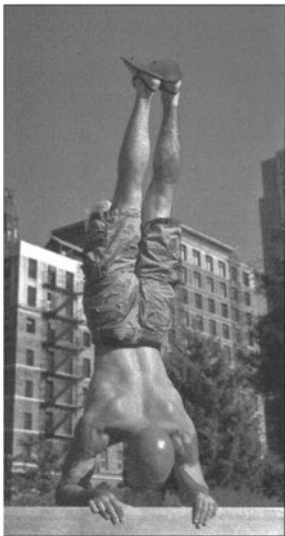


## Стойка на предплечьях

Это упражнение для тех, кто уже держит базовую стойку хотя бы минуту. Оно не такое сложное, как полноценная стойка на голове, но для его выполнения все же понадобятся развитая мускулатура верхней части тела и хорошая координация. Стойка очень похожа на стойку на локтях, только без опоры на голову.

Лучше всего выходить в эту стойку, встав на колени и уперев предплечья в пол так, чтобы они

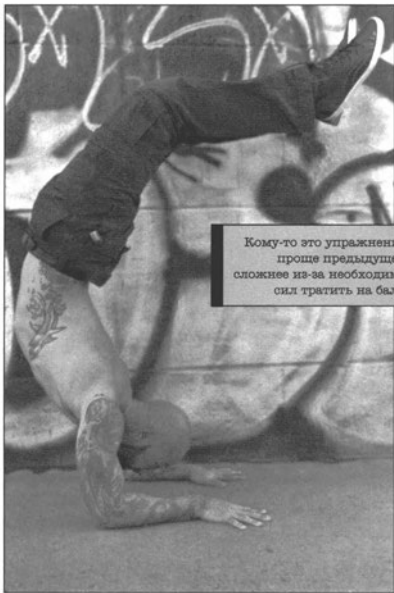
были параллельны друг другу. Теперь можно попытаться оттолкнуться и принять вертикальное положение. Поначалу лучше отрабатывать это упражнение с напарником или у стены. При толчке смотрите в точку между предплечьями, стараясь поймать равновесие. После этого попытайтесь выпрямить тело.



## «Скорпион»

В обычной стойке на предплечьях нужно стараться держать тело прямо. В данном же случае необходимо пытаться удержать равновесие, прогнувшись назад. Своеобразный симбиоз стойки на предплечьях и мостика.

Согните колени и прогните спину, стараясь не потерять равновесия. Кому-то упражнение покажется проще предыдущего, а кому-то сложнее из-за необходимости больше сил тратить на балансирование. У каждого из нас свои сильные и слабые стороны.



Кому-то это упражнение покажется проще предыдущего, а кому-то сложнее из-за необходимости больше сил тратить на балансирование

## «Лягушка»

Сложность вертикальной стойки зависит от двух факторов: количества точек опоры и положения тела. В данной стойке, также известной как «ворон», точек опоры всего две, и они относительно невелики — речь идет о ладонях. Однако стойка, в которой колени упираются в руки, все же проще, нежели стойки на голове или предплечьях, — даже несмотря на малое количество точек опоры.

Опуститесь в глубокий присед и уприте ладони в пол перед собой. Согните локти, встаньте на

цыпочки и упритесь коленями в руки. В данном случае трицепс служит «подставкой» для ног. Помогайте себе прессом и «вцепитесь» в землю пальцами. Поднимаясь в стойку, смотрите вперед, а не в пол перед собой.

Поначалу можно сильно сгибать локти при подъеме. Со временем можно начать работать над усилением рук и более высоким подъемом таза. В итоге это поможет перейти к выполнению полноценной стойки на руках.



Стойка на пушке



## Стойка на руках

Вот она, полноценная вертикальная стойка. Для ее выполнения необходимы такие точность, изящество и сила, какие не требуются для выполнения практически ни одного другого упражнения. Как и в случае с другими

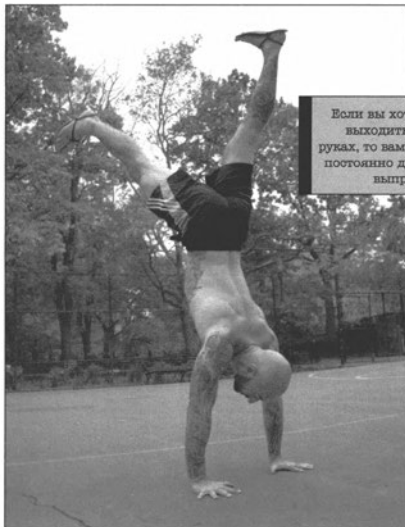
упражнениями, начинать практиковать стойку можно у стены, но наша цель — выполнять ее без дополнительной опоры. Только так вы действительно освоите методы тренировок с собственным весом.



## **Стойка на руках с махом одной ноги назад и толчком другой ноги вперед**

Если вы хотите рывком выходить в стойку на руках, то вам необходимо постоянно держать руки выпрямленными. Я повидал немало новичков, падавших на голову при первой попытке встать в стойку на руках — и все потому, что не до конца выпрямляли руки. В руках больше силы, когда они выпрямлены, и это особенно актуально в данном случае.

Начинайте работать над выходом в стойку рывком рядом со стеной, встав так, чтобы получилось немного выгнуть спину назад. Скорее всего, на первых порах так будет проще. Со временем попытайтесь держать спину прямо и отводить ноги от стены. Кому-то для этого понадобится больше времени, кому-то меньше. При должном усердии вы этому научитесь, но не рассчитывайте, что это удастся сделать за один день.



Если вы хотите рывком выходить в стойку на руках, то вам необходимо постоянно держать руки выпрямленными

## Прыжок с колен на руки и с рук на колени

Выйти в стойку на руках можно и из позиции, похожей на ту, в которой вы находитесь при выполнении отжиманий нырком. Теперь согните колени и подпрыгните, подтянув стопы на уровень бедер, а колени к животу. После

этого останется всего-то вытянуть ноги вверх. Старайтесь держать бедра на одной линии с руками: направление наклона всего тела зависит от положения бедер.



Прежде чем выпрямить ноги, постарайтесь, чтобы бедра и руки находились на одной линии

## Стойка на руках лицом к стене



Лучше начинать практиковать вертикальные стойки, встав *спиной* к стене. Однако освоив их выполнение, можно начать выполнять их, повернувшись к стене *лицом*. Для того чтобы выйти в такую стойку, требуется приложить больше усилий, нежели при выталкивании вверх, однако вы научитесь держать тело прямо.

Встаньте в позицию для отжиманий так, чтобы ноги были прижаты к стене, и начните «подниматься» по ней, пока не окажетесь в вертикальном положении. Попробуйте поставить руки как можно ближе к стене и прижаться к ней грудью. Новичкам допустимо держать грудь в 10–15 см от стены, но в дальнейшем эту цифру нужно уменьшить до 3–5 см. Старайтесь вытянуться и выпрямить спину: при этом вы должны чувствовать, как тянутся мышцы плеч и верхней части спины. Сожмите ноги и ягодицы. Здесь, в отличие от отжиманий в стойке на руках, плечи приподнять можно: это поможет выпрямиться и упереть ладони так, чтобы они находились на одной линии с плечами. Если вы не очень гибки, то это может быть очень эффективным упражнением на растяжку верхней части тела.

Во время выполнения стойки на руках не давайте локтям выгибаться вбок, стараясь, чтобы они смотрели назад. Так вы сможете полностью распрямить руки и воспользоваться особенностями строения скелета для удержания стойки: тут все так же, как и при ходьбе, — часть нагрузки должна приходиться на кости. Представьте, что пытаетесь оттолкнуть от себя землю, в то же самое время стараясь максимально выпрямить все тело.



## Выход в стойку на руках силой

Более сложный вариант выхода в стойку. Подходить к нему можно по-разному. Простейший вариант — это встать в «лягушку» и начать поднимать себя вверх, работая плечами и руками. Если силы рук не хватает, можно немного помочь себе ногами, дернув ими в направлении подъема. Главное — не перестараться, иначе можно улететь назад.

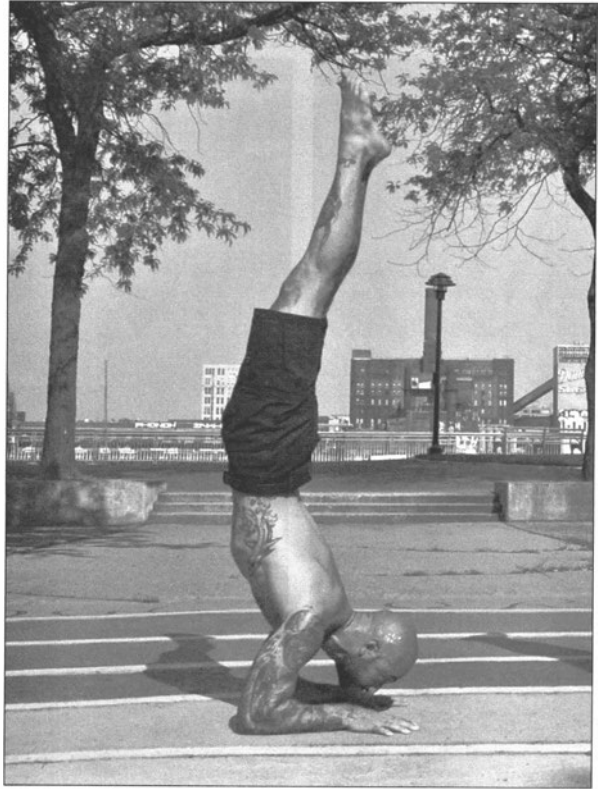
Другой вариант — стоя на ногах, нагнуться вперед, опереться на ладони и начать переносить на них вес. Кому-то такой вариант покажется проще предыдущего, а кому-то сложнее: это индивидуально. Опускаться можно как из позиции с ногами на ширине плеч, так и из позиции с широко расставленными ногами.

Чем ближе ноги друг к другу, тем выше требования к гибкости. При необходимости можно начать выход со слегка согнутыми локтями, однако это требует большей силы рук. Этот вариант будет полезен тем, кому не хватает подвижности в области бедер и/или плеч для того, чтобы начинать с выход с выпрямленными руками.

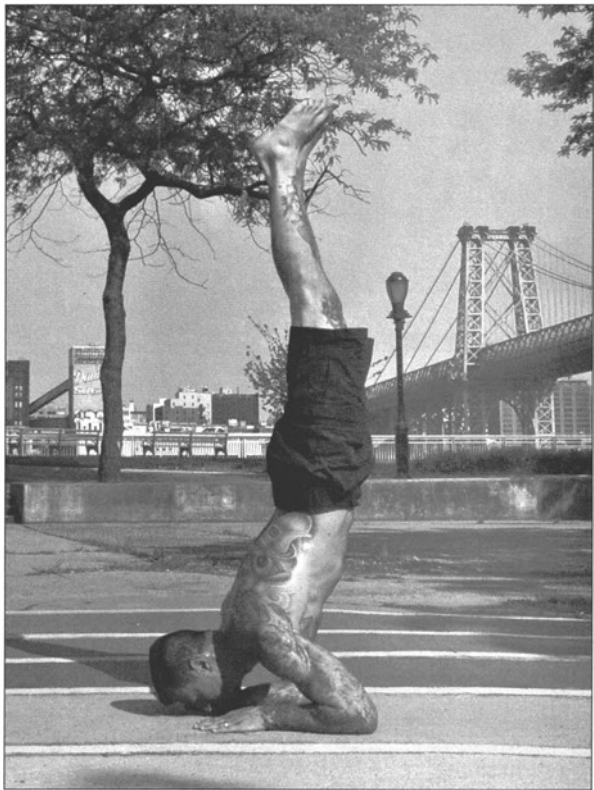
В обоих случаях будет необходимо «вцепиться» в землю пальцами и активно работать мышцами пресса, поднимая бедра и ноги. Постарайтесь сделать так, чтобы бедра и руки находились на одной линии, как и в случае с прыжком с колен на руки и с рук на колени. Это поможет выпрямиться.



