

# **ТРЕНИРОВКА ЗАКЛЮЧЕННЫХ**

**Как побороть все слабости  
Используя утерянные секреты  
Предельной Силы Выживания**

**Пол Вейд**

# ДИСКЛЕЙМЕР!

Фитнес и Сила – бессмысленные качества без Здоровья. При правильной подготовке, эти три качества развиваются естественным образом, идя рука об руку. В этой книге, все усилия были направлены на то, чтобы передать важность безопасной методики обучения, но, несмотря на все это, все люди и их потребности порой весьма отличаются. Действуйте с осторожностью, на свой страх и риск. Ваше тело – под вашей собственной ответственностью, заботьтесь о нем. Все медицинские эксперты соглашаются, что вы должны проконсультироваться с лечащим врачом перед началом программы обучения. Будьте осторожны!

Эта книга предназначена для ознакомительных целей. Эта не биография. Имена, истории и обстоятельства, при которых они произошли, описанные в этой книге, подверглись полному или частичным изменениям. Несмотря на это, автор утверждает, что методы, идеология, а также все принципы упражнений в рамках этой техники являются действенными. Используйте их и становитесь лучшими.



# СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	4
------------------	---

## ЧАСТЬ I. ПРЕАМБУЛА

01. Введение. Путешествие силы.....	8
02. Гимнастика старой школы. Потерянное искусство силы.....	16
03. Манифест Заключенных: Тренировка с собственным весом и современные методы.....	26
04. Тренировка заключенных. Об этой книге.....	36

## ЧАСТЬ II. БОЛЬШАЯ ШЕСТЕРКА: СИЛОВЫЕ ПРИЕМЫ

05. Отжимания. Бронированная грудь и стальные трицепсы.....	46
06. Приседания. Подъемная сила.....	80
07. Подтягивания. Мощная спина и бицепсы.....	118
08. Подъемы ног. Шесть адских кубиков.....	154
09. «Мостик». Битва за позвоночник.....	190
10. Отжимания в стойке на руках. Здоровые и сильные плечи.....	226

## ЧАСТЬ III. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА

11. Мудрость тела. Железные правила.....	261
12. Тренировки. Программы тренировок.....	277
Благодарности.....	290

# Предисловие

**К**огда-то в 1969 году. Нахальный студент Кембриджа сидел, сторбившись в благоговейной тишине, пока двое закутанных в шафран тибетских буддийских монахов читали ему лекции о тайнах медитации и просветления.

Монахи излучали мир и легкость. В их глазах сверкала искорка юмора, как будто они рассказывали шутку, чье значение знали лишь они. «Все прекрасно, ничто не имеет значения», казалось, намекали они. Их слова заполняли голову молодого человека, главным образом пустую, пока его разум метался от одной беспокойной мысли к другой.

Один монах начал говорить о внутренней свободе, которая возникает при практике глубокой медитации. Монах использовал аналогию: «Ты можешь быть заперт в тюремной камере, даже закован в цепи, и в то же время оставаться свободным внутри себя. Никто не может отнять у тебя внутренней свободы».

Студент вскочил со своего места с сердитым выкриком. «Как вы можете так говорить? Тюрьма - это тюрьма, оковы - это оковы. Там не может быть никакой свободы, ведь тебя удерживают там против своей воли!» Глубинная струна его души была задета, заставляя воспротивиться аналогии монаха.

Монах ласково улыбнулся молодому человеку. «Это хороший вопрос», сказал он с абсолютной искренностью и без малейшего намека на иронию. И монахи продолжали свой разговор, похожий на реку, огибающую валун на своём пути.

Сорок лет спустя. 2009 год. Молодой студент Кембриджа стал мудрее и мягче в суждениях. Он запустил динамично и быстро развивающееся издательство под названием Dragon Door Publications - для тех, кто хочет достичь физического совершенства.

И я собираюсь представить миру одну из самых захватывающих книг, которые я когда-либо читал. Это книга о тюрьме. Это книга о свободе. Это книга о выживании. Это книга о человечестве. Это книга о силе и мощи. Это книга, которая принадлежит нашим военным, полиции, пожарным, всем тем, кто защищает нашу страну. Это книга для вузов и колледжей. Это книга для профессиональных спортсменов и для бесформенных канцелярских крыс. Это книга для домохозяек. Это книга для старперов, которые хотят обратить время вспять. Это книга для тех, кто ищет секреты высшей силы выживания.

Это книга написана бывшим заключенным, которого лишили свободы на двадцатилетний период; он был заключен в одних из самых суровых тюрем в Америке. Вынужденный выживать. Человек лишенный всего, кроме своего тела и разума. Человек, который решил развивать себя и создать свою собственную свободу, чтобы никто не мог влиять на него. Свободу сильного тела и сильного разума.

Эта книга называется «Тренировка Заключенных».

Тренировка Заключенных? Как и почему компания Dragon Door смеет публиковать книгу с таким названием? Наверняка это какое-то торжество криминала, как оно заслужило внимания одного из ведущих издательских компаний по фитнесу?

Многие из ведущих специалистов по фитнесу в нашей стране читали предпечатную версию Тренировки Заключенных и влюбились в её содержимое. На самом деле, даже бредили ею. Но, во многих случаях, они останавливались и морщились на название. Тренировка Заключенных? «Джон, материал превосходен, но он заслуживает лучшего названия. Эта книга нужна каждому военному, каждому сотруднику правоохранительных органов, каждый родитель обязан дать ее своему ребенку... Но кто будет читать её с таким названием?

Признаю, я засомневался. Не в книге, но в названии. Сможем ли я и автор, Пол Уэйд, продать такое название? Будут ли эти два слова: «Тренировка Заключенных», заставляя отворачиваться те сотни тысяч людей, которые получают пользу от информации, содержащейся на этих страницах? Будет ли такое название хранить эти удивительные секреты лишь для небольшой группы энтузиастов, которым наплевать на обложку, ведь они видят красоту Большой Шестерки Пола?

Но чем больше я думал об этом, тем больше я становился уверен в том, что название должно остаться именно таким. Потому что «Тренировка Заключенных» говорит о том, что сила выживания рождалась в одних из самых опасных условиях, где только человек может оказаться. «Тренировка Заключенных» рассказывает том, как поднять вашу силу и мощь до такого уровня, когда любой хищник не сможет рассматривать вас как цель для атаки. «Тренировка Заключенных» рассказывает о достижении ауры силы и мощи, которая посылает всем подсознательный и совершенно недвусмысленный сигнал: «Даже не думай об этом!»

Если бы я дал этому огромному пласту знаний другое название, то оказал бы ему медвежью услугу. Я не мог этого сделать.

Самое главное, что следует выделить: существует свобода, которая не может быть отнята у тебя – неважно в насколько малой коробке тебя заточили. И это свобода состоит в развитии великолепия твоего собственного тела и разума, в независимости от внешних условий. И Пол Уэйд создал потрясающее свидетельство этой истины – мастер-план о том, как можно самостоятельно достичь этого великолепия.

Погрузитесь в чтение «Тренировка Заключенных» и вы быстро поймете, что это не поделка знаменитого «заключенного», не литературный эквивалент гангста-рэпа. На самом деле, это книга заставит тебя искренне желать никогда не оказаться там, где Пол провёл так много лет. Но она также вдохновит тебя на достижение тех высот физического совершенства, которые до этого, возможно, казались недостижимыми.

А потом приходит еще одно соображение: поскольку эта мудрость была передана нам бывшим заключенным, может ли она быть каким-то образом порченной? Если сотрудник полиции или тренер средней школы, например, будут

использовать систему Пола и достигнут беспрецедентных по своей новизне уровней силы и мощи, запятнают ли они себя таким образом, предадут ли свою профессию, ведь мудрость исходила от бывшего заключенного? Вряд ли, сказал бы я. Потому что никто не станет отрицать одну из великих духовных истин, воплощенных в «Тренировка Заключенных»: «Не судите, да не судимы будете». Не надо отвергать главное послание, содержащееся в этой книге: любой человек достоин искупления, насколько бы темным не было его прошлое.

Недавно я попытался заинтересовать моего 18-летнего сына, Питера, который был без ума от одной рок-иконки, моим собственным подростковым кумиром, Лу Ридом. Прослушав короткий отрывок Лу Рида и The Velvet Underground, его ответ был таким: «Папа, есть только один Боб Дилан». Хотя я не согласен с Питером о Лу, он был не так уж далек от истины. Лу Рид боготворил Боба Дилана, потому что там действительно существовал «только Боб Дилан». Мне кажется, Лу добился редкой известности. Я бы сказал «Существует только один Лу Рид».

В моей жизни, как издатель я имел счастье публиковать трёх самых замечательных авторов мира: Павла Цацулина, Ори Хофмеклера и Марти Галлахера. Все трое достигли знакового статуса «есть только один ...» Есть только один Павел. Есть только один Ори. Есть только один Марти. И сейчас я также могу добавить четвертого автора к этому списку. Есть только один Пол Уэйд.

- Джон Ду Кэйн

Генеральный директор, Dragon Door Publications



ЧАСТЬ I  
ПРЕАМБУЛА

# 1. Введение: Путешествие силы

Заглянув в любой тренажерный зал в любой точке мира, вы увидите большое количество стероидных качков с грудой мышц под открытой майкой, которые, бахвалясь восемнадцатидюймовыми бицепсами, могут легко выжать от груди тяжёлую штангу, и имеют непоколебимую уверенность в своей силе.

Но действительно ли они сильные?

- Многие ли из них имеют истинную атлетическую силу и действительно могут ей воспользоваться?
- Многие ли из них могут сделать двадцать идеальных отжиманий на одной руке?
- У многих ли из них достаточно гибкий, сильный и здоровый позвоночник, чтобы скрутиться назад и дотронуться пола?
- У многих ли из них действительно сильные бедра и колени, способные выполнить идеальные приседания на одной ноге?
- Многие ли из них могут выполнить безукоризненные подтягивания на перекладине одной рукой?

Ответ прост: «Почти никто».

Эти простые упражнения с собственным весом не под силу многим современным бодибилдерам. Однако, в сознании молодежи укрепился образ накаченного культуриста как признак силы, физической красоты и здоровья.

Накачанное тело культуриста практически стало эталоном силы. Это массовый психоз, с моей точки зрения. Какое имеет значение, сколько ты можешь поднять в зале? Разве можно считать себя “сильным”, если ты не в состоянии поднять самого себя?

## Становясь сильнее

Современный поклонник тренажерного зала заботиться исключительно только о своем внешнем виде, но не о своих настоящих способностях. Это, безусловно, ярко, но не функционально. Человек может иметь большие, искусственно накачанные руки и ноги, но весь этот наращенный объем – это мышцы, а суставы и сухожилия остаются слабыми. Попросите культуриста средней руки сделать пару глубоких приседаний на одной ноге – в стиле “коснись попой пола” – и его коленные связки разорвутся. Как правило, сила, которой владеют бодибилдеры, не используется по назначению; даже если вы попросите его пройти на своих руках, то он скорее всего упадет лицом вниз.

Я не знаю плакать мне или смеяться, когда вижу современное поколение молодых людей, стремящееся стать крепкими и сильными в хромированных тренажерных залах престижных клубов. Становится смешно - ведь это идеальный путь легального грабежа. Индустрия фитнеса убедила мир в том, что спорт и фитнес невозможен без специального спортивного оборудования, которое продается или сдается в аренду за непомерно высокую плату (в случае членства в клубе). И это трагедия, потому что почти каждый тренирующийся – не применяющий стероиды – из года в год прогрессирует очень медленно, как в проработке мышечной массы, так и в развитии атлетических способностей.

Чтобы стать действительно сильным, вам не нужны штанги, тросы, удивительные тренажеры, и все то, что индустрия и агрессивная реклама навязала вам. Вы можете стать сильным как Геракл, истинно мускулистым и крепким, без всякого специального оборудования. Однако, чтобы открыть в себе эту силу – силу своего собственного тела – необходим правильный метод. Искусство.

И такой метод существует. Он основан на традиционной, древней форме обучения, методы которой стары как само понятие «тренировка». Этот метод развивался путем проб и ошибок на протяжении многих веков и снова и снова доказывал свою превосходную способность к трансформации слабых мужчин в выкованных из стали воинов. Этот метод - прогрессивная гимнастика, искусство использования человеческого тела для максимального развития его возможностей. Сегодня гимнастика представляет собой комплекс упражнений аэробики, круговых тренировок и методов повышения выносливости. Это не серьезно. Но в прошлом, до второй половины XX века, все сильнейшие спортсмены мира развивали свою мощь с помощью прогрессивной гимнастики, становясь все сильнее и сильнее, день за днем, неделя за неделей, год за годом.

## **Забывтое искусство тренировок с собственным весом**

К сожалению, вас не смогут обучить этому искусству ни в одном спортзале в мире. Оно было утрачено для подавляющего большинства спортсменов в современную эпоху, совсем недавно на самом деле. Оно было безжалостно выкинуто в темноту забвения из-за детского увлечения новомодными учебными технологиями, которые появились за последнее столетие или около того, всё заняли штанги и гантели, тренажеры и сотни других новинок. Знание того, как правильно заниматься гимнастикой, было подавлено, задушено до смерти пропагандой фитнеса, который стремится продать тебе твои же права тренировать свое тело и ум.

В результате, традиционное искусство гимнастики пришло в упадок, отнесено к детской методике фитнеса. «Гимнастика» в настоящее время включает в себя отжимания, подтягивания и приседания, отличные упражнения, но выполнение большого количества повторений будет повышать выносливость, а не силу. Настоящий мастер прогрессивной гимнастики - «старой школы» гимнастики, знает, как добиться максимального повышения силы. Гораздо большего, чем сред-

ний посетитель спортзала надеется достичь благодаря штанге или тренажеру. Я видел людей, обученных старой школе гимнастики, которые были достаточно сильны, чтобы сломать стальные наручники, разорвать цепь, и крошить кирпичи, ударяя в стену.

Как вам такая телесная сила?

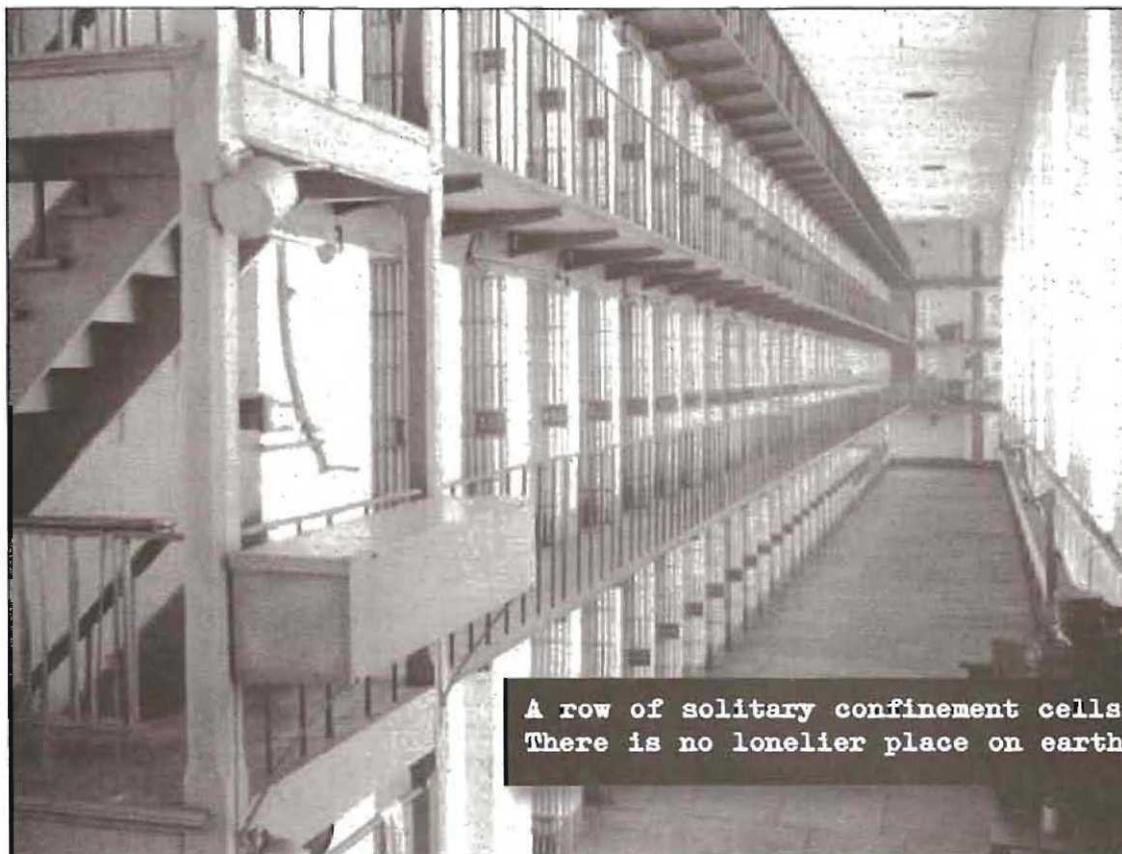
На страницах этой книги я могу научить вас как достичь этого уровня, и вам не придется посещать спортивный зал или делать большое количество отжиманий. Эти дикие, животные способности, раскрывающие возможности вашего собственного тела, исходят из гимнастики старой школы.

## **Как я этому научился: Время действий**

К счастью, скрытая система гимнастики старой школы выжила. Но это было возможно только в таких темных местах, где люди нуждались в максимальной силе и мощи просто чтобы остаться в живых; в местах, где в течение длительного времени, штанги, гантели и другие виды современного тренировочного оборудования были недоступны, если вообще появились. Эти места называют исправительными учреждениями, тюрьмами и всеми другими именами, которые цивилизованные люди дали клеткам, где держат менее цивилизованных людей за решеткой.

Меня зовут Пол Уэйд, и, к сожалению, я знаю все о жизни за решеткой. Я попал в государственную тюрьму Сан-Квентин за свое первое преступление в 1979 году, и провел девятнадцать из следующих двадцати трех лет внутри одних из самых жестких тюрем в Америке, в том числе в Луизианском исправительном учреждении (ака «Ферма», «Ангола») и в исправительной тюрьме Марион – дыре, которую построили, чтобы заменить Алькатрас.

Возможно, я знаю о гимнастике старой школы больше чем кто-либо из ныне живущих. Во время моего последнего заключения, я стал известен под прозвищем Entrenador, «тренер» по-испански, потому что все новички и салаги приходили ко мне за знаниями о том, как стать невероятно сильным за очень короткое время. Это было мне выгодно, ведь благодаря этому я отточил свою технику. Я добрался до уровня, на котором мог сделать более десяти отжиманий в стойке на одной руке без поддержки - подвиг, который не могли повторить даже Олимпийские гимнасты. Я выигрывал ежегодный чемпионат Анголы по отжиманиям / подтягиваниям среди заключенных в течение шести лет подряд, хотя я и был загружен ежедневной утомительной работой на Ферме. Это был метод, используемый в тюрьме для уменьшения проблем. Заключенных заставляли работать на Ферме. Как правило, к концу рабочего дня мы слишком уставали, чтобы драться с охранниками.



I only entered on a bet - я участвовал на спор.

Во время пребывания в тюрьме, моей профессией было стать и остаться сильным и жестким настолько, насколько возможно. Но я не тренировался в удобном сверкающем спортивном зале, окруженный загорелыми позерами. Я не проходил новомодных трехнедельных тренировочных программ, как сейчас делают большинство тренеров. И я, черт возьми, не какой-то там толстозадый писатель, не потевший ни разу в жизни, как и многие ребята, которые в большом количестве пишат книги по «фитнесу» или «бодибилдингу». Я был рожден «атлетом».

Когда я впервые взвесился спустя три недели после моего двадцать второго дня рождения, я весил 68 килограммов. С ростом 185 сантиметров мои длинные долговязые руки выглядели как ершики и были очень слабы. После нескольких неудач, я довольно быстро понял, что другие заключенные используют слабых также просто, как дышат воздухом. Ежедневные запугивания с целью заполучить твою задницу. И поскольку мне не хотелось быть ничьей сучкой, я понял, что самый безопасный способ перестать быть для них мишенью – это быстро привести себя в порядок.

К счастью, через несколько недель пребывания в тюрьме Сан-Квентин, я был помещен в одну камеру с бывшим спецназовцем ВМС. Он был в отличной форме, заработанной военным обучением, и научил меня, как делать базовые упражнения гимнастики: отжимания, подтягивания, глубокие приседания. За несколько месяцев совместной подготовки я вырос в размерах. Ежедневные работы вне камеры развивали мою выносливость, и вскоре я был в состоянии сделать сот-

ни повторений в некоторых упражнениях. Я по-прежнему хотел стать больше и сильнее и впитывал всю информацию что мог, чтобы узнать, как достичь желаемого. Я учился у всех кого только мог найти, и вы будете удивлены, каких людей я встречал в тюрьме. Гимнастов, солдат, тяжелоатлетов, занимающихся боевыми искусствами, йогов, борцов и даже пару врачей.

В то время у меня не было доступа в тренажерный зал, я тренировался один в своей камере без оборудования. Так что мне пришлось найти способы сделать свое тело своим тренажером. Тренировка стала моим лечением, моей навязчивой идеей. Через шесть месяцев я стал намного больше и сильнее, и меньше чем за год я стал одним из самых физически развитых парней в этой дыре. Спасибо старой школе гимнастики. Эти физические упражнения мертвы во внешнем мире, но в тюрьмах эти умения передавали как записку, из поколения в поколение. Это знание выжило только тюремной среде, потому что существует очень мало тренировок, способных занять у заключенного все его свободное время. Никакого пилатеса, никакой аэробики. Снаружи все сейчас говорят о тюремных тренажерных залах, но поверьте мне, появились они совсем недавно и плохо оборудованы.

Одним из моих наставников был приговоренный к пожизненному заключению по имени Джо Хартинген. Джо было семьдесят один, когда я узнал его, и он тратил свое четвертое десятилетие в тюрьме. Несмотря на свой возраст и многочисленные травмы, Джо тренировался в своей камере каждое утро. И он был силен как черт, я видел его делающим подтягивания, используя только два указательных пальца как крючки, и отжимания на одном пальце руки, что было для него обычным делом. На самом деле он делал так, чтобы это выглядело легким. Джо знал о настоящих тренировках то, что большинство «экспертов» никогда не узнает. Он работал над собой в старых спортивных залах в первой половине XX века, когда большинство людей даже не слышали о регулируемых штангах.

Эти ребята полагались на тренировки с собственным весом, упражнения и методы, которые сегодня мы рассматриваем как часть гимнастики, а не бодибилдинга или силовых тренировок. Когда они использовали «веса», они не поднимали их сидя на удобной, регулируемой машине, они тащили и толкали огромные, массивные объекты, такие как тяжелые бочки, наковальни, мешки с песком. Для выполнения этих упражнений требовались качества, которых не хватает в современных тренажерных залах: выносливость хватки и сухожилий, сила, скорость, баланс, координация и нечеловеческая дисциплина.

Этот вид тренировок при правильном выполнении делал этих старперов чертовски сильными. В Сент-Луисе в 1930 году, Джо работал с The Mighty Atom'ом, одним из самых известных силачей всех времен. Ростом в 160 сантиметров и весом в 63 килограмма, Atom представлял собой невероятное зрелище. Каждый день он совершал такое, что заставило бы современных культуристов рыдать. Он разрывал цепи, разбивал сосновые доски ладонями и мог согнуть пенни двумя пальцами. Однажды в 1928 году, он не дал самолету взлететь, просто тянув за привязанную к нему веревку. Он даже не воспользовался руками, он просто

привязал веревку к своим волосам. В отличие от современных наркоманов, занимающихся в спортивных залах,

Atom был силен во всем и мог доказать это когда и где угодно. Он был в состоянии поменять колесо легкового автомобиля, не используя инструментов, откручивая крепежные болты голыми руками и приподнимая машину без домкрата! В середине тридцатых годов на него совершили нападение шесть здоровенных грузчиков, и он избил их так сильно, что в результате драки всех шестерых отправили в больницу. Хорошо, что его не отправили в тюрьму за это, потому что он мог согнуть стальную арматуру, словно заколку. Это были феноменально для предстероидной эры. Как и Джо, Atom'у не были нужны препараты для фальшивых мышц, и в результате он был пугающе сильным даже в старости. На самом деле, он перестал выступать как сила, только когда ему исполнилось восемьдесят. В течение множества длительных периодов отдыха и восстановления, Джо потчевал меня рассказами о невероятных проявлениях силы во времена эры депрессии, о силачах мирового класса, которых он знал, с кем он тренировался, мощи людей, чьи имена теперь затерялись в тумане истории.

Я был достаточно удачлив, чтобы узнать о его философии тренировок. Например, Джо подчеркивал тот факт, что многие старожилы, чтобы стать действительно сильными, были сосредоточены на тренировках с использованием собственного веса. Они могли бы продемонстрировать свою мощь, приложив силу к таким вещам как гвозди и бочки, но они развивали свою силу через контроль над своим телом. Джо ненавидел штанги и гантели. «Дети сегодня настолько глупы, что пытаются стать больше, используя штанги и гантели!» говаривал он мне, когда мы ели в столовой. «Ты можешь достичь великолепного телосложения, просто работая со своим телом! Так тренировались греческие и римские спортсмены, посмотри на классические скульптуры из той эпохи! Ребята на этих статуях более крупные и впечатляющие, чем все эти современные качки-наркоманы!»

И это верно, достаточно просто взглянуть на скульптуру Геркулеса в Ватикане. Спортсмены, позировавшие для этих скульптур, явно были очень мускулистыми и смогли бы легко выиграть современные конкурсы по бодибилдингу. А ведь до 19 века регулируемой штанги просто напросто не существовало. Если вы все еще не согласны, посмотрите на современных гимнастов. Эти парни используют на тренировках только вес своего тела, но телосложение многих из них заставляет культуристов стыдливо отводить глаза.

Джо больше нет с нами, но я обещал ему, что лучшее его из его тренировочной мудрости не будет забыто. Большая ее часть в этой книге. Покойся с миром, Джо.

## От Ученика к Учителю

Можно с уверенностью сказать, что на протяжении многих лет я имел возможность наблюдать за тренировками тысяч заключенных. Кто-то тренировался с весами в тюремном дворе (если у тюрьмы были тренажеры), а кто-то работал над собой в камере, без ничего. Я разговаривал со многими настоящими ветеранами, большинство из них были элитными спортсменами, для которых тренировка было сродни религии, образу жизни. За многие годы я взял на вооружение большое количество приемов и методов, которые я медленно включал в свою систему. Справедливости ради, стоит сказать, что я почерпнул столько пользы от тюремной жизни, как никто другой. Но жизнь в тюрьме редко бывает легкой и безопасной. Я каждый день работал над собой без отдыха, трансформировал приобретенные знания в пот и кровь, всегда экспериментировал над собой. В результате, я был известен как парень, знающий толк в тренировках.

Если случалось что-то непредвиденное, я всегда реагировал крайне быстро и резко, потому что я был в такой хорошей форме. С течением времени, это принесло мне определенную славу и толику уважения, которых я бы не достиг без своих тренировок. Свое восхищение моему образу жизни и моим способностям выражали даже охранники. В девяностых я был заключен в исправительном учреждении Марион, где после недавнего убийства двух охранников ввели строгий режим. Под «строгим режимом», я имею в виду то, что все заключенные находились в одиночных камерах в течение двадцати трех часов в день. И так каждый день. Чтобы предотвратить возможные проблемы, охрана совершала обход заключенных каждые сорок минут. Ходила шутка, что когда охранники проходили мимо моей камеры, я делал отжимания. Через сорок минут, при следующем обходе, я продолжал отжиматься, выполняя тот же подход.

В мои последние несколько лет, моя репутация атлета привела к возрастанию количества просьб от новых заключенных потренировать их. Они все слышали, что я могу научить их, как скоротать время в тюрьме, причем за умеренную плату. Они хотели познать утраченное (утраченное во внешнем мире!) искусство развития впечатляющих мышц и выносливости в сочетании с настоящей, грубой животной силой и мощи. Без какого-либо оборудования, поскольку большинство из них находились слишком низко в тюремной иерархии, чтобы иметь доступ к тренажерам во дворе.

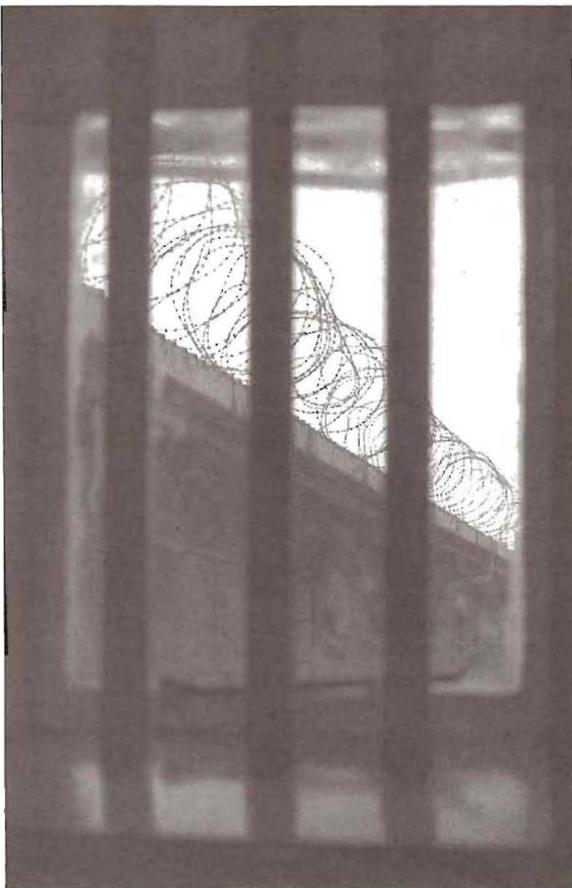
Я действительно тренировал многие сотни осужденных, и это принесло мне много опыта. Я бы не смог достичь этого только с помощью тренировок. Тренерство позволило мне увидеть, как мои методы влияют на различные типы тел, с разным уровнем метаболизма. Я узнал много нового о психических аспектах обучения, о мотивации и различных подходах, которые разнятся от новичка к новичку. Я разработал принципы, которые позволили мне быстро приспособить мои методы под потребности любого человека. Делая это, я смог точно настроить свою систему, и упорядочить все свои знания таким образом, чтобы

заниматься мог любой, независимо от уровня его развития.

Книга, которую вы держите сейчас - это моё тайное «учебное пособие», которое я написал, на протяжении бесчисленных часов тренируясь взаперти. Это моё дитя. И это работает. Моя система срабатывала! Если я ошибался в тренировках и не подготавливал кого-то в достаточной мере, то ценой этих ошибок не являлись плохие достижения на турнирах или второе место в конкурсе бодибилдинга. Тюрьма жестока. Главной целью является быть сильным и выжить. Те, кто слабы, или кажутся такими – все равно, что мертвы. Все мои ученики живы, большое вам спасибо.

## Выключить свет!

Я мог бы написать целую книгу о том, как важна сила и аура, выделяемые мужчиной при нахождении в истинных хардкорных тюремных условиях. В один прекрасный день, может быть, я это и сделаю. Но это книга не о тюремной жизни, это



книга о физической подготовке. Я привел в пример некоторые тюрьмы только, чтобы продемонстрировать жестокую, изолированную, и, как ни странно, традиционную среду, в которой выжили многие из методов обучения старой школы. Вам не нужно быть заключенными, чтобы использовать систему, изложенную в этой книге. Совсем не нужно. Это далеко не так. Но если моя система тренировок работает для людей, запертых в самых поганых условиях, значит, она работает для вас. Она будет работать для Вас!

## 2. Гимнастика старой школы: Потерянное искусство силы

**Г**имнастика - не то слово, которое часто услышишь, когда речь идёт о силовых тренировках. Более точный и редкий термин, калистеника, не каждый тренер выговорит. Само слово попало в английский язык как минимум в 19 веке, но имеет древнее происхождение. Это слово происходит из древнегреческого, из сочетания слов kallos (красота) и sthenos (сила).

Калистеника, или, силовая гимнастика (будем пользоваться привычными терминами) это искусство использования веса собственного тела и его инерции для физического развития. «Тренировка Заключённых» - это, по существу, современная версия гимнастики с уклоном в максимальное увеличение силы и атлетических способностей. К сожалению, современную гимнастику не воспринимают как жёсткую силовую тренировку. Говоря о гимнастике сегодня, большинство людей подразумевают выполняемые с большим числом повторов отжимания, скручивания и менее сложные упражнения вроде скачков и бега. Гимнастика стала второй скрипкой, простой версией круговой тренировки, вплотную приблизившись к аэробике. Но так было отнюдь не всегда.

### **Древнее искусство тренировок со своим весом.**

Давным-давно людям известно как правильные занятия со своим весом улучшает физподготовку и развивает могучую силу. Даже в доисторические времена, когда первые люди хотели развить и продемонстрировать свою силу, они показывали, как они могут здорово управлять своим телом: подтягивали тело вверх, сгибали колени и прыгали и отталкивали тело от земли силой отдельных конечностей. Все эти действия похожи на современные гимнастические упражнения.

Древними людьми гимнастика никогда не рассматривалась как способ тренировки выносливости - но как способ тренировки силы. Это было искусство, которое использовали воины что бы развить максимальную боевую мощь и угрожающую мускулатуру.

Одна из наиболее древних записей о силовой гимнастике принадлежит перу историка Геродота, записывавшего историю битвы у Фермопил (480 днэ). Ксеркс, «Герой среди царей» послал в ущелье к безнадежно окружённому лагерю спартанцев, ведомых царём Леонидом, разведчиков. К изумлению Ксеркса, разведчики доложили, что спартанские воины заняты гимнастическими упражнениями. Ксеркс был весьма озадачен, ибо это выглядело, как будто они просто разминаются перед боем.

Идея была смехотворной, потому что ущелье было перекрыто персидской

армией численностью в 120 тысяч человек. Против них стояло 300 спартанцев. Ксеркс послал спартанцем гонца с вестью, что те отступят или будут уничтожены. Спартанцы отказались и в бою своими малыми силами удерживали массивную армию Ксеркса, пока другие греческие силы объединялись. Вы могли видеть экранизацию этих событий в фильме Зака Шнайдера «300» (2007).



Широко распространено мнение, что спартанцы были одними из самых закалённых воинов человеческой расы за всю историю её существования. И они не гнушались гимнастикой. На самом деле, их древний подход к тренировке и был одной из главных причин того, сколь внушительными воинами они были. И спартанцы не были единственными древ-

ними греками, которые верили в гимнастику. В трудах Пазаниуса можно найти упоминания о том, что все атлеты, выступающие на тех ещё Олимпийских Играх тренировались подобным образом, включая лучших боксёров, борцов и силачей древнего мира. Дошедшие до наших дней остатки керамики с вазописью, мозаики и барельефы содержат множество сцен, в которых безошибочно угадываются упражнения серьёзной силовой гимнастики. Идеал тела, именуемый «Греческий бог» исходит из этих изображений, которые делались с натуры олимпийских атлетов, достигших своего уровня при помощи гимнастики.

Греки прекрасно понимали, как гимнастика может развить физическую форму до её максимального природного потенциала, не превращая человека в перекачаного мутанта, наподобие некоторых современных бодибилдеров, но образуя идеальные пропорции в гармонии с природной эстетикой. Эта гармония достигается без усилий, потому что нагрузка, даваемая телу - это само тело, не слишком лёгкое и не слишком тяжёлое. Мать-природа обо всём позаботилась. Древние греки знали, что гимнастика разрабатывает не только силу и атлетизм, но и грацию движений и красоту телесных форм. Очевидно, так и сложился термин «калинестика», единство красоты и силы.

Искусство силовой гимнастики, как и многие другие вещи, были переданы от греков и их предшественников римлянам. В то время, как римская армия являлась наилучшей из боевых организаций, все сливки спортивных искусств были предоставлены гладиаторам - воинам, выступающим в публичных амфитеатрах. Римский историк Тит Ливий описывал этих «супер воинов» и их рабочие будни в *ludi* (тренировочном лагере), где они изо дня в день совершенствовались в упражнениях с собственным весом, которые в наше время называют силовой гимнастикой.

Благодаря постоянному оттачиванию своей техники, сообщество гладиаторов стало настолько сильным, что вокруг них начали распространяться истории о том, что гладиаторы являются незаконнорожденными потомками смертных женщин и Титанов - могучих гигантов, противостоящих богам до зарождения человечества. Невероятная выносливость гладиаторов, достигнутая в результате комбинирования силовой гимнастики и боевых тренировок, чуть не расколола Империю в первом веке до нашей эры во время восстания Спартака, который вместе со своими бойцами воспротивился приказу Императора. Гладиаторское войско было настолько физически сильным, что несмотря на скудность в экипировке и свое меньшинство, с легкостью справлялось с бесчисленными римскими легионами.

Нет сомнений в том, что существовало множество разных систем гимнастического тренинга, которыми пользовались наши предки. Что нам известно из уцелевших текстов и изображений, это то, что упражнения с весом своего тела, выполняемые легендарными воинами и атлетами мало походили на то, что зовут «калистеникой» сегодня. Вместо щадящих аэробных занятий, они занимались тем, что больше всего походит на силовую гимнастику и безусловно отлично разбирались в том, как постепенно разработать силу и мощь.

## Традиции силы

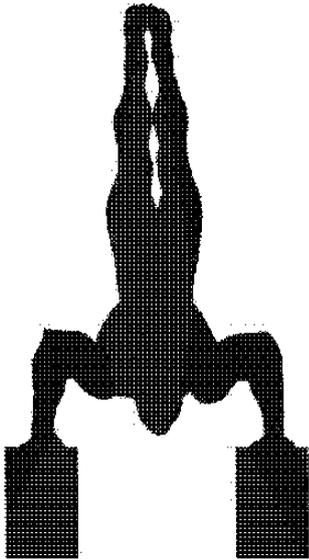
Эти приёмы физической подготовки пережили падение античных цивилизаций. Всю историю человечества, мысль о том, что лучший способ тренировать силу атлета - это произведение манипуляций с собственным телом в соответствии с принципами нарастающей нагрузки, воспринималась на веру, как непреложная истина.

Проходили столетия и эти знания древних жили в военных лагерях Византии и Аравии. Они были возвращены в Европу крестоносцами и полузабытый друг был вновь представлен воинственным европейцам, всегда голодным до новых знаний о силе. Хорошо известно, что значительную часть подготовки оруженосцев - будущих рыцарей - составляли физические упражнения, и существуют доказательства, что они базировались на силовой гимнастике. Манускрипты и гобелены демонстрируют оруженосцев, выполняющих подтягивания с веток деревьев или с специальных снарядов, и выполняющих различные силовые упражнения в перевёрнутых позах, весьма напоминающие отжимания в стойке на руках.

Средневековые солдаты тренировались ради силы за несколько веков до изобретения штанг и гантелей - это неоспоримый факт. Средневековые европейские армии обладали невероятной силой: современники утверждают, что лучники короля Генриха V были настолько сильны, что могли выдрать дерево с корнями. Это похоже на пропаганду, но анализ луков, поднятых с затонувшего корабля Генриха VIII, «Мэри Роуз», показывает, что сила их натяжения составляет 90 кг.

Ни один живой лучник сегодня не сладит с таким луком.

В эпоху Ренессанса эти методики продолжали жить для военного применения, но так же распространялись по всей Европе менестрелями, акробатами, певцами и жонглёрами, которые показывали свою силу и ловкость на деревенских и городских площадях и при дворах своих сеньоров. Распространение этих знаний продолжалось всю эпоху просвещения, когда каждый объект знания преподносился как благословенное достояние человечества.



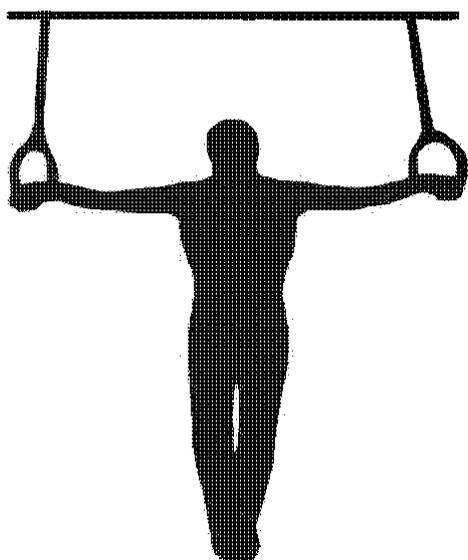
В девятнадцатом веке тренировки с весом своего тела продолжали жить и здравствовать. Если древнегреческая эпоха была первым золотым веком физической культуры, то нет сомнений, что вторая половина девятнадцатого века стала вторым золотым веком. В этом быстро меняющемся мире передовые врачи начали научно подтверждать ценность тренировки со своим весом. Легендарный прусский офицер в отставке Фридрих Людвиг Ян формализовал принципы тренировок с минимальным набором оборудования - турник, брус, конь и бревно. Родилась спортивная силовая гимнастика, такая, какой мы знаем её сегодня.

Традиции публичной демонстрации силы и ловкости, популяризованные менестрелями Ренессанса прижились в цирковом искусстве, и так родилась эпоха стронгменов. Множество феноменальных атлетов наполнили земной шар: эта эпоха породила много легендарных личностей, таких как Артур Саксон, Роландов, и даже Евгения Сандова - человека-олимпийскую статую, что является значимым титулом в современном бодибилдинге. Эти люди обладали силой, неведомой доселе человечеству и уж тем более, современным стероидным качкам. Саксон выжимал над головой 173 кг одной рукой, Роландов без усилий рвал одним движением три колоды карт - казалось бы, невероятное достижение, и Сандов ломал стальные цепи, сковывающие его тело, просто сгибаясь.

Гимнастика сыграла огромную роль в становлении всех этих людей. Напоминаю, наборные штанги и гантели тогда даже толком ещё не изобрели. До всех этих инноваций подавляющее большинство самых мускулистых торсов в мире было накачено работой в стойках на руках и упражнениями на турнике.

## Силачи двадцатого века

Даже в первую половину двадцатого века большинство легенд родилось благодаря тренировкам со своим весом. В те дни ты не мог считаться сильным, если не мог легко присесть на одной ноге, подтягиваться на одной руке или стоять на руках. Да, штанги и гантели уже были в ходу, но их использовали тогда, когда достигали полного потенциала со своим весом.



Даже тяжеломеры были мастерами гимнастики высокого уровня. Британский стронгмен и борец Берт Ассирати, поражавший толпы в тридцатых годах своей способностью прогнуться назад в мостик перед тем как усилием ног перейти в стойку на одной руке - весил больше ста килограммов. Ассирати остаётся одним из самых тяжёлых атлетов в истории человечества, которые могли сделать невероятно сложный «железный крест» на кольцах.

В сороковых и пятидесятых сильнейшим атлетом был, наверное, канадский монстр Дуг Хепбёрн. Хепбёрн считается одним из величайших силачей, он делал армейский жим с 225 кг и выжимал из-за шеи в 157 кг и всё это в те дни, когда о стероидах ещё и не слышали. Несмотря на веса, которые он поднимал, Хепбёрн сделал тренировки со своим весом краеугольным камнем своих силовых тренировок и это работало: его торс был подобен автомобилю, а плечи не лезли в среднестатистический дверной проём. Несмотря на многочисленные упражнения со штангой, Хепбёрн считал свою силу заслугой отжиманий в стойке на руках.

Тренируясь, он делал эти отжимания без поддержки и на брусках, что позволяло ему опускаться глубже обычного. Этот гигант доказал, что вес тела - это не предел в совершенстве гимнастики. Несмотря на свои размеры, Хепбёрн не стал перекачанным или медленным, потому что он всерьёз относился к упражнениям со своим весом - подход, которого так не хватает современным бодибилдерам.

Пожалуй, последним величайшим чемпионом в тренинге со своим весом был «Самый гармонично развитый человек в мире» Анджело Сицилиано, более известный под псевдонимом Чарльз Атлас. Сицилиано продал по почте сотни тысяч брошюр «Dynamic Tension» в пятидесятых и шестидесятых. Его метод сочетал традиционные гимнастические упражнения с некоторыми изометрическими техниками. Он научил целое поколение читателей своих комиксов, что им не нужны свободные веса для того, чтоб о них перестали вытирать ноги.

Но это был последний из могикан.



In the days when old school calisthenics still formed the backbone of strength training, there was no such thing as a "muscle-bound" athlete. This shot, taken in the 1930s, shows strongman and wrestler Bert Assirati easily holding a one-arm handstand. He weighed more than 240 lbs.

## Конец эпохи

Пришла вторая половина двадцатого века и потеснила многие старые тренировочные методы. Они начали вымирать. По многим причинам это было прямое и неизбежное следствие Индустриальной Революции. Стало считаться, что жизнь человека подчинена технологиям. И на физической культуре и развитии силы это отразилось, как и на любой другой сфере. Двадцатый век породил много абсолютно новых форм и методик тренировок, с совершенно другим подходом к делу.

В центре этих изменений стояла старая добрая штанга и гантели. Свободные веса в той или иной ипостаси существовали в течении веков, но взгляд на фитнес сильно изменился, когда в 1900 британский атлет Томас Инч изобрёл современную наборную штангу. Вскоре в этот коктейль были намешаны тренажёры, не имеющие ничего общего со свободными весами, но они стали последним пиком моды. В семидесятые ты был бы никем если не тренировался на тренажёре-наутилусе - тренажёр, названный так за его главные рукояти, похожие на ракушку моллюска-наутилуса.

В этот период спортзалы с тренажёрами заполнили всю Америку и сейчас трудно найти зал, в котором не будет хотя бы несколько сложных и головоломных тренажёров. Даже штанги и гантели отошли на второй план. А что с упражнениями со своим весом? Несмотря на горстку приверженцев вроде Чарльза Атласа прогрессивная тренировка со своим весом медленно двигалась к вымиранию, как шёл сам двадцатый век.

## Различия между гимнастикой старой школы и современной гимнастикой.

Все эти изменения произошли очень резко и за очень короткий период времени и мы потеряли по дороге что-то чрезвычайно важное. Многие тысячелетия, почти всю свою историю люди, которые хотели стать большими и сильными - упражнялись со своим весом. Отлично систематизированные знания и философия о физкультуре и методиках тренировок передавались из поколения в поколение. Впечатляющие (и невероятно эффективные) методы развивались, методы развития силы и мощи, методы вдумчивые и прогрессивные, результат многих веков проб и ошибок. Бесценное искусство, предназначенное для того, чтоб делать атлета сильнее и сильнее, для достижения пика человеческих способностей - не только в силе, но и в ловкости, моторике и крепости. Вот что я имею ввиду, когда говорю о гимнастике старой закалки.

Когда гантели и тренажёры начали править балом во второй половине двадцатого века, весь этот опыт тысячелетий, заработанный потом и кровью, стал считаться лишним. Ненужным в современную эру. Ослеплённые новыми устройст-

вами и методиками, прилагающимся к ним, все меньшее и меньшее число людей продолжало тренироваться по старому, и старые методы стали вымирать.

Сегодня силовая тренировка со своим весом практически полностью замещена тренажёрами, штангами и гантелями. Свой вес рассматривается как младший брат новых методик и отодвинут в сторону. Старая школа, её опыт и методики сократились и потеряны. Всё, что выжило - это базовый минимум. Когда сегодня люди, даже так называемые «эксперты» говорят об упражнениях со своим весом - они знают лишь о новичковых упражнениях, вроде отжиманий, глубоких приседов и.т.д. К этому они добавляют несколько бесполезных и жалких современных упражнений, таких, как скручивание на пресс. Эти упражнения предназначают школьникам, слабакам, для разминки и построения небольшой выносливости. По сравнению с традиционным, базирующимся на максимальной силе подходом, этот поход заслуживает называться калистеникой новой школы. Калистеника старой школы - которая использовала вес тела для постепенного развития нечеловеческой силы - постепенно почти умерла.

Почти.

## **Роль тюрем в сохранении традиционной физкультуры**

На планете есть одно место, где искусство последовательной гимнастики никогда не умрет – это идеальное место для консервации, как древних систем, так и первобытных принципов, называется тюрьма.

Причина очевидна. Драматические изменения в методологии тренировки уничтожили старую школу последовательной гимнастики везде, но не добрались до тюрем. Возможно, они и дойдут когда-то и до тюрем, но не сейчас. Штанги и гантели стали невероятно популярными в 50х и 60х годах, по всему миру, но едва ли их можно найти в тюрьмах, где до конца 70х были распространены только примитивные веса. “Жизненно необходимые” тренажеры, без которых не обходился, ни один зал в 70х, до сих пор отсутствуют в тюрьмах.

Как результат, тюрьма в XX столетии представляла собой заповедник для защиты наиболее ценных техник от разрушительной модернизации. Современные методологии и деньги, связанные с насаждением искусственных технологий тренировок обошли тюрьмы стороной, превратив их в уникальный “оазис” для сохранения и культивирования древних практик. В XVIII и XIX столетии знание о настоящем искусстве гимнастики с собственным весом передавалось из уст в уста лишенными свободы гимнастами, акробатами и силачами – именно они досконально владели этой техникой. И это знание было на вес золота в тюрьме, где не было ни единого оборудования, за исключением пола и железных прутьев над головой. В те дни сила и сообразительность – два качества, которые были необходимы для выживания».

И сегодня в тюрьме живётся несладко, но ещё столетие назад всё было хуже. Побои и телесные наказания были нормальными вещами, заключённые в ссоре

могли легко убить или покалечить друг друга. Горстка парней, которые посвящали время тренировкам в своих камерах - делали это буквально для того, чтоб остаться в живых. Они занимались яростно и с невероятно серьёзным подходом к делу, ведь быть сильным - это был вопрос жизни и смерти! В этом смысле они мало отличались от спартанцев Леонида, со времён которого прошло более двух тысяч лет. И те и другие полагались на свою силу ради того, что бы выжить и что бы достичь этой силы, они занимались традиционной гимнастикой.

## Происхождение Тренировки Заключённых

Сегодня заключённые по всему миру продолжают тренироваться по методам старой гимнастики. За все десятилетия, что я провёл в государственных тюрьмах, я был одержим силой и здоровьем. Со временем, это превратилось в одержимость тренировкой со своим весом - калистеникой. Всего через несколько лет заключения я начал понимать настоящую ценность работы со своим весом, и ушли долгие годы на то, чтобы собрать по частям мозаику тайной истории гимнастики старой школы и роли тюрем в её сохранении.

В своё время я читал всё, до чего мог дотянуться на тему тренинга и упражнений и изучал способы развития тела с минимумом снаряжения. У меня была уникальная возможность наблюдать, как сотни невероятно сильных и ловких тюремных атлетов занимаются, используя только вес своего тела. У многих из них были феноменальные способности и сила со здоровьем олимпийского уровня, но вы никогда не увидите их и не прочтаете об их методах в журналах, так как их личные дела лежат на нижней ступени социальной лестницы.

Я видел, как работают эти люди и я обсуждал с них их методики до мелочей. Это честь для меня - иметь в друзьях таких людей и долгое время я провёл, общаясь с предыдущим поколением заключённых, людьми, достаточно старыми чтоб помнить, как тренировались стронгмены второго золотого века физической культуры; людьми, которые встречались с этими стронгменами, слышали их теории и знавшие, как они занимались. Следуя их советам я беспощадно тренировался днём и ночью, до боли во всём теле и кровавых мозолей на руках, я тренировал сотню других атлетов, распространяя свои знания о тренировках со своим весом.

Я постарался узнать о гимнастике старой школы больше, чем любой другой живой человек. Годы и годы я собирал дюжины блокнотов и записывал лучшие идеи и упражнения из всех систем, о которых я узнал внутри, чтоб разработать собирательную версию гимнастики... Метод, который можно использовать для последовательной разработки титанической силы, ловкости и здоровья, метод, не требующий специального оборудования занимающий минимум времени и сложности прикладного применения.

В этой системе собрано лучшее из лучшего из того, чему я учился. Сегодня эта система известна как «Тренировка Заключённых» и это главный предмет книги.

Но несмотря на название и происхождение, эта книга не предназначена только для заключённых - она предлагает свои достоинства каждому, кто хочет стать невероятно сильным и ловким, оставаясь на высшем уровне своего здоровья.

## **Выключить свет!**

Я обнаружил, что когда я рассказываю людям снаружи тюрьмы о жёстких, серьёзных упражнениях, регулярно практикуемых в тюрьмах, я регулярно встречаю волну энтузиазма. Людям нравятся мои слова! После оживлённой дискуссии бодибилдеры и атлеты с серьёзным видом утверждают, что они посвятят себя изучению работы со своим весом. Затем, несколько недель спустя оказывается, что они даже и не попробовали гимнастику. Они возвращаются в спортзал работать на тренажёрах и со свободными весами, продолжая выполнять непродуктивные программы, ведущие в никуда.

Не могу сказать, что я виню их. Людям сложно брать на себя ответственность и выбирать столь необычный нынче способ тренировки, которым, казалось бы, никто не занимается. Чего не хватает многим занимающимся, чтоб вложить силы и веру в гимнастику старой школы - это хорошая доза реализма. Им нужно знать различие между непродуктивными, дорогими и травмирующими методами тренировки и продуктивным, бесплатным и безопасным искусством последовательной тренировки - традиционном искусстве, которое завтра станет передовым.

Я расскажу подробнее о различиях между гимнастикой и современной физкультурой в следующей главе.

### 3. Манифест Заключенных: Тренировка с собственным весом и современные методы

**Я** - живое доказательство того, что вам не нужно идти в спортзал и заниматься на современных тренажерах для того, чтоб заработать кучу мышц и силы. Множество моих учеников, тренирующихся в тюрьмах по всей стране тоже подтверждают это.

Но мои методы на сегодняшний день настолько необычны, что большинство занимающихся не могут просто взять и принять их. Потому что моё мнение за пределами нормы. Я пришёл оттуда, где нет протеиновых коктейлей, наборных штанг, нет тренажера-наutilus и Боуфлекса. жёсткое, неприятное окружение, где у мужчин есть только своё тело, куча агрессии и свободного времени, чтоб накачать мышцы и довести силу до максимума. Я и многие другие достигли этих целей - но мы сделали это используя только свои тела и оглядываясь на традиционные, проверенные временем техники, а не при помощи модного снаряжения и устройств.

Кто-то никогда не примет то, что гимнастика старой школы работает, потому что им промыли мозги на тему того, что для достижения своего потенциала им нужны свободные веса и современное оборудование спортзалов. Если вы собираетесь использовать Convict Conditioning, готовьтесь временно отложить в сторону всё, чему вас учили и уделить внимание моим методам.

В этой части я покажу вам, почему то, что вы почерпнули из современных методах тренировки ошибочно, лживо или делается неправильно.

#### Современная физическая культура - Вырождение

Я люблю мир силы и фитнеса. Но когда я смотрю на то, куда идут современные тренировка и атлетизм в окружающем мире, я почти хочу снова оказаться в Сан-Квентине, чтоб за мной закрыли ворота и не выпускали. Когда начала умирать гимнастика старой школы, начала умирать и физкультура в целом. Мир силовой тренировки никогда не был в таком ужасном состоянии, как сегодня.

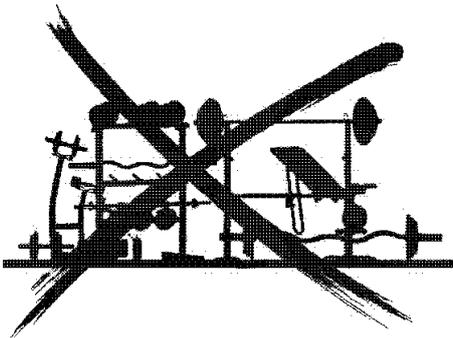
Когда-либо.

Кто-то не согласится с этим мнением, ссылаясь на элитных атлетов и мировые рекорды в современном мире, так же как и научные доказательства, что никогда ещё физподготовка этих спортсменов не была столь высокой. Но на секундожку, забудьте о современных чемпионах и профессиональных атлетах, которых вы видите по ящику. Спасибо СМИ, общественность наконец-то начинает понимать,

что большая часть этих крутых парней (верьте или нет) достигли своих высоких (временно) результатов благодаря всяческим препаратам, таких как анаболики, тестостерон, гормон роста, инсулин и прочие подобные субстанции.

Весь свой короткий карьерный путь они вовлечены в жёсткий график соревнований и в итоге сидят на болеутоляющих средствах, кортизоле, транквилизаторах и прочих анальгетиках и релаксантах только для того, чтоб позволить своим суставам (опять-таки, временно) справляться с невыносимыми усилиями тренировок и соревнований. Это уже не говоря о наркотиках, которые пробираются в профессиональный спорт - алкоголь, марихуана, кокаин и даже крэк (!), к которым повсеместно прибегают некоторые слабовольные атлеты, которые не справляются с нагрузками от их игр. А что с методами тренировок? Что бы вы не читали или слышали, очень немногие профессиональные атлеты знают, как держать себя в форме. Со старших классов (а то и раньше) большую часть талантов всё время обучают тренеры, которые думают за них.

## Убей спортзал



Так давайте игнорировать профессионалов и современных олимпийцев. Временно, отставим так же в сторону и заключённых и их методы. Что с простыми смертными?

А им внушают журналы, телепередачи, гуру фитнеса и даже государственные здравоохранительные организации, что для того, чтобы быть в форме надо «идти в зал». А что по сути представляет собой спортзал? Главным образом, на

сегодняшний день это кардиотренажёры и свободные веса, или же дорогие силовые тренажёры.

Трудно себе вообразить более тщетное, угнетающее и скучное место, чем отдел кардиотренажёров в современном спортзале. Вы увидите строй, ряды и ряды людей, движущиеся в никуда, крутящие колёса или идущие по несуществующей лестнице с низкой интенсивностью, зарабатывающие этим весьма слабые результаты.

А что с работой со свободными весами? Существуют два подхода. В первом типе работы, который зачастую называют «женским», работают на тонус - выставить на тренажёре самый лёгкий вес или взять самые маленькие гантели и делать бесчисленное количество повторов. Эта шарада отлично смотрится в блестящем гламурном зале, но поверьте, это ничего не даёт для здоровья и уровня физической подготовки.

Затем, есть «мужиковый» подход к тренировке - здесь первую роль играют жим лёжа и подъём на бицепсы с большими весами. Неважно, что такие упражнения гробят суставы и не дают функциональной силы, неважно что современ-

ный бодибилдинг пренебрегает и даже повреждает те мышцы, которые наиболее важны для атлетической силы - мышца, выпрямляющая позвоночник, талия, ладони и стопы, шея и глубокие мышцы, такие как поперечная мышца живота или плечевого пояса. Пока ты выглядишь крутым и накачанным в футболке, какая разница?

Добавьте немного глупой, непродуманной растяжки между подходами, которая в таком виде нужна как рыбке зонтик и вы получите что-то близкое к среднестатистическому спортзалу, в который ходит большая часть людей.

## Современный фитнес развод

Я аплодирую стоя каждому, кто поднял задницу с дивана и занимается спортом, но посмотрите на результаты, которых достигнет среднестатистический человек, пошедший в зал (возможно, вы один из них). Сколь многих своих целей в фитнесе они достигли? Печально, что большинство людей получают очень медленное улучшение своей физической подготовки от тренировок, описанных выше. Избранные, продираются через тренировки, неделя за неделей, но, возможно, за незначительными улучшениями на ранних этапах они почти не получают серьёзных изменений, не говоря уже о достижении природного потенциала.

И это те, кто остаются в зале! Девяносто процентов тех, кто записываются в качалку, бросают через пару месяцев из-за отсутствия результатов. Но кто положив руку на сердце будет винить людей за то, что они демотивированы отсутствием результатов от тяжёлых и скучных действий?

В 50-х в Калифорнии существовала сеть залов, предлагающих пожизненный абонемент за умеренную цену. Под словом «пожизненный» я имел в виду, что люди платили один раз взнос и могли тренироваться в этом зале сколько угодно, всю свою жизнь. Казалось бы, выгодная сделка? Да, для владельцев залов. Более 99% тех, кто туда приходил, бросали занятия через несколько месяцев и не возвращались. Владельцы залов прекрасно это понимали и знали, что так и будет. Высокий процент тех, кто бросает занятия - это одинаковый показатель любого зала.

Ведь это и про вас тоже? Вы записывались в качалку, горящие энтузиазмом и полные хороших намерений, только для того, чтоб вскорости сдать? Если это и не про вас, вы наверняка знаете многих, кому подходит эта печальная история. Но если физическая активность так важна и улучшает нашу жизнь так, как нам об этом говорят, то почему столько людей бросают? Ответ заключается в том, что большинство людей не получают тех результатов, которые они предполагали.

Не говоря уже о низкой эффективности среднестатистической рутины спортзалов, это очень неудобное времяпровождение. Тренировка в зале - это заноза в заднице. Дело не только в самой тренировке - для начала надо добраться. Фитнес-центру нужно много площади для размещения снаряжения. Поэтому, многие залы не могут позволить себе аренду в центральных областях города,

поэтому они располагаются на окраинах, в фабричных или спальных районах. Большая часть занимающихся нужно туда ехать на машине или добираться общественным транспортом. Надо заранее принять душ, постирать и высушить одежду для тренировки, переодеться, собрать сумку с вещами для зала (полотенце, вода, принадлежности, членская карточка) и так далее. Сколько людей будут в настроении заниматься этим после тяжёлого рабочего дня или учёбы?

Затем, когда вы добрались, даже если вы приготовили заранее график тренировки, зачастую то оборудование, которое вам нужно, уже занято. Хуже всего вечером: не слишком-то приятно находится в помещении, битком набитым большими, потными мужиками (если только вы не любитель по этой части)

Почему же люди подвергают себя этакой канители? Потому что нам говорят, что так надо, если мы хотим стать такими, какими хотим. Чтобы быть в форме, нам нужен абонемент в зале. Что бы иметь рельефный пресс, нам нужен пиковый гаджет. Что бы иметь большие грудные мышцы, нужен дорогой, разработанный учёными тренажёр. Чтоб заниматься безопасно и с комфортом, нам нужны дизайнерские кроссовки.

Что бы накачаться, нам нужны протеиновые добавки, шейки и прочие подкормки. Зачем нам говорят всё это? Ради денег, разумеется. «Эксперты», через масс-медиа говорящие нам про то, что вам нужно такое-то устройство, или такое-то снаряжение для груди или пресса или чего-нибудь ещё - это торгаши, впаривающие вам эти железки! С пищевыми добавками та же ситуация. Журналы с накачанными мужиками спонсируются не фанатами бодибилдинга. В профессиональном бодибилдинге не делают денег. Эти журналы (в большинстве случаев) печатаются компаниями, которые делают эти пищевые добавки. Бодибилдеры с их обложек накачаны не при помощи добавок и протеиновых коктейлей. Они на стероидах.

Как и многое в нашем современном мире, где всем заправляют деньги, у большинства людей формируют неправильное мнение о том, что им «необходимо» для того, что бы быть в форме. Это обман. Вам не нужно всё это, чтобы достичь пика силы и здоровья.

Всё что нужно - это ваше тело, правильное знание и вагон терпения.

## Основные преимущества упражнений со своим весом

Я мог бы написать огромную книгу о том, почему гимнастика старой школы не сопоставима с современной тренировкой в фитнес-центрах. Но у меня маловато места, поэтому сосредоточусь на шести самых главных её преимуществах над современными методами:

### 1. Упражнения со своим весом требуют очень мало оборудования.

Не существует другой силовой тренировки, которая находилась бы в наибольшей гармонии с принципами независимости и экономии, и никогда не будет. Даже убеждённые тягатели железа вынуждены признать этот факт.

Для мастера гимнастики, его или её тело становится спортзалом. Большинство упражнений вообще не требуют снаряжения, а при желании их можно разнообразить при помощи предметов, которые можно найти в любом доме. Единственное, что вам может потребоваться - место, откуда можно свеситься, и его часто можно легко найти, если поискать - лестница, люк чердака, ветка дерева! Не нужно никакого зала, только небольшая площадь, сравнимая с длиной вашего тела, иногда даже меньше.

Там, где другие подходы требуют использовать железки, тросы, цепи или тренажёры чтобы создать сопротивление, большинство упражнений в гимнастике используют бесплатную силу тяготения. Никакого оборудования, ничего, что надо было бы хранить, никаких неудобств. Вы сможете тренироваться где угодно, где бы вы не оказались - на отдыхе, в командировке, на работе - где угодно. Вы не привязаны к особому месту. Благодаря этому фактору гимнастика выжила и расцвела пышным цветом в тюрьмах, где оборудование минимально, а заключённого могут перевести куда угодно - даже в одиночное заключение - в мгновение ока.

А ещё гимнастика бесплатна. Нет снаряжения - нет никаких финансовых вложений и нет платы за абонемент в зале. Всегда.

### 2. Упражнения со своим весом развивают полезные, функциональные атлетические способности.

Гимнастика - это лучшая функциональная тренировка. Это тоже одна из причин, делающая её столь популярной среди заключённых - когда приходит толстый полярный лис, надо действовать изо всех сил. Красивая внешность без функционала отлично смотрится в ночном клубе, но в тюрьме тело должно быть эффективным инструментом.

В природе человек не должен двигать штанги и гантели. Прежде чем двигать любые внешние объекты, оно должно быть способно двигать само себя! Ногам нужна сила чтобы с лёгкостью двигать торс в атлетических движениях, таких как бег и сражения, спина и руки нуждаются в силе для того, чтоб подтягивать и отталкивать тело.

Печально, что многие современные бодибилдеры не понимают этот факт. Они

в первую очередь учатся двигать внешние объекты. Они становятся очень хороши в этом, но этот подход пренебрегает главной задачей атлетизма - способностью двигать себя. Я видел грузных билдеров, которые могут выполнить присед с более чем 2-мя сотнями килограммов, но которые поднимаются по лестнице кряхтя, как старики. Я знал одного пауэрлифтера, который мог выжать в жиме лёжа 180 килограмм, но с трудом причёсывался из-за своего неравномерного, ненатурального физического развития.

Занятия гимнастикой не вызывают таких проблем, потому что это естественные движения. Гимнастика старой школы сделает вас невероятно сильным, но сколько бы вы не развивались, вы станете только проворнее и изящнее в своих движениях, никогда менее, потому что вы тренируете мышцы двигать своё тело, а не что-то внешнее.

### **3. Тренировки со своим весом доводят силу до максимума.**

Движения гимнастики - это самые эффективные упражнения, потому что они заставляют тело работать так, как оно должно работать: не задействуя отдельные мышцы или небольшие группы мышц, но как единое целое. Это значит, что связки, суставы и нервная система будет развиваться вместе с мышцами.

Такая совместная работа позволяет гимнастике построить невероятную силу. Многие занимающиеся со свободными весами находятся под влиянием философии бодибилдинга и верят, что перекачанные мышцы - источник силы. По факту, нервная система, которая заставляет клетки мышц взрываться силой - так же важна для силы и мощи, как и мышцы. Эта составляющая силы объясняет, почему у одного человека мышцы могут быть меньше, чем у другого, но он всё же будет сильнее.

Любой сильный человек скажет вам, что сила связок возможно даже важнее для настоящей мощи, чем размер мускулов. В гимнастике связки и суставы работают так, как должны, достигая таких уровней крепости, которых тренировки с отягощением никогда не достигнут (см. пункт 4).

Другая причина эффективности гимнастики в развитии грубой силы состоит в том, что она учит атлета действовать несколькими группами мышц в комплексе. К примеру, присед прорабатывает не только квадрицепс и переднюю часть бедра, но и глутеус максимус и минимус, спину, ягодицы, пресс и талию и даже мышцы пальцев ног. В правильном мостике работает более сотни мышц! Этот факт переключается со вторым пунктом выше, потому что телу природой предназначено работать как единое целое.

Многие упражнения в бодибилдинге, особенно работа на тренажёрах, искусственно изолируют мускулы, вызывая неравномерный рост и асимметричное развитие. При тренировке с отягощениями вы заперты в рамках простого движения. Но занимаясь гимнастикой вам приходится двигать всё тело, это требует координации, совместной работы, равновесия и даже умственного сосредоточения. Все эти вещи разрабатывают нервную систему вместе с силой мышц.

#### **4. Тренировки со своим весом защищают суставы и делают их сильнее - на всю жизнь.**

В тюрьме вам нужно быть всесторонне сильным независимо от возраста. Если вы скованы слабыми или больными суставами, это делает вас очень уязвимыми, даже если ваши мышцы выглядят большими. Возможно, это удивительно, но это одна из причин, по которой многие заключённые избегают тренировок с отягощением.

Одна из главных проблем современной силовой тренировки заключается в травмах, которые они наносят суставам. Суставы поддерживаются мягкими тканями, сухожилиями, фасциями, связками и сумкой - всё это не предназначено для тягания больших железок. Главные слабые места организма это запястья, локти, колени, поясница, таз, спина и шея. Плечи очень уязвимы при бодибилдерских упражнениях. Вам повезёт, если вы найдёте человека, который поднимал штангу год или более и не заработал хронические боли хотя бы в одной из перечисленных зон.

Не принимайте мои слова на веру. Сходите в любую серьёзную качалку и увидите, как люди там заматывают эластичным бинтом запястья и колени, надевают специальный пояс для поддержки спины и надевают стабилизирующие ремешки на локти. Раздевалка насквозь провоняла ментоловыми разогревающими мазями и обезболивающими компрессорами, всё ради того, чтоб умерить боли. Проблемы с суставами - это постоянные спутники бодибилдинга. Когда же спортсмен начинает злоупотреблять стероидами, эти проблемы усугубляются: мускулы растут невероятно быстро, быстрее, чем суставы успевают адаптироваться. Когда большинство бодибилдеров доживают до четвёртого десятка, их травмы и боль останутся с ними на всю жизнь - бросят ли они тренинг или нет.

Эти травмы происходят, потому что большая часть движений в бодибилдинге неестественны. Что бы посильнее нагрузить мышцы, тело вынуждено поднимать весьма тяжёлые предметы в движениях, углы которых обычно не используются в естественных условиях. Побочный эффект такой пытки - это перегрузка уязвимых суставов, которых заставляют терпеть этот ужас много раз подряд. В результате мягкие ткани рвутся, мы получаем воспаления связок, артриты и другие расстройства. Суставы воспаляются, начинается рубцевание или даже контрактуры, что делает суставы слабыми и малоподвижными. Цель бодибилдинга - мышцы, которые адаптируются быстрее суставов: это означает, что чем больше бодибилдер развивается в своём деле, тем глубже становится эта проблема.

Выполняемые с правильной техникой и последовательностью, гимнастические упражнения из этой книги не вызовут проблем с суставами - наоборот, они постепенно укрепят их на всю жизнь и помогут вылечить старые травмы. Этот замечательный эффект происходит по двум причинам. Первая - это простая физика: нагрузка никогда не превышает вес собственного тела. Грубой, чрезмерной нагрузки, принятой в бодибилдинге не происходит. Вторая причина исходит из кинезиологии - науки о движениях человеческих мышц. Попросту говоря, тело

эволюционировало миллионы лет чтобы двигать в первую очередь себя, и оно не было «спроектировано» для постоянного подъёма всё возрастающей и возрастающей тяжести.

Кинезиолог скажет вам, что гимнастические упражнения более естественны для человека, чем упражнения со свободными весами. Когда тело поднимает себя, в подтягивании или приседании, скелет и мышцы сами настраиваются выдавать наиболее эффективные и натуральные усилия. При подъёме весов такой естественной настройки не происходит, так как бодибилдер вынужден учиться прилагать максимальные усилия в неестественном движении. Хорошим примером естественного движения являются подтягивания: как и наши родственники-приматы, человек эволюционировал, чтоб поднимать себя на ветки деревьев. Это анатомическое наследие до сих пор существует в человеческом теле, поэтому люди как правило очень быстро и безопасно приспособляются к подтягиваниям на перекладине. В бодибилдинге альтернативой этому упражнению является тяга к груди. Человек не эволюционировал для выполнения этого движения, в результате многие спортсмены быстро травмируют спину, поясницу и плечи, выполняя это упражнение.

Естественные движения, предлагаемые гимнастикой нагружают суставы естественным образом, так, как предназначено природой. В результате суставы развиваются в гармонии с мышцами, становясь со временем крепче, вместо того, чтоб слабеть и изнашиваться. Ткани суставов восстанавливаются, хронические боли излечиваются и предотвращаются дальнейшие травмы.

## **5. Упражнения со своим весом быстро доводят физическую форму до предвосходного уровня.**

Сила и здоровье - вот главные цели ваших тренировок. Вам нужна максимальная мощь и функциональность, какая только может быть, в любое время и в любом возрасте. Гимнастика даст вам это.

Но будем честными перед собой - мы все хотим немного накачать мышц. Желательно даже не немного, а много. Крепкое, мясистое телосложение положительно сказывается на самооценке и посылает другим самцам подсознательное послание «не связывайся со мной». В тюремной культуре это играет большую роль. Снаружи тюрьмы это способствует популярности у дам.

Современная гимнастика тренирует выносливость и даёт аэробный тонус, но мало что делает для наращивания мышц. С другой стороны, гимнастика старой школы даёт мышцам оптимальное развитие и рост независимо от их стартового состояния кратчайшим маршрутом. Что гораздо важнее, финальный результат - это не уродливый, искусственно «накачанный» костюм гориллы, одеваемый современными стероидными качками. Это будут естественные, здоровые и идеальные пропорции, как у тех атлетов, что позировали для статуй греческих богов, которые даже сегодня рассматриваются как архетип идеального человеческого тела.

В до-стероидную эпоху, одним из наиболее мускулистых и архитепичных атлетов среди человечества считался Джон Гримек. В 1939 он выиграл титул «Идеальный Мужчина», и он был единственным человеком, который выиграл титул «Мистер Америка» два раза подряд, в 1940 и 1941.

Его физическая форма внушала благоговение и всё ещё уважается. Жёсткий и мужественный, Гримек был превосходным субъектом. В отличие от современных одержимых мышцами бодибилдеров, он так же был феноменальным атлетом. Заканчивая свои показательные выступления он вставал на одни руки, делал отжимание, и переходил в положение мостика, а затем разводил ноги и садился в шпагат. Гримек был страстным поклонником упражнений со свободными весами, но он так же и понимал, сколь много он получил для развития верхней части тела от отжиманий в стойке на руках. Он рассказывал о необходимости гимнастики, но видимо, мало кто слушал.

Для неопровержимого доказательства, что тренировки со своим весом могут развить массивные мускулы, посмотрите на выступления олимпийских гимнастов по телевидению. У этих ребят массивные бицепсы, плечи словно кокосовые орехи и косые мышцы спины, подобные крыльям - и всё это благодаря перемещению своего тела против силы тяжести. Как и должен тренироваться человек.

## **6. Занятия со своим весом нормализуют и регулируют количество жировых отложений в теле.**

Бодибилдинг сопутствует с перееданием. Забудьте о точёных телах профессионалов с обложек журналов - большую часть времени они выглядят совсем не так. Эти снимки делаются в короткий период соревнований после месяцев строгой и нездоровой диеты. Вне сезона эти мужчины значительно тяжелее, обладая 9-13 килограммами лишнего веса. И это самые крутые парни. Бодибилдеры-любители зачастую в худшей ситуации: в журналах, которые он читает со рвением паломника, написано, что он должен употреблять очень много белка, гораздо больше, чем на самом деле ему надо (такая вот реклама пищевых добавок), в результате он перекусывает полезной для мышц едой при любой возможности. Поскольку большинство любителей не используют стероиды, их метаболизм не способен перевести столько лишних калорий в мышцы. В результате, когда большинство этих ребят начинают поднимать серьёзные веса, они переедают и толстеют.

Тренировки с отягощением и физиология переедания идут рука-об-руку. Перед тяжёлой тренировкой атлет осознаёт, что если он хорошо поест, он поднимет больший вес и нарастит больше мышц. После тренировки он истощён и его аппетит соответственно, возрастает вновь.

Противоположный процесс происходит, когда атлет всерьёз берётся за гимнастику. Если тучность и бодибилдинг - лучшие друзья, тучность и гимнастика - лучшие враги. Если вам надо поднять к груди 180 килограмм, вы будете много есть и скорее всего, к моменту достижения этой цели обзаведётесь массивным пузом. Но вы не поставите себе целью сделать подтягивание на одной руке не следя за своим весом. Никто не стал лучше в гимнастике, попутно превращаясь

в огромного кабана.

Цель гимнастики - это освоение подъёма собственного тела. Чем больше в вас жира, тем труднее это будет. Когда вы занимаетесь гимнастикой регулярно, подсознание устанавливает связь между меньшим весом и облегчением тренировок и помогает регулировать аппетит и пищевые привычки. Я знаю, что это действительно так, я наблюдал такой процесс и на себе и на других. Люди, занимающиеся со своим весом сбрасывают жир. Попробуйте и убедитесь.

## **Выключить свет!**

Эту книгу будут читать разные люди. Новички, ищущие способ улучшить свою силу и свои мышцы. Опытные бодибилдеры, пауэрлифтеры и посетители спортзалов, ищущие дополнительную информацию и альтернативные методы тренировок, чтоб внести разнообразие в свою программу - может быть, на праздники, для отдыха от весов или просто занятий вне зала. Другие заключённые, заинтересованные в идеальной камерной программе для того, чтоб скоротать время заключения. Те, кому в первую очередь интересны именно упражнения, кому мало интересно, как именно мы занимаемся в тюрьме.

Кто бы вы не были, я надеюсь, вы оцените преимущества тренировок со своим весом. Я страстно желаю распространения этого посыла, потому что я знаю, что все современные атлеты могут многое получить от знаний и методов, выживших в пенитенциарных заведениях. Для меня эта книга - не просто программа тренировок. Это манифест, который может перевернуть современную силовую тренировку - манифест заключённых.

## 4. Тренировка заключённых: Об этой книге

**И**дея этой книги впервые пришла ко мне в голову, когда я находился в Луизианском исправительном учреждении. Шел шестой год моей восьмилетней отсидки, и за это время я множество парней достигло своего пика благодаря моим тренировкам. В результате, у меня собралась огромная куча заметок и записей, собранных в большую папку, где я отмечал, записывал свои идеи и составлял тренировочные программы. Идея написания книги на самом деле принадлежит не мне. И даже не какому-нибудь заключенному, которого я тренировал. Это была идея охранника по имени Ронни.

Ронни был большим, накачанным черным парнем, которого уважали заключенные, потому что он был опытным местным пауэрлифтером, выглядевшим огромным, как грузовик, и примерно настолько же сильным. Хотя он был тихим, Ронни не давал никому спуска. И вы бы не захотели бороться с ним, потому что у он оторвал бы вашу руку в процессе. Но я всегда ладил с Ронни, отчасти из-за нашей взаимной заинтересованности в силе. Иногда на своих вечерних обходах он останавливался у моей камеры и мы обсуждали то или иное упражнение, или я делился с ним рассказами из журнала Iron Game History. Однажды я разговаривал с Ронни о тонкостях подготовки к стойке на руках, когда он заметил: «Знаешь, ты должен записать это. Снаружи никто ничего не знает об этих техниках. Они утеряны.» Прочитав за эти годы множество журналов и книг по упражнениям в различных тюремных и уличных библиотеках, мне пришлось с ним согласиться.

В течение следующей пары лет я постепенно переносил мои методы и приемы тренировок в книжную форму. Это было не так уж и трудно, ведь тренировочная система уже существовала. Я обучал ей в течение многих лет. Но потребовалось много усилий, чтобы отбросить лишнее и ужать все в небольшие размеры книги. Я был новичком в писательстве, но постепенно преодолел этот путь, работая над книгой в свободные часы.

Книга *Convict Conditioning* является результатом всех этих усилий. Чтобы сделать материал удобоваримым, я подумал, что если я представлю обзорную информацию о структуре книги в этой главе, это может быть полезно для читателя, так как вы узнаете, чего ожидать и как лучше использовать книгу. Также, я хочу представить и рассказать о некоторых основных понятиях *Convict Conditioning*, в частности, «Большая шестерка» и «Десять уровней».

Вот краткое наполнение книги и ее содержание:

### **Часть I: Вводная**

Вводная часть даст вам необходимую базу для понимания системы Convict Conditioning. Он содержит введение, главу о старой школе гимнастики, главу о преимуществах обучения с собственным весом по отношению к современным тренировкам в тренажерном зале, и текущую главу. Эти четыре главы научит вас всему, что вам нужно знать о теории системы, ее природе, пользе и преимуществах. Вы также узнаете кое-что о старых традициях тюремной подготовки, а также происхождение и историю Convict Conditioning. Все эти главы полезны для изучения системы и прояснения любых заблуждений об тюремных тренировках или гимнастике, привитых недостоверными источниками.

### **Часть II: Большая Шестерка: Силовые приемы**

Вторая часть книги называется Большая Шестерка: Силовые приемы. Эта часть содержит реальную суть системы. Как явствует из названия, Часть вторая подразумевает, что Convict Conditioning базируется на шести типах движений, «Большой шестерке».

Любой компетентный тренер скажет вам, что есть тысячи упражнений, которые вы можете сделать, чтобы развить свои мышцы, но на самом деле, для очень хорошей тренировочной программы требуется лишь несколько больших, базовых упражнений. Это потому, что хотя в нашем теле есть более пяти сотен мышц, они все развивались, чтобы работать в гармонии. Как и с остальными мышцами, так и с организмом в целом. Попытка разработать отдельные мышцы не учитывает этот факт, и де-тренирует природные инстинкты тела, которое стремится согласованно функционировать как единое целое. Поэтому, чтобы должным образом тренировать свои мышцы, лучшим подходом является выбор наименьшего количества упражнений, которые заставляют работать все тело, и продолжать становиться все сильнее и сильнее в этих основных упражнениях.

## **Большая шестерка**

В нашей системе существует шесть основных движений, которые мы используем для нагрузки всего тела, начиная от мышц головы и заканчивая пальцами ног! Выбор этих шести упражнений - результат многовековых традиций, проб и ошибок, а также базовых знаний в области анатомии и кинезиологии. Упражнения Большой Шестерки и основные группы мышц, которые они вовлекают в работу, приведены в таблице 1. Беглый взгляд на таблицу 1 подтвердит, что Большая Шестерка заставляет работать все основные группы мышц в качестве первичных двигателей. Они прекрасно дополняют друг друга: мосты задействуют все мышцы задней части тела, подъемы ног работают с передней частью торса, отжимания тренируют «отжимающие» мышцы верхней части тела, подтягивания - «тянущие», и так далее.

Все получает свою идеальную долю работы. Но есть и некоторые совпадения между этими движениями. Например, в дополнение к перечисленным в таблице группам мышц, при отжиманиях также работает пресс, мосты напрягают трицепсы и так далее. Назначение таблицы Большой Шестерки - в обозначении целевых групп мышц для каждого упражнения. Вы можете видеть из этого краткого перечня, что шесть упражнений - это все, что требуется для нагрузки всего тела. Дополнительное упражнение будет излишним, а если убрать одно из них - это оставит пробел в ваших способностях.

## Таблица 1: Движения Большой Шестерки

<b>Вид движения:</b>	<b>Основные задействованные группы мышц:</b>
1. Отжимания:	Грудные мышцы (главные и второстепенные), передняя часть дельтовидной мышцы, трицепс.
2. Приседания:	Квадрицепсы, ягодичные мышцы (зад), подколенные сухожилия и внутренняя часть бедра, бедра, голень и ноги.
3. Подтягивания:	Широчайшая круглая мышца спины(крылья), ромбоид и трапециевидная мышца, бицепс, предплечья и руки
4. Подъем ног:	Прямая мышца живота («шесть кубиков»), наружная косая мышца живота (мышцы талии), зубчатая мышца (внешние мышцы ребер), внутренние мышцы ребер, диафрагма, поперечная мышцы живота, прямая мышца бедра (квадрицепс), портняжная мышца, вся передняя поверхность бедер, мышцы хвата
5. Мосты:	Все мышцы спины, нижняя часть спины, бицепс бедра, задняя поверхность бедра
6. Отжимания в стойке на руках:	Трицепс, весь плечевой пояс, трапециевидные мышцы, руки, пальцы, предплечья



## Десять уровней

Учиться делать большое количество повторений - это хорошо. Но, как описано в главе 2, просто добавляя повторения к своим отжиманиям или подтягиваниям, ты получишь большой прирост выносливости, но в гораздо меньшей степени мышц и силы. Сила и мышцы являются ключевыми направлениями тюремной подготовки и этот принцип является основой системы Convict Conditioning. По этой причине, каждое из движений Большой Шестерки разбивается на десять различных упражнений.

Эти десять упражнений называются «десять уровней». Это потому, что они позволяют спортсмену постепенно продвигаться вперед и вверх через уровни сложности движения, от новичка до мастера. Вы должны будете медленно прогрессировать через различные упражнения.

Десять уровней - это вариации основных движений «Большой шестерки». Они существуют для каждого из шести движений: отжиманий, подтягиваний, приседаний, подъемов ног, мостов и отжиманий в стойке на руках. Во второй части этой книги, каждому из этих движений выделена отдельная глава, которая содержит полную информацию об этих десяти уровнях. Например, в главе, посвященной приседаниям содержится информация о десяти различных упражнениях. Эти упражнения являются разными вариациями приседаний и разбиты по сложности, с первого, самого легкого, упражнения до десятого, являющегося самым трудным:

Уровень 1, приседания в стойке на плечах, является самой легкой версией движения, тогда как Уровень 10 - полное приседание на одной ноге, является самой трудной. Почти все в состоянии сделать приседание в стойке на плечах, независимо от того насколько они слабы или немощны. В то же время, мало кто будет способен выполнить полное приседание на одной ноге, несмотря на всю их силу и подготовку. Цель этой методики состоит в том, чтобы при самостоятельных тренировках, являясь самому себе тренером и без использования специального оборудования, постепенно пройти все этапы упражнения и достичь состояния, в котором ты выполнишь приседания на одной ноге от 20 до 50 повторений в подходе.

Парень, который справится с Уровнем 10, будет иметь более сильные, здоровые и более функциональные ноги, чем какая-либо мускулистая спортзальная крыса, приседающая с весом в 180 килограмм. Это - удивительный подвиг атлетизма. Но, до сих пор, у очень немногих людей существовал доступ к знаниям «старой школы» о том, как достигнуть такого уровня. Они пробуют выполнить приседание на одной ноге, и даже один повтор кажется им невозможным. Но если бы они знали, как пройти через десять шагов, то они справились бы с этим упражнением очень быстро, приобретая по пути, тренированность и психологическое удовлетворение. Так или иначе, в коммерческих спортзалах эти, с трудом заработанные традиционные знания, потерялись или были задушены тренаже-

рами, гаджетами и новыми системами, которые не стоят ничего, если ты не используешь стероиды.

Система десяти уровней - возможно самая важная и революционная особенность *Convict Conditioning*. Должное применение знаний этой системы уровней, может за короткий промежуток времени превратить слабого человека в сильного, и по этой причине система ревниво охраняется внутри тюрем, где я и обучился ей. Знание - сила. Информация о системе редко выходит за пределы тюремных стен, и никогда ранее она не была опубликована. В книге, которую вы читаете, впервые дается полное изложение десяти шагов для широкого применения.

Одно можно сказать наверняка. Много парней в тюрьме очень злы на меня за то, что на свободе эта система стала общедоступной.

## Таблица 2: Десять уровней для приседаний

Уровень 1:	Приседания в стойке на плечах
Уровень 2:	Приседания «Складной ножичек»
Уровень 3:	Поддерживаемые приседания.
Уровень 4:	Половинные приседания
Уровень 5:	Полные приседания
Уровень 6:	Плотные приседания
Уровень 7:	Неравномерные приседания.
Уровень 8:	Половинные приседания на одной ноге
Уровень 9:	Приседания на одной ногой с поддержкой
Уровень 10:	Приседания на одной ноге.



### Уровень мастера

Цель твоего развития - посредством различных упражнений достичь уровня, когда ты сможешь выполнить самые тяжелые вариации каждого движения - десятые уровни каждой серии. Поскольку эти десятые уровни являются вершиной различных движений, они иногда известны как «Уровень мастера». Так как Уровень мастера есть в каждом из движений Большой Шестерки, существует шесть

уровней мастера, которые ты должен стремиться освоить и усовершенствовать с течением времени. Вот эти шесть «предельных» упражнений с собственным весом:

## Таблица 3: Уровень мастера

<b>Тип движения:</b>	<b>Уровень мастера:</b>
Отжимание.	Отжимание на одной руке.
Приседание.	Полное приседание на одной ноге.
Подтягивание.	Полное подтягивание на одной руке
Подъем ног.	Подъем прямых ног в висе.
Мостик	Мост из позиции стоя
Отжимание в стойке на руках.	Отжимания в стойке на одной руке

Очень немного атлетов будут в состоянии выполнить все шесть Уровней Мастера правильно и многократно повторяя. Вы найдете несколько стажеров, которые смогут сделать один, или возможно два из этих шести. Это потому, что много парней склонно специализироваться на развитии сильной стороны -и очень немногие тренируются так, чтобы все их тело было равномерно развито. Это - главная ошибка. Это также причина того, почему ты можешь найти несколько парней, которые могут сделать отжимания на одной руке, но едва ли найдешь кого-либо, за пределами тюрем или элитного лагеря гимнастики, кто сможет выполнить все шесть движений должным образом. Только горстка спортсменов во всем мире в состоянии правильно выполнить Уровни мастера для всех движений Большой Шестерки. Ты должен решить стать одним из этих немногих.

## Схема развития

В главах, посвященных каждому из упражнений, после подробного описания десяти уровней данного движения, ты найдешь краткую, но ясную Схему Развития, которая поможет тебе развиваться по этим шагам. Эти шесть схем (по одной для каждого из движений Большой шестерки) детализируют каждый из десяти уровней по порядку и содержат информацию, которая тебе потребуется, чтобы ты узнал, что достиг условия перехода - то есть когда ты можешь считать, что справился с этим уровнем и готов начать работать над следующим уровнем. Важно, чтобы спортсмены следовали этому совету, потому что попытка двигаться

вперед слишком быстро, может привести к неприятностям: ухудшению техники, повреждениям и демотивации.

## Разновидности

Каждая глава Большой шестерки оканчивается короткой секцией, названной просто: «Разновидности». Есть очень много различных разновидностей Большой шестерки, и не все они включены в десять шагов. Отчасти потому, что не все разновидности подходят, и отчасти потому, что включать каждую вариацию движения в одну программу было бы излишеством.

К примеру, при выполнении нырков работают те же мышцы, что и при отжиманиях, поэтому они отнесены к разновидностям. Тигриные сгибания - известные в старые времена упражнения, родственные отжиманиям в стойке на руках, тоже отнесено к разновидностям. Прыжковые приседания и боксерские прыжки являются взрывными, и взрывные версии приседаний считаются их разновидностями.

Эти разновидности не заменяют десяти шагов. Все равно удобно знать некоторые из них, если ты хочешь разнообразить свою тренировку или избежать работу травмированным местом.

### Часть 3: Самоподготовка

В тюрьме я был известен как «El Entrenador» - «Тренер», потому что я был готов за определенную цену обучить силовым тренировкам техники и навыков. Но я был исключением. Знание - это сила и его ревниво охраняют в тюрьме, как и все полезное. На воле ты можешь подобрать себе личного тренера в любом тренажерном зале. Они завышают себе цену, многие из них знают о настоящем, продуктивном обучении. Тебе может повезти и ты найдешь себе хорошего тренера, но они редки. В последних двух главах книги, я хочу дать тебе возможность стать своим собственным тренером.

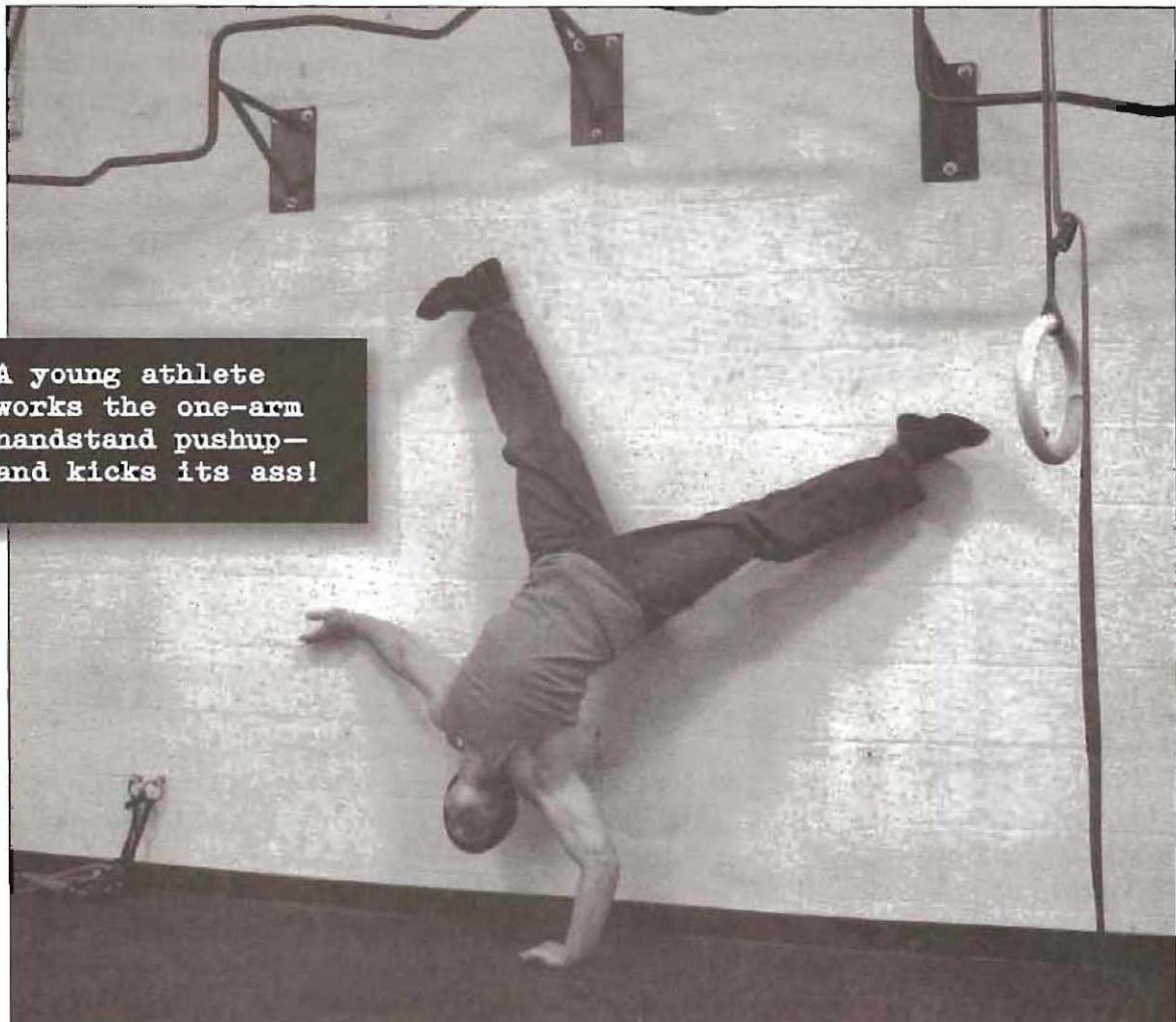
В главе 11: Мудрость Тела, я стараюсь поделиться с тобой своей философией тренировок, выработанной в течение многих лет. Я дам тебе советы по различным темам, начиная от правильной разминки до лучшего способа достичь настоящего и постоянного прогресса в силе без применения каких-либо веществ. Подходы и стратегии в этой главе, помогут сэкономить тебе годы пустых усилий и избежать бесполезных тренировок.