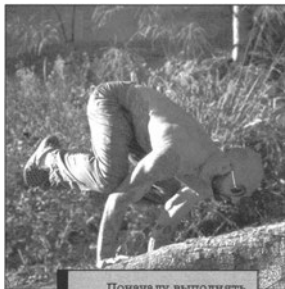






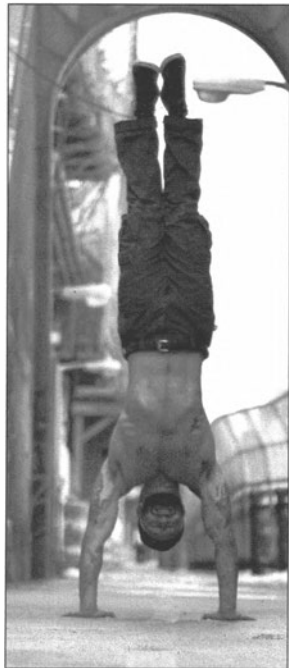


Выход в стойку на руках силой

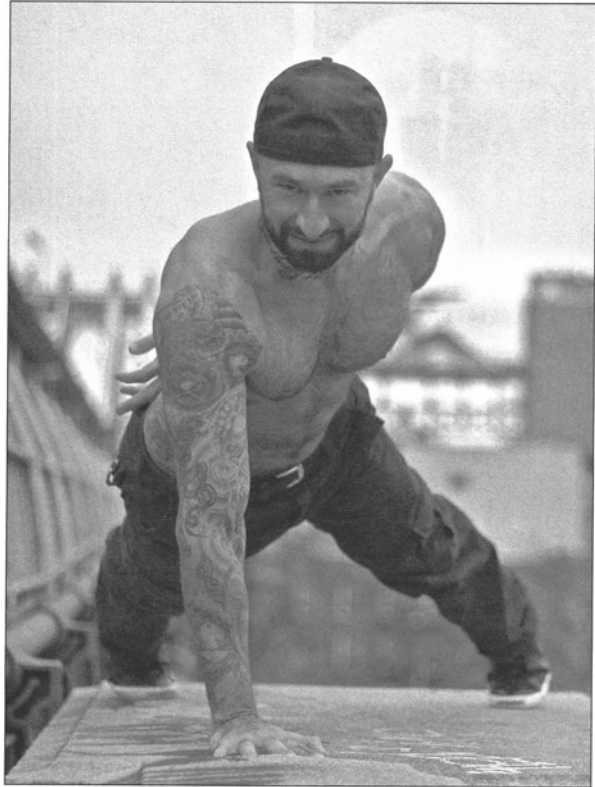


Поначалу выполнять  
стойку на руках может  
быть проще с немного  
согнутой спиной





Чтобы усложнить себе задачу, попробуйте выполнить стойку на руках, сведя руки как можно ближе



# УЧИМСЯ ОТЖИМАТЬСЯ НА ОДНОЙ РУКЕ

---

Одно из самых крутых упражнений на свете. Для его выполнения необходимы большая сила и высокий контроль над своим телом. Это упражнение поможет добиться невероятных результатов. Помимо этого, отжимания на одной руке очень легко модернизировать: существует великое множество его вариаций.

---

**В**одить это упражнение в свои тренировки стоит лишь после того, как обычные отжимания (различные вариации, перечисленные в четвертой главе) будут даваться вам с относительной легкостью. Прежде всего необходимо в достаточной степени освоить отжимания с узкой постановкой рук. Лучше не приступать к отжиманиям на одной руке до тех пор, пока вы не будете способны выполнить хотя бы 30 бриллиантовых отжиманий подряд.

При выполнении этого типа отжиманий положение тела отличается от того, как оно распола-

гается во время выполнения отжиманий обычных: ноги необходимо ставить шире, а опорную руку держать под корпусом. Три точки опоры (нога, рука, нога) должны образовывать треугольник. Как правило, чем ближе ноги друг к другу, тем сложнее выполнять отжимания. Не стесняйтесь упражняться с достаточно широко расставленными ногами — на первом этапе ваша основная задача состоит в том, чтобы освоить механику движения. Со временем ноги можно начать сводить вместе.

## Наклонные отжимания на одной руке

Многие из приемов, которые я советовал новичкам для освоения обычных отжиманий, применимы и к отжиманиям на одной руке. Я предпочитаю учить этому упражнению в на-

клонной стойке: это лучший способ понять механику движений и подготовить суставы к новому виду нагрузки.

Лучший способ понять механику движений и подготовить суставы к новому виду нагрузки — это упражнения в наклонной стойке



## L7-отжимания

Это упражнение полезно в освоении не только отжиманий на одной руке, но и отжиманий с близкой постановкой рук. L7 относится к бриллиантовым отжиманиям так же, как «разномастные» к обычным. Для его выполнения одну руку необходимо упереть в пол ладонью, а другую — ее тыльной стороной. Это упражнение называется так потому, что

если переворачивается правая рука, то она напоминает английскую букву «L», а левая — цифру «7». Суть этого упражнения в том, чтобы приучить руки к непривычному положению, не перегружая их: на руку, повернутую к земле ладонью, будет приходиться большая часть веса. Второй же рукой нужно поддерживать равновесие.



## Полуторные отжимания

Для выполнения этого упражнения необходимо вытянуть одну руку вбок и положить ее на возвышение вроде кирпича или медицинского мяча. Суть в том, чтобы выполнять большую часть работы опорной рукой, помогая себе второй. К тому же это упражнение помогает понять, в каком положении должен находиться корпус при отжимании на одной руке. Старайтесь держать тело параллельно земле (не-

большой крен не страшен, просто делайте все возможное).

Как и в случае с отжиманиями с перекатом, чередовать руки не выйдет: придется тренировать их по очереди. Старайтесь двигаться по вертикали, подражая отжиманиям на одной руке: избегайте крена в сторону, как при отжиманиях с перекатом.



Идея в том, чтобы выполнять большую часть работы опорной рукой, помогая себе второй



## Негативные отжимания

Опускание в нижнюю точку может помочь в освоении полноценных отжиманий на одной руке, помогая понять механику движения с неврологической точки зрения. Человеческий мозг крайне эффективно запоминает двигательные стереотипы. Сила не только в самих мышцах, но и в знании того, как их использовать.

Встаньте в исходную позицию для отжиманий на одной руке и медленно опуститесь вниз, напрягая мышцы всего тела. Из нижней точки вытолкните себя обеими руками и снова опуститесь вниз на одной. Поначалу вы можете опускаться слишком быстро, но со временем вы станете контролировать этот процесс лучше.



Старайтесь держать тело параллельно земле (небольшой крен не страшен, просто делайте все возможное)

## Отжимания на одной руке

Название упражнения некоторых введет в заблуждение: но не задействуя мышцы всего тела, невозможно выполнить ни один тип отжиманий! Отжаться как следует на одной руке, не напрягая мышцы бедер, ног, пресса и ягодиц, невозможно.

Уприте руку в пол перед собой. В нижней точке локоть должен касаться ребер, как и при выполнении бриллиантовых отжиманий (или любых

других отжиманий с узкой постановкой рук). Вторую руку можно вытянуть вдоль тела или убрать за спину.

Для выполнения стандартных отжиманий на одной руке необходимо широко расставить ноги. Кто-то может сказать, что это неполноценная техника, однако отжимания на одной руке с близко поставленными ногами — это очень сложное упражнение для опытных атлетов. Турс необходимо стараться держать параллельно земле, следите, чтобы локоть не ушел вбок. Для сохранения равновесия во время движения вниз бедра можно чуть-чуть сдвинуть в сторону опорной руки.

Как я уже сказал, отжимания на одной руке с сомкнутыми ногами — высший пилотаж. Однако при выполнении этой версии упражнения настолько сложно не крениться в сторону, что включать его в тренировочную программу не имеет смысла. Если вы чувствуете необходимость немного сдвинуть бедра вбок, то лучше немного шире раздвинуть ноги, чтобы минимизировать отклонение бедер.



Для выполнения стандартных отжиманий на одной руке необходимо широко расставить ноги

## Отжимания на одной руке с опорой на пальцы, кулак и тыльную сторону ладони

Отжимания на одной руке можно усложнить, опираясь не на всю ладонь, а на кончики пальцев, кулак или тыльную сторону ладони. Не пытайтесь выполнить эти разновидности упражнения, пока не будете способны сделать хотя бы 30 отжиманий на обеих руках. Помимо этого, нужно уметь делать несколько последовательных стандартных отжиманий на одной руке. Начинать практиковать подобные упражнения лучше всего на какой-нибудь мягкой поверхности. Выполнять их на мостовой следует лишь после уверенного освоения.



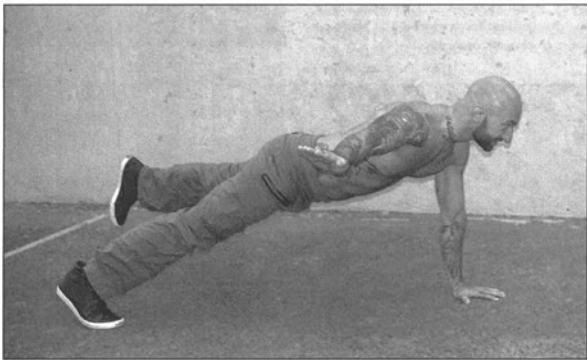
Не начинайте  
практиковать  
эти упражнения  
на мостовой:  
практикуйтесь  
на полу с мягким  
покрытием



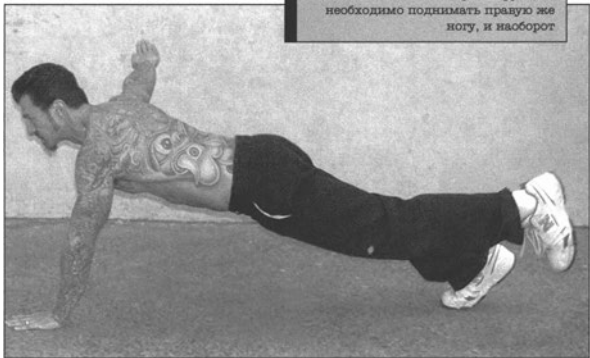
## Отжимания на одной руке с опорой на одну ногу

Итак, вы уже способны выполнить несколько отжиманий на одной руке. Попробуйте усложнить упражнение следующим образом: встаньте в базовую стойку; опираясь на одну руку, допустим правую, поднимите также правую ногу. При этом для сохранения равновесия можете вытянуть свободную руку (в нашем случае левую) и широко расставить ноги.

Несмотря на то что держать равновесие в таком положении затруднительно, регулярные тренировки непременно дадут результаты. Не забывайте о том, что если вы отжимаетесь на правой руке, то необходимо поднимать правую же ногу, и наоборот.



Не забывайте о том, что если вы  
отжимаетесь на правой руке, то  
необходимо поднимать правую же  
ногу, и наоборот



## Плиометрические отжимания на одной руке

Если вы будете стараться, то со временем сможете подкидывать себя в воздух одной рукой. Приземляйтесь аккуратно, помните: нельзя опускаться на полностью выпрямленную руку.

В верхней точке руку можно вытянуть в сторону либо хлопнуть себя по груди. Не следует переходить к плиометрическим отжиманиям на одной руке до тех пор, пока вы не будете способны выполнить хотя бы пять обычных.



Не следует переходить  
к плиометрическим  
отжиманиям на одной руке  
до тех пор, пока вы не будете  
способны выполнить хотя бы  
пять обычных

## Идеальные отжимания на одной руке

Выполнение отжиманий на одной руке со сведенными вместе ногами и полной амплитудой движений — самая тяжелая разновидность отжиманий: вам доступны только две точки опоры, к тому же вы не сможете использовать вторую ногу для баланса, как в отжиманиях на одной руке с опорой на одну ногу (тяжесть выполнения которых меркнет в сравнении с этим упражнением).

При выполнении этого упражнения нагрузка на мышцы пресса и вестибулярный аппарат сравнима разве что с нагрузкой на опорную руку, которой приходится несладко из-за изменившегося положения бедер. И все из-за того, что ноги сведены вместе. Воистину, идеальные отжимания на одной руке!