Глава 12: Режим, научит тебя как соединить информацию из предыдущих глав воедино, чтобы построить свою собственную программу тренировок, в независимости от твоего текущего уровня силы.

## Выключить свет!

Надеюсь, эта глава дала вам хорошее представление о чем эта книга. Это важно, потому что *Convict Conditioning* - это не просто очередной сборник упражнений с большим количеством методов и идей. Это завершенная система, философия, образ жизни, которым я и многие другие жили на протяжении десятилетий. Он сдерживал нас и нашу ярость и в некоторых случаях это была тонкая линия надежды, определяющая разницу между жизнью и смертью.

Эта книга представляет собой выжимку из тех знаний, которые все время находились во мне. Я получил эти знания в тюрьме и я делюсь ими с тобой, так что тебе не придется идти туда. Я написал эту книгу так, чтобы ею пользовались. Не только для чтения! Давай начнем. Самый лучший способ начать - убедиться, что ты понимаешь преимущества системы, изложенные в главе 3 «Манифест заключенных». После этого, прочитай все главы с 5 по 10. Узнай о «Большой Шестерке», правильной технике выполнения упражнений и ошибках, которых стоит избегать.



A young athlete works the one-arm handstand pushup—and kicks its ass!

Начинай прямо сейчас. Тебе не нужно никакого специального оборудования. Начни, пробуя выполнить самые первые упражнения в десяти шагах для отжиманий, приседаний, подтягиваний и подъемов ног. Если ты не травмирован и не являешься инвалидом - они дадутся тебе легко. Ознакомься со схемами развития и с течением времени прочитай всю книгу и разработай свою собственную программу тренировок с помощью главы 12.

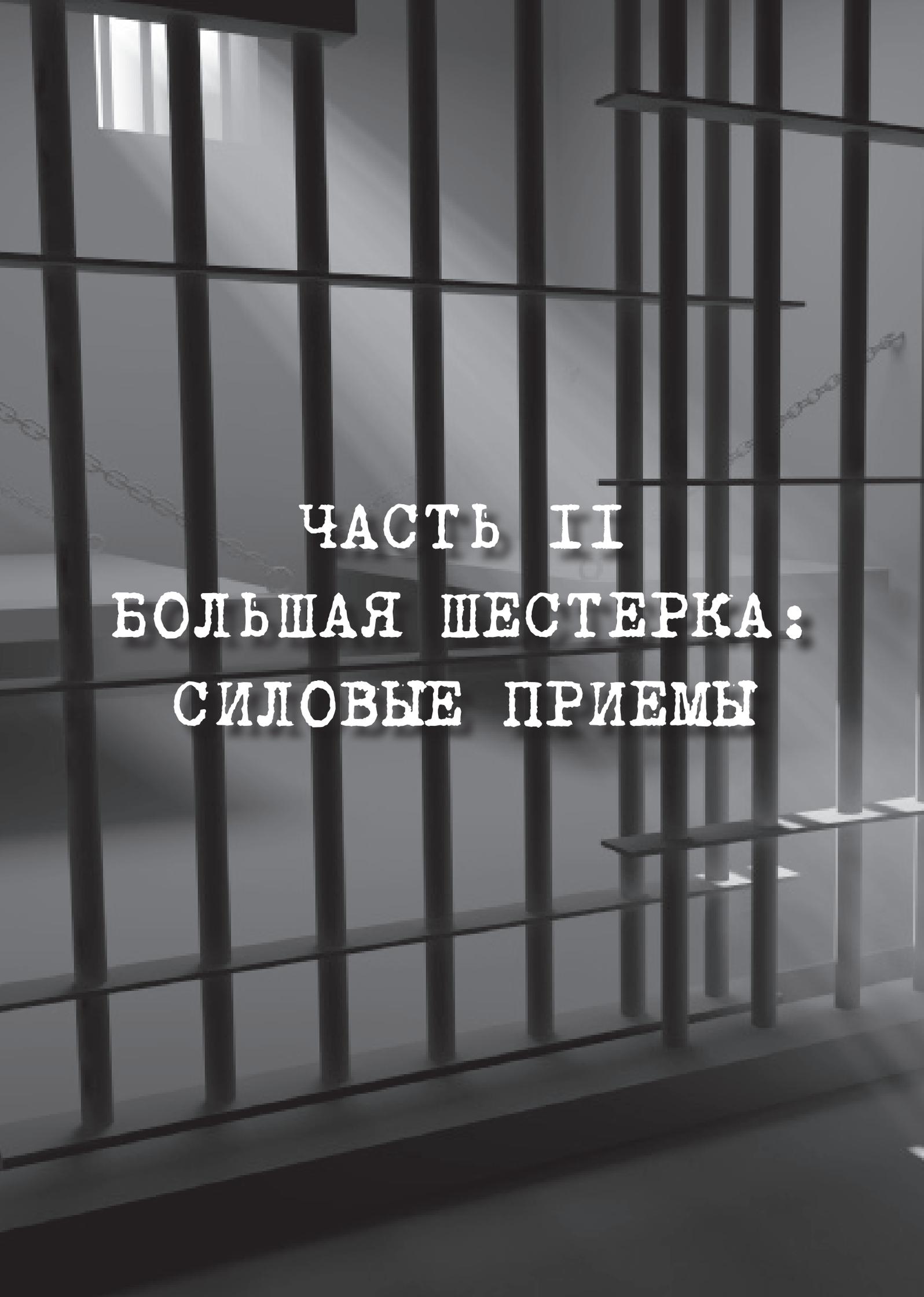
С этого момента, ты начинаешь тренироваться по программе Convict Conditioning. Твоя конечная цель - достичь совершенства на «Уровне мастера». Не только в одном или двух из них, во всех! Это настолько важно, что я собираюсь сказать это снова:

*Твоя конечная цель -  
достичь совершенства во всех  
шести уровнях мастера.*

Мне наплевать, в какой форме ты находишься, сколько тебе лет, или любое другое дерьмо. Ты можете сделать это быстро, или несколько лет методично тренироваться для достижения своей вершины. Это не имеет значения. Ничто не имеет значения, кроме усилий и мужества. У тебя есть силы, чтобы добраться до конца. В этой книге я дал тебе все необходимые инструменты, чтобы сделать это. Время для оправданий закончилось. Я не буду их принимать. В тюрьме у нас не было времени для слабости. Люди, выглядящие эмоционально или физически уязвимыми являлись объектами атак и унижений. Для обучающегося по моей системе, это не приемлемо.

Свет погасили. Теперь ты один в своей камере, наедине со своим телом и разумом.

Тренируйся.

A black and white photograph of a prison cell. The cell is enclosed by vertical metal bars. In the upper left corner, there is a window with a chain hanging from it. The text is centered in the middle of the image.

ЧАСТЬ II  
БОЛЬШАЯ ШЕСТЕРКА:  
СИЛОВЫЕ ПРИЕМЫ

## 5. Отжимания. Бронированные грудные мышцы и стальные трицепсы

**О**тжимания являются лучшими упражнениями для верха тела. Они порождают силу, строят мышцы, развивают мощные сухожилия и тренируют верхнюю часть тела, тренируя мышцы работать в координации с животом и нижней частью тела. Никакие другие упражнения в мире не помогут достичь всех этих вещей. Жим лежа часто преподносится как превосходное упражнениями на верх тела, но это заблуждение. Жим не только изолирует верхнюю часть тела искусственным путем, он также разрушает вращающиеся мышцы сухожилий, а также раздражает локти и запястья, когда выполняется в более короткий интервал времени. Отжимания защищают суставы и создают функциональную силу, реальную силу - а не только тот вид силы, который может быть использован в тренажерном зале. Вот почему отжимания - упражнения номер один для наращивания мышц в военных лагерях и академиях по всему миру. Так было всегда, начиная с первых воинов, которые тренировали силу.

К сожалению, жим лежа стал более популярен, а отжимания были отнесены к упражнениям на выносливость с большим числом повторений. Это позор, т.к. если вы знаете, как прогрессировать с помощью отжиманий, то вы можете развить такую силу верхней части тела, которая будет конкурировать и даже превосходить любого бодибилдера или пауэрлифтера. И ваши плечи будут вам благодарны! В этой главе будет всё, что вам нужно знать, чтобы стать мастером этого упражнения.

### Преимущества отжиманий

В различных формах отжиманий мышцы работают в разной степени, но все вариации отжиманий обеспечивают большую силу и наращивание мышц. Отжимания динамично развивают группы мышц вокруг туловища: большие грудные, передние дельтовидные и малые грудные мышцы. Отжимания также развивают все три головки трицепсов, мышцы плеча.

Отжимания развивают эти важные мышцы через их идеальный диапазон движения, но в правильных отжиманиях многие дополнительные мышцы получают хорошую изометрическую нагрузку. Это означает, что они должны напрягаться статически, чтобы зафиксировать тело на месте. Мышцы, нагружаемые изометрически во время отжиманий: широчайшие мышцы спины, все глубокие мышцы груди и грудной клетки, мышцы поясницы, живота и талии, мышцы бедра, ягодицы, квадрицепсы и передней большеберцовой (мышцы голени). Даже ступни и пальцы ног получают некоторую изометрическую нагрузку!

Когда отжимания выполняются постепенно и в правильной форме, они также укрепляюще действуют на суставы и сухожилия, увеличивая их общую силу и здоровье. Крошечные, но жизненно важные глубокие мышцы и ткани, которые поддерживают пальцы, запястья, предплечья и локти, от отжиманий станут со временем гораздо сильнее, уменьшая риск кистевого туннельного синдрома, «локтя теннисиста», «локтя игрока в гольф» и другие боли. Некоторые варианты отжиманий (такие, как неравномерные отжимания, см. страницы 58-59) используют неустойчивые опоры и это эффективно защищает уязвимые мышцы плеча. Мышцы, которые вызывают у очень многих сильных спортсменов бесконечные травмы. Увеличение кровотока, связанное с отжиманиями, удаляет отходы жизнедеятельности в суставах, устраняет клей, спайки и способствует рассасыванию старой рубцовой ткани. Атлеты, которые используют прогрессивные отжимания в своей повседневной жизни страдают намного меньше от проблем в суставах, чем парни, которые только качают железо.

## **Идеальная техника = великолепный результат**

В свое время я прочитал сотни страниц о «правильной» технике отжиманий, во всех старых книгах по боевым искусствам и военных уставах. Эти описания зачастую различны. В действительности, у всех «идеальная» техника будет немного отличаться. Это происходит из-за различных типов телосложения, различий в длине конечностей, относительной силе, соотношению жира и наличия предыдущих травм - все играет свою роль. По этой причине, я не хочу давать железное описание «идеального» отжимания, а хотел бы поделиться некоторыми общими правилами и идеями:

- Избегайте неудобных углов и положений рук. Найдите форму упражнения, удобную для вас.
- Держите торс, бедра и голени на одной линии. Прогиб в пояснице во время отжиманий происходит только потому, что талия является слишком слабой, чтобы зафиксировать тело.
- Держите ноги вместе. Расставленные ноги устраняют необходимость стабилизации туловища во время движения и делают упражнения легче.
- Руки должны быть прямыми в конечной части движения, но не переразгибаться в локтях - оставляйте небольшой изгиб в локтях, чтобы предотвратить зажимы в суставах. (Это иногда называется «держат руки мягко»).
- Дыхание должно быть плавным. Как правило, выдох на пути вверх, и вдох на пути вниз. Если дыхание становится затрудненным, то у вас есть проблемы. Следуя этой формуле, нужно использовать дополнительные вдохи.

## Скорость

Многие парни рекомендуют делать отжимания быстро, как можно быстрее. Некоторую пользу приносят «плиометрические» отжимания. Это всего лишь современное кричащее название старых добрых «отжиманий с хлопками», где вы так подбрасываете взрывным движением себя в воздух, чтобы быть в состоянии хлопнуть один, два или даже три раза в воздухе.

Способность делать отжимания быстро, безусловно, имеет свои преимущества. Быстрые движения стимулируют и тренируют нервную систему, механизм, называемый «миотический рефлекс». Если вы соревнуетесь на число отжиманий за определённое время, то чем быстрее вы можете сделать упражнение, тем более вероятно, что вы выиграете. Кроме того, это просто хорошо знать, что вы можете сократить ваши мышцы быстро. По этой причине, если ваш уровень выше начального уровня и ваши суставы и мышцы тренированы, вы должны проделать отжимания с более высокой скоростью. Однако увеличивать Вашу скорость нужно постепенно, в течение нескольких сеансов, чтобы позволить вашему организму адаптироваться.

Пара быстрых подходов на каждой тренировке будет полезны для атлетизма и вашего тщеславия. Но несмотря на это, большинство ваших повторений должно быть сделано относительно медленно: две секунды опускание в нижнее положение, одна секунда паузы, и две секунды подъём до самого верхнего положения, прежде чем опуститься снова.

Есть две причины, почему вы должны тренироваться в таком низком темпе. Во-первых, плавная техника развивает более высокий уровень чистой силы. Когда вы перемещаетесь рывком, вы неизбежно используете момент инерции во время некоторой части движения. Если инерция делает работу, это означает, что ваши мышцы не работают. Также когда вы выполняете движение быстро, легче обмануть самого себя ложным успехом. Мы все видели людей, «прыгающих» с первого уровня, потому что они испытывают недостаток в чистой мышечной силе, чтобы поднять себя.

Во-вторых, суставы человека адаптируются намного лучше, при плавном движении, чем при взрывном. Там меньше риск развития хронической или острой травмы. Быстрые движения довольно безопасно использовать время от времени, но только если ваши суставы уже приспособились к регулярной, плавной развивающейся технике. Взрывные движения могут быть полезным дополнением к вашей тренировке, если вы хотите, но они не должны стать основой. Люди, которые используют исключительно быстрые движения, быстро получают боли и треск в суставах.

## Баскетбол, Бейсбол и Поцелуй Ребёнка

Некоторые из отжиманий, о которых я расскажу немного позже, связаны с использованием объектов для повышения вашего уровня. Используя объекты, для выполнения упражнений, контроль глубины своего движения не является существенным, но он очень полезен, особенно если вы тренируетесь в одиночку. Это также стратегия, которая широко используется в тюрьме.

Вам нужны баскетбольный и бейсбольный мячи. Их можно дешево купить практически в любом большом магазине. Старожилы привыкли использовать тяжелые медицин-болы, а не баскетбольные мячи, но баскетбольные де-



шевле и ничуть не хуже. Если вы не хотите использовать баскетбольные мячи, их можно заменить любым другим объектом приблизительно размера. Кирпич является удобной альтернативой; плоские стопки в три кирпича примерно такой же высоты, как баскетбольный мяч, и один плоский кирпич почти такой же высокий, как бейсбольный мяч. Убедитесь, что всё используемое вами безопасно, не будет ломаться и потенциально не сможет повредить вам. Обо всех вещах с хрупкими или неровными краями не может быть и речи.

При использовании объекта, чтобы определить глубину ваших отжиманий, важно - не столкнуться с этим объектом. Опускайтесь осторожно, пока слегка не коснётесь баскетбольного или бейсбольного мяча (или того, что вы используете). Чтобы определить, с какой силой вы должны прикоснуться, представьте, что вы хотите поцеловать ребенка. Если ваша верхняя часть груди (например) касается бейсбольного мяча в нижней части отжимания, то следует только установить контакт с усилием, какое вы будете использовать, чтобы поцеловать ребенка в лоб. Ни больше, ни меньше.

Эта краткая пауза в нижней части отжимания напоминает о данном моменте и создает отличную мышечную силу и контроль. Вот почему я выступаю за одну секунду паузы в нижней части всех движений. Кстати, поцелуй ребенка - техника, которая может быть применена к упражнениям с тяжестями, как жим лежа или толчок. Если вы не можете очень осторожно «поцеловать» Ваше тело штангой в нижнем положении либо у вас есть отскок, то вы используете слишком тяжёлый вес. Что я подразумеваю под «слишком тяжёлый»? Просто если вы не можете контролировать вес абсолютно по всему диапазону техники движения, то этот вес слишком тяжёл.

## Ладонь, Кулаки, Запястья или Пальцы?

Я советую вам делать большинство отжиманий ладонью или ладонями на полу. Многие тренирующиеся наслаждаются своей способностью выполнять отжимания с экзотическими положениями рук: они используют свои кулаки, пальцы и даже тыльные части своих запястий. Я хочу, чтобы все мои ученики делали отжимания всю свою жизнь, это делается с таким положением рук, которое легче для суставов. Для большинства людей наиболее удобным положением будет классический стиль ладонью или ладонями на пол. Редкое исключение может быть сделано для спортсменов с травмами запястья, которым легче всего делать отжимания на пальцы с зафиксированным запястьем.

Отжимания на пальцах укрепляют руки и предплечья и являются полезным дополнением к вашим обычным отжиманиям, особенно если вы делаете много работы сжатием кисти. Подойти к полному отжиманию на пальцах медленно, начиная с уровня 1, отжимания от стены (стр. 52-53), постепенно шаг за шагом, чтобы пальцы успели адаптироваться. Для большинства людей, пару наборов классических отжиманий на пальцах, используя все вытянутые пальцы, будет достаточно выполнять 1 или 2 раза в неделю, чтобы поддерживать руки, которые значительно сильнее и здоровее, чем у среднего человека. Это все, что вам действительно нужно.

Для некоторых из вас этого не будет достаточно, вы захотите большего. Если это так, и не возникает соблазна использовать меньше пальцев, безопаснее работать через десять шагов, используя все пальцы, пока вы не можете сделать на одной руке отжимания таким образом. Хотя очень немногие люди когда-либо достигают такой продвинутой стадии. Но поверьте мне, к тому времени, когда вы сможете сделать отжимания на 5 пальцах на одной руке, ваши пальцы будут как стальные прутья.

Выполнение отжиманий на тыльной стороне ладони, или суставах мучительно, и ограничивает вашу мышечную силу – ваши запястья сдадутся раньше, чем ваши мышцы. Если вы не являетесь экспертом классического каратэ, и вам нет необходимости укрепить эту область для удара, я бы не стал даже пытаться это сделать.

## Система отжиманий

Большинство программ отжиманий имеют очень мало отличий. Единственным совершенствованием для занимающихся обычно советуют увеличить число повторов, или возможно, поместить ноги на что-нибудь, так чтобы упражнение стало проще. Это неправильно, неверно, ошибочно! Всё это приводит к тому, что атлет вынужденный привыкать к технике увеличивает выносливость.

Во всех силовых тренировках, совершенствование является сутью игры. С точки зрения мышечной массы и силы, если вы делаете то, что делает всегда,

вы и получите то, что получаете всегда - вне зависимости сколько повторений вы бездумно добавите. Система КК содержит десять различных различающихся отжиманий. Эти упражнения названы десятью уровнями и каждое конкретное упражнение немного тяжелее, чем предыдущее. Первые три уровня во всей Большой Шестёрке упражнений будут относительно лёгкими для большинства людей и могут быть осмыслены как полезная терапевтическая последовательность для атлетов восстанавливающихся после травмы. Они также будут полезны абсолютным новичкам или людям обладающим избыточным весом чтобы тренировать себя бережно. Остальные уровни становятся возрастающе сложными до самого конца и самая тяжелейшая разновидность которую можно достигнуть - десятый, Уровень Мастера. Атлетам рекомендуется совершенствоваться переходом от уровня к уровню, от упражнения к упражнению последовательно выполняя условия Начального, Продвинутого и Переходного к следующему уровню, данных в описании.

Каждое из упражнений может быть постепенно усовершенствовано в течение времени, применением небольших нюансов и хитростей, и подробности о том, как это сделать, можно найти в разделе о шлифовке вашей техники в конце каждого описания упражнений. Используя эти небольшие вариации, каждое упражнение можно представить как несколько упражнений, и в результате, серия отжиманий содержит не всего десять, а более сотни немного различающихся типов отжимательных движений. Иллюстрированное описание десяти уровней в серии отжиманий завершается двухстраничной Диаграммой Совершенства, которая может использоваться как простой обобщённый справочник. Если вам и этого мало, глава завершается *Разновидностями упражнения* (стр.73-77). Этот раздел содержит описания более десятка других отжиманий или альтернатив отжиманиям.

Вы найдёте эти десять уровней, полностью иллюстрированных, на последующих страницах (52-71).

# УРОВЕНЬ 1: ОТЖИМАНИЯ ОТ СТЕНЫ

## Выполнение

Встаньте лицом к стене. Держите ноги сомкнутыми, упритесь ладонями в стену. Это начальная позиция (рис.1). Ваши руки должны быть выпрямлены и находиться на ширине плеч, на уровне груди. Сгибайте плечи и локти до тех пор, пока не коснётесь лбом стены. Это конечная позиция (рис.2). Отожмитесь от стены в начальную позицию и повторите.

## «Рентген» упражнения

Отжимания от стены являются первой ступенью в системе из десяти ступеней необходимых для полного овладения разделом отжиманий в упражнениях. На этом уровне эта техника представляет легчайшую версию отжиманий. Каждый человек, владеющий своим телом должен быть способен выполнить это упражнение без проблем. Отжимания от стены также первое движение в терапевтической части в последовательности отжиманий. Это упражнение принесёт огромную пользу тем, кто восстанавливается после травмы или последствий операции, кто ищет ускоренного исцеления и медленно восстанавливает свою силу. Локти, запястья и плечи - в первую очередь нежные надостные мышцы внутри плеч - особенно склонны к хроническим и острым травмам. Это упражнение нежно активизирует эти области, стимулирует их, вырабатывает поток крови и тонус. Новички в гимнастике должны начинать тренировочную программу очень осторожно для наработки техники и способности. Им лучше начинать с этого упражнения.

## Цели тренировки

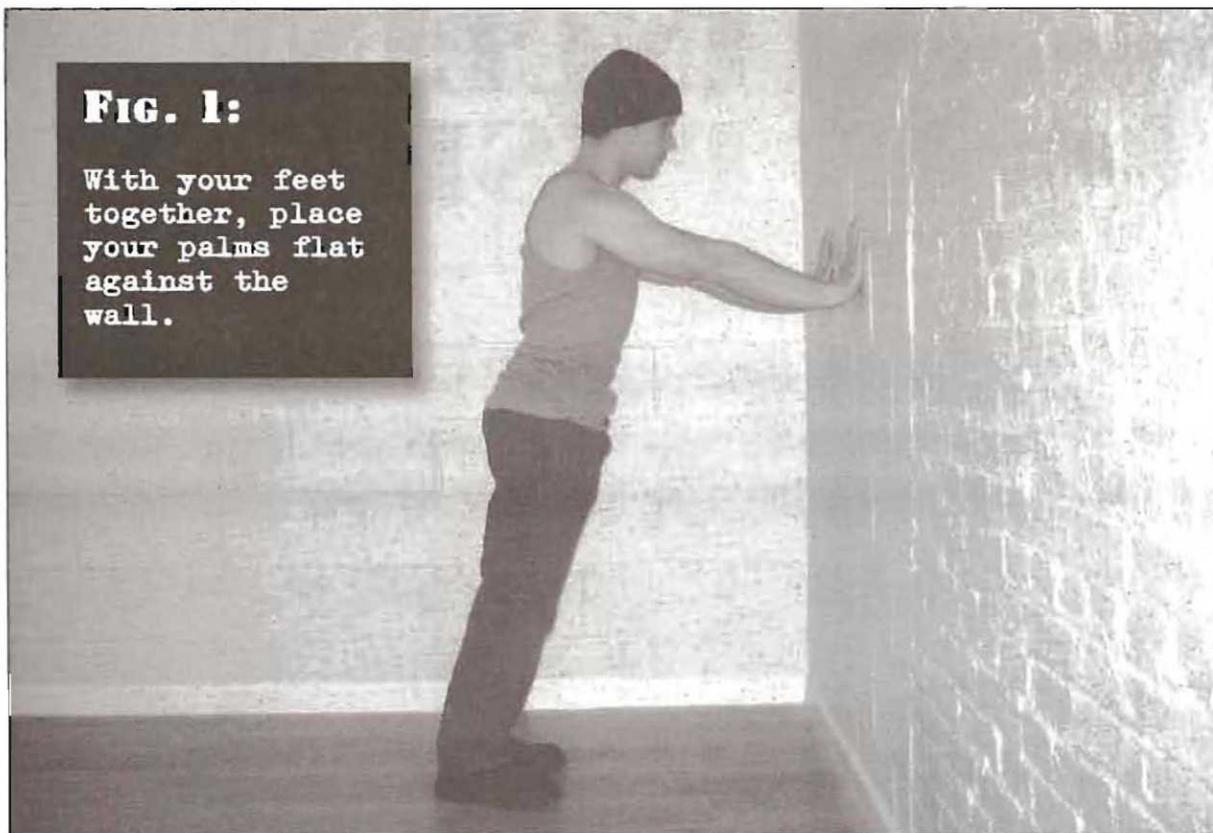
Начальный уровень: 1 подход по 10 повторений  
Продвинутый уровень: 2 подхода по 25 повторений  
Условие перехода: 3 подхода по 50 повторений

## Шлифовка вашей техники

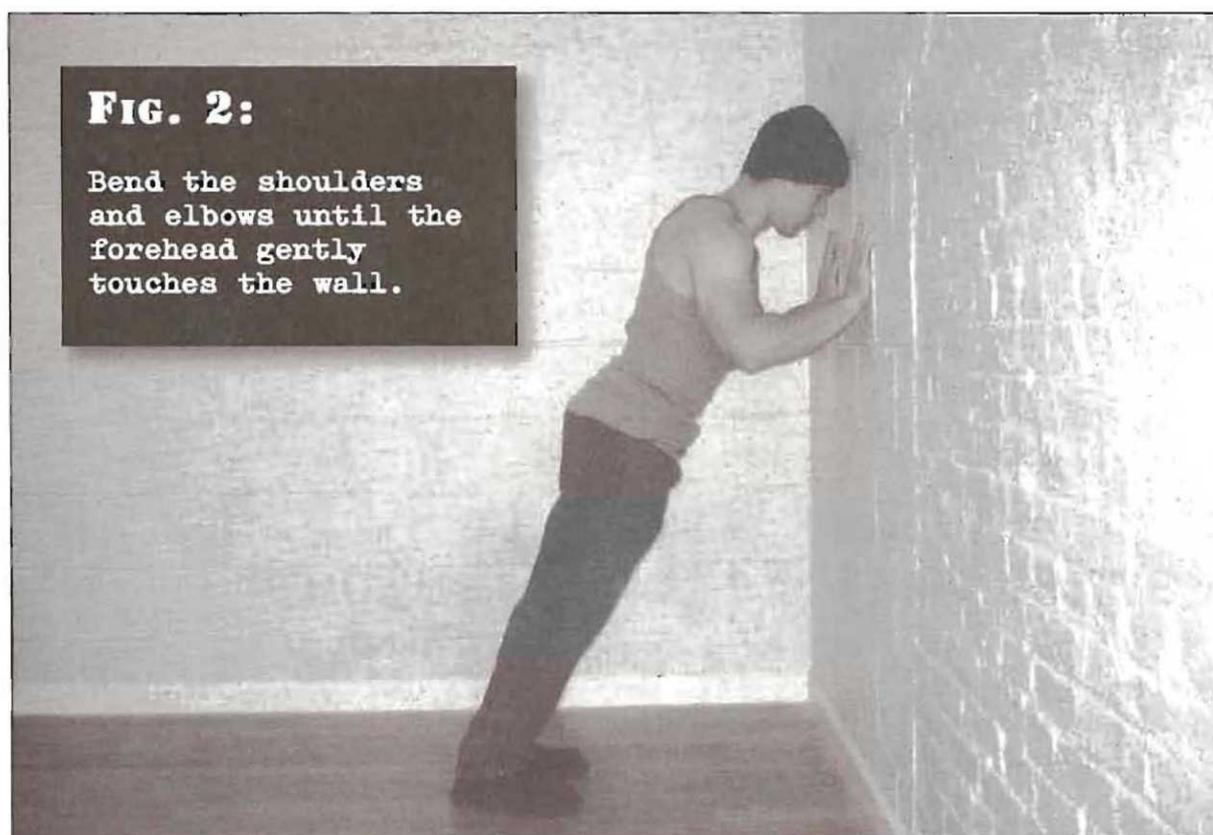
Каждый человек читающий эту книгу должен быть способен выполнить это упражнение, если он не инвалид, тяжело травмирован или болен. При восстановлении после травмы или операции, это движение является хорошим тестом, позволяющим атлету почувствовать все слабые места во время восстановления.

**FIG. 1:**

With your feet together, place your palms flat against the wall.

**FIG. 2:**

Bend the shoulders and elbows until the forehead gently touches the wall.



## УРОВЕНЬ 2: НАКЛОННЫЕ ОТЖИМАНИЯ

### Выполнение

Для выполнения этого упражнения вам потребуется найти безопасный объект или предмет мебели, который высотой примерно с половину вашего роста - желательно чтобы он достигал средней точки вашего тела (округлённо на уровне бёдер). Хорошим вариантом может быть стол, высокий стул, верстак, столешница, низкая стенка или сплошной забор. В большинстве тюрем, я заметил, раковина умывальника в камере прекрасно соответствуют размерам - но убедитесь, что она достаточно прочна для соответствия требованиям упражнения. Держа ноги сомкнутыми, а тело ровным, наклонитесь над объектом и упритесь в него прямыми руками на ширине плеч. Это начальная позиция упражнения и - если объект достигает середины вашего тела - вы должны находиться под углом около 45 градусов от пола (см.рис.3). Сгибая локти и плечи, двигайте тело вниз пока ваш торс не коснётся мягко поверхности объекта (рис.4). Задержитесь ненадолго внизу перед тем как отжаться назад в стартовую позицию и повторите.

### «Рентген» упражнения

Это упражнение продолжается там где Уровень 1 (отжимания от стены) заканчивается, понижение угла жима означает, что уже больший веса тела должен перемещать мышцами торса. Наклонные отжимания легче, чем классическое полное отжимание (Уровень 5). Для большинства атлетов это упражнение не будет предъявлять очень больших требований к мышцам, но будет полезно для новичков для бережного продолжения своей тренировки, или для целей восстановления.

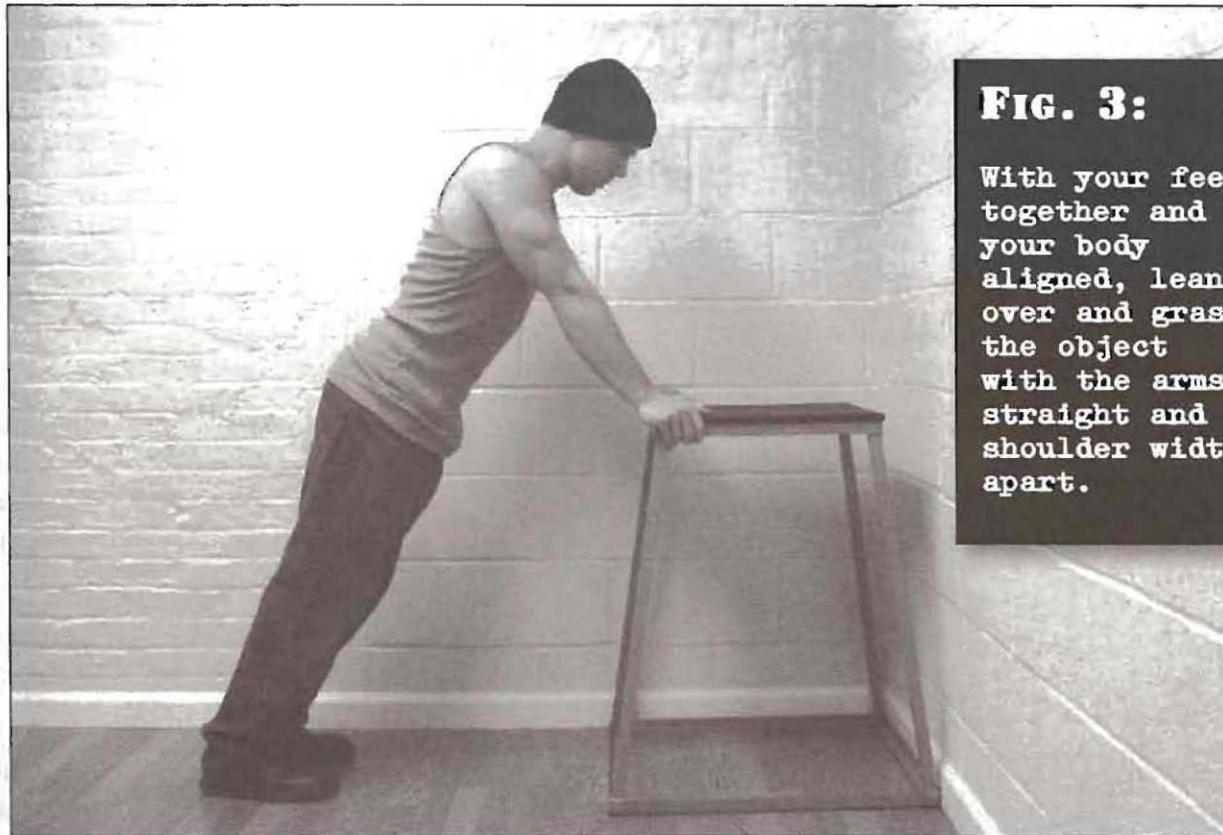
### Цели тренировки

Начальный уровень:	1 подход по 10 повторений
Продвинутый уровень:	2 подхода по 20 повторений
Условие перехода:	3 подхода по 40 повторений

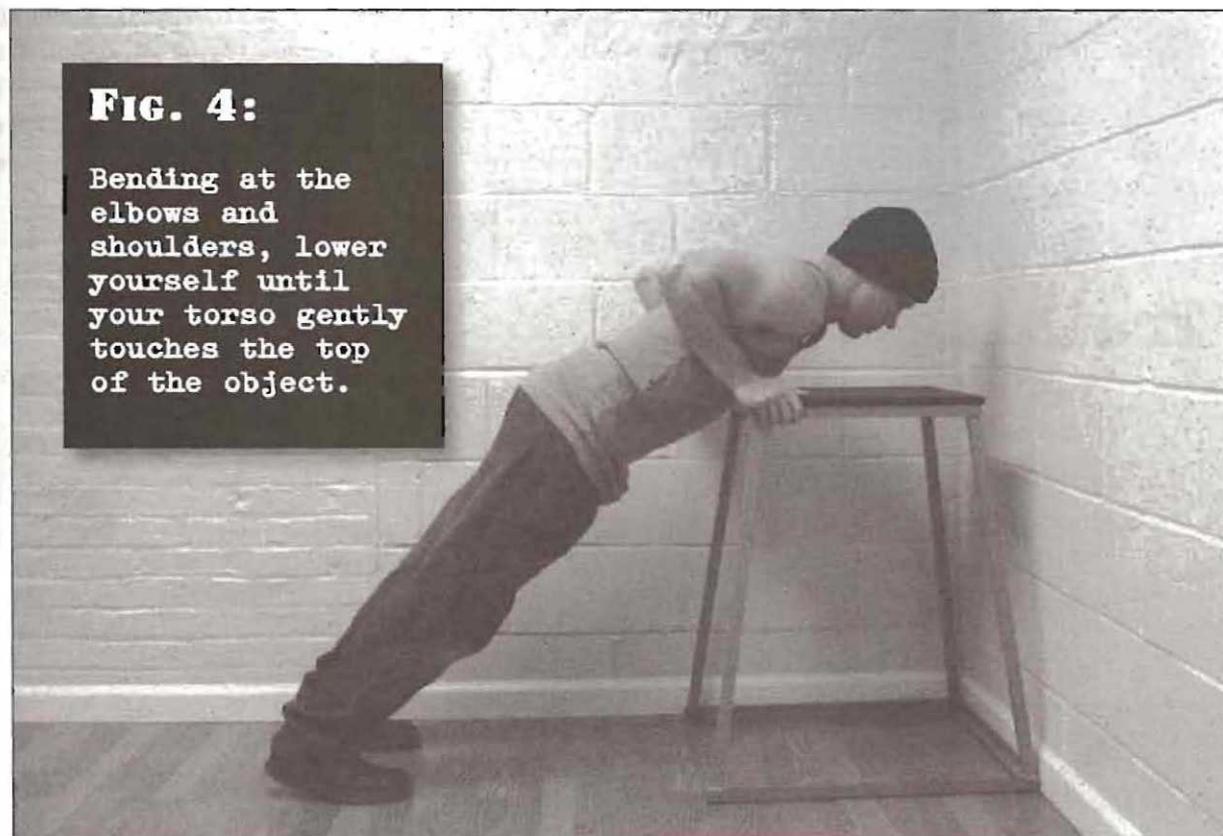
### Шлифовка вашей техники

Наклонные отжимания должны выполняться при угле наклона 45 градусов. Если невозможно выполнить начальную норму при этом угле, используйте больший (более высокий) угол - просто поместите руки на объект более высокий, чем середина тела. Как только освоите это, постепенно используйте всё более низкие

углы пока 45 градусов не станут простыми. Более трудные углы могут быть достигнуты использованием постепенно понижающихся ступеней на лестнице.

**FIG. 3:**

With your feet together and your body aligned, lean over and grasp the object with the arms straight and shoulder width apart.

**FIG. 4:**

Bending at the elbows and shoulders, lower yourself until your torso gently touches the top of the object.

## УРОВЕНЬ 3: ОТЖИМАНИЯ НА КОЛЕНЯХ

### Выполнение

Опуститесь на колени на пол, ноги держите вместе, ладонями упритесь в пол перед собой. Руки должны быть прямыми, на ширине плеч, и находиться на одной линии с грудью. Перекрестите стопы и удерживайте бёдра выровненными относительно туловища и головы. Это начальная позиция (рис.5) Используя колени как центр вращения, сгибайте плечи и локти пока грудная клетка не окажется примерно на высоте кулака над полом (рис.6). Задержитесь и отождмитесь назад в начальную позицию, затем повторите.

### «Рентген» упражнения

Отжимания на коленях являются уровнем 3 в ряду отжиманий. Они являются важным переходом от новичка к мастеру, потому что они представляют собой легчайший тип отжиманий, который выполняется лёжа на полу. В связи с этим, они формируют важную связь между первыми двумя уровнями, которые выполняются стоя и более тяжёлыми лежащими техниками следующими в последовательности. Женщины часто выполняют отжимания на коленях потому что им не хватает относящейся к торсу силы для выполнения полных отжиманий, но это упражнение предлагает огромные преимущества и для мужчин точно также. Это хорошее начальное упражнение для каждого, кто имеет избыточный вес или находится в плохой спортивной форме и поскольку вы можете прокачать торс относительно легче в этой позиции, отжимания на коленях становятся отличнейшим разогревающим упражнением, которое вы можете выполнять перед переходом к более тяжёлым формам отжиманий.

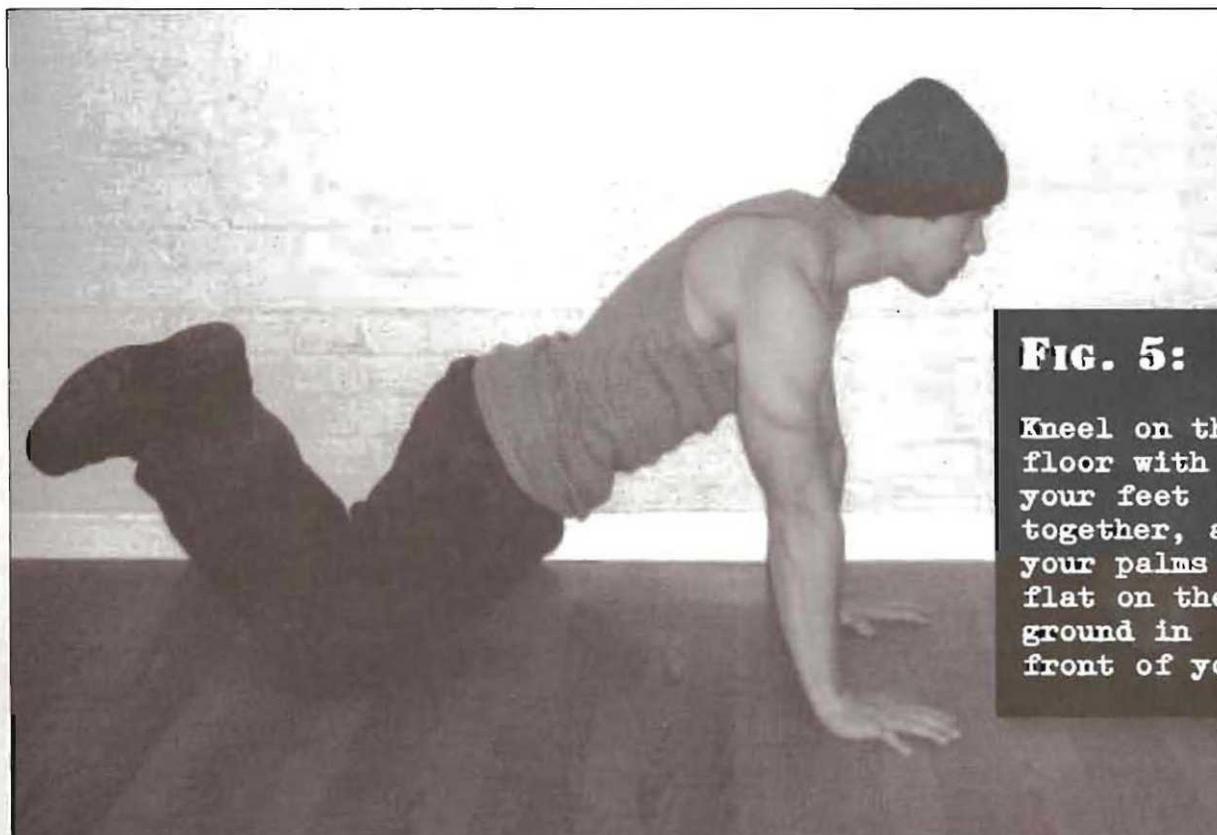
### Цели тренировки

Начальный уровень: 1 подход по 10 повторений  
Продвинутый уровень: 2 подхода по 15 повторений  
Условие перехода: 3 подхода по 30 повторений

### Шлифовка вашей техники

Если окажется, что вы не в состоянии выполнить полное отжимание на коленях, уменьшите амплитуду движения. Не опускайтесь вниз до уровня кулака. Используйте большее количество повторений (около двадцати) с меньшим диапазоном движения, который вы можете выполнить свободно, а затем трениров-

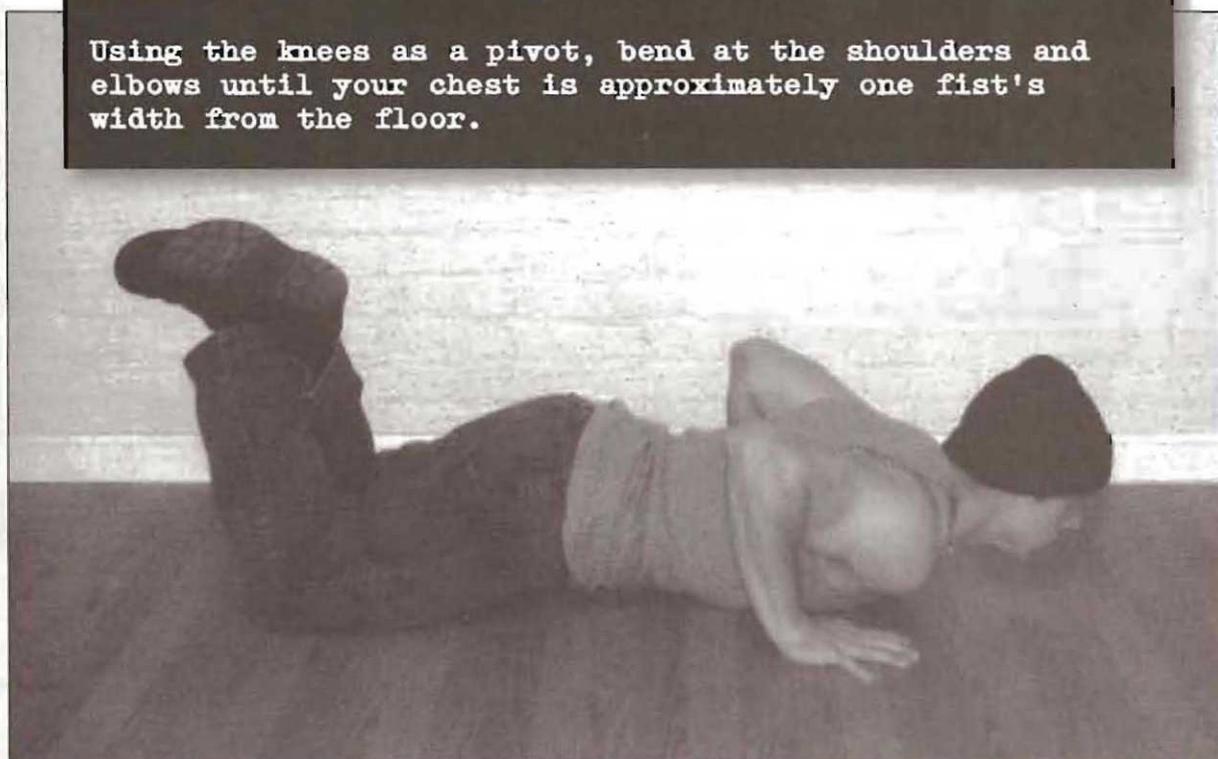
ка за тренировкой (поддерживая количество повторений высоким) постепенно добавляйте по дюйму глубины пока не сможете выполнить полное отжимание.

**FIG. 5:**

Kneel on the floor with your feet together, and your palms flat on the ground in front of you.

**FIG. 6:**

Using the knees as a pivot, bend at the shoulders and elbows until your chest is approximately one fist's width from the floor.



## УРОВЕНЬ 4: ПОЛОВИННЫЕ ОТЖИМАНИЯ

### Выполнение

Из позиции стоя на коленях поместите ладони на пол и вытяните ноги от себя. Ваши руки должны быть на ширине плеч и точно ниже верха грудной клетки. Ваши стопы и ноги должны быть сомкнуты вместе. Напрягите удерживающие мышцы таким образом, чтобы спина, бёдра и ноги оставались на одной линии. Начиная с прямых рук, опускайтесь приблизительно на половину высоты выпрямленных рук или пока локти не примут форму прямого угла. Отличным способом установить глубину опускания является использование стандартного баскетбольного или футбольного мяча. Разместитесь над мячом в верхней позиции движения так, чтобы мяч находился точно под пахом. Это начальная позиция (рис.7). Сгибайте плечи и локти пока ваши бёдра не коснутся мяча (рис.8). Для большинства людей это будет хорошим, объективным индикатором правильной нижней позиции. Задержитесь перед силовым отжиманием назад в начальную позицию.

### «Рентген» упражнения

Половинные отжимания являются важным упражнением для выполнения правильно. Вы видели много парней выполняющих отжимания неправильно, когда их задница задирается так как они сгибаются в паху. Они делают так потому что их талия и позвоночные мышцы слабы. Это упражнение тренирует талию и позвоночник для удержания бёдер запертыми и выровненными.

### Цели тренировки

Начальный уровень: 1 подход по 8 повторений  
Продвинутый уровень: 2 подхода по 12 повторений  
Условие перехода: 2 подхода по 25 повторений

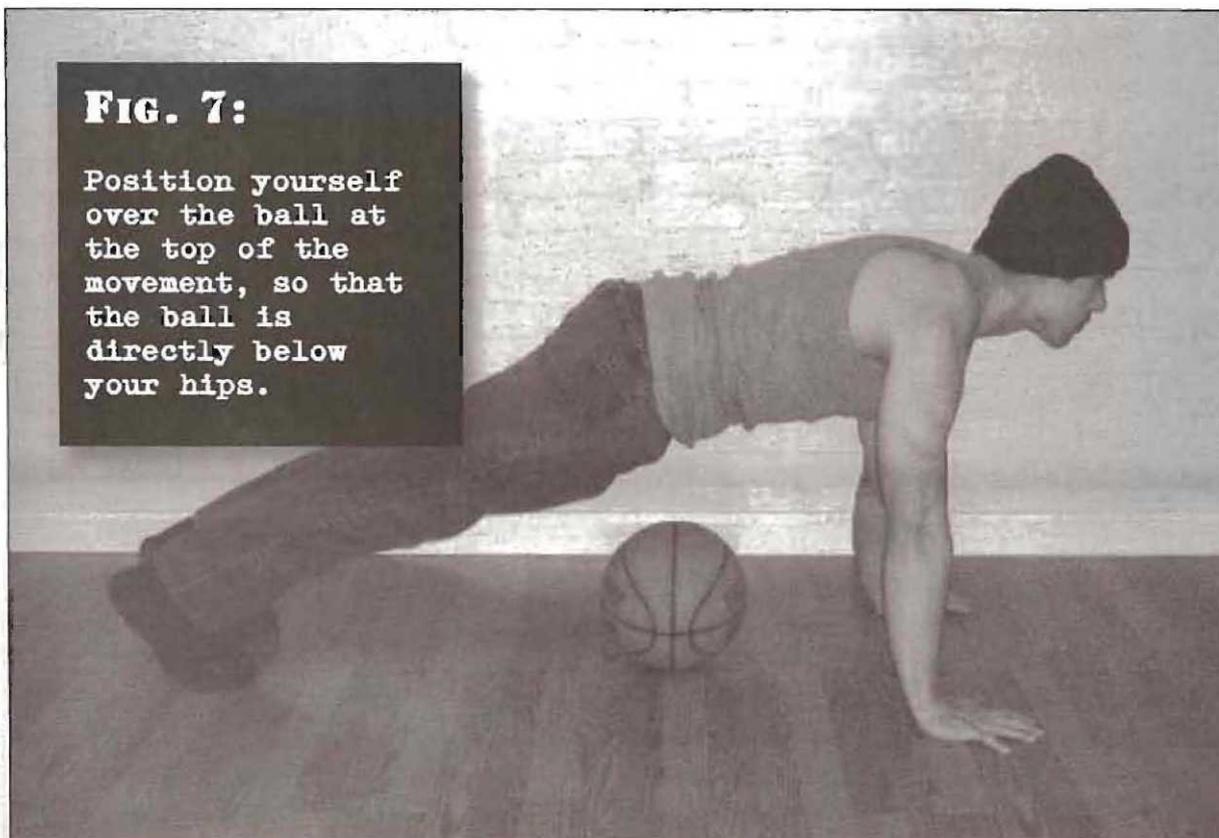
### Шлифовка вашей техники

Если вы не можете сделать половинное отжимание, уменьшите диапазон движения до тех пор, пока не станете способны выполнить технику данную выше. Для этого если вы используете мяч для контроля положения, располагайтесь так, чтобы он был под коленями, так же, как и под пахом в полном варианте. Если вы опускаетесь из позиции с выпрямленными руками до тех пор пока колени не коснутся мяча это будет примерно равно четверти отжимания. Когда сможете

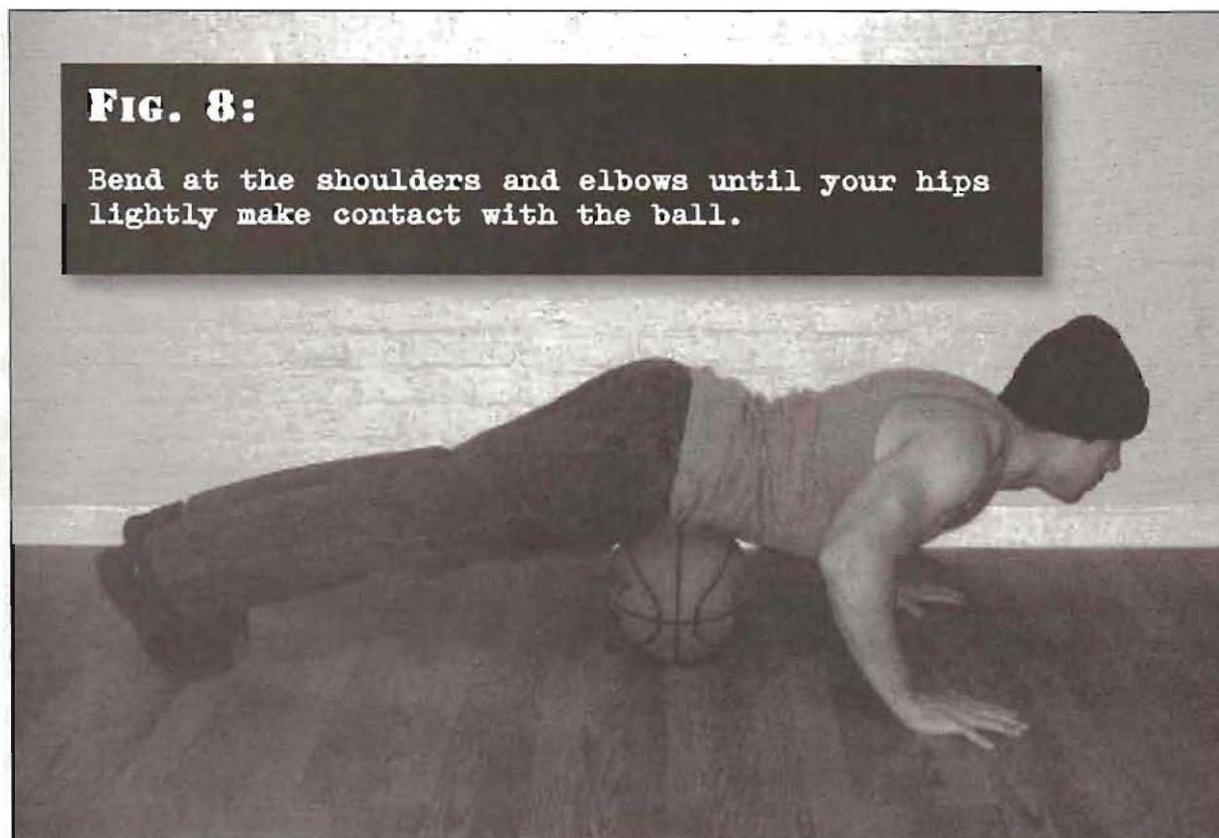
сделать более десяти четвертных отжиманий, передвигайте мяч немного выше вдоль бёдер к паху каждый раз, когда занимаетесь, до тех пор, пока он не окажется под пахом.

**FIG. 7:**

Position yourself over the ball at the top of the movement, so that the ball is directly below your hips.

**FIG. 8:**

Bend at the shoulders and elbows until your hips lightly make contact with the ball.



## УРОВЕНЬ 5: ПОЛНЫЕ ОТЖИМАНИЯ

### Выполнение

Встань на колени, положи ладони на пол и вытяни ноги назад. Сожми бёдра и стопы вместе, убедись, что ладони находятся в нижней части грудной клетки на ширине плеч. Выпрями руки. Бёдра и позвоночник должны быть на одной прямой линии. Это начальная позиция (рис.9). Сгибай руки в локтях пока грудная клетка не окажется на высоту кулака от пола. В тюремных соревнованиях по отжиманиям, «счетчик» ставит кулак на пол мизинцем вниз и засчитывает когда атлет касается грудью большого пальца. Если ты тренируешься один и хочешь поддерживать правильную глубину, поставь бейсбольный или теннисный мяч точно пониже груди (рис.10). Как поцелуешь грудью мяч - сделай паузу и отожмись вверх.

### «Рентген» упражнения

Эта техника является классической в отжиманиях, это упражнение многие из нас помнят из уроков физкультуры. Если честно, когда ты говоришь слово «отжимания» большинству людей, они реально воображают полные отжимания. Полные отжимания отличное упражнение для торса, тренирующее руки, грудь, плечи очень эффективно. Это далеко не самая тяжёлая форма отжимания, однако в терминах сложности она только пятая ступень в серии из десяти.

### Цели тренировки

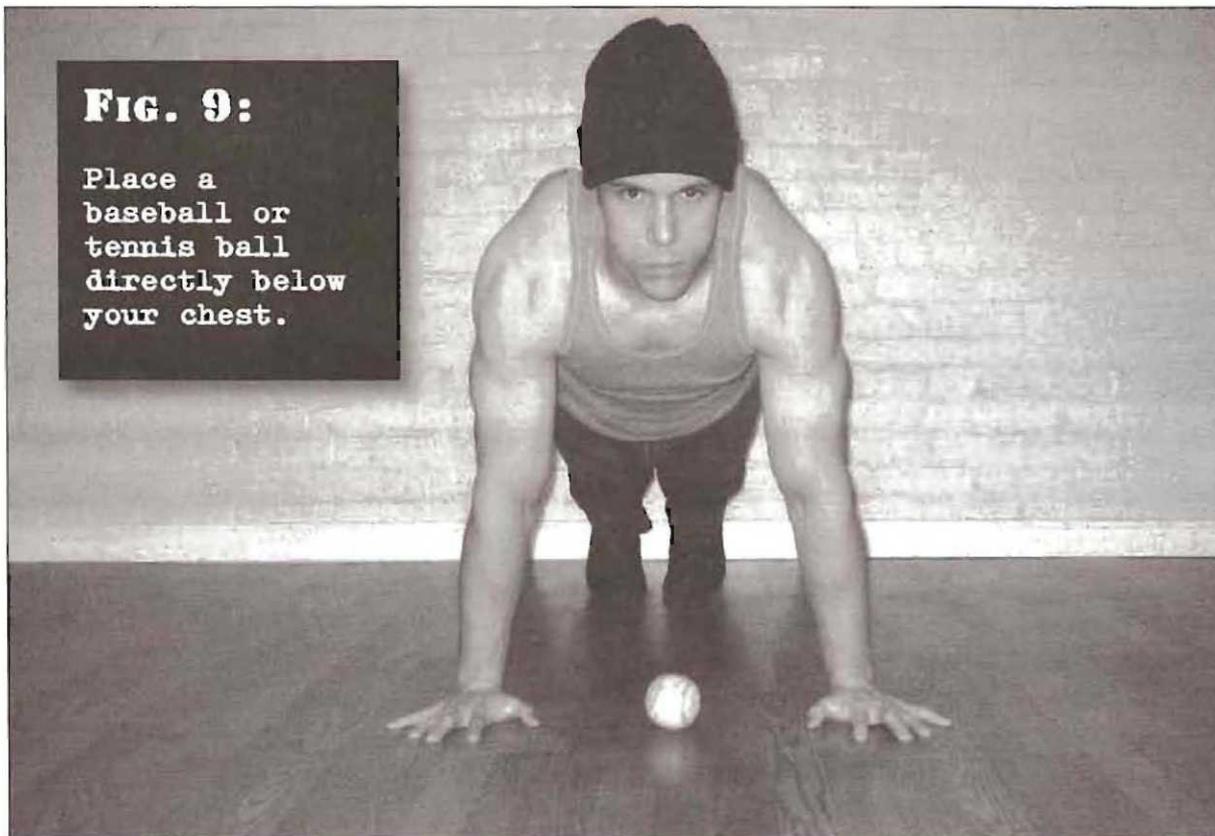
Начальный уровень: 1 подход по 5 повторений  
Продвинутый уровень: 2 подхода по 10 повторений  
Условие перехода: 2 подхода по 20 повторений

### Шлифовка вашей техники

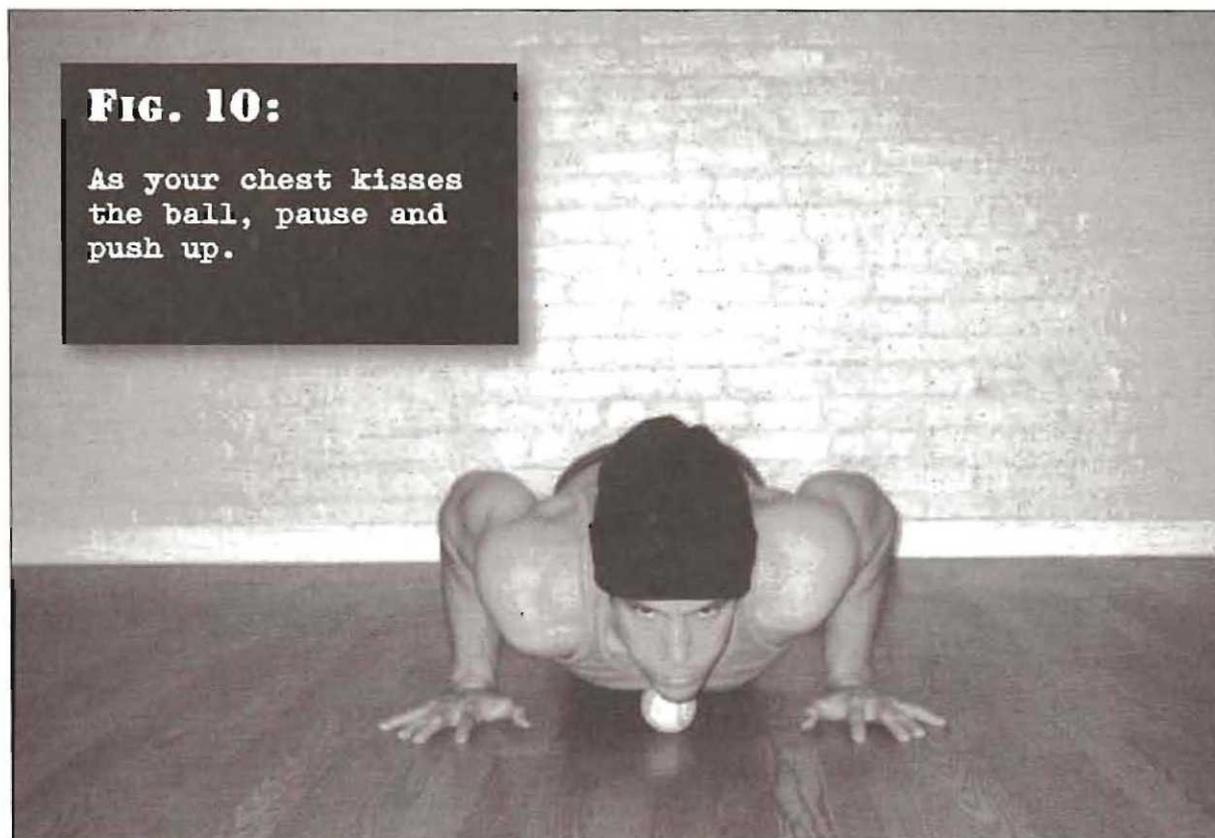
Ты удивишься, сколько народу - даже здоровенных, сильных мужиков не могут сделать полные отжимания правильно. Если ты из этих, возвращайся к половинным отжиманиям с мячом. Если ты покидаешь четвёртую ступень, ты способен сделать двадцать пять повторений с мячом под пахом. Последовательно двигай мяч на несколько дюймов вперёд каждое занятие или если сможешь сделать столько же повторений. Когда получится опускаться от выпрямленных рук до нижней позиции в которой челюстью касаешься мяча, пробуй полные отжимания снова.

**FIG. 9:**

Place a  
baseball or  
tennis ball  
directly below  
your chest.

**FIG. 10:**

As your chest kisses  
the ball, pause and  
push up.



## УРОВЕНЬ 6: ПЛОТНЫЕ ОТЖИМАНИЯ

### Выполнение

Начинай эту технику из того же верхнего положения, что и полные отжимания (Уровень 5), но руки касаются друг друга. Тебе не обязательно накладывать руки друг на друга или делать «бриллиант» между большими и указательными пальцами рук, достаточно чтобы кончики указательных пальцев касались. Из позиции с выпрямленными руками (рис.11), опускайся пока грудью слегка не коснёшься обратной стороны ладоней (рис.12). Задержишься ненадолго перед отжиманием назад в начальное положение.

### «Рентген» упражнения

Плотные отжимания стары как горы. Они жизненно важное упражнение в отжимательной серии, но часто ими пренебрегают в пользу более ярких техник, таких как плиометрические отжимания (с хлопками) или отжимания с ногами на подставке выше головы. Такое состояние дел это трагедия, потому что плотные отжимания очень важный инструмент для помощи в твоём путешествии к овладению отжиманиями на одной руке. Большинство атлетов имеют проблемы с отжиманиями на одной руке, потому что им трудно выжать себя из нижней позиции, когда рука согнута больше всего. Это происходит потому что их локти слабы когда согнуты больше чем на прямой угол. Вследствие положения рук при плотных отжиманиях, атлеты естественным образом сгибают локти в нижнем положении на больший угол чем в случае полных отжиманий. Это увеличение сгибания локтя тренирует трицепсы и укрепляет сухожилия локтей и запястьев. В итоге, атлеты которым стало комфортно с этим движением обнаружат отжимания на одной руке гораздо более управляемыми, когда придёт время.

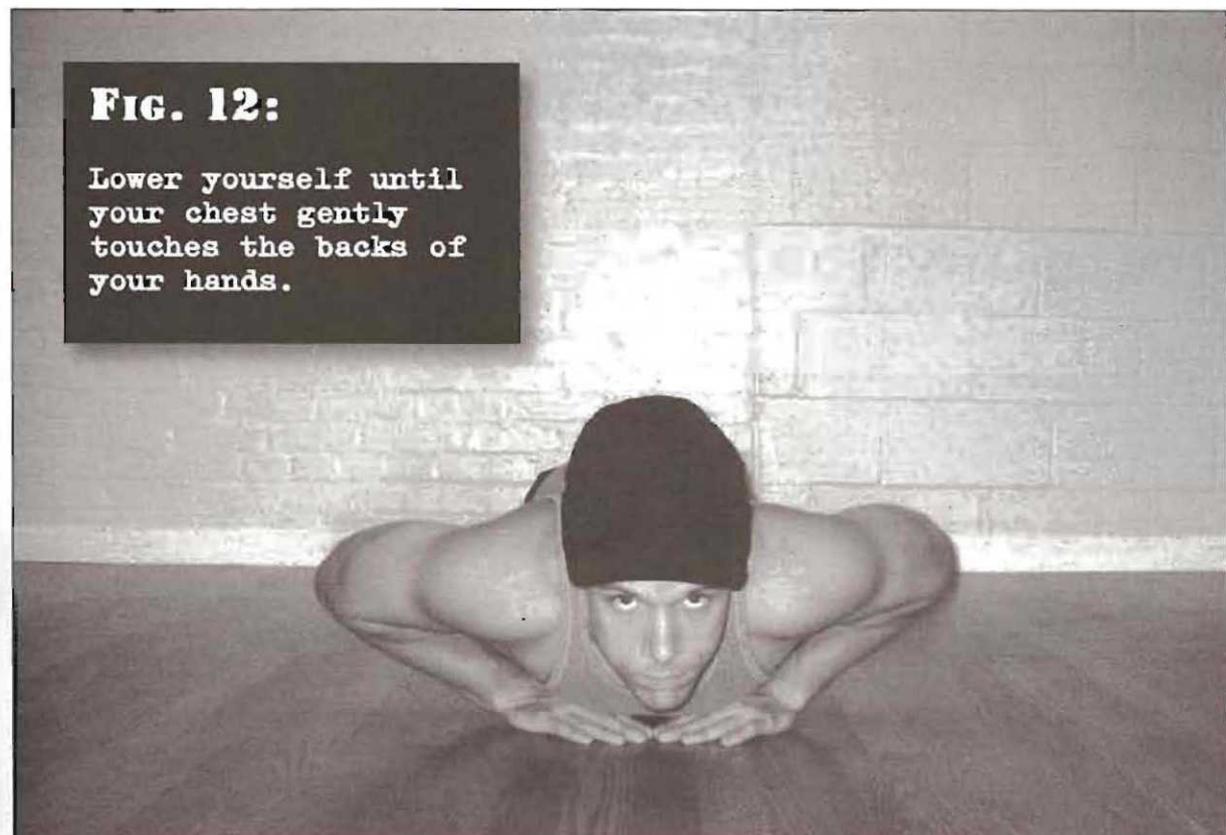
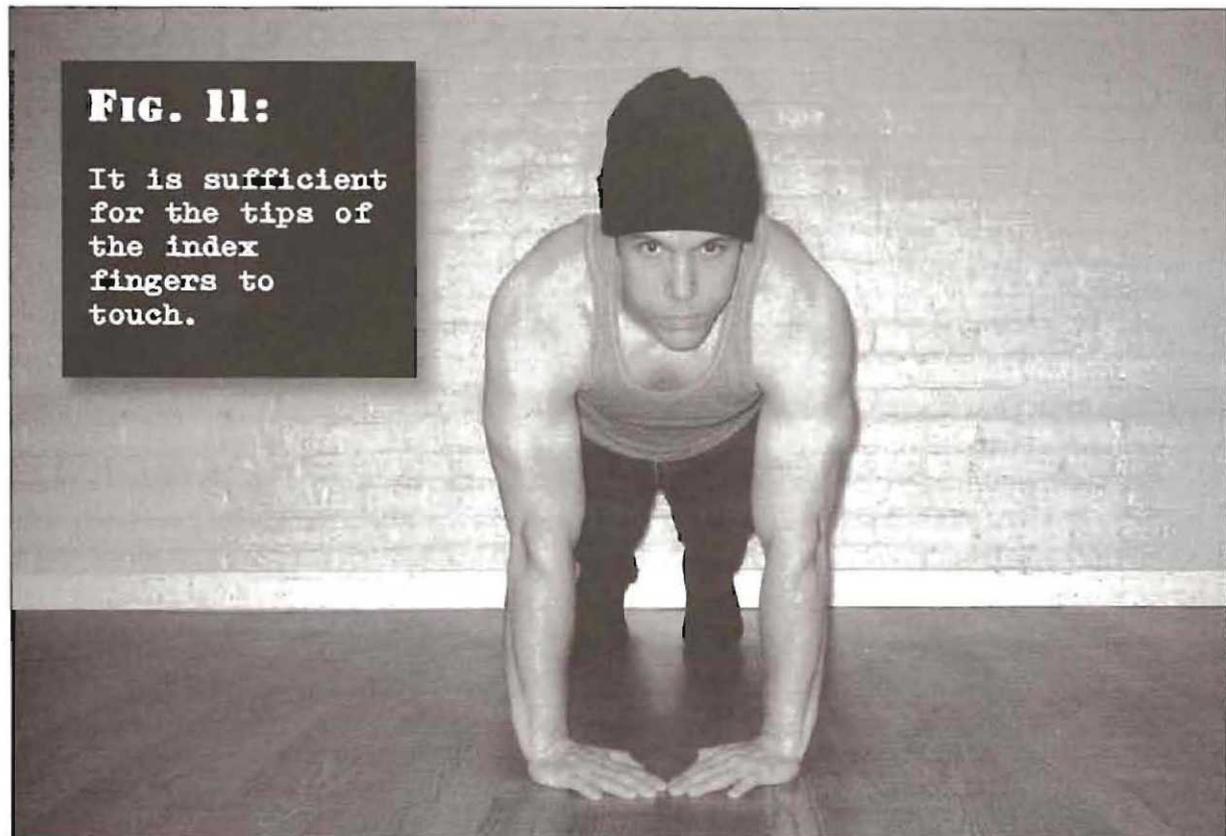
### Цели тренировки

Начальный уровень: 1 подход по 5 повторений  
Продвинутый уровень: 2 подхода по 10 повторений  
Условие перехода: 2 подхода по 20 повторений

### Шлифовка вашей техники

Если ты не можешь сделать плотные отжимания с руками касающимися пальцами (как описано выше), просто вернись к полным отжиманиям и сдвигай руки на дюйм или два ближе каждую тренировку, поддерживая число повторений до-

СТАТОЧНО ВЫСОКИМ.



# УРОВЕНЬ 7: НЕРАВНОМЕРНЫЕ ОТЖИМАНИЯ

## Выполнение

Прими классическую позицию для отжиманий, стопы сомкнуты, ноги, бёдра, спина выровнены и руки выпрямлены с ладонями на полу на уровне нижней части грудной клетки. Опираясь на одну руку помести другую руку на баскетбольный мяч. Обе руки должны быть непосредственно под плечами для равновесия. Это начальное положение (рис.13). Когда найдёшь положение равновесия сделай всё возможное, чтобы равномерно распределить свой вес на обе руки. Сначала это покажется непросто, прояви упорство. Сгибай в локтях руки пока грудью не коснёшься той руки, которая на мяче. Задержись недолго перед отжиманием назад в начальную позицию.

## «Рентген» упражнения

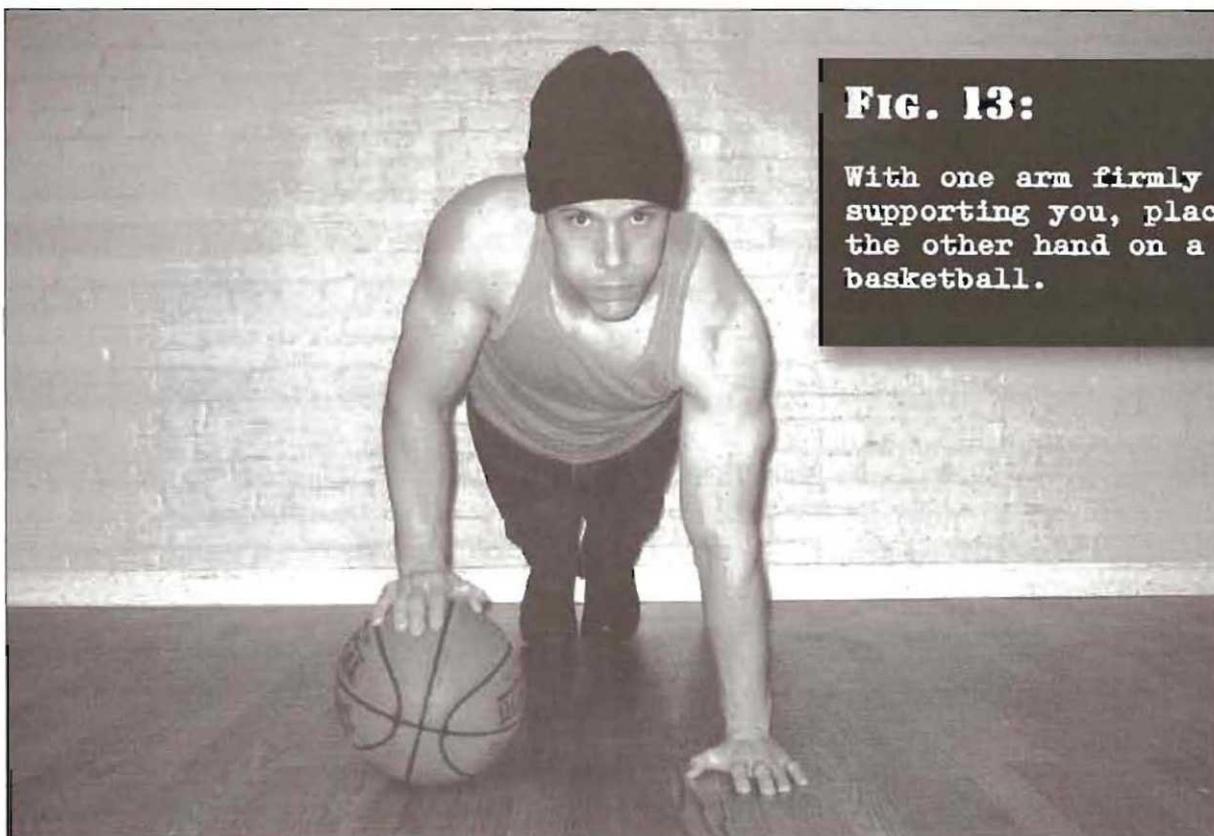
Это первое продвинутое упражнение, которое переносит атлета от отжиманий двумя руками к разновидности отжиманий одной рукой. Можно использовать для упора кирпичи или бетонные блоки вместо мяча, но баскетбольный мяч - это самое лучшее. Необходимость удерживать равновесие на мяче задействует больше мышц плеча, укрепляя их для гораздо более тяжёлых упражнений в будущем. Можно взять и крепкий футбольный мяч, но классический баскетбольный мяч это король, потому что его липкая поверхность помогает держать ладонь.

## Цели тренировки

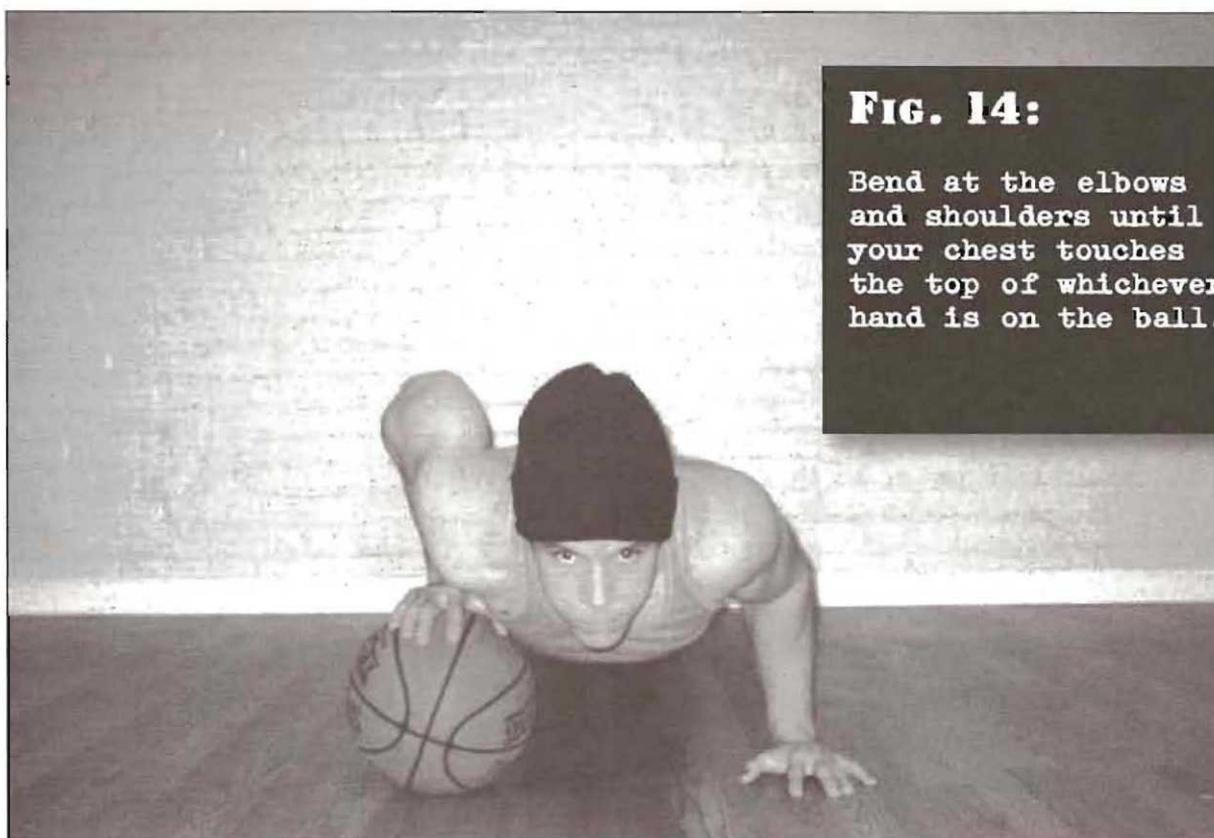
Начальный уровень: 1 подход по 5 повторений (на каждую сторону)  
Продвинутый уровень: 2 подхода по 10 повторений (на каждую сторону)  
Условие перехода: 2 подхода по 20 повторений (на каждую сторону)

## Шлифовка вашей техники

Каждый, кто может правильно выполнить плотные отжимания должен быть способен уверенно подойти к этому упражнению. Если при начале возникают проблемы, они могут быть как из-за плохой координации, так и из-за недостатка силы. Если у тебя возникла проблема, попробуй использовать устойчивые объекты вместо подвижного мяча - обычный кирпич хорошая альтернатива. Когда сможешь сделать двадцать повторений с рукой на кирпиче, попробуй поставить два кирпича, один на другой. Когда сможешь сделать двадцать повторений с упором из трёх кирпичей, пробуй тренироваться с баскетбольным мячом.

**FIG. 13:**

With one arm firmly supporting you, place the other hand on a basketball.

**FIG. 14:**

Bend at the elbows and shoulders until your chest touches the top of whichever hand is on the ball.

## УРОВЕНЬ 8: ПОЛОВИННЫЕ ОТЖИМАНИЯ НА ОДНОЙ РУКЕ

### Выполнение

Займи верхнюю позицию половинных отжиманий с баскетбольным мячом помещённым под пах, как описано на Уровне 4. Упрись одной рукой в пол напротив груди, а другую руку заведи за спину и положи на поясицу. Это начальная позиция (рис.15). Сгибай руку пока не коснёшься мяча. Это конечная позиция (рис.16). Задержись и отожмись назад в начальную позицию. Если трицепсы слабые, у тебя появится тенденция к скручиванию тела при движении. Не делай так - тело всегда должно быть полностью прямым. Это справедливо для всех отжиманий.

### «Рентген» упражнения

Половинные отжимания на одной руке это Восьмая Ступень в отжимательной системе упражнений. Этим методом атлет окончательно переходит от билатеральных (двухсторонних) упражнений к унитеральной (односторонней) работе. Это важная ступень в системе. Работа над половинными отжиманиями на одной руке научит атлета равновесию и подготовит к освоению полных отжиманий на одной руке. Поскольку только одна конечность передаёт движущие силы, это упражнение также подготавливает руку, суставы запястья и плеча для последующих ступеней. Половинные отжимания на одной руке являются важным упражнением в системе и должны быть освоены по причинам указанным выше. Однако, в этом упражнении не требуется сильно сгибать локти, так что оно никогда не должно выполняться само по-себе в программе тренировки. За ним всегда должно следовать телодвижение в котором локти сгибаются за пределы 90 градусов в нижней позиции; впоследствии нужно добавить или плотные или неравномерные отжимания.

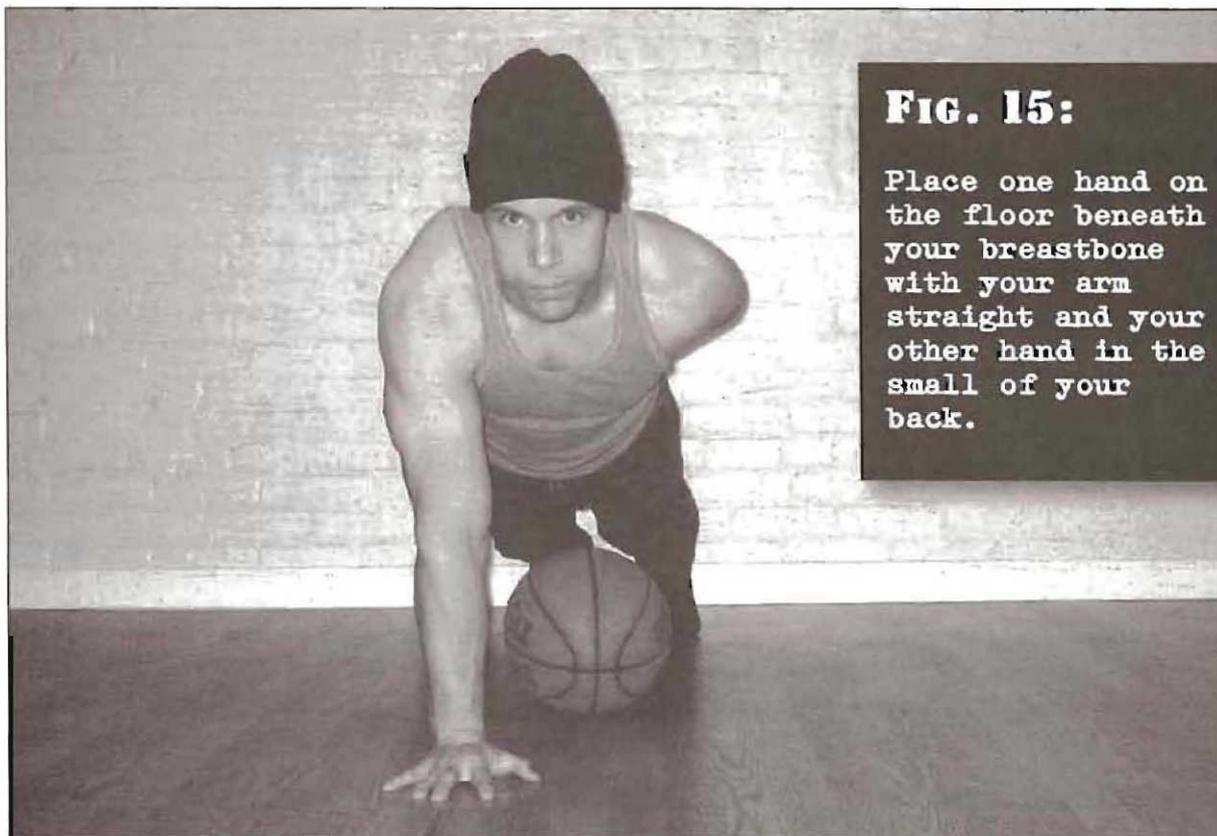
### Цели тренировки

Начальный уровень: 1 подход по 5 повторений (на каждую сторону)  
Продвинутый уровень: 2 подхода по 10 повторений (на каждую сторону)  
Условие перехода: 2 подхода по 20 повторений (на каждую сторону)

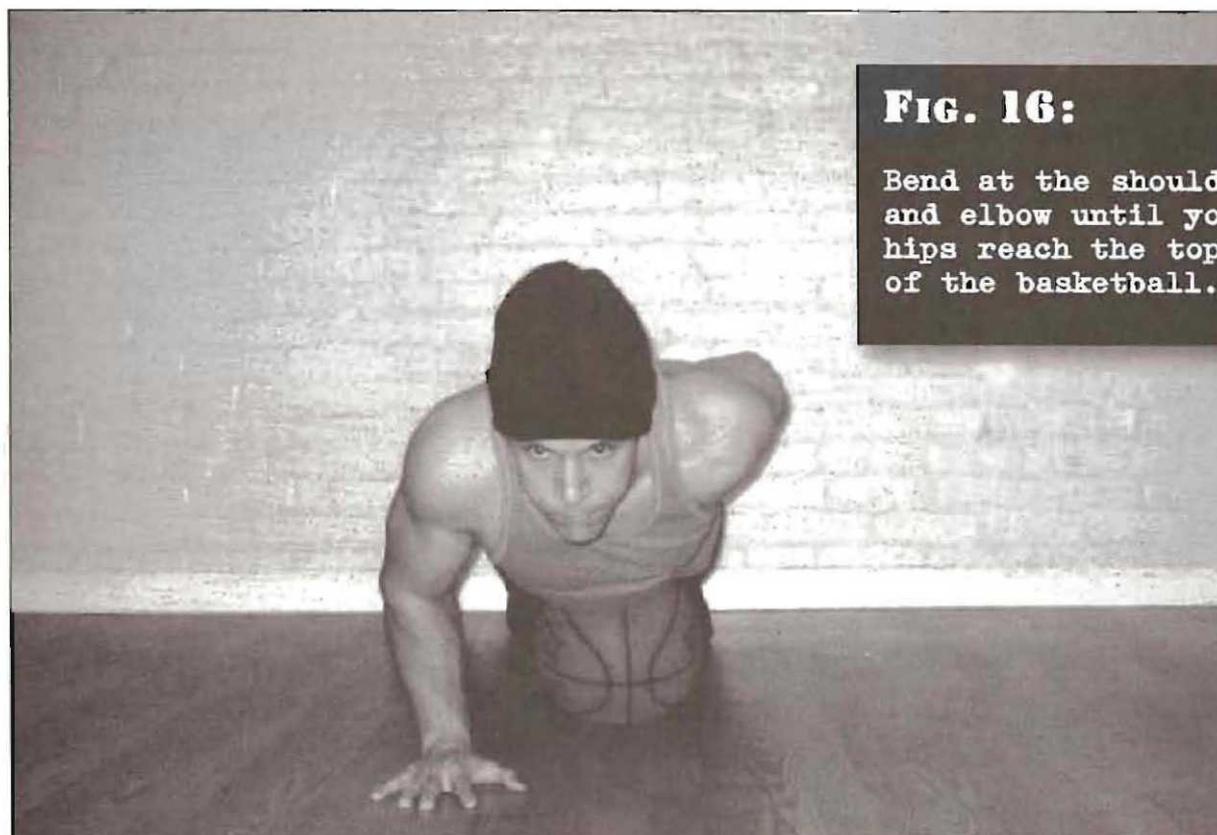
### Шлифовка вашей техники

Если ты не можешь сделать половинный отжимания на одной руке, начни с

четвертных отжиманий с мячом под коленями. Постепенно увеличивай диапазон движения перемещая мяч вперёд через некоторое время, так же как и с половинными отжиманиями (смотри Уровень 4).

**FIG. 15:**

Place one hand on the floor beneath your breastbone with your arm straight and your other hand in the small of your back.

**FIG. 16:**

Bend at the shoulder and elbow until your hips reach the top of the basketball.

# УРОВЕНЬ 9: РЫЧАЖНЫЕ ОТЖИМАНИЯ

## Выполнение

Прими позу для отжиманий, когда тело выпрямлено и удерживается ногами и одной рукой упирающейся в пол на уровне груди. Помести свободную руку на баскетбольный мяч, который вынесен в сторону от тела. Он должен быть так далеко от тела, насколько можешь отодвинуть его пока ладонь ещё держится на нём. Обе руки должны быть выпрямлены. Это начальная позиция (рис.17). Медленно, контролируя своё движение опускайся вниз пока грудь не окажется на высоте кулака от пола. Как и в полных отжиманиях можешь использовать бейсбольный или теннисный мячик для проверки глубины если занимаешься один. Опускание тела будет заставлять мяч откатываться дальше в сторону (рис.18). Задержись ненадолго в нижнем положении, затем отожмись в начальное положение.

## «Рентген» упражнения

Рычажное отжимание, если делать его правильно, почти такое же тяжёлое, как и отжимание на одной руке. Именно поэтому это упражнение составляет такую полезную предпоследнюю ступень в системе. Ты заметишь, что рука на мяче может вносить очень небольшое усилие, потому что она расположена так, что помогает сохранять равновесие с помощью мяча - это вынуждает руку без мяча работать очень мощно. Если ты ещё не так силён, чтобы отжаться из нижней позиции в отжимании на одной руке, используй это упражнение для осторожной помощи себе пока не будет получаться.