Вам доступны только две точки опоры, к тому же вы не сможете использовать вторую ногу для баланса, как в отжиманиях на одной руке с опорой на одну ногу (тяжесть выполнения которых меркнет в сравнении с этим упражнением)



## Никто не совершенен

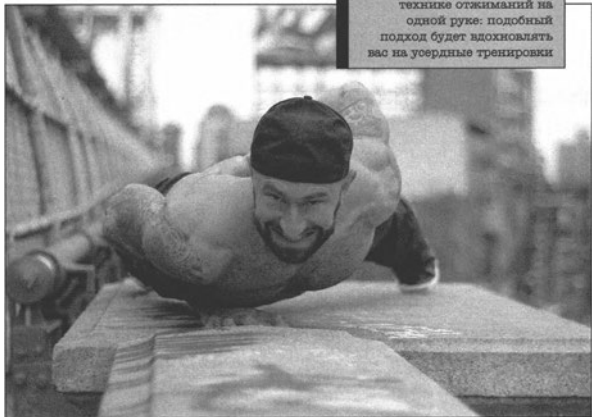
По правде говоря, техничное выполнение последнего упражнения невозможно. Нет ни одного задокументированного подтверждения того, что это кому-либо когда-то удавалось. И я сомневаюсь в том, что в ближайшем времени кто-нибудь сможет этим похвастаться. Но к невозможному все равно следует стремиться: подобный подход вдохновит на усердные тренировки. В то же время могут возникнуть иллюзии, что невозможное достижимо. Не забывайте о том, что техничное выполнение

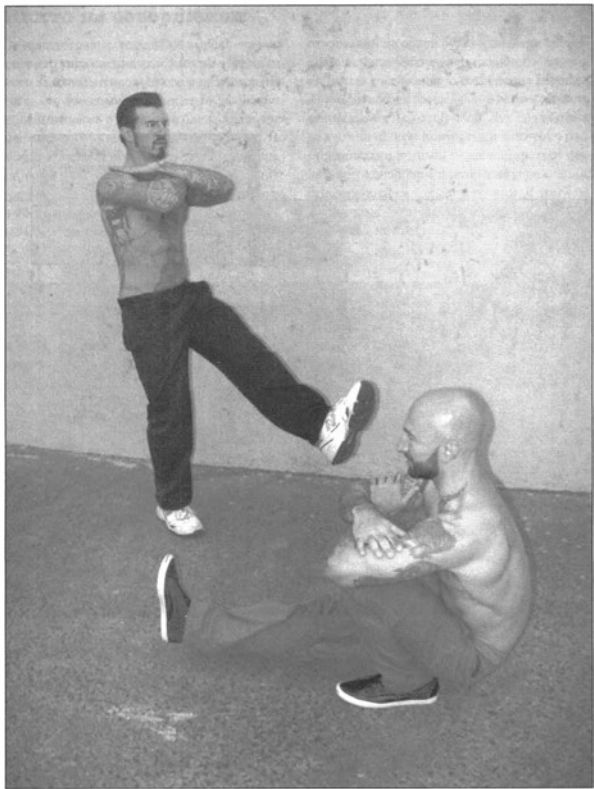
отжиманий на одной руке — понятие субъективное. Физические тренировки имеют своей целью достижение и сохранение хорошей формы, и погоня за идеальной техникой часто мешает добиться этой цели. Лучше работать над увеличением повторений с широко расставленными ногами, нежели стараться сделать всего лишь одно повторение упражнения, существующего только в теории. К тому же и «обычные» отжимания на одной руке — задача вовсе не простая!





Совершенство иллюзорно,  
но все равно следует  
стремиться к идеальной  
технике отжиманий на  
одной руке: подобный  
подход будет вдохновлять  
вас на усердные тренировки





# РАЗБИРАЕМСЯ С ПРИСЕДАНИЯМИ «ПИСТОЛЕТИКОМ»

---

Со временем даже самые сложные разновидности приседаний перестают казаться тяжелыми. Конечно, можно брать количеством, однако если вы уже делаете несколько сотен приседаний за подход, то лучше найти упражнение посложнее.

---

**К**ак нельзя лучше для этого подходят приседания на одной ноге: они позволяют избежать необходимости использовать дополнительные вес и снаряжение.

Приседания «пистолетиком» — наиболее продвинутый вид приседаний на одной ноге. Это одно из тех немногочисленных упражнений, которые подвергнут испытанию ваши силу, гибкость и координацию одновременно. Для его освоения требуются многочисленные

тренировки, терпение и упорство. Прежде чем переходить к нему, необходимо научиться выполнять большое количество обычных приседаний с близко поставленными ногами и полной амплитудой движений. После этого следует приступить к освоению более легких разновидностей приседаний на одной ноге. Новичку могут потребоваться месяцы и даже годы регулярных тренировок, чтобы освоить приседания «пистолетиком».

## Приседания на одной ноге рядом со скамьей

Как и в случае с обычными приседаниями, начать можно с выполнения упражнения у скамьи: это поможет удержаться от падения и развить координацию для того, чтобы в будущем приседать без опоры. Вытяните вторую ногу вперед и сядьте так, чтобы ваша опорная нога сгибалась в колене под углом

в 90 градусов. Скорее всего, поначалу вы будете не опускаться на скамью, а падать — не переживайте, это нормально. Если по-другому не получается, то можете плюхаться на скамью. После этого напрягите мышцы пресса (и всего тела), вытяните руки перед собой и попытайтесь подняться.



Напрягите мышцы пресса  
(и всего тела), вытяните руки  
перед собой и попытайтесь  
подняться

## Приседания на одной ноге на скамье

Выполнение упражнения, стоя не на земле, а на скамье, позволит опускать вторую ногу в нижней точке вместо того, чтобы вытягивать ее перед собой. Этот облегченный вариант позволит лучше сфокусироваться на опорной ноге. К тому же так проще удерживать равно-

весие. Отработав технику, найдите себе другой объект для приседаний, понизьте предыдущего. В идеале необходимо постараться найти такой объект, при приседании на котором вытянутая нога будет находиться в паре сантиметров от земли.

Выполнение упражнения, стоя не на земле, а на скамье, позволит опускать вторую ногу в нижней точке вместо того, чтобы вытягивать ее перед собой

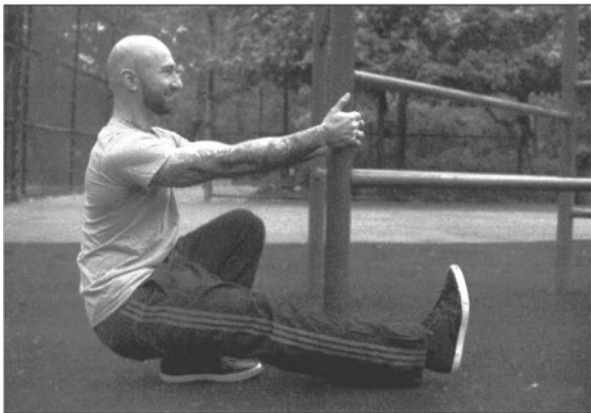


## Баланс силы

Конечно, удерживать равновесие во время выполнения «пистолетика» не так уж просто, но две основные причины неспособности выполнить это упражнение — недостаточные сила и/или растяжка. Часто не хватает может как одного, так и другого (хотя парни часто винят именно недостаточную растяжку, когда на самом деле им не хватает силы). Проверить, способны ли вы выполнить повторение с полной амплитудой движений, можно, ухватившись за что-то руками (столб, дверную коробку, гимнастические кольца и т. п.) и попытавшись присесть. Если вам это удастся, то вы обладаете достаточной растяжкой.

«Пистолетик» эффективен по причине равномерного распределения усилий по разным мы-

шечным группам: чем сильнее вы напрягаете одну, тем сильнее приходится напрягать другую для компенсации. Если перенапрягать мышцы ног или пресса, то «пистолетик» вам даваться не будет. Те, кто думает, что их единственная проблема заключается в недостаточной растяжке, не видят всей картины. Часто причина неспособности выполнить пистолетик и мостик одна и та же: излишняя напряженность. Чтобы удерживать вторую ногу вытянутой вперед, сгибателям ее квадрицепса и бедренных мышц должно хватать силы для того, чтобы компенсировать натянутость ахиллова сухожилия и поясничных мышц. Держать ногу параллельно земле все время не нужно, однако во время выполнения упражнения пятка второй ноги



не должна касаться земли. Для этого также необходимо иметь сильные мышцы пресса и таза.

Теоретически человек, который в состоянии выполнить полноценные (с полной амплитудой) приседания со штангой с весом, равным весу его собственного тела, должен быть способен приседать «пистолетиком». На деле же все обстоит иначе: для «пистолетика» нужны сильные мышцы пресса и хорошая координация,

а также привычка выполнять именно этот тип приседаний. Поэтому способность приседать с собственным весом на плечах не гарантирует того, что вы сможете выполнить «пистолетик». Мне, как и любому другому человеку, пришлось потратить немало времени, чтобы понять, как именно следует выполнять это упражнение. Если при взгляде на меня вам кажется, что «пистолетик» — это просто, то лишь потому, что я практикую его уже больше десяти лет.

Теоретически человек, который в состоянии выполнять полноценные (с полной амплитудой) приседания со штангой с весом, равным весу его собственного тела, должен быть способен приседать «пистолетиком»



На деле же все обстоит иначе

## Работайте всем телом

Риску показаться занудой, но все же повторюсь — ключом к успешным тренировкам с собственным весом является использование мышц всего тела для выполнения любого упражнения, и особенно «пистолетика». Тут от вас потребуется напряжение буквально каждой мышцы!

Как правило, когда новички пытаются делать «пистолетик», у них не выходит как следует вытянуть перед собой вторую ногу. Это нор-

мально: старайтесь выжать все возможное из квадрицепса вытянутой ноги, помогая себе мышцами тела. Для того чтобы сильнее их напрячь, можно вытянуть перед собой руки и сжать вложенные друг в друга ладони (складывать их в форме пистолета не обязательно). Однако кому-то может быть удобнее приседать с разведенными руками. Так или иначе, поднимаясь из нижней точки, напрягите пресс так, будто бы готовитесь принять удар в живот.





## Двойной «пистолетик»

Помочь в освоении упражнения могут совместные тренировки. Возьмитесь за руки и присядьте вместе: это поможет удерживать равновесие, а также убережет от падения

назад. Если ваш партнер по тренировке не способен выполнять «пистолетик», то попросите его просто сесть на корточки и держать вас за руки.

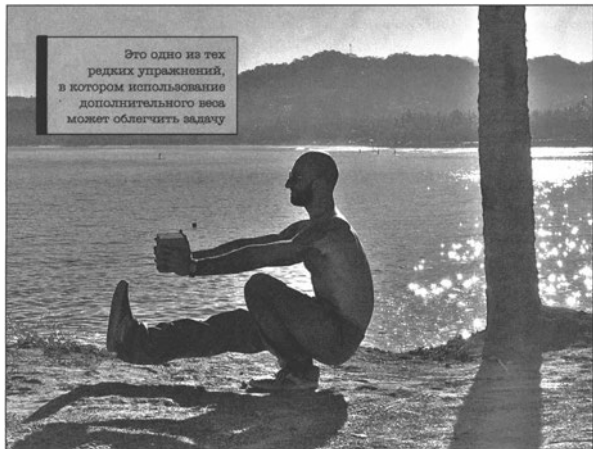


## «Пистолетик» с противовесом

Это одно из тех редких упражнений, в котором использование дополнительного веса может *облегчить* задачу. Если взять в руки гантель или гирию, то это будет помогать держать равновесие за счет перетягивания корпуса вперед. В этом плане оно чем-то напоминает предыду-

щее упражнение, в котором партнер помогает вам выполнить упражнение с полной амплитудой. Начните с 5–7 килограммов и старайтесь со временем уменьшить вес противовеса. Постепенно вы научитесь выполнять «пистолетик» без дополнительного утяжеления.

Это одно из тех редких упражнений, в котором использование дополнительного веса может облегчить задачу



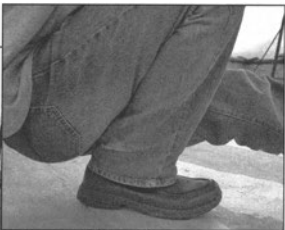
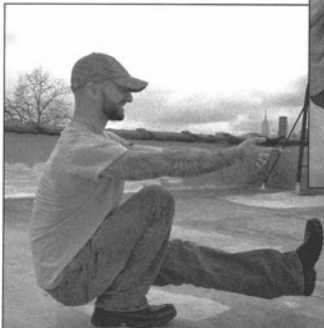
## Подъем стопы

Еще один способ упростить выполнение упражнения — выполнять его на неровной поверхности, позволяющей приподнять пятку на 2–3 сантиметра. Самый простой способ добиться подобного эффекта — присесть в обуви с каблуком, однако можно и просто подложить что-то под пятку небутой ноги. Попробуйте немного сместить центр тяжести, и станет значительно легче.

Однако несмотря на то, что подобный трюк может помочь человеку, работающему над выполнением одного-единственного повторения, я бы не рекомендовал подобную технику для тех, кому под силу несколько повторений: в подобной стойке колено находится не в самой естественной для него позиции. К тому же необходимо следить за тем, чтобы

подошва или подкладываемый предмет не были слишком высокими. Оптимальный вариант — отказаться от большого количества повторений и не подкладывать под пятку опору высотой больше 2–3 сантиметров. Другой важный момент: техника для начинающих, способная помочь освоить упражнение, а не альтернативная стойка для полноценной его версии. Стремиться необходимо к тому, чтобы выполнять «пистолетик» босиком, стоя на ровной поверхности.

Как и в случае с противовесом, понемногу уменьшайте высоту подкладываемого под пятку предмета. При техничном выполнении пистолетика не привыкайте поднимать стопы: в дальнейшем подобная привычка может застопорить прогресс.