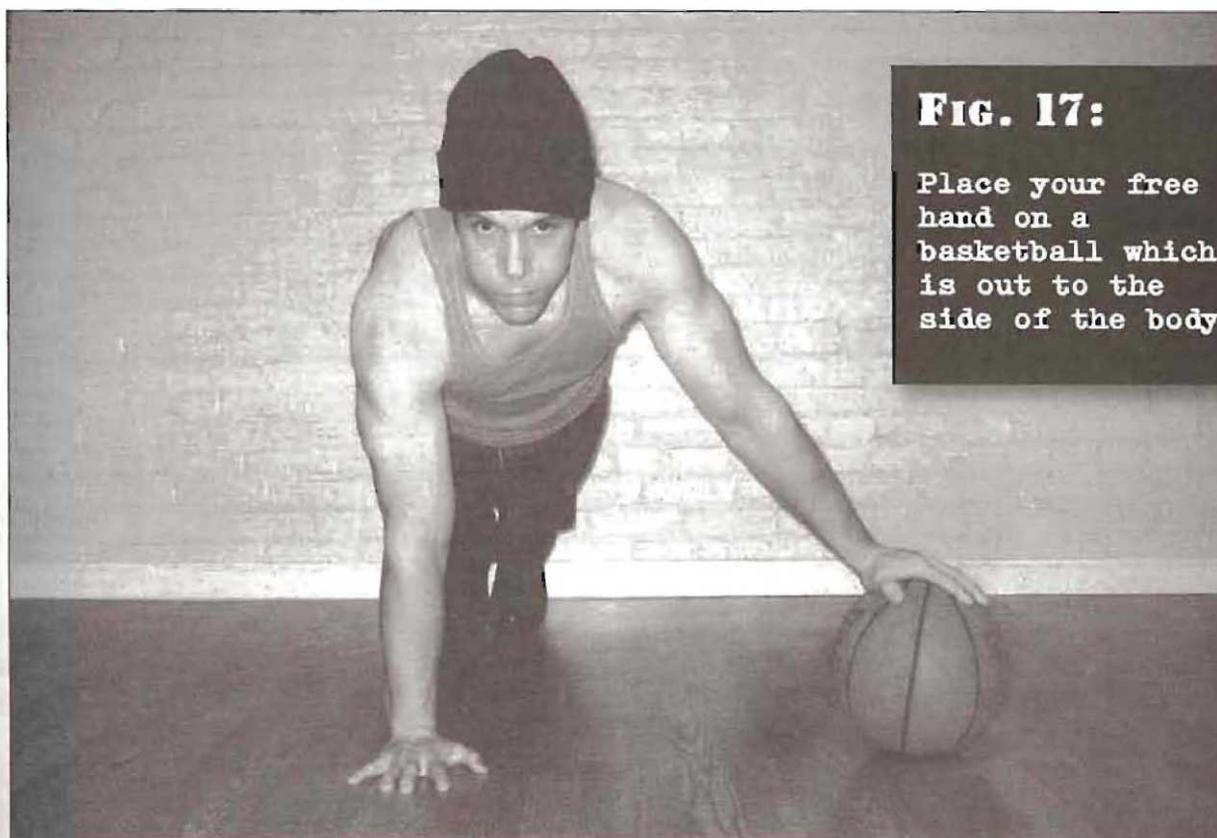
## Цели тренировки

- Начальный уровень: 1 подход по 5 повторений (на каждую сторону)  
Продвинутый уровень: 2 подхода по 10 повторений (на каждую сторону)  
Условие перехода: 2 подхода по 20 повторений (на каждую сторону)

## Шлифовка вашей техники

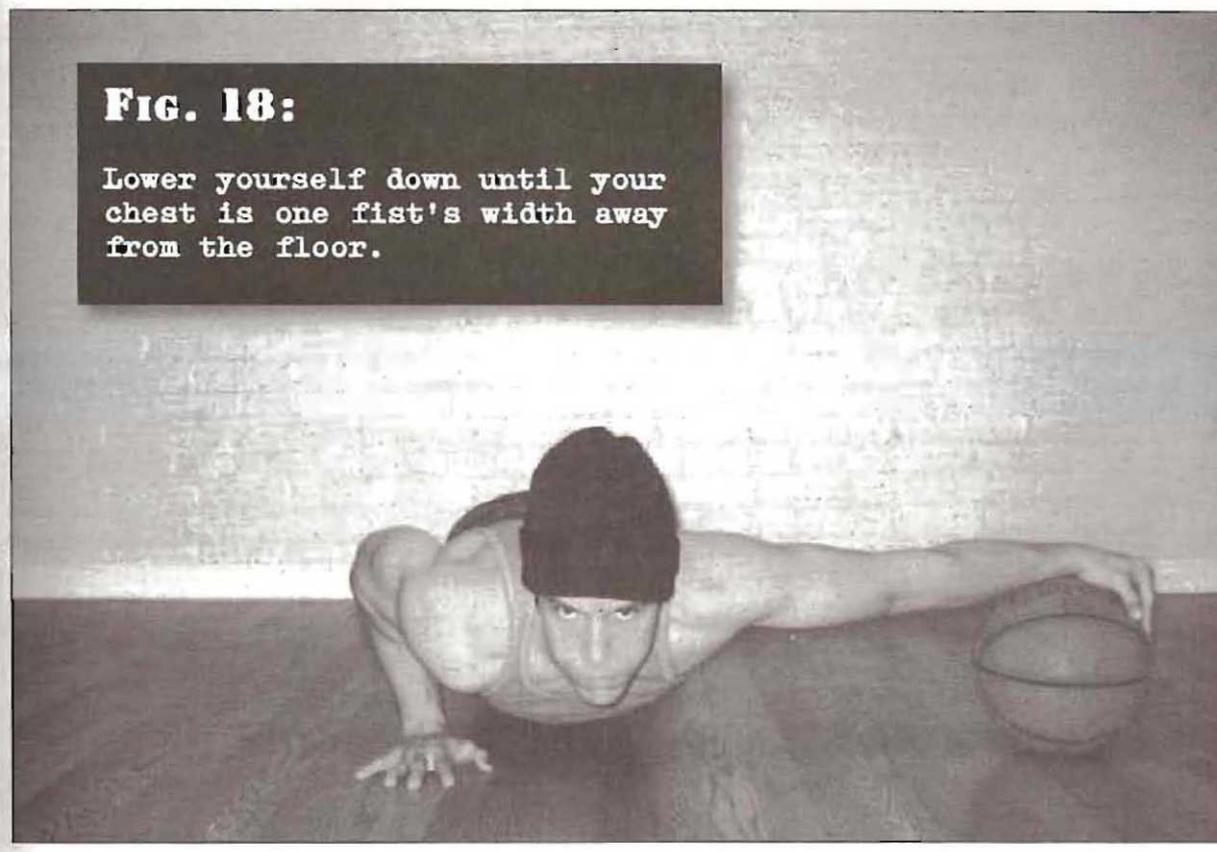
Сложно приложить много силы к прямой руке вытянутой вбок из-за эффекта рычага. Чтобы сделать упражнение проще, согни руку на мяче в локте придвигая мяч ближе к телу. Но не придвигай мяч слишком близко - помещение его под тело приводит упражнение на Уровне 7, неравномерные отжимания. По мере набора силы, постепенно двигай мяч дальше от тела, пока не сможешь упражнять-

ся с прямой рукой.



**FIG. 17:**

Place your free hand on a basketball which is out to the side of the body.



**FIG. 18:**

Lower yourself down until your chest is one fist's width away from the floor.

# УРОВЕНЬ МАСТЕРА: ОТЖИМАНИЯ НА ОДНОЙ РУКЕ

## Выполнение

Опустись на колени, поставь ладонь на пол прямо перед собой. Вытягивай ноги назад, пока они не выпрямятся и не упрутся на носки. Держи позвоночник и бёдра выровненными и перемести вес тела так, чтобы твоя поддерживающая рука выпрямилась точно под грудной клеткой - без смещения вбок или вперёд от себя. Как найдёшь равновесие, заведи свободную за спину на поясницу. Это начальная позиция (рис.19). Сгибай руку в локте, опускайся полностью контролируя движение, пока челюсть не окажется приблизительно на высоте кулака от пола (рис.20). Задержись на мгновение перед тем как отжаться в исходную позицию.

## «Рентген» упражнения

Отжимания на одной руке выполняемые чисто, это золотой стандарт мощи грудной клетки и локтей, и производит впечатление на зрителя. Многие атлеты заявляют что способны выполнить упражнение без проблем, однако не позволяй себя обмануть. Как только попросишь их подтвердить деньгами их словесные заявления, их отжимания окажутся посмешищем - они расставляют ноги, скручивают тело в уродливые формы чтобы сделать упражнение проще, и еле-еле вымучивают мелкие повторы на шатающихся слабых руках. Вне сомнений, настоящий мастер отжиманий на одной руке это редкий зверь. Убедись, что ты стал одним из этих исчезающих видов.

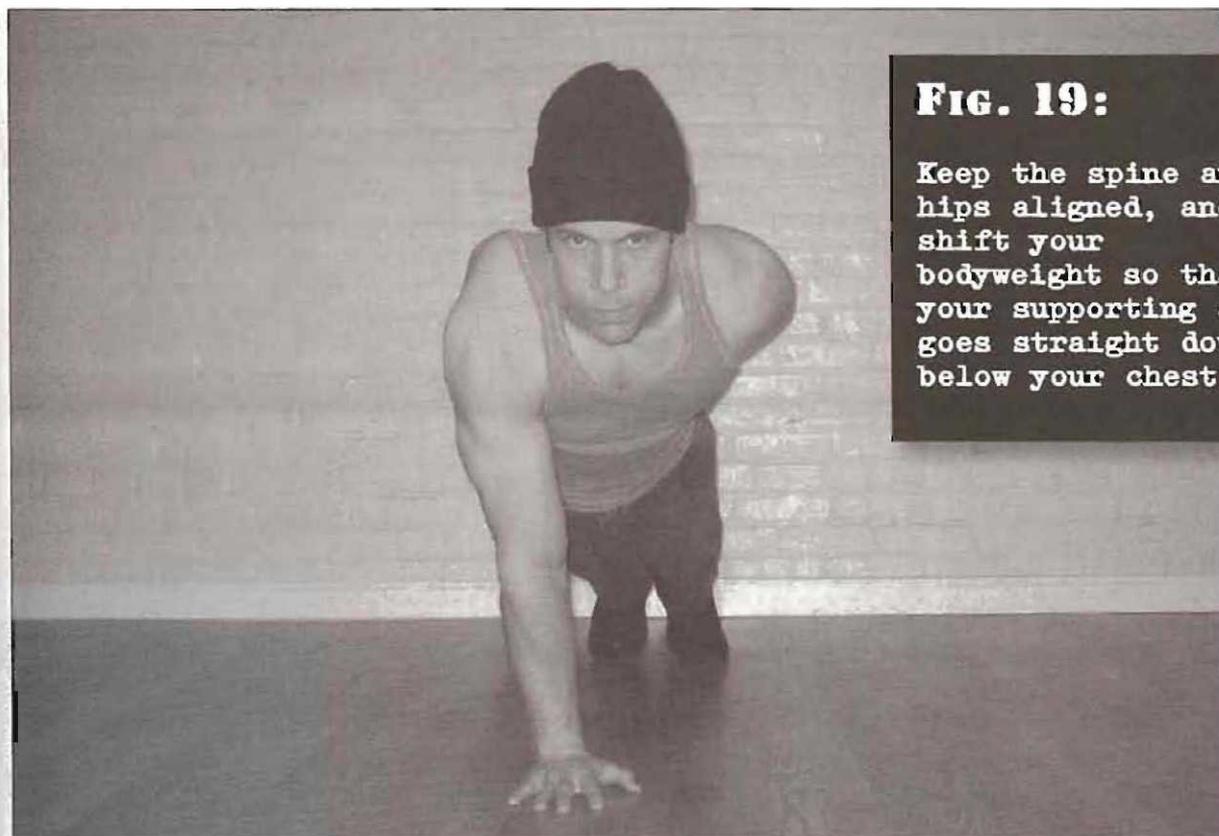
## Цели тренировки

- Начальный уровень: 1 подход по 5 повторений (на каждую сторону)  
Продвинутый уровень: 2 подхода по 10 повторений (на каждую сторону)  
Условие перехода: 1 подход по 100 повторений (на каждую сторону)

## Шлифовка вашей техники

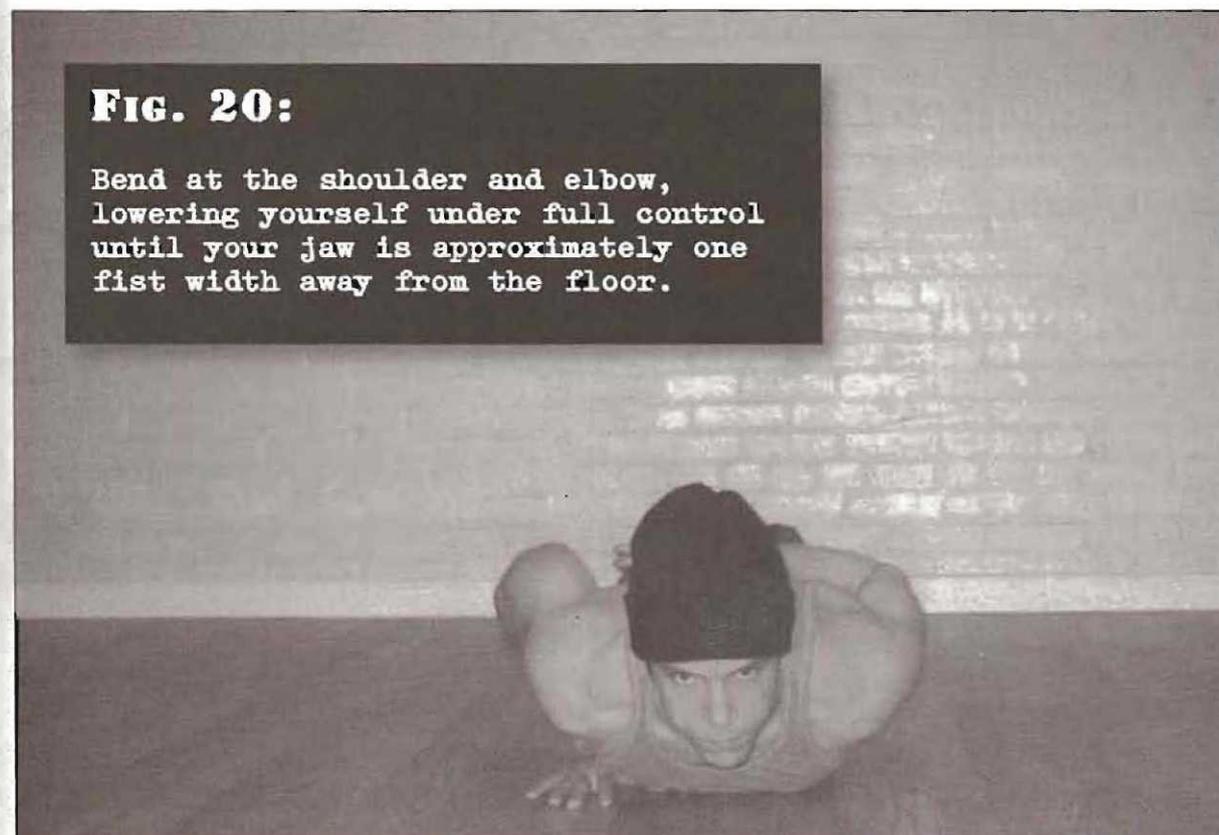
Если ты освоил рычажные отжимания, то отжимания на одной руке не должны быть пугающими. Но если у тебя проблемы с выполнением пяти повторов отжиманий на одной руке в хорошей форме, вернись на Уровень 9 и убедись, что можешь выполнить в отличной форме двадцать повторений рычажных отжиманий. Если можешь сделать это, но всё равно возникают проблемы с отжиманием на одной руке, продолжай работать с рычажными отжиманиями пока не смо-

жешь сделать тридцать повторений, перед тем как пытаться снова.



**FIG. 19:**

Keep the spine and hips aligned, and shift your bodyweight so that your supporting arm goes straight down below your chest.



**FIG. 20:**

Bend at the shoulder and elbow, lowering yourself under full control until your jaw is approximately one fist width away from the floor.

## Выходя за пределы

Кто бы ты ни был, способность выполнить отжимание на одной руке глубоко, медленно и в картинно отличной форме - это невероятное достижение. Даже если тебе более семидесяти лет или ты инвалид, ты способен достичь этой цели если упорно отработал все десять ступеней как описано в предыдущих разделах.

Насколько быстро ты достигнешь этой цели это другое дело. Это будет зависеть от твоей преданности, твоего количества жира, длины твоих рук и природной силы среди всего прочего. Единственное что обязательно - сжать зубы и продолжать работать и тогда добьёшься там, где другие потерпели неудачу. Но развитие это сам путь, а не цель путешествия. Куда ты решишь направиться когда станешь мастером отжиманий на одной руке зависит от твоих стремлений. Одна из возможностей может быть увеличение числа повторений. Тебя удивит как просто сделать это когда ты овладел техникой тренировки с собственным весом - просто повторяй занятие за занятием пока твоя выносливость не станет выше крыши. Для некоторых занимающихся два подхода по пятьдесят повторений являются впечатляющей, но достижимой среднесрочной целью.

Два подхода по пять десятков это удивительное достижение. Оно должно считаться элитным уровнем мастерства. Если ты достиг этого уровня, ты способен бросить вызов любому атлету в любом зале мира и они не смогут сравниться с тобой. Но для избранных атлетов с хорошим потенциалом, задача окончательной мышечной выносливости будет сто повторений. Ты прочитал правильно - одна сотня повторений. Подъём массы своего тела сто раз только одной рукой выглядит как выполнимое только супер-героем, но это достижимо с помощью тренировок. Во время написания книги, Рекорд Гиннеса на наибольшее число отжиманий на одной руке в течение получаса удерживается Канадским атлетом Дагом Пруденом. Он отчубучил феноменальные 1382 повторения! Так что нет оправдания чтобы убеждённый занимающийся не смог достигнуть тренировками ста повторений.

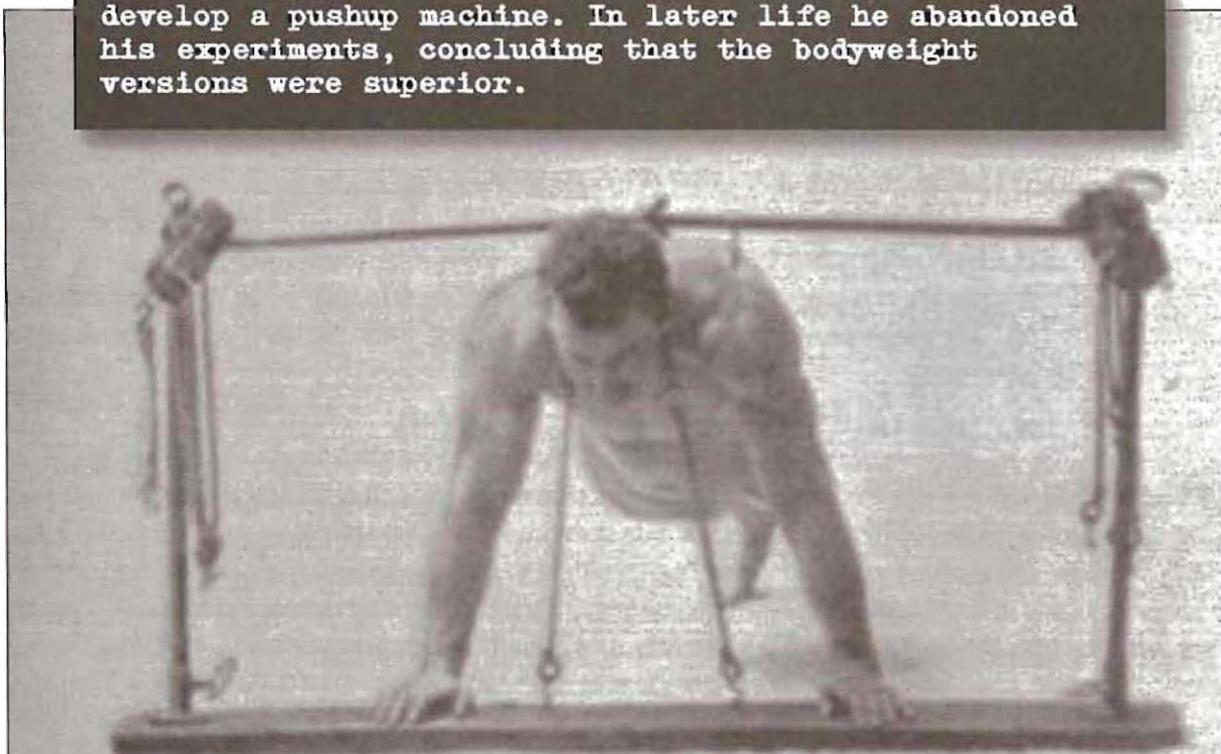
Хотя развитие выносливости это интересная и приносящая удовлетворение побочная линия, я большой сторонник что тренировки с собственным весом должны быть первой и основной силовой дисциплиной. Увеличение числа повторений улучшает выносливость, но после того как ты достиг удвоения цифр ты уже не получаешь много для силы. Если хочешь увеличить мышцы и мощь, ты должен найти способы сделать отжимания на одной руке тяжелее. Для начала ты должен довести усилие до предела посредством улучшения техники выполнения; замедляй свои телодвижения чтобы убедиться что обнулел момент отнимающий давление от своей мускулатуры. Как твои телодвижения станут гипнотически медленными и плавными, попробуй добавить изометрическое напряжение от антагонистических мышц. Это в основном обозначает что во время своего движения ты напрягаешь руки, плечи и спину насколько это возможно, так что тебе приходится бороться за каждый дюйм движения. Такой вариант тренировки это

убийство и реально перенесёт твои тренировки на уровень выше.

Если ты решил, что отжимания на одной руке для тебя не проблема, сфокусируй своё внимание и энергию на освоение отжиманий на одной руке в стойке вверх ногами (стр. 253-254). Это упражнение воздействует на жимовые мышцы торса похожим на отжимания на одной руке образом, но гораздо более тяжёлое благодаря углу наклона и тому обстоятельству, что весь вес тела участвует в подъёме.

Эти методики позволят тебе продолжать наращивать силу с помощью тренировки с весом тела в течение многих лет - пока не достигнешь генетического предела. Тренировки с дополнительным весом не являются необходимыми для совершенствования мощи тела. Но если тебе на самом деле нужно попробовать тренировки с весами, как насчёт гибридных методик? Если отжимания на одной руке становятся действительно лёгкими, попробуй выполнить их с удержанием гантели в свободной руке. Это действительно отделяет железных мужиков от детишек-качателей гирек.

The world's greatest ever strongman, Eugen Sandow. In an attempt to promote the benefits of the pushup to a public hungry for gadgets, Sandow spent years trying to develop a pushup machine. In later life he abandoned his experiments, concluding that the bodyweight versions were superior.



## Разновидности упражнения

Существует ряд разновидностей в базовом телодвижении при отжиманиях. В то время, пока ты мог бы стремиться провести основное тренировочное время последовательно выполняя десять уровней в системе отжиманий описанных

выше, ты можешь, при случае, захотеть поэкспериментировать с этими разновидностями - возможно как завершающими упражнениями, когда тренируешься при лёгкой травме или для разнообразия. В этом разделе ты найдёшь описания некоторых наиболее полезных альтернативных разновидностей отжиманий.

## **Нырки**

Это классическое высококлассное упражнение. Ухватись за параллельные перекладины или две поверхности по бокам тела, подними ноги от земли и сгибай локти чтобы опуститься вниз. Продолжай сгибать локти пока верхняя часть рук не станет параллельной земле затем отжимайся вверх. Старайся держать тело стоячим как при ходьбе. Это упражнение можно облегчить помещая ноги на поверхность на уровне бёдер. В этом случае руки могут быть поставлены позади занимающегося, возможно на кровать, стол, скамью и т.п.. В результате облегчённая версия иногда называется отжимания от скамьи. Нырки и отжимания от скамьи не настоящие отжимательные телодвижения, но они сильно прорабатывают те же самые отжимательные мышцы. Они также мощно воздействуют на дельты, большие мышцы по бокам торса на спине при динамическом воздействии.

## **Отжимания в стойке на руках**

Смотри главу 10

## **Отжимания с ногами выше головы**

Такие отжимания иногда ошибочно называют наклонными отжиманиями. Они просто предполагают выполнение обычных отжиманий с подъёмом своих ног на любую поверхность более высокую чем руки. В тюрьме множество парней используют для этого свою шконку, но ты можешь пойти выше используя стол или умывальник. Некоторые мужики даже заклинивают ноги на стене, но это требует море мышечного напряжения для поддержания такой позы. Подъём стоп делает упражнение тяжелее посредством переноса большей части веса тела на руки. По причине увеличенного угла это телодвижение воздействует на плечи и верхнюю часть грудной клетки более интенсивно, чем обычные отжимания от пола. Я не советую своим ученикам тратить время на отжимания с ногами выше головы, потому что отжимания в стойке на руках (см. главу 10) сочетают все преимущества этого вида отжиманий в более концентрированном виде. Если ты выполняешь отжимания в стойке на руках, ты просто получаешь тоже самое (но менее эффективно), как если выполняешь отжимания с ногами выше головы. Также ты рискуешь перетренироваться.

## Широкие отжимания

Такие являются противоположностью плотным отжиманиям - вместо сдвигания рук вместе, ты располагаешь их шире чем обычно, вплоть до удвоенной ширины плеч. Эта разновидность забирает большую часть напряжения у трицепсов и локтевых суставов и перекладывает больше давления на грудные мышцы в точке, где они встречаются с передней частью плеч. По-просту говоря они работают на грудь больше чем на трицепсы. Эта разновидность отжиманий не сделает тебя гораздо сильнее от выполнения отжиманий, потому что плече-грудной пояс обычно уже пропорционально гораздо сильнее, чем локтевой сустав; выполнение этого упражнения последовательно приведёт только к усилению этой разницы. Тем не менее, это полезное упражнение для освоения если ты специализируешься на своих грудных мышцах.

## Суперменские отжимания

Полные отжимания обычно выполняются с руками поставленными на ширину плеч по уровню груди. В суперменских отжиманиях ты выполняешь свои повторы с руками поставленными на пол далеко впереди себя, почти на длину руки. В этой позе ты выглядишь как будто ты летишь - поэтому такое название. Из-за увеличенного образованного руками рычага в этой методике, Суперменские отжимания жёстко прорабатывают грудные мышцы, также как дельты и сухожилия вокруг подмышек. С другой стороны, такое положение рук уменьшает диапазон движения в этом упражнении и важные плечи и трицепсы получают существенно меньшую проработку, чем в классических полных отжиманиях. По этой причине, это упражнение (как и широкие отжимания) не сделают тебя сильнее от их выполнения, так что если ты не пытаешься исправить относительную слабость в области груди, я бы избегал их.

## Отжимания геккона

Выделяют четыре уровня сложности в отжиманиях геккона. В легчайшей разновидности атлет выполняет полные отжимания, но с одной стопой заведённой за другую, так что только одна стопа находится в соприкосновении с полом. Такие иногда называются трёхточечными отжиманиями. Во второй разновидности, атлет поднимает одну ногу вверх от пола, но сохраняет её поставленной прямой во время выполнения отжиманий. Этот нюанс удваивает изометрическое подключение стабилизаторов движения: ног, бёдер, талии и вдольпозвоночных мышц. Это также требует большего равновесия и сосредоточенности чем обычные отжимания. В третьей разновидности атлет оставляет обе ноги на полу, но вытягивает одну руку перед собой на уровне головы.

Это по существу отжимания на одной руке, но с одной конечностью направ-

ленной вперёд вместо того, чтобы быть спрятанной на поясице. В четвёртой и тяжелейшей разновидности отжиманий геккона, атлет комбинирует вторую и третью версии. Он поднимает одну руку вперёд одновременно вытягивая противоположную ногу назад в момент выполнения движения. Выполнение отжиманий таким способом требует значительной силы торса и стальную поясицу для поддержания равновесия. В этой позе атлет напоминает ящерицу поднимающую противоположные ноги от раскалённой поверхности пустыни, отсюда получилось название отжимания «геккона». Отжимания геккона это весёлое завершающее упражнение для включения в твою программу когда у тебя появится сила. Убедись, что выполняешь одинаковое количество повторов на каждую сторону, чтобы развитие было симметричным.

## Плиометрические отжимания

Также известны как отжимания с хлопком. Это стандартные отжимания, но выполняется взрывным темпом. Удерживая тело жёстким как шомпол, опускайся быстро в нижнюю позицию перед тем как подняться вверх так резко, что руки на короткое время оторвутся от пола. Пока находишься в воздухе хлопни в ладоши в доли секунды пока ладони опять не коснутся пола и затем повтори упражнение. Чем мощнее ты отжался, и чем выше можешь оторваться от пола тем больше раз сможешь хлопнуть прежде чем приземлишься. Многие парни могут хлопнуть три или даже четыре раза. Высшая сложность у варианта отжиманий одной рукой с хлопком, когда отжимаешься на одной руке перед тем как хлопнуть. Отжимания с хлопком приносят скорость и являются великолепным добавлением к твоим занятиям время от времени. Однако они могут стать причиной травмы, так что работай с ними по меньшей мере не раньше чем освоишь неравномерные отжимания.

## Растягивающие отжимания

Это обычные отжимания, но выполняемые с руками на двух возвышенных объектах по обоим сторонам торса. Ты можешь купить специально изготовленные ручки для таких отжиманий, но постановка рук на два стула даст тебе тот же самый эффект. Когда ты выполняешь отжимания на плоской поверхности (типа пола), твой диапазон движения ограничен этой поверхностью, но выполнение отжиманий с руками на возвышенных объектах означает что ты можешь опустить свою грудную клетку за пределы точки у которой ты обычно останавливаешься у пола.

Стопы могут находиться как ниже рук, так и на уровне (или выше) при опоре на кровать, стол, другие стулья и так далее. Я не очень верю в растягивающие отжимания. Растяжка мышц при сопротивлении болезненна и приводит к увеличению болевых ощущений после тренировки но это полностью из-за ми-

кротравм в мышечных тканях, это не значит, что мышцы становятся больше и сильнее. Растяжка мышц не увеличивает твои размеры и силу. Если ты хочешь вызвать жжение в грудных мышцах выполняй растягивающие отжимания. Если ты хочешь всё - мышцы торса и мощь, прорабатывай десять ступеней и пропускай растягивающие отжимания.

### **Отжимания «складной нож»**

На поставленных на полную стопу ногах помести ладони на землю впереди себя так, что окажешься согнутым в бёдрах примерно на 90 градусов. (Такой угол называется позицией перочинного ножа, потому что тело напоминает открываемый карманный ножик). Твои руки должны быть примерно на ширине плеч и не принимая во внимание угол у бёдер торс должен быть прямым. Сохрани небольшой сгиб в коленях. Сгибая руки и плечи опускай подбородок пока не поцелуешь им пол между своими руками.

Теперь продолжай перемещать свой подбородок по восходящей дуге так как твои бёдра создают упор в землю. Ты должен завершить движение с руками и ногами выпрямленными, твои плечи подняты, а бёдра опущены. Удерживая руки выпрямленными, толкай задницу наружу и назад пока не окажешься снова в начальном положении, затем повторяй. Это упражнение легче для мышц торса чем обычные отжимания, хотя сгибание по форме складного ножа и выпрямляющее движение вырабатывают сильные, гибкие бёдра. По этой причине это упражнение популярно у мастеров боевых искусств и борцов. В некоторых случаях это упражнение известно как кошачьи отжимания, или по их индийскому имени - ???

### **Отжимания водолаза**

Эти были популярны в морских родах войск, далеко в 70-х. Они похожи на отжимания складным ножом, за исключением что ты сгибаешь свои руки во время возврата в начальную позицию (в отжиманиях складным ножиком сгибаешь руки по мере опускания бёдер, но удерживаешь свои руки выпрямленными когда они идут обратно). Сгибание рук в два раза увеличивает включение верхней части рук, но уменьшает эффективность упражнения как растягивающего движения.

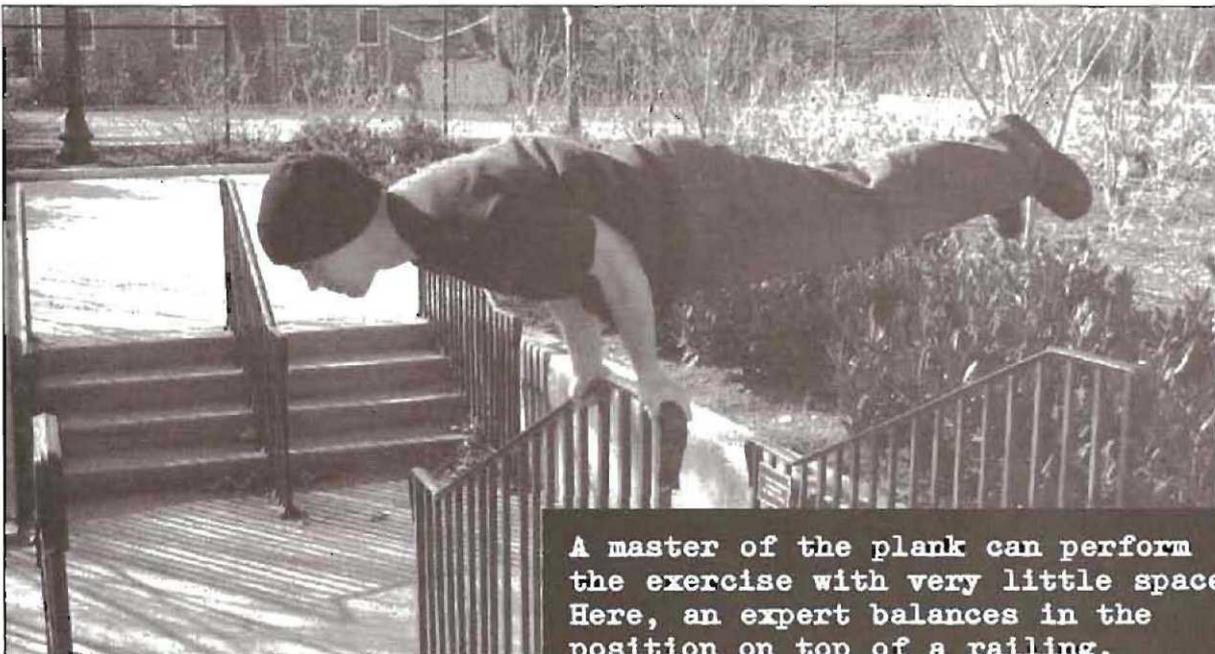
### **Диагональные отжимания**

Займи такую же согнутую позу как в начале отжиманий складным ножиком. Твоё тело должно быть согнуто хорошо в талии, с высоко поставленными бёдрами, и руки и ноги почти выпрямлены. Удерживание ног сомкнутыми делает всё гораздо более тяжёлым. Теперь сгибай руки, но вместо опускания своих бёдер как в отжиманиях ножиком или водолазом, удерживай своё тело запертым в

90-градусный угол. Продолжай сгибать руки пока лбом слегка не коснёшься пола и отождись назад. Тело должно удерживать одинаковый угол пока не закончишь все свои повторения. Такое легче выполнить если упереть пятки в стену. Это упражнение прорабатывает плечи больше, чем обычные отжимания. Его весело выполнять, но как и в случае отжиманий с ногами выше головы отжимания в стойке на руках гораздо лучшая альтернатива, если ты хочешь жёстко проработать плечи.

## Планка

Планка на самом деле не является отжиманием. Это статическая демонстрация силы, которая была популярна среди спортсменов второй Золотой Эры, хотя она уходит корнями гораздо дальше в глубину веков. Древние любили это упражнение и не без оснований - планка требует силы от почти каждой мышцы тела, а также баланса и координации. Помимо этого она позволяет круто понтануться. Поставь ладони на пол на ширине плеч, согни свои руки, упрись локтями в свой торс и наклоняйся вперёд пока стопы не оторвутся от земли при напряжённых ногах. Чтобы поддерживать эту позу, твоя спина и ноги должны быть жёсткими как доска - отсюда и название «планка». Это чрезвычайно трудное упражнение чтобы представить его себе без картинки, так что я включил фото ниже, чтобы помочь. Это упражнение очень сложно вытянуть, ключом к нему является настойчивость в процессе построения основ силы посредством занятий по системе десяти ступеней. Продолжай тянуть и я гарантирую ты это достигнешь. Планка была популярна среди Канадских спортсменов и по этой причине она ещё часто известна под французским названием - доска. В англо-говорящих странах она иногда известна по её гимнастическому названию, стойка на локтях.



A master of the plank can perform the exercise with very little space. Here, an expert balances in the position on top of a railing.

## Наклонные тигриные сгибания

Это упражнение выполняется массой бодибилдеров, которые очутились в тюрьме и хотят поддерживать размер своих рук. Хотя это упражнение с собственным весом, оно больше походит на прокачку трицепсов гантелями, чем на настоящие отжимания, потому что работает на трицепсы и не влияет на мышцы груди или плечи. Наклонись вперёд на угол 45 градусов, схватившись за цельный объект впереди себя. В тюрьме раковина умывальника обычно удовлетворяет требованиям, но если ты тренируешься дома, тебе может подойдёт кухонная тумбочка или столешница. Ты можешь даже выполнять это упражнение с ладонями упёртыми в пол напротив грудной клетки. Удерживая локти направленными вниз, сгибай руки только в локтях, но не затрагивая плечи. Продолжай двигаться вперёд настолько, насколько сможешь или пока верхняя часть рук не упрётся в торс, затем отожмись вверх. Много правильных повторов вынудят твои трицепсы просить пощады.

## Мальтийские отжимания

Это малоизвестная разновидность отжиманий часто используется гимнастами, потому что она частично подражает тренировке на кольцах. Мальтийские отжимания немного похожи на полные отжимания, но руки помещаются на линии бёдер и достаточно далеко от тела. Если ты проведёшь одну линию вдоль торса атлета, а другую от одной ладони до другой, в этой позе эти линии образуют нечто наподобие Мальтийского креста, отсюда пошло название этого упражнения. Движения требуемые этим видом отжиманий трудны для оценки если ты не видишь реально эксперта выполняющего их. Мальтийские отжимания прорабатывают бицепсы также как и трицепсы, но эта техника может быть жестка для внутренностей локтей. Если ты не гимнаст я бы игнорировал их.

## 6. Приседания. Подъемная сила

Обычный среднестатистический человек ассоциирует силу с торсом. Широкие плечи, мощная грудь и толстые руки рассматриваются как основные признаки большого сильного парня. Никто реально не думает о ногах. Если вы попросите кого-нибудь, даже маленького ребенка, показать мышцу, он засучит рукав и покажет вам бицепс. Никто никогда не снимет штаны и напряжет бедро для вас!

Эта позиция находит свое отражение в тренировке среднестатистического парня из спортзала. Загляните в любой спортзал в мире, и проверьте, что происходит там, где тренируются с отягощениями. Вы увидите парней, работающих на плечи, торс и руки. Вы увидите очередь из подростков на жиме лежа, и практически сбивающих друг друга людей за право добраться до скамьи Скотта (тренажер для изолированного сгибания рук [прим. переводчика]) или тренажера для изолированной проработки трицепса. Вероятно, девяносто процентов силовых упражнения делаются в спортивных залах во всем мире предназначены для верхней части тела, и я оценил бы, что почти пятьдесят процентов из них - для рук. В среднем тренажерном зале вы увидите лишь несколько человек делающих тяжелые тренировки ног.

Один из моих сокамерников в Сан-Квентине был до его заключения обычным стажером в одном из самых оживленных спортивных залов в мире, тренажерном зале Gold's Gym Venice Beach (также известен как Muscle Beach) в Калифорнии. Gold's Gym Venice Beach вероятно имеет больше серьезных бодибилдеров и атлетов чем любой другой спортзал в мире. Однажды он сказал мне, что стойки для приседаний со штангой находились в правой задней части тренажерного зала. Несмотря на то, что он посещал зал в течение многих лет, он никогда не видел очереди возле них. На самом деле, большую часть дня, они стояли пустыми. Если это правда для такого тренажерного зала как всемирно известный Gold's Gym Venice Beach, то что говорить о локальных спортивных залах по всей стране?

### Источник силы

В реальности все наоборот. Реальная сила спортсмена заключена в его бедрах и ногах, а не в его верхней части тела и руках. Если мы не находимся в воздухе, или не сидим с ногами оторванными от земли, все движения верхних конечностей передаются через ноги. Сила верхней части тела имеет важное значение во многих спортивных движениях, но если эта сила не основана на мощной нижней части тела, она совершенно бесполезна.

Действительно сильные спортсмены понимают это гораздо лучше чем пляжные качки. Большие бицепсы и развитые грудные мышцы могут хорошо выгля-

деть, но они мало способствуют созданию максимальной силы. Возьмем классический олимпийский толчок штанги в качестве примера. Это, пожалуй, яркий пример общей силы тела. Несмотря на то, что спортсмен держит вес над головой, большая часть силы, создаваемой для достижения этого идет от бедер, одними руками такой вес никогда не выжать.

Это слишком тяжело для этого. В следующий раз при просмотре передач по телевидению, присмотритесь и вы увидите, то, что фактически происходит: - то, что поднятие веса происходит вместе с подъемом плеч, и затем с их опусканием перед толчком на несколько дюймов силой ног. Атлет тогда сгибает ноги и опускает свое тело, под весом, в полном приземистом положении запертыми руками. Оттуда он двигается с большой скоростью из приземистого - в верх с помощью ног, чтобы закончить движение. Верхняя часть тела и руки имеют фактически второстепенную роль в толчке штанги от груди. У олимпийских тяжелоатлетов бедра массивные, потому что они уделяют приседаниям на корточки очень много времени, чем какому-либо другим упражнениям. Они понимают ценность силы ног.

Самое тяжелое упражнением, известное человеку, это вероятно становая тяга, в котором спортсмен поднимает тяжелую штангу от пола до уровня бедер. Мировой рекорд в настоящее время принадлежит известному пауэрлифтеру Энди Болтону, который поднял 1003 фунтов по официальным условиям. Это более полутонны! Хотя при выполнении этого упражнения работают почти все мышцы тела, львиная доля его активной фазы выполняется за счет бедер и ягодиц; в частности ягодичными мышцами (которые пересекают бедра), подколенными сухожилиями (которые пересекают бедра и колени сзади) и икрами (которые пересекают бедра и колени спереди).

Даже в упражнениях на торс, таких как жим лежа, ноги играют важную роль в создании силы. Тяжелоатлеты - участники параолимпийских игр, сидящие в инвалидных колясках, возможно имеют очень сильный торс, но их вес в жиме лежа всегда значительно ниже их коллег, участников олимпийских соревнований, только потому, что они не могут передать движущие силы через свои ноги. На этих примерах можно легко увидеть, что истинная сила идет от нижней части тела, а не от верхней.

Приведенные выше иллюстрации относятся к силовым видам спорта, но чрезмерный акцент на верхнюю часть тела, кажется, применим и к большинству других видах спорта тоже. К сожалению, для многих спортсменов, важность силы и стабильности нижней части тела становится очевидным только тогда, когда они получают травму ноги. Полечив травму колена или подколенного сухожилия, стажер сразу понимает жизненную важность нижней части тела. Попробуйте проделать такие движения «верхней части тела», как борьба, удары, толчки или подтягивания, когда у вас травма ноги, и вы найдете их выполнение практически невозможным. Это не говоря уже о движениях «нижней части тела», как например бег, прыжки, удары ногами и т.д. Большинство спортивных движений

основаны на нижней части тела, и само собой разумеется, что эти движения опираются в основном на силу ног. Участие верхней части тела в них относительно минимально.

Существует старая поговорка в области спорта, что спортсмен так молод, как его ноги. Традиционно, молодость ног - это первое, что пропадает, когда спортсмен начинает стареть. Эта потеря силы в нижней части тела может быть отсрочена, и даже обращена вспять, но не тренировкой торса. Вам нужно знать, как тренировать ноги. Эта глава научит вас всему, что вам нужно знать.

## **Современные методы могут «растренировать» ноги**

Есть множество упражнений для ног. Многие из них предназначены для изолированной тренировки отдельных мышц ног; тренажеры для разгибания ног предназначены для изолированной проработке квадрицепса, для сгибания ног - для двухглавой мышцы ноги, гиперэкстензия сосредоточивается на ягодичных мышцах. Кроме того, существуют десятки других машин и тренажеров, которые работают на определенных мышцах ног или группы мышц ног.

Далекий от пользы для современного тренирующегося, этот избыток современных методов обучения является на самом деле отрицательным моментом в большинстве случаев. Именно потому, что многие из этих новых упражнений ноги были разработаны, чтобы изолировать различные мышцы ног. Эта практика может быть полезной для продвинутого культуриста, который хочет подчеркнуть отдельные части его нижней части тела, но она приносит очень мало пользы в развитии общей мышечной массы и функциональной силы, потому что мышцы ног эволюционировали так, чтобы работать как целостная система, а не как отдельные части. В самом деле, нынешняя практика тренировки ног с несколькими упражнениями изоляции может даже уменьшить функциональную силу и атлетизм нижней части тела, потому что де-тренирует природные рефлексy мышц работать скоординированным образом.

Лучший способ развить действительно мощные, спортивные ноги, это использовать небольшое количество упражнений, которые работают задействуют так много мышц ног, как это возможно. Идеальным было бы использовать только одно упражнение если вы могли бы найти упражнение, которые динамически работает на все мышцы нижней части тела.

Такое упражнение действительно существует и хорошо известно спортсменам с древних времен. Имея большое значение для физической культуры во всем мире, это упражнение известно под многими именами. В англоязычных странах оно называется squat или глубокие приседания. В Индии, где физическая культура практически построена на упражнениях делающихся на корточках - оно называется baithak.

## Мышцы работающие при приседаниях

Кое-кто засомневается при мысли, что одно упражнение заставляет работать всю нижнюю часть тела, но в случае глубоких приседаний эта репутация является заслуженной.

Что представляет собой движение тела при выполнении приседаний? В основном это означает опускание торса за счет сгибания в трех основных суставных соединениях в нижней части тела - в бедрах, коленях и лодыжках. Писатели при описании приседания обычно сосредоточены на изгибе в колене. Но на самом деле вам нужно использовать все три пары суставов для того, чтобы присесть без посторонней помощи. Если вы попытаетесь согнуть ноги в коленях, не двигая лодыжки или без наклона вперед в бедрах, вы упадете назад. Нельзя присесть не двигаясь во всех трех плоскостях. Главные суставы нижней части тела эволюционировали так, чтобы работать в унисон.

Сгибание бедра прежде всего вовлекает сильные ягодичные мышцы, такие как верх и среднюю часть ягодич. Приблизительно дюжина малых мышц, как напрягатель большой фасции и грушевидной мышцы, также играют роль. Цепь крепка настолько, насколько крепко ее самое слабое звено, и это определенно верно, когда бедра стянуты поясом. Несмотря на то, что эти мышцы бедра относительно маленькие, их сила жизненно важна для здоровых, сильных бедер. При движении вперед, мышцы вдоль позвоночника и талии также получают свою долю работы во время приседаний, особенно важны поясничные мышцы. Глубокое приседание оказывает давление на внутренние органы, и в конечном счете на поперечные мышцы брюшного пресса - которые действуют как мускульный корсет для этих органов, также становясь более сильными.

При сгибании в колене сильно работает квадрицепс перед бедра. Такое название говорит о том, квадрицепс составлен из четырех частей; «vastus боковой», который является широкой мышцей края бедра; «vastus срединный», который является глубокой мышцей, управляющей центром бедра; «прямой медлительный», который является мышцей «детали» впереди бедра; и «vastus medialis», мышца «слезинки» рядом с коленом. У всех частей есть немного отличающаяся роль в движении колена. Какая часть задействуется, зависит от глубины любого данного движения; движения локаута будут главным образом работать с средней частью, и мелкие движения главным образом работают боковые части. Как бы то ни было, все четыре части получают сильную нагрузку от полных движений приседания. Это известно в кругах бодибилдинга, которые считают приседания лучшим движением для строительства всех мышц ног.

В приседаниях также работает *semitendinosus*, *semimembranosus* и бицепс *femoris* мышцы - комплекс с задней стороны бедра, обычно известного как подколенные сухожилия. Факт, что при приседании работает задняя поверхность бедра, не известен в наше время, и в результате большинство атлетов тренируются на различных тренажерах. Это - реальное заблуждение, потому что завитки



ног ставят подколенные сухожилия в худшее биомеханическое положение для усилия, и в результате они не дают того, что дает прирост массы или силы.

Старые атлеты и культуристы раньше понимали, что приседание на корточки прорабатывает все бедро - подколенные сухожилия а так же квадрицепсы, и поэтому большинство из них сосредотачивались только на приседаниях. В общем, их тела в результате становились более сильными. Если Вы не верите, что приседания развивают подколенные сухожилия, проверьте это на себе. Твердо захватите заднюю часть бедра, и при приседании, поскольку Вы делаете глубокое приседание, то почувствуйте свои мышцы там, где они сильно сокращаются. По теории, квадрицепс и подколенные сухожилия не должны сокращаться во время этого движения, потому что они антагонисты - то есть они расположены на противоположных сторонах конечности. Но они напрягаются, и напрягаются сильно. Гимнасты называют это явление - Парадокс Ломбарда.

Бедро (бедренная кость) является самой длинной, самой сильной костью в человеческом теле. Пока атлет осуществляет приседание, основание бедра перемещается вперед. Это заставляет голень и большеберцовую кость, соответственно перемещаться вперед, где они присоединены к бедру в коленном суставе. Это в свою очередь автоматически вынуждает лодыжку согнуться, натягивая икры и сухожилие Ахиллеса и сокращая и укрепляя мышцы голени. Когда атлет возвращается, лодыжка должна возвратиться в ее исходное положение. В этом, на вид маленьком

движении, с усилием работает каждая мышца в голени; не только икры (плоская камбаловидная мышца и ромбовидная икроножная мышца), но также и меньшие мышцы и сухожилия лодыжки. Так же, во время приседаний, мышцы ног вынуждены сильно напрягаться, чтобы сохранять тело уравновешенным и устойчивым. Много культуристов даже не тренируясь приседаниями, имеют свои голени толстыми и сильными.

Все эти мышцы - как и другие - энергично и динамически участвуют при приседаниях. Что еще более важно, что приседания задействуют все эти мышцы, и это факт, что они работают в совместных действиях реально - в способе, который я имею в виду, который находится в прекрасной гармонии с методом, который естественно нагружает мышцы. Если Вы присмотритесь к основным гимнастическим и основным спортивным движениям, таких как:

- Бег
- Прыжки
- Подтягивание
- Приседание

- Стойка на руках
- Ходьба
- Силовая тяга (например машин)
- Силовое перетягивание (например каната)

Вы увидите, что они все требуют изгиба в ноге и бедрах, так же как при приседаниях. Это точно, потому что все мышцы голени сотрудничают синергистически. У нижней части тела фактически, как и у всего человеческого тела - есть способность к огромным усилиям.

## Выкиньте штангу

Эта последняя секция немного похожа на урок анатомии. Извините за это. Но моя цель состояла в том, чтобы предоставить Вам как можно больше доказательств, чтобы показать, что приседания являются упражнением, которое действительно ставит тело в самое низкое положение, и при проведении этого упражнения работает фактически каждая мышца низа тела. Независимо, согласитесь или нет, с тем что я сказал, я надеюсь, что подошел, по крайней мере, к установлению факта, что приседания - общая суть этих упражнений.

То, в чем я еще не до конца выяснил, почему приседания атлета, более эффективны приседаний со штангой. Конечно, они - это же самое движение, в конце концов? Факт на лицо - приседания со штангой, может показаться, превосходным упражнением, потому что атлет может прогрессивно добавит вес к штанге, поскольку он становятся более сильными.

Ну, раз Вы дочитали до этого места, вы ждете моё отношение по данному вопросу. Приседающий атлет сдует ветром штангиста с его приседаниями.

Есть несколько проблем с приседаниями со штангой, и тренировками на тренажерах, разработанных, так, чтобы подражать приседаниям со штангой. Главная проблема состоит в том, что ноги содержат самые большие и самые сильные мышцы в человеческом теле. Это означает, что, чтобы проработать их, требуются тяжелые веса. Поскольку нижние мышцы тела используются для переноса тела в течение дня, они легко и быстро приспособляются к тренировкам. В результате все более тяжелые и тяжелые веса должны использоваться в течение долгого времени. В конечном счете для улучшения, используются длительные приседания с огромным весом. Штанги, загруженные к сверх пятисот фунтов, весьма распространены среди мастеров приседаний - и это для генетически средних парней, которые образуют дугу без наркотиков! Когда Вы приседаете с весами, этот крупный тяжелый вес должен быть приложен к верхней части спины.

(Некоторые парни приседают, держа вес на их верхних отделах груди, но одно неудачное движение, может вызвать повреждения верхней части тела и требует сброса веса.) Помещая этот тяжелый вес в верхнюю часть спины вертикально, позвоночник нагружается существенной нагрузкой. Это в свою очередь сжимает позвоночник, диски в позвоночнике, и могут появиться проблемы от прострела

и растяжений мышц до пояснично-крестцовому радикулиту и смещению, или грыжи дисков. Размещение предельной нагрузки в районе около головы, также вызывает наклон вперед во время приседаний, который может напрячь мышцы поясницы. Это может также увеличить нагрузку на коленный сустав. Все эти проблемы возникают у более высоких атлетов, потому что длинные кости ноги ставят весь механизм подъема в существенное биомеханическое неудобство. Чем более высокий Вы, тем больше вышеупомянутые проблемы будут относиться к Вам. Это не случайное совпадение, что все действительно великие штангисты, которые приседают, коротышки.

Приседания с собственным весом не предполагают никаких внешних нагрузок; таким образом, никакие тяжелые веса не нагружают спину или плечи, ставя тело в неестественное положение, калечащее позвоночник или суставы. В «Тренировке заключенных», атлет прогрессирует, пользуясь серией тяжелых движений с собственным весом, которые достигают высшей кульминации в окончательном упражнении для ног - полное приседание на одной ноге.

Выгода освоения приседаний на одной ноге огромна. Первая очевидная выгода - сила. Если 200-фунтовый человек научится садиться на одной ноге, это - по существу эквивалент выполнения упражнений с двумя ногами с 200 фунтами на его спине. Приседания со штангой развивают только мышцы задней поверхности бедер, но когда одна нога садится на корточки, одновременно работают мышцы как на передней, так и задней стороны бедер, из-за верхнего положения этапа приседаний (см. рисунок 40 для примера.) Это гарантирует гармоничное развитие и предотвращает сопутствующие проблемы с бедрами, которые имеют тенденцию изводить штангистов. Баланс - другая главная выгода. Едва кто-либо должен стоять на одной ноге в течение дня, и в результате очень немногие люди понимают, какое равновесие требуется.

Тренировка мышц тяжела, перемещаться вверх и вниз - и раздражаясь и пыхтя - является невероятно интенсивной тренировкой координации. Приседание на одной ноге также намного более функционально, чем приседания со штангой с двумя ногами, потому что в природе, большинство движений вовлекает участие одной конечности за один раз. Подумайте об ударе ногой, прыгании на что-то, восхождение, и т.д. Факт, что приседание с собственным весом - более естественный тип движения, чем приседания с внешним грузом также, означает, что тело приходит в себя за более короткое время. Удивительно, но верно. Одна нога, садясь на корточки, даже получают улучшенную связь разума, тела и умственного центра, потому что ноги выполняют радикально различные задачи в течение движения. Без сомнения, приседания на одной ноге, бьет «по рукам» приседаниям со штангой.

## Мысли о приседаниях

Целые книги были написаны о том, как приседать. Я сторонник того, что вы должны приседать в течение всей вашей спортивной карьеры - это одно из немногих поистине бесценных упражнений. По этой причине спортсмены должны постигать свои возможности в приседаниях и технику в течение длительного периода времени (вы собираетесь оставаться сильными всю свою жизнь, не так ли?). В результате, ваша индивидуальная техника будет развиваться спонтанно. Я даю лишь некоторые технические аспекты на следующих страницах, under the exercise x-rays sections, но вместо предоставления вам спецификации для проделывания, я предлагаю некоторые идеи, чтобы попытаться помочь вам на этом пути. В некоторых случаях иметь один компас лучше, чем множество маршрутов. Приседания один из тех случаев. Читайте, экспериментируйте, практикуйтесь. Это не имеет значения, если вы согласны или не согласны со следующими идеями. Просто используйте их в качестве отправной точки. И приседайте!

- Различная глубина движения в приседаниях развивает разные группы мышц. Полный диапазон движения развивает все мышцы одинаково. По этой причине, вы должны стремиться овладеть глубокими приседаниями. Некоторые шаги на этом пути используют только половину диапазона движения, но они являются только промежуточными этапами в процессе овладения техникой полных приседаний. Половинчатые движения всегда должны выполняться в сочетании с полными движениями.
- Что такое полный диапазон движения в приседании? Это означает, присесть, пока ваши задние поверхности бедер не коснутся ваших икр и вы не сможете опускаться дальше, а затем силой бедер и коленей выпрямиться, пока ваши ноги не станут полностью прямыми. Все остальное не является полным приседанием.
- Некоторые люди полагают, что полный присед вредит коленям. Это не верно. Это только справедливо если у вас уже есть проблемы с коленом, да и то, это может и помочь облегчить эту проблему. Коленные сухожилия могут перенапрягаться, если они еще не готовы к низкой позиции, но если вы внимательно следуйте описанному пути, колени будут достаточно сильными, чтобы легко взять на себя полный присед. Не переживайте!
- Кроме того, многим культуристам не нравится идея полного выпрямления ног в верхней части приседа. Они полагают, что это позволяет мышцам бедра отдохнуть, лишая их работы. Это правда, что выпрямление ног полностью уберет нагрузку с мышц на мгновение, но при условии, что короткая пауза даст больше силы в следующем повторении, он только хорошо. Выпрямляйте ноги полностью во время приседания.
- Контролируйте негативную часть движения больше чем позитивную. Не просто падайте вниз. Делайте движение вниз под мышечным контролем.

- Наклоняйтесь вперед, но не слишком сильно при приседании. Это перенапрягает таз, и снимает нагрузку с бедер. Наклон вперед необходим, но не должен стать привычкой.
- В нижней позиции вы как бы находитесь в положении приседа на корточках. Мышление в терминах типа «сидя на корточках» иногда может помочь спортсменам опускаться более естественно, потому что это облегчает правильное позиционирование бедер.
- Нижнее положение в приседаниях является самой сложно-контролируемой частью движением. Это справедливо практически для всех упражнений, но особенно верно для приседаний. Несмотря на трудности, особенно при приседаниях на одной ноге, вы никогда не должны пытаться вытолкнуть себя из этой позиции быстро или рывком. Это может привести к серьезному повреждению коленных хрящей, навсегда. Вместо этого, медленно наращивайте требуемую силу сухожилий путем осторожного освоения первых шагов.
- Как и во всех упражнениях Большой Шестерки, я выступаю за одну секунду паузы в нижней части движения. Это отличный способ избавиться от опасности движения рывком.
- Пауза в нижней части движения является хорошей привычкой, но это не панацея. Вы все еще можете обманывать себя, даже делая паузу. При подъеме из положения сидя, некоторые спортсмены, как правило, качаются вперед. Это дает импульс и делает первые несколько сантиметров легче, но вызывает нежелательное давление на колени. Оставайтесь сидит, и поднимайтесь используя только силу ног. Если вы не можете сделать это, вы слишком слабы для упражнения, которое вы пытаетесь сделать. Вернитесь к более легким и продолжайте работать с ними.
- Некоторые люди считают, что они должны отрывать пятки от пола при приседаниях, поэтому они кладут доски или блок под пятки, чтобы помочь им. Это плохая привычка. Необходимость поднятия пяток не имеет ничего общего с балансом или структурой тела, а с отсутствием гибкости в лодыжках и ахиллесовом сухожилии. Если ваши связки являются жесткими, лодыжки не смогут достаточно согнуться при выполнении упражнения, и ваши пятки будут отрываться. Не используйте доски. Растягивайте голеностопные суставы, пока вы не можете приседать без посторонней помощи.
- Как показано выше, при приседаниях включается большое количество мышц, самых больших мышц в теле. Это - большой плюс, но есть и обратная сторона - то, что эти движения требуют большого усилия. Это - одна из причин, почему приседания постепенно стали непопулярными и были разработаны многочисленные альтернативы. Скрежет ваших зубов от усилия укрепит их. За месяцы тело и ум приспособятся к боли, и движение станет более терпимым. Даже Вы полюбите приседания (Быть может...).

- Мне нравится держать свои руки прямо передо мной во время приседаний. Это помогает балансировать в нижнем положении - оно переносит некоторый вес вперед и может компенсировать тенденцию заваливаться назад, специально для более высоких парней. Некоторым атлетам нравится помещать руки на бедра, плечи, или скрещивать руки на груди. Чувствуйте, что легче для Вас.
- Много парней боятся приседаний, потому что они думают, что это потревожит старые травмы колена. Фактически, наоборот. Увеличенный кровоток и диапазон движения при полном приседании, удаляет ненужные наросты и укрепляя старую ткань шрамов, облегчая боль. Колени и окружающие мышцы, сухожилия становятся более сильными и более гибкими, и вероятность будущих травм уменьшается.
- Наиболее распространенная травма колена - разрыв ACL (передней крестообразной связки). ACL - связка, охватывающая колено, которое скрепляет его и часто полностью или частично рвется, когда нога опирается на плоский пол а колено насильственно искривлено. Травмы ACL распространены в футболе, борьбе, боевых искусствах, фактически во всех боях и в спортивными состязаниями. Колени взаимосвязаны, и иногда кусок хряща (названный мениском) разрывается вместе с разрывом ACL. Если связки не были хирургическим путем восстановлены, даже если была просто травма колена, возможность травмирования очень вероятна, иногда даже прямо на ровном месте. Далекое от травмирования связки ACL, приседание, определенно поможет атлету. Колено очень сильно задействовано в приседаниях, и суставам, при правильном положении ног, фактически невозможно встать в неустойчивое положение и сломаться. Приседания укрепляют квадрицепс, который действует как замена ACL и держится колено в ходе других движений. Если приседание действительно вызывает боль после травмы, или если колено сковано - это обычно происходит из-за разрыва части хряща. Упражнение здесь не поможет, может помочь только хирург, который должен будет удалить ту порванную часть. Это - минимальная инвазивная операция, и Вы уйдете из больницы тот же день. Если это Вы сделаете - то страдание покинет Вас.

# УРОВЕНЬ 1: ПЛЕЧИ НА ПОЛУ

## Выполнение

Лягте на спину с согнутыми коленями. Оттолкнитесь от пола, поддержите руками свои ноги и остановитесь в воздухе. Как достигните это положение, то поместите руки на поясницу для поддержания, держа плечи твердо на полу. Вы теперь будете в положении плечами на полу, опираясь плечами и верхней частью спины, а так же задними поверхностью плеч. Не забывайте постоянно поддерживать свой вес и удерживать давление от шеи. Ваше тело должно быть зафиксировано в прямом положении прямо, не сгибаясь в бедрах. Это - исходное положение (рис. 21). Держа туловище максимально вертикально, согнитесь в бедрах и коленях, пока колени не коснутся лба. Это - конечное положение (рис. 22). Выпрямитесь и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение.

## «Рентген» упражнения

Положение плеч на полу прекрасное предварительное упражнение для кого-либо, кто хочет начать приседать. Из-за перевернутого положения тела, нет фактически никакого веса, приходящегося на колени и поясницу. Это делает их идеальным восстановительным упражнением, чтобы помочь тем травмам спины или травмам колена, это возможность, после операций - возвратиться в спорт, где движение ног крайне важно. В этом положении, фактически более напряжены верхняя часть тела, чем нижняя часть тела. Он действительно освобождает слабые суставы, увеличивая диапазон движения и приближают новичка к прекрасной форме.

## Цели тренировки

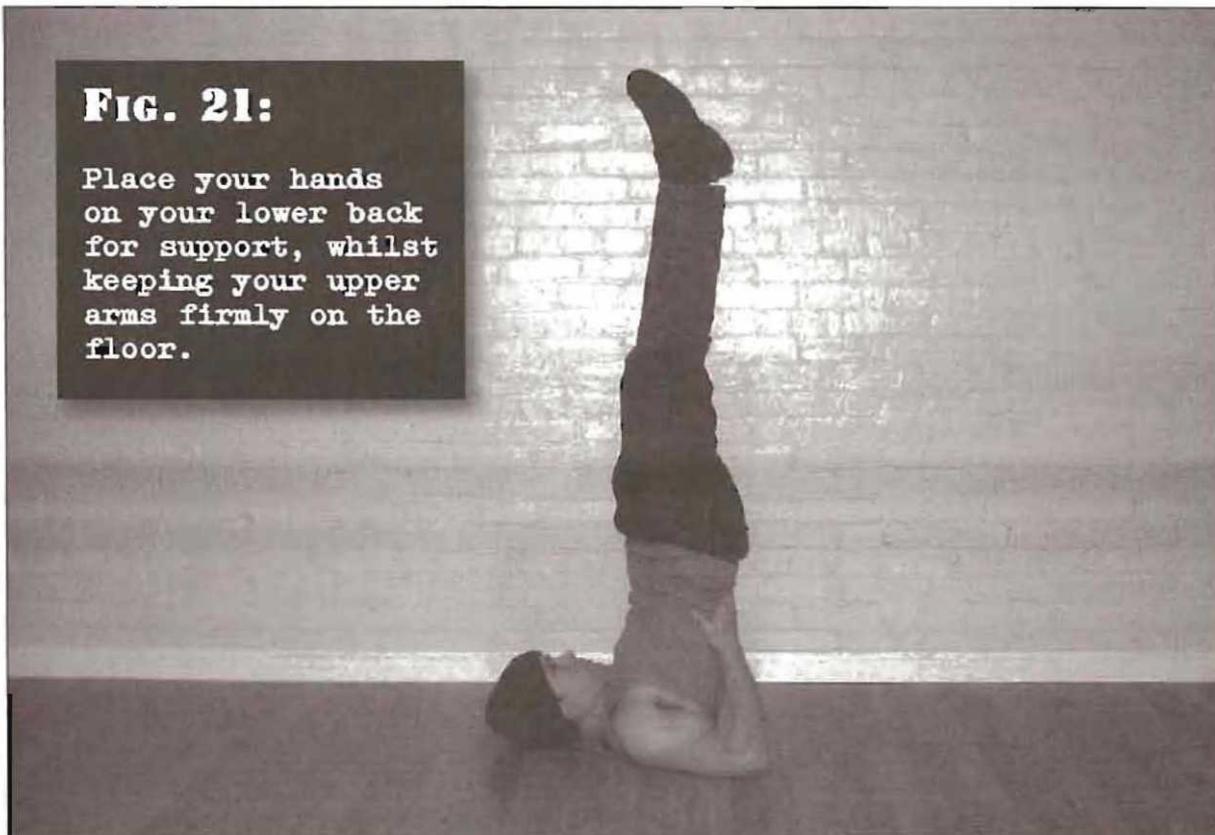
Начальный уровень: 1 подход по 10 повторений  
Продвинутый уровень: 2 подхода по 25 повторений  
Условие перехода: 3 подхода по 50 повторений

## Шлифовка вашей техники

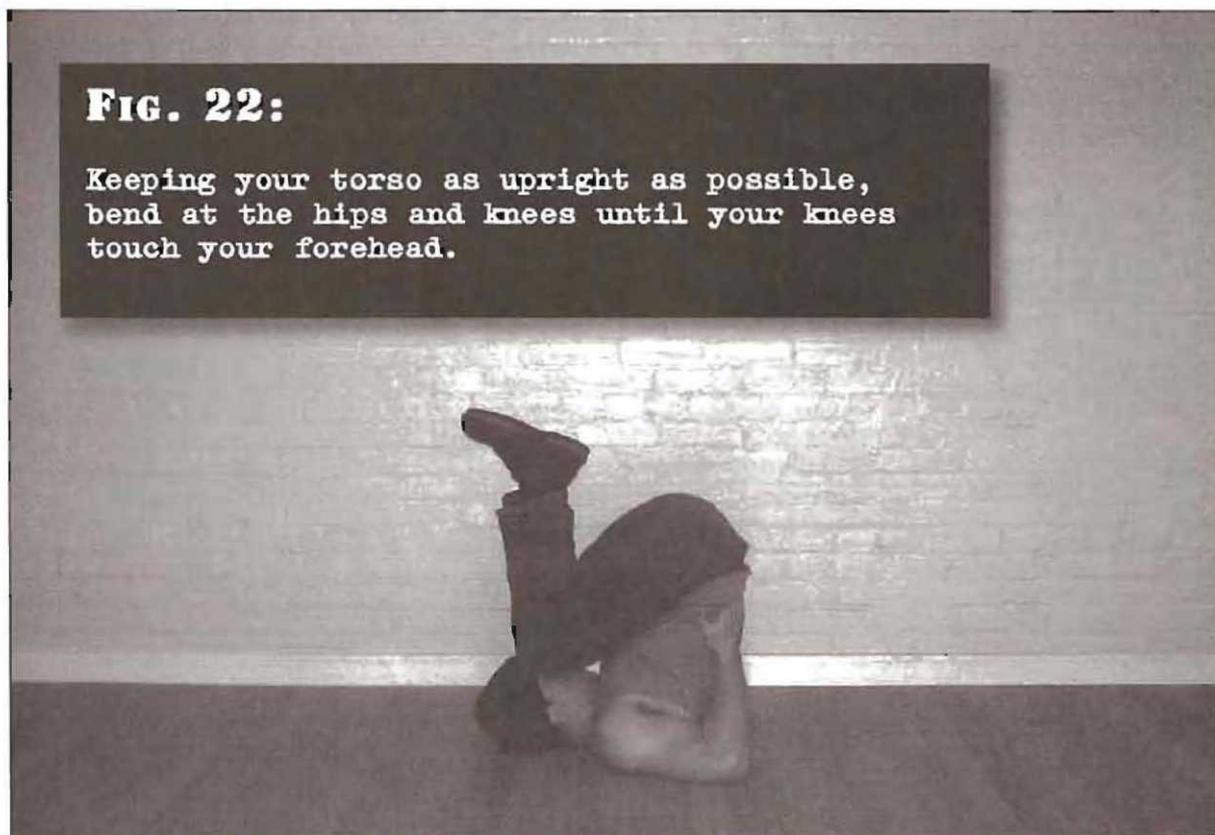
При первых попытках не все смогут коснуться коленями лба. Попробуйте увеличить сгиб коленей, суставы постепенно проработаются. Техника будет фактически недоступна для людей с очень толстыми животами, потому что им будет мешать живот. Упражняйтесь на пустой желудок, пока Вы не потеряете те лишние фунты.

**FIG. 21:**

Place your hands on your lower back for support, whilst keeping your upper arms firmly on the floor.

**FIG. 22:**

Keeping your torso as upright as possible, bend at the hips and knees until your knees touch your forehead.



## УРОВЕНЬ 2: ПРИСЕДАНИЕ «СКЛАДНОЙ НОЖИЧЕК»

### Выполнение

Встаньте перед крепким объектом, который вровень с вашими коленями, или по крайней мере выше голеней. Маленький журнальный столик, стул или койка - хороший выбор. Ваши ноги должны быть на ширине плеч, или немного шире. Держа ноги довольно прямо, согнитесь в бедрах, пока ваши ладони не дотронутся с объектом. Наклонитесь вперед немного так, чтобы вы могли перенести часть веса своего тела на ваши руки. Это - исходное начальное положение (рис. 23). Теперь, сохраняя туловище максимально параллельным полу, согнитесь в коленях и бедрах, пока ваши подколенные сухожилия не достигают ваших голеней, и вы не можете пойти дальше. Это потребует сгибания руки. Это - конечное положение (рис. 24). Используя совместную силу ног и рук, поднимитесь в исходное положение. Во время выполнения упражнения, не поднимайте пятки ни в коем случае.

### «Рентген» упражнения

Поскольку в приседании «складной нож», туловище наклонено вперед так, чтобы оно было непосредственно выше ног; в результате часть веса передана через руки. Это упражнение приблизительно вдвое легче, чем стандартное приседание с собственным весом (уровень 5), и является отличным способом подготовить нижние мышцы тела и сухожилия для следующих шагов. Правильное выполнение даст новичкам баланс и гибкость ахиллесово сухожилия, используемое в нижнем положении полного приседа.

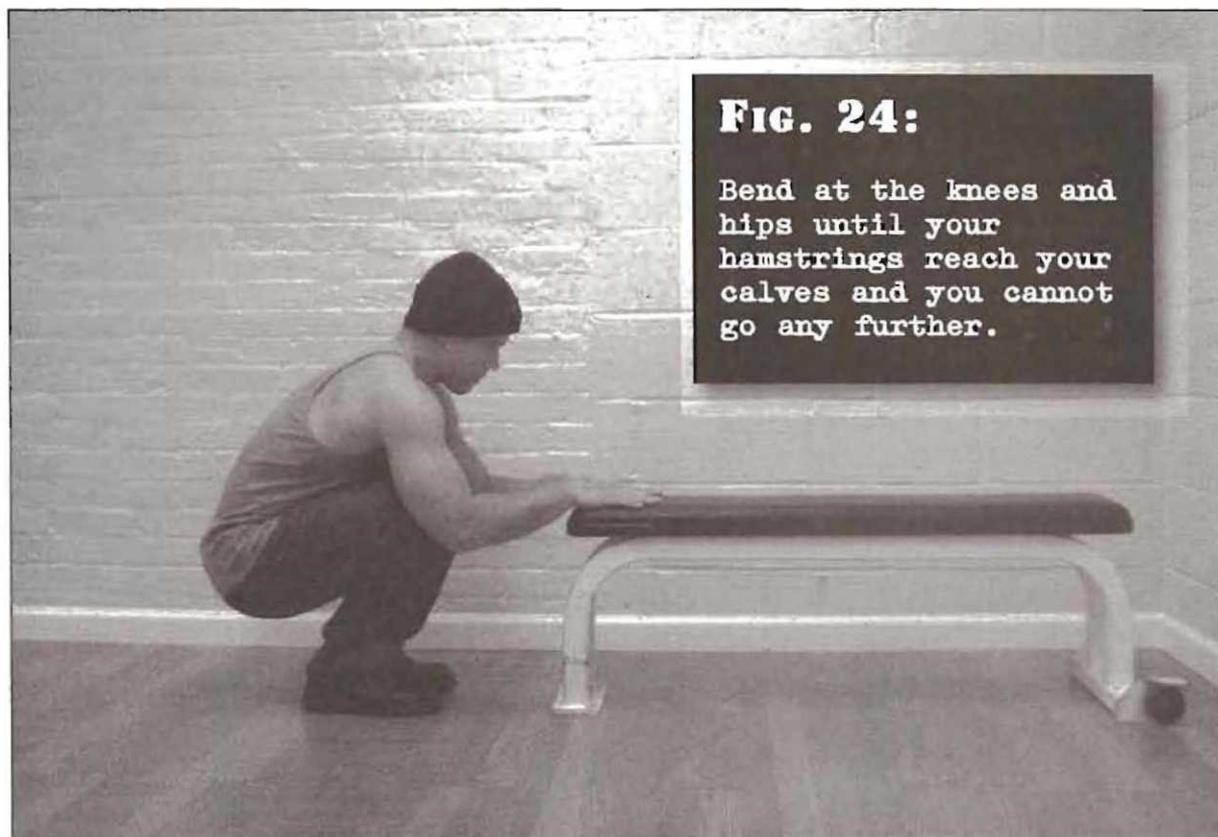
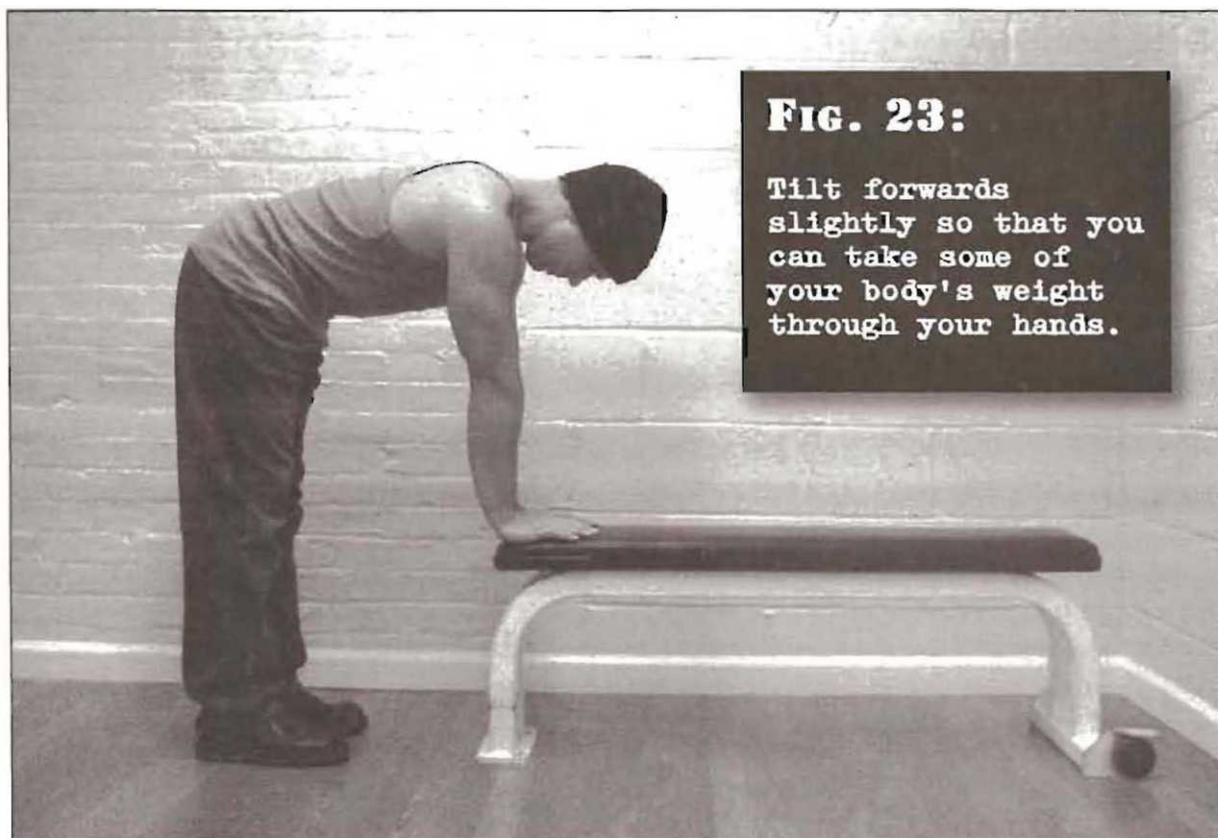
### Цели тренировки

Начальный уровень: 1 подход по 10 повторений  
Продвинутый уровень: 2 подхода по 20 повторений  
Условие перехода: 3 подхода по 40 повторений

### Шлифовка вашей техники

Это упражнение наиболее трудное в самом нижнем положении, где нижние конечности берут большую часть веса тела. Если это трудно, постепенно подходите к нижнему положению, увеличивая глубину приседания приблизительно на один дюйм за упражнение. В качестве альтернативы, можно использовать

большую опору на руки для снятия нагрузки, приходящейся на ноги и для помощи выхода из нижнего положения. Попробуйте использовать меньше силу рук и опираться больше на ноги, поскольку они станут более сильными.



## УРОВЕНЬ 3: ПОДДЕРЖАННЫЙ ПРИСЕД

### Выполнение

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, или немного шире. Ваши руки должны не выставляться прямо и опущены вниз, держась за опору выше, чем ваши бедра. Подойдет стол, бассейн или спинка стула. Это - исходное положение (рис. 25). Медленно опускайтесь, сгибаясь в бедрах и коленях, держа спину максимально прямо, пока ваши подколенные сухожилия не соприкоснутся с голеньями, и вы не можете спускаться дальше. Это - конечное положение (рис. 26). Пауза на мгновение, прежде, чем поднять себя посредством, главным образом, силой ног. Чтобы снять часть тяжести с ног, особенно в нижнем напряженном положении, помогите себе немного руками, опираясь об предмет, за который вы держитесь. Пытайтесь держать руки прямо. Ваши пятки должны касаться всей плоскостью пола во время выполнения всего упражнения.

### «Рентген» упражнения

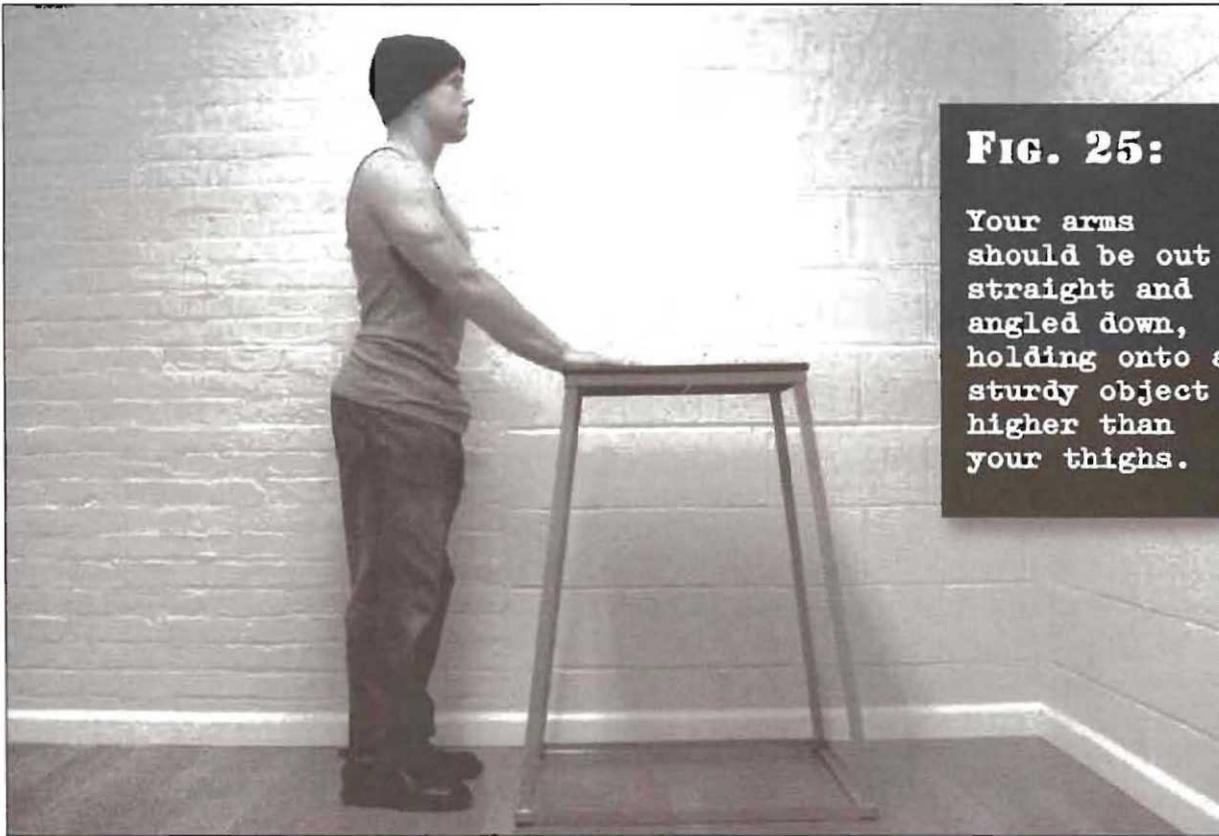
Поддержанный присед, последнее упражнение перед полуприседанием. Это упражнение формирует идеальную связь между приседанием складным ножичком (когда ноги перемещают большинство веса тела), и половинным приседанием (когда ноги несут фактически весь вес тела). Поддержанный присед, продолжает развивать гибкость и силу в нижних конечностях атлета. Они прорабатывают сухожилия, связки и мягкие ткани коленей. Это хороший способ продолжить развитие наиболее важной способности подъема из нижнего положения, используя только одну силу, а не импульс.

### Цели тренировки

Начальный уровень: 1 подход по 10 повторений  
Продвинутый уровень: 2 подхода по 15 повторений  
Условие перехода: 3 подхода по 30 повторений

### Шлифовка вашей техники

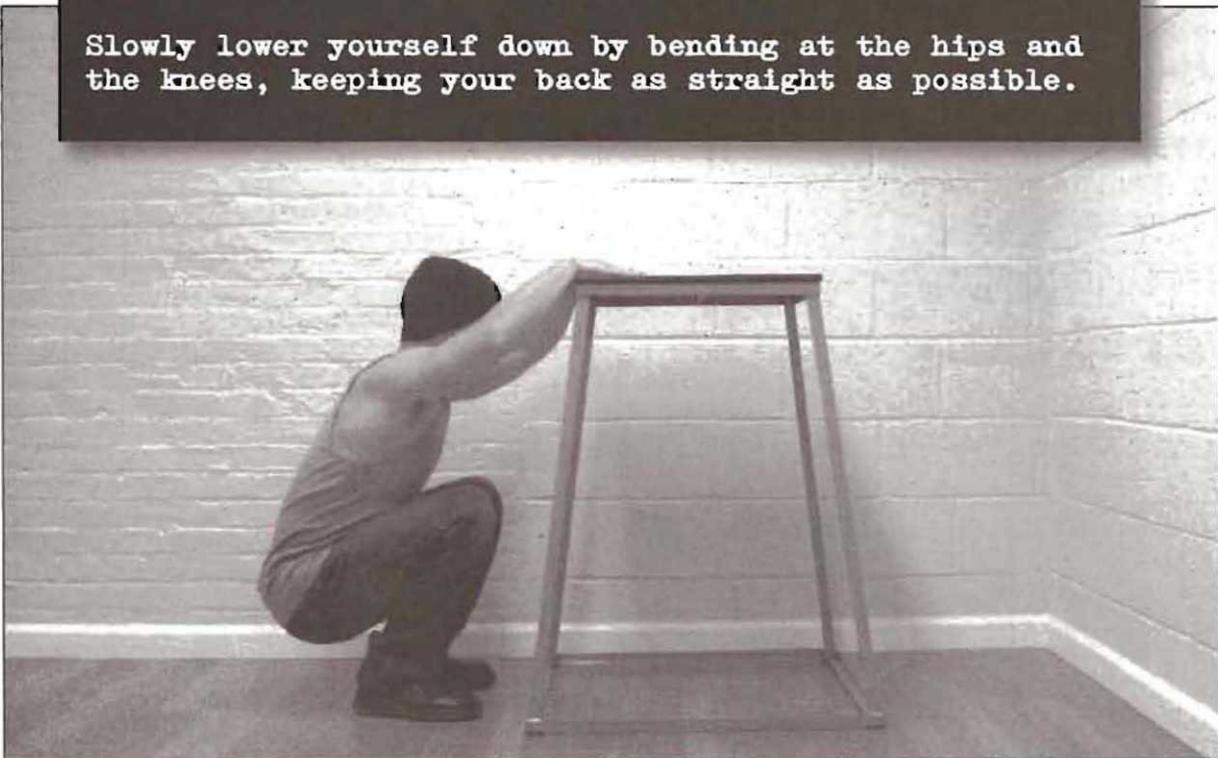
Точная настройка усилия ног, требуемой в этом упражнении, очень проста - чтобы сделать упражнение легче для нижней части тела, просто больше примените силу верхней части тела. Так вам станет более легче в нижнем положении, постепенно применяя меньше силу рук, чтобы помочь вам выпрямиться.

**FIG. 25:**

Your arms should be out straight and angled down, holding onto a sturdy object higher than your thighs.

**FIG. 26:**

Slowly lower yourself down by bending at the hips and the knees, keeping your back as straight as possible.



## УРОВЕНЬ 4: ПОЛУПРИСЯД

### Выполнение

Поставьте ноги на ширине плеч, или немного шире. Не жестко держитесь на ногах, поставьте ноги так, что бы пальцы ног указывали немного наружу. Поставьте руки в удобное положение - на бедра, грудь или плечи. Это - исходная позиция (рис. 27). Теперь сгибаемся в бедрах и коленях, пока ваши колени не образуют угол в 90 градусов, или (другими словами) ваши бедра не станут , параллельны полу. Это - крайнее положение (рис. 28). Вы можете использовать зеркало или попросить друга в первые несколько раз, пока ваше тело не выучит правильную глубину приседания. Не спеша, оттачивайте технику, и никогда не подпрыгивайте; пауза в нижнем положении на один счет прежде, чем возвратиться в исходное положение под полным мускульным контролем. Всегда держите спину прямо и держите ваши пятки плашмя на полу. Ваши колени должны всегда показывать туда же, что и ваши ступни; когда вы приседаете, никогда не позволяйте коленям «заваливаться» внутрь, края ваших пальцев ног помогут следить за этим.

### «Рентген» упражнения

Полуприсяд, первый шаг в ряде приседаний, где вы преодолеваете полный вес своего тела, без какой либо помощи. Это заслуживает уважения. Это упражнение научит вас держать баланс и правильное положение тела под силой тяжести, в чем вы должны продвинуться для более тяжелых вариантов приседа. Вы также начнете осознавать оптимальное расположение колен и ног. Бедра очень сильны, они занимают ключевую позицию и по этой причине диапазон низких приседаний обычно большой. Мышцы бедер и, в особенности, внутренних сторон бедер станут более сильными в результате освоения этого упражнения.

### Цели тренировки

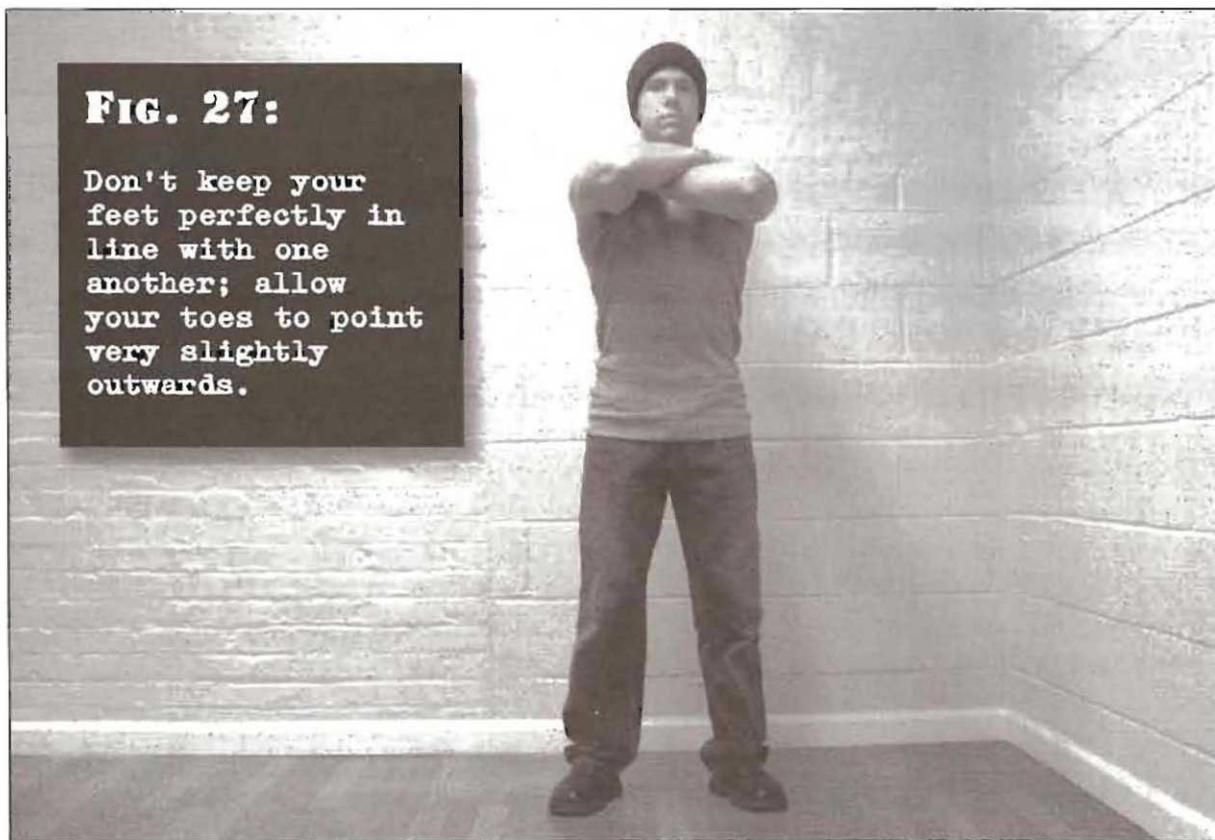
Начальный уровень: 1 подход по 8 повторений  
Продвинутый уровень: 2 подхода по 35 повторений  
Условие перехода: 2 подхода по 50 повторений

### Шлифовка вашей техники

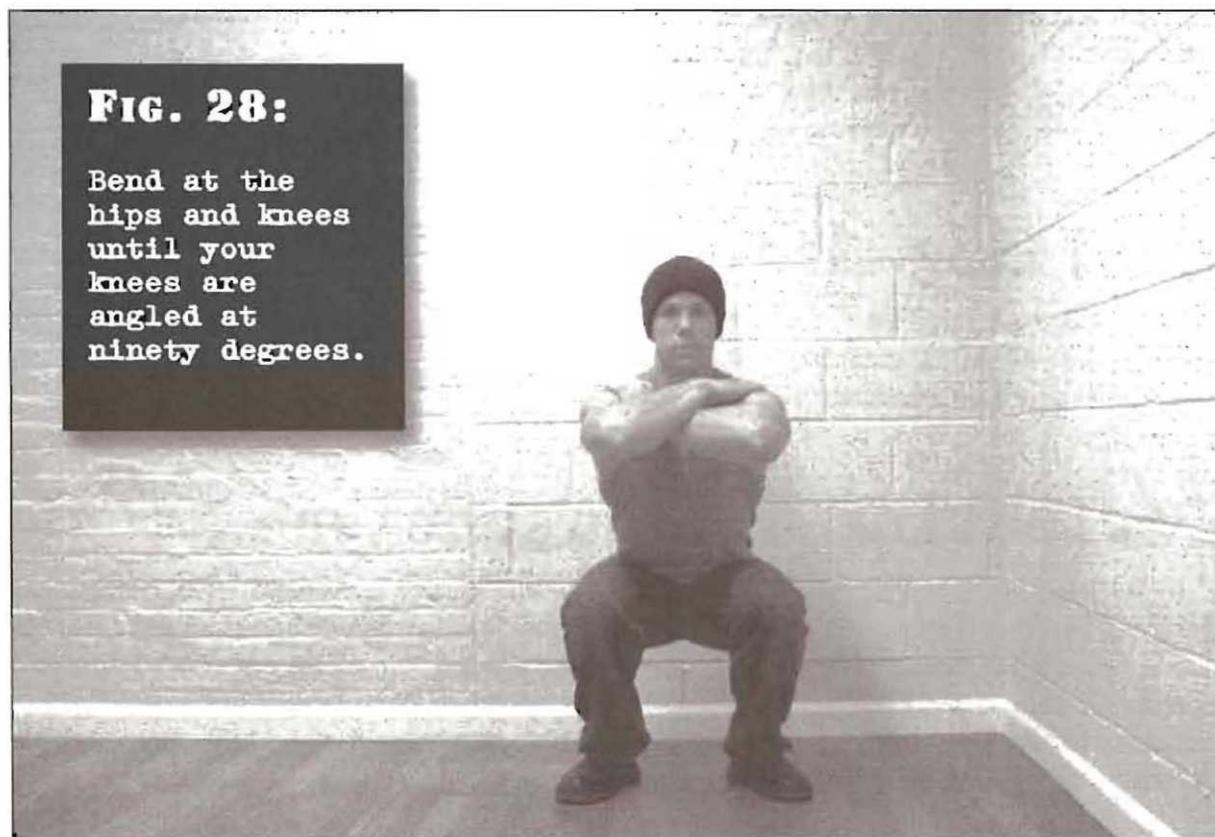
Если вы не можете выполнить полуприсяд, в стиле, описанном выше, начните с приседания на четверть вместо этого, и добавляйте по дюйму в глубину каждый раз, после освоения приседания.