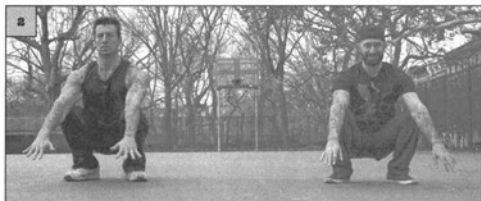
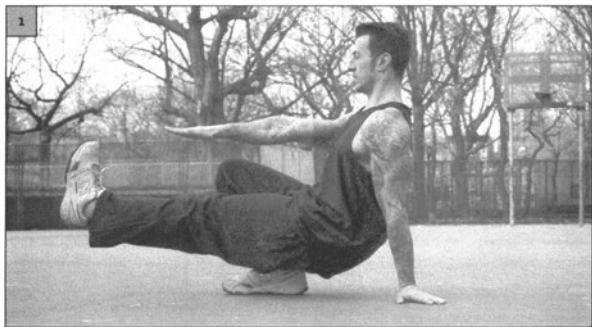
Выполнение «пистолетика» в обуви с каблуком может значительно облегчить упражнение

## «Пистолетные» махи

Это упражнение развивает координацию, необходимую для сохранения равновесия в нижней точке «пистолетика». Если вам не удастся выполнить даже одного повторения — это упражнение для вас.

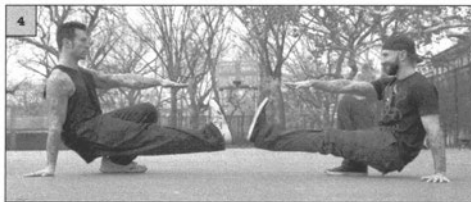
Опуститесь в глубокий присед с широко разведенными коленями и вытяните вперед одну ногу, сразу же оперевшись на ту же руку. При

этом необходимо вытянуть противоположную руку вперед и попытаться дотянуться до нее мыском. В этот момент ваша поза соответствует той, что вы принимаете в нижней точке «пистолетика», с одной лишь разницей — часть веса переносится на опорную руку. Теперь вернитесь в исходное положение и повторите упражнение с другой ногой.



Со временем можно начать работать над тем, чтобы поднимать опорную руку в момент, когда нога вытянута вперед: это поможет удержать равновесие в нижней точке «пистолетика». Вытяните обе руки перед собой, одновременно напрягая мышцы пресса и вытягивая ногу впе-

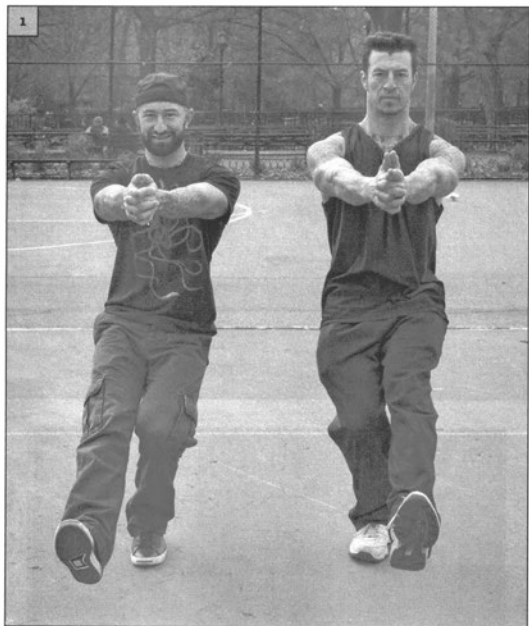
ред. Возможно, поначалу придется достаточно сильно сгибать спину, чтобы не упасть назад. Не забывайте о том, что необходимо изо всех сил сгибать лодыжку опорной ноги, но и не давайте ее пятке подниматься вверх.



## Немного изометрии

Еще один трюк, способный помочь в освоении «пистолетика» и выполнении хотя бы одного повторения: негативные повторения с элементами изометрии. Замерите, выполнив четверть амплитуды на пути вниз, и оставайтесь в такой

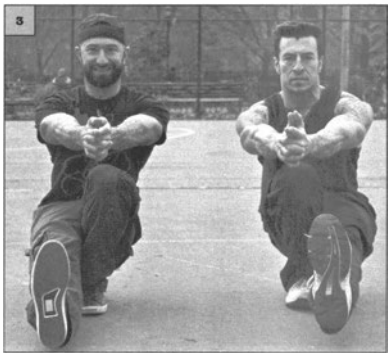
позиции три секунды. Повторите на середине и трех четвертях. Со временем увеличьте время изометрических стоек до 5 секунд. Вскоре после этого вы сможете выполнять полноценный «пистолетик».



2



3



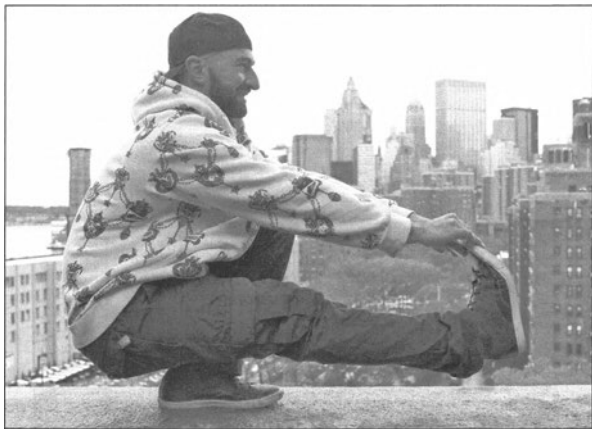
## Не бойтесь растягивать спину

Некоторые люди избегают «пистолетика», так как чрезмерно переживают по поводу спины: во время выполнения упражнения приходится в той или иной степени сгибать спину. Однако я уже говорил: человеческая спина приспособлена к растяжке и вытягиванию.

При выполнении приседаний с отяжелением сохраняйте правильную осанку. Однако при выполнении «пистолетика» без дополнительного веса нет нужды переживать о поясничном изгибе. Но, разумеется, нет ничего плохого в том, чтобы стараться выполнять его с прямой спиной — это усложнит задачу, что, как правило,

приводит к увеличению силовых показателей. К тому же напряжение желудка и создаваемое в итоге давление (оказывающее воздействие изнутри) на мышцы пресса помогает удерживать равновесие и поддерживает спину.

Как и в случае с «идеальными» отжиманиями на одной руке, стремиться к выполнению «пистолетика» с прямой спиной — хорошая идея, однако необходимо понимать, что это невозможно: при выполнении отжиманий на одной руке бедра вынужденно смещаются вбок, а при выполнении «пистолетика» спина прогибается в пояснице.





## Коленн и пальцы ног

Советуя людям практиковать «пистолетик», я часто слышу возражения, основанные на страхе за здоровье коленей. Действительно, выполняя последовательно продвинутое гимнастическое упражнение, можно получить травму, но то же самое справедливо вообще для любого вида тренировочных программ. Чем продвинутой программа тренировок — тем выше риск.

Вне зависимости от того, тренируетесь ли вы со свободными весами, практикуете ли калленику или занимаетесь триатлоном (к слову, я занимался всем вышеперечисленным), для

избегания травм требуется следование одним и тем же правилам: регулярные тренировки, неспешное повышение интенсивности, уважение к собственному телу.

При техничном выполнении упражнений не спешите переходить к их усложненным разновидностям и, главное, тренируйтесь в меру. Это позволит вам без проблем научиться выполнять «пистолетик» и включить его в свою тренировочную программу. Да и о каких проблемах идет речь? Это упражнение как раз таки должно укрепить ваши бедра, колени и лодыжки.



Очень важно помнить следующее: силовые тренировки укрепляют соединительные ткани, однако связки, сухожилия и хрящи могут не поспевать за мышечным ростом. Переходить к выполнению тяжелых упражнений необхо-

димо постепенно, на протяжении месяцев, даже лет. Раздвигайте границы возможного, но не забывайте о том, что они существуют. Не старайтесь перейти к полноценному «пистолетику», не заложив для этого основу.

## Положение рук

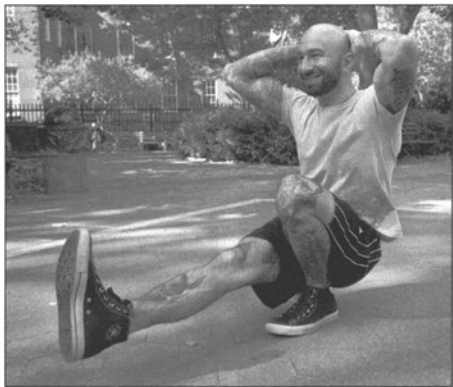
Манипуляции с центром тяжести занимают важное место в тренировках с собственным весом: так можно повысить или понизить сложность выполнения упражнения. В отжиманиях на одной руке это достигается за счет более узкой или широкой постановки ног. Хотите усложнить «пистолетик»? Попробуйте научиться приседать с заведенными за спину руками.

Пока вы еще только учитесь выполнять упражнение, руки лучше вытягивать перед собой.

В такой позиции вес распределяется более равномерно, снижается нагрузка на мышцы и становится легче держать равновесие. Для этого можно попробовать держаться за пальцы ног (при этом бонусом будет большая растяжка, что многим будет полезно).

Научившись выполнять несколько приседаний «пистолетиком», попробуйте делать упражнение с руками на плечах, голове или и того сложнее — за спиной.





## Шагающий «пистолетик»

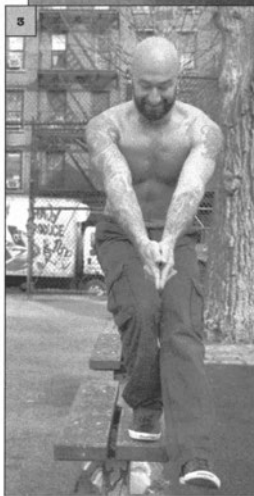
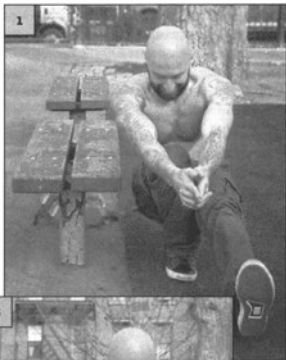
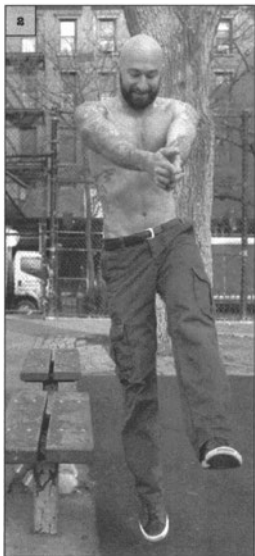
Научились выполнять несколько приседаний и хотите повысить количество повторений? Это упражнение поможет вам в этом. По сути, оно является одноногим аналогом шагающих выпадов. Время, необходимое на то, чтобы сделать шаг вперед, будет давать ногам возможность отдохнуть немного больше, нежели при приседаниях на месте. Это позволит увеличить

количество повторений за подход. Научившись выполнять большое количество повторений на каждой ноге, вы сможете выполнять шагающий «пистолетик» как серьезное кардиопражнение, а не только силовое. К тому же некоторым людям будет проще выполнять приседания за счет движения вперед.



## Плиометрический «пистолетик»

Думаете, у вас сильные ноги? Попробуйте выполнить прыжок, поднимаясь из нижней точки «пистолетика». Можете даже попробовать запрыгнуть на что-то вроде ступеньки или скамейки. Начните с чего-то невысокого — это очень сложное упражнение. Но делайте его на свой страх и риск!

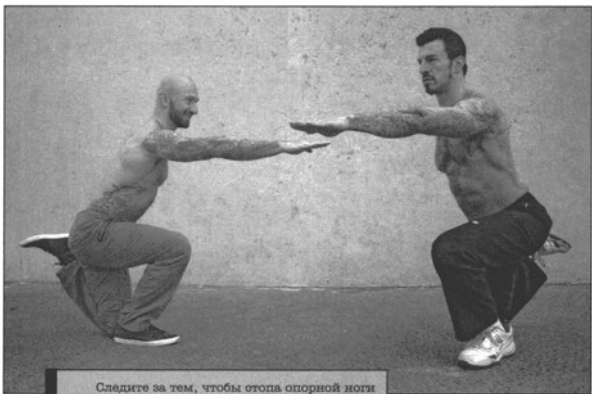


## Приседания креветки

Если вы думаете, что «пистолетик» — это вершина того, что упражнения с собственным весом способны предложить в плане тренировки ног, то лучше бы вам подумать еще раз. Это упражнение покажется сложным даже самым уверенным «пистолетчикам».