**FIG. 27:**

Don't keep your feet perfectly in line with one another; allow your toes to point very slightly outwards.

**FIG. 28:**

Bend at the hips and knees until your knees are angled at ninety degrees.



## УРОВЕНЬ 5: ПОЛНЫЙ ПРИСЕД

### Выполнение

Встаньте, ноги на ширине плеч или немного шире, в зависимости от вашего предпочтения. Поверните пальцы ног немного и поместите руки в удобное положение. Это - начало движения (рис. 29). Согнитесь в бедрах и коленях, держа спину прямо. Когда ваши бедра достигнут приблизительно параллельно полу, вес перемещается назад, как будто вы собрались сесть. Продолжайте спускаться на той скорости, какой вы можете управлять, пока задняя поверхность бедер не будут лежать на ваших голеньях. Это - крайнее положение (рис. 30). Делаем паузу на мгновение прежде, держим себя только силой ног. Изменяете свое положение, делая восходящее движение. Не поднимайте пятки и не позволяйте коленям заваливаться внутрь.

### «Рентген» упражнения

Полное приседание являются классическим упражнением со своим весом для ног, успешно и продуктивно используется во всем мире в течении многих тысяч лет. И не без оснований. Полное приседание укрепляет колени и добавляет мощь и красоту каждой мышце бедер, ягодиц, и мышцам позвоночника. Тренируется вся голень, включая икры, предшествующие передней большеберцовым мышцам голени, лодыжки и даже подошвы ног. Полный присед помогает сохранить ногам свою энергию юности.

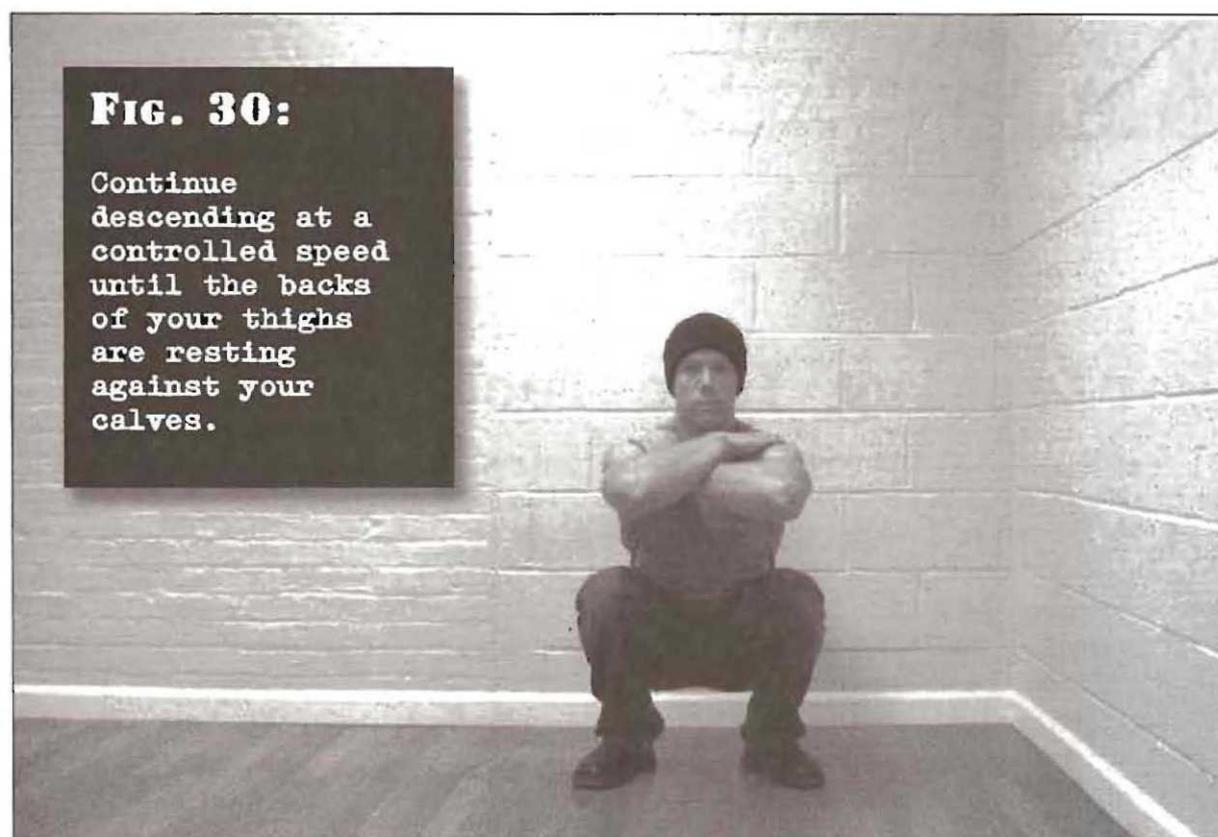
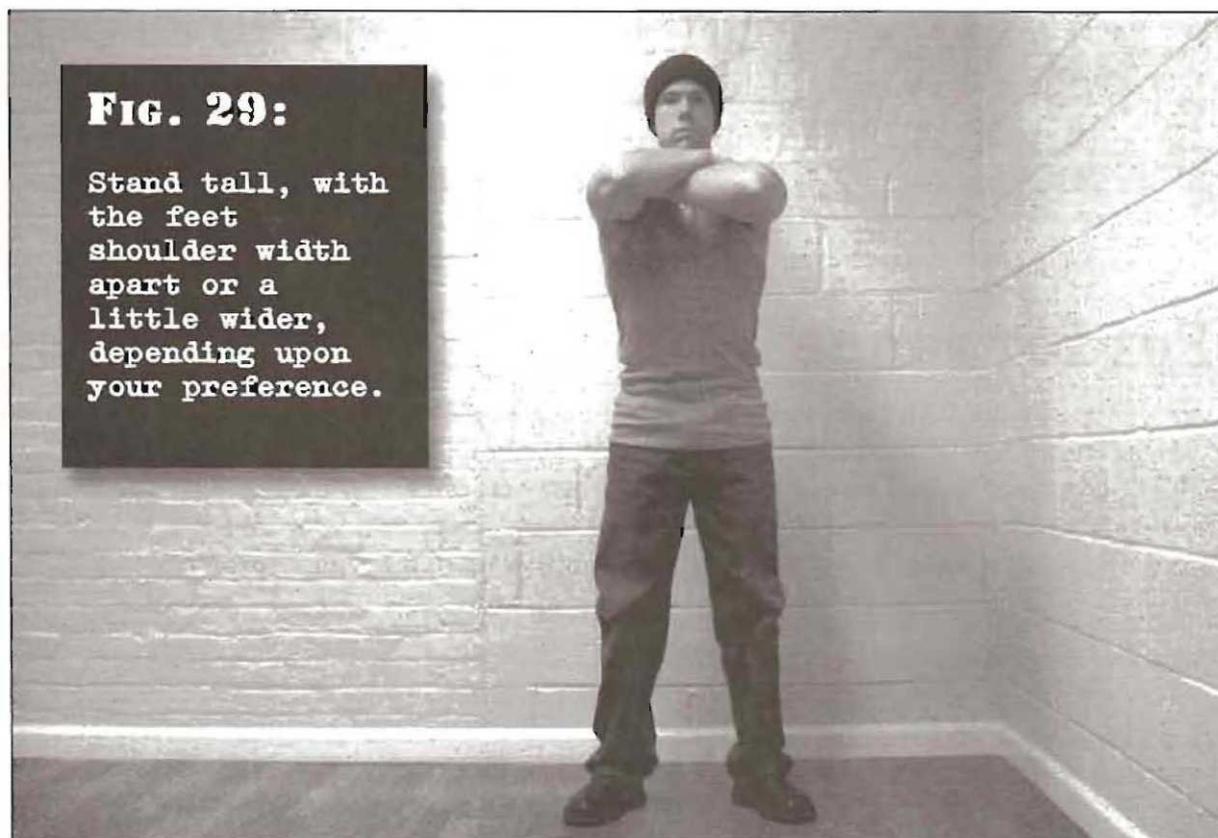
### Цели тренировки

Начальный уровень: 1 подход по 5 повторений  
Продвинутый уровень: 2 подхода по 10 повторений  
Условие перехода: 2 подхода по 30 повторений

### Шлифовка вашей техники

Если вы соответствовали стандарту прогрессии для полуприседа, полный присед не будет вызывать большие проблемы. Самым трудным будет выполнение упражнения в нижнем положении. Это будет особенно верно для высоких людей с длинным бедром (то есть, бедренной костью). Если вы не соответствуете стандарту новичка, возвращайтесь к выполнению полуприседа и медленно добавляйте дюйм глубины к вашей технике всякий раз, когда вы становитесь более сильными. Не торопитесь и сопротивляйтесь желанию подпрыгнуть или

качнуться вперед на пальцах ног. Используйте чистую мускульную силу или не беспокойтесь!



## УРОВЕНЬ 6: ЗАКРЫТЫЕ ПРИСЕДАНИЯ

### Выполнение

Встаньте прямо, пятки вместе, пальцы ног чуть повернуты. Ваши руки должны быть прямо перед вашей грудью. Это исходное положение (рис. 31). Сгибайтесь в коленях и бедрах, пока ваши подколенные сухожилия не обопрутся на ваши голени и вы не можете опуститься далее. Ваша грудь будет наклонена к вашим бедрам (рис. 32). Не поднимайте пятки. Чтобы препятствовать опрокидыванию назад, вам, вероятно, придется согнуть ваши голени, подтянуть ваши пальцы ног так, чтобы наклониться вперед. Возвратитесь в исходное положение используя только силу ног.

### «Рентген» упражнения

Закрытый присед имеют все преимущества полного приседа, но с усиленным влиянием на четырехглавую. Со временем это упражнение действительно укрепит колени, голень и ягодичные мышцы, напряжение переда торса лучше, чем на каком либо тренажере.

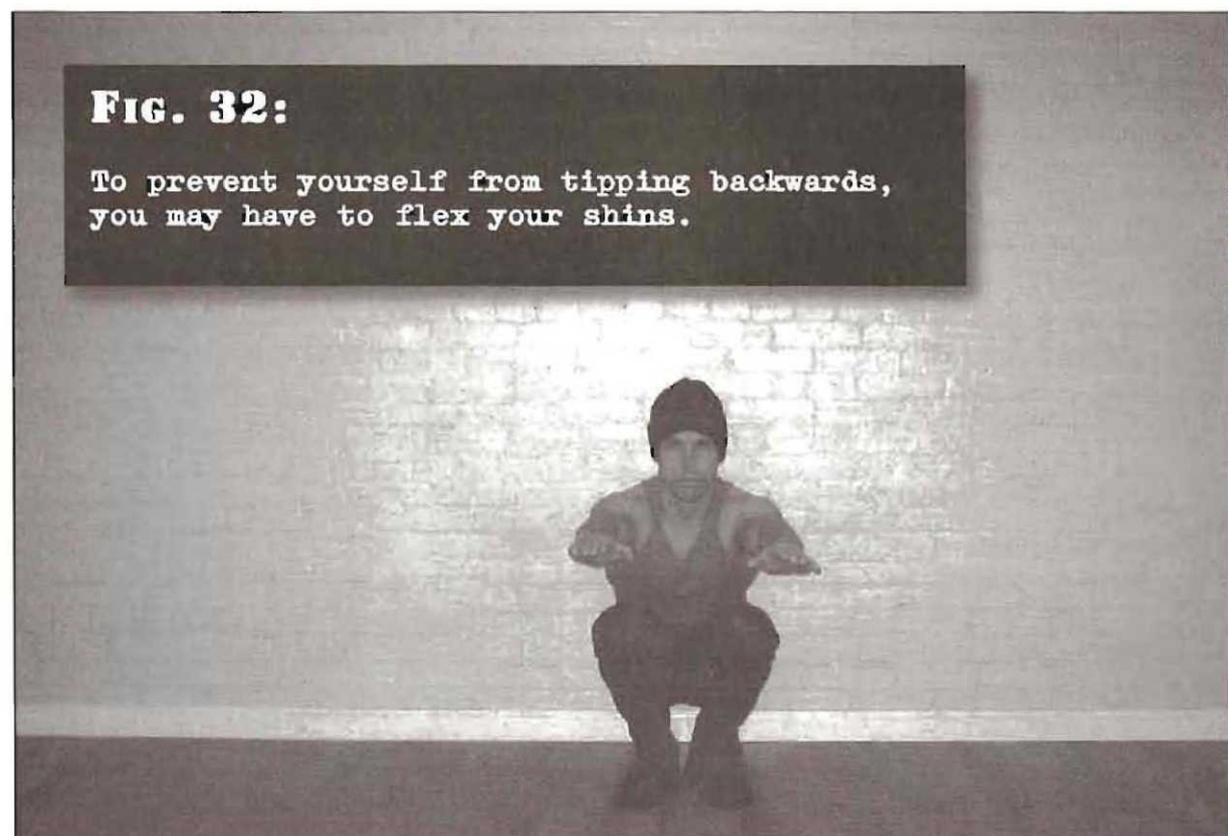
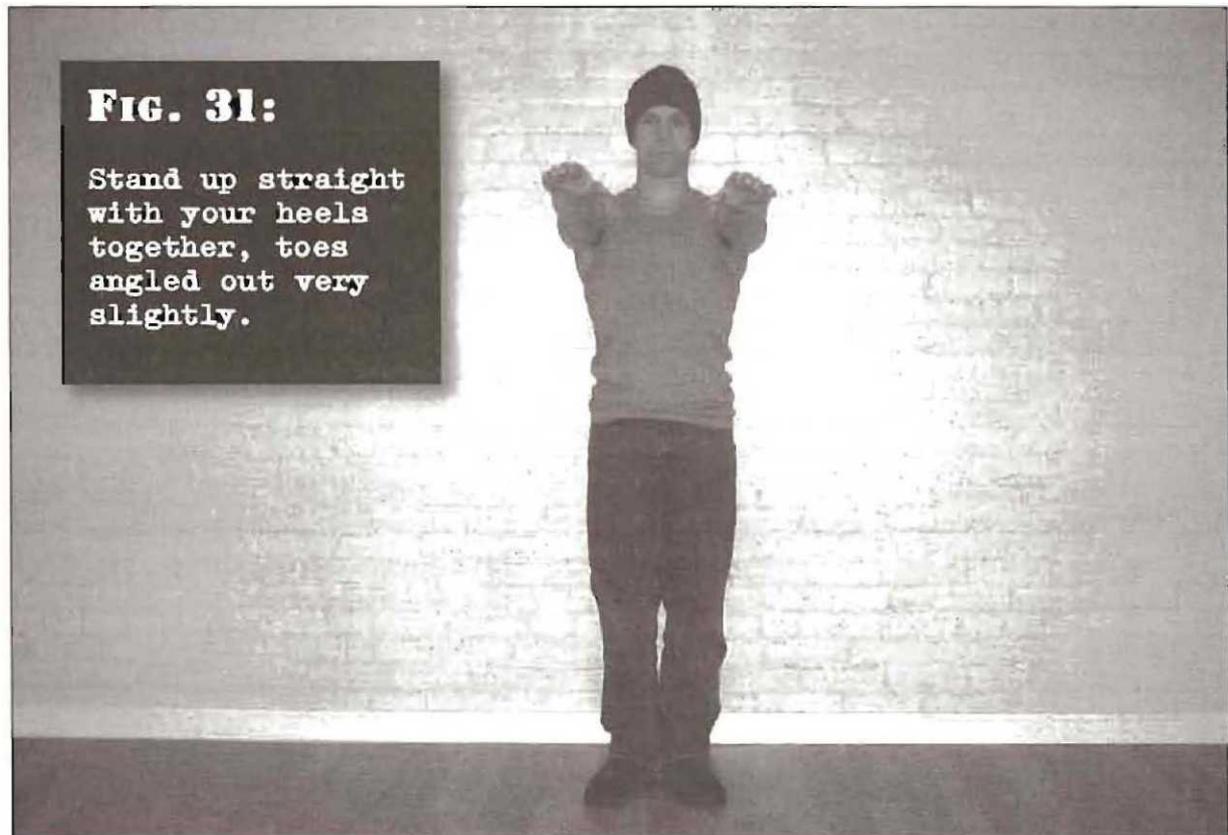
### Цели тренировки

Начальный уровень: 1 подход по 5 повторений  
Продвинутый уровень: 2 подхода по 10 повторений  
Условие перехода: 2 подхода по 20 повторений

### Шлифовка вашей техники

Много стажеров, которые проскочили через более ранние шаги часто, испытывают проблемы с приседаниями. Самая большая проблема - тенденция дисбаланса и закидывание в или около нижнем положении. Эта тенденция будет усилена для taU атлетов с длинными бедрами. Проблема вызвана нехваткой силы в передних мышцах голени, объединенных с нехваткой правильного равновесия. Если вы до сих пор быстро продвигались, вернитесь на Уровень 3 и следуйте по программе должным образом. Если у вас все еще есть проблемы, возвратитесь в полной мере приседаниям, и увеличивайте на дюйм каждый раз, когда у вас получается. Расположение рук прямо впереди способствует наклонению вперед. Упражнения с держанием веса, например как легкая гантеля, книга или бутылка воды в протянутых руках также помогут, но попытайтесь избежать этого, если можете. Некоторые атлеты действительно борются с этим упражнением из-за их

конституции. Если вы выполняете упражнение на каблуках, возможен маленький наклон.



## УРОВЕНЬ 7: НЕРАВНОМЕРНОЕ ПРИСЕДАНИЯ

### Выполнение

Встаньте прямо с одной ногой на пол, и другой твердо опирайтесь на баскетбольный мяч, расположенный приблизительно на один фут перед другой ногой. Ноги должны быть на ширине плеч, врозь или немного шире. Ваши руки должны быть перед вами, прямо напротив вашей груди. Это исходное положение (рис. 33). Сгибайтесь в коленях и бедра, пока в задней части бедра ноги - мяч коснется соответствующей икры. Вы не сможете опуститься дальше, несмотря на тот факт, что ногой мяч сжат не много. Это конечная позиция.(рис. 34). Во время обучения эту позицию, вы можете слегка отклониться назад, поэтому убедитесь, что у вас есть достаточно свободное пространство позади вас на всякий случай. Это относится ко всем глубоким приседаниям. Краткая пауза, перед поднятием себя обратно до начальной позиции с обеих ног. Ни в одной точке в ходе упражнения не должны подниматься пятки, наклоняться вперед или сильно отталкиваться, несмотря на то, что вы можете инстинктивно хотеть сделать это в начале движения. Используйте силу.

### «Рентген» упражнения

Неравный присед - первый большой шаг к освоению приседа на одну ногу. Вплоть до сих пор эффект от шагов в ряду приседаний был симметричен; они развивали обе ноги одинаково. В этом упражнении нога на шаре не может подставить много силы из-за ее приподнятого положения и тем, что надо управлять шаром. Нога не на шаре делает большую часть работы и приобретает превосходящую силу, все еще имея достаточно помощи, чтобы поднять атлета из трудного нижнего положения. Баланс и координация также очень улучшены в результате этого упражнения.

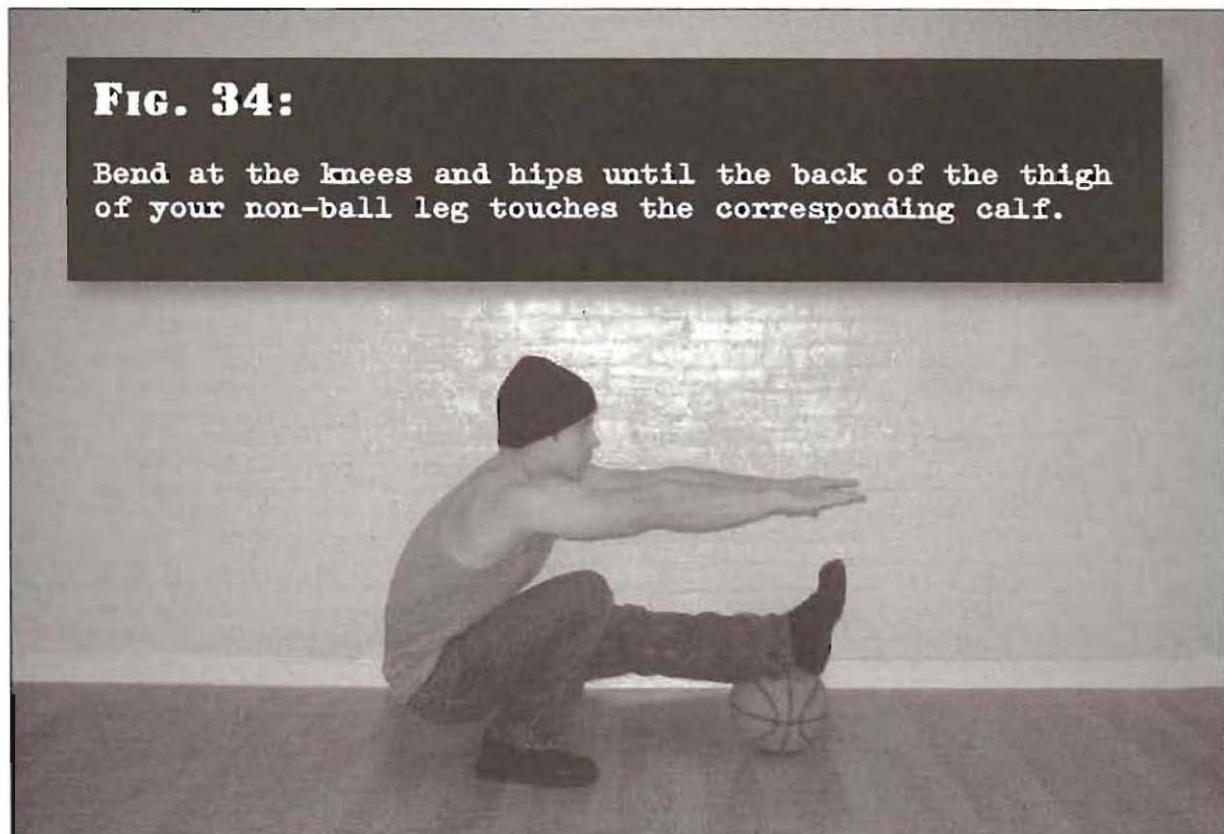
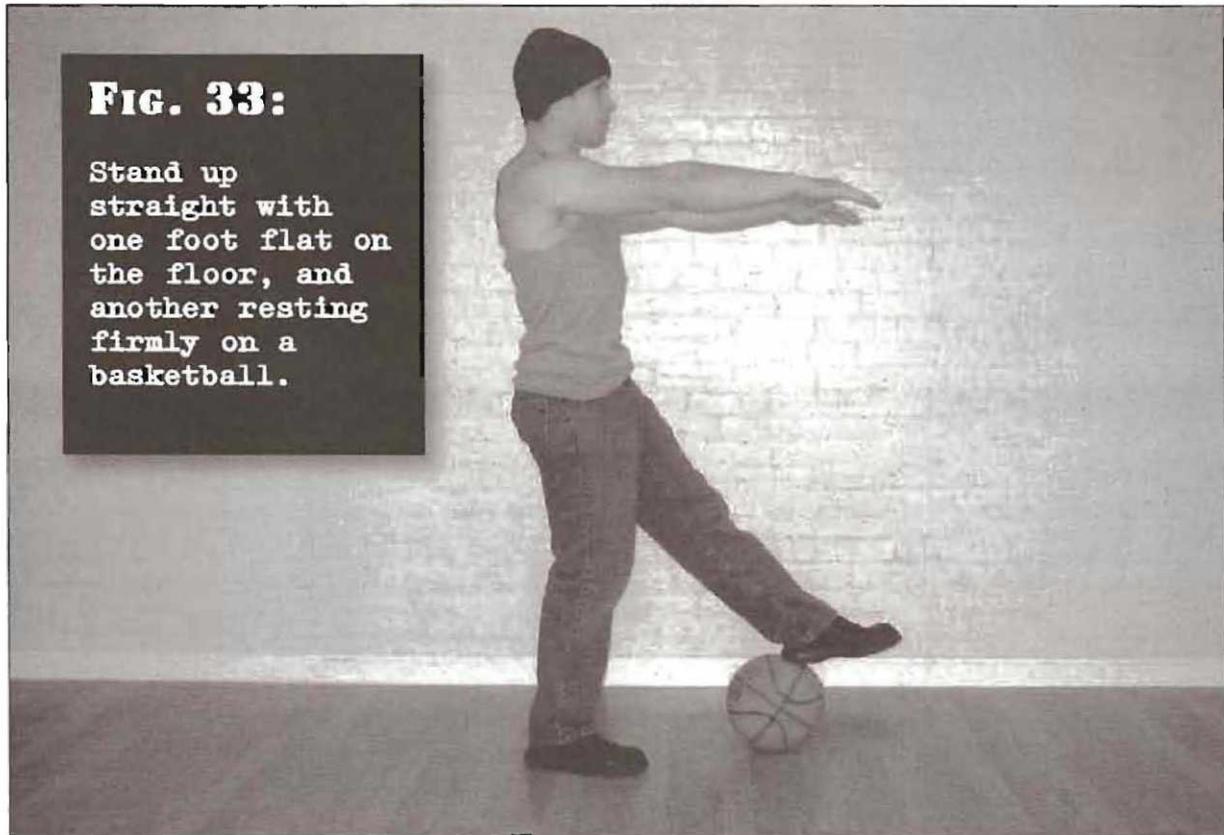
### Цели тренировки

Начальный уровень: 1 подход по 5 повторений (на каждую ногу)  
Продвинутый уровень: 2 подхода по 10 повторений (на каждую ногу)  
Условие перехода: 2 подхода по 20 повторений (на каждую ногу)

### Шлифовка вашей техники

Это упражнение требует больших навыков и больше сил, чем на предыдущих шагах. Если поймать баланс на баскетбольном мяче составляет проблему, заме-

ной может стать стабильная альтернатива (например, три плоских кирпича). Если все же возникли трудности, используйте объект ниже, чем мяч (например, один кирпич), и наращивайте высоту, обретая уверенность и равновесие.



## УРОВЕНЬ 8: ПОЛОВИННЫЕ ПРИСЕДАНИЯ НА ОДНОЙ НОГЕ

### Выполнение

Встаньте прямо, одну ногу поставьте на пол, а другую держите в воздухе перед собой. Поднятая ступня находится примерно на уровне бедра опорной ноги. Ноги должны быть прямыми, или около того. Расположите руки перед грудной клеткой. Это исходное положение (рис. 35). Сгибайтесь в тазобедренном суставе, сгибайте опорную ногу, поддерживающую вес, в колене, пока голень и бедро не образуют угол в 90 градусов. Бедро параллельно полу, при этом поднятая нога все еще над полом. Это заключительное положение (рис. 36). На мгновение задержитесь в напряжении, прежде, чем двигаться вверх, используя силу опорной ноги. Спину держите прямо, а пятка опорной ноги не должна отрываться от пола.

### «Рентген» упражнения

Это упражнение первое полное одностороннее (тренируется одна конечность) движение в системе. Этот этап важно освоить, потому что в процессе приобретает навык сохранять равновесие, после него можно будет приступить к полным приседаниям на одной ноге. Во время этого упражнения также тренируется способность удерживать свободную ногу над землей в течение длительного времени. Это не так просто, и требует большой силы сгибающей мышцы бедра, которая у большинства мужчин достаточно слаба. Так как вес тела принимает на себя только одна нога, сила ног увеличивается, но только в верхней амплитуде движения. По этой причине это упражнение должно всегда сочетаться с упражнениями с полным диапазоном, рекомендуются закрытые приседания или приседания с разницей по высоте в опоре.

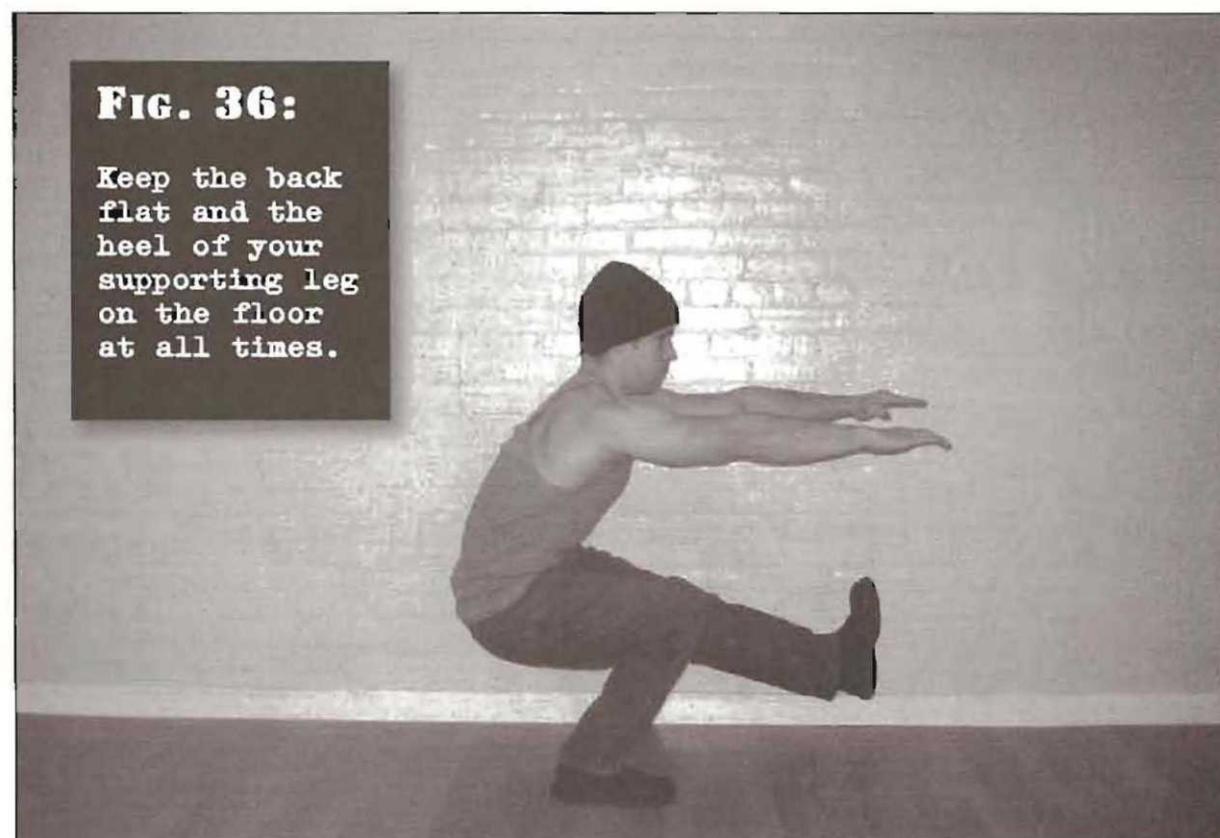
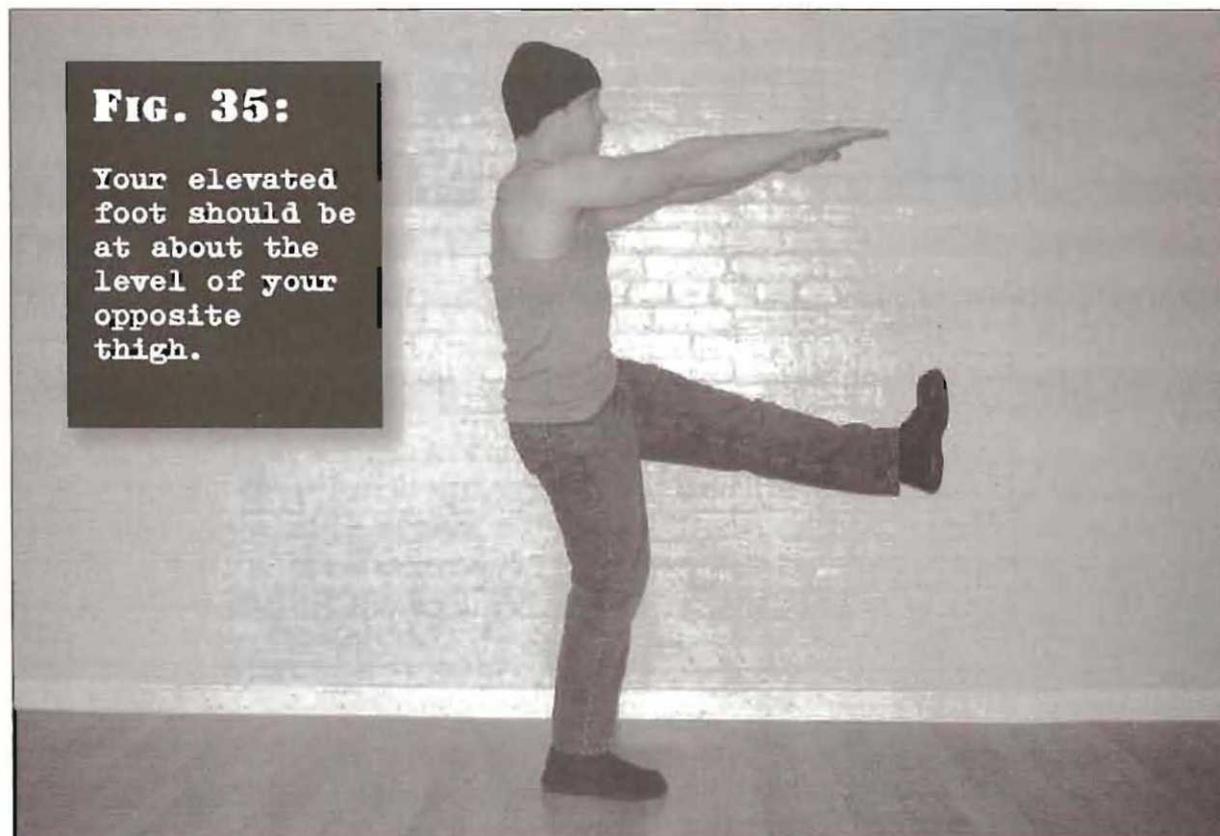
### Цели тренировки

Начальный уровень: 1 подход по 5 повторений (на каждую ногу)  
Продвинутый уровень: 2 подхода по 10 повторений (на каждую ногу)  
Условие перехода: 2 подхода по 20 повторений (на каждую ногу)

### Шлифовка вашей техники

Это упражнение не должно вызвать проблем у тех, кто находится на продвинутом уровне приседаний с разницей по высоте в опоре. Если трудности все таки возникают, начните с более короткого диапазона движения, а с течением време-

ни добавляйте глубину приседа.



## УРОВЕНЬ 9: ПРИСЕДАНИЯ НА ОДНОЙ НОГЕ С ПОДДЕРЖКОЙ

### Выполнение

Поместите баскетбольный мяч рядом со стопой ноги, мышцы которой вы планируете проработать. Встаньте прямо, одну стопу поставьте на пол, а другую поднимите перед собой, как при половинных приседаниях (уровень 8). Руку, соответствующую свободной ноге, расположите перед собой, а вторая пусть останется свободно протянутой вдоль туловища (рис. 37). Согните ноги в тазобедренном и коленном суставах опорной ноги, пока бедра не коснутся голени, и вы не сможете больше опуститься. Положите руку на баскетбольный мяч. Это ключительное положение (рис. 38). Для того, чтобы вернуться в положение стоя используйте в основном силы ног, но можно опираться на мяч, чтобы помочь в преодолении первых нескольких дюймов. Держите пятки прижатыми к полу.

### «Рентген» упражнения

Оставаться в нижней позиции любого приседа самая сложная часть, и это справедливо прежде всего для приседаний на одной ноге. Это упражнение поможет освоить это положение и выполнять его безопасно, позволяя рукам помогать движению решающие первые несколько дюймов. Упражнение укрепит коленные связки и сухожилия и даст возможность подойти к высшей ступени приседаний на одной ноге с уверенностью. Также заставит подвздошно-поясничные мышцы работать, чтобы удержать свободную ногу выше, чем в половинных приседаниях, что может занять некоторое время, чтобы привыкнуть. Вложите силы и время в освоение этого важного уровня.

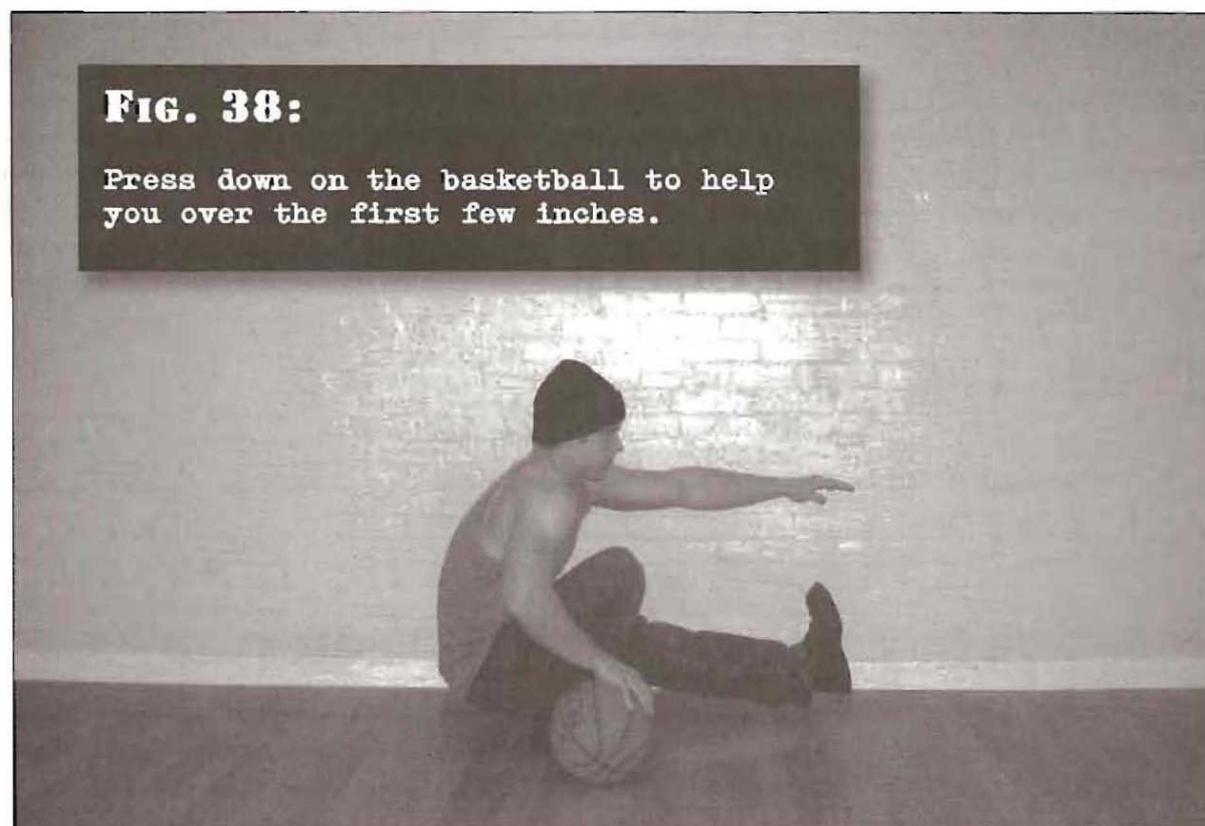
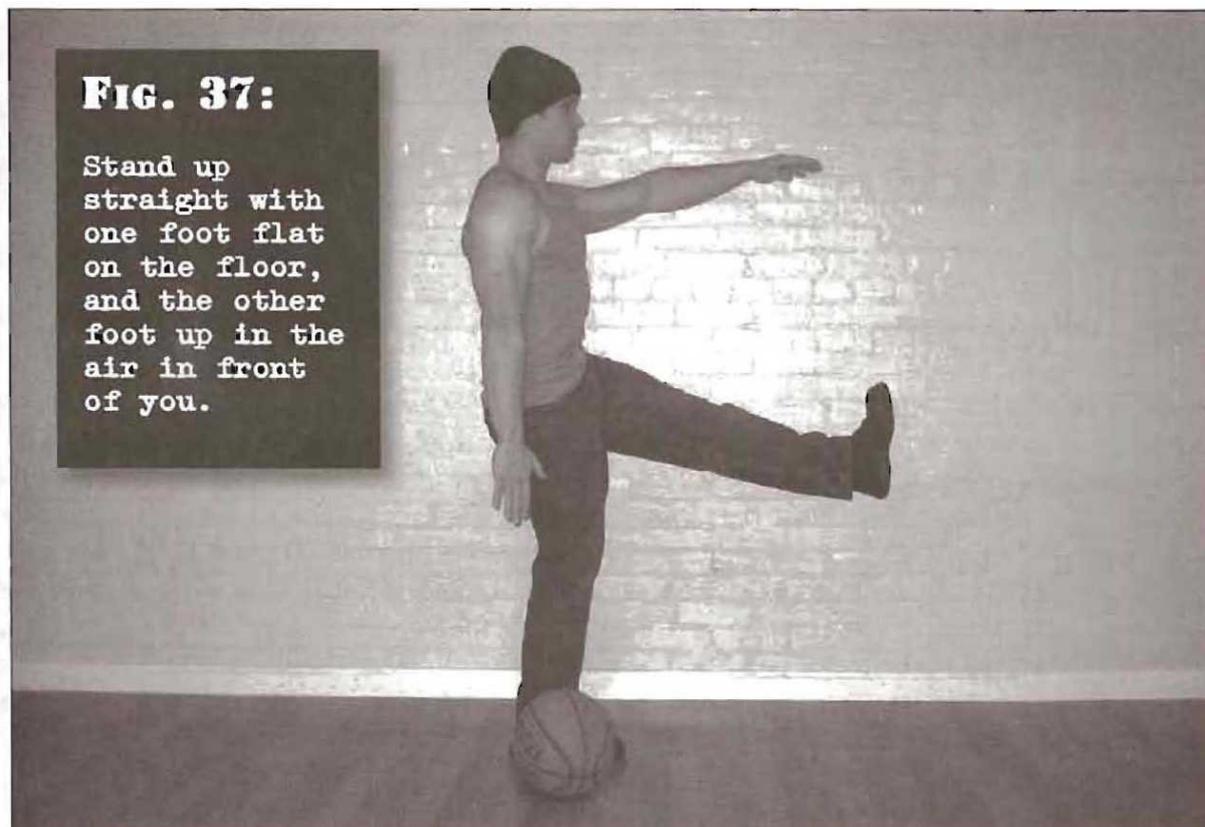
### Цели тренировки

Начальный уровень: 1 подход по 5 повторений (на каждую ногу)  
Продвинутый уровень: 2 подхода по 10 повторений (на каждую ногу)  
Условие перехода: 2 подхода по 20 повторений (на каждую ногу)

### Шлифовка вашей техники

Если вы не можете достичь начального уровня этого упражнения, продолжайте односторонние тренировки, опираясь на объект выше чем баскетбольный мяч. Спинка стула или низкий журнальный столик могут быть хорошим подспорьем. Это позволит освободить руки, чтобы оказывать активную поддержку в течении

большого амплитуды движения, чем это возможно при использовании мяча. Овладев упражнением с большим предметом, приступайте к упражнениям с объектом поменьше, тренируйтесь до тех пор пока не будете готовы снова попробовать с мячом.





## УРОВЕНЬ МАСТЕРА: ПРИСЕДАНИЕ НА ОДНОЙ НОГЕ

### Выполнение

Встаньте прямо. Поднимите одну ногу, пока она не будет примерно одним уровне с бедрами. Держите ногу как можно более прямо. Это не будет слишком трудно при условии, что вы освоили предыдущие шаги. Поместите руки непосредственно перед грудной клеткой. Это исходное положение (рис. 39). Согните опорную ногу в колене и тазобедренном суставе. Контролируйте свой спуск, не позволяйте себе просто упасть. Опускайтесь медленно и равномерно, пока задняя поверхность бедра опорной ноги не прижмется к голени, и вы не сможете продолжить. Торс также будет плотно прилегать к бедру опорной ноги. Это заключительное положение (рис. 40). Пауза после первого повторения оставайтесь в напряжении. Теперь плавно разгибайте ногу до начального положения, используя силу ног. Не должно быть резких толчков вверх. Спина в прямом положении, ногу старайтесь держать над полом и пятки прилегают к полу. Пауза наверху. Начинать следующее повторение.

### «Рентген» упражнения

Вершиной навыков приседания являются приседания на одной ноге. И это факт! Это заключительное упражнение для нижней части тела в системе. Оно увеличивает прочность позвоночника, бедер, голени и стопы, обеспечивает максимальную выносливость и значительно улучшает спортивную форму. Со временем эти упражнения превратят худощавые ноги в мощные столбы, в комплекте со стальными четырехглавыми мышцами, твердыми и рельефными ягодицами, стройными икрами. Мастер этого упражнения никогда не потеряет «пружинистой» походки, и будет защищен от всех видов болей в бедрах и коленных травмах.

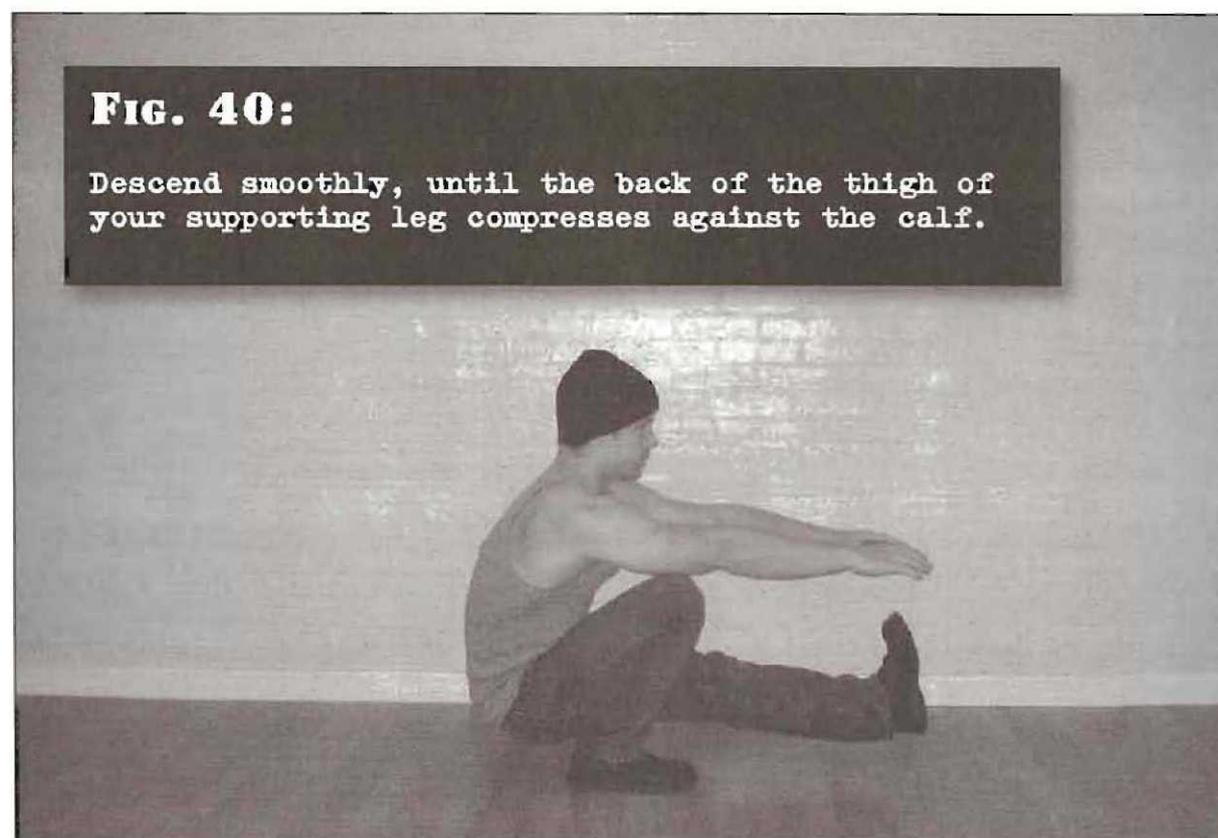
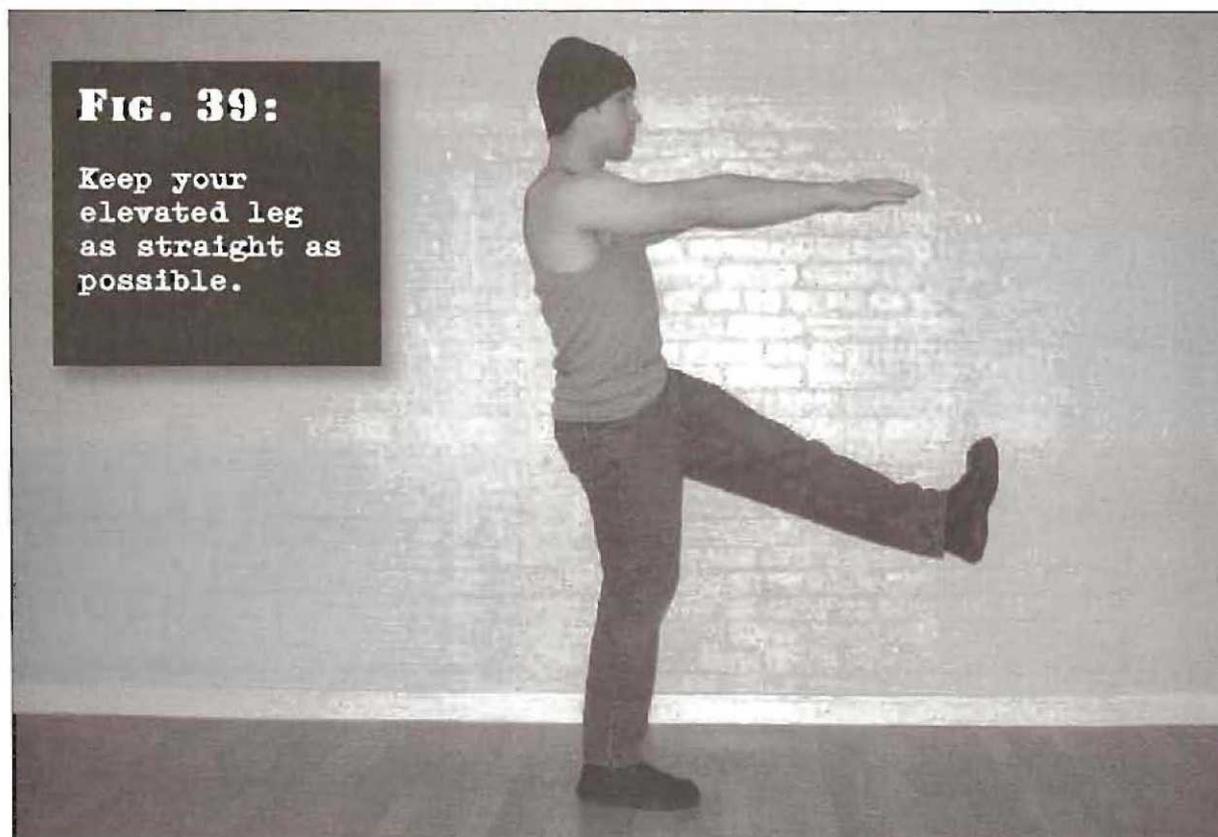
### Цели тренировки

- Начальный уровень: 1 подход по 5 повторений (на каждую ногу)
- Продвинутый уровень: 2 подхода по 10 повторений (на каждую ногу)
- Условие перехода: 2 подхода по 50 повторений (на каждую ногу)

### Шлифовка вашей техники

Если не удастся достичь начального уровня в приседаниях на одной ноге, возвращайтесь к Уровню 9 (приседания с поддержкой), используя предмет для опо-

ры ниже, чем баскетбольный мяч, например сложенные стопкой кирпичи. Пользуйтесь с каждым разом все меньшим объектом поддержки пока необходимость в опоре не отпадет совсем.



## Выходя за пределы

Как только вы овладеете приседаниями на одной ноге, отведите немного времени для того, чтобы нарастить количество повторений. Этот универсальный совет должен соблюдаться для всех высших ступеней. Возможность многократно точно повторить упражнение гарантирует мышечную форму и контроль. Насколько далеко продвигаться дело каждого. Я встречал с заключенных, которые могли бы выполнить более ста повторений этого упражнения -несколько раз в течение дня! Я в свое время тоже превысил трехзначную отметку, и, возможно, смог бы больше, но все таки скучно приседать весь день. При условии, что вы полны решимости, молоды (до шестидесяти) и не страдаете ожирением, пятьдесят повторений на каждую ногу выразительная и достижимая долгосрочная цель. Это, несомненно, на пятьдесят повторений больше, чем в средний раздутый бодибилдер сможет выполнить когда либо.

Ок. Достигнута стадия, где пятьдесят приседаний на одной ноге выполняются идеально. Отлично поработали! Что же дальше?

Коленный рефлекс ищет пути, чтобы становиться все сильнее. Это, конечно, как думают бодибилдеры и пауэрлифтеры, эти ребята постоянно тренируются что бы добавить еще по блинчику с каждой стороны штанги, или увеличить вес при жиме ногами. В некоторых случаях эти поиски могут продолжаться в течение очень долгого времени - ноги имеют естественную способность становиться очень сильными. Сухожилия ног по своей природе очень мощные, а бедра содержат множество мышечных клеток, факт, который может быть легко использован для увеличения силы. Человек-гора пауэрлифтер, а ныне борец Марк Генри может приседать с весом около тысячи фунтов без поддерживающих устройств. Чтобы не отстать, дамы также имеют потенциал для создания чрезвычайно сильных ножек.

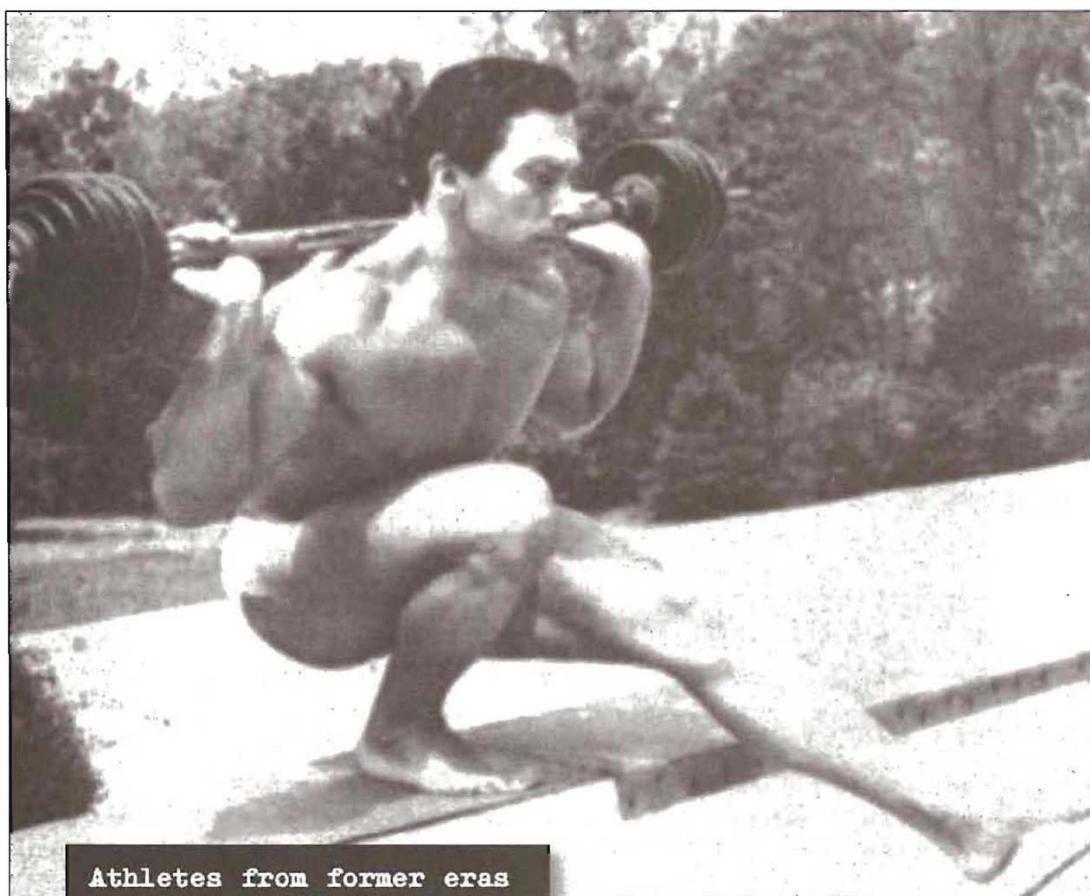
Женщины редко могут соответствовать мужчинам в плане силы верхней части тела, но они способны обладать огромной силой ног, потому что их бедра естественно хорошо развиты для рождения детей. Американская девушка Бекка Свенсон - самая сильная женщина на планете, приседает с весом более чем восемьсот фунтов, несмотря на то, что сама весит на сто сорок фунтов меньше Генри. Сильные женские ноги -это не ново. До средних веков, когда вола были в дефиците во время пахоты, фермеры обрабатывали землю плугом, контролируя его сильными верхней частью тела и руками, а их жены буквально тащили сквозь почву, используя свои сильные ноги и задницу.

Так что если вы уже достигли экспертного уровня в приседаниях на одной ноге, я собираюсь рассказать вам, как стать еще сильнее, правильно? Пролить свет на множество секретных тюремных, жадно охраняемых советов и рекомендаций для наращивания невиданной мощи в ногах? Неправильно. Я все о силе, но в случае с ногами я думаю, что инстинкт бесконечного добавления нагрузки ошибочен. Конечно, можно легко добавить вес к приседаниям на одной ноге, если

вы хотите. Старая школа силачей делает это все время. Просто возьмите гантели и удерживайте их у груди, или водрузите штангу на спину (см. фото ниже). Тренируясь так, Берт Ассирати смог присесть с весом двести фунтов. Американская чемпионка по толканию ядра Конни Прайс-Смит использовала вес двести сорок пять фунтов в упражнении.

Большие цифры выглядят впечатляюще, но в действительности они часто связаны с травмами. Все серьезные пауэрлифтеры постоянно страдают от болей в коленях и спине. Большинство из них ложиться под нож рано или поздно, и становятся калеками в пожилом возрасте, потому что они угробили свои коленные суставы и позвонки в неумных поисках веса.

Не нужно быть одержимым идеей, что сила решает все. Для заключенного, функциональность - все. Там, где задействованы ноги, мобильность важнее, чем сила. После того как сила для выполнения односторонних приседаний была развита, твои ноги будут напоминать поршни, а суставы полны мощи. Дальнейшая силовая работа даст вам огромные, бугристые бедра, но не обязательно атлетичность. На следующем этапе, если вы его уже не начали, нужно научиться использовать силу нижней части тела. Попробуйте побегать по лестницам, прыжки, толкать машины и т.д. (см. раздел *Разновидности Упражнения*). Это добавит общего развития, скорости, ловкости и выносливости ног, которые и так удивительны. Не будьте ослеплены большими числами в путешествии.



Athletes from former eras weren't afraid of hybrid training methods.

## Разновидности упражнения

В бодибилдинге большой акцент уделен различным положениям ног и ступней во время приседаний и тягам ноги, веря в то, что различные положения развивают различные части мышц. Они думают, что широкая позиция развивает внутренние мышцы, тогда как близкая позиция прорабатывает внешние мышцы; пальцы ног работают вместе с связками колена. Поднятые пятки прорабатывают rectus femoris и так далее. В действительности четыре головы квадрицепса имеют тенденцию работать группой - работа в различных позициях или положениями ног, отличается незначительно. Неестественные позиции и углы ставят колени и бедра в неестественное положение и быстро травмируют тело. Когда выполняете приседания, найдите положение, которое сильно и удобно для Вас и придерживайтесь этого. Если Вы ищете разнообразия, не относитесь предвзято к формуле приседаний; Попробуйте совершенно разные движения, которые приведены ниже.

### Выпады

Выпады - классическая замена приседаний. Стойте с ногами вместе и сделайте длинный выпад вперед. Согнитесь в обоих коленях, держа позвоночник прямо, пока Ваше переднее колено не станет согнутым под прямым углом, а заднее колено почти не коснется пола. Возвращайтесь, отталкиваясь ногами в прямое положение ног. В этом пункте Вы можете или продолжить движение, делая шаг назад к исходной позиции и повторить, или сделать выпад вперед задней ногой, переключая ноги.

Очевидно, в ограниченной камере, у нас нет много места, поэтому мы шагаем обратно в исходное положение и чередуем ноги, выпад вперед правой, шагаем обратно, выпад вперед левой и так далее. Но если у вас есть длинный участок пространства впереди вас, вам не нужно делать возвращение в исходное положение. Вы можете просто делать шаг вперед с противоположной ноги. Если ваши ноги находятся в хорошей форме, вы можете делать выпад на большие расстояния. Однажды я встретил кикбоксера, который поклялся этим методом. Он даже не считал количество повторений в его тренировке на его местном футбольном поле!

### Низкие выпады

Это хороший вариант выпада, который сосредоточен на одной ноге на один раз. Обоприте одну ногу вверх на что-то на высоте колена. Для меня вполне подходит двухъярусная кровать, но используя лестницу, можно найти наилучшую высоту для вас. Поэкспериментируйте с различными шагами. Поднятие ноги должен быть вперед, с незначительными сгибанием в колене. Теперь под-

держивая спину прямо, сгибайтесь в коленных и тазобедренных суставах, до тех пор, пока ваше подколенное сухожилие нажмет на икры. На данный момент бедро должно быть в районе груди. Вы можете немного согнуть колено задней ноги обеспечив безопасность, но основные движения должны исходить от передней ноги. Минутная пауза, далее возвращаем выдвинутую ногу назад, в исходное положение. Это движение кажется как удар, но намного медленнее и более гладкое. Совершите все повторы, и поменяйте ноги. Несколько сотен повторений отзовутся приятной болью в ваших квадрицепсах.

## **Бабий присед**

Ухватитесь за что-то крепкое одной рукой для поддержки. Поставьте прямые ноги вместе или почти, чуть согнитесь в коленях, сохраняя бедра прямыми. Это потребует приподняться на пальцах ног и маленький наклон туловища назад. Сначала это будет трудно, потому что Вам захочется согнуться вперед в талии, но в конце концов вы приобретите навык. Большая часть силы передается через колени, поэтому никогда не сгибайтесь больше чем 90 градусов. Сначала, даже эта может показаться невозможной, то есть угол должен быть до 90 градусов. Сделайте паузу, прежде, чем вернуться обратно в исходное положение и повторите с начала.

Это - необычная техника, и добавляя просто повторения, трудно добиться прогресса. Но это - полезное упражнение, чтобы иметь в арсенале ваших тренировок приседания, которые не требуют существенного изгиба в бедрах, таким образом, это - хороший способ сохранять квадрицепс в условиях, пока выздоравливает от повреждений поясница. Кажется, возникал некоторый спор относительно того, как это упражнение получило свое имя. Большинство источников, кажется, думают, что это - потому что работа рычагов против мышц, заставляя даже сильного человека чувствовать себя подобно бабе, но мой наставник Джо Хартиджен поклялся, что упражнение названо в честь греческого короля, Сизифа. Согласно мифологии, Сизиф был осужден катить огромный валун на гору каждый день всю вечность, и наблюдать, как он при наступлении сумрака скатывался назад вниз Несчастный. Держу пари, у него были большие бедра.

## **Индийский присед**

Это упражнение используют индийские борцы на протяжении веков. Поставьте ноги на ширину плеч или чуть шире, присядьте на корточки, поднимая пятки. Сразу, без какой либо паузы вернуться обратно, используя силу ног, покачиваясь на каблуках, как при ходьбе. Это качающее движения вперед и назад на пятки создает своего рода ритм качелей, и ваш центр тяжести смещается вперед и назад, вверх и вниз. Этот ритм в свою очередь производим с большей скоростью, более взрывной, чем в обычных приседаниях. В отличие от обычных приседаний, это

баллистическое свойство на самом деле является основным элементом приседания индусов. Найдите способ мягко качать руками в соответствии с движением, который поможет развивать и поддерживать ритм.

Не останавливайтесь в низу, или верху, двигаясь вправо, вы нуждаетесь в постоянном движении. Есть хорошие и плохие стороны приседаний индусов. Плохая сторона в том, индуистские приседания не заменят повторяющихся приседаний, потому что только так вы можете сделать их прогрессивными, добавляющих повторы. Это развивает выносливость, но не силу. Кроме того, толчок, используемый во время естественного ритма, может вызвать повреждение колен некоторых спортсменов. Положительной стороной есть ритмическая природа приседаний индусов делает их отличным выбором для высоких атлетов которые хотят развивать выносливость нижней части тела, но требуются большие площади. Они также предоставляют большие плюсы для сердца. Если вы решили использовать их, тренируйтесь своей программой постепенно, чтобы сухожилия колен привыкли к упражнению.

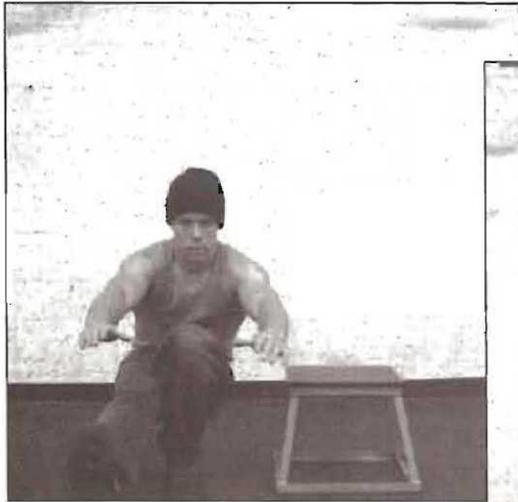
## Плиометрические прыжки

Приседания развивают объем мышц и силу. Но для того, чтобы развить эту силу быстро, полезно включить некоторые плиометрические тренировки на ноги. К счастью, взрывные тренировки ног естественны во время бега, прыжков, удар ногой, и т.д. Может быть прыжки являются самой целенаправленной формой плиометрической тренировки. Прыжки естественны, безопасны и можно их делать практически в любом месте.

Плиометрические тренировки в спортивных залах часто используют надежные ящики для запрыгивания на ящик с фиксированной позиции. Вам в действительности не понадобится никакого оборудования, чтобы сделать плиометрические прыжки. В Сан-Квентин мой первый сокамерник научил меня технике, которой он учился в войсках и называемые мертвые прыжки. Просто поставьте ноги вместе и опуститесь быстро, прежде чем прыгнуть вперед, как можно дальше, насколько вы можете. Держите ноги вместе при приземлении и старайтесь упасть вперед или прыжок не засчитывается. Это на самом деле сложнее, чем кажется, так как люди обычно делают, по крайней мере на шаг или два, прежде чем прыгать в любом месте. В прыжках на импульсивность, прорабатывают силу, а не количество повторений.

Разминка, и повторные прыжки в двух или трех сетах из четырех до шести повторений, это все, что вам нужно. Как вы прогрессируете, вы, естественно, прыгайте дальше. Мы размечали на полу клетки мелом, и попытались превзойти наши собственные записи каждую неделю. Если у вас нет свободного места (это легко сделать в тюрьме), начните делать мертвые прыжки только с одной ногой. Встаньте на одну ногу и припуститесь вниз, прежде чем прыгать, насколько вы можете. Вы должны приземлиться на ту же ногу, которой оттолкнулись от земли

и, не в коем случае не падать. Если Вам нравятся односторонние проработки, вы также можете поэкспериментировать с прыжками на короб на одной ноге. Эта передовое упражнение включает в себя прыжки с одной ноги и присед на ящик (см. фото ниже), но даже не пытайтесь этого, если у вас есть супер-здоровые колени. Обычные прыжки в высоту и длинные прыжки являются также хорошей спортивной тренировкой, но для меня, мертвые скачки являются лучшей техникой прыжка, потому что они также учат равновесию и контролю, а также полезны взрывной силе.



Very few athletes—no matter how strong—have the awesome explosive power to perform full single leg box jumps like this.



### Бег на лестницу, в гору

У нас никогда не было таких упражнений, в тюрьме, но я разговаривал с парнями, которые преданы бегу по наклонной поверхности. Найдите себе большой, крутой пролет лестницы. В одноэтажном доме лестница не подойдет, желательно в большом жилом доме, или, лучше, лестницу на стадионе, между спортивными событиями. Чем более ругающая, тем лучше. Если вы живете на свободе, и не можете найти лестницу, хороший крутой холм будет выполнять эту работу так же

хорошо. Начните с низа, побегите. Ну как, легко? Ответ всех на этот вопрос - не просто. Бег по лестнице или холму, неся свой вес быстро вверх, невероятно требователен к вашим энергетическим системам. Через несколько секунд вы начнете задыхаться, и наперед я знаю, что ваши ноги будут полны молочной кислоты. К тому времени, как вы добираетесь до вершины лестницы (если Вы это сделаете), ваши ноги будут как желе, и вы будете чувствовать себя счастливым, чтобы остались живы.

Что бы вы ни делали, не бегите обратно вниз, усталость уменьшит вашу координацию и контроль, что сделает возможность неприятного падения. Вместо этого пройдите. С течением времени, вы можете повысить производительность вашей системы улучшая время и увеличивая количество кругов по лестнице. Бег по лестнице пользуется популярностью у бойцов - спортсменов, предыдущего поколения бойцов UFC-чемпионов, как Морис Смит, который принес эту старую технику обратно для внимательного обучения общественности. Многие спортсмены практикуют этот метод вместо приседаний со штангой, потому что он тренирует максимальную нижнюю выносливость организма с минимальным риском для суставов, если все сделано правильно. Звучит многообещающе, и я жалею, что не имел доступ к большим лестницам, когда я был на пике. Попробуйте, но имейте в виду, это очень интенсивная работа и может вас тошнить, если вы поднимаетесь слишком быстро.

## Толкание автомобиля

Когда я был ребенком, я видел интервью Дик Буткус где он говорил о развитии его удивительной силы для футбола, толкая двухтонный автомобиль, когда он был в средней школе. В результате, я стал одержим идеей толкания автомобилей. Казалось, что что-то только Супермен может сделать. Всякий раз, когда появлялся шанс, я подталкивал мой Ford Maverick вверх, вдоль блока.

Мои руки были похожи на спагетти, когда я был ребенком, и хватало, чтобы продвинуть несколько ярдов, принося чувство удовлетворения! Я не следую Chicago Bears больше, но, как только я вышел из тюрьмы я быстро возобновил свою любовь к толканию машин. Найдите хорошо просматривающийся участок дороги или дорожки, выключите двигатель и поставьте на «нейтралку» (у вас могут возникнуть небольшие проблемы, если Вы оставите на передаче). Станьте у задней части автомобиля и положите ладони на металлические части, вы же не хотите, чтобы приложить силу через заднее ветровое стекло. Держите руки почти прямо и наклонитесь в движении столько, сколько вы можете. Нажмите прочь от ваших ног. Как только авто получит инерцию, толкать станет немного легче. Но не на много.

Вы должны будете отталкиваться с помощью ваших пальцев, идея, и это является фантастическим для икр. Ноги получают массивные тренировки, но так же спина, талия, грудь, плечи и руки. Отметьте сто ярдов, если вы можете найти.

Отмерьте расстояние сто больших шагов. Вы сможете это сделать самостоятельно. Катайте два или три раза один или два раза в неделю, и пытайтесь побить лучшее время. Это создает опасные уровни усилия атлетизма! Толкание автомобиля является феноменально функциональным упражнением для ног, потому что используется вся мощь, проходящая через все тело. Толкание таким образом, помогает мышцам понять, как достичь большего усилия, и это полезно в борьбе, боевых искусствах, футболе и почти всех по-настоящему спортивных видах спорта. Это поможет вам, если вас загнали в угол двора пара противников.

## **Пожарный бег**

Это интенсивный метод спринта, который требует обучения партнеров. Согните вниз и упритесь плечом в талию вашего приятеля. Встаньте прямо, поднимая его от земли. Его голова будет около вашей спине, ноги болтались около ваших бедер. Подстрахуйте своей ближайшей рукой его за ноги для устойчивости. Это лифт классический пожарного. В этой позиции надо бежать так быстро, как только можете, около ста ярдов. Затем поместите вашего партнера на ноги, и пусть он несет вас назад. Повторите эту попытку на разных сторонах, столько циклов, как вы сможете.

Как бег по лестнице и толкание автомобиля, это упражнение отлично подходит для сердца и легких, сердечно-сосудистой выносливости, обмена веществ ног и общей выработки энергии тела. Это интересная и ответственная техника, но, как и любое упражнение с участием внешних нагрузок, присутствует риск. Разминайтесь хорошо, носите твердые сапоги для защиты лодыжки и сохраняйте умственную концентрацию на протяжении всего упражнения. Этот метод является не только популярным пожарными, это также широко используется телохранителями и специалистами охраны, которым, возможно, придется быстро выносить клиента из опасной зоны.

## 7. Подтягивания: Мощная спина и бицепсы

**Н**еважно, какого вы мнения о тренировках с собственным весом, нет сомнений в одном: подтягивания на перекладине рулят. Кто не вдохновлялся, созерцая Сильвестра Сталлоне, как он со сжатыми челюстями выполняет неравномерные подтягивания в Рокки 2? Мой же личный любимый пример из кинематографа - это то, как гибкая и жестокая Линда Гамильтон выполняет подтягивания с ног на больничной койке во втором Терминаторе. Я вспоминаю, как в те годы, что я был новеньким в тюрьме, я увидел седовласого чернокожего ветерана, подтягивающегося на одной руке на дверном проёме своей камеры, и я пообещал, что однажды я освою эту технику, кажущуюся невозможной.

Человека всегда привлекали подтягивания как венец силы. Ничего нового в этом нет. Фактически, подтягивания - это старейшее упражнение по накачиванию мускулов в истории. Легко найти упоминания подтягиваний в древней истории; несколько классиков литературы описывали это упражнение, популярное среди воинов, атлетов и даже среди гражданских лиц, которые хотели стать сильнее. Из-за этого невозможно проследить дату изобретения этого упражнения, так как очевидно, оно почти ровесник человечеству. Учёные говорят, что ещё до трансформации в *Homo sapiens*, наши далёкие предки, скорее всего, жили на деревьях, прямо как шимпанзе и прочие обезьяны в настоящий момент. Для предшественников человечества подтягивание своего тела на ветку дерева было таким же естественным движением, как для нас обычная ходьба.

Благодаря этому восхитительному анатомическому наследию, удивительно, как среднестатистический занимающийся придаёт мало значения и уделяет мало внимания своим мышцам спины. Зайдите в любой спортзал и увидите парней (в том числе атлетов, которым, казалось бы, виднее) бесконечно прорабатывают свой торс на скамейках и упражнениями на грудь, выполняя лишь небольшое количество подходов на греблю или других упражнений на спину. Возможно это отчасти потому, что довольно сложно увидеть собственные мышцы спины в зеркале - вот мы о них и забываем.

Но я думаю, свою роль играет также и культура. Мужчин учат с детства, что мужество связано с толчками: мы толкаем объект, чтоб продемонстрировать своё превосходство, мы толкаем и бьём в бою, толкаем для защиты, когда наступают нелёгкие времена, мы стискиваем зубы и рвёмся вперёд, мы даже психологически расталкиваем других людей для расширения личного пространства. Наоборот, хватательный рефлекс приписывают женщинам - притянуть к себе ребёнка, другого человека, подругу. Мужчина независим - сила означает отталкивание!

## Преимущества подтягиваний

Возможно, последняя идея - перспективный взгляд на культурную антропологию техник тренировок. Или может быть я просто слишком много сидел один в своей камере и размышлял об отжиманиях и подтягиваниях. Может всего понемногу. Какая разница? Принимаете ли вы мою теорию или нет, нет сомнений в том, что мышцы спины недооцениваются многими атлетами. Когда мы думаем о мышцах торса, мы обычно подразумеваем большую грудь или широкие, круглые плечи. Все эти толкающие мышцы безусловно важны, но они меркнут перед мускулатурой верхней части спины - тянущими мышцами.

Самая большая мышца в человеческом теле – latissimus dorsi (широчайшая мышца спины), проходит сзади поверх рёбер и огибает спину как крылья. Большинство других мышц спины так же работают в подтягивании, такие как трапеции, задние дельтоиды, большая круглая мышца и ромбовидная мышца, но львиную долю работы делают широчайшие.

Эти мышцы не только большие, они так же очень отзывчивые: они генетически запрограммированы быть большими и сильными при стимуляции. Посмотрите на позирование современных бодибилдеров и большинство восхитительных мускулов не на руках и ногах, но на спине: у многих из них они выглядят как крылья. Даже хардкорные бодибилдеры, которые познали, как сложно нарастить мышцы на груди, как только они начинают должным образом тренировать спину, видят, как они растут буквально не по дням, а по часам. Эти мышцы активно использовались нашими предками и теперь они терпеливо ждут, когда мы призовём их к взрывному росту.

Печально когда занимающиеся, посвящающие время спине, зачастую делают для этого неподходящие упражнения. Они работают с тяжёлыми свободными весами, делают упражнения, которые возлагают очень сильное давление на верхние отделы позвоночника. Подобные упражнения неминуемо ведут к травмам. Возможно, поэтому упражнения на тренажёрах стали наиболее популярны для обработки спины. Здесь работают тросы и блоки, а так же удобное, комфортное сиденье. Почему работа на тренажёре столь популярна? Потому что это просто! Можно качать спину с комфортом и небольшими нагрузками. К сожалению, из-за своей простоты, работа на тренажёрах редко даёт значимый результат, если только билдер уже не сидит на крупных дозах стероидов. Эти ребята могут идти тренироваться на подушках – и точно так же они будут надуваться, подобно воздушным шарикам. Не сила – только накачка.

Забудьте все альтернативные упражнения, которые люди делают в спортзалах. Вам это не надо. Лучшее – и наиболее безопасное упражнение, нужное, чтобы накачать верхний отдел спины – это скромное подтягивание. Это в действительности король всех упражнений спины по причинам, перечисленным выше – человеческое тело предназначено для поднятия своего собственного веса вверх вертикально. Мы редко делаем это в современном мире, но гены, с которыми мы

родились, этого не понимают. Овладейте подтягиваниями и ваши широчайшие будут расти, как сумасшедшие; мышцы плеч примут вид свернувшихся змей, и ваши трапеции станут плотнее и жёстче стальных оков. Каждый тянущий мускул в торсе получит свою долю работы от подтягиваний и тем больше и сильнее они станут в результате – и быстро.

Без сомнения, подтягивания дают наибольший прирост мышц торса, чем любое другое упражнение. Но есть и ещё одна приятная выгода от подтягиваний – функциональная сила. Мой хороший товарищ в прошлом служил инструктором в морской пехоте. Он рассказал мне, что каждый сезон хотя бы несколько рекрутов были крупными, накачанными бодибилдерами, которые были очень высокого о себе мнения. Многие из них могли отжиматься весь день, но стоило их попросить подтянуться – может быть на стенке на полосе препятствий, или взобраться по канату – эти ребята часто испытывали трудности и выглядели слабаками по сравнению со своими менее крупными товарищами. Это всё потому, что современные бодибилдеры рассчитывают на свободные веса и тренажёры для укрепления спины. Они пренебрегают работой со своим весом и как результат – страдают от нехватки функциональных качеств, так необходимых для ловкости.

Важный атрибут настоящей силы – хватка, тоже получает кучу нагрузки от подтягиваний: чтобы держаться за перекладину и двигать себя вверх-вниз, пальцы и ладони должны быть гораздо сильнее, чем у среднестатистического человека, даже если вы не делаете никаких усложнённых упражнений. Мышцы-сгибатели предплечья тоже нагружаются и становятся сильнее. Верьте или нет, подтягивания даже нагружают пресс и бёдра – которые, в обычной жизни не используются для удержания двух ног в воздухе – отличная работа в изометрии. Новички в этом упражнении зачастую на следующий день получают большую боль в мышцах пресса, чем в широчайших.

## Большие бицепсы

Даже бодибилдеры соглашаются с преимуществами подтягиваний в развитии спины, но не все люди сегодня знают, что это ещё и лучшее упражнение для бицепсов, когда-либо известное человечеству. Современные спортсмены прилипли к упражнениям вроде сгибания рук, но в реальности, какой бы вес вы не взяли, сгибание – это изолированное упражнение, потому что оно работает с мускулами только в одной точке – локте. Подтягивание же – базовое упражнение. Оно работает на бицепсы не только в локте, но и в плече.

И вот тут бицепсы по-настоящему втягиваются в дело. Только подумайте: человек весом в 90 килограммов делает подтягивание, его бицепсы работают с весом в 90 килограммов во всей широте движений. Сколько вы знаете людей, которые могут выполнять сгибания рук с гантелями 90 килограммов? Если тот же человек преуспеет в подтягивании на одной руке, он поднимет 90 килограммов одним мускулом бицепса, что эквивалентно поднятию гантели в 90 килограммов! Неу-

дивительно, что у гимнастов такие гигантские бицепсы, размером с дыню! Если вы действительно хотите раскрыть всю силу своих бицепсов и реализовать свой скрытый силовой потенциал - забудьте про гантели. Идите делать подтягивания.

## Самое безопасное упражнение для верхнего отдела спины

Поскольку люди практически родились, чтобы подтягиваться, это упражнение является самым безопасным упражнением для спины, потому что рабочее движение в нём работает в соответствии с природной биомеханикой, не против неё. Это важный момент, потому что из-за травмоопасных упражнений травмы спины - наиболее частые травмы в спортзале. Большая часть их происходит в нижнем отделе, но что бы эти травмы были вызваны подтягиваниями - такого никто не слышал. Причина проста: ноги при подтягиваниях висят, на позвоночник не давит никакая внешняя нагрузка. Нижний и верхний отделы спины сохраняют свои естественные изгибы, удерживаемые на месте мышцами, выпрямляющими спину, которые располагаются с двух сторон от позвоночника.

При последовательном и правильном, выполнении подтягивания защищают тело от травм. У большинства качков передняя дельта очень сильная из-за излишнего большого внимания к различным жимам. В результате возникает дисбаланс в плечевом поясе, что ведёт к травмам и скованным, неестественным движениям, распространённым среди бодибилдеров. Подтягивание - это лучшее упражнение для задних дельт и всего заднего отдела плеч, включение подтягиваний в свою программу быстро выправляет любой дисбаланс и помогает плечу вновь стать гладким и гармоничным, страхуя от дальнейших травм. При корректном выполнении, подтягивания даруют здоровые суставы и никаких травм - такого результата не может дать ни один способ тренировки спины!

## Подтягивания и «чин-апы»

Многие новички путаются, пытаясь понять разницу между подтягиванием и «чин-апом». Например, некоторые тренеры считают, что подтягивание делается до груди, «чин-ап» - только до подбородка. В Европе термин «чин-ап» используется вместо подтягивания, несмотря на то, что обозначает ровно то же самое. В США оба термина взаимозаменяют друг друга. Я встречал футболистов, утверждавших, что разница в хвате: подтягивание выполняется прямым хватом, «чин-ап» - обратным. Единого мнения по этому вопросу нет, так что неудивительно, что люди путаются.

В *Тренировке Заключённых* подтягиванием будет называться любое упражнение, где вы подтягиваете тело вверх против действия гравитации, так как этот термин наиболее хорошо передаёт суть. Но не привязывайтесь к терминологии. Названия не так важны, как правильное выполнение упражнений.

## Идеальный диапазон движения

Идеальный, с точки зрения улучшения силовых показателей диапазон движения располагается между точкой, когда руки почти выпрямлены (лишь чуть-чуть согнуты) и до точки, когда подбородок пересекает линию перекладины. Подтягиваться дальше этой точки - до груди или даже до солнечного сплетения - выводит широчайшие мышцы спины из дела и переносят нагрузку на второстепенные мышцы. Это ограничивает потенциал силы и ставит верхнюю часть торса в уязвимую позицию. Делать подтягивание до подбородка - лучше всего.

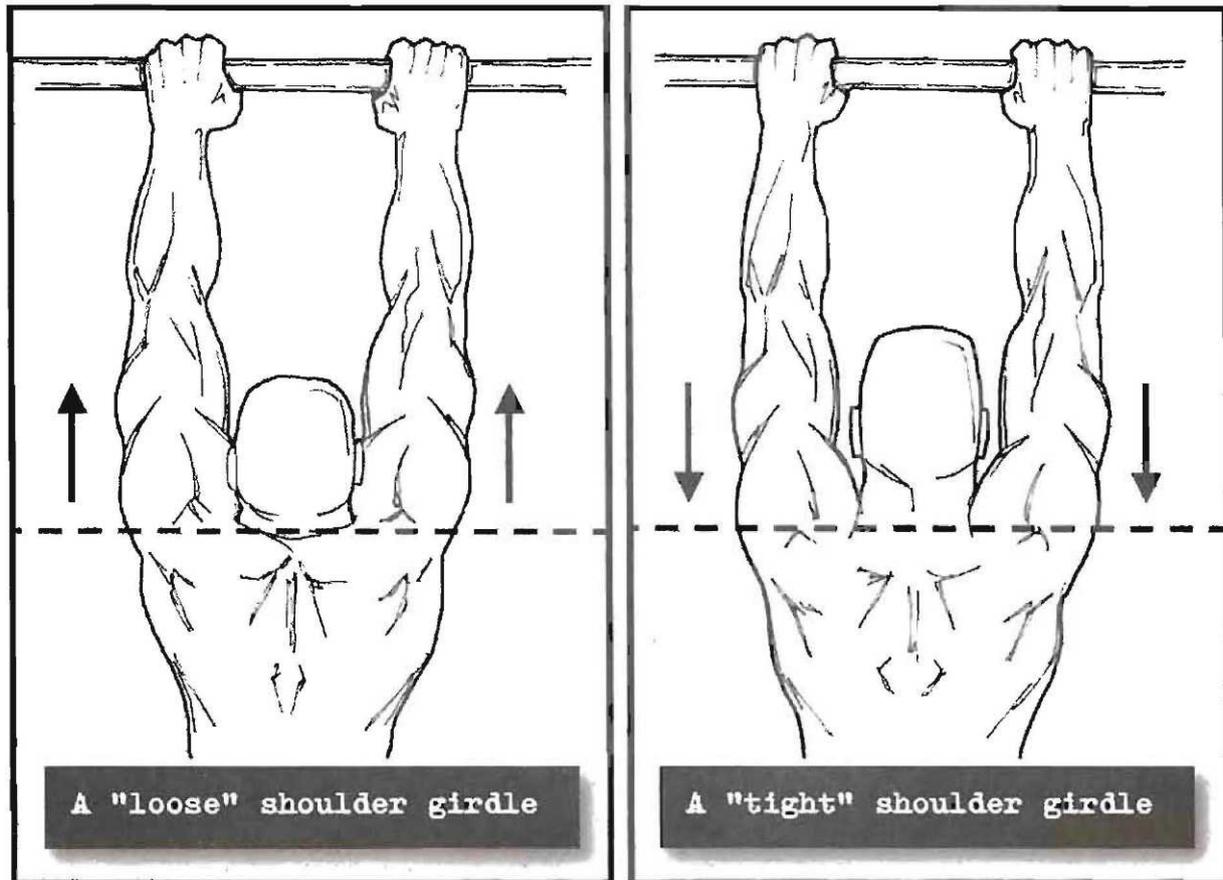
Чуть-чуть согнутые локти в стартовом положении служат двум целям. Во-первых, это снимает давление с локтей, защищая их от гиперэкстензии. Во-вторых, это помогает верхней части тела подготовиться для мощного требуемого движения. Несмотря на то, что говорят некоторые эксперты бодибилдинга, в нижнем положении подтягивания не стоит расслабляться и висеть свободно. Это снимет напряжение с мускулов и перенесёт его на связки, которые держат суставы вместе. Это не то, что вам нужно. Более того, кроме того, что стоит держать локти согнутыми примерно на 10 градусов, так же требуется держать плечи в напряжении.

## Напряжённые плечи

Чтобы сохранить плечи в безопасности при выполнении всех упражнений в положении виса, для атлета жизненно важно понимать, как держать плечи тугими и напряжёнными.

Сустав плеча относится к шаровидному типу суставов. Этот тип суставов невероятно подвижен в вопросах движения, но эта подвижность даётся недёшево, ценой повышенной уязвимости. Если вы расслабляете плечи в висе на перекладине, сустав становится растянутым и держится только на нерастяжимых связках. Это вызывает не только раздражение связок излишне сильной нагрузкой, это в некоторых случаях может привести к частичному или полному вывиху плеча. Хоть и редко, но это случается, чаще - в случае, если плечо было ранее травмировано. Удерживая плечи напряжёнными, мы создаём для сустава защитную сеть мышц, защищая внутренние связки и делая вывих абсолютно невозможным.

Упражнения на перекладине - особенно подтягивания и подъём ног - это фантастические упражнения, которыми вам стоит наслаждаться всю жизнь, так давайте с самого начала приучаться к хорошему. В напряжении плеч нет ничего плохого, со стороны это почти не заметно. Всё, что требуется - это подтянуть плечо вниз на несколько сантиметров (посмотрите на рисунок для уточнения). Это легко сделать, если напрячь мышцы спины. Держите ваш торс жёстким во время выполнения упражнения, и вскоре у вас всё получится.



## Положение рук

Другой момент, которому нужно уделить внимание - это хват, которым стоит подтягиваться. Существует прямой хват (косяшки пальцев смотрят в нашу сторону), обратный хват, молотковый (большие пальцы смотрят в нашу сторону). Какой же наилучший?

Как говорится, зависит от. Самый важный фактор, который нужно учесть - это то, что кинезиологи называют пронацией. По-простому это значит разгибание. В контексте подтягивания это означает тот факт, что при подтягивании руки автоматически стремятся развернуться внутрь, отклоня ладони, чем ближе руки оказываются к торсу. Это очень маленькое естественное движение, которое есть у нас всех. Оно мало заметно и обычно не вмешивается в стандартные подтягивания, но этот фактор будет всё заметнее на более сложных ступенях упражнения.

Короче, записывайте: на ранних шагах используйте тот хват, который вам проще делать. Обычно в описаниях упражнений будет присутствовать прямой хват, так как для большинства людей он проще, но обратный хват или молотковый тоже приемлем. Но когда вы будете продвигаться дальше, чем полное подтягивание, естественная пронация может сделать зафиксированное положение неудобным. В этом случае, экспериментируйте. Для многих людей молотковый хват ста-

новится более удобным с ростом сложности упражнения. Обладателям сильных бицепсов, которым нечего бояться пронации, предпочтут обратный хват. Кто-то работает прямым хватом всю жизнь и не испытывает проблем. Используйте то, что поможет вам.

Наилучший из всех возможных вариантов для продвинутых вариантов подтягиваний - это кольца, такие, как у гимнастов. Они идеальны, потому что благодаря подвешиванию на верёвке они позволяют кистям пронироваться так мало или много, как они хотят. Жёсткая перекладина ограничивает ваши руки на месте, не давая обрести весь диапазон движения. Если у вас ноют запястья, локти или плечи при подтягиваниях, попробуйте использовать кольца - они часто помогают избавиться от подобных проблем, помогая рукам двигаться естественным образом при выполнении этого упражнения.

## Киппинг

Подтягивание следует выполнять при помощи мышц, а не импульса движения. Но если сил вам не хватает, вам захочется подбросить вверх колени, чтоб создать рывковый импульс для выполнения подтягивания. Эта «читинговая» техника имеет отдельное название - «киппинг».

Киппинг даёт сильную и ненужную нагрузку на суставы, даёт фальшивое ощущение силы и поощряет небрежную технику выполнения упражнения. Из-за этого, киппинг нельзя применять новичкам, которым очень важно соблюдать идеальную технику: две секунды вверх, секунда наверху, две вниз, секунда пауза. Использовать импульс не надо. Если вам нужен импульс для выполнения упражнения, сбавьте сложность, перейдите на тот уровень упражнения, который можете сделать без жульничества.

Когда вы станете сильнее в подтягиваниях - когда сможете сделать 5-й шаг с идеальной техникой, тогда вы можете продуктивно использовать киппинг в ваших тренировках. Сделайте столько повторов, сколько сможете, с правильной техникой - хотя бы три-четыре повтора и тогда используйте киппинг, чтобы получить силу на ещё один, два или даже три повтора. Это позволит вам выйти за привычные границы и развить большую выносливость. Но не переусердствуйте с этой техникой и не используйте её непосредственно для силовой работы. Киппинг можно применять только в конце подхода. В начале - никогда.

Помните, когда вы стремитесь к переходу на следующий шаг упражнения, считывайте только те повторы, которые вы сделали без киппинга.

## Где висеть

Прежде, в девятнадцатом веке и раньше, многие тюремные камеры - особенно, принадлежащие региональным Шериффам - по сути, были простыми клетками. Как следствие, у них были прутья решёток и на крыше тоже. Поэтому у заклю-

чѐнных не было проблем с снаряжением для подтягиваний. Постепенно такие прутья на крыше вышли из употребления из-за совершаемых на них суицидов, и теперь заключѐнные вынуждены заниматься подтягиваниями на турнике в тюремном дворе. Вам тоже надо будет найти место для подтягиваний. Человеческое тело страшно приспособляемое к чему угодно, поэтому вы можете делать подтягивания где угодно - со стропил, веток деревьев, труб отопления, даже с края крыши или балкона низких домов (смотрите стр. 149).

Если вы хотите заниматься дома, я рекомендую купить раздвижной турник, вставляющийся в дверной проѐм. Такой стоит недорого и его можно найти во многих магазинах. Что-нибудь выше - например, труба, торчащая из крыши, даже лучше - вам не придётся беспокоиться о том, чтоб не задевать пол ногами. Хорошим вариантом будет положить металлическую трубу на люк чердака. Это так же будет отличное место для того, чтоб поделаться подъѐмы ног.

Как уже было сказано, лучший инструмент для подтягиваний - это гимнастические кольца. Вы можете их купить, но если найдѐте подходящие прочные кольца, то можете сделать свои. Подвяжите верѐвку к каждому кольцу и найдите прочное место, чтобы их повесить.