Встаньте прямо и согните одну ногу так, чтобы суметь ухватить ее рукой за лодыжку (как если бы вы растягивали квадрицепс). Присядьте так, чтобы колено согнутой ноги коснулось

пятки ноги опорной. Старайтесь выполнять упражнение как можно плавнее, однако на первых порах вы, скорее всего, будете падать на колено, приближаясь к нижней точке (поэтому имеет смысл учиться на мягкой поверхности). Если для вас это слишком сложно, можете попробовать начинать из нижней точки и выполнять только подъем. Дойдя до нескольких повторений, начинайте работать над плавным опусканием.



Следите за тем, чтобы стопа опорной ноги не отрывалась от земли, как и в случае с «пистолетиком», а также не забывайте вытягивать свободную руку перед собой для удержания равновесия

Следите за тем, чтобы стопа опорной ноги не отрывалась от земли, как и в случае с «пистолетиком», а также не забывайте вытягивать свободную руку перед собой для удержания равновесия. Выпятите грудь, чтобы не упасть во время подъема.

Освоив стандартную разновидность упражнения, можно перейти к продвинутой: для

ее выполнения необходимо держаться обеими руками за лодыжку. Это гораздо сложнее, к тому же вы лишитесь возможности балансировать вытянутой рукой. Для выполнения этого упражнения нужны очень сильные ноги, однако их недостаточно: не менее важны и мышцы пресса.

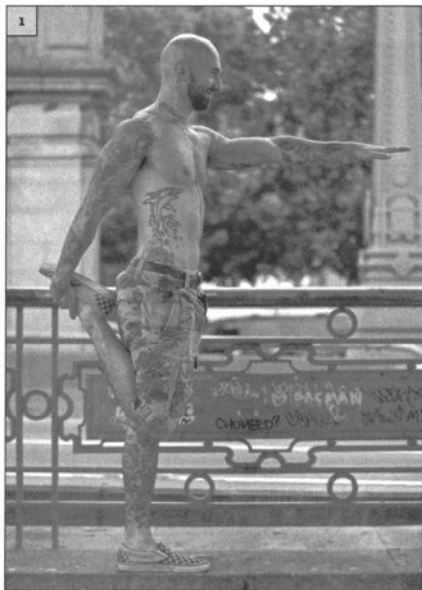
Выпятите грудь, чтобы не упасть во время подъема



## Приседания тигровой креветки

Добавить интенсивности предыдущему упражнению можно, встав на возвышенность. В этом случае колено второй ноги приобретает возможность опуститься ниже стопы ноги опорной, и приседания тигровой креветки увеличивают амплитуду движения. А вот «пистолетик» в таком варианте делать проще.

Для этой разновидности приседаний понадобится, помимо прочего, недюжинная растяжка. Начав опускаться, позвольте колену сдвинуться ниже уровня предмета, на котором вы стоите, позвольте ему сдвинуться немного вперед.

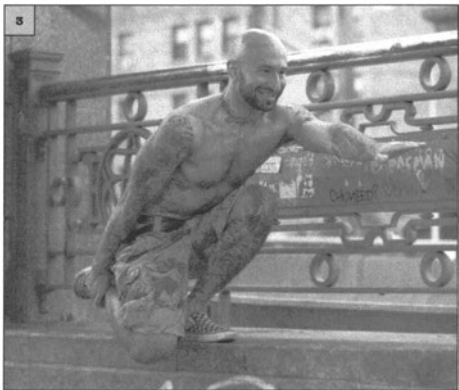




2



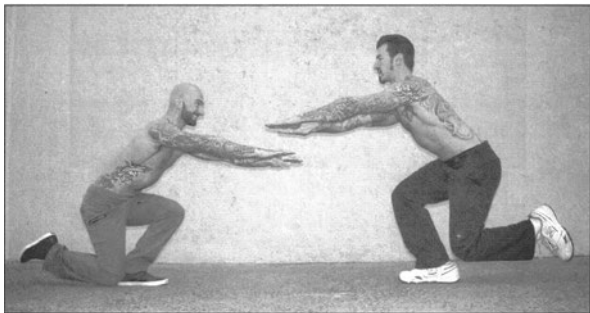
3



## Парящие выпады

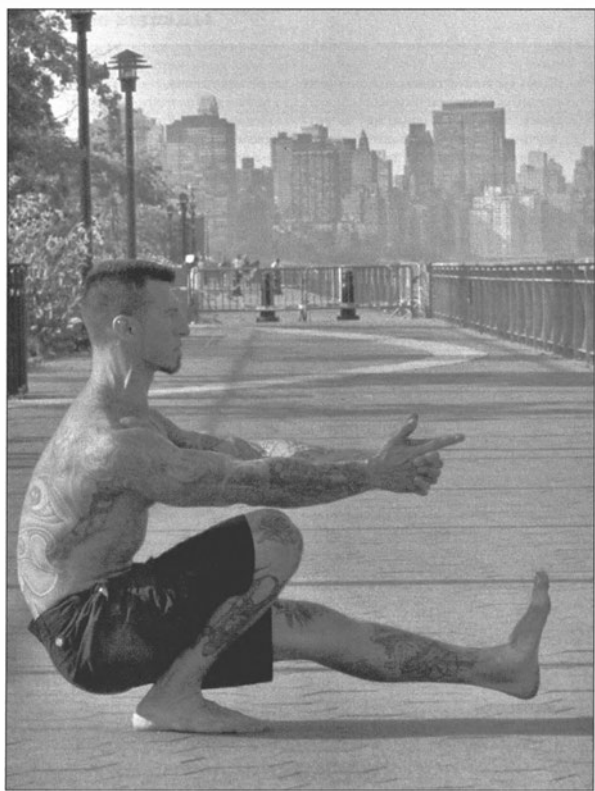
Другим фактором, усложняющим выполнение двух предыдущих упражнений, является растяжка — для их выполнения необходимы достаточно гибкие сгибатели квадрицепсов и бедер (особенно в варианте исполнения без рук). Если для выполнения этих упражнений вам не хватает растяжки, то вы можете попро-

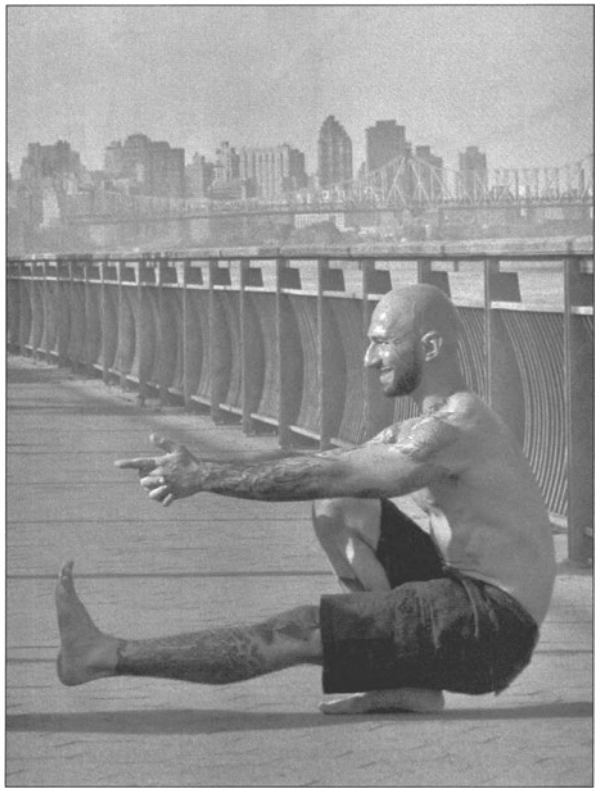
бовать их упрощенную разновидность, для выполнения которой вторую ногу нужно просто согнуть в колене и держать параллельно полу у себя за спиной. Похоже на обратные шагающие выпады: разница в том, что задняя нога не должна касаться земли.



Если у вас сильные ноги, но «пистолетик» сделать не удастся, то причина может быть в слабых мышцах пресса. Любой, кто пытался выполнить «пистолетик», знает, что держать вторую ногу вытянутой вовсе не просто. Уголок поможет вам научиться поддерживать сгибатели квадрицепсов и бедер мышцами пресса, помогая держать ноги вытянутыми (подробнее в приложении А).











## А ТЕПЕРЬ ВСЕ ВМЕСТЕ

---

В основе тренировок как со своим весом, так и со свободным лежит один принцип: постепенное увеличение нагрузки. В обоих случаях идея заключается в том, чтобы начать с небольшой нагрузки, а затем повышать ее по мере адаптации тела.

---

**В** тренировках с отягощением, для того чтобы понять механику движения нового упражнения, используют пустой гриф: это позволяет отработать технику без необходимости преодолевать весовое сопротивление. В тренировках же с собственным весом необходим другой подход: поскольку нельзя уменьшить сложность выполнения отжиманий на одной руке или приседаний «пиштолетином», приходится выполнять их упрощенные варианты, в которых тело находится под другим углом к полу.

Выполнение упрощенных разновидностей тяжелых упражнений способно постепенно подвести человека к выполнению их полных версий. Более того: упражнение можно

продолжать усложнять до тех пор, пока тело будет способно адаптироваться к нагрузке. Осознание того, что границ нет, и есть ключ к силе без границ!

Поскольку нельзя усложнять упражнения с собственным весом так же легко, как упражнения с весом свободным (накидывать пару лишних килограммов за раз можно только на штангу), то нет ничего страшного в том, чтобы немного жертвовать техничностью исполнения при освоении нового, сложного упражнения. Просто не зазнавайтесь, сделав парочку неуверенных повторений. Научившись выполнять 2–3 повторения в новом, сложном упражнении, не переходите к следующему, пока не добьетесь техничности исполнения предыдущего.

## Разрабатываем программу тренировок

Важность составления программы тренировок сильно преувеличена. Конечно, новичку, не знающему, с чего начать, сложно разобраться в изобилии различных упражнений, однако составить продвинутую программу по занятиям калистеникой достаточно легко. Не существует универсальной формулы, которая бы подходила всем, — необходимо прислушиваться к своему телу и быть готовым к тому, чтобы вносить изменения по ходу тренировок. Начните тренироваться и узнайте на собственном опыте, как выполнять различные упражнения.

Продолжайте практиковать то или иное упражнение, периодически модифицируя его, до тех пор, пока оно не перестанет представлять для вас вызов. После этого ищите его усложненные

варианты. Если вы не можете выполнить то или иное упражнение — найдите облегченную версию и практикуйте ее до тех пор, пока не наберетесь сил: на это может потребоваться несколько месяцев или даже лет. После этого возвращайтесь к выполнению более сложной версии для дальнейшего улучшения своих физических показателей.

В конце этой книги есть примеры тренировочных программ, однако я не хочу, чтобы вы строго им следовали; я хочу, чтобы вы взяли их за основу и экспериментировали, разрабатывая на их основе свои собственные. Однако перед тем, как переходить к тренировочным программам, попробую ответить на несколько вопросов, которые могли у вас возникнуть.







## На каком количестве повторений остановить свой выбор?

Одним из самых часто задаваемых мне вопросов является «как понять, что настало время приступить к выполнению более сложного упражнения?». Обычно я отвечаю что-то в духе «когда будете готовы». Однако большинство людей не удовлетворяет подобный ответ: они хотят знать количество повторений.

Конечно, существуют общие правила, однако все прогрессируют по-разному. Не расстраивайтесь, если какое-то упражнение тяжело вам дается. У всех нас есть свои сильные и слабые стороны, и в тренировках с собственным весом они очень быстро определяются.

Однако, как правило, чем меньше интенсивность упражнения, тем больше повторений необходимо научиться выполнять, прежде чем переходить к более сложным упражнениям.

Поэтому я рекомендую довести количество отжиманий от стены до 40–50, прежде чем переходить к отжиманиям в стойке на коленях, а для перехода от последних к полноценным необходимо довести количество повторений до 30–40; от обычных к отжиманиям с узкой постановкой рук — 20–30. Дойдя до отжиманий на одной руке, достаточно будет научиться выполнять всего-то 5–10 повторений, прежде чем осваивать плиометрические отжимания, а затем и «идеальные» отжимания на одной руке (технически идеальное выполнение которых практически недостижимо).

Разумеется, каждое повторение в подходе отжиманий на одной руке требует гораздо больше сил, нежели повторения в подходе отжиманий от стены. Так что общая интенсивность может

быть больше в первом случае, несмотря на меньшее количество повторений. Добавлю, что более простые упражнения можно продолжать использовать и на продвинутых этапах: ими можно разогреваться перед выполнением более сложных упражнений или же делать их в конце тренировки, утомившись от выполнения продвинутых упражнений.

За несколько лет любой человек может, начав с неполных приседаний и отжиманий от стены, дойти до выполнения отжиманий на одной руке и приседаний «пистолетиком». Все, что для этого нужно, — терпение и целеустремленность.

| Упражнение                               | Примерное количество повторений,<br>необходимых для перехода<br>к более сложному упражнению |
|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Отжимания от стены                       | 40–50                                                                                       |
| Отжимания в стойке на коленях            | 30–40                                                                                       |
| Стандартные отжимания                    | 20–30                                                                                       |
| Отжимания с узкой постановкой рук        | 15–20                                                                                       |
| Полуторные отжимания                     | 10–15                                                                                       |
| Отжимания на одной руке                  | 5–10                                                                                        |
| Неполные приседания                      | 40–50                                                                                       |
| Стандартные приседания                   | 30–40                                                                                       |
| Приседания с узкой постановкой ног       | 20–30                                                                                       |
| Приседания с перекатом                   | 15–20                                                                                       |
| «Пистолетик» с хватом руками перед собой | 10–15                                                                                       |
| Приседания «пистолетиком»                | 5–10                                                                                        |



Конечно, приведенные в этой таблице последовательности предлагают хороший способ прогрессирования, однако между ними можно вставлять и другие промежуточные упражнения — именно поэтому их так много в этой

книге. Смело видоизменяйте приведенную таблицу, приспособив ее под свои нужды. Увеличение силовых показателей не всегда линейно, а то, что подходит одному человеку, может не подойти другому.

## Как часто следует тренироваться?

Очень хороший вопрос. Принято считать, что три раза в неделю — это минимум, необходимый для получения стабильных результатов. Однако на них могут сказываться также и возраст, генетическая предрасположенность и образ жизни. Все зависит от конкретного человека и физиологических особенностей его организма.

При этом дотеле чуждые спорту новички могут тренироваться всего раз или два в неделю и все равно прогрессировать на протяжении 2–3 месяцев после начала занятий. Разница между ничегонеделанием и даже редкими тренировками так велика, что вы почувствуете сильную усталость даже после одной тренировки в неделю. Поэтому на начальном этапе можно делать большие перерывы. Набравшись же сил, необходимо увеличить количество тренировок хотя бы до трех раз в неделю — иначе вы перестанете прогрессировать. При этом приведенное в тонус тело будет способно выдерживать большие нагрузки. После нескольких месяцев упражнений вы уже не будете чувствовать такую сильную боль в мышцах, как на первых порах.



## В какой последовательности и в каких комбинациях выполнять упражнения?



В бодибилдинге принято тренировать разные мышечные группы в разные дни, однако при тренировках с собственным весом в этом нет необходимости. Новичкам я советую тренироваться 3–4 раза в неделю, и на каждом занятии тренировать мышцы всего тела. При этом не обязательно тренироваться каждые понедельник, среду и пятницу — занятия через день (или через два, если вы новичок) дают ничуть не худшие результаты. Не заморачивайтесь со строгим расписыванием программы тренировок по календарю.

А вот прозанимавшись какое-то время и став способным выносить значительные нагрузки, можно задуматься о сплитинге. Простой двухдневный сплит представляет собой чередование упражнений верхней и нижней частей тела. Можно попробовать трехдневный сплит, в котором в первый день выполняются отжимания, во второй — подтягивания, а в третий тренируются ноги (мне нравится делать вертикальные стойки в конце дня тренировки ног). Некоторым нравятся частые тренировки, и для них трехдневный сплит будет как нельзя кстати: такая программа позволяет распределить различные упражнения по дням недели, позволяя увеличить количество подходов и повторений за тренировку без увеличения ее времени.

Поскольку ежедневные силовые тренировки могут быть слишком тяжелы для некоторых людей, можно заниматься через день, а в разгрузочные дни заниматься бегом, плаванием или прыжками через скакалку.

Существует множество способов организовать свою тренировку, а вот метода, который подошел бы любому человеку, нет. Более того — некоторым людям может подойти вариант, при котором они чередуют тренировочные программы раз в неделю или раз в месяц. Подобные вещи зависят от вашего образа жизни.

## Постепенное увеличение нагрузки и убывающая отдача

В силовых тренировках есть общее правило, не зависящее от вашей программы тренировок: нагружать мышцы, давать им отдых, повторять.

Человеческое тело способно крайне эффективно адаптироваться к нагрузкам. По сути, тренируясь, вы травмируете свои мышцы, а после периода отдыха они становятся сильнее. В данном случае уместно процитировать Ф. Ницше: «То, что нас не убивает, делает нас сильнее».

После отдыха — для восстановления может потребоваться от дня до недели: все зависит от соотношения вашей физической формы и интенсивности тренировок — у вас есть небольшое окно, когда вы можете воспользоваться результатами предыдущей тренировки. Если поторопиться — то организм не успеет восстановиться, и вам не удастся извлечь пользу из новой тренировки, промедлите — и вы регрессируете до уровня предыдущей. Именно поэтому многим людям не удается прогрессировать: они не могут тренироваться регулярно на протяжении значительного отрезка времени.

С другой стороны, есть и такие люди, кто тренируется регулярно многие годы, но в какой-то момент их прогресс останавливается. Правда, для того чтобы дойти до этой стадии, может потребоваться много лет. Результаты по-прежнему будут — просто не такие впечатляющие, как раньше, и чтобы заметить их, нужно будет пристально следить за своей физической формой. Причина проста — дело в убывающей

отдаче, концепции, применимой к любому аспекту жизни. Тренировки, освоение музыкального инструмента, продвижение по карьерной лестнице — чем дальше вы продвигаетесь, тем сложнее продолжать двигаться дальше.

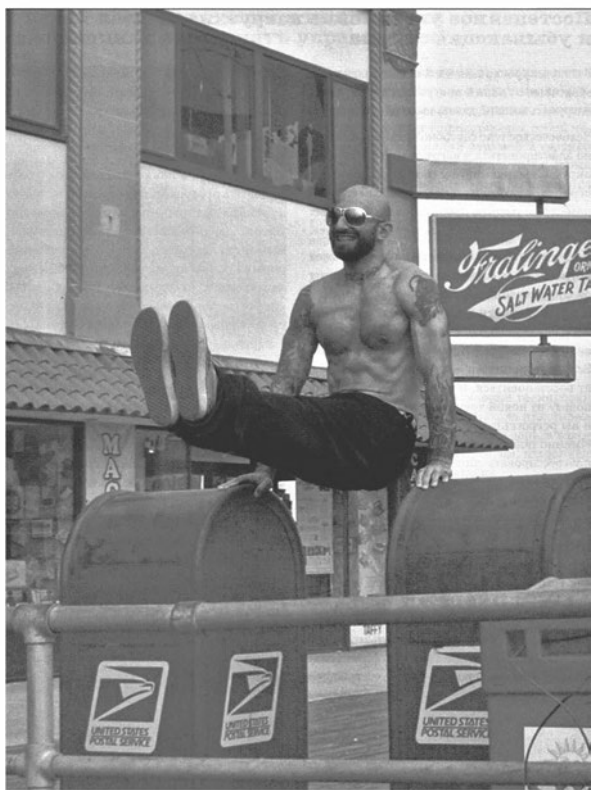
Учась в школе, я понял, что для того, чтобы осваивать программу и переходить в следующий класс, не требуется прилагать больших усилий. Любой человек с хотя бы минимальным интеллектом способен закончить американскую школу, элементарно показываясь на уроках и прикладывая хотя бы небольшие усилия (не беря в расчет людей с инвалидностью). Однако для того, чтобы учиться на один пятерки, необходимы многие часы и целенаправленность.

То же самое справедливо и для фитнеса. Пусть у вас неважная форма в начале тренировок, вы улучшите ее за несколько месяцев тренировок по три раза в неделю (только не забывайте о том, что необходимо померить аппетит, чтобы сбросить вес!). Однако если вы хотите получать отдачу от тренировок, придется продолжать прикладывать усилия. Поэтому мы увеличиваем количество тренировочных дней.

Поэтому мы увеличиваем количество подходов и повторений.

Поэтому мы переходим к более сложным упражнениям.

Поэтому мы продолжаем раздвигать границы возможного!



# ПРИЛОЖЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

**В**озможности, которые открывают перед людьми тренировки с собственным весом, безграничны. Ниже вы найдете еще несколько полезных упражнений,

которыми можно разнообразить свою тренировочную программу. Не стесняйтесь пробовать и модифицировать их в соответствии с собственными вкусами.

## Становая тяга на одной ноге

Это упражнение может оказаться намного сложнее, чем вам кажется. Тут дело обстоит так же, как с обычными приседаниями на двух ногах и «пистолетиком»: сложность возрастает по экспоненте. Для того чтобы выполнить его, необходимы развитые сила, координация и гибкость. Кто-то пренебрежет этим упражнением как слишком простым. Однако оно способно значительно укрепить ваши ахилловы сухожилия, мышцы ягодиц и поясницы, вестибулярный аппарат. При медленном и техничном выполнении дюжина-другая повторений может стать серьезным вызовом.

Механика движения этого упражнения похожа на механику движения игрушки «пьющая птичка». Наклонитесь вперед и вытяните вторую ногу назад. Это поможет не только удерживать равновесие, но и больше вовлечь в работу мышцу поясницы и поднятой ноги. Чтобы избежать вращения в области таза, можно ухватиться за стопу опорной ноги, наклонившись вниз. При этом необходимо во время выполнения наклона вперед сохранять прямую спину. В этот момент вы должны почувствовать, как натягиваются ахилловы сухожилия.



Механика движения этого упражнения похожа на механику движения игрушки «пьющая птичка».

Наклонитесь вперед и вытяните вторую ногу назад

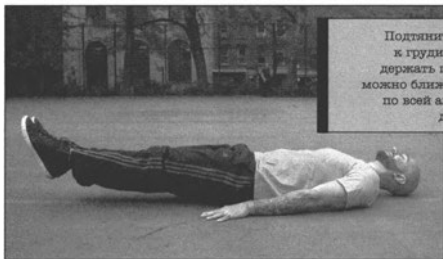


## Подтягивание коленей к груди в положении лежа

Хорошее упражнение для начинающих, способное помочь в наборе формы для выполнения более сложных упражнений вроде поднятия ног в позиции лежа, утоллка и даже «пистолетика».

Лягте на спину, вытянув руки вдоль тела, и поднимите ноги на несколько сантиметров. Можно подложить ладони под поясницу, чтобы облегчить упражнение, однако пытайтесь ми-

нимизировать прогиб спины. Подтяните колени к груди, пытаясь держать пятки как можно ближе к земле по всей амплитуде движения. При этом, когда вы прижмете колени к груди, поясница должна немного приподняться от земли. Медленно вернитесь в исходное положение. Постарайтесь «вжать» поясницу в землю, чтобы «включить» глубокие брюшные стабилизаторы.



Подтяните колени к груди, пытаясь держать пятки как можно ближе к земле по всей амплитуде движения



## Подъемы ног в положении лежа

Научившись выполнять предыдущее упражнение, можно переходить к этому. Начните из той же позиции, но не сгибайте ноги в коленях, а держите их выпрямленными и поднимите так, чтобы пятки оказались на

одной линии с бедрами. При подъеме ног поясница может немного оторваться от земли: это нормально. Медленно опустите ноги и повторите. Старайтесь не выгибать спину в исходной позиции.



## Поднятие ног в стойке на голове

Научившись выполнять как стойки на голове, так и подъемы ног в положении лежа, попытайтесь объединить их — это усложнит задачу. Встаньте в стойку на голове и медленно

опустите ноги, а затем поднимите их обратно. Вытянув ноги перед собой, необходимо немного отвести таз назад, чтобы не упасть.



## Боковая планка

Упражнение, знакомое людям, практикующим йогу. Эта разновидность планки больше обычной нагружает косые мышцы живота. Как и в случае со стандартной версией, боковую планку можно выполнять с опорой как на ладонь, так

и на локоть; опираясь как на две ноги, так и на одну. Поскольку в данном случае вы опираетесь лишь на одну руку, мышцы плеча и руки тренируются больше.



Эта разновидность планки  
больше обычной нагружает  
косые мышцы живота

## Поза журавля в сторону

Еще одно упражнение из йоги: оно похоже на «лягушку», однако обе ноги необходимо упереть в одну руку. Уприте ладони в пол и поверните бедра на четверть оборота, сложив ноги вместе. Уприте их в трицепс одной из рук

и медленно поднимите ноги в воздух. Поскольку это асимметричное упражнение, следите за тем, чтобы равномерно прорабатывать обе половины тела.