## **Лишний вес и подтягивания**

В отличие от остальных упражнений Большой Шестѐрки (например, отжиманий), в подтягивании атлет перемещает абсолютно весь вес своего тела. Это значит, что каждый килограмм, который в вас есть надо поднимать каждый сантиметр движения. На практике это означает, что чем больше в вас лишнего веса, тем сложнее будет учиться подтягиваться. Сухая мышечная масса не является препятствием для освоения всех десяти шагов, но если у вас более 13 килограмм бесполезного жира, ваши шансы пройти дальше пятого или шестого шага крайне малы, если только вы не обладаете ужасающей силой или не нарушаете технику. Если это про вас, не расстраивайтесь. Идите по десяти шагам так далеко, как сможете и оставайтесь на том, на котором можете нормально выполнять это упражнение. Выкладывайтесь по полной - не забывая о других упражнениях тоже, и тем временем постарайтесь следить за своим питанием и сбросить вес. У вас всё получится.

## **Дайте себе время**

Подтягивания сложнее многих других упражнений Большой Шестѐрки, главным образом потому, что вес всего тела двигается верхней частью торса. В результате неизбежно то, что рост атлета в этом упражнении будет медленнее, чем например, в отжиманиях (где используется только часть своего веса) или в приседаниях (где работу подъѐма тела выполняют мощные мышцы ног).

Медленно осваивать подтягивания - это нормально. Когда вы всерьѐз впахива-

етесь, иногда может потребоваться не один месяц, чтоб перейти от одного шага к другому. Не надо думать, что в этом есть что-то плохое. Помните, вы продвигаетесь медленно, потому что применяемая сила весьма впечатляющая, а значит, даже маленький шаг вперёд - это заметное увеличение ваших способностей. Думайте об этом, а не о том, сколько прошло времени.

Никогда не чувствуй важность гонки от упражнения к упражнению, от ступени к ступени. Это совет который применим ко всем упражнениям со своим весом. Никогда не забывай, что переход вверх к упражнению с собственным весом, которое размещается выше в системе, просто показывает рост твоей силы. Но этот рост сил произойдёт только в случае вдохновенной, регулярной работы на более нижних упражнениях системы. Ускорение не построит силу быстрее.

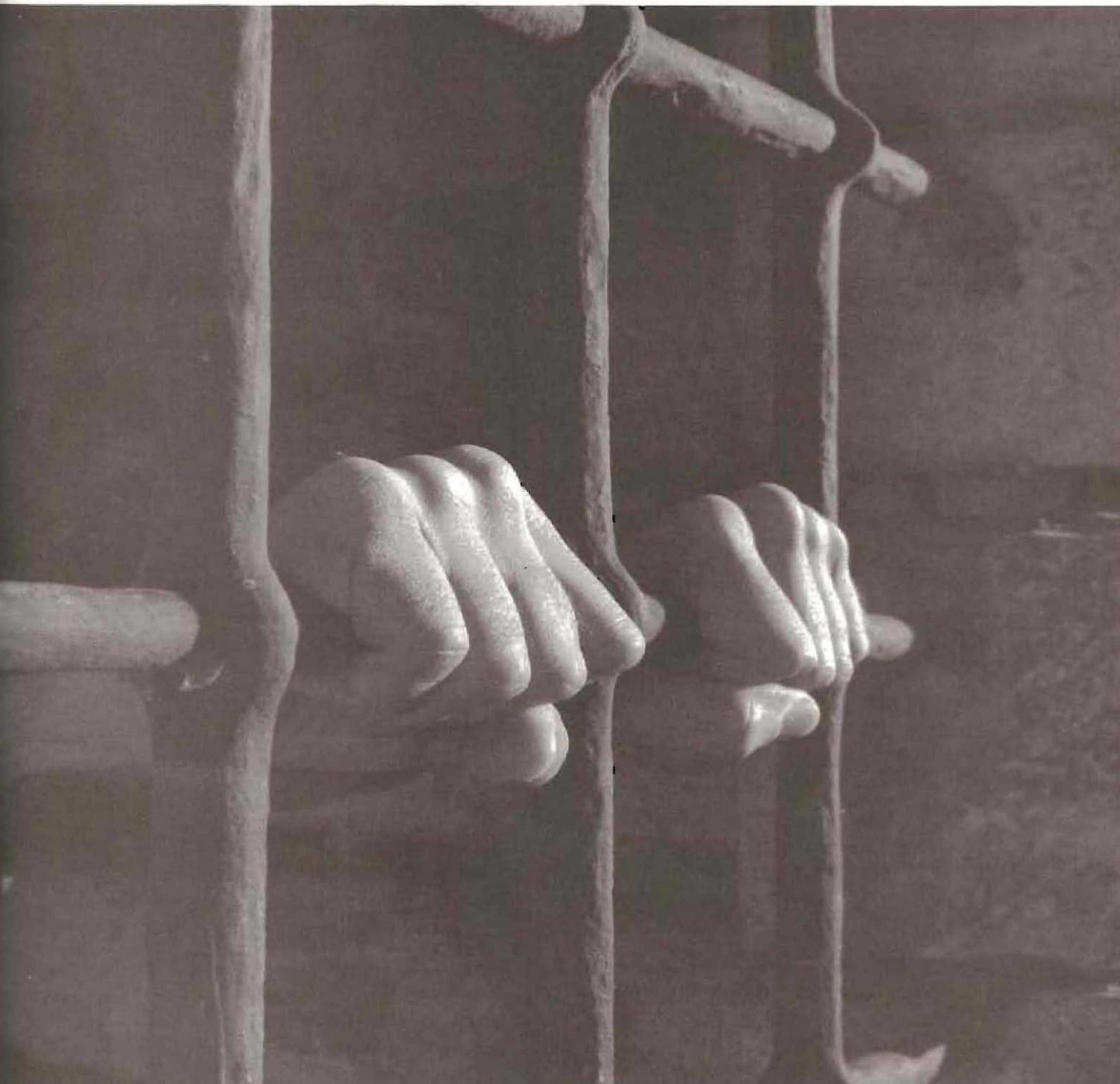
Наиболее успешные гимнасты прекрасно понимают этот факт. Они не торопятся продвинуться от упражнения к упражнению до того, как на самом деле готовы. Этот путь неизбежно ведёт к неудаче и разочарованию. Напротив, они учатся любить любое движение, которым они заняты в данный момент. Они изучают его, позволяют ему поглотить себя, оттачивают нюансы. Они действительно посвящают время и силы этому упражнению - как будто это последнее, что они делают в жизни. Они терпеливо дают своему телу время, необходимое для построения настоящей силы. Когда приходит время, они полностью готовы к более продвинутой работе. Если вы сможете выработать у себя такой же подход, в долгосрочной перспективе вы очень сильно выиграете.

## Система подтягиваний

Многие люди, особенно, страдающие лишним весом, подходят к подтягиваниям, охваченные вселенским ужасом, как к невероятно сложному упражнению. Если вы один из них - не беспокойтесь. Когда вы начнёте тренироваться с правильной техникой, ваше тело адаптируется и станет хорошо выполнять простые версии упражнения. Ваши мышцы вспомнят своё наследие и быстро поймут, что от них требуется.

Доля современных страхов вокруг подтягиваний рождена непониманием - или частичным недопониманием их природы. Когда люди говорят о подтягиваниях, обычно они думают только об одном упражнении - полном подтягивании (то есть, в полную амплитуду, двумя руками). Когда новички пробуют сделать это упражнение, оно выглядит невозможным, если только не обладать экстраординарной силой или быть очень худеньким и лёгким. Из-за такого неудачного опыта, многие новички отстраняются от перекладины и прикипают к работе со свободными весами для проработки спины, чтоб не смущать себя. Это ошибка. В существующем множестве видов подтягиваний - не только те, о которых все знают. Некоторые из них сложнее обычного подтягивания, но некоторые гораздо проще.

В *Тренировке Заключённых* содержится 10 вариаций подтягивания. Классическое полное подтягивание занимает пятое место. Вместо того, чтобы сразу хвататься за него, изучающему эту систему должен медленно проработать к нему путь через первые четыре шага. Каждый из них постепенно повышает силу подтягивания атлета, и когда он дорастёт до полного подтягивания, он не увидит в нём ничего особо сложного, как увидел бы, если взялся бы за него сразу. Для многих оно будет простым. Когда же занимающий освоит в полной мере полное подтягивание - его путь не окончится: его ждут ещё пять шагов, завершаясь одним из самых желанных и восхитительных упражнений всех времён и народов: подтягивание на одной руке.



# УРОВЕНЬ 1: ВЕРТИКАЛЬНОЕ ПОДТЯГИВАНИЕ

## Выполнение

Найдите что-нибудь, за что можно держаться. Эта опора должна быть стойкой и позволять безопасно держаться за неё: прекрасно подойдут стенка дверного проёма или высокие, на уровне груди, перила. Встаньте близко к опоре - пальцы ног должны быть примерно в 7-15 см от него. Возьмитесь за объект удобным хватом. Руки лучше всего держать на ширине плеч, но подойдёт любое симметричное положение. Это стартовая позиция (рис. 41). Из-за вашей близости к опоре, руки будут согнуты. Теперь позвольте своему телу переместиться назад под собственным весом, откидываясь назад. Распрямляйте руки, пока они не станут почти прямыми, а тело не будет расположено по диагонали. Это завершающая позиция (рис. 42). В этой точке надо прочувствовать мягкое тянущее чувство в верхнем отделе спины и возможно, в руках. Подождите секунду перед тем, как тянуть себя в стартовую позицию, и сводя лопатки и сгибая руки, вернитесь в неё. Секундная пауза и всё с начала.

## «Рентген» упражнения

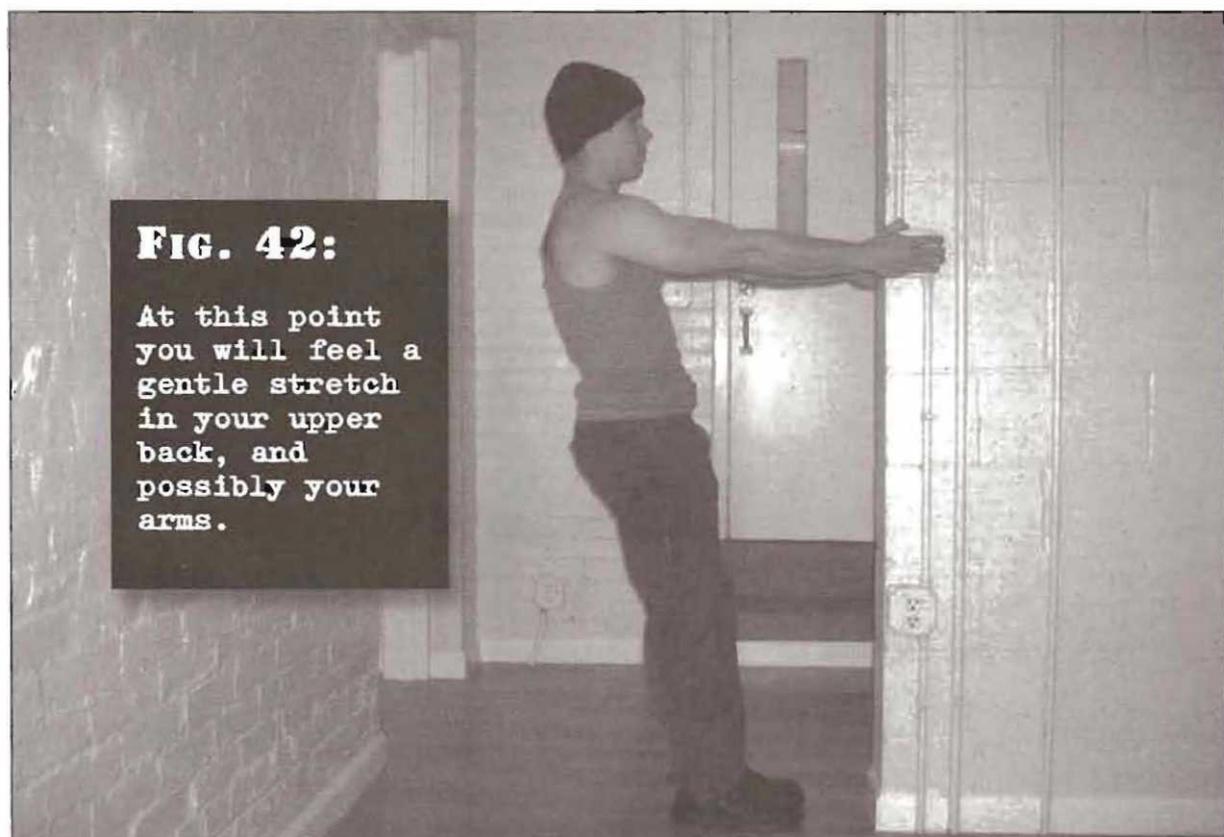
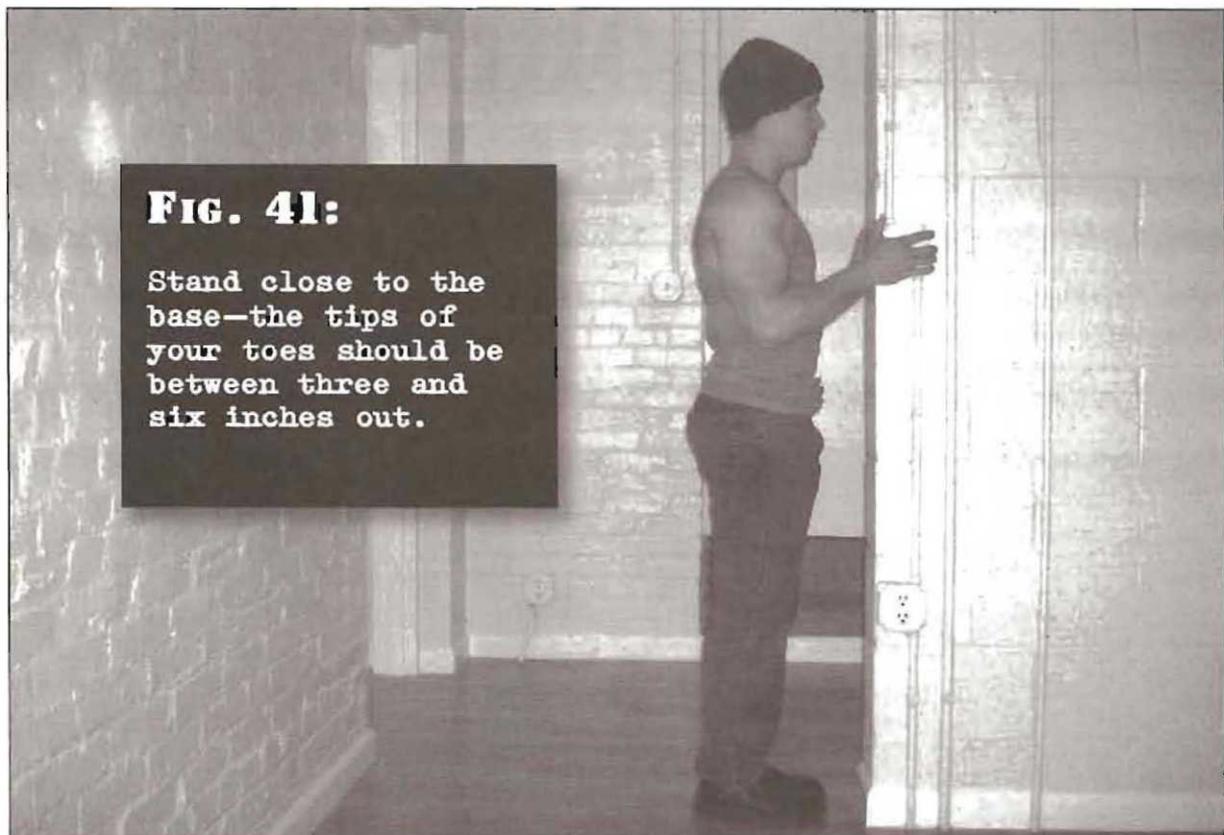
Вертикальное подтягивание - это очень мягкое упражнение. Оно идеально для атлетов, восстанавливающих силу своих спин и рук после травмы плеча, бицепса или локтя. Оно увеличивает приток крови в тренируемых зонах и восстанавливает привычку тянуть. Это так же и отличное упражнение для новичка. Его низкая интенсивность позволяет атлету, доселе не подтягивающегося, прочувствовать работу мышц плеч и верхнего отдела спины, прежде чем начнётся серьёзная работа.

## Цели тренировки

Начальный уровень:	1 подход из 10 повторений
Продвинутый уровень:	2 подхода по 20 повторений
Условие перехода:	3 подхода по 40 повторений

## Шлифовка вашей техники

Это очень простое упражнение и практически кто угодно в состоянии сделать его. Если вы восстанавливаетесь после травмы и находите диапазон движений болезненным (например, у вас ещё не сняты швы), просто сократите диапазон, держите плечи напряжёнными и не разгибайте руки слишком далеко.



## УРОВЕНЬ 2: ГОРИЗОНТАЛЬНОЕ ПОДТЯГИВАНИЕ

### Выполнение

Найдите горизонтальную опору, которая спокойно выдержит ваш вес. Она должна быть хотя бы на высоте ягодиц. Подойдёт край большого, прочного стола - это отличный вариант. Расположитесь снизу этой опоры и возьмитесь за её край руками прямым хватом. В идеале руки должны быть на ширине плеч, но это не всегда возможно, всё зависит от того, что за стол у вас в распоряжении. Теперь подтянитесь, чтоб спина оторвалась от пола.

Возможно, высота стола будет такова, что придётся слегка согнуть руки. Держите своё тело напряжённым и вытянутым в одну линию, так что вес тела давит только на ладони и пятки. Это стартовая позиция (рис. 43). Теперь медленно подтягивайте себя, держа тело (особенно колени) вытянутым в линию, пока грудь не коснётся края стола на том же уровне, что и ваши руки. Это конечная позиция (рис. 44). Задержитесь наверху на секунду, прежде чем опускаться вниз. Повторить.

### «Рентген» упражнения

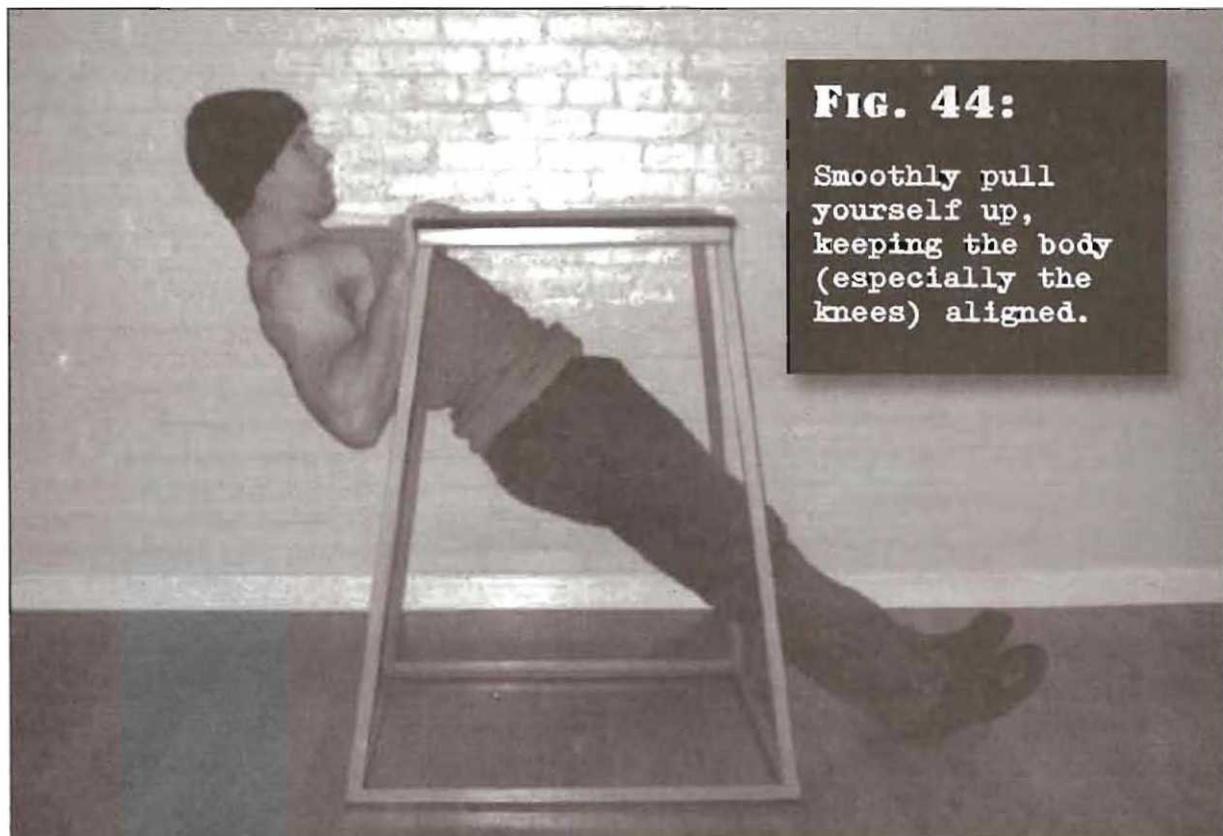
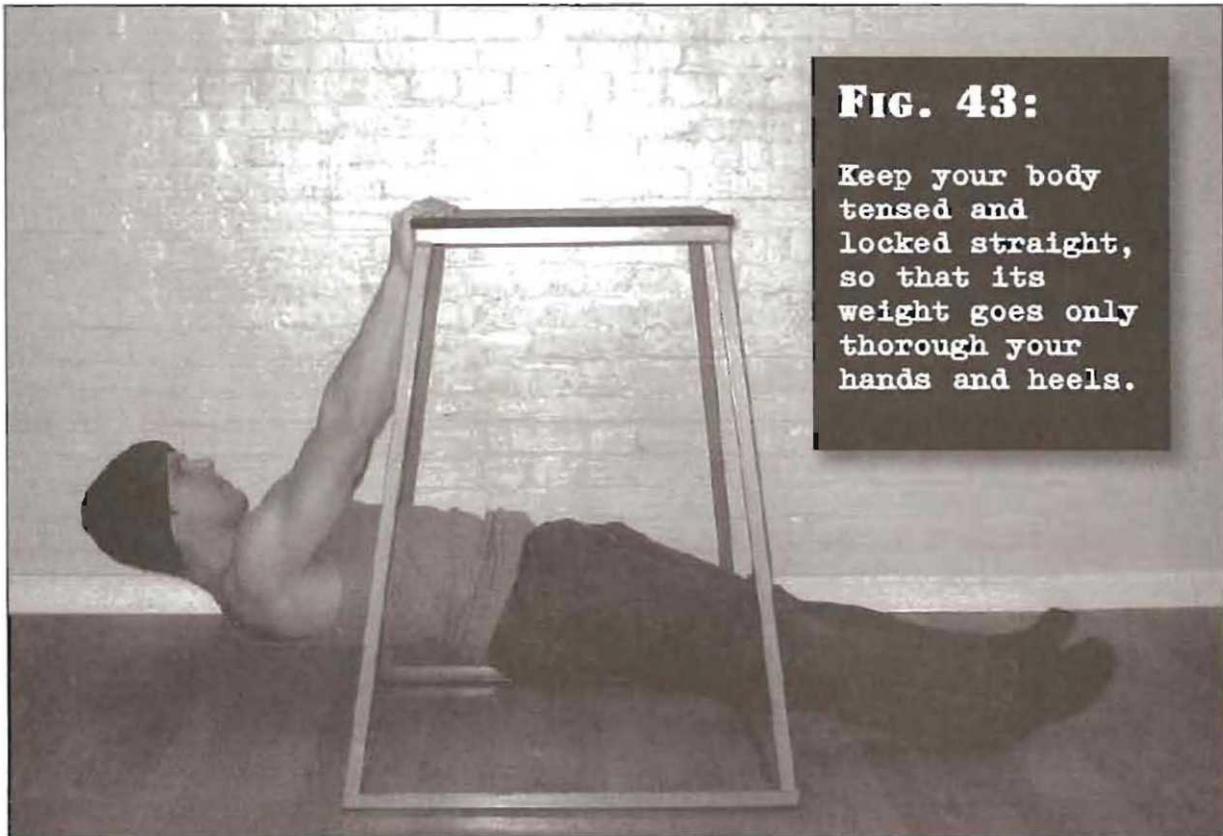
Горизонтальные отжимания похожи на вертикальные, но они ставят тело под гораздо более сложным углом. В результате, сила подвергается более серьёзному испытанию. Это восхитительное упражнение средней сложности, чтобы подготовить атлета к работе в вися на перекладине. Это упражнение укрепляет суставы, особенно уязвимые локти и плечи.

### Цели тренировки

Начальный уровень:	1 подход из 10 повторений
Продвинутый уровень:	2 подхода по 20 повторений
Условие перехода:	3 подхода по 30 повторений

### Шлифовка вашей техники

Чем выше объект, за который вы держитесь, тем менее сложный угол задаётся телу и тем проще делать упражнение. Если горизонтальные подтягивания для вас слишком сложные поначалу, найдите опору выше ягодиц. Когда сможете сделать 30 повторений, снова работайте на более низкой высоте.



## УРОВЕНЬ 3: ПОДТЯГИВАНИЕ «ПЕРОЧИНЫЙ НОЖ»

### Выполнение

Для выполнения этого упражнения вам потребуется высокая перекладина и стул с высокой спинкой, или нечто похожее, расположенное перед перекладиной. Руки следует держать примерно на ширине плеч, прямым хватом. Работая на перекладине, всегда держите плечи напряжёнными (как описано на странице 122). Не расслабляйте руки до конца, держите их в напряжении и сохраняйте маленький изгиб локтей. Теперь поднимите ноги и положите их икрами около лодыжек на объект, расположенный перед турником.

Этот объект должен быть расположен так, чтоб вы могли выпрямить ноги. В идеале, он должен быть достаточно высоким, чтоб стопы ваших прямых ног были напротив таза - вот мы и похожи на складной нож. Это стартовое положение (рис. 45). Теперь медленно подтянитесь, слегка нажимая ногами на стул, чтоб облегчить рукам работу. Когда подбородок пересечёт линию перекладины - вы в конечной позиции (рис 46). Сделайте короткую паузу перед тем, как опускаться, чтоб бы сделать это с максимальным контролем. Будьте осторожны при окончании подхода и не работайте до отказа. Если ваша хватка ослабнет до того, как ноги будут чётко под вами, вы рискуете очень неприятно упасть.

### «Рентген» упражнения

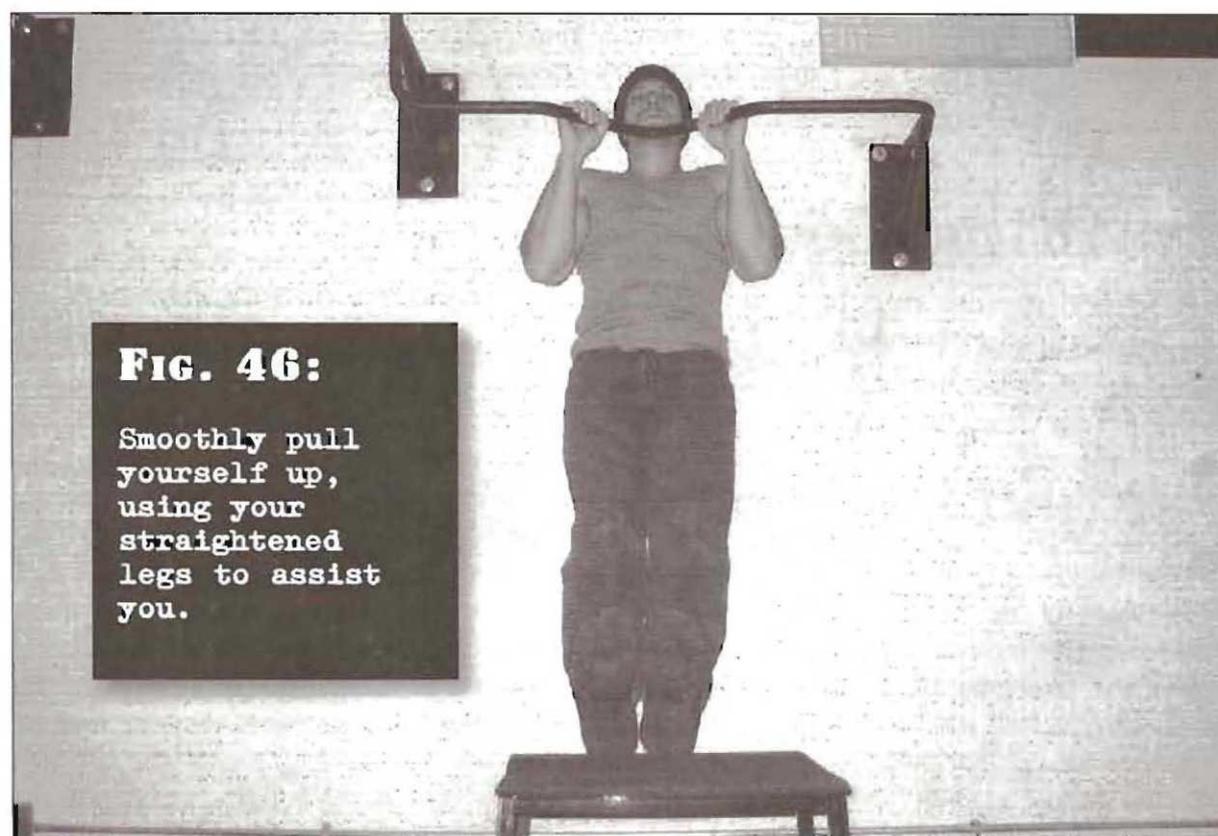
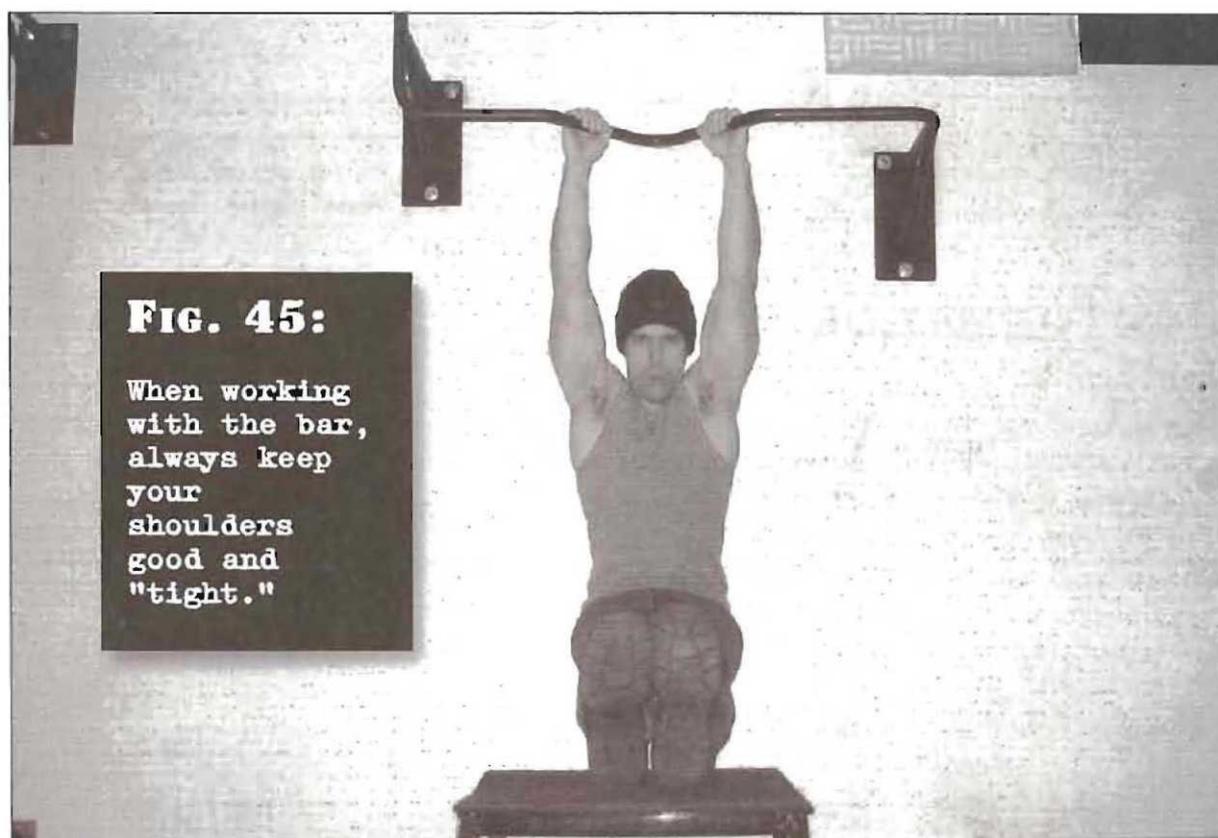
Это упражнение учит атлета выполнять подтягивание в полном диапазоне движения, но оно проще полных подтягиваний потому что ноги переводят часть веса на опору и помогают в нижней позиции.

### Цели тренировки

Начальный уровень:	1 подход из 10 повторений
Продвинутый уровень:	2 подхода по 15 повторений
Условие перехода:	3 подхода по 20 повторений

### Шлифовка вашей техники

Нижнее положение - самая тяжёлая часть в любом подтягивании. Если вы не можете выполнять подтягивания «перочинный нож» в полный диапазон, начинайте в верхнем положении с согнутыми руками и постепенно добавляйте глубины в диапазон движения по мере увеличения силы.



## УРОВЕНЬ 4: ПОЛУПОДТЯГИВАНИЯ

### Выполнение

Используется горизонтальная перекладина. Она должна быть достаточно высокой, чтоб в висе, в выпрямленном положении ноги не касались пола, были выше хотя бы на пару сантиметров. Держите руки прямым хватом на ширине плеч или чуть шире. Подпрыгните и ухватитесь за перекладину так, чтоб руки были согнуты примерно на 90 градусов (верхняя часть рук параллельна полу). Слегка согните ноги и сцепите их в лодыжках, чтоб исключить помощь ног при движении. Это стартовое положение (рис. 47). Медленно подтяните себя вверх, сгибая плечи и локти, пока подбородок не пересечёт линию перекладины. Это конечное положение (рис. 48). Позвольте своим локтям уйти вперёд, если это для вас комфортно. Задержитесь на мгновение перед спуском в стартовое положение, чтобы полностью его контролировать. Повторить. При выполнении этого упражнения ноги должны не двигаться в течении всего движения.

### «Рентген» упражнения

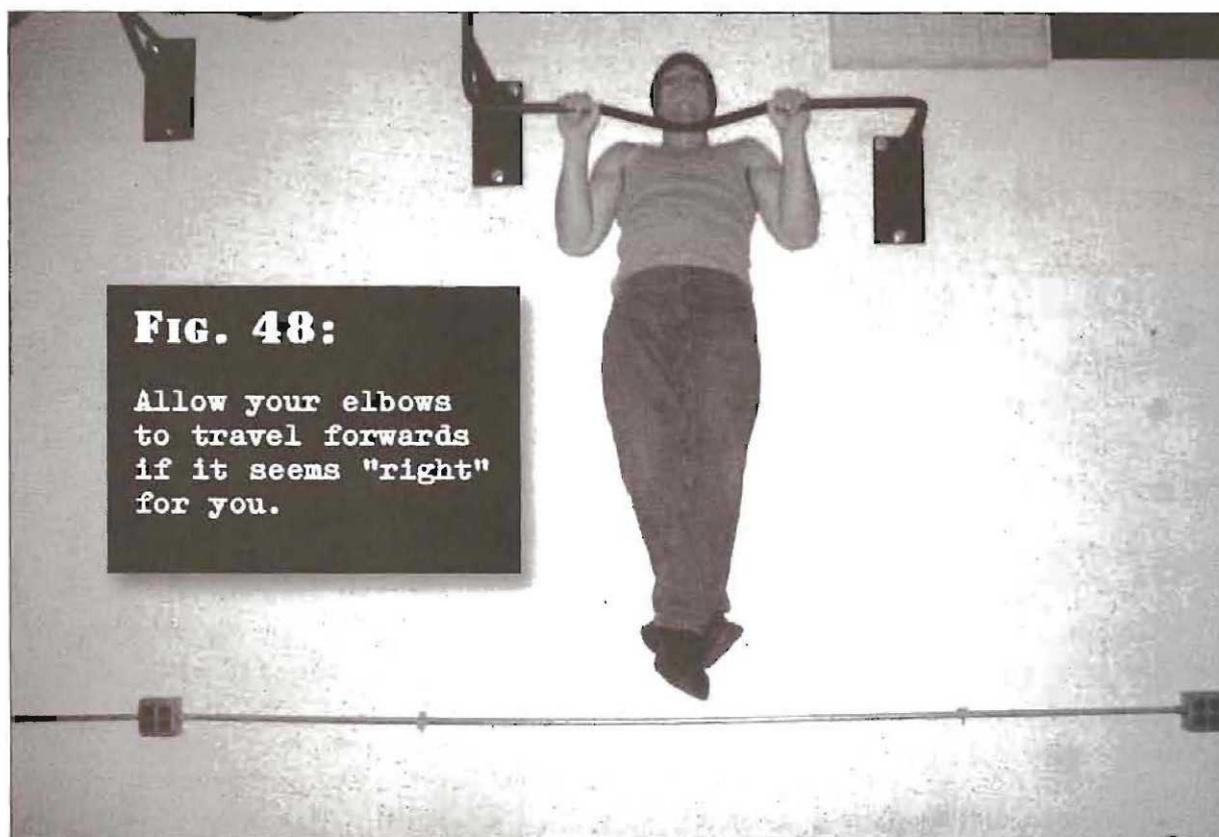
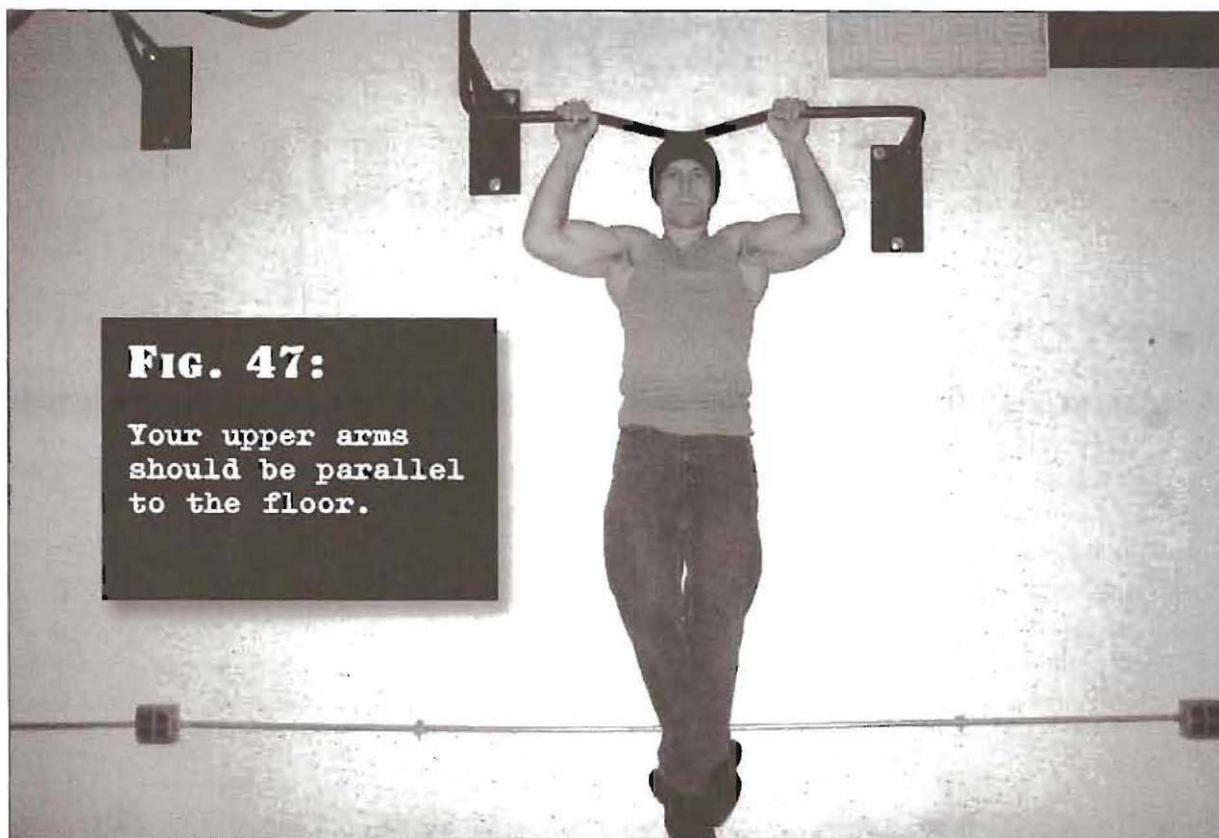
Это уже серьёзно. В полуподтягиваниях мышцы верхние мышцы тела двигают вес всего тела - больше, чем среднестатистический человек комфортно возьмёт в гребле или пулдаунах. Усиливается хватка, развиваются спина, бицепсы и предплечья.

### Цели тренировки

Начальный уровень:	1 подход из 8 повторений
Продвинутый уровень:	2 подхода по 11 повторений
Условие перехода:	2 подхода по 15 повторений

### Шлифовка вашей техники

Это первое упражнение из серии подтягиваний, в котором атлет поднимает весь вес своего тела без вспомогательных элементов. Следовательно, оно может стать камнем преткновения для многих занимающихся, особенно для тяжёлых или страдающих лишним весом. На этой точке следует всерьёз заняться сбросом лишнего веса, если он у вас есть - а он есть у многих. Вы можете совмещать работу над этим упражнением со сбросом веса. Если вам сложно, уменьшите диапазон, начинайте ближе к перекладине. Параллельно со сбросом веса увеличивайте диапазон движений.



## УРОВЕНЬ 5: ПОЛНОЕ ПОДТЯГИВАНИЕ

### Выполнение

Возьмитесь за перекладину прямым хватом, руки на ширине плеч. Допускается хват чуть шире - экспериментируйте, ищите положение, в котором сила раскрывается максимально. Согните колени и сцепите ноги в лодыжках. Ноги не должны касаться пола. Напрягитесь, держите плечи собранными и чуть-чуть (почти незаметно) согните локти, чтоб перенести с них нагрузку на мышцы. Это стартовое положение (рис. 49). Сгибайте локти и плечи, пока подбородок не пересечёт перекладину. Это конечное положение (рис. 50). Наслаждайтесь видами! Задержитесь на мгновение, прежде чем проделать всё то же самое в обратном порядке под полным контролем. Не делайте взрывных движений - то есть, не полагайтесь на инерцию. Правильная техника для укрепления мышц - плавная и медленная. Постарайтесь, чтоб на подъёмы и спуски уходило по две секунды, а в верхнем и нижнем положении - по секунде.

### «Рентген» упражнения

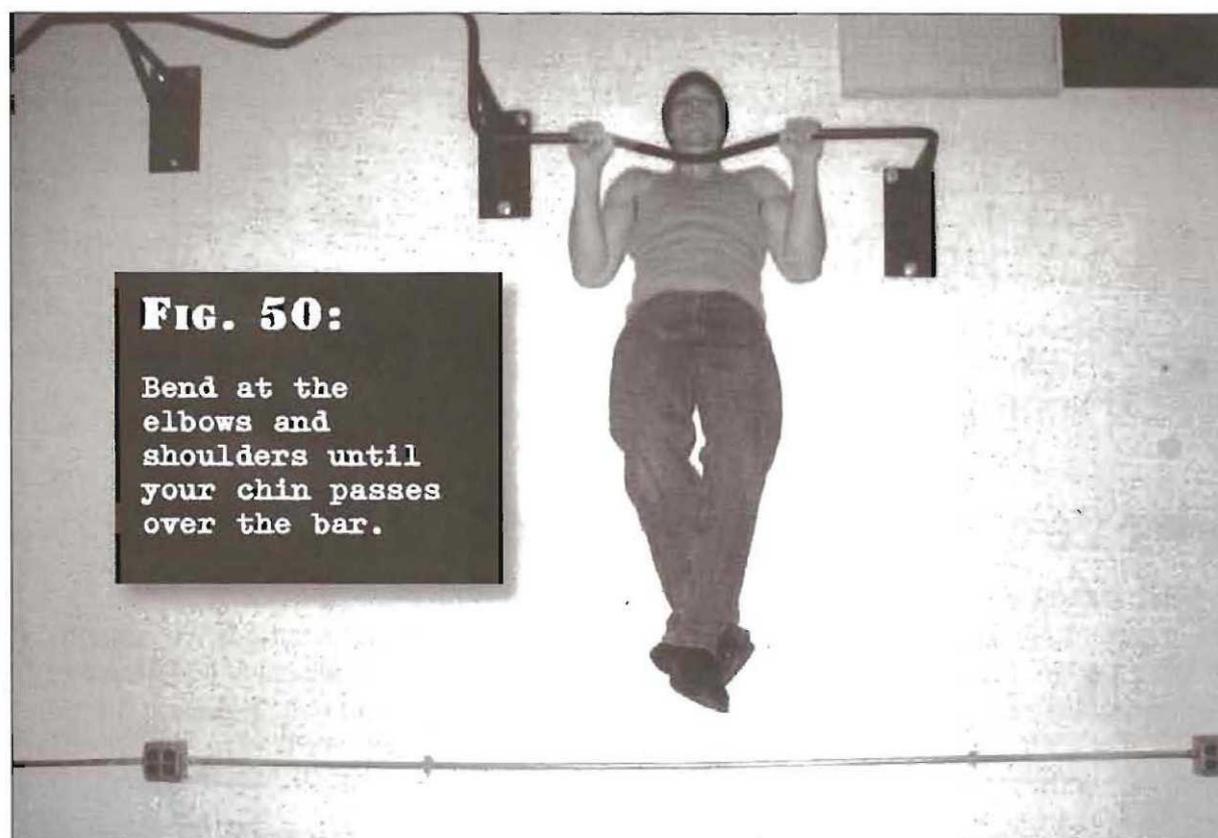
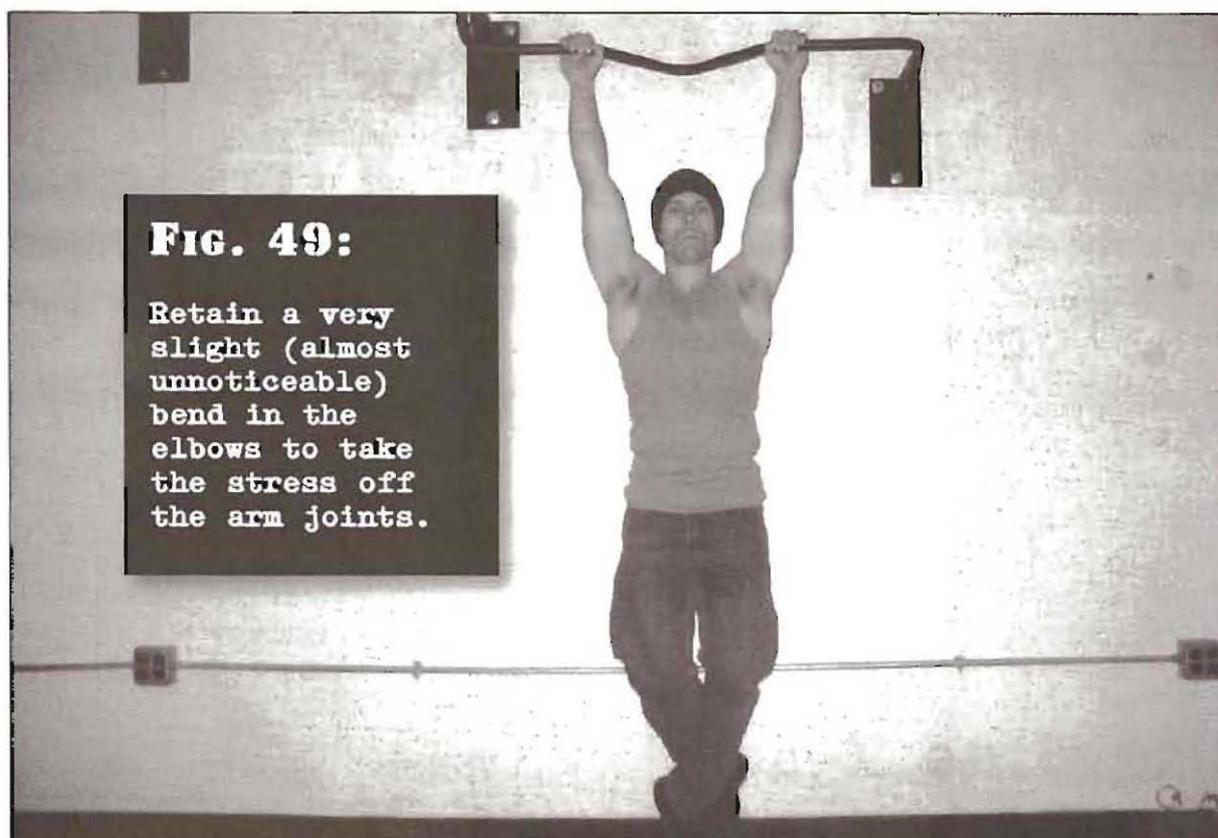
Полное подтягивание - это классическое упражнение на мышцы и силу верхней части спины и бицепсов. Мастер этого упражнения обладает восхитительными функциональными возможностями и атлетической силой. Человеческое тело эволюционировало, чтобы подтягиваться - человек, который не умеет подтягиваться не может считаться сильным.

### Цели тренировки

Начальный уровень:	1 подход из 5 повторений
Продвинутый уровень:	2 подхода по 8 повторений
Условие перехода:	2 подхода по 10 повторений

### Шлифовка вашей техники

Полные подтягивания - это тяжёлое гимнастическое упражнение. Если для вас оно сложно - вы не одиноки. Решение одно - настойчивость. Сопровитвляйтесь желанию делать рывки, киппинг (см. стр. 118) - это укоренится. Вместо этого, помогите себе выйти из сложной нижней позиции, положив ногу на стул и мягко выталкиваясь ей. Используйте всё меньше и меньше силы ноги, пока не начнёте прилагать ей усилие только на первых 10 сантиметрах. Постепенно вы сможете сделать полное подтягивание без вспомогательных средств.



## УРОВЕНЬ 6: ПОДТЯГИВАНИЯ УЗКИМ ХВАТОМ

### Выполнение

Подпрыгните и ухватитесь за перекладину прямым хватом. Руки должны быть рядом - максимум в 10 сантиметрах друг от друга, если слишком близкий хват вызывает дискомфорт в суставах. Согните колени и сцепите ноги, как обычно, чтоб вывести их из движения. Подогните локти и держите плечи собранными. Это стартовая позиция (рис. 51). Сгибайте локти и плечи, медленно поднимайтесь вверх, пока подбородок не пересечёт перекладину. Это конечное положение (рис. 52). Задержитесь на мгновение и медленно опускайтесь в начальное положение. Пауза и повтор. Постарайтесь снизить движения ног до минимума.

### «Рентген» упражнения

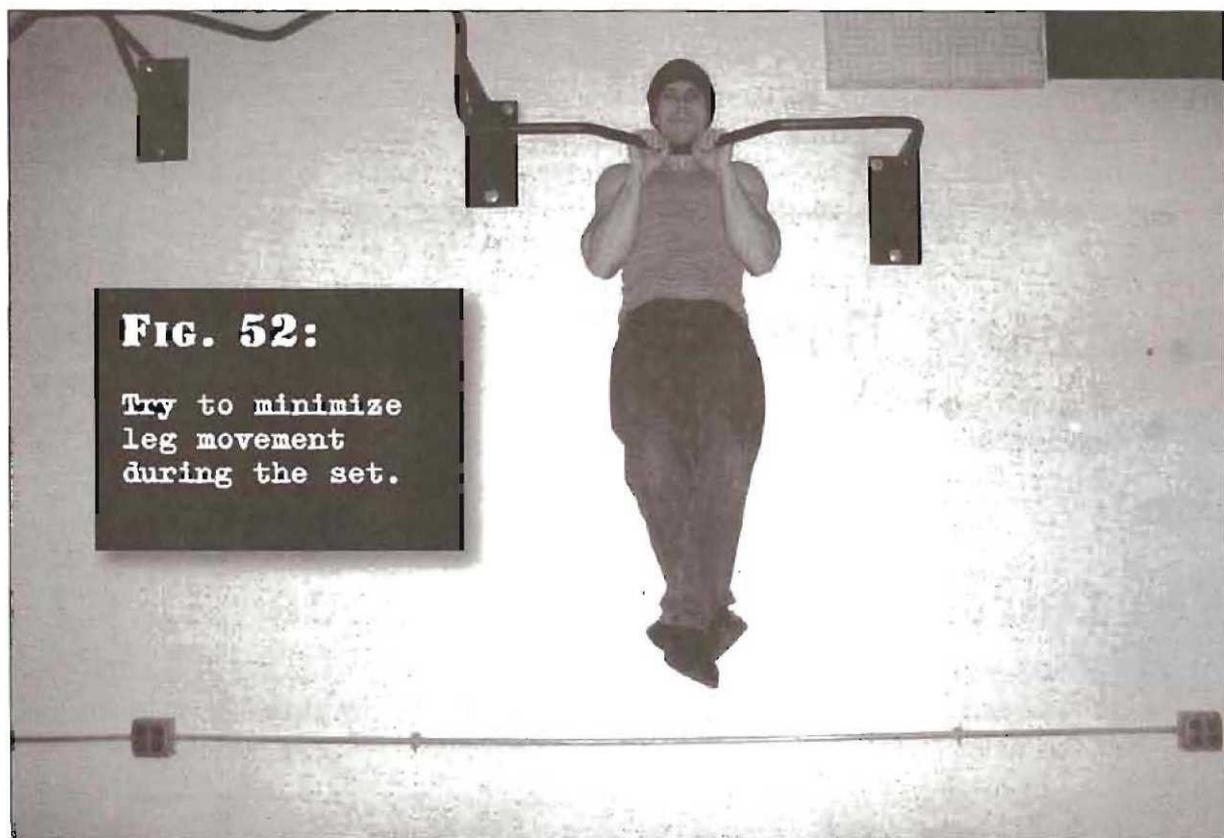
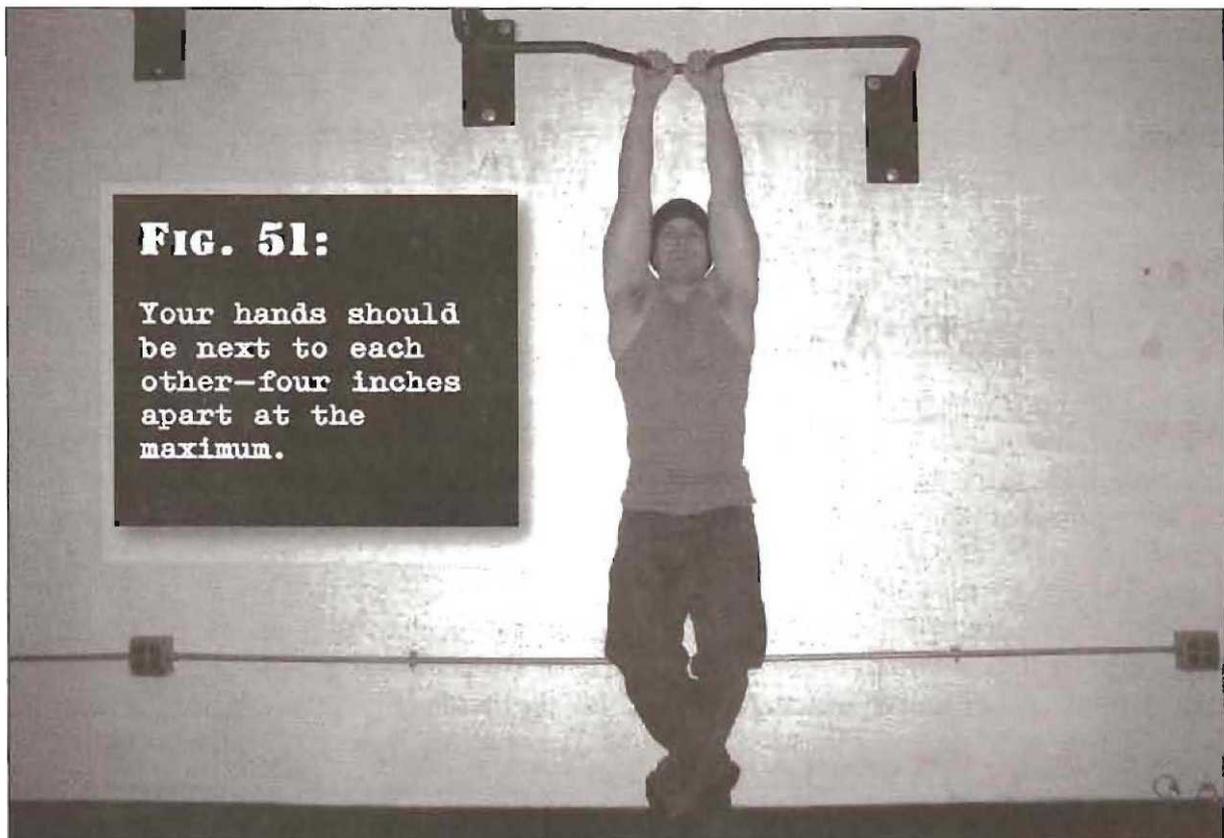
Самое слабое звено в подтягивании - это сгибатели рук: бицепсы и вспомогательные мышцы рук и предплечья. Если атлет освоил полное подтягивание двумя руками и хочет научиться однорукой версии, он должен посвятить некоторое время радикальному укреплению бицепсов. Это то, для чего предназначено узкое подтягивание - сдвигание рук смещает нагрузку с больших, сильных мышц спины и переносит их на сгибатели рук. Подтягивания узким хватом заставят ваши бицепсы вырасти большими и сильными.

### Цели тренировки

Начальный уровень: 1 подход из 5 повторений  
Продвинутый уровень: 2 подхода по 8 повторений  
Условие перехода: 2 подхода по 10 повторений

### Шлифовка вашей техники

Некоторые атлеты, освоившие полное подтягивание, находят это упражнение сложным, потому что в подтягиваниях узким хватом руки стремятся пронироваться (провернуться внутрь). Иногда прямой хват ограничивает это природное движение. Самое время экспериментировать с хватом, попробуйте боковой или обратный. По возможности, попробуйте кольца (см. стр. 123). Узнайте, что работает для вас лучше всего. Если проблемы всё ещё есть, продолжайте работать над полными подтягиваниями и сдвигайте руки на пару сантиметров ближе друг к другу каждую тренировку. Пройдёт время и вы освоите узкий хват.



## УРОВЕНЬ 7: НЕРАВНЫЕ ПОДТЯГИВАНИЯ

### Выполнение

Возьмитесь за перекладину одной рукой. Боковой или обратный хват, вероятно, будет более комфортен, чем классический прямой. Теперь возьмитесь другой рукой за запястье рабочей руки. Большой палец руки, держащей рабочую руку должен быть под ладонью. Ноги должны висеть в воздухе, колени согнуты, лодыжки скрещены. Плечи всё время собраны. Рабочая рука прямая за исключением лёгкого изгиба локтя. Другая рука согнута сильно. Локти спереди. Это начальное положение (рис. 53). Сгибайте локти и плечи и медленно подтягивайтесь, пока подбородок не пересечёт перекладину. Это конечное положение (рис. 54). Задержитесь наверху и медленно спускайтесь в стартовое положение. Пауза и повтор.

### «Рентген» упражнения

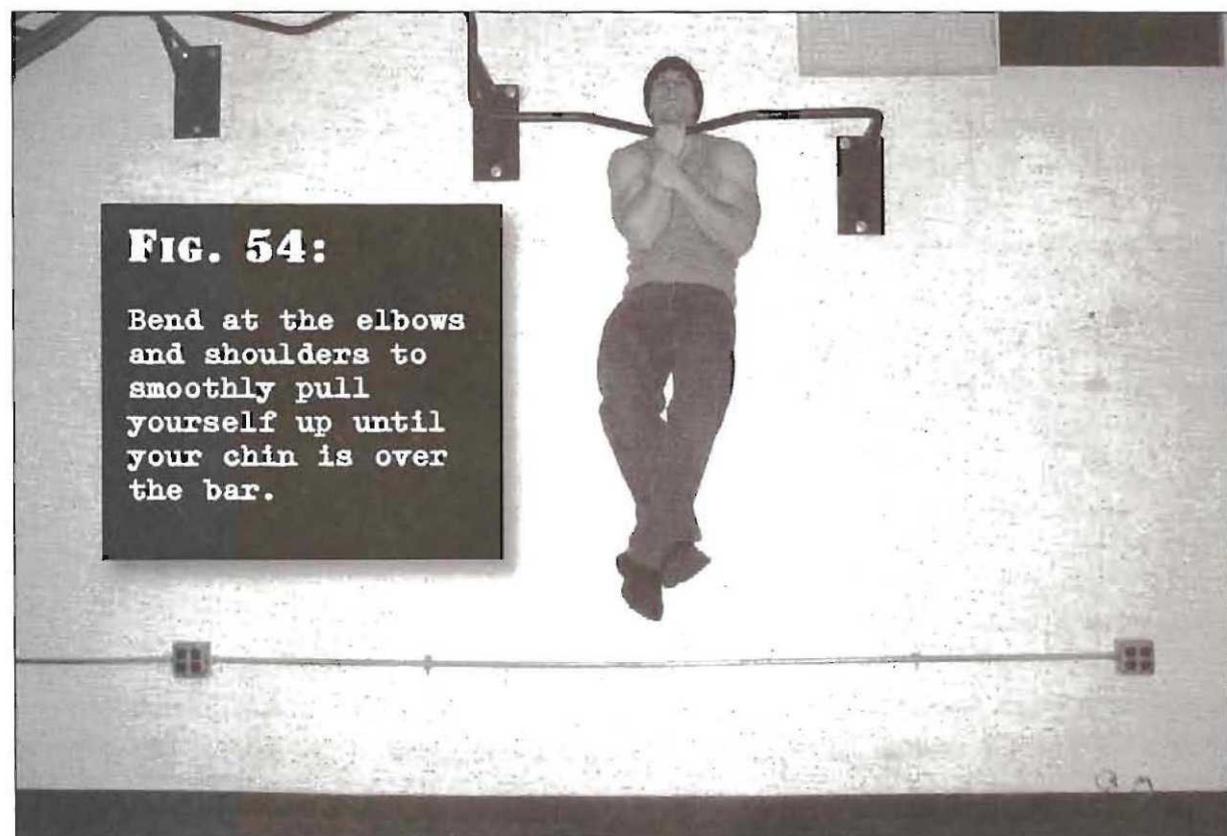
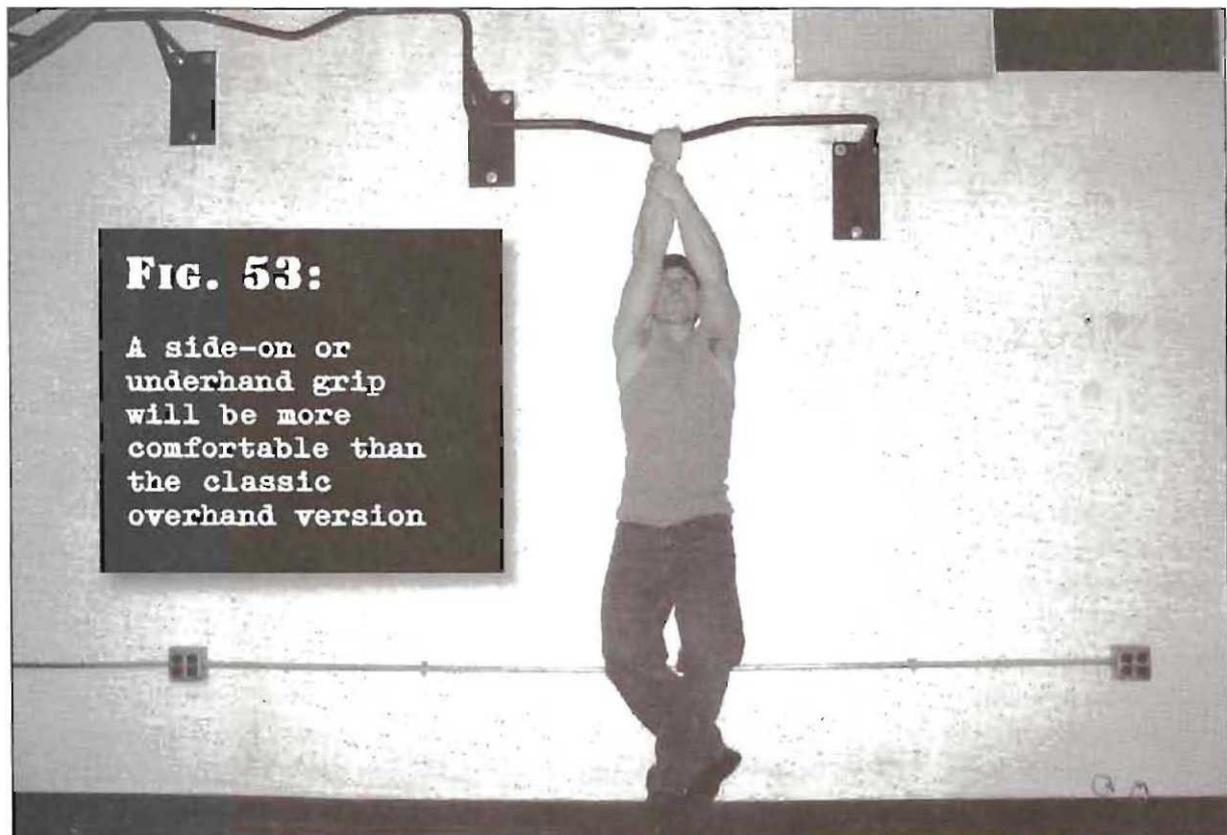
Неравные подтягивания были известны на протяжении столетий, но обрели второе рождение после фильма «Рокки 2», где их выполнял Сильвестр Сталлоне. Из-за неравномерного положения рук, большую часть работы делает рука, держащая перекладину, готовя атлета к выполнению более сложных упражнений в серии. Широчайшие, бицепсы и спина наращивают силу. Хватка тоже получает серьёзную работу.

### Цели тренировки

Начальный уровень:	1 подход из 5 повторений (на каждой руке)
Продвинутый уровень:	2 подхода по 7 повторений (на каждой руке)
Условие перехода:	2 подхода по 9 повторений (на каждой руке)

### Шлифовка вашей техники

Если вы достаточно сильны, чтоб сделать подтягивание узким хватом, у вас должны получаться неравные подтягивания. Наибольшее различие этих упражнений состоит в том, что вес тела держится на одной ладони. Если вам это сложно, посвятите некоторое время висам на одной руке после занятий подтягиваниями для усиления хватки.



## УРОВЕНЬ 8: ПОЛОВИННЫЕ ПОДТЯГИВАНИЯ НА ОДНОЙ РУКЕ

### Выполнение

Возьмитесь за перекладину одной рукой, используя свой наиболее сильный хват. Для кого-то это будет прямой хват, для кого-то - боковой или обратный. Для большинства идеальным будет использовать висящее гимнастическое кольцо. Вторую руку разместите туда, куда вам будет удобнее: большинство моих учеников предпочитали держать её на весу, сам я предпочитаю держать её за спиной, как при отжимании на одной руке. Сойдёт любая комфортная позиция. Расположите себя (прыжком, киппингом или при помощи стула) так, чтоб рабочая рука была согнута наполовину.

Локоть должен быть расположен примерно под прямым углом, плечо параллельно полу. Ноги не должны касаться пола и скрещы сзади, как в предыдущих шагах. Плечо рабочей руки должно быть собрано, всё тело напряжено. Это начальное положение (рис. 55). Сгибайте локоть и плечо и плавно подтягивайтесь, пока подбородок не коснётся перекладины. Это конечное положение (рис. 56). Задержитесь наверху и медленно опускайтесь в начальное положение. Пауза и повтор.

### «Рентген» упражнения

Это первый шаг в серии, где занимающийся подтягивает весь свой вес одной рукой. Оно учит балансу и привычке, необходимой для полных подтягиваний на одной руке, разрабатывает огромную силу бицепсов и спины и в целом, хорошо накачивает руки. Но оно не затрагивает мышцы в нижней, растянутой позиции, поэтому одновременно с этим упражнением продолжайте делать упражнения с полным диапазоном, такие как неравные подтягивания, например.

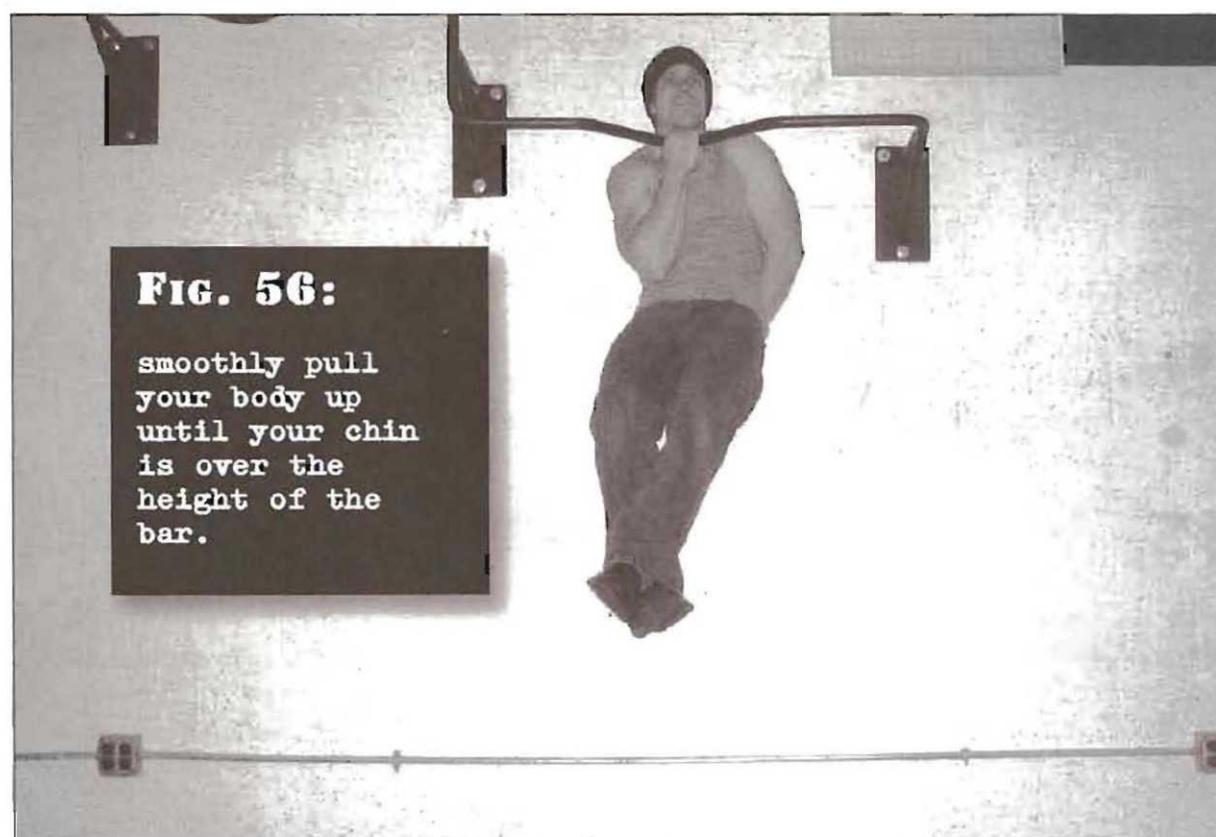
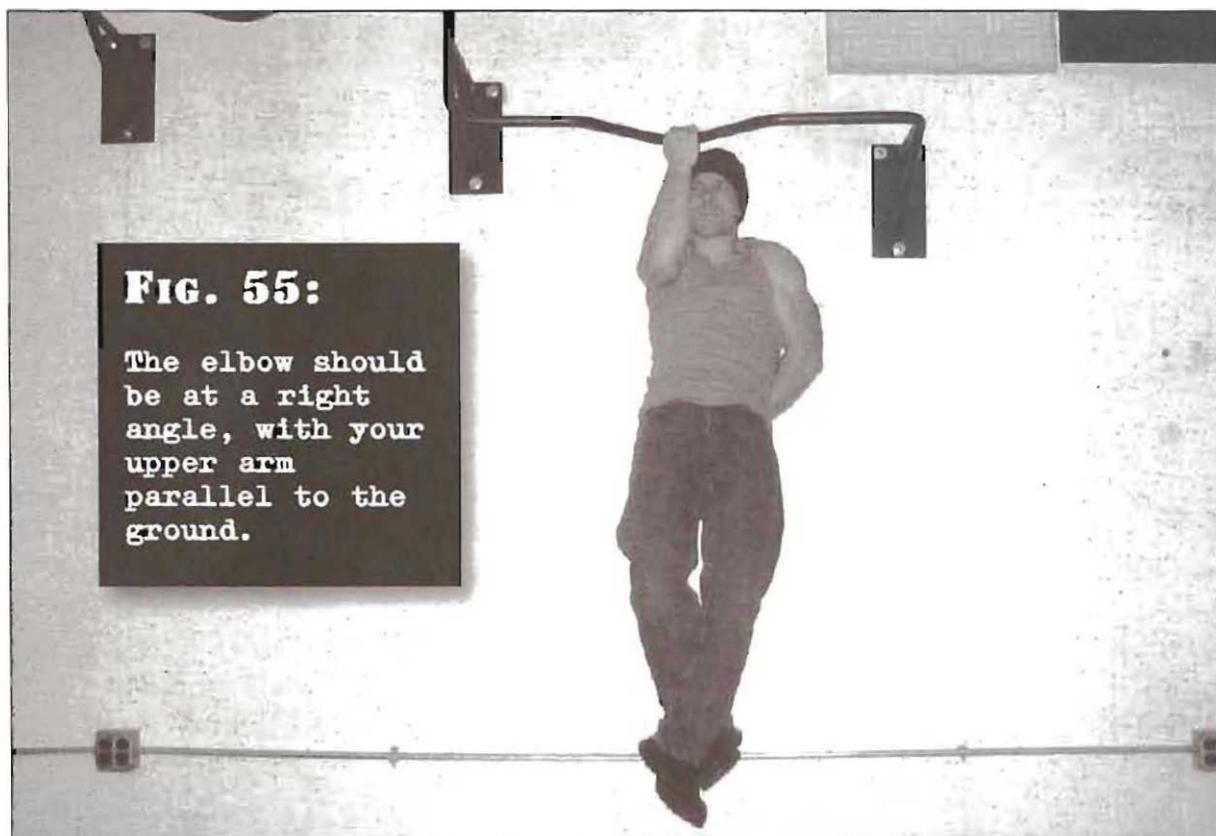
### Цели тренировки

Начальный уровень:	1 подход из 4 повторений (на каждой руке)
Продвинутый уровень:	2 подхода по 6 повторений (на каждой руке)
Условие перехода:	2 подхода по 8 повторений (на каждой руке)

### Шлифовка вашей техники

Чем ниже вы опускаетесь, тем сложнее упражнение. Если у вас ничего не получается, сосредоточьтесь на верхнем отрезке диапазона, двигайтесь, не уходя

далеко от перекладине. Со временем, начните добавлять глубину, сантиметр за сантиметром, пока не сможете сделать упражнение так, как описано.



## УРОВЕНЬ 9: АССИСТИРОВАННЫЕ ПОДТЯГИВАНИЯ НА ОДНОЙ РУКЕ

### Выполнение

Повесьте на перекладину полотенце. Возьмитесь за перекладину своим сильнейшим хватом так, чтоб полотенце оказалось со внутренней стороны руки. Другой рукой возьмитесь за полотенце так низко, как это возможно - для большинства атлетов нормой будет уровень глаз. Согните колени, скрестите ноги. Плечи собраны, рука, держащаяся за перекладину слегка согнута. Это начальное положение (рис. 57). Начинайте подтягивание. В первой половине движения - пока локоть рабочей руки не согнётся под прямым углом - помогайте себе, подтягиваясь другой рукой за полотенце. Во второй половине - отпускайте полотенце и продолжайте подтягиваться одной рукой, пока подбородок не достанет перекладины (рис. 58). Задержитесь на мгновение и опускайтесь вниз, используя только одну руку. В нижней позиции снова возьмитесь за полотенце. Пауза и продолжайте.

### «Рентген» упражнения

Ассистированное подтягивание - это особое упражнение. Главное его назначение - это дать продвинутому ученику возможность прочувствовать подтягивание на одной руке, но не застревать в нижнем положении. Это упражнение медленно и безопасно выводит силу связок на невероятный уровень, необходимый для правильного выполнения настоящего подтягивания на одной руке.

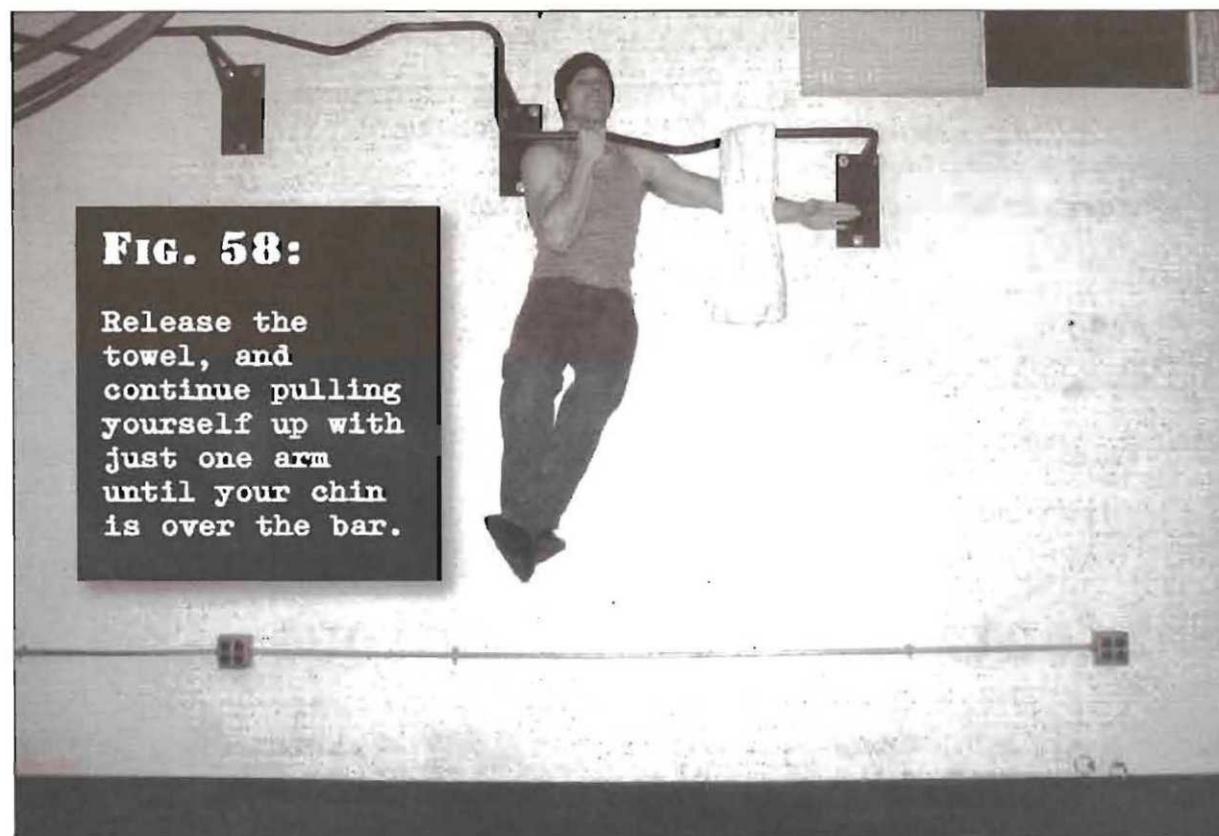
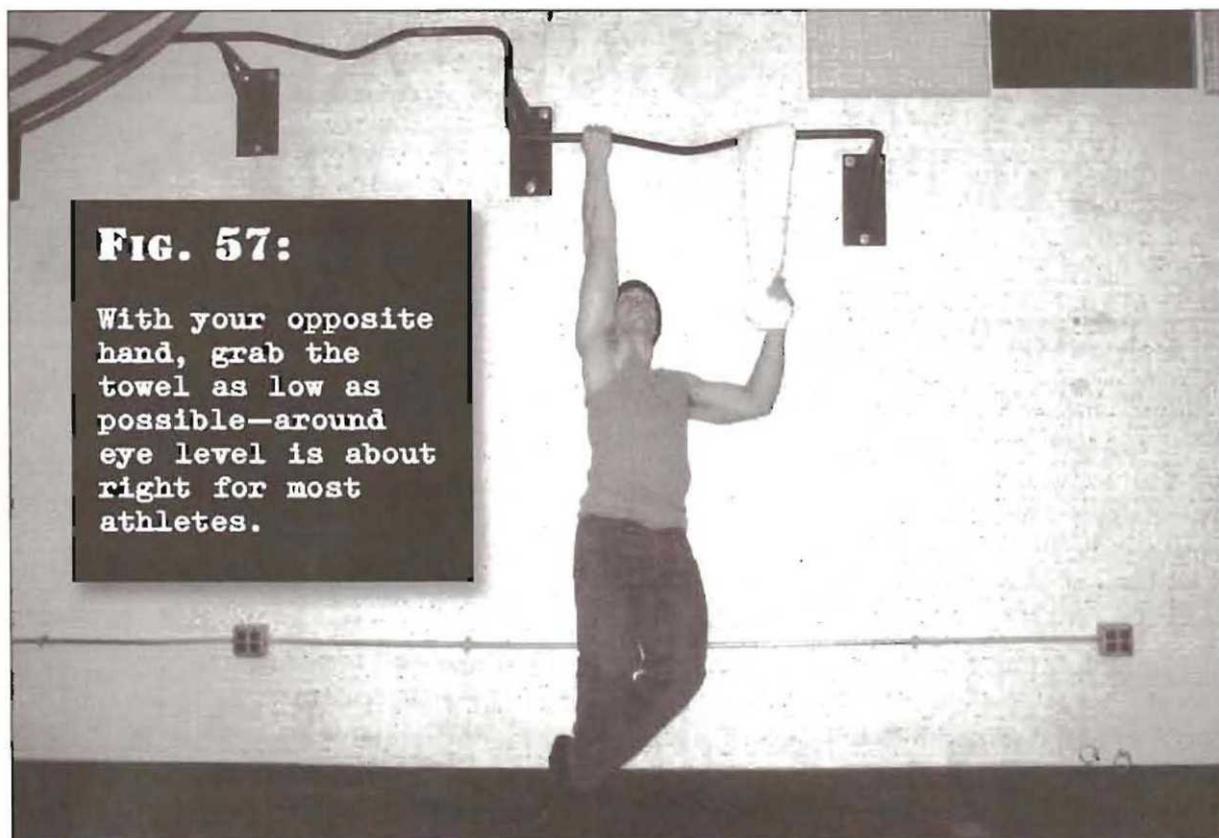
### Цели тренировки

Начальный уровень:	1 подход из 3 повторений (на каждой руке)
Продвинутый уровень:	2 подхода по 5 повторений (на каждой руке)
Условие перехода:	2 подхода по 7 повторений (на каждой руке)

### Шлифовка вашей техники

Чем ниже расположена рука, держащая полотенце или верёвку, тем сложнее выполнить это упражнение. Если у вас никак не получается сделать пять повторов, держите полотенце ближе к перекладине. Становясь сильнее, держите его всё ниже и ниже. В итоге вы начнёте чувствовать, что вы уже пихаете полотенце вниз, а не тянетесь за него. Это отличный способ продвигаться по ассистированным одноруким подтягиваниям и подготовиться к Уровню Мастера - чистом

подтягивании на одной руке.





## УРОВЕНЬ МАСТЕРА: ПОДТЯГИВАНИЕ НА ОДНОЙ РУКЕ

### Выполнение

Подпрыгните и схватитесь за перекладину своим сильнейшим хватом. Ноги не касаются пола и скрещены сзади. Нерабочая рука расположена так, как вам удобно (вы должны были решить это для себя при обучении на Уровне 8, полуподтягиваниям на одной руке). Рабочее плечо собрано, тело напряжено и готово к действию. Вы сейчас сделаете очень продвинутое силовое движение и это должно отражаться на вашем душевном спокойствии. Рабочая рука почти прямая, только лёгкий изгиб, чтобы снять напряжение с суставов. (рис. 59). Сгибайте локоть и плечо, подтягивайтесь с как можно меньшим импульсом, пока подбородок не дойдёт до перекладины. Это конечная позиция (рис. 60). Задержитесь и медленно опускайтесь в стартовое положение. Сделайте паузу и повторите - если сможете!

### «Рентген» упражнения

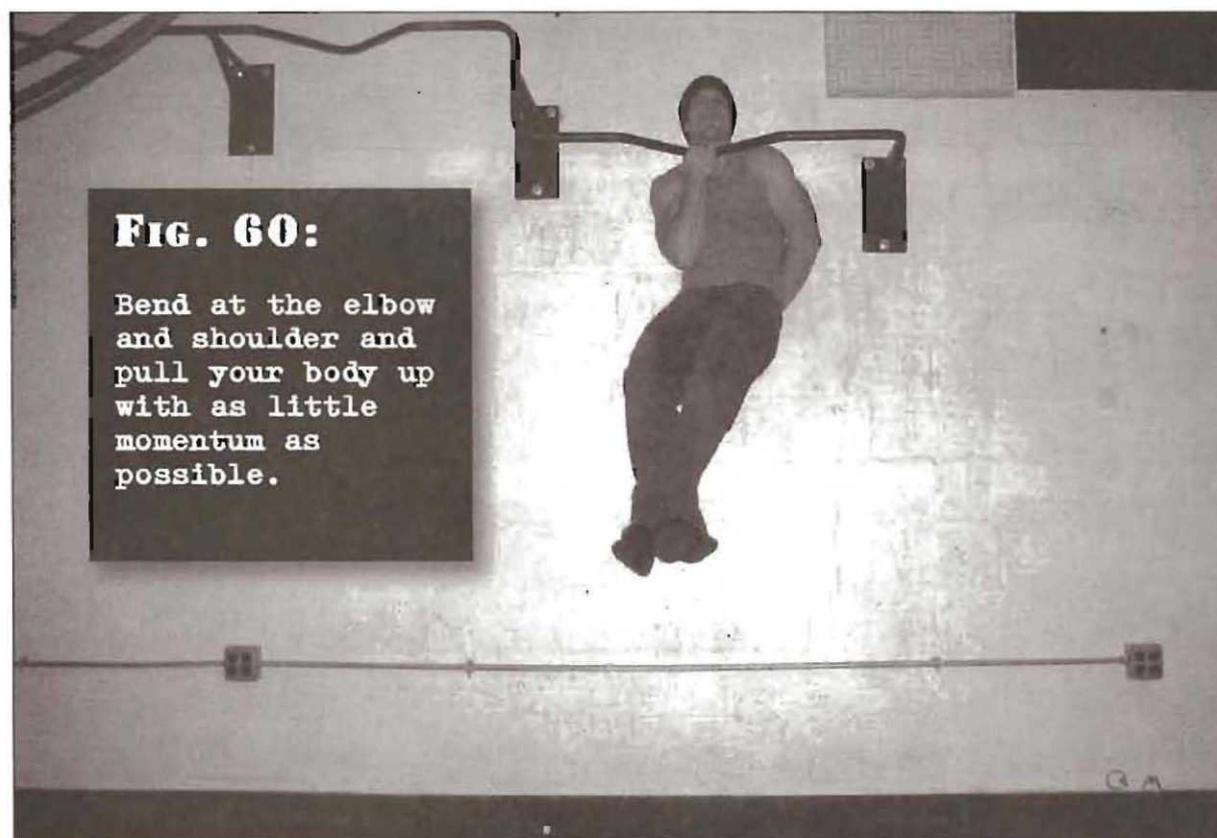
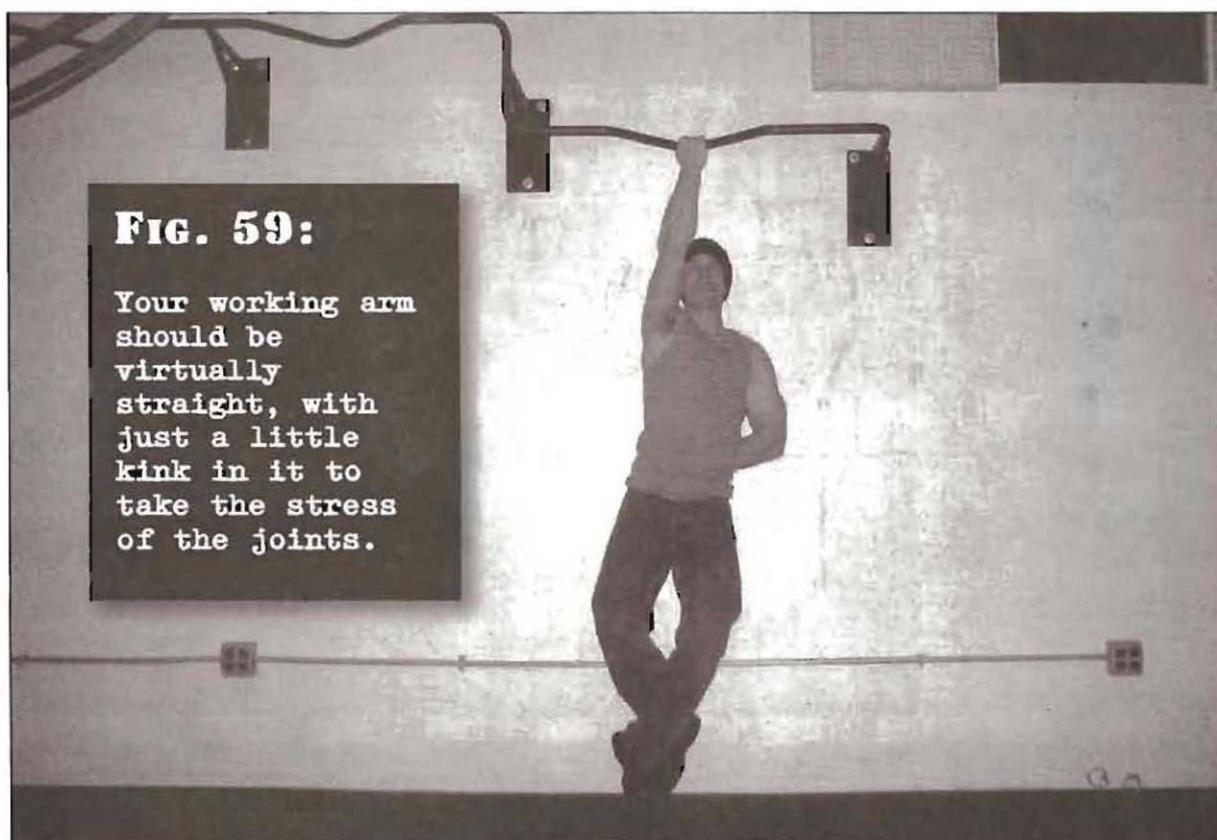
Подтягивание на одной руке, выполненное в полной амплитуде и без киппинга - это наилучшее из возможных упражнения для спины и руки. Оно даёт могучую силу и размер. Человек, освоивший это упражнение заработает широчайшие, подобные крыльям и верхние мышцы спины, подобные свернувшимся питонам. Плюс, его хватка, руки и предплечья будут гораздо крепче чем у среднестатистической качалковой крысы - он оторвёт бодибилдеру руку на соревновании по армрестлингу.

### Цели тренировки

- Начальный уровень: 1 подход из 1 повторения (на каждой руке)  
Продвинутый уровень: 2 подхода по 3 повторений (на каждой руке)  
Условие перехода: 2 подхода по 6 повторений (на каждой руке)

### Шлифовка вашей техники

Это чертовски тяжёлое упражнение и хотя вы сможете осилить его при помощи терпения и труда, не рассчитывайте сделать это за день! Потратьте много времени чтобы вскормить свою силу на подготовительных девяти шагах. И настройтесь для начала на одно качественное повторение, затем - используйте консолидирующий тренинг (стр. 270).