Еще одно упражнение из йоги: оно похоже на «лягушку», однако обе ноги необходимо упереть в одну руку

## Уголок

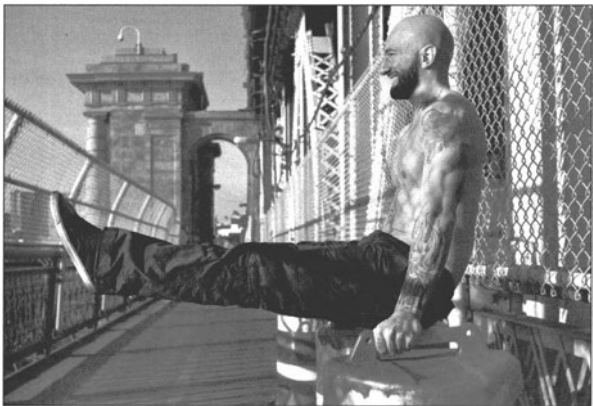
Для выполнения этого упражнения нужны сильные мышцы пресса, рук и высокая гибкость ахилловых сухожилий. Задача в том, чтобы «сидеть», опираясь на руки, вытянув перед собой ноги так, чтобы они образовывали прямой угол относительно корпуса. Это одно из тех упражнений, название которого очень точно описывает необходимое действие.

Если выполнить упражнение не удастся, попробуйте облегченную версию: сгибайте ноги

в коленях. Постепенно работайте над тем, чтобы вытягивать выпрямленные ноги.

Прижмите руки к телу и напрягите трицепс во время выполнения упражнения. Опустите плечи вниз и попытайтесь поднять себя как можно выше над полом.

Осваивая упражнение, можно выполнять его с опорой на два высоких предмета, тем самым помогая себе научиться держать ноги параллельно земле.



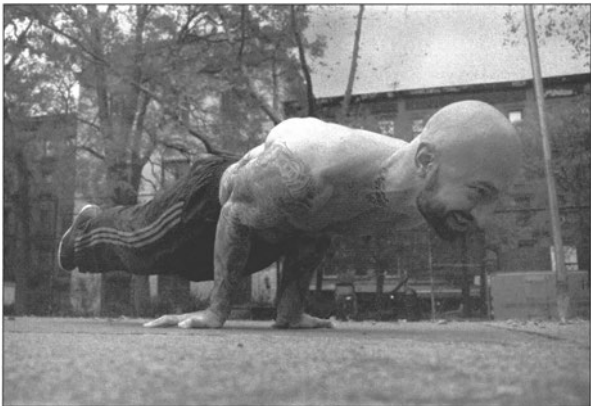
## «Крокодил»

Для выполнения упражнения необходимо подпереть тело локтем/локтями и балансировать на руке/руках. При этом тело должно быть вытянутым параллельно земле. Упражнение напоминает планку, однако его выполнить намного проще, так как локти поддерживают тело.

Поднимаясь в стойку, активно используйте мышцы спины и поясницы. При этом необходимо немного наклониться вперед, чтобы задняя часть туловища не перевешивала переднюю.

Если выполнить упражнение не удастся, то можно попробовать делать его на возвышении вроде скамейки или ступеней: так вы получите больше пространства для ног, нежели при выходе в стойку с земли.

Возможно, поначалу вам будет непривычно от того, что локти упираются в мышцы пресса, особенно в том случае, если вы новичок. Однако со временем вы к этому привыкнете.



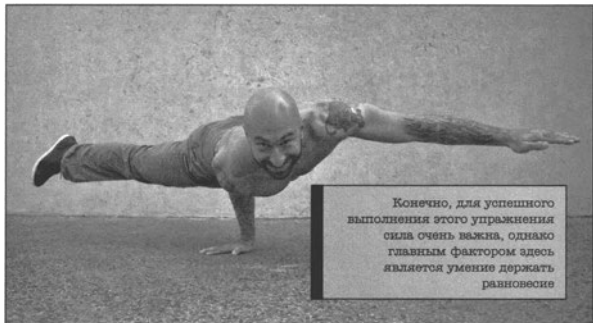
## «Крокодил» на одной руке

Несмотря на то что продвинутые спортсмены выполняют это упражнение без видимых усилий, оно является крайне сложным. Запаситесь терпением, если хотите добавить его в свой арсенал.

Для начала постарайтесь просто оторвать ноги от земли. Упражнение сложное, поэтому не следует сразу стараться выпрямить все тело. Не торопитесь и постарайтесь почувствовать, что от вас требуется. Конечно, для успешного

выполнения этого упражнения сила очень важна, однако главным фактором здесь является умение держать равновесие. Лучше отвести свободную руку в сторону и опустить один или несколько пальцев на землю.

Если ваши руки и тело образуют треугольник, это поможет в удержании равновесия. При этом ноги должны быть широко разведены. Со временем можно начать работать над тем, чтобы выходить в стойку с выпрямленным телом.



Конечно, для успешного выполнения этого упражнения сила очень важна, однако главным фактором здесь является умение держать равновесие

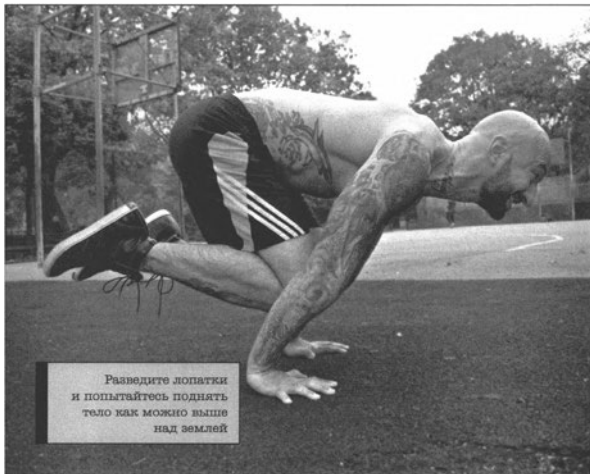


## Группировка в горизонте

Упрощенная разновидность гимнастического горизонта. Похожа на «лягушку», с той лишь разницей, что руки необходимо держать выпрямленными, а колени опираются на них не сверху, а изнутри. Это делает упражнение намного более сложным.

Опуститесь в глубокий присед и уприте ладони в землю. Начните не спеша поднимать ноги

в воздух, одновременно подтягивая их к груди. Согните запястья, насколько это возможно, чтобы перенести центр тяжести за ладони. Разведите лопатки и попытайтесь поднять тело как можно выше над землей. Поначалу это будет очень непросто. Со временем старайтесь увеличивать время выполнения.



## «Флаг дракона»

Обычно выполняется лежа спиной на скамье или на полу. При этом необходимо ухватиться руками за что-нибудь у себя за головой. Далее необходимо поднять тело в воздух и вытянуть его в линию, опираясь на плечи, а затем опу-



ститься вниз и снова повторить. Контролировать подъем и спуск необходимо мышцами пресса, поясницы и ягодиц. Необходимо немного помогать себе руками, однако не стоит вжимать голову в скамью что есть мочи.

Из всех сил старайтесь не прогибаться в области таза — ваша цель заключается в том, чтобы удерживать тело выпрямленным. Основная нагрузка при выполнении флага дракона приходится на мышцы пресса, однако, как и все остальные упражнения в этой книге, оно требует вовлечения в работу мышц всего тела.





Для выполнения этого  
упражнения необходимо  
использовать мышцы  
всего тела



Для увеличения сложности  
можно попробовать выполнить  
флаг дракона в виси на столбе



## Подъем разгибом

Это упражнение присутствует во многих дисциплинах, включая калистенику, боевые искусства и паркур. Для его выполнения необходимо лечь на спину, а потом рывком вскочить на ноги: отличный способ увеличить силу ног и бедер и развить общую координацию. К тому же при падении во время тренировок подобный маневр будет лучшим способом реабилитироваться.



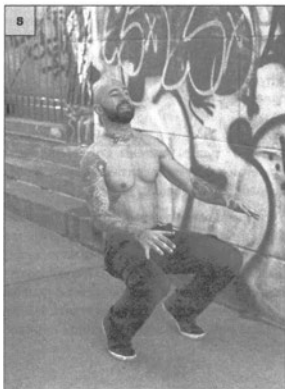
Следует упомянуть, что попытки научиться подъему разгибом со стороны выглядят довольно глупо, так что если вы стесняетесь барахтаться на земле у всех на виду, то лучше будет практиковать это упражнение дома и желательно на мягкой поверхности.

Это очень сложное упражнение, так что я не советую даже пытаться выполнить его, не набравшись сил (еще одним важным условием являются здоровые суставы). Также я советую полностью освоить мостики, чтобы быть уверенным в том, что ваша спина готова к подобным нагрузкам.

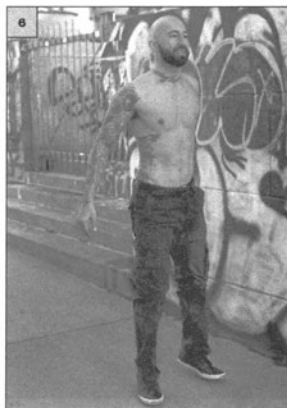
Для выполнения подъема разгибом лягте на пол, вытянув руки вдоль тела. Теперь подтяните колени к лицу и приготовьтесь сделать рывок бедрами.

Для того чтобы успешно приземлиться на ноги, необходимо как можно сильнее вытолкнуть их вверх. Следом за рывком ногами необходимо совершить рывок руками.





Ноги должны двигаться по дуге, так, чтобы в итоге приземление произошло на пальцы ног. Постарайтесь сделать так, чтобы стопы оказались под вашим центром тяжести, иначе вы можете упасть назад. Здесь очень важно правильно рассчитать время. С первого раза выполнить это упражнение не выйдет, так что понадобится потратить много времени на отработку техники. Будьте терпеливы и целеустремленны. Я до сих пор работаю над тем, чтобы выполнять рывок более энергично. В фитнесе нет предела совершенству.



## Стойка тигра



Это вертикальная разновидность шарнирных отжиманий. Иногда ее называют стойкой тигра (да-да, я знаю, немного запутанно). Думаю, любому понятно, что это очень продвинутое упражнение. Однако если вы освоились с выполнением отжиманий в стойке на руках, то вам следует попробовать и его.

Для начала необходимо встать в стойку на руках. Теперь медленно опуститесь на предплечья. Затем вернитесь в стойку на ладонях и выжмите себя вверх. Как и в случае с обычными отжиманиями в стойке на руках, учиться этому упражнению лучше у стены и лишь позже пытаться выполнять его без дополнительной опоры.

В нижней точке поза должна больше напоминать «скорпиона», нежели отжимания в стойке на руках. Если вы не согнете спину, позволяя ногам немного прогнуться в коленях, то при попытке подняться вы потеряете равновесие и упадете. Имейте в виду, для того чтобы свободно расположить ноги, необходимо значительно отступить от стены. Со временем вам станет под силу выполнить стойку тигра без дополнительной опоры.

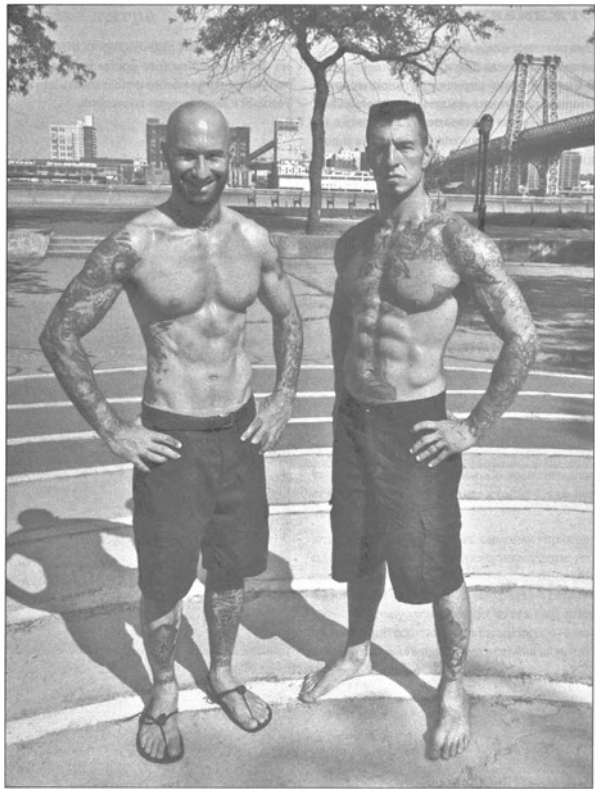
Учтите, это одно из самых сложных упражнений в этой книге. Поэтому если вы хотите его освоить, вам следует настроиться на то, чтобы выложиться по полной. Я не советую подступать к этому упражнению до тех пор, пока вы не научитесь спокойно выполнять 4–5 последовательных отжиманий в стойке на руках.

## Отжимания «пистолетиком»

Они сочетают в себе два моих любимых упражнения. Для начала присядьте «пистолетиком». В нижней точке уприте противоположную опорной ноге руку в землю и нагнитесь лицом к опорной руке. Задержитесь на секунду в таком положении, отождмитесь от земли и поднимитесь вверх на опорной ноге. Повторите.

Поскольку данная разновидность отжиманий на одной руке немного проще стандартных, это упражнение можно использовать для подготовки к выполнению последних.







# ПРИЛОЖЕНИЕ ПРИМЕРЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОГРАММ

**Н**есмотря на то что я не устаю говорить о необходимости прислушиваться к своему телу и строить программу интуитивно, все же понимаю, что проще начинать, имея определенные рамки.

Вы можете использовать нижеприведенные примеры тренировочных программ в том виде, в котором они представлены, или же изменять их в соответствии со своими предпочтениями. Просто будьте усердны в тренировках и честны перед самим собой. Помните, это просто примеры. Данные тренировочные программы не претендуют на звание универсальных.

- *Между подходами отдыхайте столько, сколько вам потребуется. Научившись выполнять всю программу с 30-секундными перерывами между подходами, можно двигаться дальше.*
- *Перейдя на второй уровень, выполняйте по одному подходу каждого упражнения первого уровня для разминки.*
- *Если выполнить предложенное количество повторений не получается, то делайте столько, сколько можете, но повторения должны быть техничными.*

## Для новичков без опыта

|                                                      |                            |
|------------------------------------------------------|----------------------------|
| Отжимания от стены или отжимания в стойке на коленях | 2 подхода по 30 повторений |
| Приседания на скамейку или частичные приседания      | 2 подхода по 30 повторений |
| Подтягивание коленей к груди в положении лежа        | 2 подхода по 10 повторений |
| Мостик для новичков                                  | 3 подхода по 30 повторений |
| Треножник                                            | 3 подхода по 30 повторений |
| «Лягушка»                                            | 3 подхода по 30 повторений |

---

## Для новичков с небольшим опытом

|                              |                                                |
|------------------------------|------------------------------------------------|
| Отжимания                    | 3 подхода по 20 повторений                     |
| Глубокие приседания          | 3 подхода по 20 повторений                     |
| Приседания с выпадом         | 3 подхода по 10 повторений<br>(на каждую ногу) |
| Подъемы ног в положении лежа | 3 подхода по 10 повторений                     |
| Прямой мостик                | 3 стойки по 30 секунд                          |
| Стойка на голове             | 3 стойки по 30 секунд                          |

---

## Для середнячков

|                                          |                                                |
|------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Отжимания с узкой постановкой рук        | 3 подхода по 20 повторений                     |
| Разноуровневые отжимания                 | 2 подхода по 10 повторений<br>(на каждую руку) |
| «Пистолетик» с хватом руками перед собой | 3 подхода по 10 повторений<br>(на каждую ногу) |
| Приседания с перекатом                   | 3 подхода по 10 повторений<br>(на каждую ногу) |
| Мостик или мостик с опорой на шею        | 3 стойки по 30 секунд                          |
| «Крокодил»                               | 3 стойки по 30 секунд                          |
| Стойка на руках                          | 3 стойки по 30 секунд                          |

## Для продвинутых

|                                          |                                                |
|------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Отжимания на одной руке                  | 5 подходов по 5 повторений<br>(на каждую руку) |
| Плиометрические отжимания                | 5 подходов по 5 повторений                     |
| Приседания «пистолетиком»                | 5 подходов по 5 повторений<br>(на каждую ногу) |
| Приседания креветки                      | 5 подходов по 5 повторений<br>(на каждую ногу) |
| Поднятие ног в стойке на голове          | 3 подхода по 10 повторений                     |
| Динамический мостик                      | 3 подхода по 5 повторений                      |
| Мостик на одной ноге                     | 3 стойки по 10 секунд<br>(на каждой ноге)      |
| Стойка на руках без дополнительной опоры | 3 стойки по 30 секунд                          |

---

## Для экспертов

|                                                |                                                      |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| Плиометрические отжимания на одной руке        | 3 подхода по 3 повторения<br>(на каждой руке)        |
| Отжимания на одной руке с опорой на одну ногу  | 3 подхода по 5 повторений<br>(на каждой руке и ноге) |
| Мостик на одной руке и ноге                    | 3 стойки по 20 секунд<br>(на каждой руке и ноге)     |
| Приседания «пистолетиком» (с руками за спиной) | 5 подходов по 5 повторений<br>(на каждой ноге)       |
| Приседания тигровой креветки                   | 5 подходов по 5 повторений<br>(на каждой ноге)       |
| Флаг дракона                                   | 5 подходов по 5 повторений                           |
| Группировка в горизонте                        | 3 стойки по 30 секунд                                |

## **Двухдневный безынварный сплит**

День 1: Приседания и мостики

День 2: Разнообразные отжимания и вертикальные стойки (за исключением мостика)

*День-два отдыха между тренировочными днями, в том числе активный отдых (плавание, бег, боевые искусства, отработка техники и т. п.).*

---

## **Трехдневный безынварный сплит**

День 1: Приседания

День 2: Отжимания

День 3: Мостики/Вертикальные стойки

*Активный отдых и разгрузочные дни по необходимости.*

## Оцениваем свои силы

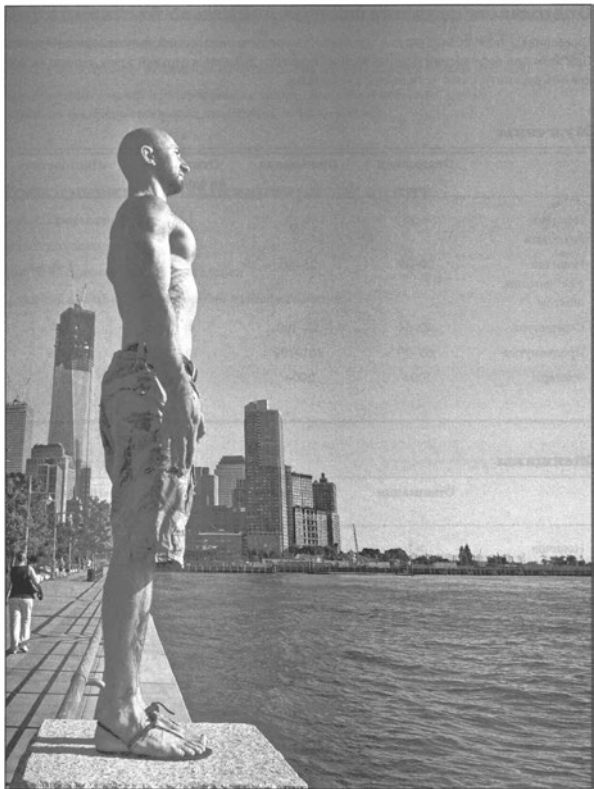
Нижеприведенная таблица оценки основана на количестве повторений, выполняемых за подход. При этом при выполнении подхода можно перевести дыхание в верхней точке, однако нельзя двигать руками/ногами, если подход уже начался.

### Мужчины

|                                  | Отжимания | Приседания | Отжимания<br>на одной руке | «Пистолетик» |
|----------------------------------|-----------|------------|----------------------------|--------------|
| Новичок<br>без опыта             | > 20      | > 20       | > 1                        | > 1          |
| Новичок<br>с небольшим<br>опытом | 20–39     | 25–50      | 1–3                        | 1–3          |
| Среднячок                        | 40–64     | 51–100     | 4–10                       | 4–10         |
| Продвинутые                      | 65–99     | 101–199    | 11–19                      | 11–19        |
| Эксперт                          | 100+      | 200+       | 20+                        | 20+          |

### Женщины

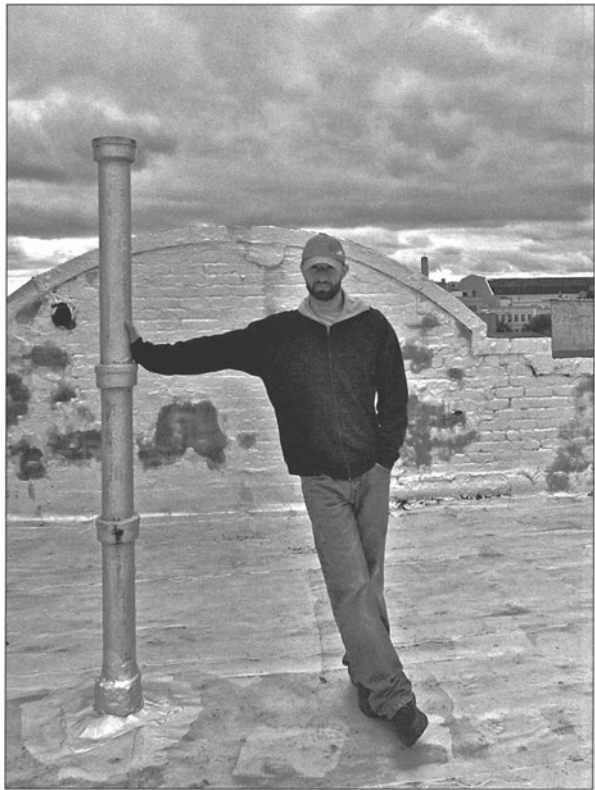
|                                  | Отжимания | Приседания | Отжимания<br>на одной руке | «Пистолетик» |
|----------------------------------|-----------|------------|----------------------------|--------------|
| Новичок<br>без опыта             | > 1       | > 20       | > 1                        | > 1          |
| Новичок<br>с небольшим<br>опытом | 1–10      | 20–50      | > 1                        | 1–3          |
| Среднячок                        | 11–20     | 51–100     | 1–3                        | 4–10         |
| Продвинутые                      | 21–30     | 101–199    | 4–9                        | 11–19        |
| Эксперт                          | 30+       | 200+       | 10+                        | 20+          |



## ОБ АВТОРЕ

Эл Кавадло является одним из наиболее успешных и увлеченных своей работой персональных тренеров Нью-Йорка. Капля постоянства в непостоянном мире фитнеса, Эл работал с разными людьми, включая атлетов, моделей и даже одного олимпийского медалиста. Эл является всемирно признанным спортсменом, чьи достижения на ниве тренировок с собственным весом высоко ценятся. Его блог ([www.ALKavadlo.com](http://www.ALKavadlo.com)) стал одним из самых популярных онлайн-ресурсов, посвященных тренировкам с собственным весом и последовательной гимнастике. Помимо фитнеса Эл интересуется рок-музыкой, делает новые татуировки и отращивает бороду.







# БЛАГОДАРНОСТИ

**Б**лагодарю своего брата, партнера по тренировкам и лучшего друга, Дэни Кавадло, за его любовь, помощь и поддержку, которые он оказывал мне на протяжении всей моей жизни. Я бы не смог выпустить эту книгу без помощи Дэни. Он не только представлен на многих фотографиях, присутствующих здесь, но и сам сделал многие из них, а также занимался вычиткой моих записей и дал мне несколько советов, значительно повысивших качество книги. Мне очень повезло с братом.

Благодарю всех талантливых фотографов, чьи работы оживляют эту книгу, а в особенности Коллен Леюнг и Джордана Перлсона. Оба они без устали охотились за хорошим кадром, которому суждено было стать фотографией, от которой прямо-таки захватывает дух. И таких фотографий в книге множество! Порой они рисковали и собственной шеей, стараясь сделать хороший снимок. К счастью, в процессе никто не пострадал.

Благодарю Джона Ду Кэйна, Дерека Бригхэма, Эвриэнн Харвей и всю команду Dragon Doog за то удовольствие, которое мне доставила работа с ними и за предоставленную творческую свободу (при этом они любезно делились со мной своим профессиональным мнением).

Благодарю Джейсона Ферруджу за предисловие. Я уже давно восхищаюсь им, и возможность поработать вместе была для меня честью.

Благодарю «Тренера» Пола Уэйда за его непоколебимое намерение помочь мне. Хотя мы никогда и не видели друг друга, «Тренер» Уэйд стал моим близким другом.

Благодарю Дэниэля Лукаса, Кэйт Пэйн, Антонио Сини и всю команду Nimble Fitness в Нью-Йорке за их любовь, помощь и поддержку.

И наконец, благодарю последними по счету, но не по важности, всех моих родственников, друзей, клиентов, коллег и поклонников, окруживших меня позитивной атмосферой. Мне бы не удалось опубликовать эту книгу без всех и каждого из вас!

Мы тренируемся!