## Выходя за пределы

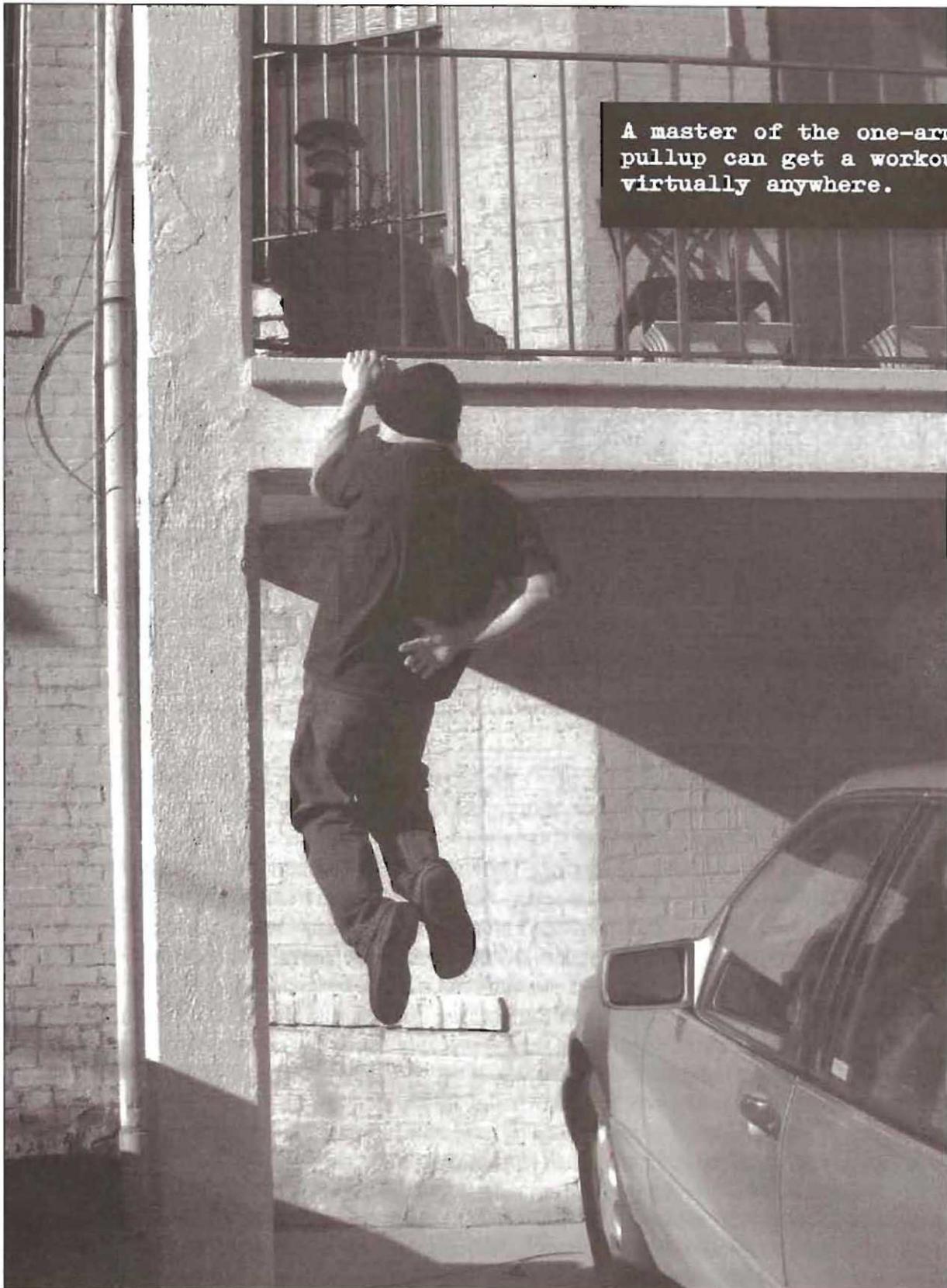
Подтягивание на одной руке редко встретишь в современных спортзалах. Оно почти вымерло. Но если вы достаточно долго прогуляете по тюремному двору, возможно, вам однажды посчастливится увидеть этого редкого зверя. Вы узнаете, когда это произойдёт, такое не пройдёт мимо вас незамеченным. Каждый, кто всерьёз занимается с собой знает, с какими сложностями надо столкнуться, чтобы осилить это упражнение, поэтому они не упустят возможности посмотреть на то, как подтягиваются настоящие мастера. Большинство качков - особенно бодибилдеры с пузом - будут смотреть с завистью. Да, подтягивание на одной руке на любом тюремном дворе считается высш пилотажем.

Из-за того, сколь крутым считается это упражнение в тюрьмах, особенно на западном побережье - обсуждать возможность его усложнения может показаться ересью.

Когда вы сделаете первое в своей жизни подтягивание на одной руке - значимая страница в книге жизни любого человека - не убегайте искать новые способы прокачки спины и бицепсов. Продолжайте заниматься и научитесь сначала делать несколько повторов. Что бы научиться делать это упражнение много раз подряд, требуются годы терпения, талант, невероятная сила, не говоря уже о максимальной стройности.

Но это возможно. Редкий бодибилдер сможет овладеть этой способностью, так как они чрезвычайно сосредоточены на нефункциональных упражнениях и максимизации массы тела, что обычно не даёт им пройти даже до середины серии подтягиваний. Непревзойдённый мастер подтягиваний на одной руке - индус Бхибути Наяк, вообще не силовой атлет - он мастер боевых искусств. Этот хлипкий, безобидный с виду человек поразил мир, сделав 27 подтягиваний на одной руке за минуту, поставив новый мировой рекорд. Он достиг этого, тренируясь в гармонии с природой, не работая на тренажёрах или с гантелями, но подтягивая своё тело вверх.

Если вы можете сделать более двух или трёх повторов, возможно вы заинтересуетесь в альтернативных методах, купите пару гимнастических колец и захотите попробовать традиционные продвинуемые гимнастические трюки, например, Железный Крест, Мальтийский Крест или подъём тела рычагом. Это будет для вас интересным опытом, новыми способами упражняться со своим весом после освоения подтягивания на одной руке. Они научат вас физическому контролю, ловкости и невероятной координации и вы будете выглядеть чертовски круто. Но если вам нужна только сила - то всё это не очень-то нужно, только подтягивание на одной руке. Это папа и мама - всё, что вам нужно.



## Разновидности упражнения

Осваивая альтернативные способы подтягивания, не попадитесь в капкан использования внешних нагрузок, свободных весов и тренажёров для спины. Внешние нагрузки ставят тело в травмоопасное положение - и, особенно в случае с тренажёрами развивают силу, малоприменимую в повседневной жизни. Хотя в целом общая масса мышц спины меньше общей массы мышц ног, спина наиболее комплексная часть тела. Говоря на языке анатомии, она обычно делится на четыре части: поясница (выпрямители спины, поясничные мышцы), широчайшие (латиссимум дорси, огибающие рёбра сзади) верхняя спина (ромбовидные мышцы, терес большой и малый, средние трапеции, задние дельтоиды итд) и верхние трапеции (большие мышцы шеи и плеч).

Будьте уверены, что делая подтягивания и мостики, все эти мышцы - и даже более того - получают максимальную нагрузку. Дополнительные упражнения не нужны. Но если вы хотите попробовать чего-то новенького для разнообразия, или вам нужно разрабатывать травмированную зону, вот несколько хороших вариантов.

### Отжимания на брусьях

Вообще-то, это упражнение на толкающие мышцы - оно главным образом нагружает грудь и трицепсы. Но поскольку в этом движении руки сильно уходят вниз, широчайшие тоже получают значительную нагрузку. Я встречал парней, у которых широчайшие гораздо сильнее болели после брусьев, чем после подтягиваний. Возьмитесь за параллельные брусья - или поставьте себе два стула - и держите свой вес на прямых руках. Сгибайте плечи и локти, пока локти не будут под прямым углом, выдержите паузу и медленно поднимайтесь. Работа со скамейкой (отжимания на брусьях с ногами, установленными на устойчивой поверхности) тоже прорабатывают широчайшие, но гораздо меньше, так как поднимается не весь вес.

### Подтягивание часового

Я уверен, что каждому, кто занимается со своим весом стоит иметь хотя бы по одному взрывному упражнению на каждую часть тела. Выход силы - одно из лучших таких упражнений. Возьмитесь за перекладину и сделайте полное подтягивание. Но не останавливайтесь в верхней точке: продолжайте поднимать торс, пока он не будет полностью над перекладиной и отождитесь, выпрямляя руки. Перекладина будет на уровне бёдер. Это надо делать одним плавным движением и требует некоторой инерции. Взрывная работа на подтягиваниях прорабатывает спину и бицепсы, а круговое движение в положение упора очень сильно тренируют локти, запястья и предплечья. Заключительная часть упражнения, отжима-

ние в верхней точке, работает с теми же мышцами, что и отжимания на брусьях: главным образом трицепсы, грудь и широчайшие.

Вернитесь вниз и выпрямив руки, вновь повторите это упражнение. Поначалу вам нужно будет сильно подпрыгивать, чтоб получить инерцию, достаточную для выполнения этого упражнения, но постепенно вам будет всё проще и проще.. Часто это упражнение называют выходом силы. В Сан-Квентине, где я впервые познакомился с этим упражнением, заключённые называли его «подтягивание часового», хотя я нигде более не встречал такого названия. Не уверен, но можно догадаться, что оно наивается так, потому что со стороны выглядит, как будто человек, выполняющий это упражнение, пытается разглядеть что-то вдали. Если кому-то известно настоящее происхождение этого названия, пожалуйста, напишите мне.

## Отжимания на локтях

Это занятное, эффективное и малоизвестное упражнение. Лягте на спину, локти по бокам, в нескольких сантиметрах от туловища. Предплечья перпендикулярны полу, всё тело собрано, ноги вместе. Теперь, отталкивайтесь локтями, если достаточно сильны - настолько, чтоб оторвать тело от пола, удерживая свой вес только пятками и локтями. Поначалу вы едва сможете оторваться от пола, но со временем научитесь подниматься сантиметров на 15 над поверхностью. Тело должно быть жёстким и при подъёме пола касаются только пятки и локти. Я обнаружил, что по какой-то причине очень способствует этому упражнению сжатие кулаков.

Мягко опуститесь и повторите. Для того, чтоб сделать упражнение комфортнее, можете положить под локти пару полотенец. Это упражнение отлично прорабатывает широчайшие и средний отдел спины, а поясница получает свою долю изометрической работы. Это упражнение аналогично гребле, но без внешнего веса. Поскольку руки ничего не держат, работают только мышцы спины - бицепсы и предплечья не включаются. В результате, это отличное упражнение для того, чтоб держать свою спину в форме, если вы повредили руку.

## Упражнения с решёткой

Заключённые использовали решётки своих камер для развития силы сотни лет. Если у вас богатая фантазия, вы можете использовать прочную решётку для того, чтоб дать всему телу хорошую изометрическую работу. Вы не поверите, какими разносторонними могут быть эти упражнения: у меня в где-то в старых записях был их список, более чем на сотню позиций. Тяги решётки - это отличный метод тренировать спину, так что я выбрал для этой книги несколько таких упражнений, наилучших из всех:

«Халк тянуть!» Возьмитесь за два прута решётки напротив груди. Ваши пред-

плечья должны быть более-менее параллельны полу, а кулаки на расстоянии примерно 15 сантиметров - примерно столько же между двумя прутами решётки в тюрьмах. Руки согнуты, торс в нескольких сантиметрах от пола. Это сильнейший тяговый хват. Теперь тяните изо всех сил, как бы пытаетесь растянуть прутья решётки в стороны. Это прекрасная работа для рук и плеч, но особенно - для мышц спины, находящихся между лопатками. В этой позиции вы можете пожить огромную силу. Если вы увидите, что прутья чуть-чуть пронулись, значит, вы на верном пути! Приложите максимум силы, дышите нормальной отсчитайте пять секунд. Затем десять секунд передохните и повторите пять раз.

Лучшая тяга: возьмитесь двумя руками за вертикальные прутья. Одна рука примерно на уровне лица, другая - на уровне груди. Руки должны быть почти прямые, с небольшим прогибом в локтях. В результате туловище будет примерно на расстоянии двух третей длины руки от решётки. Теперь со всей силы толкайте верхней рукой и одновременно тяните нижней рукой. Движение напоминает натягивание тетивы лука. Продержитесь в максимальном напряжении пять секунд и быстро поменяйте направление напряжения: тяните верхней рукой, толкайте нижней. Продержитесь так ещё пять секунд. Возьмите десять секунд перерыва и поменяйте руки: нижняя рука уходит вверх, верхняя вниз. Повторяйте процедуру. Нагрузка от такого движения прорабатывает весь торс, а смена рук хорошо «бьёт» по широчайшим.

Тяга распятия: если вы уже выложились по полной, ваша спина должна гореть. Время сделать контрольный выстрел по этим болящим мышцам. Разведите руки и возьмитесь за максимально удалённые друг от друга прутья. Грудь касается решётки. Теперь - не сгибая локти - тянитесь прямо от решётки, как только можете. В этом положении тело не сможет выдать много сил, но вы всё равно постарайтесь.

Если вы всё сделали правильно, вы почувствуете, как маленькие мышцы спины, близкие к рукам трещат и горят. Это задние дельтоиды и они жизненно важны для силовой тренировки спины, а так же играют главную роль в стабильности плеч. Держитесь, преодолевайте боль, выжимайте всё из своих мышц спины 10 секунд. Пауза пять секунд перед повтором. Сделайте это пять раз. Тяга распятия - отличное завершение тренировки, и хотя оно даст вам кучу пота и боли, они не требуют специального оборудования и четыре цикла его займут минуту.

Это отличный пример простой изометрической тренировки с решёткой, которая прорабатывает всю верхнюю спину. Изометрия не заменит гимнастику, но эти упражнения вносят интересное и продуктивное разнообразие в рутину. Это как кужка холодного пива в жару. Когда вы висите на перекладине, легко играть с позициями хвата и углом тела, чтоб проработать любую мышцу по своему желанию. Но рано или поздно вы захотите проработать индивидуальные мышцы с лазерной точностью, дать им целенаправленную тренировку в любое время. Если вы по чистой случайности не заперты за решёткой, импровизируйте. Можете использовать оконную раму, койку, батареи центрального отопления

(оберни их в холодное время года полотенцем, чтоб не обжечься), даже дверной проём или угол комнаты, в некоторых случаях. Если вы вольный человек - в вашем распоряжении заборы, перила и прочие подобные альтернативы.

## 8. Подъем ног: Шесть адских кубиков

**Н**ет группы мышц, в фитнес-индустрии за последние двадцать лет, которой было бы уделено больше внимания, чем прямой мышце живота, широко известной как «шесть кубиков». Просто загляните в фитнес раздел любого журнала, почти каждая обложка каждого журнала имеет, по крайней мере, одну статью о том, как получить рельефный пресс. Включите телевизор, и вы будете удивлены длительностью рекламы полной тренажеров, которые обещают вам «шесть кубиков» всего за четыре минуты в день, или чего-то еще.

Позвольте мне высказать мое отношение к этому прямо сейчас, такое дерьмо мне противно. У меня нет интереса к тренировкам и диетам, которые работают над милыми, определенно маленькими мышцами живота. Я понимаю что это полное шестикубиковое недоразумение продают на миллионы долларов: оборудование, книги, журналы, DVD-диски и прочее. Но я презираю всё это. Я презираю это, потому что оно представляет все то, что не правильно в физической культуре сегодня. Речь идет о Внешности и Сущности, это о видении некоторыми СМИ того, что мужское тело должно выглядеть - тонким и худосочным, как недоедающий подросток; а не прочным и мускулистым как у мужчины. Речь идет о трате продуктивного времени, что делает тренировки глупыми, бесполезными кровавые упражнения, которые ничего не дают больше, чем легкого напряжения «пресса», не плодят преимуществ для силы или здоровья.

Все ради тщеславия!

### Что это за «Шесть адских кубиков»?

Современное «видение» шести кубиков это: маленький пресс и тощая талия, предпочтительно безволосая и загорелая. Знаете вы, как это выглядит для меня? Это средняя часть туловища несовершеннолетнего бразильского мальчика «на прокат». Если вы из таких, то ладно. Но я не такой.

Ваша талия больше, чем просто внешний вид. Она должна быть совершенно другая. Позвольте мне познакомить вас с моим видением того, как должна выглядеть средняя часть мужчины - не маленьким набором кубиков, но проклятыми шестью кубами из ада!

Шесть адских кубиков состоят из:

- Невероятно мощной средней части - хорошо тренированной не только в центральной брюшной полости, но и во всех мышцах талии: косых мышцах живота, поперечных, поясничных, межреберных и зубчатых. Взрывная средняя часть, которая на самом деле делает все тело крепче.

- Высшей функциональности, гибкой талии и бедрах которые добавляют мощь не только позвоночнику, но которые могут поднять ноги вверх с невероятной взрывной силой во время прыжков, ударов, скалолазания или любого другого гимнастического или спортивного движения.
- Стенок живота таких толстых и хорошо тренированных, что могут отразить удары в живот - мышцы настолько крепкие, что они могут реально повредить атаковую руку или ногу!
- Инстинктивного поддержания внутренних органов в совершенстве, что даже такие важные функции, как дыхание и пищеварение становятся неизменно эффективными и здоровыми.
- Толстых, пугающе хорошо развитых мышцах живота, которые больше похожи на кирпичи здания, чем на пресс миленького «фитнес-модели».

Эти качества осужденных я знаю, наблюдая за их тренировками. Если вы заинтересованы только в шести маленьких, квадратиках на животе, которые принадлежат молодому мальчику, пропустите эту главу и вернитесь к рекламным роликам и фитнес журналам для пареньков. Если вы хотите шесть кубов из ада, продолжайте чтение.

## **Скручивания и другие современные безумства**

Если вы действительно желаете среднюю часть тела как ту, что я описал выше, первое, что вам придется сделать, так это забыть все, что вы узнали о современных методах тренировок. Возможно, вас удивит что, к примеру, одно «основные» современное упражнение, рекламируемое во всех спортивных залах и журналах, оно никогда не было предназначено для проработки мышц живота вообще. Это упражнение - скручивание и все его вариации; обратные скручивания, скручивающие сгибания, наклонные скручивания и т.д.

Еще до стероидов, все тяжелоатлеты тренировали шесть-кубиков из ада. Они хотели плотную, крепкую, мужскую талию. Силачи старой школы имели лучше пресс, чем пресс любого современного культуриста, вся их талия была сильной, и функциональной. Этот идеал на самом деле восходит к Древней Греции. Все атлеты той эпохи делали много мощных крутящих движений, при метании копья или диска, действия которых построены на работе косых мышц, на боковой поверхности талии. Талии у классических статуй не тонкие. Посмотрите на них, и вы увидите крепкие, коренастые, мускулистого вида. Больше похожие на талии крепкого бульмастифа, чем дрожащей борзой.

Скручивания стали популярны только после того, как стероидная эпоха бодибилдинга расцвела в полную силу. Это произошло потому, что стероиды не только заставляют расти руки, грудь, спину и мышцы ног, они также вызывают рост стенок желудка и увеличение в размерах внутренних органов. В то время как не принимающий стероиды спортсмен никогда не сможет развить безразмерную талию путем тренировок. Многие принимающие стероиды спортсмены

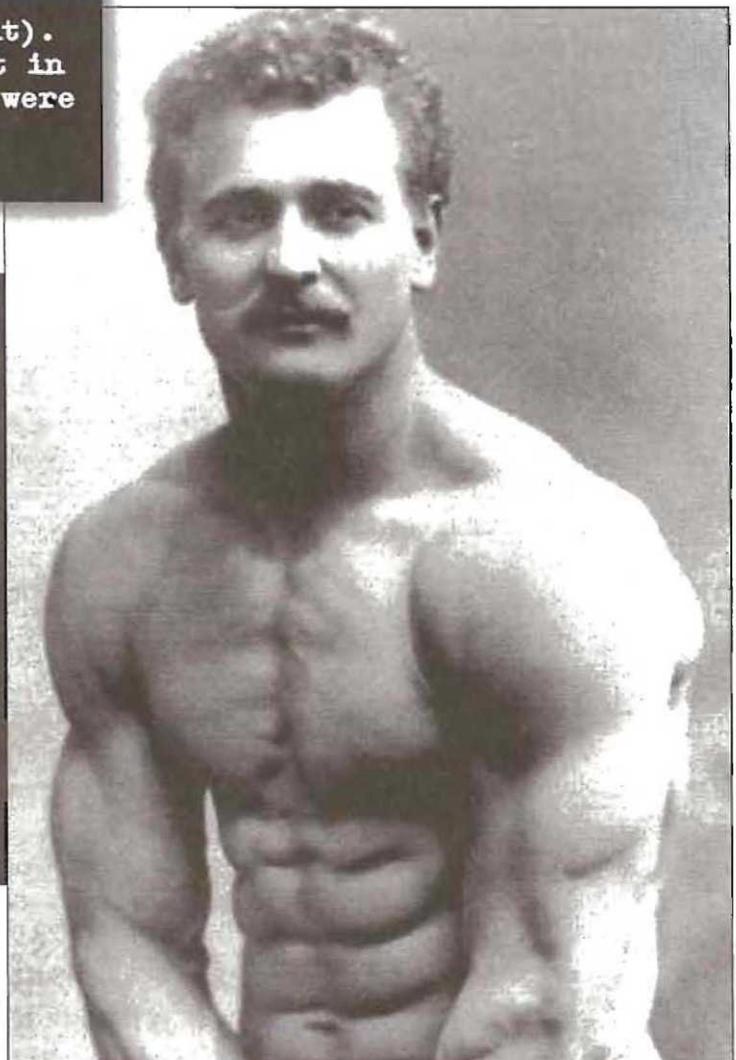
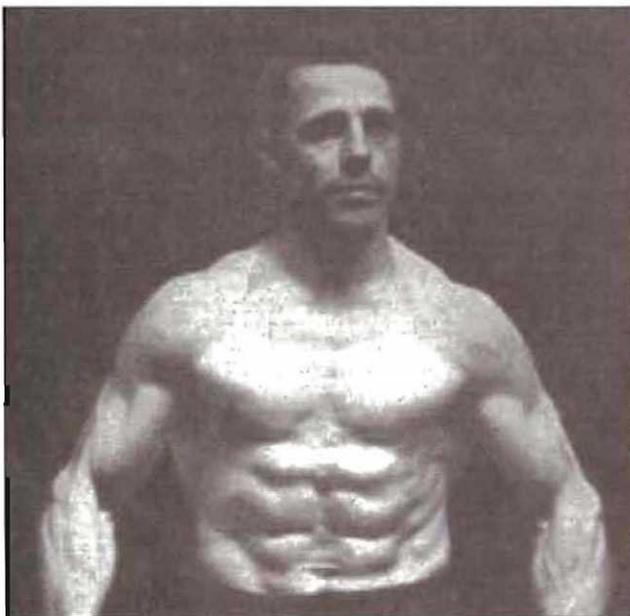
из семидесятых и восьмидесятых годов, в результате употребления стероидов имели уродливые мышцы с брюшком, известные сейчас как «стероидное пузо». Более мощные стенки желудка было последнее, что эти парни хотели иметь.

Таким образом, они прекратили тренировать среднюю часть эффективными упражнениями, и тогда появились «скручивания»- жалкая техника изоляции, которая предназначена только для напряжения и мягкой тонизировки передней части живота, чтобы подготовить эту область для показа в стойке на соревнованиях. Скручивания совершенно бесполезны, они не добавляют какой-нибудь реальной спортивной функции, мышцы или силы. Но современных культуристов это не волнует, они только отчаянно пытаются уменьшить размер их искусственно раздутой талии.

К сожалению, из-за того, что современные культуристы в настоящее время рассматриваются как олицетворение фитнеса, их бесполезные тренировки живота, стали широко распространены среди тренирующейся публики. Не удивительно, что вы никогда не увидите реальные шесть кубиков из ада в тренажерном зале рядом с вами.

Идея того, что вам необходимо выполнить множество упражнений для пра-

Check out the midsections of Maxick (left) and Sandow (right). Two phenomenal six-packs—built in the century before "crunches" were invented.



вильной тренировки живота - другой современный миф. Возможно, Вы говорите, что в упражнениях, где вы поднимаете туловище работает «верхний» пресс, и в упражнениях, в которых вы поднимаете ноги или бедра работает «нижней» пресс. Любой квалифицированный анатом скажет вам, что это дерьмо. Брюшные мышцы прикрепляются к груди на одном конце, и к тазу на другом конце. Эти мышцы сокращаются по всей длине равномерно, вы не можете сжимать один конец больше, чем другой, независимо от того, как вы двигаетесь. Это похоже на то, как если бы вы растягивали жгут и пытались вытянуть один конец, чтобы сделать его длиннее, чем с противоположной стороны. Вы не могли бы это сделать, жгут бы растянулся равномерно по всей его длине, так же, как и мышцы сокращаются равномерно по их длине.

Текущие идеологии тренировки одержимы шестью кубиками. Это еще одна ошибка в современном мышлении. Для спортивной способности и настоящей силы кора важно думать в терминах «средняя часть» или «талиа», а не только пресс. Есть множество крупных мышц в области талии, прямая мышца живота одна из них. Когда тренируете «среднюю часть», никогда не забывайте, что это только средняя часть. Она не оторвана от верхней и нижней части тела, она существует, чтобы помочь им работать вместе. По этой причине, лучший способ развивать всесторонне мощную талию это не выполнять изолирующие упражнения, сжимания, или работать на тренажерах - а использовать все тело как единое целое. Удары, броски, толкание, удары ногами, выпрямление тела, все эти виды деятельности объединяются, чтобы стимулировать мышцы талии и привести к гармоничному, сбалансированному развитию.

## **Упражнения старой школы: подъемы туловища и подъемы ног**

Мышцы средней части тела работают, чтобы стабилизировать тело почти все время. Если они этого не сделают, то вы упадете. Во время усилий, любых движений, они работают пропорционально с большим напряжением. Но если вы действительно хотите развить ваши брюшные мышцы необходимо перейти на следующий уровень развития, вы должны специализироваться на тренировке с одним основным движением. По настоящему научиться управлять этим движением, становясь сильнее и сильнее в течение длительного периода времени, пока ваша талиа не станет ужасающе крепкой - это путь к шести кубикам из ада!

В былые времена на тренировках, до семидесятых годов, делали всего два упражнения, которые соперничали за звание «основного» упражнения для средней части тела. Этими упражнениями были подъемы туловища и подъемы ног. Подъемы туловища и подъемы ног тренируют живот одинаковым образом, но с противоположных направлений. Во время подъема туловища живот сжимается поднимая туловище, а во время поднятия ног, живот сжимается при поднятии нижних конечностей. Помните, что вам не нужно делать оба упражнения. Как я

сказал ранее нет никакого «верхнего» или «нижнего» пресса. Либо живот сжимается либо нет. Так какое из этих двух классических упражнений лучше?

Оба этих «старомодным» упражнения в высшей степени эффективны, но в тюрьмах подъемы ног всегда были более популярны. Есть три причины для этого:

1. Подъем ног в висе требует меньше оборудования, чем подъемы туловища. Это важно, особенно для осужденных. Чтобы прогрессировать, делая подъемы туловища вам нужна наклонная доска, или римский стул, или отягощения, чтобы держаться - в идеале все три приспособления. Чтобы тренировать подъем ног в висе, все, что вам нужно, это какая-либо перекладина для хвата, ветка дерева, лестничные перила, и т.д. Каждый может найти что-то, что бы висеть, если оно выглядят достаточно прочно.
2. Подъем ног в висе является более функциональным, чем подъем туловища. Подъем туловища тренирует нервную систему толкать корпус по направлению к бедрам, подъем ног же – бедра тренируются поднимать ноги; во время подъема ног - бедра поднимают ноги. Это второе действие является гораздо более естественным, и более полезным в спорте. Ноги необходимо поднимать, когда наносишь удары ногами, прыгаешь, бегаешь, лазаешь по скалам и т.д.
3. Подъем ног в висе заставляет работать больше мышц, чем во время подъема туловища. Во время тренировки пресса на турнике, так же включаются другие мышцы в тренировку, чего нет во время подъема туловища. Вис развивается хват, плечи и широчайшие мышцы, а также заставляет зубчатые мышцы вокруг грудной клетки работать сильнее, как промежуточное звено между ребрами и средней частью. Чтобы держать ноги прямыми, более глубокие четырехглавые мышцы бедра также работают при подъеме ног.

По этим причинам, система Convict Conditioning включает подъем ног как одно упражнение из Большой Шестерки: основные движения. Это действительно величайшее упражнений для пресса, известное человеку. Это все, что вам когда-нибудь понадобится для максимально мощной и гибкой талии.

## Система подъемов ног

Большинство людей, которые решились тренироваться, будут ознакомлены с выполнением подъема ног в висе. Это довольно простое в исполнении упражнение – необходимо просто повиснуть на высокой планке над головой, и пусть ваши ноги не касаются земли, медленно поднимайте прямые ноги, выпрямленные в коленях, пока они не будут параллельны полу. Сделайте паузу на секунду, прежде чем медленно опустить ноги. Элементарно.

Только из-за того, что упражнение простое, не следует считать, что делать его легко. Несмотря на эту простоту, это классическое упражнение для талии чрезвычайно трудное. Потребуется стальной пресс, чрезвычайно мощный, здоровье

тазовой области, сильный позвоночник, тренированные мышцы бедра, хорошая растяжка задней поверхности бедра и низа спины

Правда в том, что поднятие висящих ног медленно и идеально выпрямленными находится за пределами возможностей большинства людей, даже очень искусных спортсменов таких как, мастера боевых искусств и борцов. Не волнуйтесь. Вы не должны будите освоить это упражнение сразу. Как и во всех движениях Большой Шестерки, вы будете учиться, как постепенно развить себя, путем освоения упражнений от более простого к сложному. Вы будете начинать с первого шага - подтягивание колен. Легкое физически упражнение идеально подходящее для проработки мягких мышц живота и укрепления бедер. После этого, вы перейдете к занятиям на полу, для последующих четырех движений. Когда вы освоите упражнения на полу, вы будете готовы к работе на турнике. Следующие четыре упражнения на турнике приведут вас к цели, где у вас будет более сильная средняя часть туловища, чем у 99% спортсменов. И вы будете готовы уверенно поднимать прямые ноги из положения вис.

И вам не нужно делать одиночные скручивания, надувать швейцарский мяч, покупать тренажер или пояс с электродами для пресса или любой другой современный жалкий мусор.

## Идеи тренировки талии

Трудно дать строгий перечень технических указаний для серии поднятия ног, потому что некоторые из упражнений совершенно разные, по крайней мере, внешне. Что я могу сделать, так это дать некоторые общие идеи как тренировать талию, которые помогут моим ученикам развивать свою собственную философию тренировки средней части туловища. Например:

- Во время дыхания мышцы живота держать напряженными, также межреберные мышцы держать напряженными. Помните, когда в последний раз вы сильно смеялись, и у вас болел живот? Вдохните в отрицательную фазу движения, и на выдохните полностью в пиковой части движений, чтобы максимизировать этот эффект. Продышитесь между повторениями, если вам нужно.
- Поперечная мышца живота представляет собой толстую мышцу на талии, которая действует как корсет, удерживая внутренние органы на месте. Если поперечная мышца слаба, она может быть разделена под давлением, что приводит к выпиранию части кишечника. Это называется грыжей. Вы должны тренировать эту мышцу, держа живот в напряжении во время тренировки пресса. Это также помогает сохранять хорошую осанку удерживая живот в течении дня.
- Некоторые люди утверждают, что подъемы ног могут усугубить плохое состояние спины. Если вы делаете движения медленно, то это не так. Иногда, проблемы со спиной ассоциируются с поднятием ног. На самом деле это

вызвано дисбалансом сил - живот сильнее, чем нижняя часть спины. Для устранения этого дисбаланса, включены упражнения в вашей программе, где работают мышцы спины. Приседания улучшат вашу спину, так же хорошо работает упражнение - мостик.

- Убедитесь, что ваше питание хорошо усвоилось перед тренировкой живота. Оставьте, по крайней мере, два часа между едой и тренировкой. В противном случае ваш желудок будет растянут, и ваша техника будет страдать.
- Если вы обнаружили, что тяжело поднимать прямые ноги, то это возможно, связано с жесткостью подколенных сухожилий. Растяните их перед тренировкой и это облегчит задачу.
- Понятие о том, что только делая большое кол-во подъемов туловища даст вам тренированный пресс- это сказки старых женщин. Тренированные мышцы являются результатом худощавости - отсутствие жира во всем теле. Потеря жира происходит пропорционально по всему телу. Вы не можете потерять жир в одной области тела только прорабатывая ее чрезмерно, так что не тратьте свое время.
- Если вы хотите накачанный, пресс, забудьте о большом количестве повторений. Придерживайтесь постепенного увеличения интенсивности подъема ног, чтобы ваши брюшные мышцы стали толстые и крепкие. И затем диета, для потери жира, покажет правильность вашей работы.
- Большинство современных программ для брюшных мышц, включают в себя многочисленные изоляционные упражнения, такие как боковые скручивания или тяги на тренажерах для тренировки пресса «со всех сторон». Эти мини-упражнения ничего не делают для здоровья и не влияют на живот ни на йоту. Всестороннее развитие талии происходит во время тренировки последовательно несколькими упражнениями, которые тренируют все тело. Если вы хотите иметь хорошо развитую среднюю часть тела, забудьте эти крохотные упражнения и посвятите свою энергию Большой Шестерки.
- Некоторые культуристы считают, что высокая репутация крутящий движений, с пустым грифом или гимнастической палкой - будет уменьшать размер талии. Это миф. Общая перетренированность, такая как при участии в четырех марафонах в неделю, приводит к потере мышечной массы по всему телу, из этого следует, невозможно с помощью спец. упражнений точно уменьшить или «высушить» конкретную область, не имеет значения, сколько повторений вы делаете. Выполнение большого кол-ва поворотов будет только раздражать ваш позвоночник.
- Поднятие ног гораздо легче делать, если вы качнете, используя взрывной импульс, в нижней части движения. Это не то, что вы хотите. Если вы не можете сделать вашу технику «чистой» вернитесь к ранним шагам, пока не станете достаточно сильными, чтобы выполнять правильно.

Ладно, хватит теории. Лучший способ чтобы добраться до сути любой программы это реальная тренировка. Следуйте десяти шагам в серии для поднятия ног.

# УРОВЕНЬ 1: ПОДТЯГИВАНИЕ КОЛЕН К ЖИВОТУ

## Выполнение

Сядьте на край стула или кровати. Наклонитесь немного назад, держитесь за край сиденья своими руками, и выпрямите ноги. Ваши ноги должны быть вместе, пятки подняты на несколько сантиметров от пола. Это исходное положение (рис. 61). Плавно подтяните колени к груди, пока они не окажутся примерно в шести / десяти дюймах от нее. Выдохните, когда колени будут у груди. Это верхняя амплитуда движение, вы должны полностью выдохнуть и мышцы пресса должны быть полностью сокращены (рис. 62). Сделайте паузу для отсчета и сделайте реверсивное движение, вернитесь в исходное положение, ноги вытянуты. Вдохните. Ваши ноги должны двигаться по прямой линии вперед и назад, и не должны касаться пола, пока подход не завершен. Держите живот подтянутым все время. Не поддавайтесь желанию сделать повторения быстро. Как и во всех методах тренировки талии, если вам нужно, сделайте несколько дополнительных вдохов между повторениями.

## «Рентген» упражнения

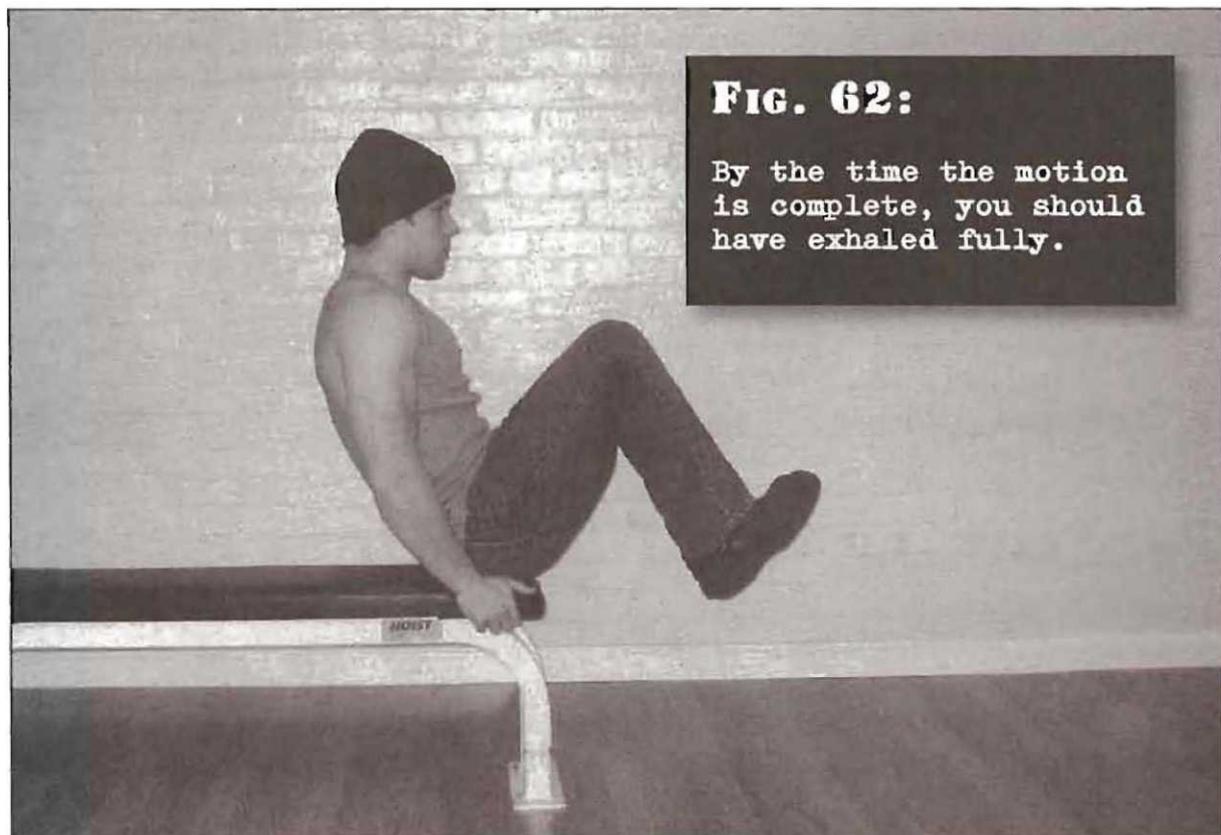
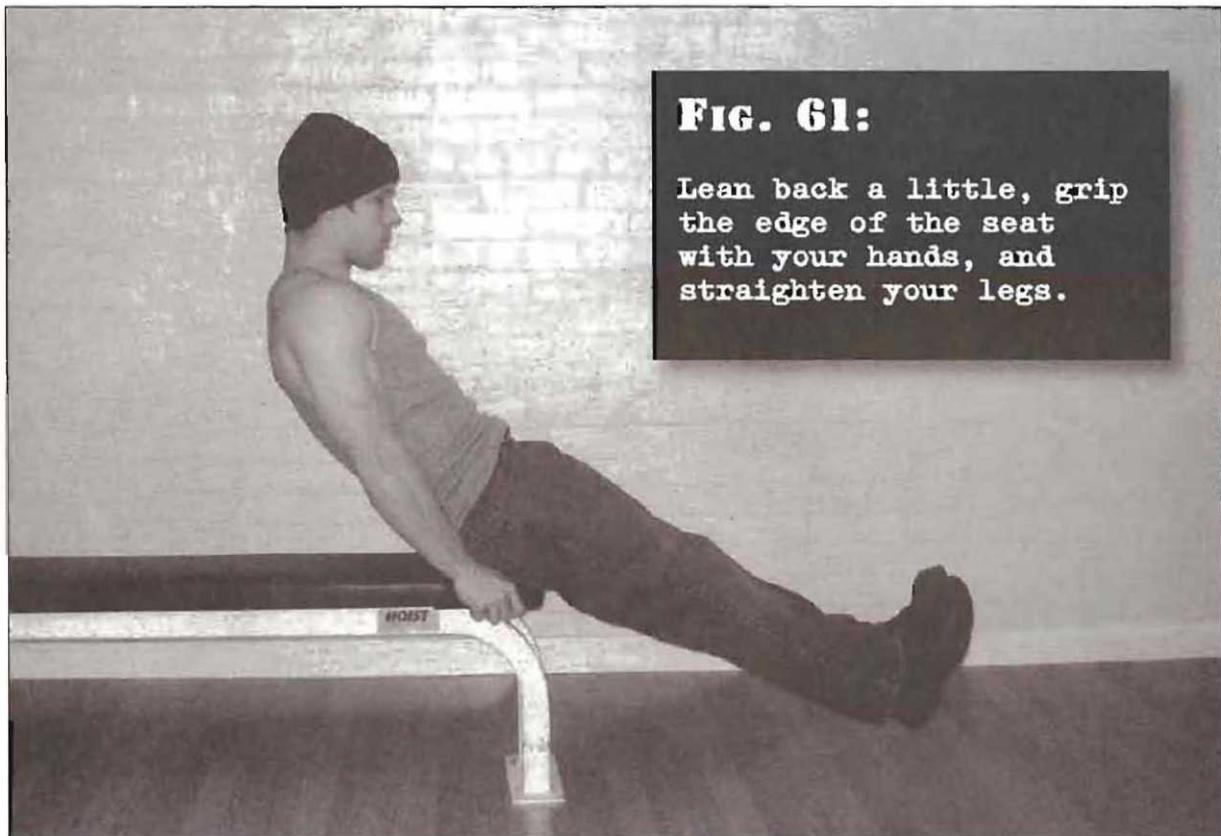
Подтягивание коленей - идеальное упражнение на туловище для новичков. Оно развивает осанку, укрепляет мышцы живота и усиливает сгибатели бедра. Оно так же сравнительно просто для большинства людей и по этой причине даёт отличную возможность выработать прекрасную технику для всех упражнений на пресс. Никогда не забывайте про плавный темп движения, правильный ритм дыхания и держите живот собраным.

## Цели тренировки

Начальный уровень:	1 подход из 10 повторений
Средний уровень:	2 подхода по 25 повторений
Продвинутый уровень:	3 подхода по 40 повторений

## Шлифовка вашей техники

Это упражнение наиболее сложно равно как в начальном положении - когда ноги вытянуты, так и в конечном положении - когда колени подтянуты к груди. Чтоб облегчить упражнение, укорачивайте диапазон движения. Когда ваша талия будет усиливаться, постепенно увеличивайте диапазон вплоть до идеальной формы.



## УРОВЕНЬ 2: ПОДЪЁМЫ КОЛЕНЕЙ ЛЁЖА

### Выполнение

Лягте на пол, ноги вместе, руки по бокам. Согните колени под углом примерно 90 градусов, а от стоп до по 2-5 сантиметров. Упор руками в пол поможет держать корпус зафиксированным. Это начальное положение (рис. 63). Теперь медленно поднимайте колени над бёдрами, так что бёдра будут перпендикулярны полу, икры - параллельны. Колени должны образовывать прямой угол всё время, держите мышцы напряжёнными и медленно выдыхайте. Это конечное положение (рис. 64). Сделайте паузу и делайте всё то же самое в обратном порядке, в вдохе. Ни в одной точке движения ноги не касаются пола.

### «Рентген» упражнения

Это упражнение продолжает дело, начатое подтягиваниями коленей, ещё больше укрепляя талию. Подъём коленей лёжа учит мышцы поясницы, прямые, косые и поперечные мышцы живота работать вместе. Передние мышцы бёдер тоже получают свою часть работы. Расположение на полу требует внешнего вмешательства стабилизаторов бедра, готовя атлета к более интенсивным упражнениям на полу и на перекладине в дальнейшем.

### Цели тренировки

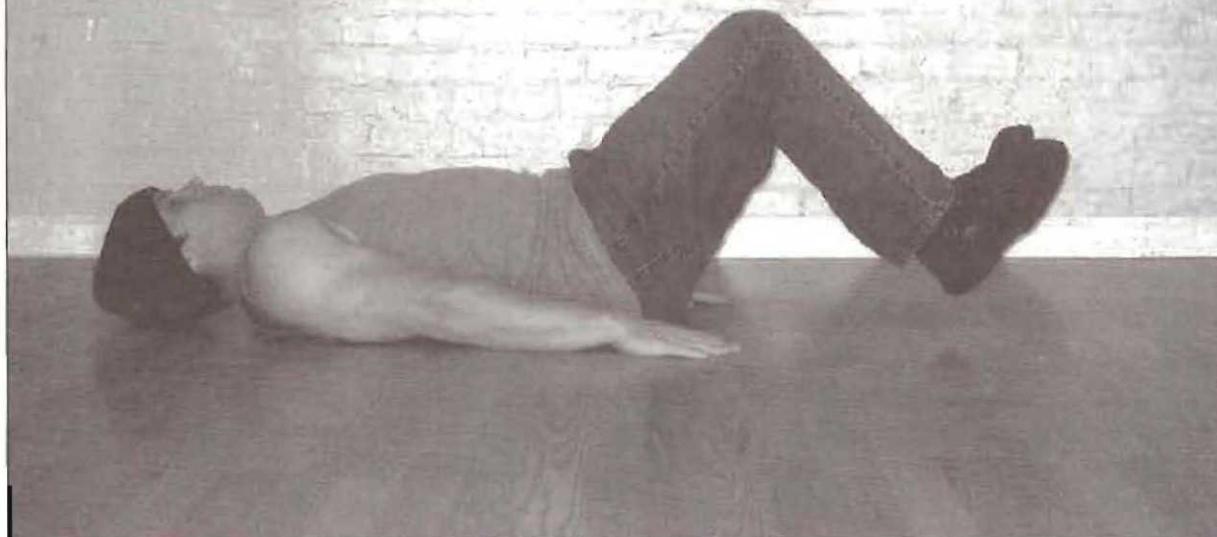
Начальный уровень:	1 подход из 10 повторений
Средний уровень:	2 подхода по 20 повторений
Продвинутый уровень:	3 подхода по 35 повторений

### Шлифовка вашей техники

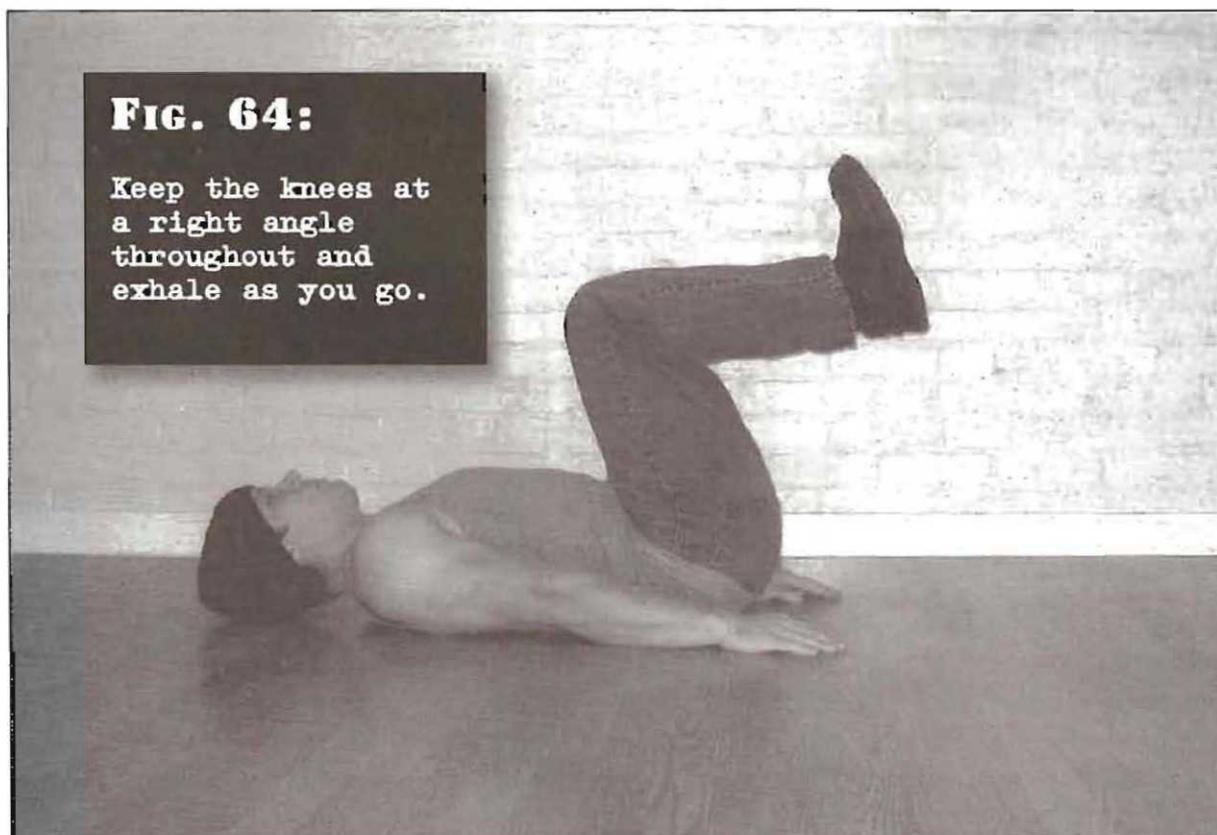
Один из наиболее сложных элементов в этом упражнении - это держать ноги над полом, когда они в нижней точке. Если это вызывает у вас трудности - касайтесь пола в нижней точке. Набрав силу, вы научитесь делать несколько - хотя бы пару повторов, не касаясь пола, а когда устаёте - давайте ногам отдых на полу, чтобы завершить подход. Со временем, увеличивайте число повторов, в которых вы не касаетесь пола.

**FIG. 63:**

Bend your knees so that they are at approximately ninety degrees.

**FIG. 64:**

Keep the knees at a right angle throughout and exhale as you go.



## УРОВЕНЬ 3: ПОДЪЕМЫ СОГНУТЫХ КОЛЕНЕЙ ЛЁЖА

### Выполнение

Лягте на спину, ноги вместе и растянувшись на полу. Ваши руки должны быть по бокам, а также в контакте с полом. Поднимите ноги, сгибая их в коленях примерно на сорок пять градусов от прямой линии. Ваши ноги должны быть на дюйм или два от пола. Это исходное положение (рис. 65). Положительная часть упражнения предполагает плавный подъем ног в течение одной-две секунды, пока ноги не станут прямо над тазом (рис. 66). Во время перемещения, угол колена не должен изменяться, они должны «заперты» в том же положении. Упор рук на пол поможет вам стабилизировать торс во всем движении. Делаем паузу в верхней части, перед обратным движением. Делаем паузу, находясь в исходном положении, прежде чем начать повторы. Делайте выдох при движении ног вверх, вдох - при движении вниз. Держите живот напряженным все время. Во время сета, ноги вообще не должны касаться пола.

### «Рентген» упражнения

Простой подъем согнутых ног - продолжение подъема колен. Разведенные в ширину колени ставит ноги дальше от тела, делая упражнения более трудным из-за увеличения рычага. Это увеличивает нагрузку на бедра и все мышцы поясницы, так же живота, требуя большей силы и тонуса.

### Цели тренировки

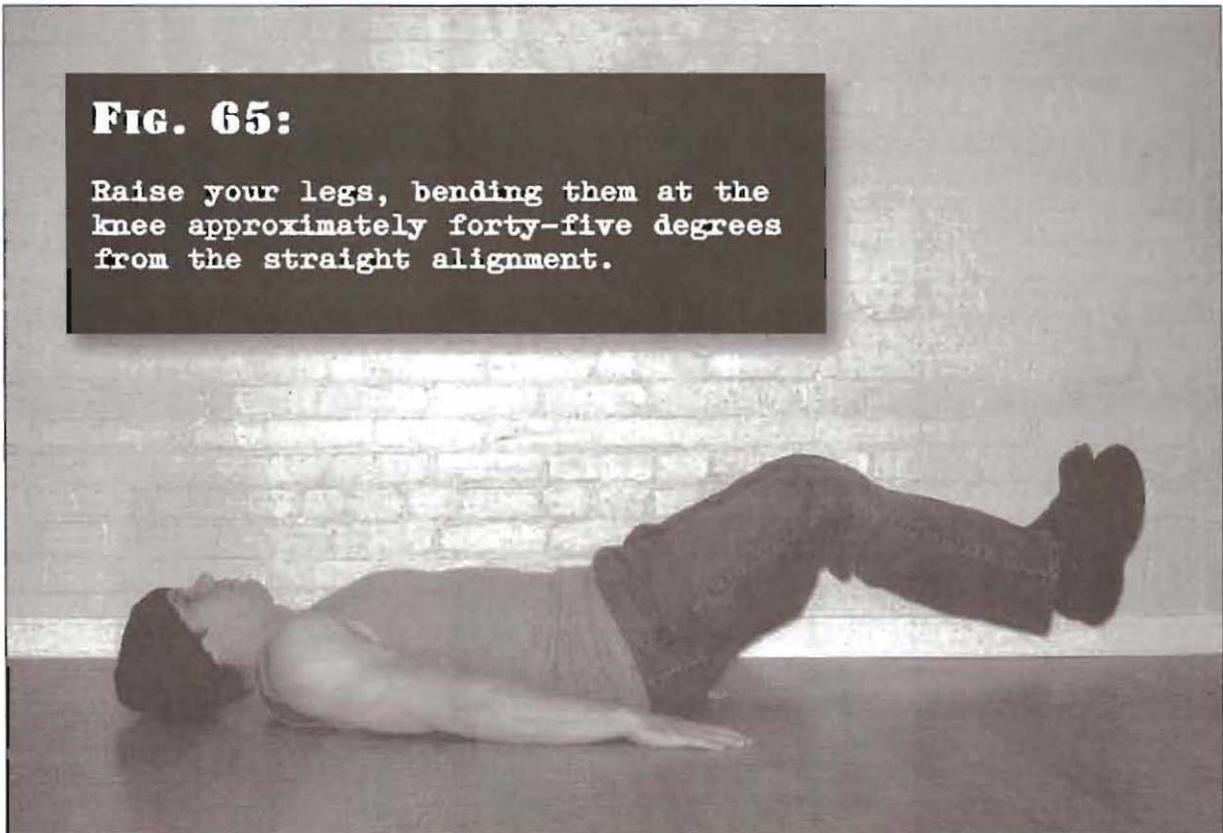
Начальный уровень:	1 подход из 10 повторений
Средний уровень:	2 подхода по 15 повторений
Продвинутый уровень:	3 подхода по 30 повторений

### Шлифовка вашей техники

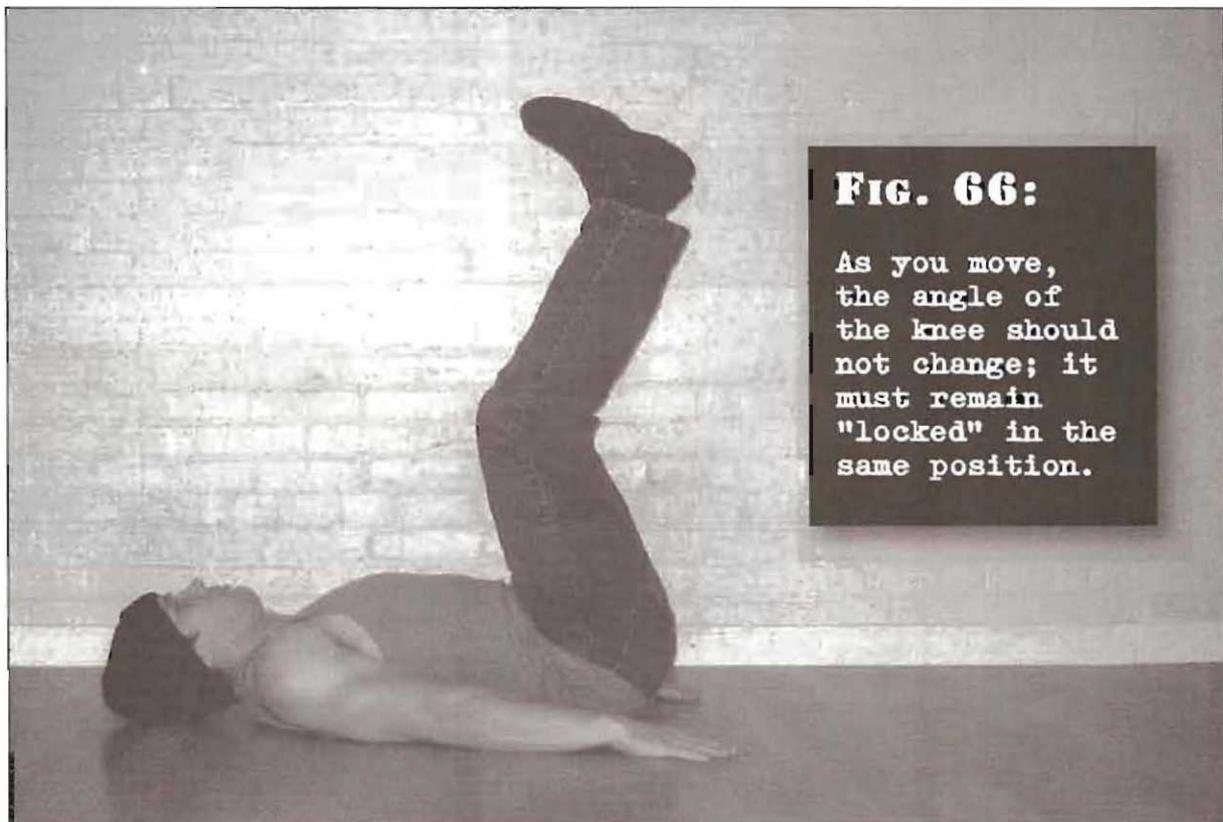
При подъеме колен, держим коленный сгиб равный 90 градусов. Ногу требуется поднять на 45 градусов. Чем меньше степень изгиба, тем больше рычаг и тем труднее становится упражнение. Если Вы не можете отвечать уровню начинающего, сделайте угол в коленный сгиб чуть меньше, чем 90 градусов. По мере того, как вы становитесь сильнее, начинайте выпрямлять ноги мало-помалу, пока не достигните критерия в сорок пять градусов.

**FIG. 65:**

Raise your legs, bending them at the knee approximately forty-five degrees from the straight alignment.

**FIG. 66:**

As you move, the angle of the knee should not change; it must remain "locked" in the same position.



## УРОВЕНЬ 4: ЛЯГУШАЧЬИ ПОДЪЁМЫ ЛЁЖА

### Выполнение

Сделайте положительную часть Уровня 3, поднимите согнутую ногу, но вместо паузы в верхней части (рис. 66), выпрямите ноги в полной мере. Они должны быть идеально прямыми, и перпендикулярны полу, так, что ваши ноги и туловище образовывали прямой угол. Это конечное положение (рис. 67). Вы должны выдохнуть на протяжении всех этих двух частей движения. В большинстве упражнений на живот, вы бы сейчас изменили направление движения, но не в этом упражнении. Ваши мышцы напрягаются при опускании под действием сопротивления (потому что сила тяжести помогает), и подъем методом лягушки использует этот факт. Опустите ноги, держа их идеально прямыми (рис. 68), на высоту на дюйм или два от пола (рис. 69). В большинстве упражнений вы должны затратить на подъем около двух секунд, чтобы подняться, и двух секунд, чтобы опустить ноги вниз. Но в этом упражнении надо отсчитывать четыре секунды вниз, чтобы дать вашему организму больше работы. Вдохните когда ваши ноги будут медленно спускаться. Повторить.

### «Рентген» упражнения

Независимо от того, выполняете ли в квартире или в висячем положении, переход от подъемов с согнутыми коленями до подъемов с прямой ногой довольно большой, потому что с требуется увеличение силы. Метод лягушки помогает спортсмену сделать этот прыжок. Они выступают в качестве идеального посредника между изогнутыми подъемами коленей и подъемов прямыми ногами, потому что они развивают как силу так и прочность, гибкость в области бедер и спины. К сожалению, подъем лягушкой не так хорошо известен. Он, потерялся после шестидесятих годов, когда подъем ног стали менее популярными.

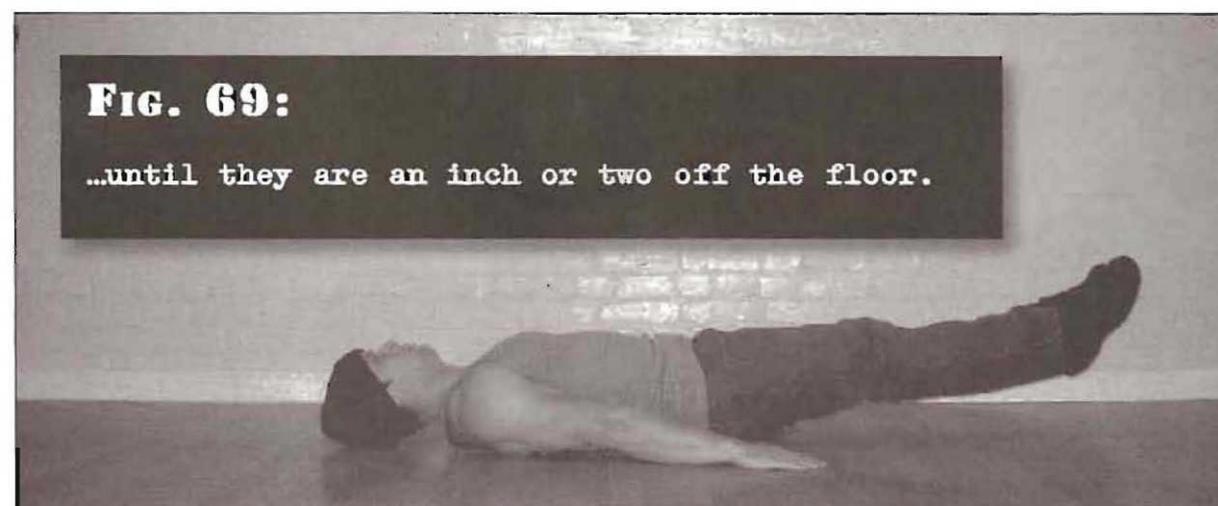
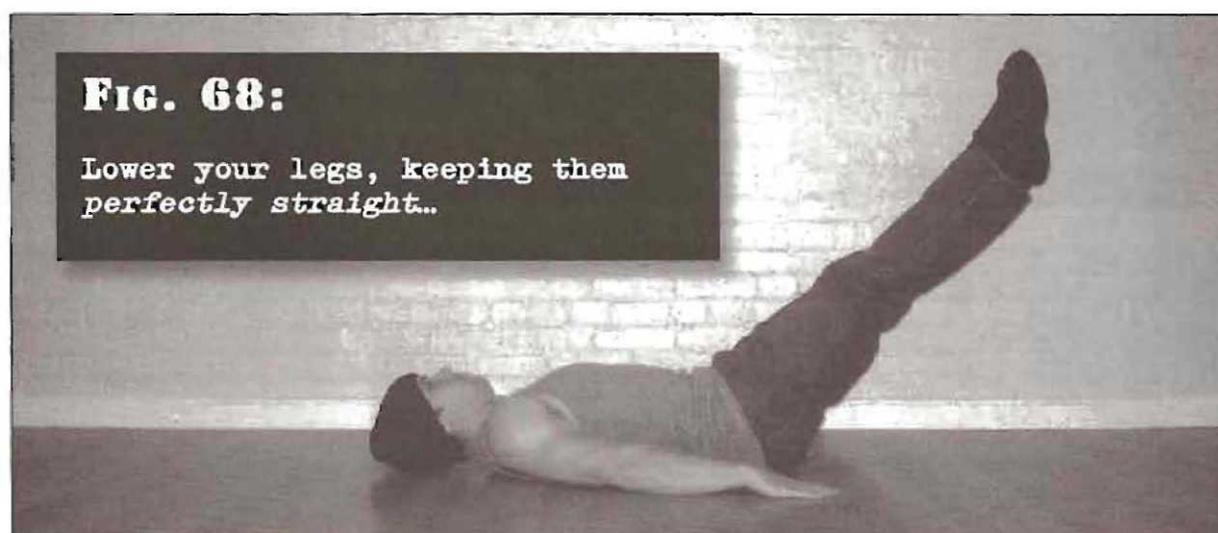
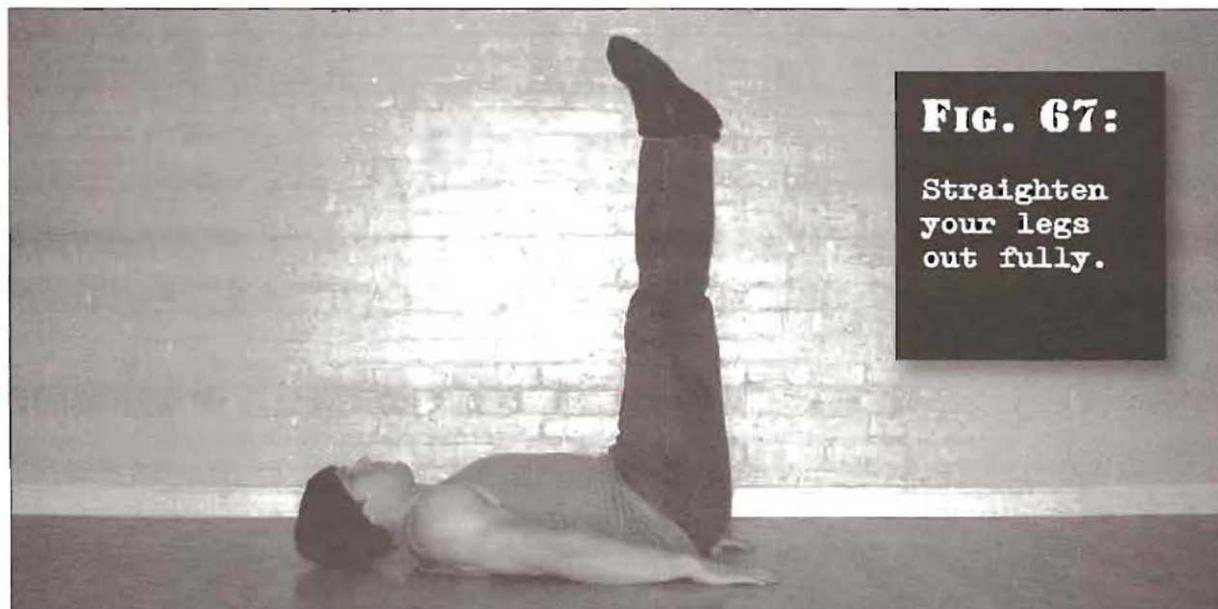
### Цели тренировки

Начальный уровень:	1 подход из 8 повторений
Средний уровень:	2 подхода по 15 повторений
Продвинутый уровень:	3 подхода по 25 повторений

### Шлифовка вашей техники

Если вы нашли это упражнение трудным, сосредоточьте свои тренировки на верхней фазе лягушки расширяя ноги в воздухе, когда вы становите сильнее с те-

чением времени, постепенно добавляйте глубину, пока не сделаете полный цикл.



## УРОВЕНЬ 5: РОВНЫЕ ПРЯМЫЕ ПОДЪЕМЫ НОГ

### Выполнение

Лягте на пол лицом вверх. Ваши ноги должны быть вместе, ноги должны быть прямыми, а руки должны быть по бокам. Поднимите ноги на дюйм или два от пола. Нажатие вниз руками поможет вам сохранить ваше туловище стабильным. Это исходное положение (рис. 70). Теперь, сохраняя ваши ноги запертыми, поднимите ноги, пока они не будут прямо над вашим тазом. Выдыхайте во время подъема, держа живот напряженным. Это займет у вас не менее двух секунд плавно выполняйте это-не взрывное движение вверх. Ваши ноги и туловище образуют прямой угол в этой точке. Это финишное положение (рис. 71). Остановимся кратко, перед разворотом движения точно, вдыхая, когда идете вниз. Пауза снова в исходном положении и повтор. Ни в одной точке не позволяйте коленям разблокироваться и ваши пятки не должны касаться пола, пока сет не будет завершен.

### «Рентген» упражнения

Это упражнение является фаворитным в военных тренировочных лагерях и школах боевых искусств, потому что это увеличивает мощность и выносливость живота и бедра, а также развивает гибкость. Это легкость обманчива, однако, просто сгибая колени и «прыгающая» нога от пола делает упражнения намного проще. К сожалению, это делает упражнение гораздо менее продуктивным в плане чистой силы и тренировки.

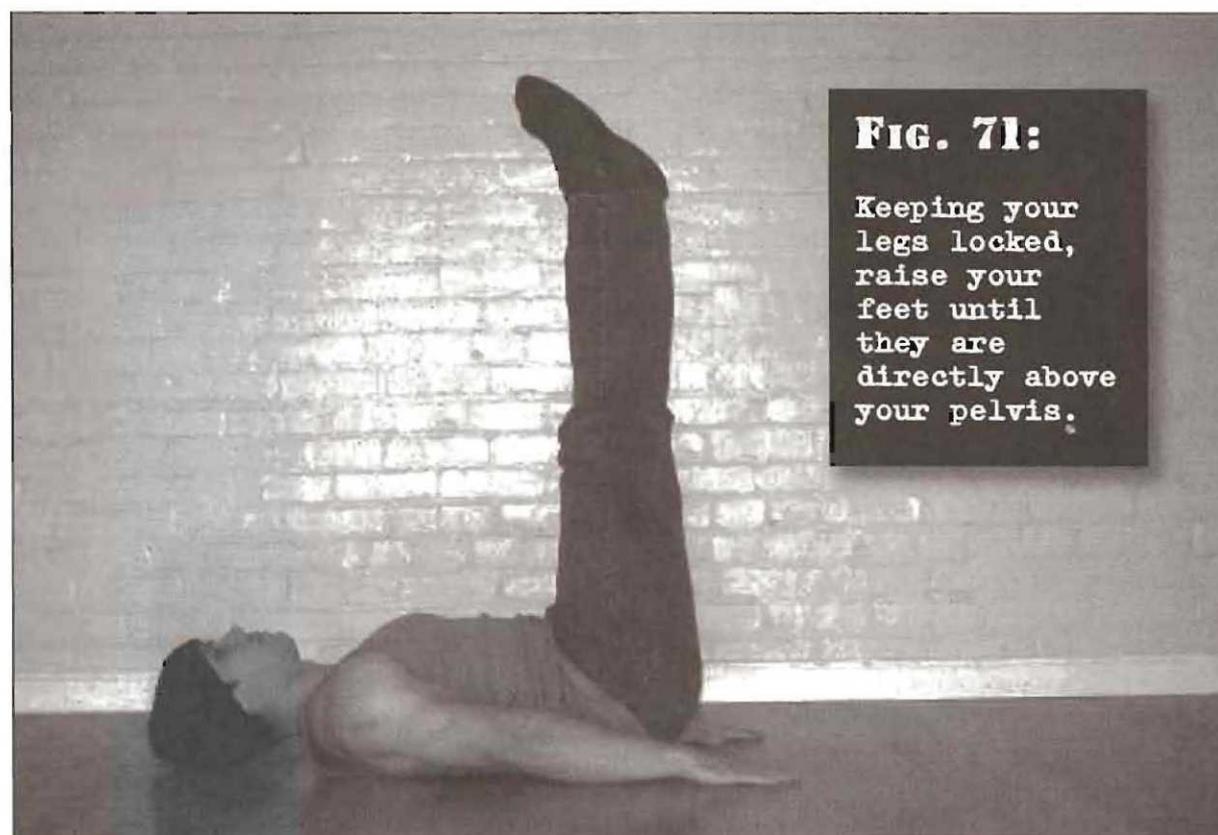
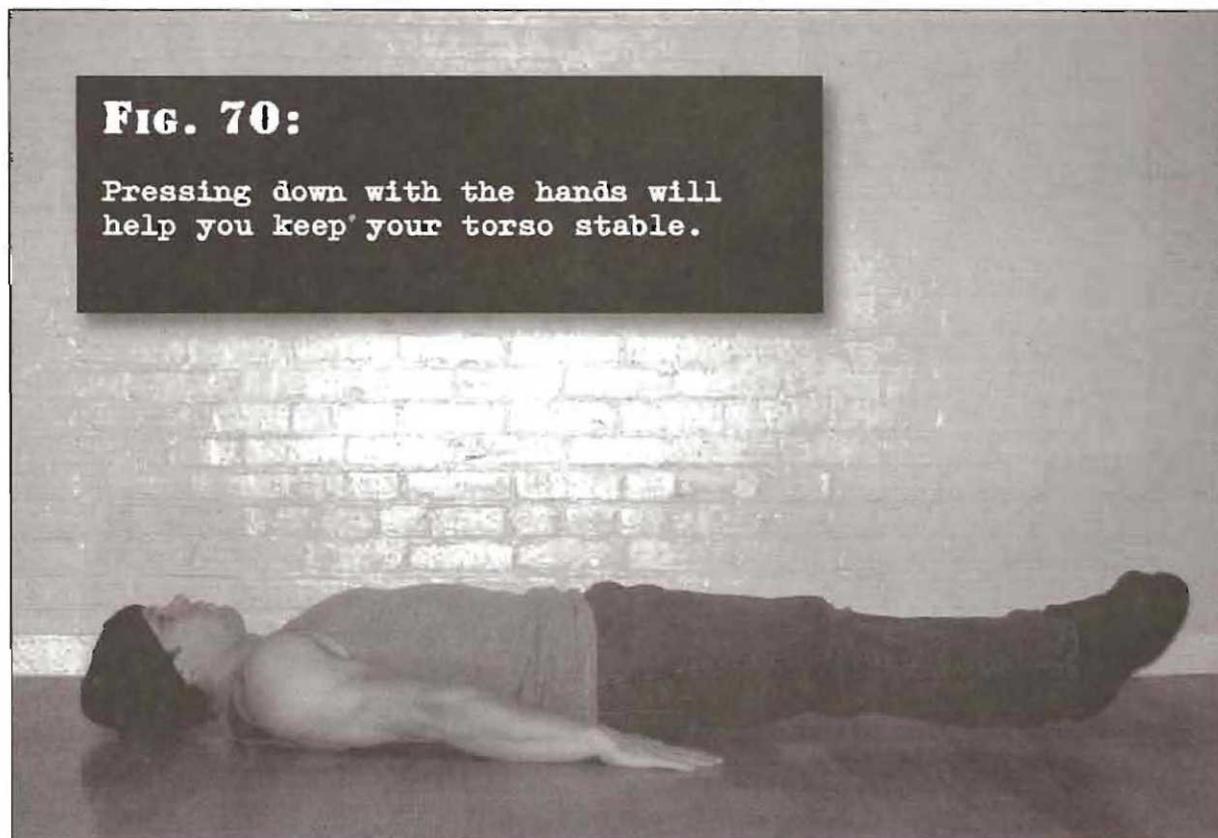
### Цели тренировки

Начальный уровень:	1 подход из 5 повторений
Средний уровень:	2 подхода по 10 повторений
Продвинутый уровень:	2 подхода по 20 повторений

### Шлифовка вашей техники

Это упражнение можно сделать намного проще, сгибая колени, но это не рекомендуется, потому что как раз основное преимущество этого упражнения в том, что ноги должны быть прямыми. Если Вы не можете отвечать стандарту начинающих вернитесь к подъемам плоская лягушка (Уровень 4) и сделайте до 3 подходов по 30 повторений, прежде чем пытаться снова. Если у вас все еще есть проблемы держать ноги прямыми, то сосредоточьтесь на коротких, в верхних

положениях повторениях и постепенно увеличьте глубину по мере своей способности.



## УРОВЕНЬ 6: ПОДЪЕМ КОЛЕНЕЙ ИЗ ВИСА НА ПЕРЕКЛАДИНЕ

### Выполнение

Подпрыгните вверх и схватите над головой перекладину. Ваши руки должны быть на ширине плеч. Турник должен быть достаточно высоким, что ваши ноги хотя бы были над землей на один дюйм. Ваше тело должно быть в прямой линии, и вы должны держать ваши плечи «жестко» (см. стр. 122). Это исходное положение (рис. 72). Поднимите свои колени мягко, пока они не встанут на одном уровне с тазом и ваши колени не образуют прямой угол. Ваши бедра должны быть параллельны полу. Выдыхайте во время этого движения, сохраняя ваш живот напряженным. Это финишное положение (рис. 73). Сделайте паузу на мгновение, и возвращайтесь обратно делая вдох пока ваше тело полностью повиснет. Повторить.

### «Рентген» упражнения

С помощью этого шага, спортсмен начинает тяжелые висающие движения серии для живота. В то время как он был на полу, спортсмен лишь частично вел борьбу с силами гравитации, и теперь ему приходится преодолевать гравитацию в полном объеме. Повышение интенсивности укрепляет силу бедер и живота радикально за короткий промежуток времени. Кроме того, вис на перекладине повышает активность важных мышцы грудной клетки (зубчатые и межреберные), которые действуют как посредники между руками и животом. По этой причине качание пресса в висе значительно превосходит работу пресса на брусьях или подобных устройствах.

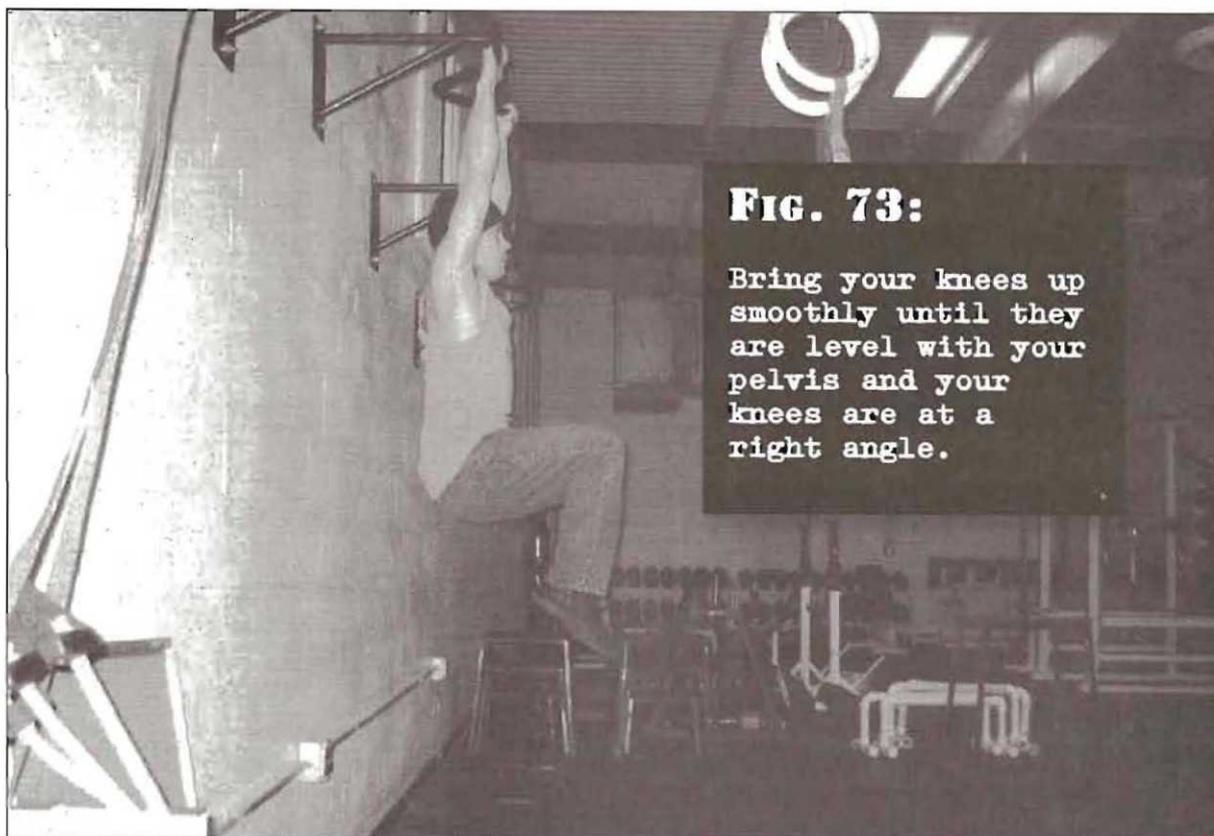
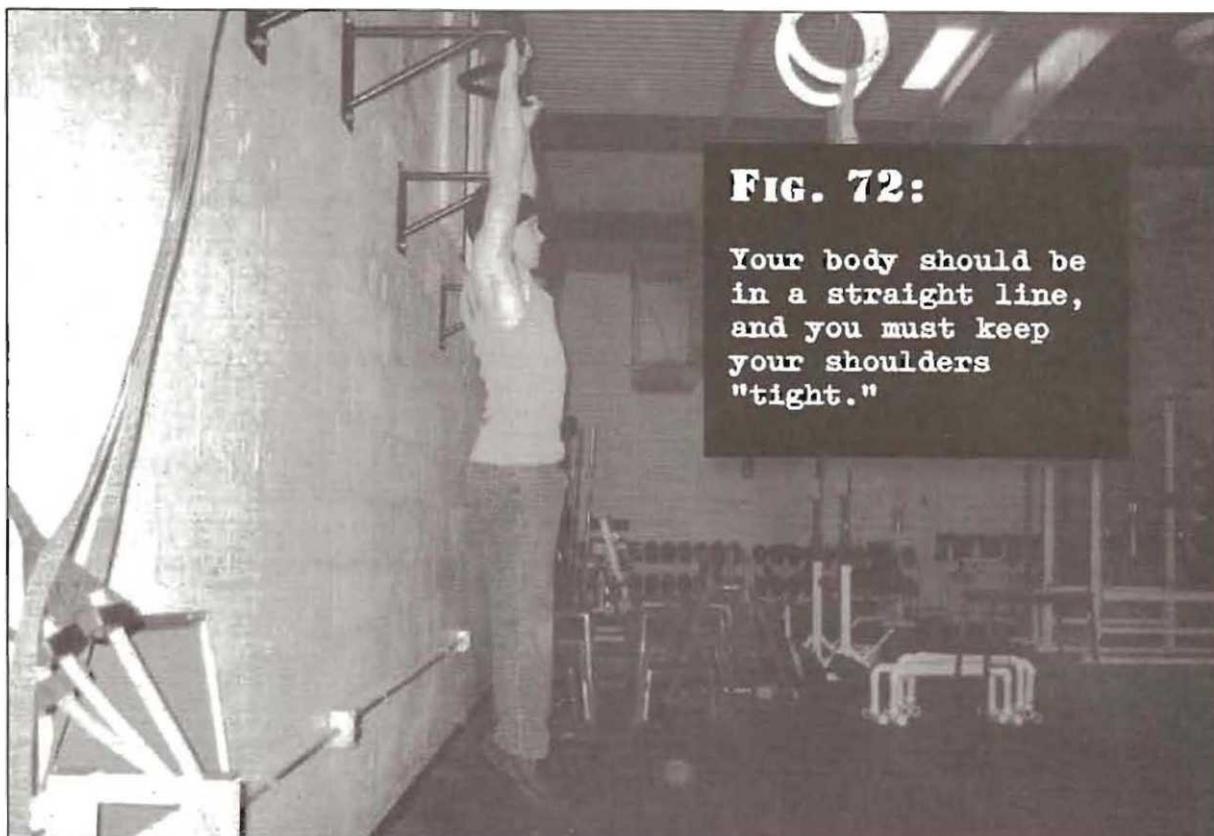
### Цели тренировки

Начальный уровень:	1 подход из 5 повторений
Средний уровень:	2 подхода по 10 повторений
Продвинутый уровень:	2 подхода по 15 повторений

### Шлифовка вашей техники

Если вы не можете повторить по крайней мере, пять хороших, четких повторений этого упражнения, уменьшите амплитуду движений. Фокус на верхней части, где колени в финишной позиции, и, с течением времени, постепенно добавляйте глубину. Все что вы делаете - не поддаваться искушению использовать

импульс. Использование мягких, контролируемых движений на ранних стадиях будет строить силу основных мышц и сухожилий, которая окажется неоценимым, если вы хотите освоить последующие шаги. Импульс не поможет.



# УРОВЕНЬ 7: ПОДЪЕМ СОГНУТОЙ НОГИ

## Выполнение

Схватите накладной турник, так что ваше тело находилось прямым, а ноги не касались земли. Ваши руки должны быть примерно на ширине плеч, плечи держите хорошо и плотно. Теперь согнитесь в коленях, пока ваши коленные суставы не станут под углом примерно на сорок пять градусов. Это позволит поставить ноги на несколько сантиметров сзади вашего висячего тела. Это исходное положение (рис. 74). Плавно поднимите ноги в бедрах, пока ваши ноги не станут напротив вашего таза. Это финишное положение (рис. 75). Пауза и обратное движения, потом повтор. Двигаться только бедрами, держа колени, держа угол «закрыто», на месте. Выдыхайте при подъеме ног, и вдыхайте при опускании. Держите пресс напряженным.

## «Рентген» упражнения

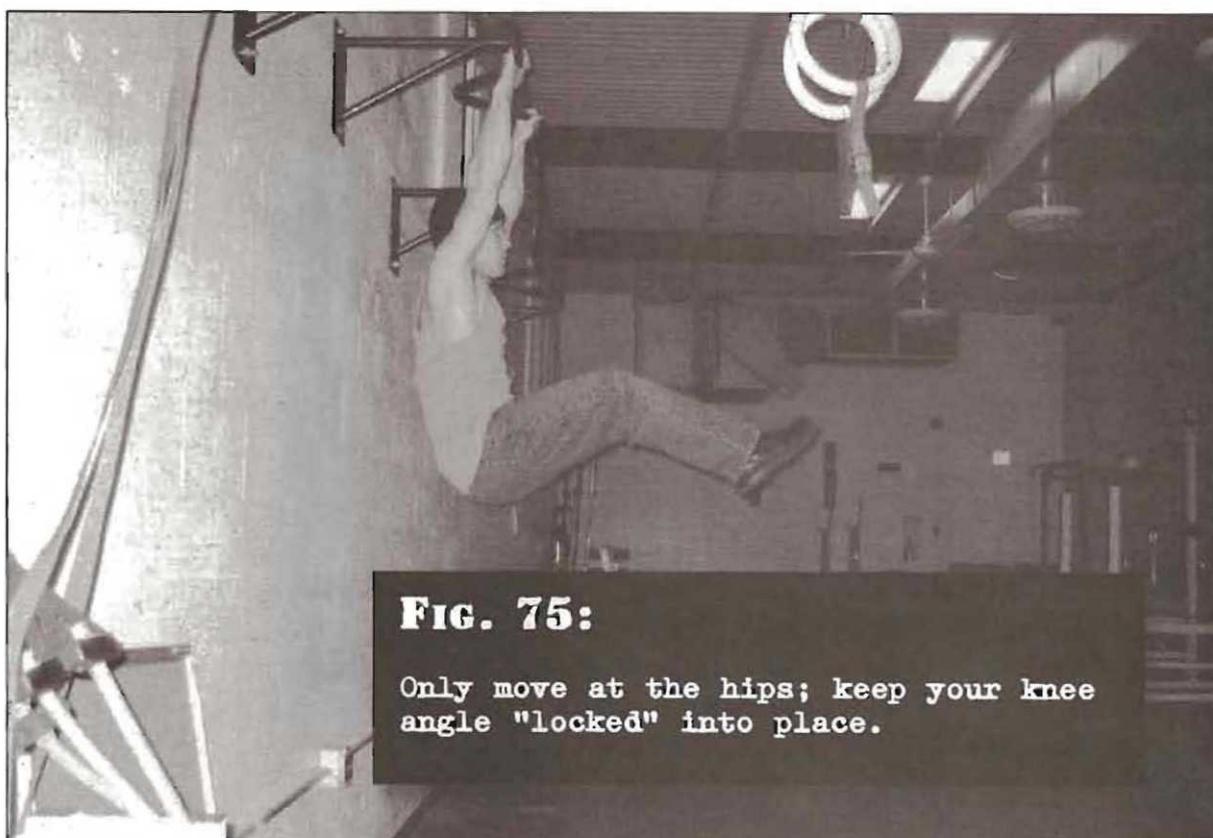
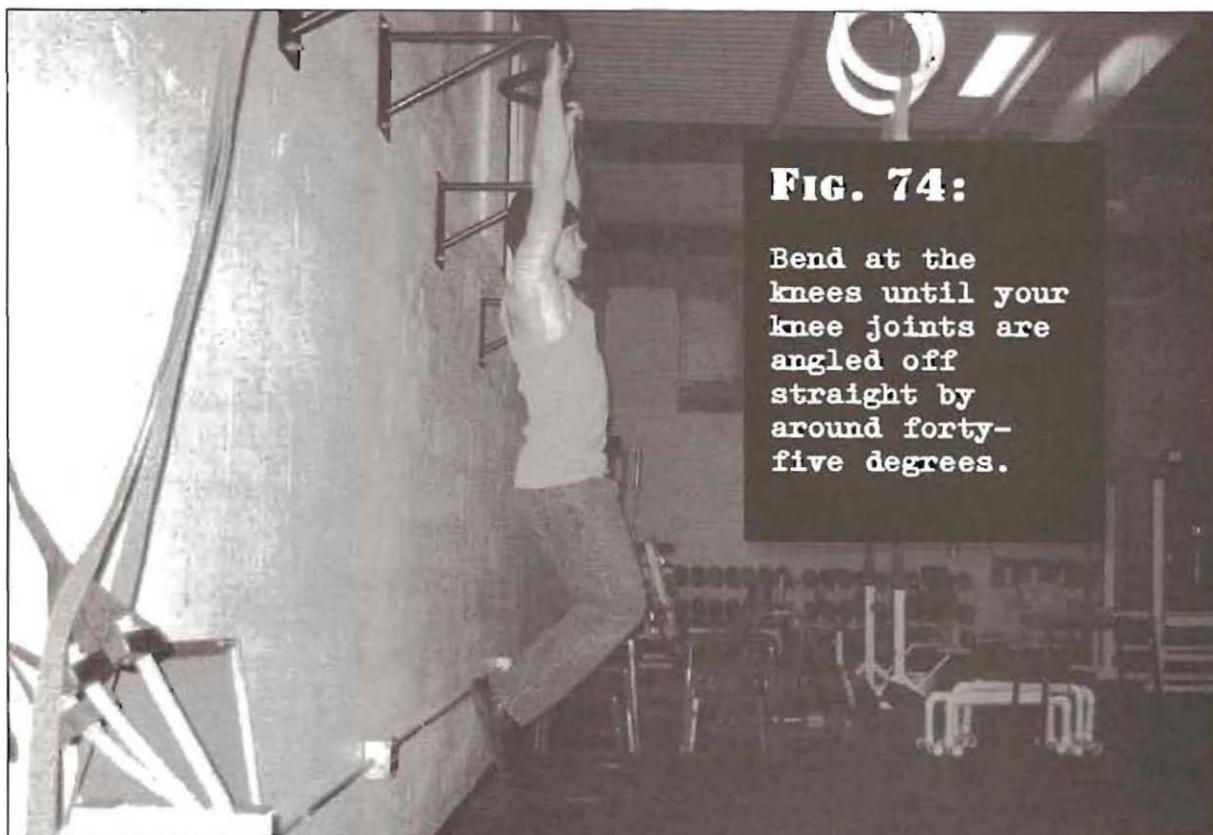
Вися с согнутыми ногами и со взрывом поднимаем колени. В вися подъем коленей согнутых под девяносто градусов, вверху согнутые ногу поднимаем на сорок пять. Увеличение рычага обеспечивает трудность упражнений серии еще, и это развивает силу соответствующих мышц живота, талии, зубчатых и сгибателей бедра.

## Цели тренировки

Начальный уровень: 1 подход из 5 повторений  
Средний уровень: 2 подхода по 10 повторений  
Продвинутый уровень: 2 подхода по 15 повторений

## Шлифовка вашей техники

Во-первых, вы можете найти трудным держать колени «заблокированными» под правильным углом по всему движению. Будет тенденция к выпрямлению ног при опускании их. Старайтесь избегать этого, потому что сброс правильного угла, когда ноги подняты будет придавать импульс, который приводит к колебательные движения. Если у вас возникли проблемы с выполнением с самого начала, просто увеличьте угол изгиба колена в сорок пять градусов, чтобы быть ближе к девяносто градусов. Что бы набраться сил от тренировки к тренировке, постепенно раздвигайте ноги, пока вы достигните свою цель в сорок пять градусов.



## УРОВЕНЬ 8: ВИСЯЧИЕ ПОДЪЕМЫ ЛЯГУШКОЙ

### Выполнение

Предположим, что начальная позиция идентична Уровню 7, вися ,согнутую ногу поднимаем (рис. 74), и поднимите ноги так же, как для того же упражнения. Как только вы достигнете верхней позиции ног на одной линии с бедрами (рис. 75), раздвиньте ноги в линию непосредственно от вас, так, что бы ваши ноги стали абсолютно прямыми. Это позволит поставить ваши ноги запертыми на уровне пола, а верхнюю и нижнюю части тела под прямым углом (рис. 76). Сделайте паузу на мгновение, но не делайте обратное движение. Вместо этого, опустите ноги, держа их взаперти из совершенно прямых (рис. 77). Возвратитесь с полностью выдвинутыми ногами(рис. 78) до достижения исходного положения, и снова повторите требуемое количество раз. Выдыхайте при подъеме ноги, и вдыхайте при движении вниз, и держите живот напряженным все время.

### «Рентген» упражнения

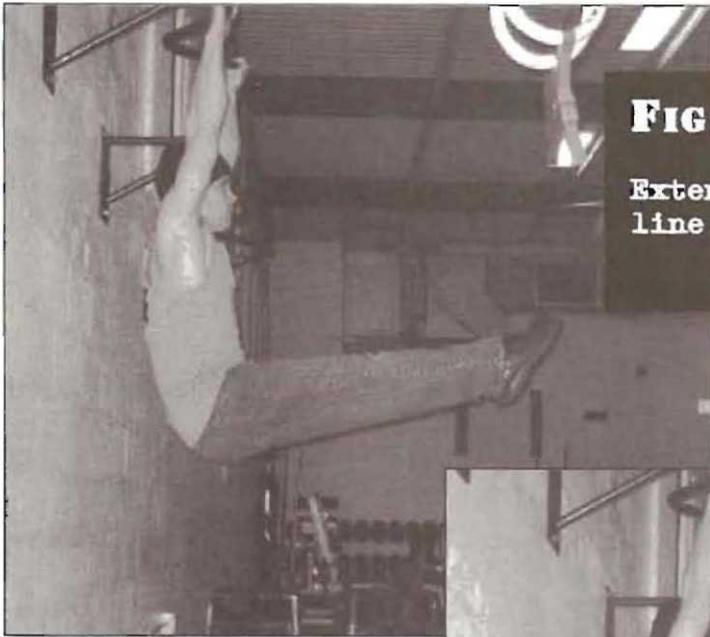
Для подъемов Висячей лягушкой хочется подчеркнуть тот факт, что финишная позиция и отрицательная (опускание вниз) фаза проще с точки зрения механики и рычагов, чем начальное положение и положительную (движение вверх) фазу. Этим упражнением вы можете увеличить свою силу и гибкостью намного быстрее, чем это обычно возможно, что позволяет легче осуществить переход на прямые варианты подъема ног (Уровень 9 и 10).

### Цели тренировки

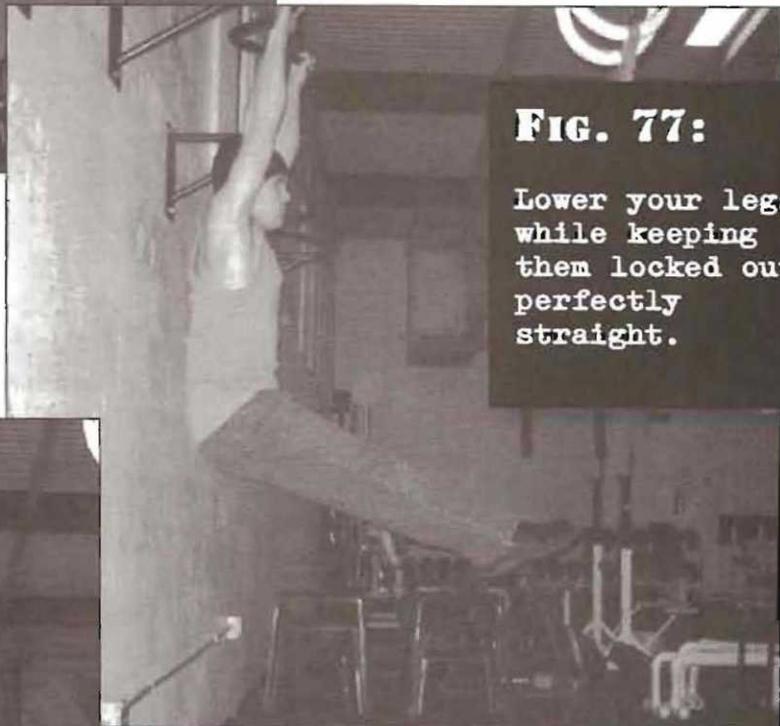
Начальный уровень:	1 подход из 5 повторений
Средний уровень:	2 подхода по 10 повторений
Продвинутый уровень:	2 подхода по 15 повторений

### Шлифовка вашей техники

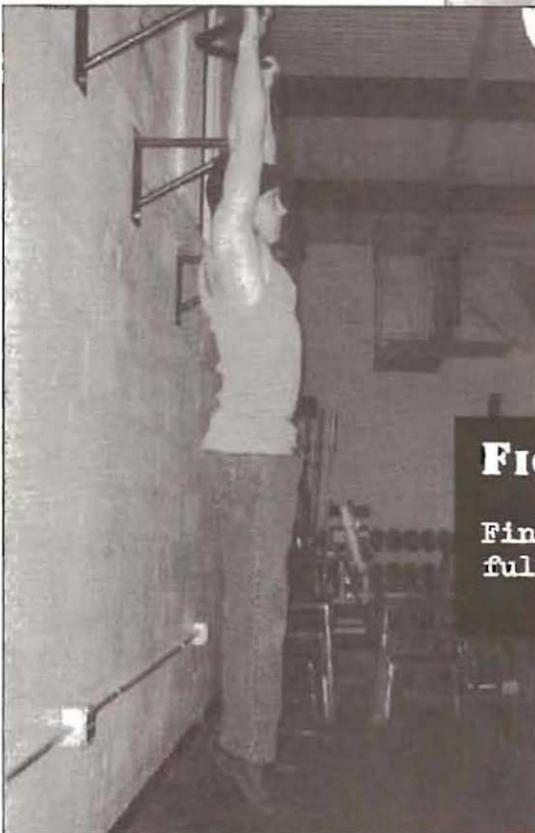
Если вы можете достичь прогресс стандартным подъемом подвешенных согнутых ног поднимая пять повторений. вис и подъем лягушкой должна быть также в пределах ваших возможностей. Когда студенты сталкиваются с трудностями перехода от согнутой ноги, когда делают подъемы лягушкой , возникает вопрос ,как правило, с отсутствием гибкости, а не силы. Это можно легко вылечить путем наклонов вперед и вытянув нижнюю часть спины и бицепсы бедер на несколько минут, прежде чем пытаться делать это упражнение.

**FIG. 76:**

Extend your feet out in a line directly away from you.

**FIG. 77:**

Lower your legs while keeping them locked out perfectly straight.

**FIG. 78:**

Finish with your body fully extended.

## УРОВЕНЬ 9: ПОДЪЕМЫ ЧАСТИЧНО ПРЯМОЙ НОГИ

### Выполнение

Повисните на перекладине, своим телом по прямой, а ноги от пола. Напрягите плечи. Поднимите заблокированные ноги, пока они не будут под углом в сорок пять градусов, и удерживайте их. Это исходное положение (рис. 79). Поддерживайте ваши колени прямыми, плавно поднимите ноги, пока они не станут параллельны полу. Это финишное положение (рис. 80). Перед опусканием ног, сделайте паузу на мгновение, и опускайте ноги обратно в сорок пять градусов. Повторите. Выдыхайте когда ваши ноги двигаются вверх, вдохните, когда они двигаются вниз. Держите мышцы живота напряженными.

### «Рентген» упражнения

Поднимайте прямо ногу, выполняйте с заблокированными коленями и без импульса, это является невероятно трудным упражнением, только, пожалуй, один из пятисот серьезных стажеров (может быть меньше) сможет их выполнить. Одна из вещей, которая делает таким трудным, на всем диапазоне движения от тела прямо до складного ножа - правильное положение угла. Как только спортсмен разовьет силу и гибкость, необходимые для выполнения, ноги вытянуты в верхнем положении (в результате подъемов лягушкой), висим с частично прямой ногой и поднимаем, сделать верхнюю позицию немного сложнее, и остальное проще.

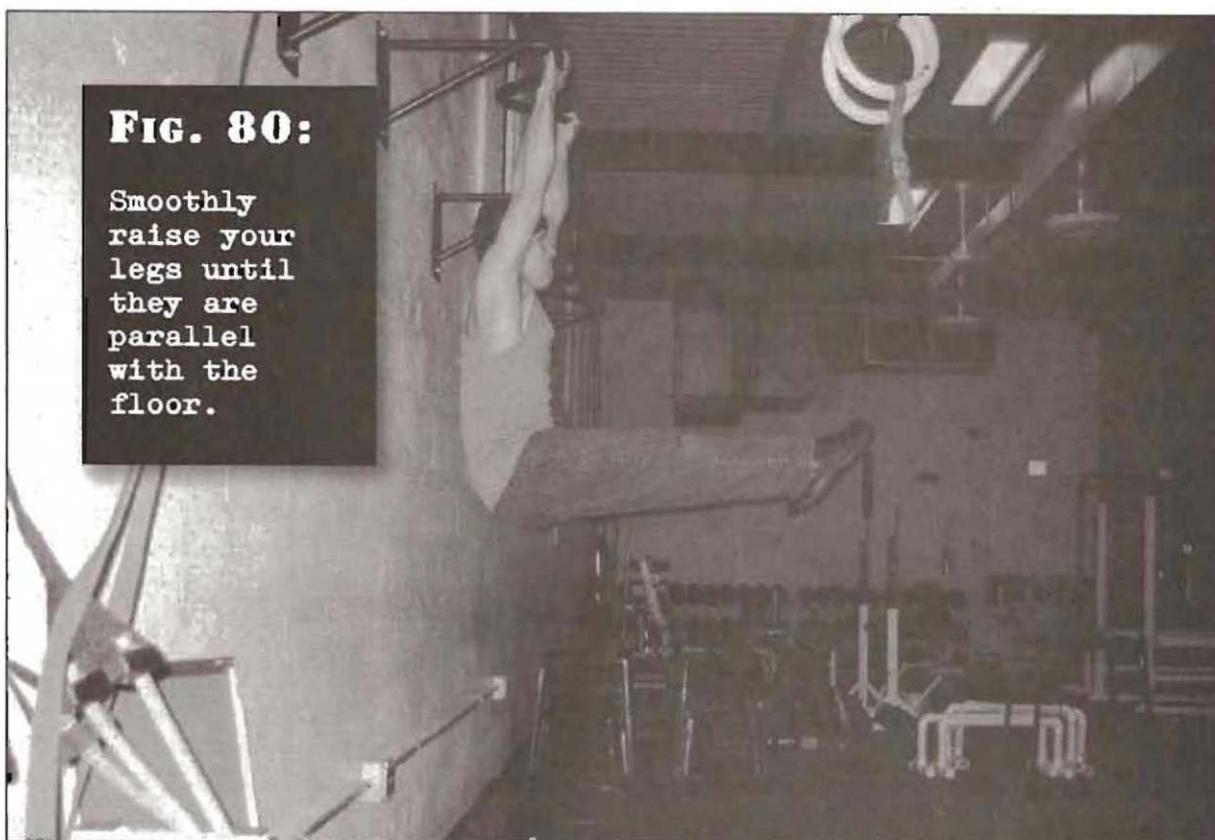
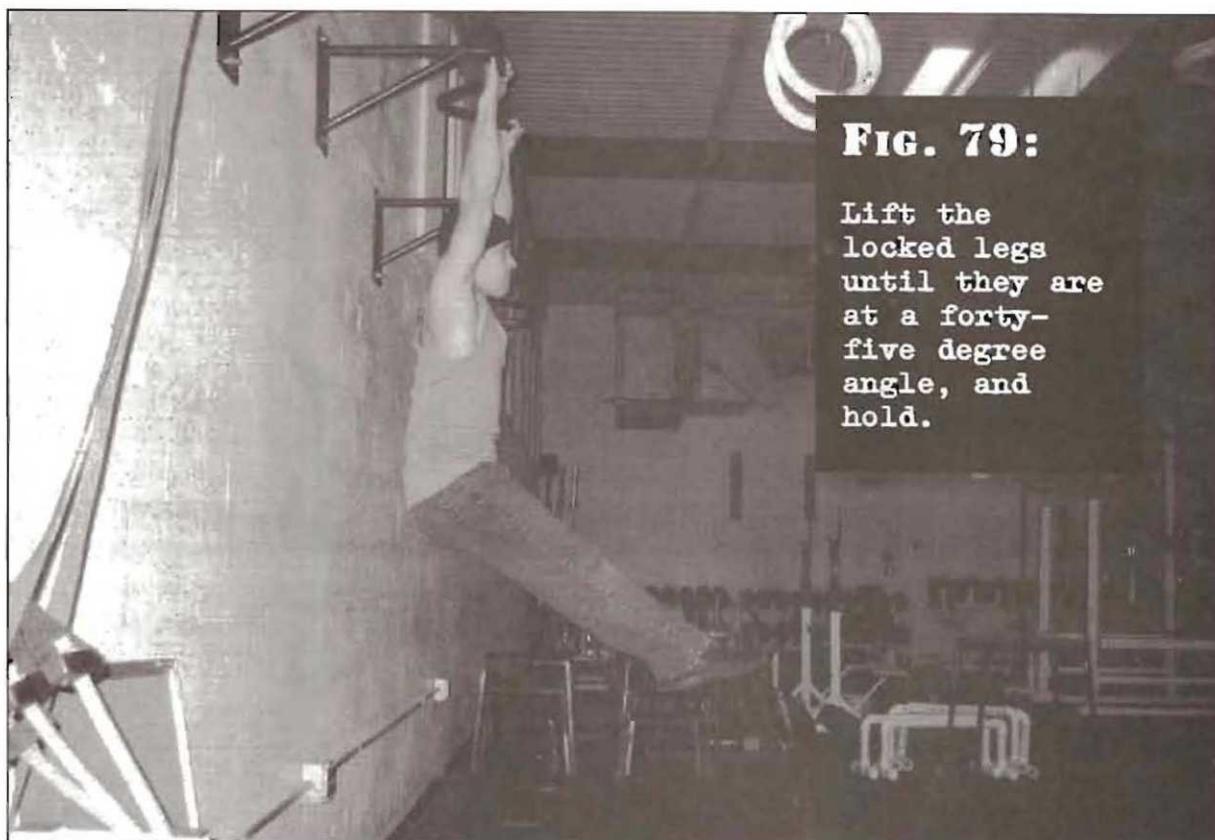
### Цели тренировки

Начальный уровень:	1 подход из 5 повторений
Средний уровень:	2 подхода по 10 повторений
Продвинутый уровень:	2 подхода по 15 повторений

### Шлифовка вашей техники

Если вы достигли прогрессии в подъемах лягушкой, это означает, что вы будете иметь возможность проводить подъем ног с вытянутым положением ног (рис. 80). Может вы обнаружите, что частично прямые подъемы ног слишком тяжелы, из за того что диапазон движения по-прежнему слишком велик для вашего уровня прочности. Сосредоточьтесь на выполнении этого упражнении с вытянутыми ногами в положении, перемещения ноги вниз и обратно вверх, даже если вы можете двигаться только на несколько дюймов в первую очередь. Со временем

ваша сила будет увеличиваться, и вы сможете двигать ногами до полного угла в сорок пять градусов и снова назад.





## УРОВЕНЬ МАСТЕРА: ПОДЪЕМ ПРЯМЫХ НОГ В ВИСЕ

### Выполнение

Вы знаете, что за упражнение будет сейчас! Возьмитесь за перекладину, которая является достаточно высокой, чтобы оставить ноги на небольшом расстоянии от пола, когда ваше тело виснет. Ваши руки должны быть приблизительно на ширине плеч. Убедитесь, что плечи напряжены. Это исходное положение (рис. 81). Плавно-в течение не менее двух секунд, поднимите ноги, пока они не будут параллельны полу. Выдыхайте пока ваши ноги поднимаются, выдыхайте весь, как можно, воздух из легких, так что живот полностью сожмется. Это финишное положение (рис. 82}. Пауза, перед разворотом движения, по крайней мере еще две секунды, потом вы возвращаетесь в исходное положение, делая вдох. Сохраните согнутым даже в исходном положении. Ваше ноги должны оставаться заблокированы все время, и вы должны делать чисто мышечное управление, не допускать импульс.

### «Рентген» упражнения

Поднимание свисающей прямой ноги, выполняющиеся в строгом соответствии с протоколами, приведенные выше, является самым большим всесторонним упражнением для живота. Оно делает удар всем тренажерам, и приседаниям из воды. К этому времени, вы сможете выполнить даже двадцать идеальных повторений этого упражнения, ваша талия станет мощным и гибким, ваши косые мышцы, зубчатая, поперечные и межреберные будут высечены как в скале и мышцы живота будет, как сталь. Вы будете иметь адских шесть кубиков!

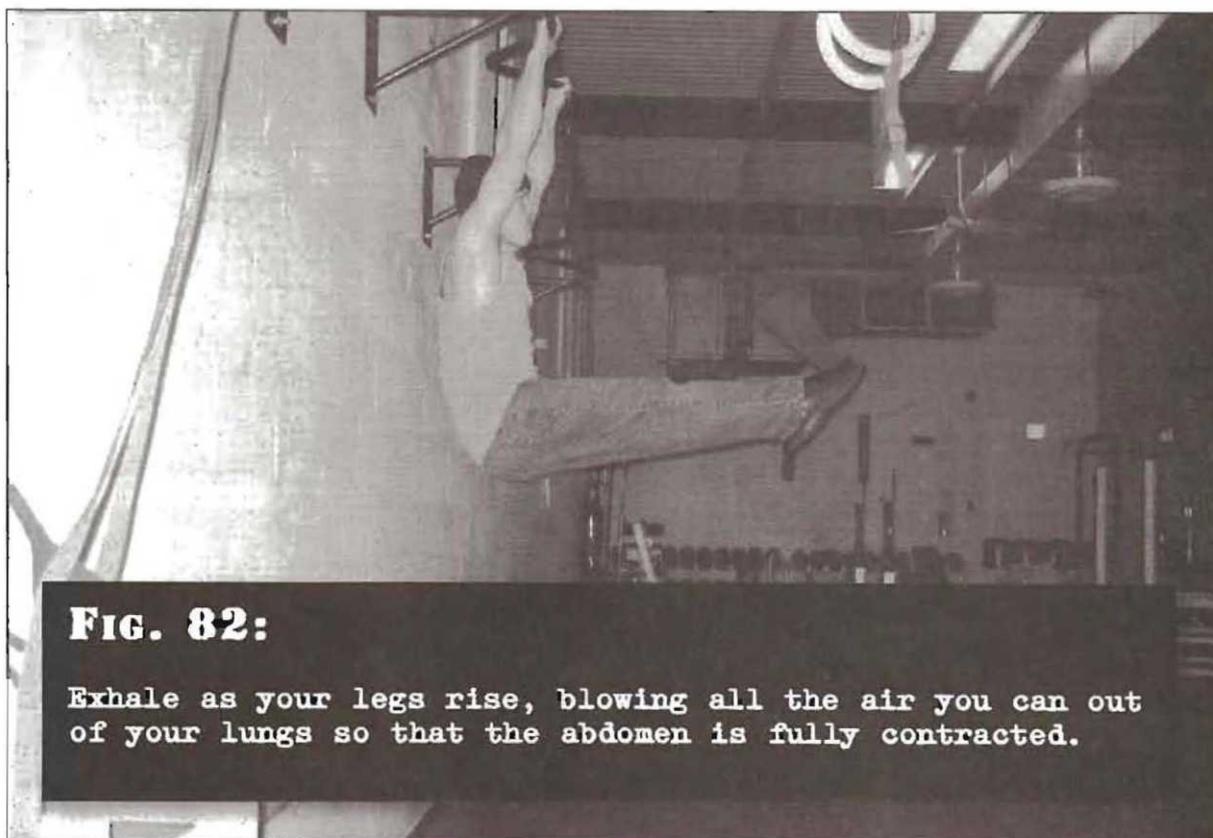
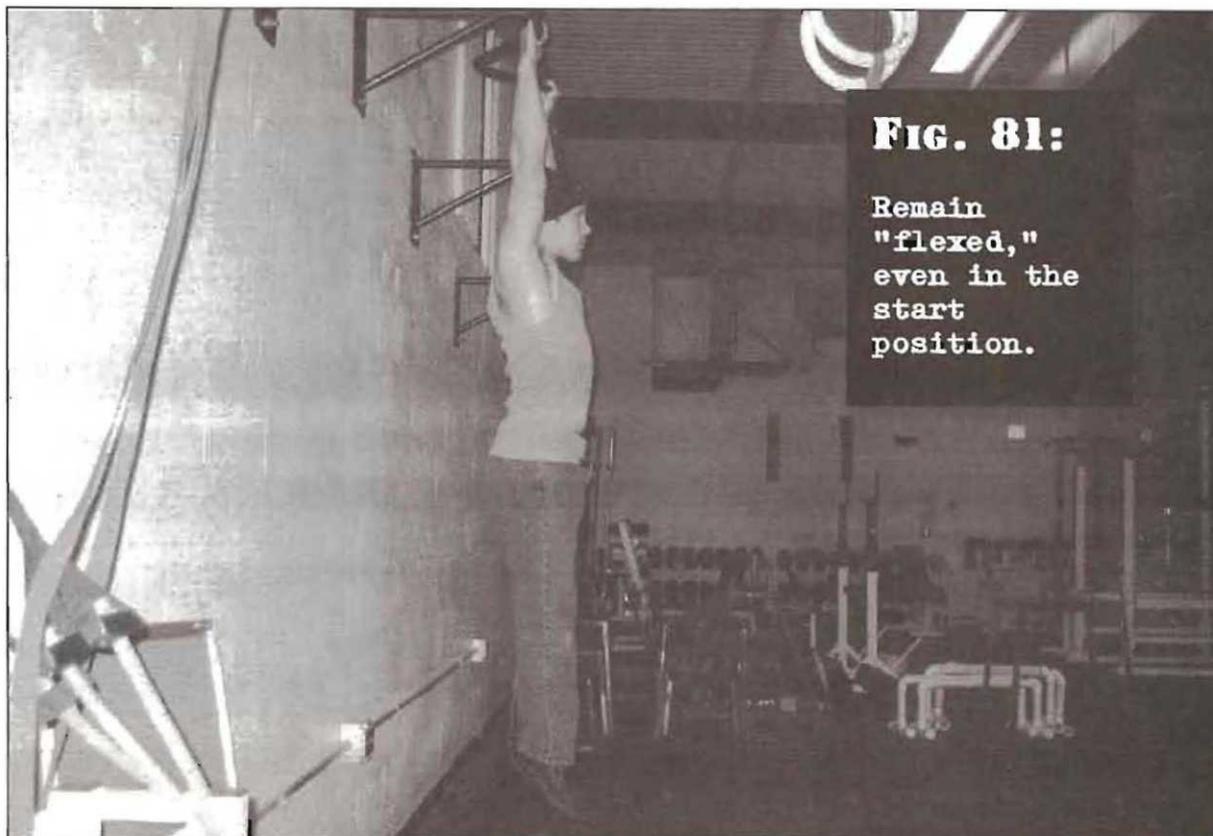
### Цели тренировки

Начальный уровень: 1 подход из 5 повторений  
Средний уровень: 2 подхода по 10 повторений  
Элитный уровень: 2 подхода по 30 повторений

### Шлифовка вашей техники

Когда вы начнете в виси поднимать прямую ногу, вы должны были уже освоить подъем в виси с частично прямыми ногами. Если у вас это не так, вернитесь и научитесь этому. Если вы освоили частичную версию, все, что вам нужно делать - это медленно увеличивать глубину движения от тренировки к тренировке, хоть

на долю дюйма, и вы будете в состоянии выполнить это упражнение.



## Выходя за пределы

Серия подъёмов ног даст большинству занимающихся - даже одарённым атлетом, у которых быстрый прогресс - отличный способ продуктивной тренировки талии. Все упражнения этой серии можно оптимизировать и модифицировать (как описано в разделах об улучшении техники), потенциально превращая каждое упражнение во множество новых движений. Эти серии упражнений будут делать вас всё сильнее и сильнее в течение долгого времени. Ко времени, когда вы достигните Высшего Шага подъёма ног в висячем положении, у вас будут настоящие шесть кубков ада, но со временем, адаптируясь, вы можете экспериментировать с продолжительностью. Попробуйте увеличить число повторов: более пятидесяти подъёмов ног - это чертовски впечатляющая задача, но вполне решаемая.

Обычный спортсмен должен невероятно гордиться подобным достижением и нет ничего зазорного в дальнейшем развитии на этом уровне. Это достижение находится на удалении в несколько световых лет от того уровня, который сможет достичь среднестатистический зомбированный посетитель спортзала. Но некоторые из вас захотят пойти еще дальше. Если ты один из них, я бы посоветовал обратить свое внимание на самые мощные из возможных упражнения для средней части туловища - V-образные подъемы ног.

V-образные подъемы ног очень редко можно увидеть в тренажерных залах. Ты можешь увидеть как их выполняют мастера боевых искусств (это было любимым упражнением Брюса Ли), но все же, они из репертуара продвинутых гимнастов. Они требуют такого уровня мускульной силы, силы нервной системы, координации и гибкости, которые можно достичь путем многих лет серьезных, прогрессивных тренировок туловища, специализируясь только на самых трудных и продуктивных методах обучения.

При классическом подъеме ног, ноги поднимаются до угла в 90 градусов - они перпендикулярны к позвоночному столбу в высшей точке движения. В V-образных подъемах ног, выпрямленные ноги поднимаются гораздо выше, так, чтобы образовать более острый угол с телом, похожий на букву «V» (отсюда и название). Звучит просто, но попробовав выполнить это упражнение, ты поймешь, что это далеко не так. Оно требует огромной сократительной силы мышц пресса, которые должны быть объединены со стальными мышцами бедер. Кроме того, если твой позвоночник, ягодицы и мышцы ног недостаточно эластичны - у тебя нет надежды на выполнение этого движения.

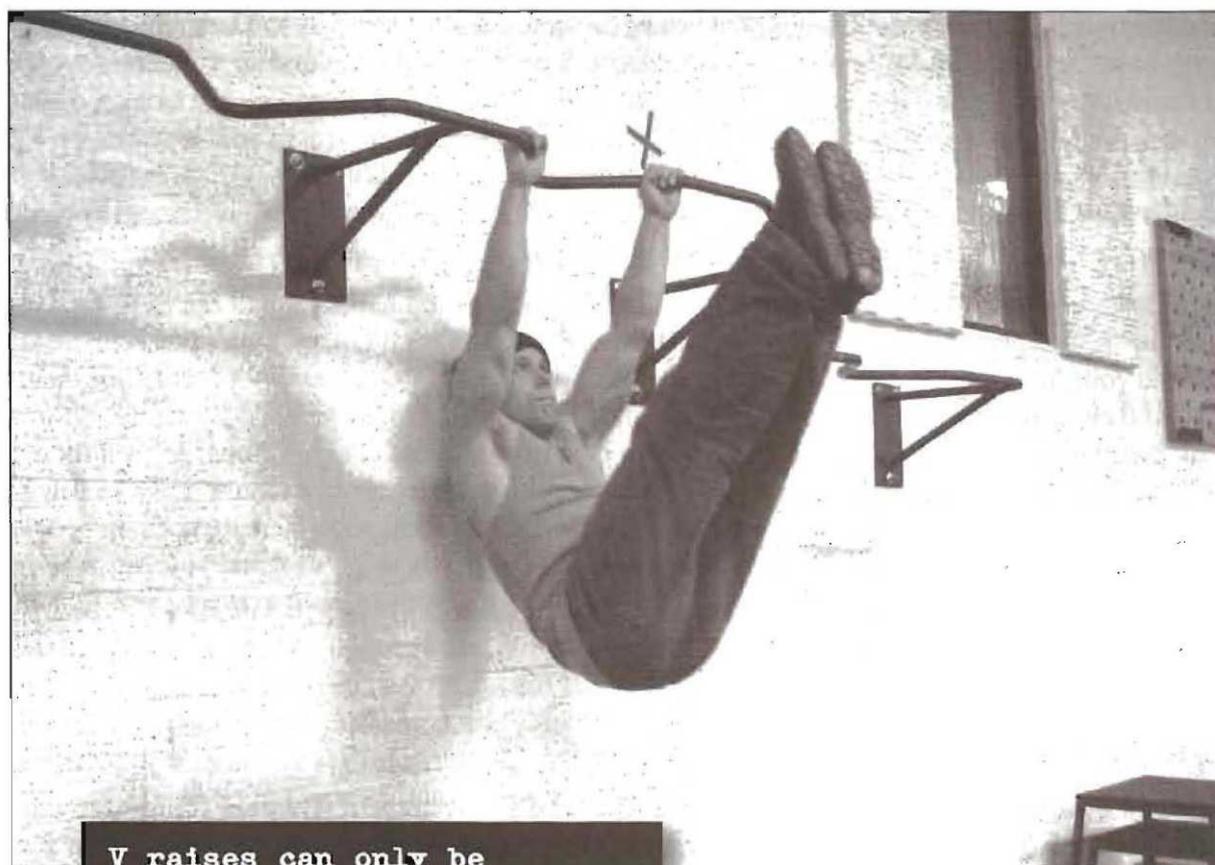
Просто попробуй выполнить V-образный подъем, как только достиг элитного уровня в подъемах прямых ног в висячем положении на перекладине. Если ты смог их выполнить и хочешь развиваться в этом направлении - продолжай тренироваться в подъемах ног, работая над V-образными подъемами в другие дни, когда твои мышцы пресса и талии восстановятся. После разминки и небольшой растяжки, научись выполнять движение сидя на полу. Опираясь на свои руки и задницу, подними ноги настолько высоко, насколько можешь. Позволь себе наклониться назад,

пока твои бедра не приблизятся к твоей груди и ты не достигнешь V-положения. Поначалу будет трудно, так как твои мышцы живота и бедер просто не привыкли к такому жесткому сокращению.

Как и все упражнения для пресса, используйте мышечную силу для выполнения ваших движений, импульс только делает вас слабее. После того как вы освоили упражнения, прорабатывайте его до двадцати раз. Когда вы можете сделать двадцать с наклоненным туловищем назад, попробуйте еще раз с вертикальной позицией позвоночника. Это будет сложнее. К тому времени, как вы освоили двадцать повторений, вы будете использовать свое умение для трудных верхних положений, и вы будете готовы попробовать более широкий диапазон движения.

Попробуйте сделать упражнение еще раз между двух стульев. Поставьте стулья спиной и поставьте тело прямо. Ноги прямые, чуть впереди на полу, попробуйте V подъемы снова. Очевидно, что ваши ноги не смогут повиснуть прямо вниз между стульев, которые не достаточно высокие. Но это промежуточная версия научит вас средней фазе упражнения. Медленно поднимите ноги от пола, держа ноги зафиксировано, пройдите горизонт, пока они не встанут в положение V. Повторите до двадцати раз..

После того как вы освоили упражнение высшего и среднего диапазонов, вы будете готовы попробовать полный подъем V , в висе на перекладине.



V raises can only be performed by athletes with incredible strength.

## Разновидности упражнения

В каждом журнале, который вы найдёте в современных киосках обязательно найдётся какая-нибудь «особая техника тренировки пресса». Эти статьи, как правило, пропагандируют наименее ценное упражнение для живота - скручивание и кучу его вариаций. Вариации включают в себя: обратные скручивания, изгибающиеся скручивания, скручивания на специальных тренажёрах всех мастей, наклонные скручивания, утяжелённые скручивания, скручивания на швейцарском мяче, боковые скручивания. Это всё, как правило, изолированные упражнения, и весьма ничтожные притом. Им категорически недостаёт возможности превращать туловище в что-то, напоминающее функциональный, атлетический живот. Не обращайте внимание на эту фигню. Существуют полезные упражнения на торс, которые вы можете время от времени добавлять в свою программу, но как правило, это старые, проверенные упражнения, антиквариат по мнению современных авторов статей о фитнесе, для которых мода важнее эффективности. Вот несколько упражнений, которые стоят того, что бы уделить им внимания.

### Наклоны (подъём туловища)

Классическое и простое упражнение, которое прорабатывает живот и бедра. Лягте на пол, зацепите ноги под чем-нибудь тяжёлым и поднимайте корпус. У наклонов есть плохая репутация - якобы они вредны для поясницы, при выполнении упражнения с согнутыми коленями -это ложно. Не сцепляйте руки на затылке - это перегружает связки шеи. Вместо этого, положите кулаки на плечи и поднимайтесь, пока локти не коснутся коленей. Я прочитал массу макулатуры, в которой убедительно доказывалось, что наклоны не качают живот, но писаки, марававшие бумагу, очевидно, никогда не делали наклонов. Сделайте несколько сотен повторов этой прелести - и на следующий день ваш пресс будет гореть весь от солнечного сплетения и до паха. Реальный минус наклонов в том, что люди очень быстро к ним адаптируются и для повышения усилия надо добавлять вес. Если вы не хотите использовать свободные веса, время обратить внимание на более сложные вариации, описанные ниже.

### Подъём туловища Янда

Янда подъёмы названы в честь чешского ученого, который изобрел их. Они идентичны обычным подъёмам, с тем исключением, что вы давите сильно на пол подошвой ваших ног на протяжении всего упражнения, и в это время сжимая ягодичы и бедра так сильно, как вы можете. Это заставляет . делая приседания, при движении использовать сгибатели бедра , потому что сгибатели бедра анатомически напротив ягодичных мышц и подколенных сухожилий. Основывается на теории называемой взаимное торможение. Сторонники этой теории утвер-

ждают, что если ягодичные мышцы и подколенные сухожилия в работе, сгибатели бедра не могут работать, поэтому нагрузка переносится на мышцы пресса, которые становятся в результате сильнее. Я довольно сомневаюсь в этом доводе. Сначала, это на самом деле правда, что договаривающиеся набор мышц предотвращает противоположной группы мышц от напряжения (хороший пример - явление, известное как парадокс Ломбарда, см. стр. 84). Кроме того, почему вы думаете, чтобы ваши бедра перестают работать? Живот и сгибатели бедра используются так, чтобы работать в унисон, и, если вы развиваете одну часть системы без одновременного обучения соответствующих частей, вы ошибаетесь. Тем не менее, подъемы Янда являются полезным дополнением к арсеналу вашей тренировки, не связанным с взаимным торможением, но из-за изометрического сокращения необходимость заставляет мышцы средней части работать более интенсивно, чем обычно. Как только вы можете сделать более пятидесяти повторных приседаний, попробуйте подъемы Янда.

## **Наклонные сжимания**

Для них требуется приподнять доску или платформу на одном конце. Закрепите ноги под ремни и делайте подтягивания. Когда они станут легче, поднимите конец доски под ногами еще на несколько градусов. Это заставляет пресс работать еще больше против силы тяжести. Если у вас есть что-то достаточно высокое, чтобы удерживать доску, вы можете продолжать повышать уклон, пока вы не достигните почти вертикального положения.

## **Подъемы туловища в римском стуле**

Тренировки в Римском стуле имеют более большой наклон. Закрепите ваши ноги так, чтобы удерживать ваши бедра, и вы смогли повиснуть обратно ни на что не поддерживая туловище или бедра. Группировка в этой позиции означает, что ваш пресс должен потратить гораздо больше сил, чтобы управлять позвоночником в нижнем положении, вы можете пойти дальше, чем в обычных или наклонных приседаниях, так что диапазон движения увеличивается. Это упражнение было любимым в золотые времена американского бодибилдинга, начиная с тридцатых годов до пятидесятих годов. Если вы посмотрите на фотографии ребят тех времен, как Zabo Koszewski или Лео Роберт-вы сможете увидеть, что лифтеры тогда было невероятно хорошо сложенный в торсе, более жесткие и более мускулистые, чем современные чемпионы.

Эта техника, как правило, требует специальное оборудование, но не всегда. В тюрьме мы сидели и опускаться боком на стул, а другой парень сидел на наших ногах. Я видел парней в гетто, прыгающие вверх и просовывали ноги через баскетбольное кольцо, чтобы сделать Римский стул! Я не рекомендовал бы это, но это действительно работает, чтобы показать, что там, на воле есть различные

способы. Если вы находчивы, весь мир может стать вашим тренажерным залом.

## **Подъемы с поворотом**

Это повторяющиеся подъемы сидя-вверх, но с вращательным движением по пути так, что локти контактировали с противоположным коленом, меняя направление кручения с каждым повторением. Многие культуристы (боксеры - знают лучше) делают это упражнение в надежде на прочность косых мышцы живота, мышц на стороне талии. К сожалению, существует очень мало силы, необходимой, чтобы повернуть туловище во время приседаний, и в результате этого изменения мало что добавляет к обычному сидению сверху. Советские тренеры оказались мудрым, выяснив этот факт десятилетиями назад и создали гораздо более эффективные упражнения для скручивания мышц талии, русский поворот.

## **Русские скручивания**

Встаньте в римской стул, или другое положение, где туловище горизонтально и без поддержки. Возьмите утяжеление в тренажерном зале, многие используют диск в 45 фунтов, но в тюрьме мы любили брать тяжелую книгу или бутылку с водой в каждую руку и наклоняли туловище немного. Удерживайте вес на расстоянии вытянутой руки, и поворачивайтесь слева направо. Ваше руки (и, следовательно, ваша ось вращения), нужно перемещать от позиции десяти часов до двух часов. Вы сами узнаете, как делать это движение правильно, потому что мышцы по бокам мышцы пресса начнут гореть, как сумасшедшие. Трудно сделать это упражнение прогрессивным, но это добавит веселье в ваши тренировки.

## **Стойка «L»**

Сядьте на пол, ноги вместе и вытянуты вперед, руки по бокам корпуса. Теперь жёстко упритесь в пол ладонями так, чтоб задница и ноги полностью оторвались от пола. Ноги должны оставаться под идеальным прямым углом к торсу. Вам нужны сильные широчайшие и руки чтоб держать в таком упоре вес всего тела, а пресс, ягодицы и бедра должны жёстко напрягаться, чтоб не давать ногам упасть вниз. Это упражнение напоминает конечное положение подъёма прямых ног с виса, но не так эффективно для живота из-за недостатка движения. Отсутствие виса так же означает, что грудная клетка и зубчатые мышцы получают меньше работы, чем при работе на перекладине. Тем не менее, это прикольная штука.

## Работа с медболом

Давным-давно атлеты часто полагались на медбол для тренировки талии, но сейчас эта техника вымерла, как динозавр. Стыд и срам, потому что подбрасывание и ловля тяжёлого мяча прорабатывает внутренние мышцы всего торса, такие как диафрагма и поперечная мышца. Это упражнение заставляет пресс сокращаться быстро и сильно, как если бы мы группировались при падении или защищали внутренние органы от удара в живот. Вам не понадобится древний тяжёлый медбол, сойдёт и баскетбольный мяч, если кидать его со всей силы. Вам не нужен даже товарищ - просто кидайте мяч о стену и ловите его.

## Боковые подъемы ног

Ложись на пол боком. Держи свои ноги прямыми, подними верхнюю ногу так высоко, как можешь. В идеале на 90 градусов, но это сложно сделать с первого раза из-за слабости бедер, если только ты не занимаешься конькобежным спортом или боевыми искусствами. Как только ты сможешь выполнить 50 повторений, попробуй делать это упражнение стоя, что гораздо сложнее. Можно исполнить это упражнение с дополнительными весами - со штангой за шеей или гантелей в одной руке, но я бы не советовал использовать дополнительные веса при наклоне корпуса, так как это причиняет неудобства нижним позвонкам.

Современные книги обычно рекомендуют упражнения на тренировку боковых мышц талии, вроде вариаций боковых сгибаний корпуса и различных вращательных движений. На самом деле, при выполнении подъемов ног задействованы все мышцы талии, включая косые мышцы живота, что делает бедра хорошими и сильными. Тебе не нужны дополнительные «боковые» упражнения, если ты много работал на протяжении десяти шагов подъемов ног. Но, если по каким-либо причинам ты хочешь сконцентрироваться на данной области - забудь про все остальные упражнения и постепенно расти при выполнении подъемов ног с вращениями.

## Подъемы с скрученными ногами

Это в конечном упражнении специалиста по бокам туловища, но вы должны быть достаточно сильными, чтобы даже попытаться. Поставьте ноги в стороны. Повисните на перекладине и поднимайте ноги. Они должны быть достаточно прямыми. В верхней части движения, включить движение бедра вперед, и крутите таз вверх так высоко, как сможете. И вернитесь через обратное движение, прежде чем повторять в другую сторону. Доведите это упражнение до более тысячи поворотов. Это сделает ваши косые мышцы живота выделяющимися как пальцы, и улучшит все ваши спортивные движения скручивания, открывая силу крутящего момента звездного уровня....

Это потому, что он большой, интенсивный и болезненный. Как человек, привыкший говорить, что сможет нажать на динамит карандашом в тысячу раз, и он не взорвется. Но раз ударив его молотком, и Бабах! Он с детонирует. То же самое касается мышечных клеток. Если просто делать их сокращения снова и снова ничего не случится. Они, конечно, не станут немного больше или сильнее. Вот почему, электрическая стимуляция пресса не работает, все что она делает так это повторное сокращение мышц. Вам нужно, чтобы заставить отреагировать ваши мышцы. Метким ударом по этих надоедливых клеткам с помощью молотка, прыжками вверх и захватывания перекладины ногами, сынок!



## 9. «Мостик». Битва за позвоночник

**Е**сли бы мне пришлось назвать самое важное развивающее силу упражнение, это был бы мост. Ничего подобного даже близко к нему нет.

Приседания строят большие крепкие ноги, отжимания формируют твою грудную клетку, подтягивания создают крупные широчайшие и бицепсы и так далее. Существует большой ряд упражнений, которые строят большие, впечатляющие мышцы если ты знаешь как выполнять их правильно. Существуют сотни поверхностных глянцевого блеска книг посвящённых тренировке больших эффективных мышц на теле. Но обратные мосты - это искусство тренировки мышц позвоночника для подобной стали крепкости и эластичной гибкости - практически неизвестно. Ты не увидишь шеренги парней в залах выполняющих мост. Писатели о фитнесе с трудом изводят чернила на это античное упражнение, предпочитая концентрироваться на руках, прессе и тренировках торса. Фактически так мало атлетов знают как выполнять мосты правильно, что это практически секретная техника!

Как так получилось? Главным образом это имеет отношение к современной культуре формы над содержанием. Парням нынче промыли мозги философией бодибилдинга. Никто даже не прогибается назад и не принимает позы для позвоночных мышц. Люди нынче обращают внимание только на то, насколько велики твои руки. Когда тренирующиеся собираются вместе и говорят про мышцы первый вопрос обычно насколько велики твои руки, а не насколько крепки твои позвоночные мышцы.

Это конкретный стыд, потому что позвоночные мышцы гораздо более важны для силы и атлетизма чем бицепсы. Фактически твои позвоночные мышцы являются наиболее важными обделёнными вниманием мышцами тела, как никакие другие.

### Тренируем позвоночник

Наиболее важным органом человеческого тела являются не мышцы. Это даже не сердце или лёгкие. Мозг управляет всеми этими вторичными органами, также как он управляет практически каждой частью или процессом в человеческом теле. Наша основная психологическая идентичность связана с нервной деятельностью мозга, в большей степени или вообще мозг это всё, чем мы являемся. Когда мозг умирает, это всё. Нет больше тебя.

Вторым важнейшим органом человеческого тела является спинной мозг, поскольку спинной мозг это главное средство посредством которого мозг взаимодействует с остальным телом. Спинной мозг это тонкий, но невероятно сложный пучок нервов проходящий от нижнего мозгового ствола вниз по задней части

тела. Не имеет значения, насколько мощный или здоровым является мозг, если спинной мозг повреждён, он не может взаимодействовать с телом и практически бесполезен. Каждый помнит трагический паралич звезды-супермена Кристофера Рива, вследствие несчастного случая во время верховой езды в середине девяностых прошлого века. Рив не получил повреждений головного мозга - шлем который он носил предотвратил их. Но его мозг оказался неспособным воздействовать на его тело, потому что его спинной мозг был ужасно повреждён.

Спинной мозг чрезвычайно нежен и, если не защищён, может быть повреждён очень легко. Даже малейшее повреждение может иметь катастрофические последствия на функционирование тела. К счастью, по причине его первостепенной важности для здоровья и выживания, спинной мозг был хорошо защищён эволюцией. Он облачён в толстый столб из подвижной, сочленённой брони, состоящей из плотных отдельных костей соединённых жёсткими хрящами. Эти отдельные кости являются позвонками и хрящевые части называются межпозвоночными дисками или просто дисками (как в термине «грыжа межпозвоночного диска»). Весь костяной столб известен как позвоночник.

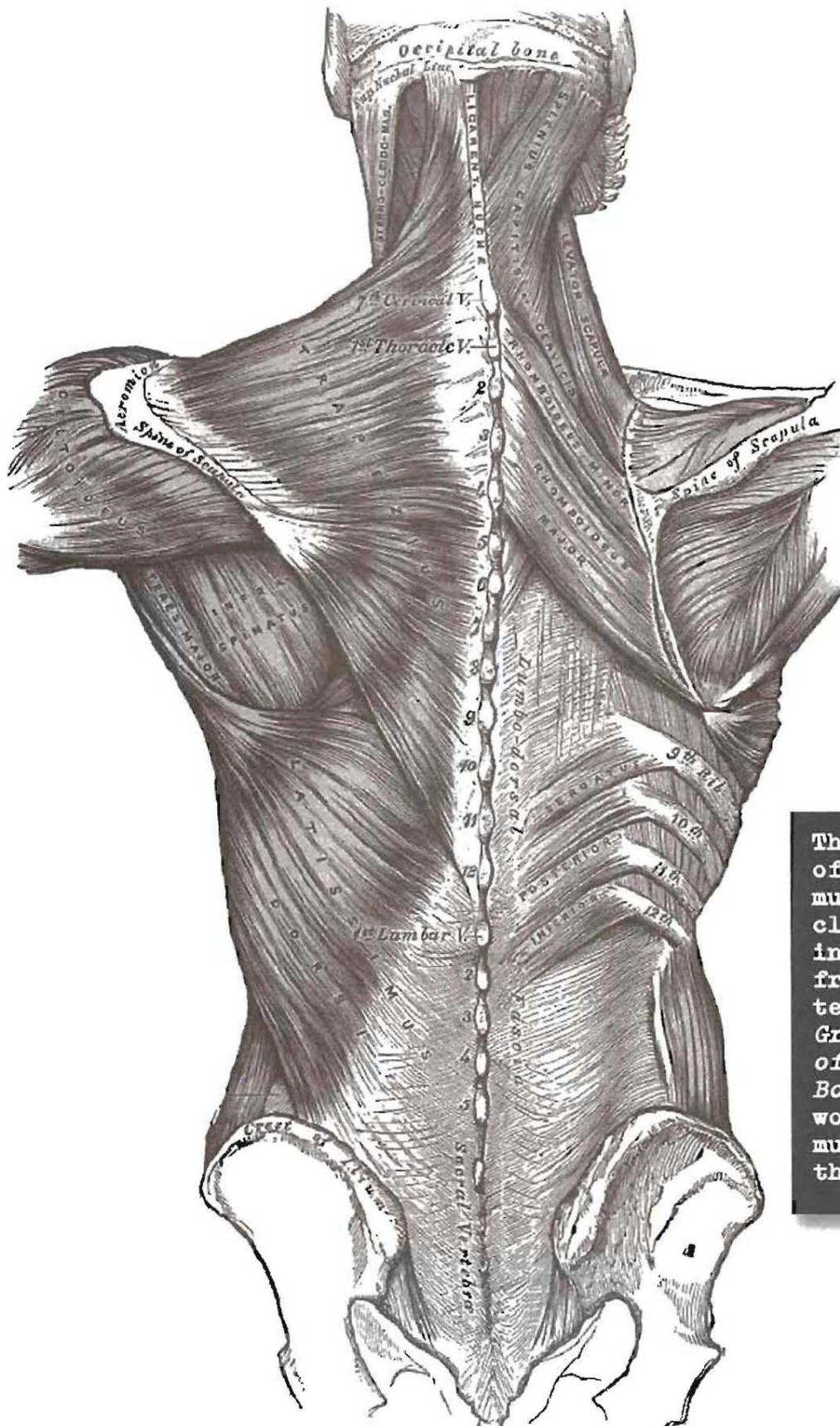
Позвоночный столб дополнительно защищён сетью из окружающих связок и сложного глубинного слоя мышц, которые управляют движениями позвонника. Всего более тридцати пар основных мышц спины. (недостаток объёма книги не даёт мне перечислить их все и описать их функции. Заинтересовавшиеся тренирующиеся могут ознакомиться с ними по экземпляру Анатомии Грея) В противоположность функционированию независимо, все эти мышцы спины объединены в две толстых, мощных, подобных змеям трубы, ограничивающих позвоночник. Это мускульные группы называются мышцами разгибателями спины.

Эти двойные мышечные столбы формируют первую линию обороны против травм позвонника. В очень грубом приближении, они функционируют как плотный корсет из плоти, который защищает позвоночный столб от несчастных случаев и опасностей со стороны острых или тупых предметов. В более динамическом смысле, они также управляют движением позвонника в целом, они страхуют что позвонки обеспечивают диапазон движения, который защищает позвоночный столб настолько, насколько требуется для всех движений спины. Без мышц разгибателей ты не мог бы ходить, стоять, скручиваться или вообще двигать торсом. Ты не смог бы даже повернуть головы.

Мышцы разгибатели спины являются абсолютно критическими. Но даже они бледнеют на фоне важности спинного мозга, который они помогают защищать. Нервное возбуждение передаётся вниз через спинной мозг, поэтому чем больше его повреждение, тем более разрушительный эффект.

- Полное повреждение поясничного отдела спинного мозга сделает ноги бесполезными и превратит жертву в импотента страдающего недержанием.
- Аналогичное повреждение в грудной области позвонника также сделает жертву неспособной управлять мышцами туловища.

- Повреждение в верхней трети позвоночника (в шейном отделе) в дополнение к перечисленному парализует руки, плечи, шею и, если достаточно высоко, диафрагму, которая приводит в движение лёгкие.



The complexity of the back musculature is clearly visible in this plate from the classic textbook Henry Gray's *Anatomy of the Human Body*. Bridging works all these muscles and their tendons.

Помимо этих фундаментальных симптомов, повреждения спинного мозга часто связаны с ужасными дополнительными эффектами, включающими атрофию мышц, остеопороз, невралгические боли, неспособность контролировать базовые психологические функции, такие как давление крови, температуру тела и частоту сердцебиения. Чтобы всё ещё больше усугубить, нервная структура спинного мозга невероятно сложная и будучи повреждена, нервы имеют очень ограниченную возможность самовосстановления. Кристофер Рив, сломавший первый и второй позвонки в своём позвоночнике, в шее, в итоге его функциональность ниже шеи практически исчезла. Ему понадобилось много месяцев ежедневной терапии, пока он не смог просто дышать недолго без респиратора.

Безопасность спинного мозга зависит от целостности позвоночного столба. Он в свою очередь в большой мере зависит от здоровья сети связок и мышц, которые его поддерживают. После того, как позвоночный столб сформировался, лучший способ для тебя чтобы защитить свой спинной мозг и сохранять его в здоровом состоянии - это поддерживать силу мышц разгибателей спины.

Возможно делая перерывы для отдыха, принимая здоровую пищу и отходя ко сну регулярно, а затем вкладывая своё время тренируясь защищать позвоночник, ты выполняешь самую важную вещь которую можешь сделать для своего здоровья. Всё так просто.

## **Позвоночник и Атлетические качества**

Если ты один из тех парней, которые имеют штангу дома для фитнеса и развития силы, ты бы лучше продал её и купил бы вместо неё мягкий мат для тренировки позвоночника. Я понимаю, что такое решение выглядит настолько далёким от современной бодибилдинговой культуры силы и фитнеса, что кажется почти весёлым. Но я не шучу.

Позвоночник является эквивалентным карданному валу для автомобиля. Каждая часть напряжения, производимого движением проходит через него - от маленького движения головы и шеи до очень могущественных сил, подобных тем, которые создаются тяжёлым футбольным снаряжением. Если твой позвоночник слаб, ты можешь пострадать от любого вида травм, вызванными такими воздействиями - всё что угодно от мучительной грыжи межпозвоночного диска до компрессионного перелома. Ты можешь даже сломать свою спину. Чем более атлетические движения ты выполняешь, тем больший риск для твоего позвоночника. Чем сильнее твои мышцы разгибатели позвоночника, тем большее грубое отбращение твой позвоночник может выдержать и отразить с улыбкой.

Кроме предотвращения спортивных травм, мышцы разгибатели позвоночника также играют фундаментально позитивную роль в силе и атлетизме. Мышцы позвоночника невероятно сильны и вовлечены практически в каждое главное движение, от метания и скручивания до перегибания и подъёмов. Без хороших, здоровых позвоночных мышц сила не может существовать. Невозможно исполь-

зовать конечности - без разницы скручивать, приседать, жать или толкать - без использования позвоночных мышц. Эти мышцы используются больше чем любые другие мышцы. Чем сильнее твои позвоночные мышцы, тем лучше бы будешь практически в любом атлетическом движении, которое сможешь назвать.

Учитывая вышесказанное, очень иронично что позвоночные мышцы не являются приоритетом номер один для всех атлетов. Это совершенно удивительно, что большинство тренирующихся не стремятся тренировать непосредственно мышцы спины вообще! Большинство из них просто не знают с чего начать. Неужели это так удивительно, что боли в пояснице являются самой главной чумой спортсменов всего мира? Вовсе нет. Это всего лишь следствие такого пренебрежения.

## Преимущества выполнения моста

Существует решение - окончательное решение - для этого упущения. Выполнение моста. Выполнение моста это простая техника - ты просто прогибаешься в спине упираясь в пол своими конечностями - но если ты выполняешь мосты регулярно, ты можешь уничтожить основу проблем со спиной связанную с злоупотреблением человеческим телом. К несчастью, это лечение требуется сейчас больше чем когда-либо. Человечество изначально знакомо с недостатками связанными с позвоночником, так как прямохождение является самым плохим телодвижением нашего вида когда-либо сделанным.

Животные вообще в четыре раза реже страдают от позвоночных проблем потому что они часто вынуждены прогибаться назад просто для увеличения роста. К несчастью современная культура усугубляет этот унаследованный недостаток. Средний человек сегодня ведёт жизнь которая включает одновременно и неиспользование и неправильное пользование позвоночником. Мы проводим дни выполняя повторяющуюся работу сторбленными перед компьютерным экраном или над столом с ужасным положением тела которое смещает наш позвоночных столб; затем приходим домой и сутулимся на диване перед экраном. В результате горожане больше страдают от проблем со спиной чем когда-либо, и люди теперь получают дегенерацию межпозвоночных дисков к тридцати годам.

Выполнение моста - даже если всего однажды в неделю - предотвращает все эти проблемы. Оно перераспределяет позвонки в правильное положение и укрепляет глубинные мышцы спины ответственные за правильную осанку. Даже кости становятся прочнее со временем, если упражняться в выполнении моста. Межпозвоночные диски в спине состоят из хряща и как у всех хрящей у них очень малый поток крови. Вместо этого они получают своё питание из влаги в суставах, называемой синовиальной жидкостью. В связи с тем, что у синовиальной жидкости отсутствует циркуляция, свежий поток может попасть в суставы только когда они двигаются. Выполнение мостов устраняет застой и посылает множество питательной жидкости к межпозвоночным дискам, исцеляя их, предотвращая

дегенерацию и обеспечивая максимум здоровья. Сильные позвоночные мышцы могут уменьшить вероятность грыжи межпозвоночных дисков и даже помочь исправить их состояние.

В дополнение к перечисленным преимуществам, выполнение моста делает все твои атлетические движения более мощными. Выполнение мостов это окончательное упражнение для позвоночных мышц. Мастер стойки в мосте легко узнаётся по двум крутым питонам, поднимающимся по каждой стороне позвоночника. Но наряду с тем, что уже является основным упражнением для мышц разгибателей спины, выполнение моста прорабатывает практически каждую мышцу в теле. Руки и ноги работают в отжимании от земли и плечевой пояс с верхней частью спины тоже получают в процессе фантастическую проработку.

Вся передняя поверхность тела - обычно упорно напряжённая у атлетов мужского пола - получает максимум растяжки. Области, которые в частности улучшаются - это колени, квадрицепсы, сгибатели бедра, пресс и грудная клетка. Уникальное движение за голову и назад в процессе выполнения моста удаляет отложения солей в плечах и делает торс более эластичным. Большое число практикующих, включая меня, полагают, что регулярное выполнение моста может расширить грудную клетку и увеличить объём лёгких.

Выполнение моста придаёт пуленепробиваемую прочность позвоночному столбу, подготавливая его для тяжёлых, взрывных, или неожиданных движений, позволяя тебе тренироваться жёстче, тяжелее и быстрее. Поскольку позвоночник это как бы универсальный сустав, сильные позвоночные мышцы выпускают на свободу мощь заключённую в пояснице, торсе и конечностях, мощь, которую атлет просто не сможет достичь если у него слабая спина. Позвоночник постоянно работает во время движения, так что прокачанные позвоночные мышцы также приведут к экстремальной выносливости, как в спорте, так и в жизни в целом.

Я бы мог продолжать, но не хочу. По сути, посыл прост: выполнение моста прогонит прочь боли в спине, сделает тебя здоровее, сильнее, быстрее, долговечнее, и увеличит твою выносливость. Ты должен выполнять мосты.

## Спина Брюса

Многие силовые атлеты выполняют упражнения со штангой для их позвоночных мышц, упражнения навроде становой тяги и наклоны со штангой, в которых штанга помещается на плечи и атлет кланяется вниз. Обе эти техники работают на мышцы разгибатели позвоночника, но они нагружают позвоночный столб в фиксированном положении, что означает неравномерную работу глубинных мышц. При выполнении мостов, мощные позвоночные мышцы работают когда позвоночник прогнут назад, что запирает суставы.

Это чрезвычайно безопасная позиция, особенно если не прикладывается никакая дополнительная нагрузка. К несчастью, упражнения со штангой прорабатывают мышцы когда позвоночник округлён вперёд, что открывает позвонки и

создаёт для межпозвоночных дисков опасность раскола или выскакивания наружу. Сочетание большой внешней нагрузки совместно с дугообразным открытием позвонков делает спину очень уязвимой для травм во время этих движений со штангой. Могучий Брюс Ли выполнял наклоны со штангой когда надорвал себе спину в 1970. Врачи говорили ему что он никогда больше не сможет заниматься кунг-фу, но он тренировался пока не привёл себя снова в форму - с помощью гимнастики.

## Культура выполнения моста

Упражнения с выполнением моста не были широко распространёнными на Западе. Возможно причина этого связана с нашей культурой преобладания внешности над дееспособностью, потому что в других частях мира мост является наиболее почитаемым из величайших известных техник упражнений - на Востоке его рассматривают как «короля» упражнений. Разнообразные формы моста хорошо известны в Шаолиньских тренировках кунг-фу, и также применяются как часть Тайского искусства исцеления, таких как ??? мужчин и дао инь. Но возможно ни одна страна не посвящает столько времени пониманию моста как Индия, где он называется какрасана - поза колеса.

В йоге существуют десятки упражнений с мостом, сортированных от начинающих стоек до очень продвинутых поз где стопы реально покоятся на голове. Индийские проповедники физической культуры воспринимают мост так серьёзно по причине что их понимание важности прогиба позвоночника назад уходит корнями в прошлое на тысячелетия. Аюрведическая медицина (средневековая Индийская философия здоровья) придаёт такую важность позвоночному столбу, что иногда он рассматривается как обладающий оккультными и даже магическими свойствами.

Возможно я слегка стущаю краски при описании Западного отношения к технике моста. В тех методиках, где дееспособность является более важной чем внешнее представление ещё применяют мост. Гимнасты применяют мосты, поскольку их спинам требуется сила и гибкость для сальто. Многие продвинутые поверлифтеры применяют мост и присягают ему. Борцы - по многим показателям - давно ушли далеко вперёд с их пониманием важности сильной спины. В результате выполнение моста является частью базового тренировочного плана для всех борцов на всех уровнях. Один из редких случаев, когда ты мог видеть выполнение моста в высших учебных заведениях Америки это на занятиях по борьбе. Это грустно. Если бы этому учили всех наших учеников с малолетства, боль в пояснице и заболевания позвоночника были бы сокращены на 99% в одном поколении.

## Четыре признака совершенства

Масса атлетов - даже занимающиеся йогой, которые должны разбираться лучше - думают что если они могут отжать свою спину от земли то они могут сделать мост. Это не так. Тебе понадобится приложить усилия чтобы отточить свою технику в этом важном упражнении. Существуют четыре признака великолепного моста:

1. Позвоночник должен быть дугообразным. Это кажется очевидным, но спина должна быть хорошо-округлённой при выполнении моста. Если глубокие позвоночные мышцы слабы, атлет будет иметь тенденцию к подъёму тела с помощью конечностей и держит спину почти прямой.
2. Бёдра должны быть высоко подняты над полом. Самый очевидный признак слабого моста это когда бёдра почти подтирают пол. На отличном мосту твои бёдра и задница должны быть даже выше уровня головы и плеч. Это трудно определить пока ты не сделаешь фотку передающую вид твоей техники со стороны.
3. Руки и ноги должны быть выпрямленными. Это относительно легко выпрямить только руки во время выполнения моста, но выпрямление и рук и ног требует очень высокого уровня гибкости.
4. Выполнение моста должно быть плавным и глубоким. Это стойка растягивает грудную клетку и даёт нагрузку на диафрагму что вызывает короткое сбивчивое дыхание если грудная клетка не гибкая. Естественное дыхание знак мастерства в этой позе. Никогда не задерживай дыхание во время выполнения моста.

(Эти четыре признака относятся к полному мосту (Уровень б) и все остальные ступени после этого включают их в себя; эти признаки не обязательно применять к более ранним ступеням, которые могут требовать отличающегося позиционирования. Признак номер четыре, тем не менее, применим ко всем ступеням выполнения моста)

Великолепный мост обязан отвечать всем четырём признакам. Мост, который отвечает трём может быть засчитан как хороший. Любой мост отвечающий только двум является рудиментарным. Стойка, которая отвечает одному или вообще не отвечает указанным признакам вообще не мост, по крайней мере для учеников системы Тренировки Заключённых.

Без разницы насколько сильным и гибким ты являешься, ни один атлет не способен продемонстрировать все четыре признака великолепного моста при первой попытке. Ты можешь быть занят этим месяц или дольше, пока не достигнешь этого. Не волнуйся насчёт этого. Даже посредственный мост лучше, чем не выполнять мосты вообще, так что уверенно продолжай попытки, понимая, что каждый раз как ты тренируешься ты становишься лучше и делаешь нечто великое для своего тела. Если ты упорен в своих попытках, однажды твой мост продемонстрирует все четыре признака совершенства.

## Освоение моста

Из того, что выполнение моста является важнейшим упражнением совершенно не следует, что ты должен броситься делать мосты прямо сейчас если ты до этого их не делал. В натуре, это может стать опасной штукой при выполнении. Очень мало атлетов имеют достаточно мощи в позвоночнике чтобы выполнить мост по первому требованию. И что ещё больше усугубляет ситуацию то что среднее тело обычно полностью разбалансировано в смысле гибкости - даже домоседы вынуждены сгибать позвоночник вперёд когда сидят, чтобы завязать шнурки или поднять пульт ДУ. Но как часто средний человек прогибается назад? Не много, если вообще когда - а в итоге появляется односторонняя гибкость, которая весьма опасная штука. Сочетание недостатка мускульной силы и управляемости с такой несимметричной гибкостью подарит тебе растяжение мышц или чего похуже если ты бросишься выполнять мосты во время тренировок по своей прихоти.

То, что тебе нужно - это план. Если ты новичок в выполнении моста (или занимался поверхностно) я советую чтобы ты посвятил достаточную порцию своего времени для наработки фундаментальной силы. Больше внимания на приседания и подъёмы ног укрепят мышцы спины и бёдра и сделают поясницу более гибкой. К тому времени как ты освоил плотные приседания (стр. 100-101) и подъёмы ног согнутых в коленях (стр. 172-173), ты будешь готов приступить к системе выполнения мостов.

Первые три ступени в системе выполнения мостов представляют терапевтическую последовательность. Они облегчат старые травмы, увеличат гибкость спины и расслабят напряжённые сгибатели бедра спереди. Они также разбудят глубокий слой позвоночных мышц, которые ты возможно никогда не использовал. Ты можешь почувствовать, как эти мышцы начинают жечь и болеть по мере твоего продвижения вперёд. Это хорошая штука. Ощущение жжения означает что твои мышцы начали создавать свои запасы глюкозы - именно расход этих запасов вызывает жжение. Если ты построил базу своей силы с помощью подъёмов ног и приседаний, эти упражнения не будут представлять большой проблемы. Но не гони. Расти за счёт накопления инерции тренированности, не разрушай её. Не торопись с этими упражнениями больше чем с другими, твой позвоночник бесценен. Будь добр к нему.

Последующие три ступени будут последовательно подводить тебя к выполнению полного моста. На этих уровнях сила и гибкость будут развиваться рука об руку. Как только ты возьмёшься за выполнение полного моста (Уровень 6), убедись что потратил достаточно времени на его освоение - хорошо бы как минимум несколько месяцев. Отдавай себе отчёт, что бывают хороший мост и плохой мост. Бывают хорошие и плохие разновидности во всех техниках упражнений, но это особенно верно, когда речь идёт о выполнении моста. В хорошем мосте бёдра находятся вверху, конечности выпрямлены и спина хорошенько прогнута

и демонстрирует отличную гибкость. Это достигается без усилий.

Плохой мост небрежный, конечности согнуты, тело не высоко над полом и позвоночник смотрится прямым как доска. Он выглядит напряжённым, таковым и является. Если ты прошёл ранние ступени полностью, когда ты начинаешь этот этап твоё тело привыкнет к мосту очень быстро - и это наилучшее время действительно понять технику выполнения. Некоторые мои ученики говорили что они реально чувствовали как их мосты начинали заметно становится лучше с каждой тренировкой. Эта адаптация наступает быстро - даже у пожилых парней - потому что у большинства мужиков глубинные позвоночные мышцы являются «нетронутой территорией». От них никогда не требовали вырабатывать высокий уровень сокращения и они быстро учатся.

Как только ты перешёл на уровень где ты сможешь выполнить хороший базовый мост, ты можешь погладить себя по головке. Твоя спина будет чувствовать себя лучше чем когда-либо, и твой позвоночник будет крепче и более гибким чем у соседних девяноста девяти атлетов - подобно стальному кнуту - как назвал один из моих бывших учеников. Он бы мастер боевых искусств и знал цену обладания таким позвоночником. Но путешествие ещё не заканчивается - ты продолжаешь двигаться даже лучше.

Зайдя так далеко, ты приступишь к выполнению полных мостов из позиции лёжа на полу. Оставшиеся четыре ступени научат тебя продвинутой тактике поднятия в мост пока однажды ты не сделаешь мост из положения стоя. Такой мост начинается из положения стоя прямо и затем прогибаясь назад получаем мост, потом плавно двигаемся в обратном направлении и снова встаём прямо. Это движение является Уровень Мастера в системе выполнения мостов. Удачи в поисках хоть кого-то, кто смог бы сделать десять отличных повторений этой красоты! Это не только придаст тебе невероятную мощь и гибкость в позвоночнике и талии, это принесёт пользу укреплению всего тела и это смотрится чертовски круто в дополнение ко всему.

Итак, приступаем к десяти уровням. Не заморачивайся при чтении описаний этих упражнений но помни - тебе не советовали реально пытаться начинать их выполнять, пока ты не выполнил Уровень 6 и в системах приседаний и подъёмов ног.

# УРОВЕНЬ 1: КОРОТКИЕ МОСТЫ

## Выполнение

Ляг на спину, протяни ноги и скрести руки на животе в районе желудка. Подтяни стопы сгибая колени, пока голени не станут практически перпендикулярны земле, а стопы будут упёрты в пол. Стопы должны быть примерно на ширине плеч или немного меньше, в зависимости от твоего тела. Твои пятки будут примерно на расстоянии от 15 до 20 сантиметров от ягодиц. Это начальная позиция (рис.83). Отжимаясь ступнями поднимай бёдра и спину от земли пока вес тела не окажется удерживаемым только плечами и стопами. В этой точке твои бёдра, таз и торс должны составлять прямую линию без провисания задницы. Это окончательная позиция (рис.84) Задержишься в верхней позиции на секунду перед изменением направления движения, опусти тело назад в начальную позицию. Повторяй упражнение заданное число раз, выдыхая в момент подъёма, вдыхая по пути вниз.

## «Рентген» упражнения

Короткие мосты вовлекают в толкательное движение нижние конечности, это является самым осторожным способом начать тренировку позвоночника, поскольку в повседневной жизни мы обычно активируем мышцы позвоночника посредством ног. Мы делаем это простым передвижением, сгибанием вниз и т.д. Сам акт удержания тела выпрямленным в верхней точке при выполнении короткого моста стимулирует позвоночник и бедренные мышцы практически без давления на позвонки. В результате это упражнение является чудесной терапией для тех, кто страдает от травм межпозвоночных дисков.

## Цели тренировки

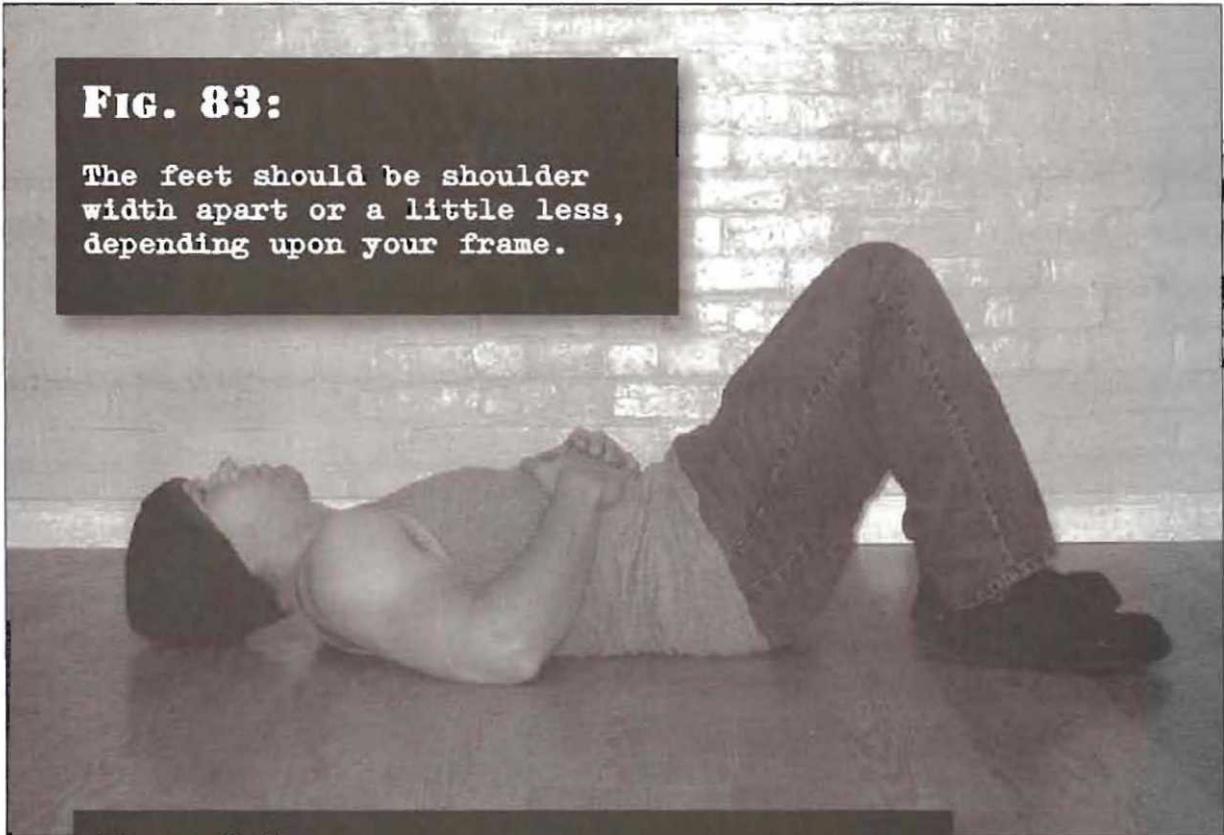
Начальный уровень:	1 подход из 10 повторений
Продвинутый уровень:	2 подхода по 25 повторений
Условие перехода:	3 подхода по 50 повторений

## Шлифовка вашей техники

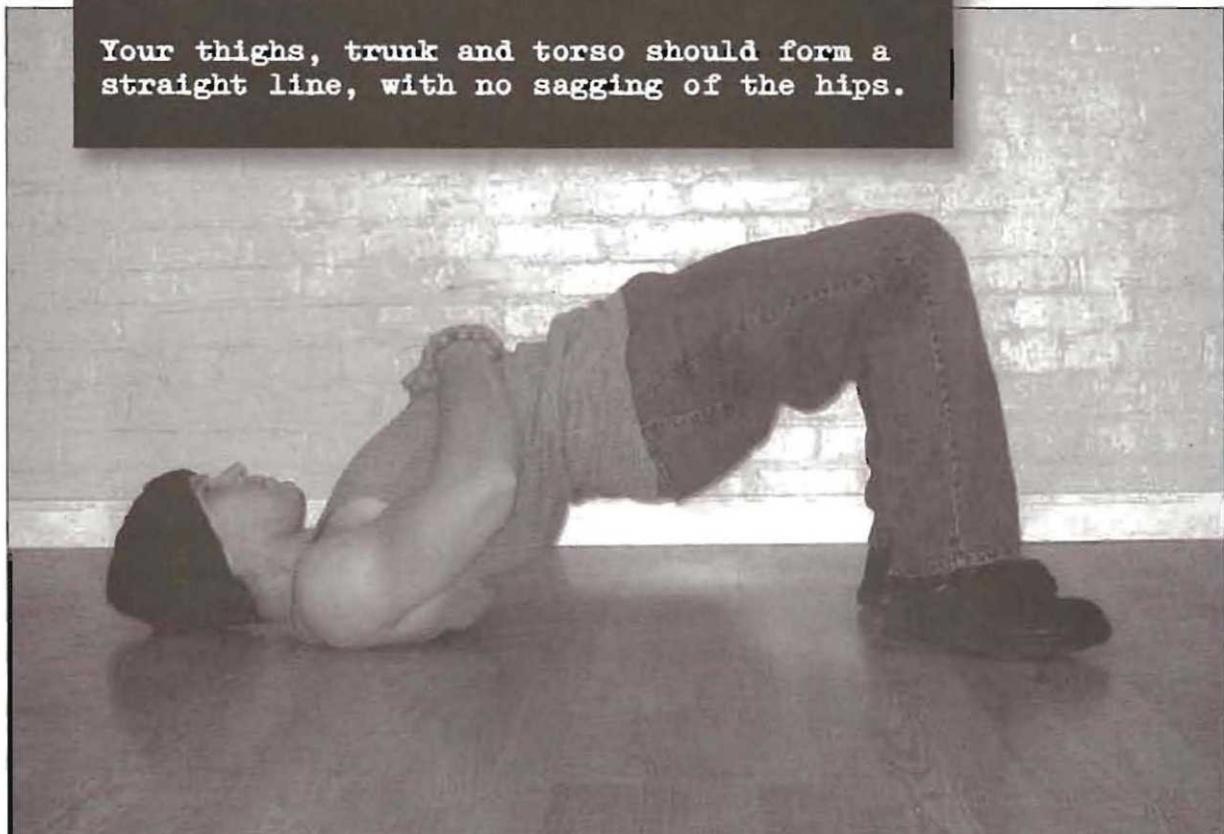
Большинство людей должно быть способно выполнить короткие мосты без особого труда. Если ты восстанавливаешься после травмы спины и это упражнение вызывает проблемы, просто уменьши диапазон движения подкладывая подушки или пуфики под бёдра.

**FIG. 83:**

The feet should be shoulder width apart or a little less, depending upon your frame.

**FIG. 84:**

Your thighs, trunk and torso should form a straight line, with no sagging of the hips.



## УРОВЕНЬ 2: РОВНЫЕ МОСТЫ

### Выполнение

Сядь на землю с вытянутыми вперёд ногами. Колени должны быть выпрямлены, а стопы расставлены примерно на ширину плеч. Положи ладони на пол по сторонам бёдер, пальцы смотрят в сторону носков ног. Сиди прямо. Твоё тело теперь имеет форму прямого угла и торс перпендикулярен ногам. Это начальная позиция (рис.85). Упираясь руками в пол, напрягай руки одновременно с подъёмом таза вверх пока ноги и торс не составят прямую линию. Подними подбородок вверх и смотри прямо в потолок. В этой точке вес тела будет распределяться между ладонями и пятками. Это конечная позиция (рис.86). Задержи на секунду перед изменением направления движения и повторяй сколько нужно. Выдыхай при подъёме вверх, вдыхай когда опускаешься вниз.

### «Рентген» упражнения

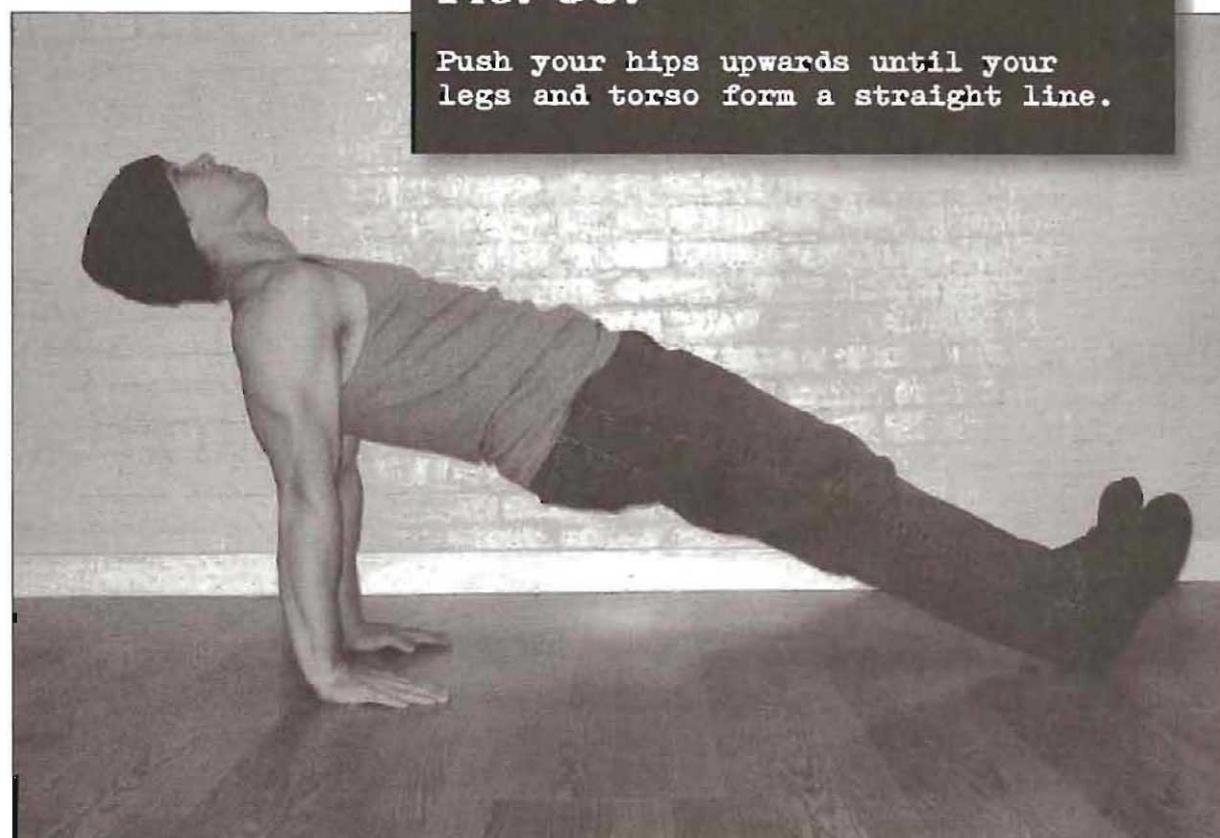
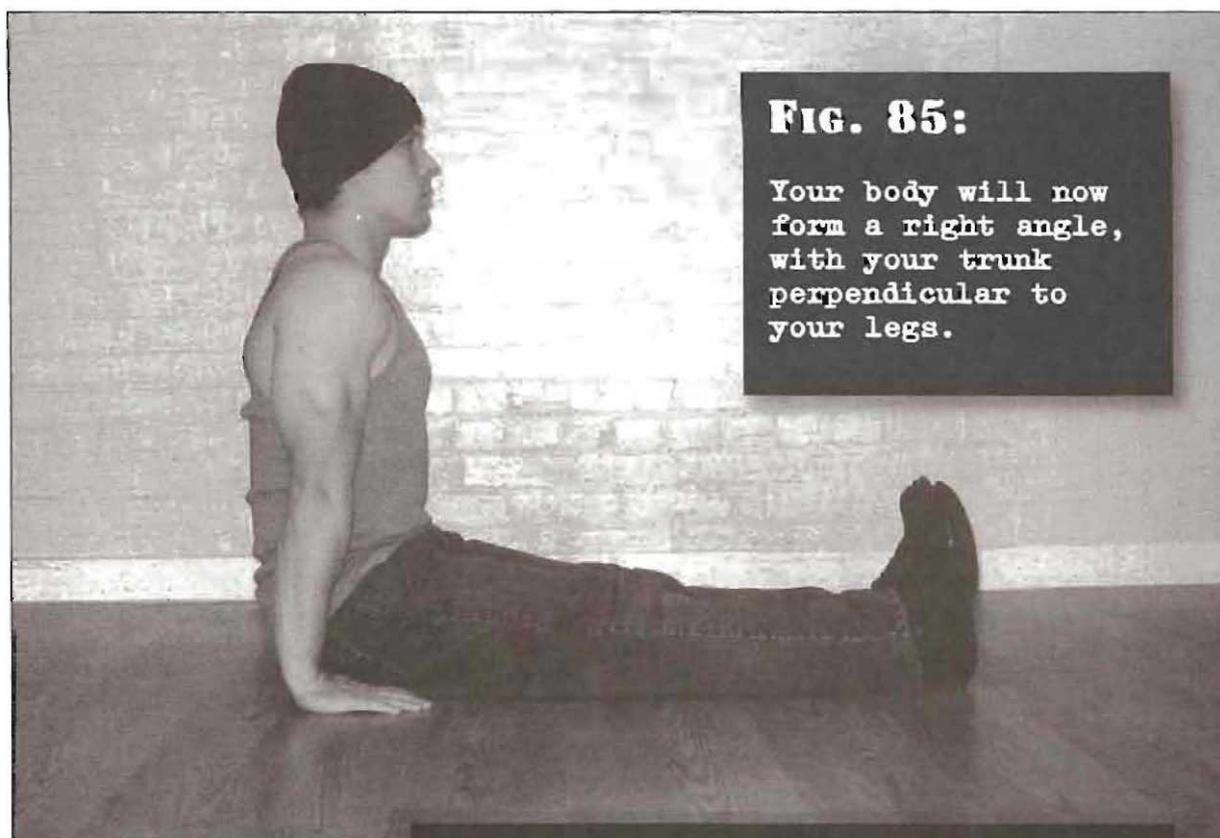
Короткие мосты требуют от тебя задействовать свои позвоночные мышцы в основном под нажимом ног; прямые мосты требуют напрягать также и руки. Это обстоятельство, совмещённое с выпрямленной позой тела делает прямые мосты слегка более сложными. Это движение не только тренирует руки, оно также укрепощает торс и укрепляет мышцы между лопатками, которые имеют решающее значение для выполнения более сложных разновидностей моста.

### Цели тренировки

Начальный уровень:	1 подход из 10 повторений
Продвинутый уровень:	2 подхода по 20 повторений
Условие перехода:	3 подхода по 40 повторений

### Шлифовка вашей техники

Если прямой мост описанный выше слишком сложен, ты можешь облегчить упражнение уменьшая рычаг. Вместо выполнения упражнения с выпрямленными ногами, делай его с ногами согнутыми как в коротких мостах (рис.84). Если это всё ещё будет сложно, тогда просто выполняй упражнение из положения стойки на коленях, отклонившись назад и отжимая задницу на несколько сантиметров вверх и в сторону от голеней. Продолжай выполнять это частичное движение пока не станешь достаточно силён, затем пробуй упражнение снова.



## УРОВЕНЬ 3: МОСТЫ ПОД УГЛОМ

### Выполнение

Мосты под углом требуют какой-нибудь объект высотой примерно по колено или немного выше. В тюрьме шконка подходит идеально. Средняя кровать в Американском доме чуть повыше, но ещё подходящая для наших целей. Сядь на край шконки или кровати и ложись на спину упираясь ногами в пол. Ноги должны быть примерно на ширине плеч. Сдвинься немного вперёд так чтобы таз был на весу за шконкой и положи руки с каждой стороны своей головы пальцами в сторону стоп. Это начальная позиция (рис.87). Отжимайся руками, выпрямляй локти и поднимай таз вверх, прогибаясь в спине во время движения.

Продолжай плавно отжиматься так далеко, как только можешь, по крайней мере пока голова и тело полностью не поднимутся над шконкой. Руки не обязательно полностью выпрямлять, локти будут согнуты. Ты сможешь подняться вверх только на несколько сантиметров. Это нормально. Запрокинь голову назад волевым усилием так, чтобы ты мог видеть стену позади себя. Это конечная позиция (рис.88). Поменяй направление движения, снижаясь пока торс и голова опять полностью не поместятся на шконку. Повторяй сколько надо, дыши естественно.

### «Рентген» упражнения

Мосты под углом это первое упражнение в системе выполнения мостов, которое включает положение рук по бокам головы как и в продвинутых мостах. Эта поза будет укреплять запястья и раздвигать плечи и грудную клетку для подготовки к последующим упражнениям. Это движение также требует большей гибкости и сократительной силы в верхнем отделе позвоночника, чем более ранние ступени.

### Цели тренировки

Начальный уровень:	1 подход из 8 повторений
Продвинутый уровень:	2 подхода по 15 повторений
Условие перехода:	3 подхода по 30 повторений

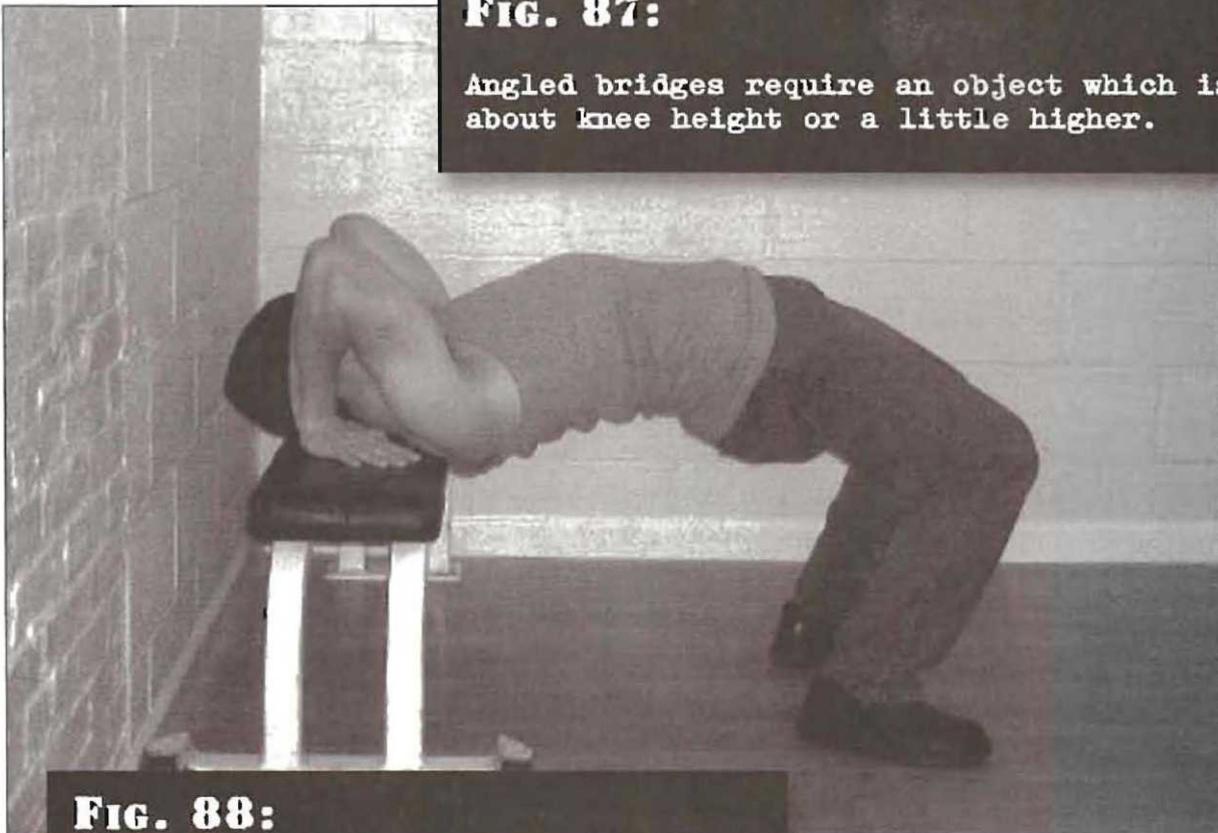
### Шлифовка вашей техники

Выполнение моста тем проще чем угол мельче - т.е. чем выше голова и руки.

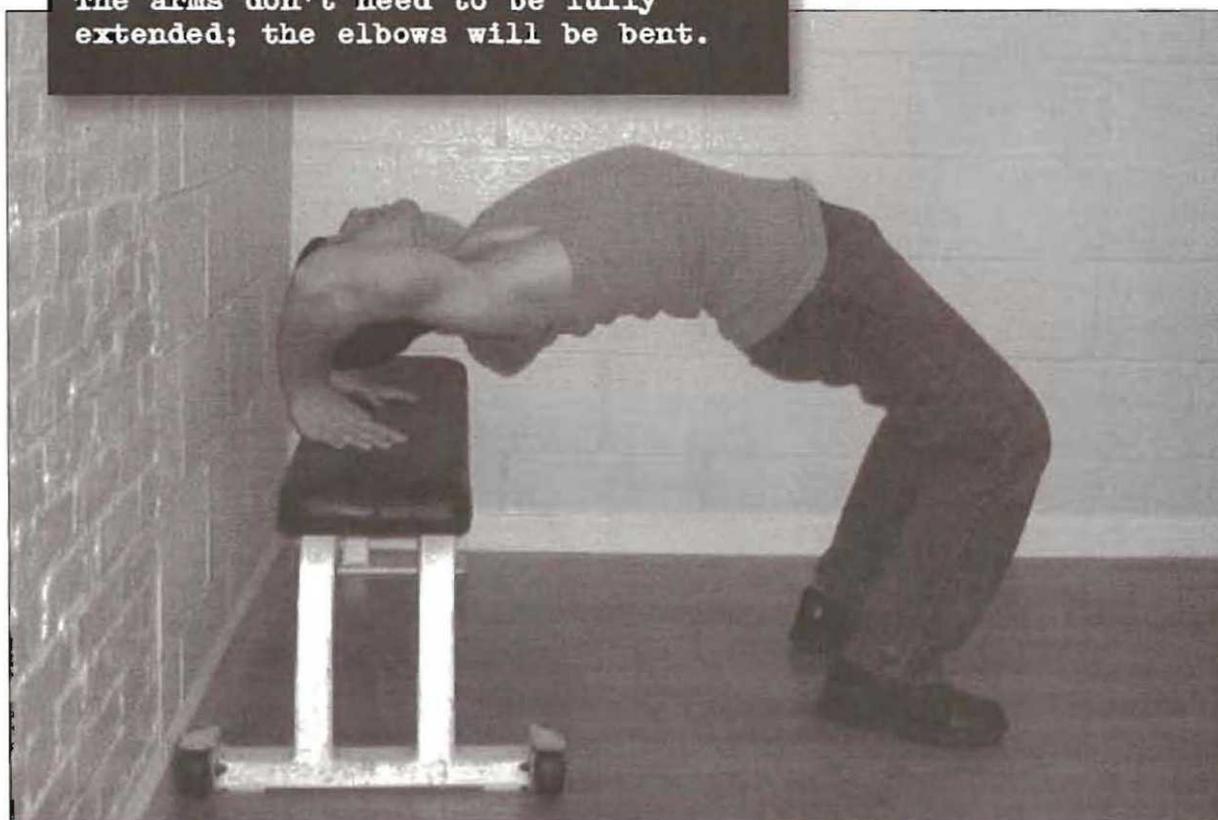
Если мост под углом от шконки слишком тяжёл, попробуй его от чего-то более высокого - возможно стола или парты - пока не сможешь справляться с более низкой поверхностью.

**FIG. 87:**

Angled bridges require an object which is about knee height or a little higher.

**FIG. 88:**

The arms don't need to be fully extended; the elbows will be bent.



## УРОВЕНЬ 4: МОСТЫ НА ГОЛОВЕ

### Выполнение

Ляг спиной на пол. Пододвинь стопы сгибая колени пока пятки не окажутся примерно на расстоянии от 15 до 20 сантиметров от ягодиц. Стопы могут быть примерно на ширине плеч или немножко уже. Положи руки по сторонам головы ладонями на пол с пальцами направленными в сторону ног. Локти должны быть согнуты и смотреть в потолок в этой точке. Теперь отжимайся поднимая таз так высоко, как сможешь, отрывая тело от пола. Продолжай отжиматься руками и ногами пока спина хорошо не прогнётся в дугу при поднятых вверх бёдрах. Голова должна быть запрокинута назад и макушка должна смотреть прямо в пол.

Вот это статический мост. Займи эту позу на мгновение перед тем как согнуть руки и ноги до лёгкого касания макушкой пола. Это начальное положение (рис.89). Сделай короткую паузу перед тем как отжаться назад в мост (рис.90), это конечная позиция. Продвигайся осторожно, так чтобы не удариться головой. Удерживай спину глубоко прогнутой на протяжении всего упражнения, дыши настолько естественно насколько возможно всё время. Когда закончишь выполнять все повторения, плавно опускай свои плечи, спину и бёдра на пол.

### «Рентген» упражнения

В отличие от йоги, которая упражняет спину статическими удержаниями, старомодная гимнастика сосредоточена на динамической (или движущей) силе. Такая техника с небольшим диапазоном движения является только подготовительной ступенью к изучению движений для выполнения полного моста.

### Цели тренировки

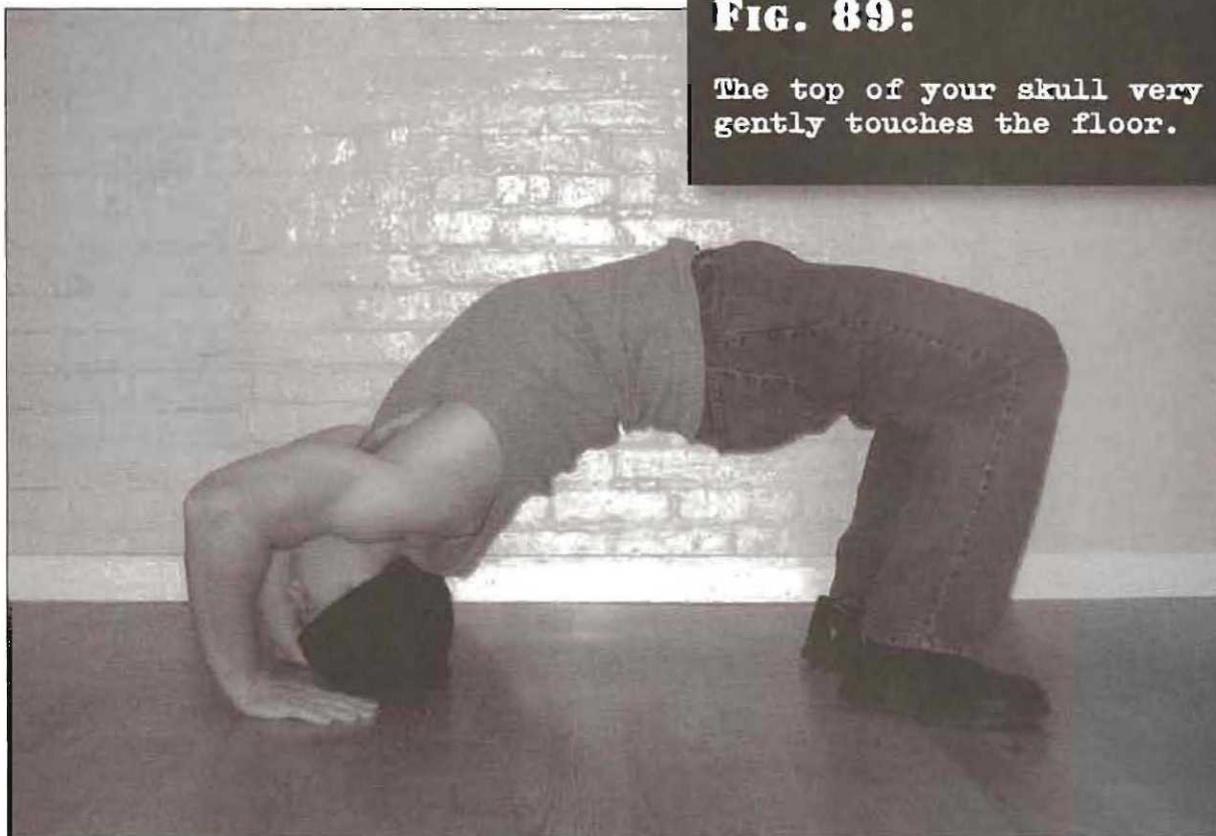
Начальный уровень:	1 подход из 8 повторений
Продвинутый уровень:	2 подхода по 15 повторений
Условие перехода:	2 подхода по 25 повторений

### Шлифовка вашей техники

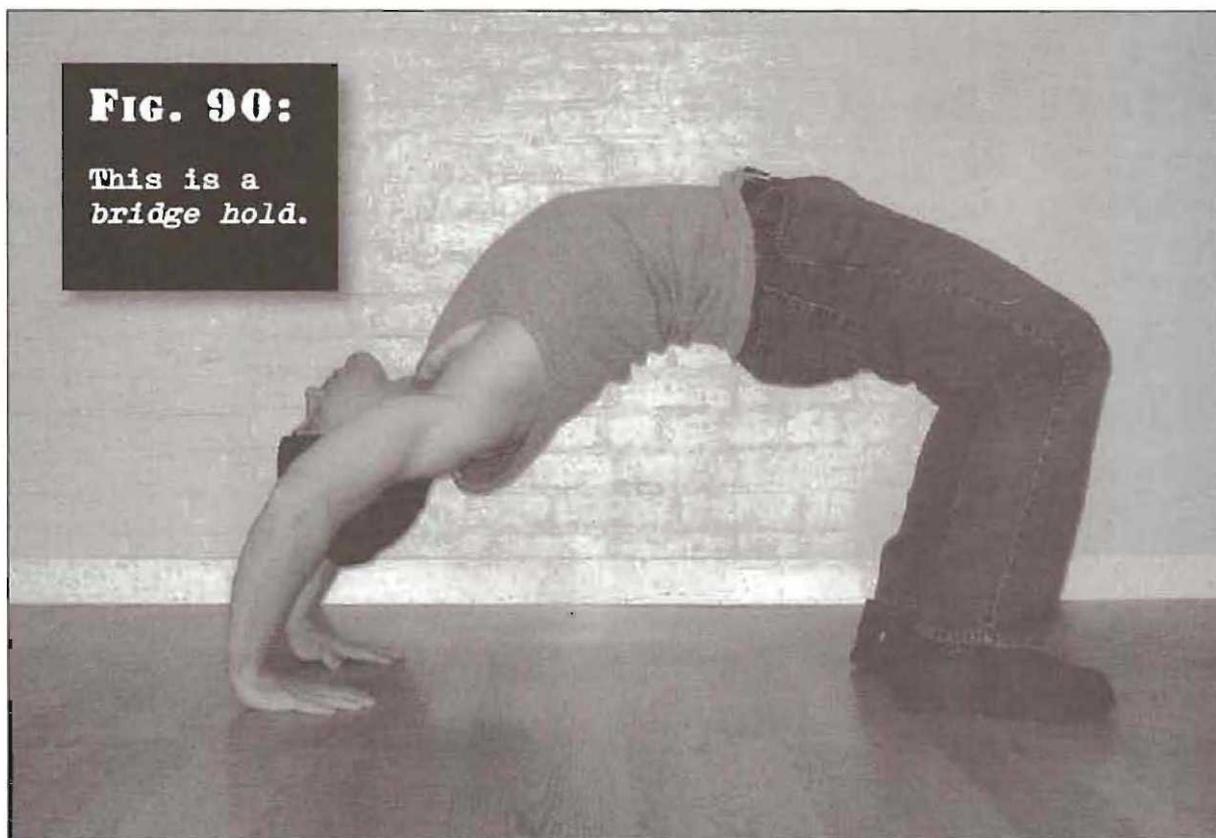
Если у тебя возникают затруднения при принятии начальной позиции, начинай с подкладывания чего-нибудь себе под спину - две или три подушки или пuffyка должны помочь. Если ты не можешь коснуться головой пола, тогда уменьши диапазон движения и опускайся ниже от тренировки к тренировке.

**FIG. 89:**

The top of your skull very gently touches the floor.

**FIG. 90:**

This is a  
bridge hold.



## УРОВЕНЬ 5: ПОЛОВИННЫЕ МОСТЫ

### Выполнение

Это упражнение потребует баскетбольный или футбольный мяч для контроля своего положения. Сядь на пол, положи мяч на землю сразу за собой. Ложись назад так чтобы только плечи и стопы были на полу. Стопы должны стоять приблизительно на ширине плеч или чуть ближе, и поясница должна лежать на мяче. Если тебе покажется некомфортно в этой позе, положи сложенное полотенце или пуфик поверх мяча перед тем как начать. Помести руки по сторонам головы, ладонями на пол, пальцами в направлении стоп. Теперь отжимайся руками, выжимая плечи и голову от пола, так что только подошвы стоп, мяч и ладони будут удерживать вес тела.

Это будет начальная позиция (рис.91). Из этого положения толкай бёдра так высоко, как можешь, выпрямляя руки ноги и поднимая спину вверх пока она не оторвётся от мяча. Продолжай двигаться пока спина не будет полностью прогнутой. Это конечное положение (рис.92). Замри на секунду вверху перед тем как начать медленно снижаться в начальное положение. После начала подхода опускайся только до лёгкого касания мяча поясницей - не перекладывай свой вес на него. Повторяй сохраняя дыхание настолько естественным, насколько сможешь.

### «Рентген» упражнения

Это упражнение составляет верхнюю половину диапазона Ступени 6, полного моста. К тому времени, когда ты сможешь выполнить количество повторений указанное в переходной норме, твои позвоночные мышцы станут достаточно мощными и гибкими чтобы приступить к включению более тяжёлой нижней половины телодвижения для выполнения моста.

### Цели тренировки

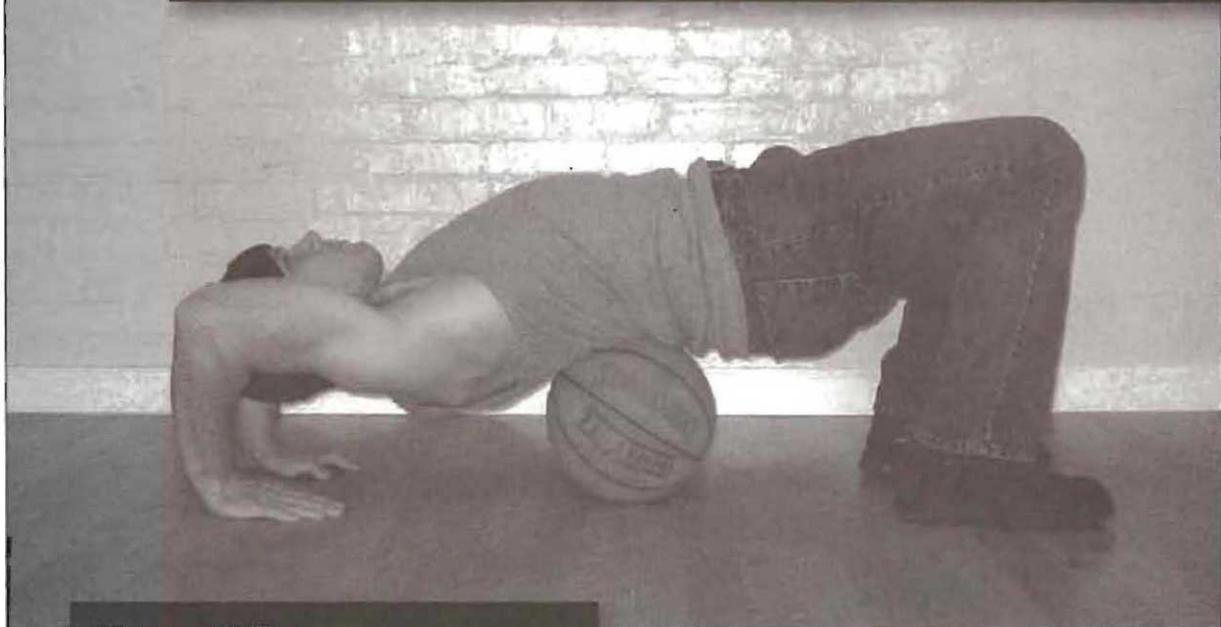
Начальный уровень:	1 подход из 8 повторений
Продвинутый уровень:	2 подхода по 15 повторений
Условие перехода:	2 подхода по 20 повторений

### Шлифовка вашей техники

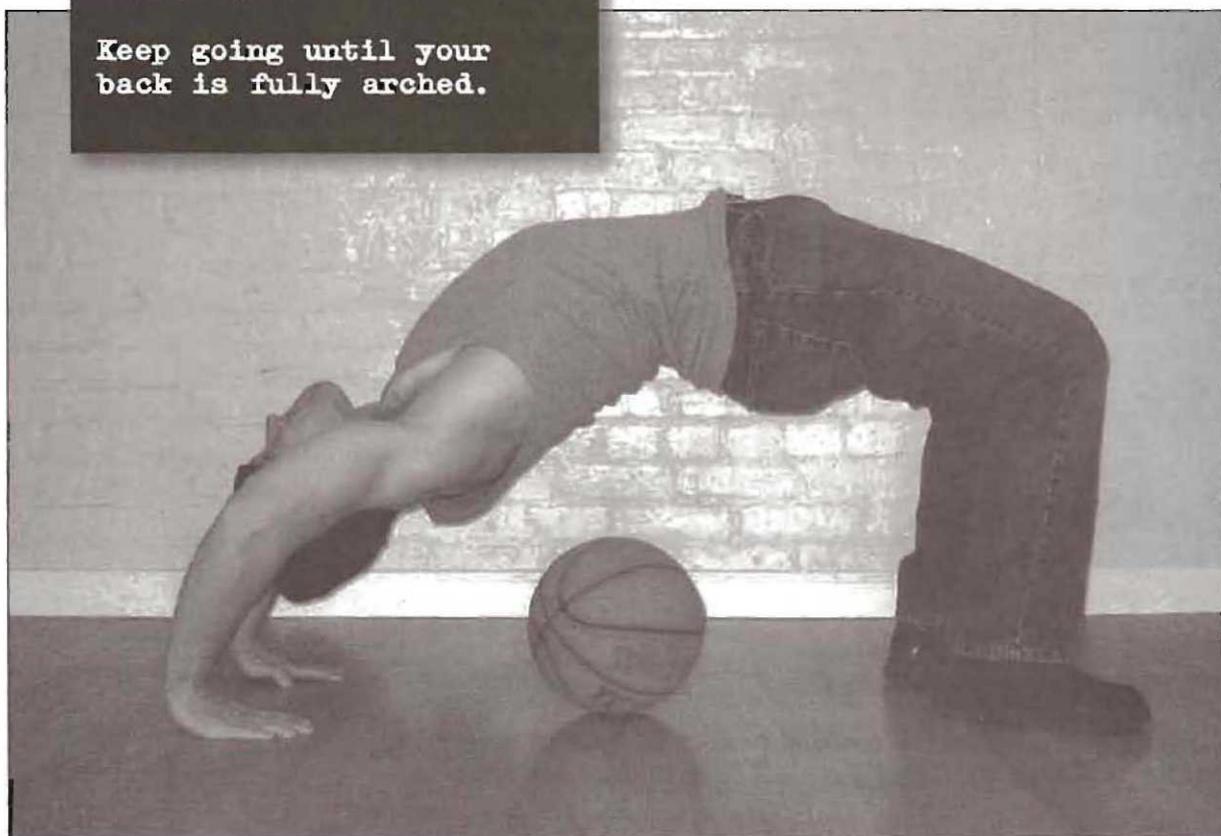
Также как и в большинстве телодвижений выполнения моста если у тебя проблемы с выполнением повторов как описано, начинай с более низкой позы и увеличивай диапазон движения со временем.

**FIG. 91:**

The feet should be shoulder width apart or a little closer, and the ball should be supporting the small of your back.

**FIG. 92:**

Keep going until your back is fully arched.



## УРОВЕНЬ 6: ПОЛНЫЕ МОСТЫ

### Выполнение

Ляг на спину. Подтяни ноги к себе сгибая их в коленях пока пятки не будут на расстоянии от 15 до 20 см от ягодиц. Стопы должны быть на ширине плеч или немного уже. Помести руки по сторонам головы, ладони поставь на пол пальцами к стопам. Локти должны смотреть прямо в потолок в этой позе. Это начальная позиция (рис.93). Теперь толкай бёдра так высоко как можешь, поднимая тело от пола. Продолжай отжиматься руками и ногами пока спина хорошо не прогнётся, а бёдра не будут наверху. В великолепном мосте твои руки будут полностью выпрямленными.

Наклони голову назад так чтобы видеть стену позади себя. Это конечная позиция (рис.94). Замри в этой верхней позиции на секунду перед тем как поменять направление движения. Управляй своим спуском - ты получишь больше пользы от упражнения если будешь опускаться плавно, чем если просто рухнешь. Продолжай движение назад пока бёдра, спина и голова не лягут на пол снова. Эта последовательность составляет один повтор. Отожмись вверх снова столько повторов сколько запланировал и дыши естественно при этом.

### «Рентген» упражнения

Полный мост это феноменальное упражнение. Вместе с тем, что предотвращает и лечит многие проблемы со спиной, оно увеличивает общую гибкость тела, прибавляет мощи глубинным мышцам позвоночника, расширяет грудную клетку, разминает плечи, прокачивает руки и ноги, улучшает кровообращение и даже помогает пищеварению.

### Цели тренировки

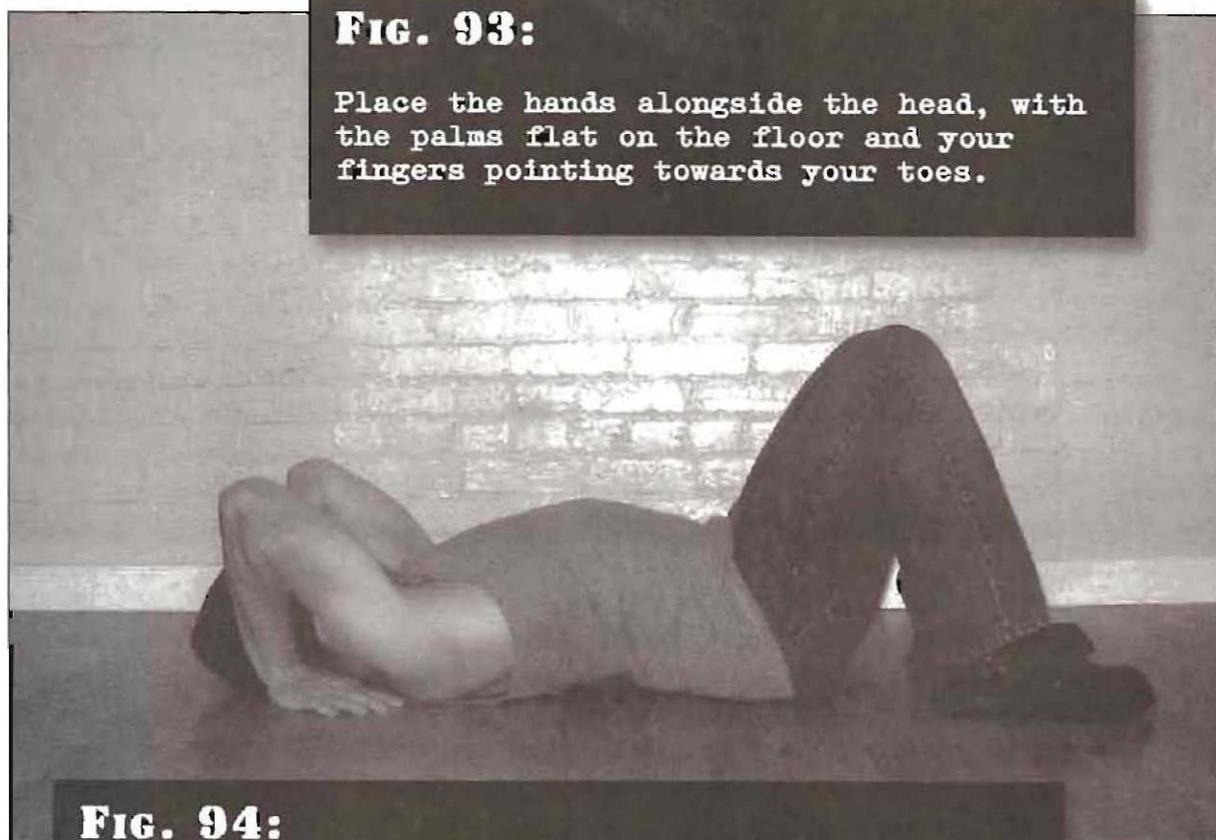
Начальный уровень:	1 подход из 6 повторений
Продвинутый уровень:	2 подхода по 10 повторений
Условие перехода:	2 подхода по 15 повторений

### Шлифовка вашей техники

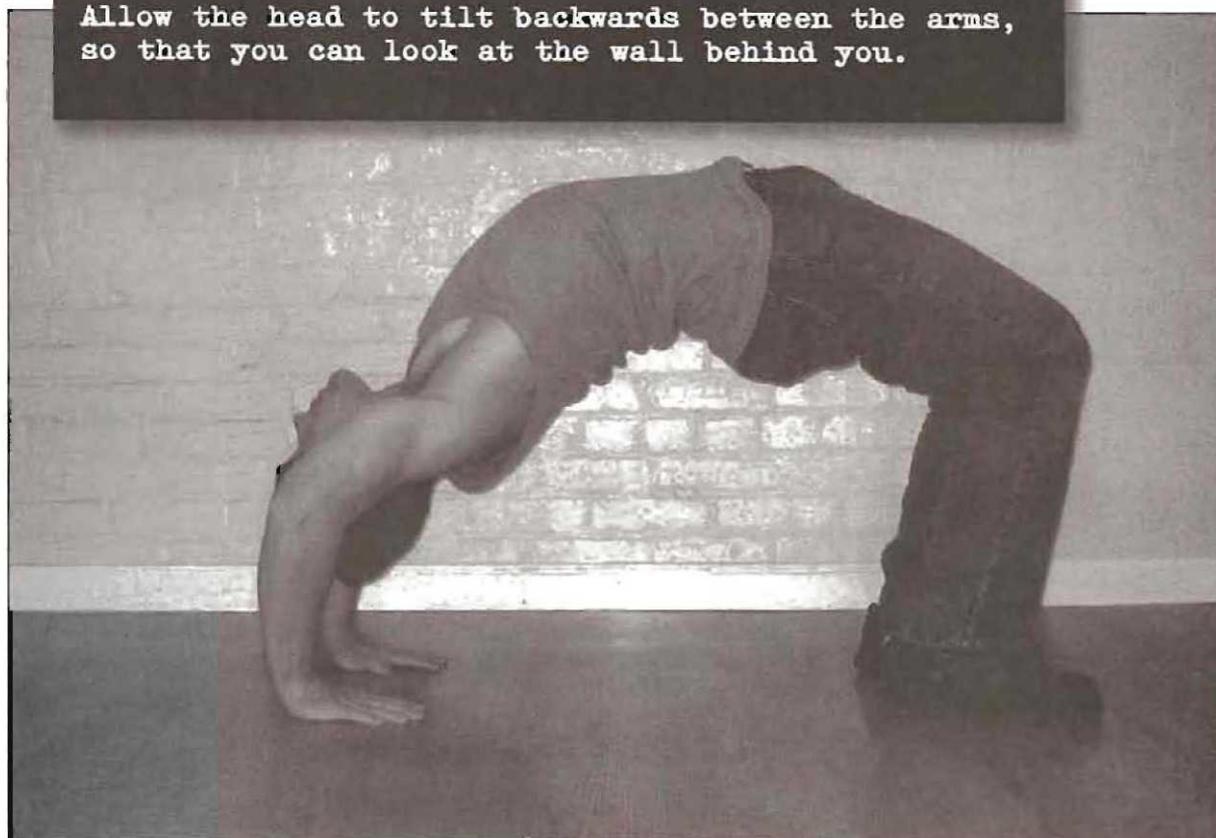
Достижение идеальной формы моста - практически полного вытягивания рук и ног - проблематично и требует терпеливой практики. Когда начинаешь заниматься, просто толкай тело так высоко, как можешь. Совершенство придёт со временем.

**FIG. 93:**

Place the hands alongside the head, with the palms flat on the floor and your fingers pointing towards your toes.

**FIG. 94:**

Allow the head to tilt backwards between the arms, so that you can look at the wall behind you.



## УРОВЕНЬ 7: ШАГАЮЩИЕ ПО СТЕНЕ МОСТЫ (ВНИЗ)

### Выполнение

Встань примерно на расстоянии вытянутой руки от стены. Если ты сомневаешься в выборе расстояния, лучше встань поближе к стене, чем дальше от неё - ты сможешь таким образом увеличить свою безопасность. Твои стопы должны быть примерно на ширине плеч. Толкай бёдра вперёд и начинай прогибаться назад. Задери подбородок, наклоня голову назад так, как удобно. Продолжай плавно прогибать спину пока не увидишь стену позади себя. Как только увидишь стену, подними руки вверх и положи ладони на стену пальцами вниз на уровне головы. Это начальное положение (рис.95). Перенеси часть веса тела от рук и опусти одну руку ниже на несколько сантиметров и безопасно упрись ею в стену снова.

Теперь действуй также другой рукой, опуская её ещё дальше по стене. Удерживай прогиб назад по мере «прогулки» вниз по стене руками (рис.96). По мере продвижения вниз тебе понадобится слегка отодвигаться от стены соответственно изгибу тела. Выполняй это с помощью мини-шажков вперёд каждый раз как почувствуешь необходимость. Продолжай чередовать движения пока двигаешься от стены. Когда всё получится поставь ладони на пол. В этом положении у тебя будет полный мост по направлению к стене. Это нижняя позиция (рис.97). Отсюда просто опустишься назад на пол и встань. Вернись в начальную позицию и прогуляйся вниз опять. Дыши равномерно по мере движения.

### «Рентген» упражнения

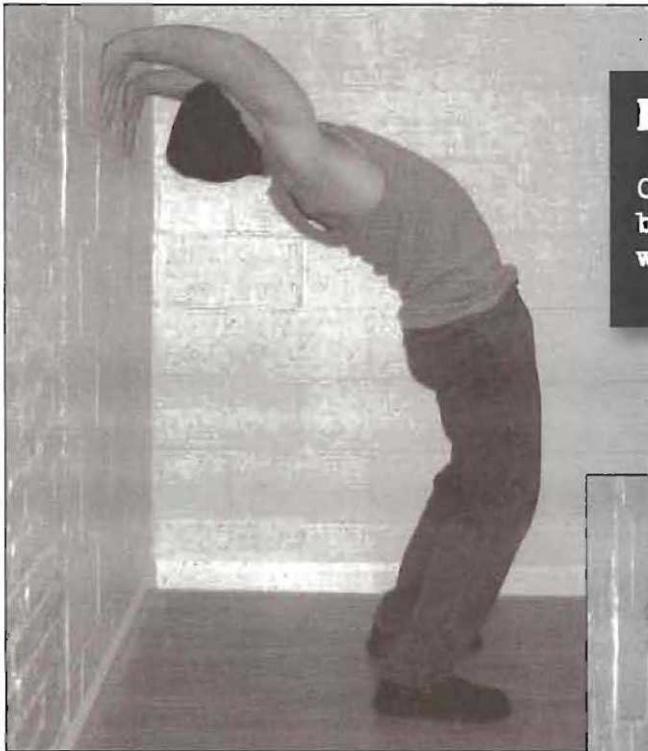
Опускание по стене вниз легче, чем подъём по ней вверх. Освой сначала этот уровень.

### Цели тренировки

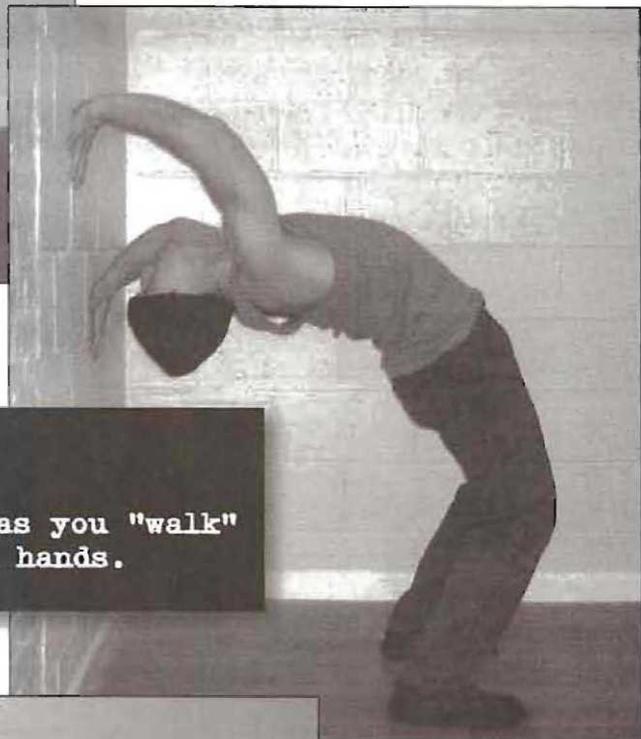
Начальный уровень:	1 подход из 3 повторений
Продвинутый уровень:	2 подхода по 6 повторений
Условие перехода:	2 подхода по 10 повторений

### Шлифовка вашей техники

Очень немногие люди смогут прогуляться до самого низа с первого раза. Просто повторяй попытки опускаться всё ниже каждый раз когда тренируешься. Маленькие шажки позволят всё облегчить.

**FIG. 95:**

Continue smoothly bending back until you can see the wall behind you.

**FIG. 96:**

Keep bending backwards as you "walk" down the wall with your hands.

**FIG. 97:**

Place your hands flat on the floor.

## УРОВЕНЬ 8: ШАГАЮЩИЕ ПО СТЕНЕ МОСТЫ (ВВЕРХ)

### Выполнение

Эта ступень начинается когда ты стоишь не касаясь перед стеной спиной к ней. Из этой позиции, прими начальную позицию которую выучил когда спускался вниз, прогибайся назад с поднятыми руками пока не соприкоснёшься со стеной (рис.95). Затем спускайся вниз по стене как описано на Ступени 7, пока ты не окажешься в полном мосте у стены (рис.97). Теперь пришло время вернуться назад. Это выполняется сменой направления движения. Помести одну ладонь снова на стену, опирайся на неё. Затем помести другую ладонь над ней (рис.98). Этот переход в котором ладони переходят от пола назад на стену является самой трудной частью всей техники.

Теперь просто последовательно помещай ладони одна выше другой пока поднимаешься по стене. По мере выпрямления тела тебе возможно понадобится делать мини-шажки по направлению к стене чтобы удерживать здоровое давление на ладони. Продолжай подниматься вверх пока практически не выпрямишься (рис.99). Из этого положения оттолкнись осторожно от стены пока не встанешь полностью прямо перед ней (рис.100). Этот цикл - принятие стойки, спуск по стене вниз, подъём вверх и принятие снова прямого положения составляет одно отдельное повторение этого упражнения.

### «Рентген» упражнения

Как только ты приобрёл гибкость и силу для спуска по стене вниз, пришло время освоить эту ступень и подняться вверх. Это не требует какой-то дополнительной гибкости, но требуется дополнительная сила, поскольку движение идёт против силы тяжести.

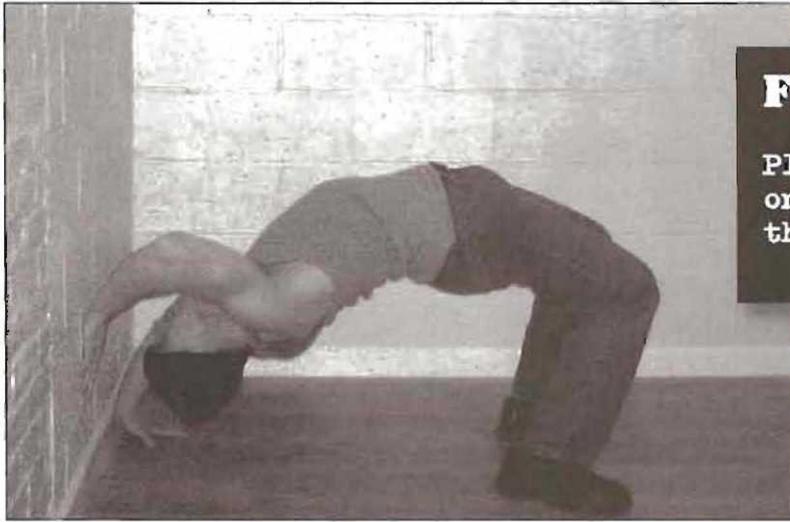
### Цели тренировки

Начальный уровень:	1 подход из 2 повторений
Продвинутый уровень:	2 подхода по 4 повторений
Условие перехода:	2 подхода по 8 повторений

### Шлифовка вашей техники

Также как и на Уровне 7 ключ к совершенствованию этого упражнения лежит в последовательном увеличении диапазона движения. Когда ты впервые пыта-

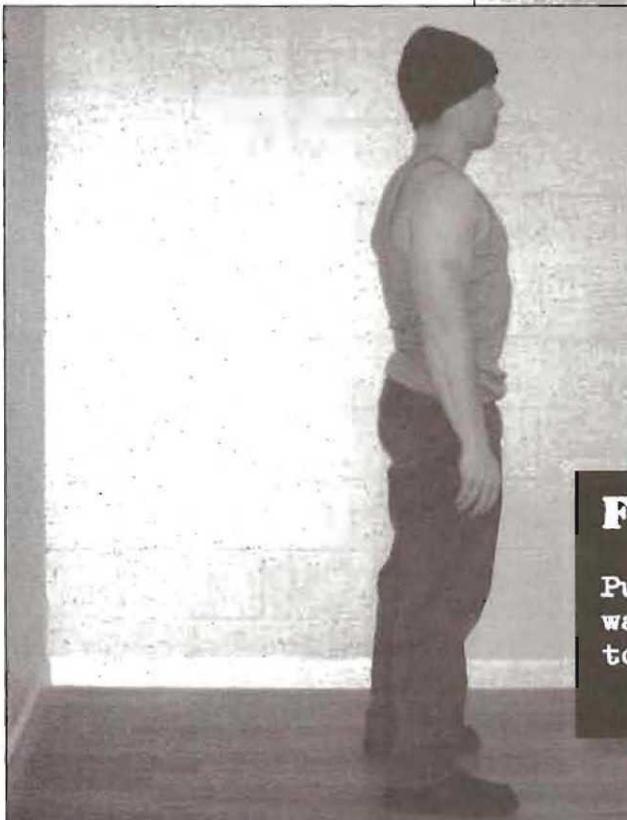
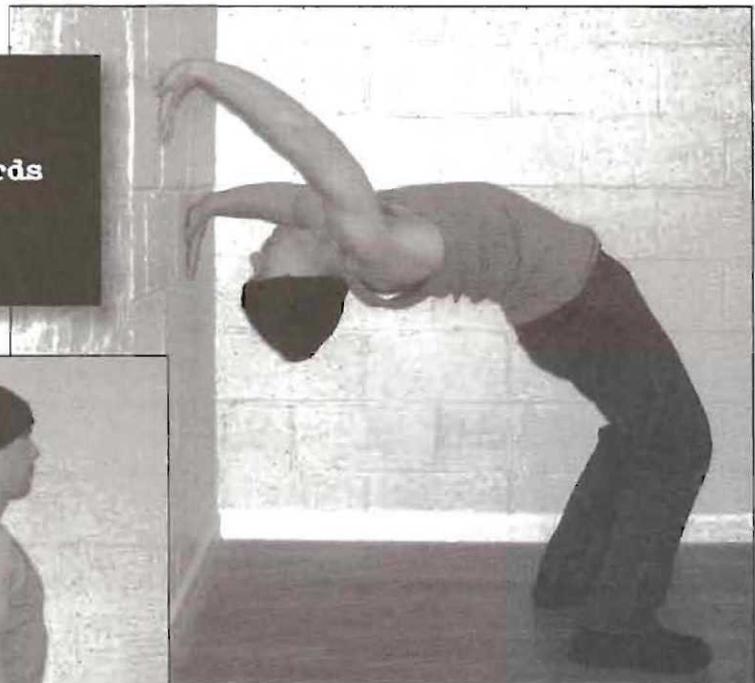
ешься сделать это, ты только двигаешься вниз по стене до точки, откуда ты уверен что сможешь вернуться назад. Помечай этот уровень с помощью кусочка мела если это будет полезно. Просто увеличивай глубину по мере времени.

**FIG. 98:**

Place one palm back on the wall, pushing through it.

**FIG. 99:**

Continue walking upwards until you are nearly straight.

**FIG. 100:**

Push gently away from the wall until you are standing totally clear from it again.

# УРОВЕНЬ 9: ЗАКРЫТЫЕ МОСТЫ

## Выполнение

Встань прямо с ногами расставленными примерно на ширине плеч. Пространство позади тебя должно быть свободным от предметов по меньшей мере на расстояние твоего роста. Это начальная позиция. Помести руки на бёдра и начинай толкать свой таз вперёд (рис.101). Когда твой таз будет настолько выдвинут вперёд, насколько возможно, начинай сгибать колени одновременно прогибаясь в спине назад. Запрокинь голову назад и смотри позади себя как ты движешься. Это должно быть одно единое плавное движение. Продолжай прогибаться пока не сможешь разглядеть землю на расстоянии меньше метра позади себя.

Как только увидишь пол, снимай руки с бёдер и посылай их назад за голову (рис.102). Эта подвижная позиция требует значительной гибкости, но ты обнаружишь что смещение бёдер вперёд в сочетании со сгибанием в коленях не дадут упасть назад. Вытягивай свои руки по мере продолжения движения пока ладони не упрутся в пол. Это конечная позиция, удержание полного моста (рис.103). Из этой позы, сгибай руки и ноги пока спина не окажется на полу. Теперь встань в начальную позицию снова для начала второго повторения. Дыши естественно в течение всего подхода.

## «Рентген» упражнения

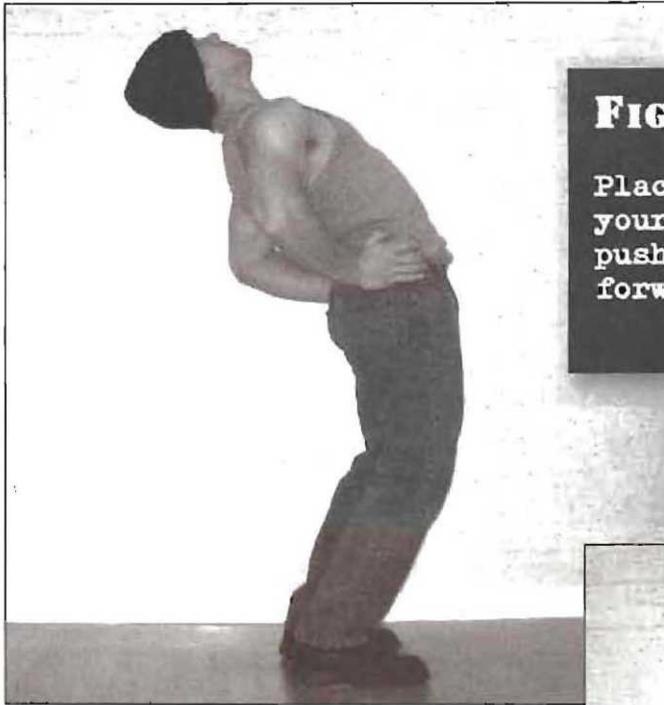
Это телодвижение является самым тяжёлым из всей техники выполнения моста. Оно сочетает «эксцентричную» или негативную фазу Мастерской Ступени, двухопорных мостов.

## Цели тренировки

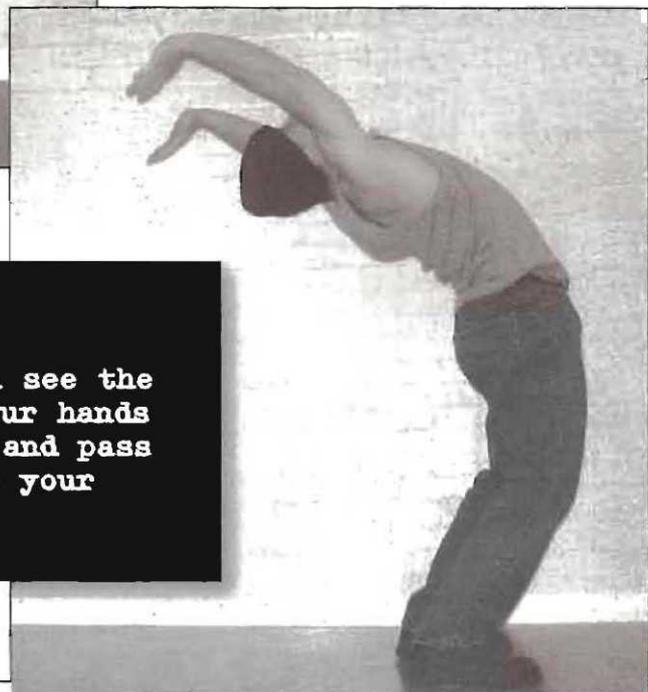
Начальный уровень:	1 подход из 1 повторений
Продвинутый уровень:	2 подхода по 3 повторений
Условие перехода:	2 подхода по 6 повторений

## Шлифовка вашей техники

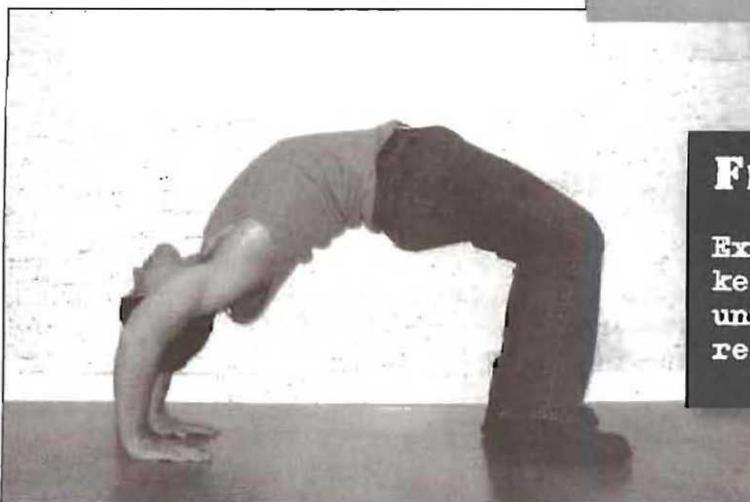
Сперва возможно ты будешь падать назад в последней трети движения, приземляясь на ладони если повезёт. Это неприемлемо - ты должен продолжать практиковаться пока не сможешь мягко положить ладони на пол. Трюк который может помочь - это встать спиной к лестнице. Продвигайся вниз понижая ступени на каждой тренировке пока не поставишь ладони на землю.

**FIG. 101:**

Place your hands on your hips and begin pushing your pelvis forwards.

**FIG. 102:**

As soon as you see the floor, take your hands off your hips and pass them back over your shoulders.

**FIG. 103:**

Extend your arms as you keep the movement going, until your palms are resting on the floor.

# УРОВЕНЬ МАСТЕРА: ДВУХОПОРНЫЕ МОСТЫ

## Выполнение

Встань прямо и выполни закрытый мост (Уровень 9) до удержания полного моста (рис.104). Из этой позы перемести свой вес вперёд через ягодичцы и сгибай колени по мере выпрямления рук. Продолжай последовательно смещать свой вес вперёд отталкиваясь в это время руками и под конец пальцами, поднимая ладони с пола. В этой точке, при условии что твоя спина достаточно гибка для поддержания высокой дуги и твой живот достаточно мощен, твои пальцы оторвутся от земли так как ты начнёшь выпрямляться и подниматься вверх (рис.105).

Это восходящее движение должно быть следствием плавного перемещения веса тела вперёд, а не результатом резкого отталкивания от пола руками. Продолжай движение подтягивая свои руки из-за головы над плечами и сгибая шею вверх выпрямляя её вместе с телом. В заключение подтягивай бёдра внутрь пока ты не встанешь прямо с руками по бокам. Это конечная позиция (рис.106). Перемещение из прямого положения вниз в удержание полного моста, затем распрямление снова в стартовое прямое положение составляет одно полное повторение. Повтори упражнение, дыхание естественное.

## «Рентген» упражнения

Это упражнение является окончательным в технике выполнения мостов во всей системе. Оно требует невероятной гибкости, сильных суставов, мощных мышц, равновесия и координации. При регулярном выполнении двухопорные мосты увеличивают долголетие, массируют внутренние органы, выравнивают позвоночник и мышечную систему и увеличивают энергию. При работе с большим числом повторений сильно ускоряется метаболизм.

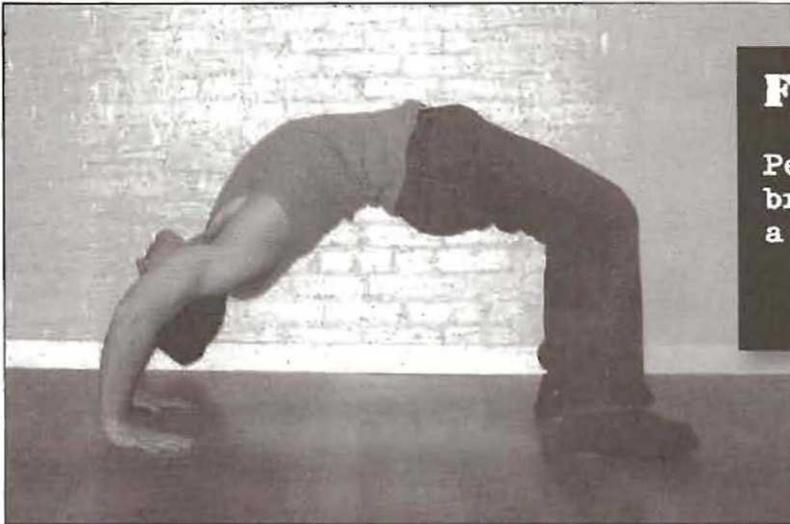
## Цели тренировки

Начальный уровень:	1 подход из 1 повторения
Продвинутый уровень:	2 подхода по 3 повторения
Условие перехода:	2 подхода по 10-30 повторений

## Шлифовка вашей техники

Точно также как и с закрытыми мостами (Уровень 9) ты можешь использовать лестницу для увеличения глубины в движении с течением времени. Выполнение с очень широким расставлением ног также будет помогать. Стремись тем не ме-

нее уменьшать постепенно расстановку ног до ширины плеч.

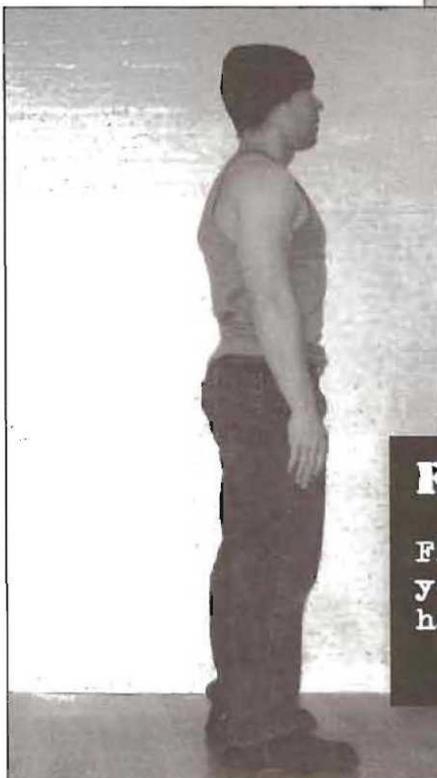
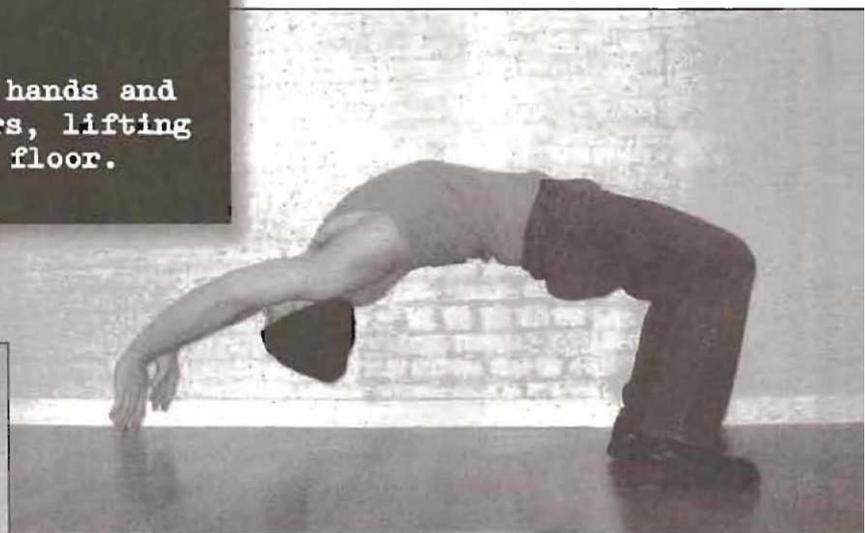


**FIG. 104:**

Perform a closing bridge (Step 9) into a full bridge hold.

**FIG. 105:**

Press through the hands and finally the fingers, lifting the palms off the floor.



**FIG. 106:**

Finally, pull the hips in until you are standing straight with hands by your sides.

## Выходя за пределы

Масса накачанных парней в залах сегодня имеющих вполне сильные конечности и тела - вполне сильные, таким образом, для поднимания весов в зале. Но это единственное их достоинство. Вне всякого сомнения, что когда ты достигнешь Уровня Мастера в выполнении мостов, ты будешь обладать невероятной силой позвоночника, не только в поверхностных мышцах спины, но также и в глубочайших слоях ткани, обычно не затрагиваемых техниками подъёмов тяжёлых весов. Аналогично, я встречал массу мастеров боевых искусств, которые думали что они гибкие, но когда ты тренируешься с ними они оказываются действительно гибкими только в позициях сгибания вперёд - попроси их прогнуться назад и коснуться пола и они неизбежно приземлятся на жопы.

Система выполнения моста дарует тебе невероятную комбинацию силы совмещённой с гибкостью.

Если бы это было бы всё, что мост может предложить тебе, то и за это он был бы достоин быть включённым в твои занятия. Но завершение системы выполнения моста даст тебе больше - больше чем практически любое упражнение на Земле. Гораздо, гораздо больше. Оно устраним застарелые травмы спины и предотвратит новые, такие как выпадение дисков, оно укрепит живот, дельты, ноги и руки, оно расширит грудную клетку и расслабит плечи, оно сделает всё тело гибким и скоординированным, оно улучшит равновесие и поспособствует оздоровлению пищеварения. Я мог бы продолжать и продолжать.

Когда придёт время и ты достигнешь Уровня Мастера и задумаешься как тренироваться дальше, будет мудро принимать во внимание эти факты. Выполнение моста это больше чем просто силовое упражнение или техника для гибкости - оно стоит особняком, как общий метод обучения, что способствует развитию практически в каждой области фитнеса и здоровья. По этой причине не думай только в терминах силы или гибкости, когда ищешь куда двигаться за пределы двухопорного моста.

Конечно, вы можете улучшить свою силу в мосте, один путь - это вернуться к полному мосту и добавить вес, может быть, в виде утяжеленных жилетов. Я знал одного очень большого пауэрлифтера в Сан-Квентин, который использует для выполнения полного моста двести фунтового приятеля, сидящего у него на животе.! Вы не поверите, что такой большой человек мог выполнять такие гибкие движения, в нем было далеко за триста фунтов, и не все из них были мышцы. Но годы преодолений сделали его гибким. Хотя я считаю, взвешенные мосты впечатляют, я всегда настороженно отношусь к добавлениям тяжелых весов в любом упражнении для спины. Пытаться таким вещам один или два раза, это одно, но если вы будете практиковать это в течение многих лет, которое вам нужно, если вы собираетесь сохранить чувство преимущества- что бы не обернулось плохо в конце концов.

Вы также можете довольно легко продолжать увеличивать гибкость. если хо-

тите. Это просто означает сосредоточить внимание на крайний диапазон движения, удерживая мост, и пытаться подвести ноги ближе к вашей голове каждый раз. Конечным уровнем гибкости человека в этом движении - предполагает размещение головы между подошвами ног на голове, поза известна в йоге как скорпион. Вы могли видеть как акробаты выполняют этот трюк, наблюдая за другими, конечно, Если вы начнете гимнастику в раннем возрасте, и женщина, ваши шансы на получение этого уровня практически равны нулю. Это очень редко для взрослых мужчин, чтобы быть в состоянии сделать эту технику, если они не имеют медицинское состояние гипермобильности, которая иногда (ошибочно) называют бытия «двойных-сочлененной». Гибкость является важной, но есть более безопасные и более эффективные способы, чтобы получить хорошую гибкость , поэтому я бы не советовал вам сосредоточиться на такой технике.

Если ты освоил двухопорные мосты и хочешь достичь большего - существует два пути. Прежде всего, на ум приходит совмещение гимнастических навыков - в частности, соединение мостов с отжиманиями в стойке на руках. Когда ты находишься в мосте, вместо отталкивания от пола руками, сделай толчок ногами и удерживай стойку на руках, когда ты достигнешь вертикальной позиции. Тебе потребуется немного практики, однако, это один из самых понтowych способов выхода в стойку на руках. Как только ты освоишь этот трюк, попробуй выполнить обратное движение - находясь в стойке на руках, опускай свои ноги до тех пор, пока ты не вернешься в положение моста. (Выполняя этот трюк впервые, убедись, что положил под себя что-то мягкое - на случай падения)

Когда ты сможешь плавно выполнять оба этих перехода, попробуй совместить их - перевернись в стойку на руках, затем опустишь в мост и снова оттолкнись в стойку на руках. Такая парная техника требует стальные мускулы и невероятную гибкость мышц во всем теле. Это упражнение прекрасно развивает контроль над всем телом и его изучение приносит немалое чувство удовлетворения. Само собой, тебе не стоит даже браться за это упражнение, если ты не овладел в совершенстве двухопорным мостом и, как минимум, Уровнем 4 отжиманий в стойке на руках (смотри страницы 241-242).

Если такой сорт силовой гимнастики тебе не по вкусу, попробуй мосты с возвышениями. Использование возвышений - это малоизвестный способ сделать двухопорные мосты тяжелее и более взрывными без добавления внешнего сопротивления. Встань прямо на возвышении. Хорошим выбором будет встать на расстоянии шага. Теперь прогнись назад, в конечном счете выходя в мост. Если можешь, выйди обратно в положение стоя. Измененный угол требует приложения большей силы. Это, вероятно, лучший способ дальнейшего развития после освоения двухопорного моста, но начинай выполнять это упражнение медленно и осторожно, так как использование возвышения дает дополнительную нагрузку на запястья.

## Разновидности упражнения

Мост является невероятно комплексным упражнением и по этой причине, существует очень мало разновидностей, которыми можно его заменить. Некоторые из последующих упражнений (например, поза верблюда) очень схожи с мостом, так как они тоже требуют силу позвоночника и гибкость. Другие же (как гиперэкстензии), просто помогают укрепить позвоночник и бедра с минимальным влиянием на эластичность ствола. В результате, эти упражнения хороши для поддержания силы спины, если ты не можешь продвинуться в мостах по причине травм рук и т.д.

### Поза лука (Дханурасана)

Это классическое упражнение для спины, которое разовьет сократительные способности твоей спины, а также разовьет позвонки и окружающие их связки. Ложись на пол лицом вниз. Согни ноги в коленях, подними их над своими ягодицами, тянись и ухвати свои лодыжки руками. Это уже неплохая растяжка, на мы еще не закончили. Используя только силу своего позвоночника, одновременно приподними свою грудь и колени так высоко, как можешь. Удерживай такое положение от 10 до 30 секунд. Как только ты освоишь это упражнение, можешь переходить к позе верблюда.

### Поза верблюда

Встань на колени, расстояние между ними несколько дюймов. Вместо того чтобы сидеть на икрах поднимись вверх так чтобы бедра стали перпендикулярны полу и тело образовало букву «L». Из этого положения медленно прогибайся назад, ухватись руками за лодыжки. Удерживая лодыжки руками, толкни таз вперед, увеличивая прогиб спины. Звучит просто, но потребуются усилия глубоких мышц спины, чтобы выполнить эту позу. Удерживай это положение 10-30 секунд. Я узнал эту прекрасную растягивающую позу от йогина, проживающего на Западном Побережье. Никто не знает, откуда взялось название, как мне кажется, поза совсем не похожа на верблюда.

### Гекконовые Мосты

Это усложненный вариант полного моста. Выйди в полный мост (рис.90) подними левую руку и правую ногу (или наоборот) и удерживай их параллельно полу. Ненадолго задержишься в этом положении, вернись в полный мост, теперь подними правую руку и левую ногу. Это требует большей силы, чем обычное удержание моста, а также крепких поясничных мышц, которые сильно напрягаются,

чтобы сохранить равновесие.

## Гиперэкстензии

Это одно из немногих упражнений, предлагаемых мной, для выполнения которого, тебе понадобится партнер. Ляг лицом вниз на стол или высокую скамью, ноги и таз лежат на столе, тело свешивается вниз, образуя с ногами прямой угол. Для того чтобы оставаться в этом положении нужно, чтобы кто-то удерживал твои лодыжки не давая тебе упасть. Также не плохо бы подложить по таз подушку или свернутое полотенце, чтобы край стола не врезался в тело

Сложи руки за головой и поднимай туловище, пока оно не окажется на одном уровне с ногами. Задержись в этом положении на секунду, затем опустишься вниз, сделай большое количество повторений. Гиперэкстензии нагружают заднюю поверхность бедра, ягодичные мышцы и мышцы спины. Это очень хорошее упражнение, так как можно тренировать эти мышцы не нагружая позвоночник. Парни, которые надорвались, делая тяжелые тяги и приседания, могут с помощью этого упражнения тренировать спину, не усугубляя травму.

## Обратные гиперэкстензии

В гиперэкстензиях ноги удерживаются неподвижно, подымается и опускается тело, сгибаясь в тазобедренном суставе. Конечно, вы можете работать над теми же мышцами, изменив движение, удерживая неподвижно тело и поднимая ноги. Для этого нужно лечь лицом вниз на стол, ноги свободно свешиваются вниз (т.к. ноги длиннее туловища, они, скорее всего, коснутся пола. Это нормально). Ухватись за край стола, чтобы удерживать тело и подними ноги вверх, пока они не образуют одну линию с туловищем.

Упражнение будет тем сложнее, чем более выпрямленными будут ноги во время движения. Перед тем как опустить ноги вниз задержись в верхней точке на мгновение. Сделай большое количество повторов. Я обнаружил, что большое кресло позволяет делать отличные обратные гиперэкстензии. Ляг тазом на верх спинки кресла, свесившись по обеим сторонам, держись за сиденье кресла рукой, ноги свешиваются с противоположной стороны. Если у тебя дома есть подходящий стул, попробуй это, к сожалению высоты кровати и нар не хватало для выполнения этого упражнения. Обратные гиперэкстензии, сохраняя всю пользу обычных гиперэкстензий, имеют свои плюсы – для их выполнения тебе не нужен партнер. Упражнение обладает терапевтическим эффектом, т.к. увеличивает кровообращение и тонус нижней части спины, без особого напряжения и подходит для спортсменов с травмированной спиной.

## Гиперэкстензии лежа

Ляг на пол лицом вниз, ноги вместе руки за головой. Оторви грудь, и выпрямленные ноги от пола насколько сможешь. Ты сможешь поднять конечности лишь на несколько сантиметров, но этого хватит для тренировки спины. Сделай большое количество повторений или удерживай позу 10-30 секунд, покачиваясь как лодка. Так как движение ног ограничено в этой версии гиперэкстензии, ягодичные мышцы и мышцы ног получают меньшую нагрузку, чем разгибатели спины.

Я считаю, что упражнение оказывает терапевтический эффект на среднюю область спины, проблемы с которой возникают у всех время от времени. Это также прекрасное упражнение для выправления осанки, если тебе приходится сутулиться за рабочим столом, и оно по желанию может делаться несколько раз в день. Вытягивание рук вперед перед собой (словно в полете), делает упражнение сложнее, из-за плеча рычага.

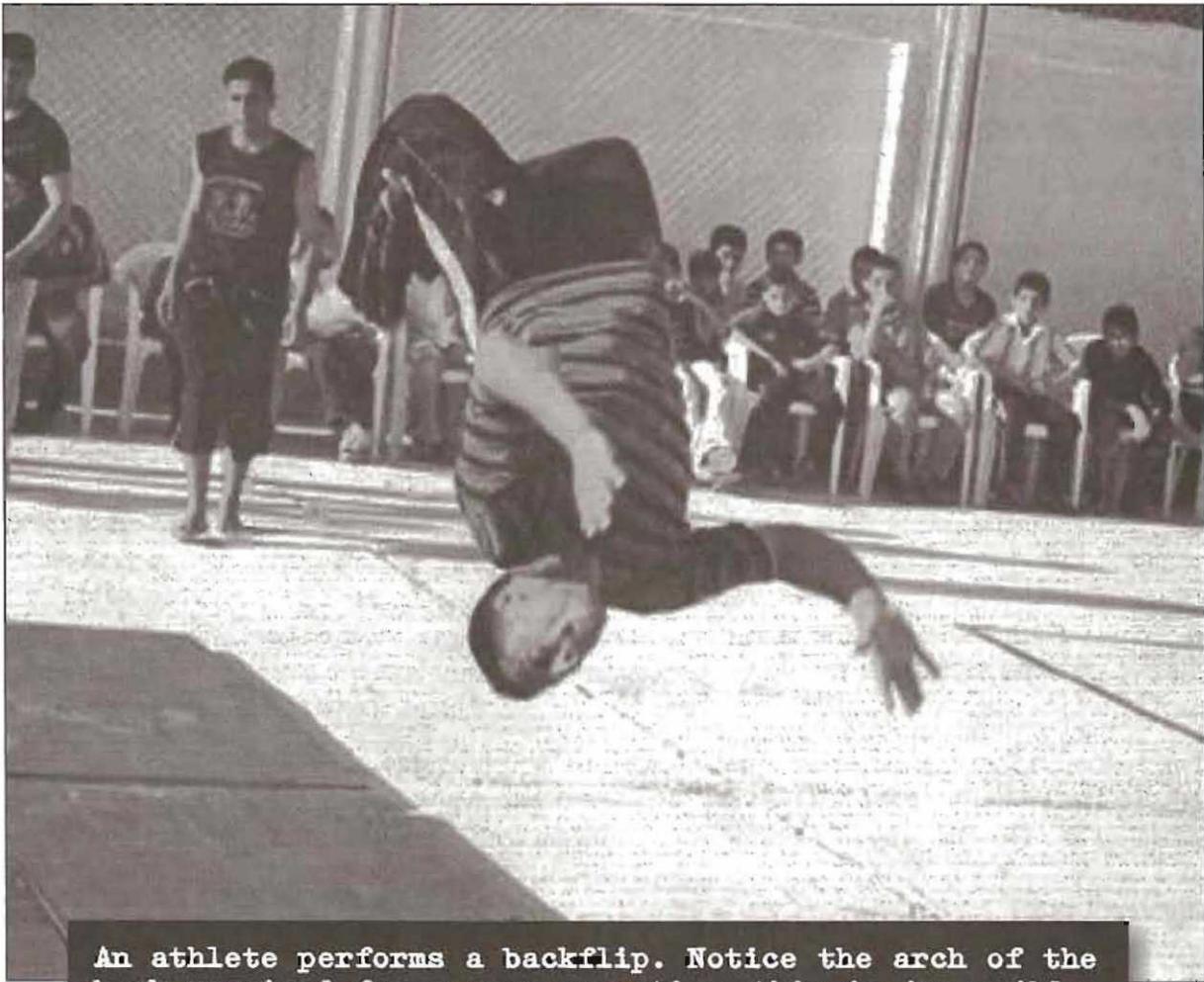
## Фляк

Кажется неизбежным. В какой-то момент во время преодоления серии, когда ваша спина становится более гибкой, и вы становитесь искусными изо всех сил, вы, вероятно, начнете задаваться вопросом, если бы вы могли сделать обратное колесо. Вы знаете, каскадеров - Вы, наверное, видели их в фильмах довольно часто. Прыгнуть вверх и перевернуться обратно, коснувшись руками об пол, и встать на ноги, словно ловкая кошка. Как здорово это? В самом деле, желание изучить этот шаг не плохо, а также посмотреть на проклятое сладкое, заднее колесо во многом схож с плиометрическим мостом, что позволяет обучить мышц спины, бедер и ног более взрывной манере, делание этого упражнения имеет то преимущество, что заставляет все тело действовать быстро, в атлетическом стиле.

На самом деле, как только ваши бедра и позвоночник расслабятся в положении моста, изучение колеса назад не так сложно. При условии, что вы быстро и следуете путем, даже тяжелые парни смогут встать. Я видел пухлую звезду боевых искусств, сорокалетнего Саммо Хунг выполняющего технику много раз. Реальный ключ к движению является уверенность. Первый раз, когда я пытался сделать обратное колесо, я чуть не выбил себе мозги, потому что я струсил на полпути. Это было на бетоне, и эксперимент уменьшил мою уверенность еще больше. Когда вы сначала изучите, потом придет хорошая идея, чтобы практиковать это на толстых матах из пены, если есть. Вернуться колесом это движение молниеносно, которые должны быть действительно опробованным, чтобы действительно быть понято, и я могу. по крайней мере, дать вам несколько советов. Прыжок жесткий, но не прыгайте вверх: надо прыгать вверх и назад.

Координируйте руки с движением, размахивая вверх, через голову и обратно так быстро, как можете. Дуга спины плотная и держите голову между руками, ища место, чтобы поставить ваши руки. Вы почувствуете, что продолжая разма-

хивать ногами инерция пронесит тебя. После того как вы освоили колесо назад, вы можете попробовать сальто-что то же самое движение, но без опоры рук на землю (см. фото ниже). Это требует гораздо более взрывной силы ног и позвоночника, а также мощные пресс, чтобы подвернуть колени и снова. Это блестящее упражнение, которое приводит к другим трюкам, как перевороты от стены, флэш-ногами (т.е. по вертикали флип ногами), крутящий сальто и так далее, если вы хотите, чтобы исследовать эти виды движется в ваших тренировках.



An athlete performs a backflip. Notice the arch of the back required for proper execution—this is impossible without powerful spinal muscles.

## 10. Отжимания в стойке на руках: Здоровые и сильные плечи

**Т**рудно представить какую либо другую часть тела более ассоциирующуюся с мужественностью, чем плечи. Мужчины понимали связь между плечами и силой со времен атлантов, держащих небесный свод. Основная мускулатура плеча это дельтовидная мышца, передающая усилие от торса к рукам, поэтому если плечи слабы, то вся верхняя часть тела будет хилой. Именно широкие плечи, как ни что иное, свидетельствуют о силе и физической мощи.

Звучит здорово. Но существует проблема связанная с современной методикой тренировки плеч.

И она глубоко укоренилась.

### Эти болящие плечи

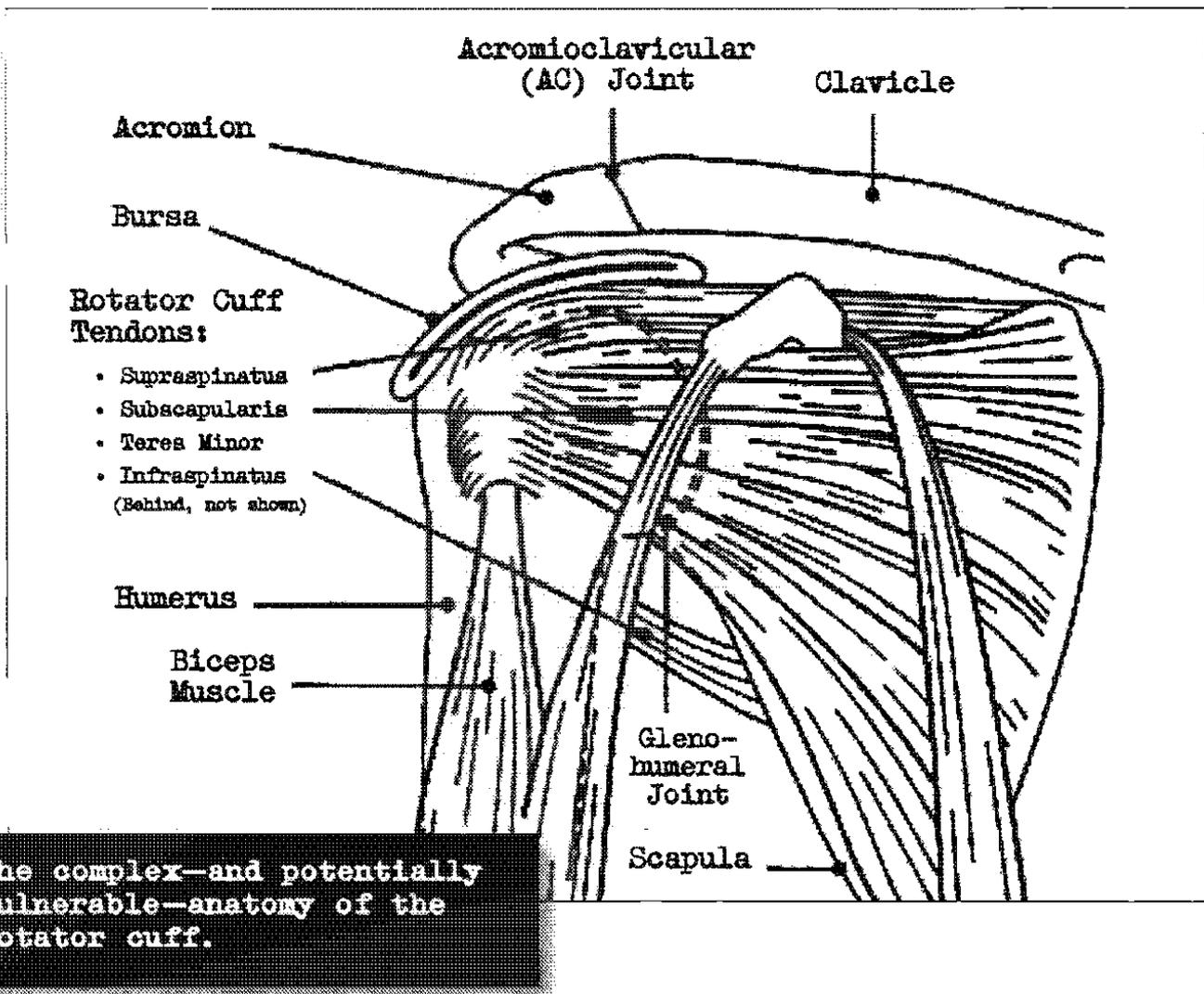
Печально, но боли в плечах и силовым методам тренировки суждено шагать вместе рука об руку, как водка и огурец. Как Чип и Дэйл. Любовь и голуби. Не имеет значения, какую форму тренировок ты выберешь - бодибилдинг, пауэрлифтинг, тяжелая атлетика, занятия на тренажерах или тренинг динозавров, что угодно. Травмы плеч сопровождают силовые тренировки. Они практически синонимы. Если ты тренировался со свободными весами или на тренажерах в течение шести месяцев, то существует вероятность, что ты уже почувствовал небольшую боль в плечах. Если нет, то тебе повезло, но продолжая тренировки, ты рискуешь получить травму.

Большинство этих травм связаны с повреждением вращающей манжеты плеча. Возможно, вы слышали этот термин. Им сегодня разбрасываются, как модным словечком, при любом обсуждении спортивных травм, так же как ACL (передняя крестообразная связка) проблемным местом спортсменов. К сожалению, хотя этот термин получил широкое распространение, многие тренирующиеся на самом деле не знают, что представляет собой вращательная манжета плеча. Прежде всего, вращательная манжета плеча это не мышца. Это группа мышц и нескольких сухожилий, которая позволяет поднимать и поворачивать руку и стабилизирует головку плечевой кости в суставе.

Для интересующихся анатомией вращательную манжету образуют четыре мышцы надостная, подостная, подлопаточная и малая круглая мышцы. Дельты - большие мышцы, покрывающие плечевой сустав и отвечающие за основные движения рук. Работая совместно с широчайшей мышцей спины, большой круглой мышцей, трапециевидной мышцей и грудными мышцами, дельты двигают руки вниз, назад, вперед и вверх. Но, как следует из названия, вращательные манжеты

контролируют вращение плеча вперед и назад.

Это важная работа по двум причинам. Во-первых, это важно, потому что руки постоянно вращаются во время движений. Даже во время движений, которые кажутся прямыми, например жимы или тяги плечевая кость вращается вперед или назад, чтобы завершить движение. Чем больше движение, тем больше вращение, движение большой амплитуды приводит к вращению плечевой кости. Это вращение имеет решающее значение. Руки связаны с ключицами шаровидным суставом, и если плечевая кость не может вращаться, руки будут обездвижены. Вторая причина связана с безопасностью. Устройство шаровидного сустава обеспечивает хорошую подвижность, но за это приходится платить его уязвимостью.



Плечо слабо и чувствительно к травме вдоль оси вращения. Когда плечевая кость сильно скручена, вращающая манжета особенно уязвима для травм. Конечным результатом тяжелой работы со штангой в частности в жимах, вращающая манжета вынуждена справляться с большим давлением. Большие мышцы, такие как дельты, грудные, широчайшие и т.д. сильны и функционируют достаточно просто. Они могут выполнить много работы, поднимать большие веса. Но

меньшие, более сложные вращающие манжеты плеча не предназначены для различных изнуряющих тренировок с тяжестями.

Вращающая манжета плеча может воспалиться даже после одной тренировки со штангой. Практически все кто занимается с тяжестями, имеют растяжения или травмы плеч. На первый взгляд они не значительны. Вращающая манжета плеча и связанные с ней сухожилия стала воспаленной и ослабла, возможно, есть растяжения плеч. Вдохновленные успехами в мышечном росте, атлеты продолжают поднимать тяжести. Это вызывает дополнительные проблемы, потому что вращающая манжета не может угнаться за мышцами, окружающими её, которые быстро становятся большими и сильными. Это приводит к механическому неудобному положению мышц и усугубляет стресс вращательной манжеты. Жимы лежа и стоя становятся все тяжелее, что усугубляет хронические повреждения плеча. Вне зала спортсмен начинает меньше использовать плечи, т.к. они постоянно воспалены и болят при движениях.

Они хрустят и щелкают. Ограничение повседневных движений приводит к уменьшению гибкости и кровоснабжения, что усугубляет проблему. В результате чего возникают такие заболевания, как тендинит, плечо-лопаточный болевой синдром, бурсит, синдром замороженного плеча. К тому времени как тяжелоатлеты достигают продвинутого уровня, большинство из них живут с болью в плечах. Большинство парней «живущих» в спортзале, могут выглядеть действительно большими и даже очень сильными, но вы можете биться об заклад, что состояние здоровья их плеч внушает ужас, если ты посмотришь внутрь плеча культуриста во время артроскопии, то увидишь мину замедленного действия. Самые опытные лифтеры, тренирующиеся более десяти лет, в той или иной форме страдают артритом плеч. Те, кому повезло меньше, получают разрыв вращательной манжеты, что требует хирургического вмешательства. Боль для них стала спутником жизни, независимо от того принимают они лекарства проходят физиотерапию или нет.

## **Естественные и противоестественные движения плеч**

Многие силовые атлеты верят в то, что единственный способ побороть боль в плечах, это научиться с ней жить. Я думаю это очень грустно. Я здесь для того, чтобы сказать тебе, что это не так. Верить или нет, но существует способ получить массивные, мощные, функциональные дельты, не получая травмы плеча. Но прежде чем ты поймешь, как это сделать, ты должен, обратить внимание на ошибки.

Потому что что-то пошло не так. Боль это не то с чем мы должны научиться жить в результате наших тренировок. На самом деле я твердо верю в то, что если твои тренировки постепенно не уменьшают боль, то ты где то накосячил.

Так почему же тренинг с отягощениями приводит к боли в плечах? Первое что приходит на ум это, то, что проблема связана с тяжелыми весами. На самом деле

дело не в весе, используемом в упражнениях. Человеческое тело может достигать удивительных уровней силы не получая проблем с суставами, на самом деле тело хочет быть сильным. Проблема заключается в типе используемых упражнений, они не естественны для организма. Если мы сможем заменить их на естественные, привычные движения, то боль уйдет. Человеческий организм, похож на хорошо продуманный механизм. Если ты используешь его не по назначению, он разрушается. Если ты используешь его правильно, то выполнишь поставленную задачу, не получая повреждений.

Давай воспользовавшись моментом разговора о боли в плечах взглянем на вертикальный жим, жим лежа и их многочисленные разновидности. «Правильные» формы выполнения этих упражнений требуют разворота локтей в стороны для активации основных мышц. В частности выполняя жим стоя ты должен развернуть локти в стороны, чтобы включить средний пучок дельт.

Именно с этой целью был придуман жим из-за головы, движение грифа за голову буквально разворачивает локти. На самом деле довольно-таки трудно удержать локти, их выворачивает, когда ты жмешь прямой гриф, особенно если используется широкий хват, именно поэтому широкому хвату отдаются предпочтения в жимах стоя. Жим лежа не лучше. Под действием веса опускаемого на грудь локти неизбежно отходят от корпуса. В бодибилдинге это считается идеальной формой, руки перпендикулярны туловищу, почти на одной линии с ключицами. Это должно задействовать больше грудных мышц. Во всех жимах обычно рекомендуется «полный диапазон движения». Это значит, что прежде чем выжать штангу вы должны коснуться грифом тела.

Эти движения и их варианты совершенно неестественны. В частности два основных элемента «хорошей» формы неестественны с точки зрения биомеханики человека:

1. Локти расходятся в стороны от туловища, и;
2. Гриф штанги касается тела в нижнем положении.

Как я могу доказать, что эти два элемента во многом неестественны? Возможно, лучший способ понять, какие движения естественны для человеческого тела, это посмотреть на инстинктивные движения людей. Давай попробуем найти повседневные движения похожие на жим стоя. Взгляни на отца поднимающего свое дитя. Ты заметишь, что в инстинктивном жиме вверх локти не расходятся в стороны, они направлены вперед. В самом деле, если ты попросишь кого-нибудь поддержать что-то над головой, то увидишь, что если позволяет позиция локти будут направлены вперед.

Разворачивание локтей в стороны совершенно не естественно. Что касается толчка из точки контакта. Подумай об инстинктивном движении похожем на жим лежа, например выталкивание автомобиля или отталкивание хулигана. Ни в одном случае ты не будешь делать толкающее движение из точки, когда объект касается твоей груди. Ты начнешь движение, когда твои руки согнуты в локтях примерно наполовину. Тело само понимает, что его структура имеет большую

прочность и устойчивость именно в этом положении.

Если бы мы поднимали вес естественным движением, то не было бы практически никаких хронических травм в тренажерном зале. Но мы слишком умны для этого. Мы заставляем тело принять неестественную позу и сразу хватаемся за большой вес. А потом мы удивляемся почему мы должны жить с болью!

Из сказанного выше следует, что к естественным природным жимовым движениям в отличие от искусственных жимов (жим стоя, жим лежа) относится отрывок описывающий вращательную манжету. На странице 227, я утверждаю, что вращающие манжеты плеча особенно уязвимы для травм, когда они находятся под нагрузкой, в то время, как плечевые кости сильно скручены. Я также писал, что преувеличенные движения вызывают вращения плечевой кости в плечевом суставе. Два основных элемента жима штанги – движение локтей в сторону от тела и касание грифом груди, шеи или плеч, являются слишком преувеличенными движениями. Они вызывают вращение плечевой кости. Плечевая кость соединена с вращательной манжетой, которая берет на себя всю тяжесть жимов. Исключив эти два элемента жимов, ты исключишь практически все хронические проблемы с плечами.

## Решение

Если вы когда-либо пытались жать штангу, имея проблемы с вращательной манжетой плеча, то могли заметить (в муках!), что вся или большая часть боли возникает в нижнем положении, когда гриф рядом с грудью в жиме лежа, рядом с плечами в жиме стоя. Если кто-то с больным плечом в тренажерном зале уменьшит амплитуду движения, примерно наполовину, делая упражнение только в верхней части, он сразу почувствует облегчение.

Также многие заметят, что боль в плечах уменьшается, если заменить жим штанги жимом гантелей, даже если по-прежнему использовать тяжелые веса. Некоторые инструкторы скажут тебе, что это связано с тем, что плечи и руки двигаются более естественно, но очень немногие понимают, что это значит. Когда ты переходишь к жиму гантелей, происходит две вещи. Во-первых локти не разворачивает в стороны как в случае с прямым грифом, во время жимового движения они свободно направлены вперед.

Это действие хоть и не много, но уменьшает боль. Потому что жим гантели одной или двумя руками практически заставляют развернуть локти вперед. Во-вторых, не смотря на высказывания некоторых «экспертов», если ты используешь вместо штанги гантели, амплитуда движения уменьшается. Когда ты делаешь жим лежа или жим стоя со штангой, ты можешь опускать ее вниз до касания грифом тела. При опускании гантели движение ограничено грузом гантели, вашего тела касаются блины гантели, а не ее гриф. Так как блины гантели больше чем её гриф, то амплитуда снижается на несколько дюймов. Этого бывает достаточно для снижения раздражения вызванного жимом штанги.

Если ты «подсел» на веса, то можешь использовать эти методы для снижения боли. Но если твои плечи тебе действительно дороги, я советую тебе отказаться от жимов и заменить их на более естественное движение в истории упражнений – отжимания в стойке на руках.

## Могучие отжимания в стойке на руках

При выполнении отжиманий в стойке на руках, тело автоматически занимает положение безопасное для плеч. Локти неизбежно удерживаются близко к туловищу, напротив мышц груди, разведение их в стороны вызывает чувство неудобства и не позволяет балансировать, т.к. тело хочет упасть вперед в этом положении. Пример естественно положения локтей направленных вперед можешь увидеть в стойке на руках изображенной на следующей странице. Сравните это положение с положением локтей при классическом жиме штанги показанном ниже. К тому же большая амплитуда движения, при которой скручивается плечевая кость и раздражается вращательная манжета, невозможна в стойке на руках.

Вы не можете опуститься до касания плечами пола – перевернутый эквивалент жима – так как вам мешает голова. Даже продвинутые атлеты, которые при выполнении упражнения касаются пола подбородком, не могут опуститься до точки, в которой вращательная манжета плеча автоматически окажется в невыгодном положении. Плюс ко всему опора на ладони безопаснее, чем хват штанги, давление распределяется равномернее, и укрепление предплечий происходит более безопасно и гармонично. Удержание грифа во время жимов является причиной проблем с предплечьями и локтями известной как «теннисный локоть». (Это верно, как для обычных отжиманий, так и отжиманий в стойке на руках.) Отжимания в стойке на руках выполненные надлежащим образом - безопасны.

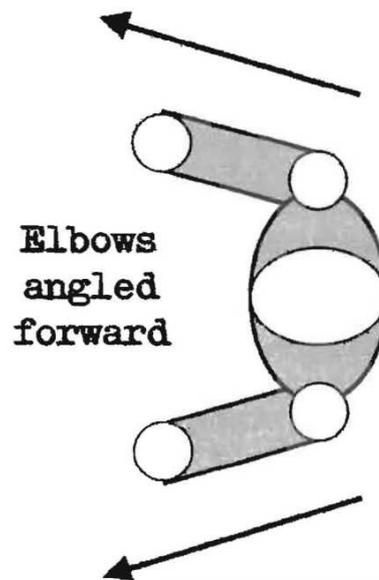
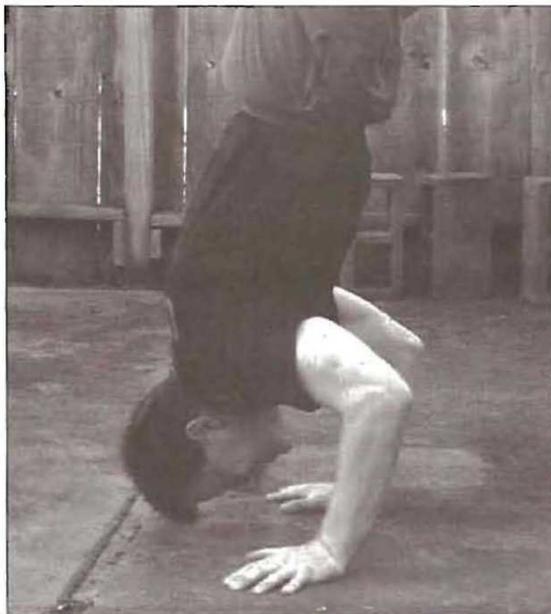
Отжимания в стойке на руках были бы важной техникой в пантеоне тренировочных упражнений хотя бы потому, что развивают плечи, не причиняя травм. Но они дают нечто гораздо большее. Начнем с силы. В сущности, отжимание в стойке на руках эквивалентно выполнению жима стоя с собственным весом. Для того чтобы достичь такого уровня силы при помощи штанги потребуются годы (и множество травм) и на самом деле многие спортсмены никогда не достигнут этого.

Отжимания в стойке на руках также наилучшим образом по сравнению с поднятием тяжестей развивают баланс и координацию. Когда ты стабилизируешь себя в перевернутом положении это развивает вестибулярный аппарат, и внутреннее ухо орган, отвечающий за баланс, адаптируется и становится более эффективным. Это приводит к повышению чувства равновесия и ориентации в пространстве во всех твоих движениях в течение дня, будь ты вверх ногами, или нет.

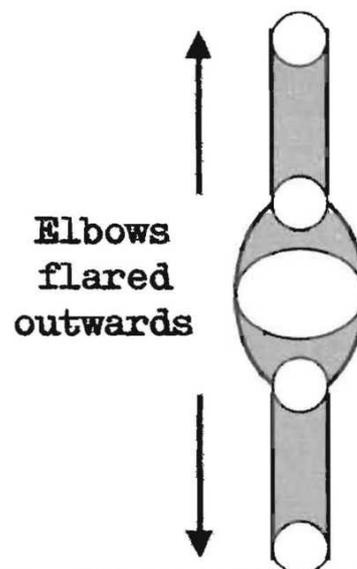
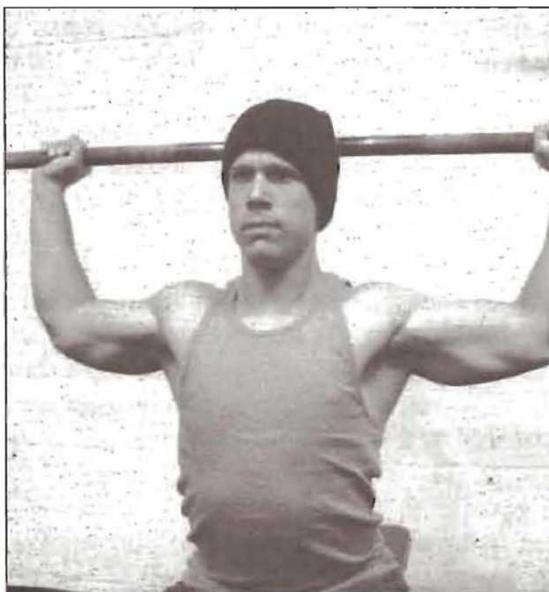
Само по себе перевернутое положение приносит ощутимую пользу. Изменяет-

ся кровоснабжение - вены и артерии работают против силы тяжести и становятся более гибкими, сильными и здоровыми. То же относится к органам пищеварения. Когда ты вверх ногами, к голове поступает свежая кровь. Это тонизирует мозг и ты почувствуешь себя бодрым и отдохнувшим после выполнения упражнения.

Сила, мышцы, ловкость, здоровье и все это в одном флаконе. Разве можно желать большего?



The above images display the elbow position during a handstand pushup. Notice how the elbows automatically angle forwards; this is the most natural and safest position for the rotator cuff musculature.



The above images display the elbow position during a barbell press. Notice how the elbows are forced to flare outwards, placing the rotator cuff in a hazardous and vulnerable position.

## Совершенная форма=Абсолютная сила

Отжимания в стойке на руках трудное упражнение. Ты неизбежно разработаешь свой собственный уникальный стиль выполнения. Лучший способ добиться этого, медленно прогрессировать через десять шагов, извлекая из каждого упражнения все, чему оно может научить равновесие, мышечный контроль, координация и мощь на выходе. Вот некоторые технические тонкости, которые помогут тебе усовершенствовать свою технику на этом пути:

- Отжимания в стойке на руках могут выполняться с опорой на стену, либо «свободно» без поддержки. Последний вариант требует от спортсмена распределения усилий между балансированием и силой. Основная цель Подготовки Арестанта развитие мускулатуры и мощи, поэтому эта система фокусируется на варианте с опорой на стену. Если вам интересен «свободный» вариант начните его освоение у стены, это даст вам достаточно силы для перехода к варианту без поддержки.
- На первых этапах тренировки ваше тело и мозг будут приспосабливаться балансировать в положении вверх ногами. Также ты научишься безопасно принимать положение с опорой на стену и возвращаться назад. Борись с желанием быстро перейти к более сложным уровням, не освоив начальные.
- Когда поднимаешь ноги вверх не ставь руки слишком близко к стене. Расстояние от шести до десяти дюймов – иногда больше - дает более стабильное положение. Руки должны быть примерно на ширине плеч. Может возникнуть соблазн поставить руки шире, но это сделает тебя менее устойчивым и твои движения станут менее эффективны.
- Когда делаешь отжимания в стойке на руках, не пытайся контролировать локти, как при выполнении жимов штанги стоя. Они сами примут естественное положение под углом внутрь либо наружу. И то и другое положение нормально. Делай то, что хочет твое тело.
- Не держи тело прямо. Оно захочет немного изогнуться, так что ноги окажутся дальше головы. Это связано с естественным равновесием перевернутого тела и отражает хорошую технику. Не прогибайся сильно в спине, но и не пытайся держать тело прямо. Сохраняй небольшой изгиб.
- Первоначально ты будешь склонен удариться о стену всем телом. Это плохая привычка. В конце концов, ты должен дойти до стадии, когда стены касаются только пятки. Если ты выполнил предписания, написанные выше, твои руки недалеко от стены, тело изогнуто плавной дугой, твои пятки автоматически станут точкой контакта со стеной. Тебе не понадобится заставлять себя принимать странные позы.
- Со временем твои ноги должны будут касаться стены с небольшим давлением, достаточным для сохранения равновесия. Если постепенно ты будешь меньше опираться на стену, то сможешь легко перейти к отжиманиям в стойке на руках без опоры.

- Некоторые парни считают, что во время отжиманий создается трение между пятками и стеной. Это делает отжимания сложнее. Вы можете снизить трение, надев носки и занимаясь у гладкой стены. Я видел атлетов наклеивающих скотч на кирпичную стену в месте тренировок, для улучшения скольжения пяток. Может тебе понадобится этот совет, а может и нет.

## Система отжиманий в стойке на руках

В тренировках с собственным весом овладение навыком отжиманий в стойке на руках является настоящим вызовом, и успех приносит огромное удовольствие, которое не может быть получено от штанги, не говоря уже об азарте обучения владения телом. Возможность перевернуться и сделать, оперившись на стену отжимания в стойке на руках это круто. Но не рассчитывай, что сможешь просто прыгнуть на руки и начать делать повторения.

Отжимания в стойке на руках очень продвинуты и требуют подводящих упражнений, особенно если в прошлом у тебя были проблемы с плечами. Начинаящим рекомендуется освоить «закрытые отжимания», Уровень 6 системы отжиманий, прежде чем приступить к Уровню 1 системы отжиманий в стойке на руках. Это подготовит ваши предплечья, руки и плечевой пояс к суровости поддержания собственного веса. Прежде чем удерживать тело в перевернутом положении освой «uneven pushups» (Уровень 7) это поможет усилить вращательную манжету плеча, что позволит избежать проблем с плечами.

Серия отжиманий в стойке на руках начинается с упражнения позволяющего тебе привыкнуть к перевернутому положению. Уровень 2 поможет тебе направить силы на равновесие. Дальнейшие уровни будут наращивать мышцы и силу в стойке на руках. Твои мышцы подвергнутся испытаниям, пока не достигнешь конечной цели – *отжимание в стойке на руках на одной руке*.

# УРОВЕНЬ 1: СТОЙКА НА ГОЛОВЕ У СТЕНЫ

## Выполнение

Найди ровную стену. Положи подушку или сложенное полотенце у основания стены. Это для твоей головы. Обопрись на руки и колени положи голову на подушку. Голова должна быть на расстоянии от шести до десяти дюймов от стены. Упрись ладонями в пол по обе стороны головы на ширине плеч. Поднеси одну ногу, согнутую в колене к локтю, вторую ногу выпрями, так чтобы колено не касалось земли (рис.107). Теперь оттолкнись выпрямленной ногой от пола одновременно поднимай обе ноги в направлении стены. После того как ты «нашёл» стену, медленно выпрями ноги, выровняй тело (рис.108). Закрой рот, дыши носом. Спустя положенное время согни ноги в коленях и контролируемым движением опусти их вниз.

## «Рентген» упражнения

Для всех кто хочет выполнять отжимания в стойке на руках, первоначальный навык, который должен быть освоен – пребывание в положении вверх ногами. Стойка на голове у стены прекрасное введение в этот навык. Немного практики и кровеносные сосуды, внутренние органы и голова привыкнут к внезапным изменениям силы тяжести. Так как тело находится выше головы, это развивает чувство равновесия. Плечи, играя роль стабилизаторов, также получают некоторую нагрузку.

## Цели тренировки

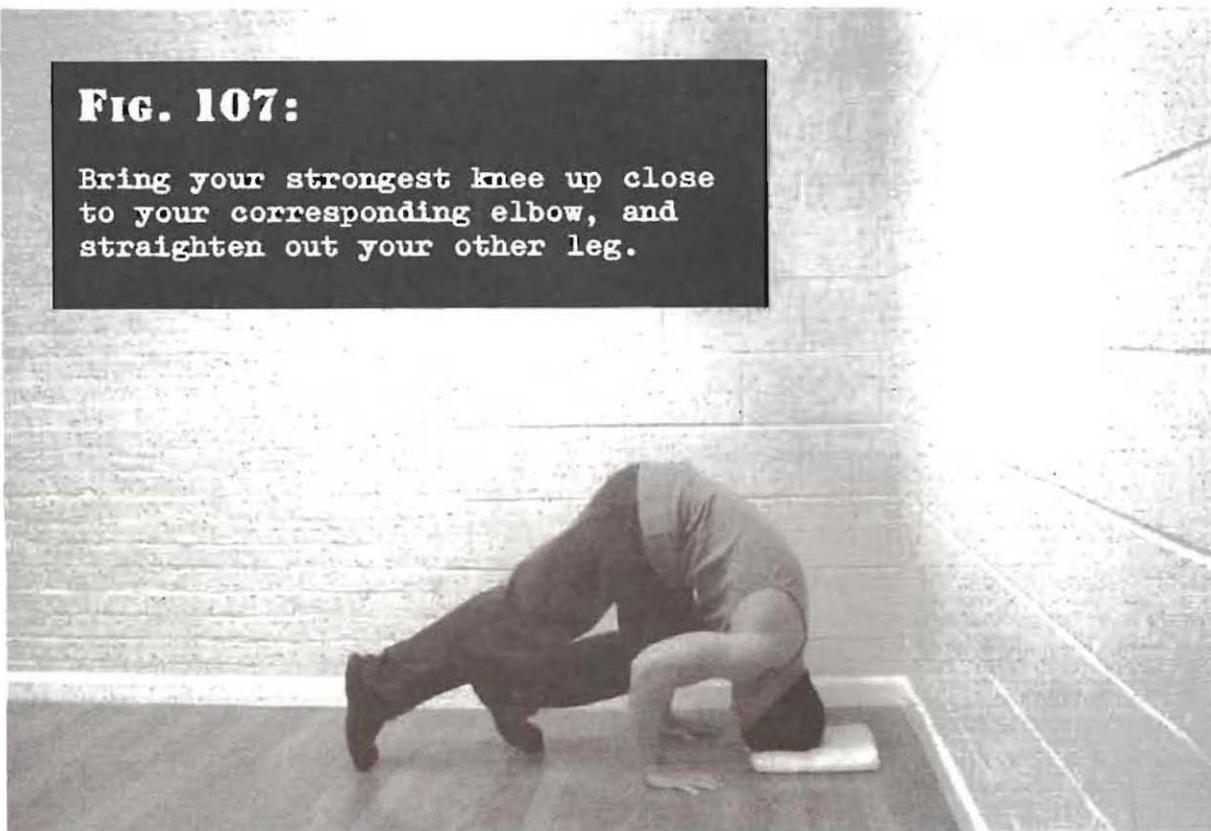
Начальный уровень: 30 секунд  
Продвинутый уровень: 1 минута  
Условие перехода: 2 минуты

## Шлифовка вашей техники

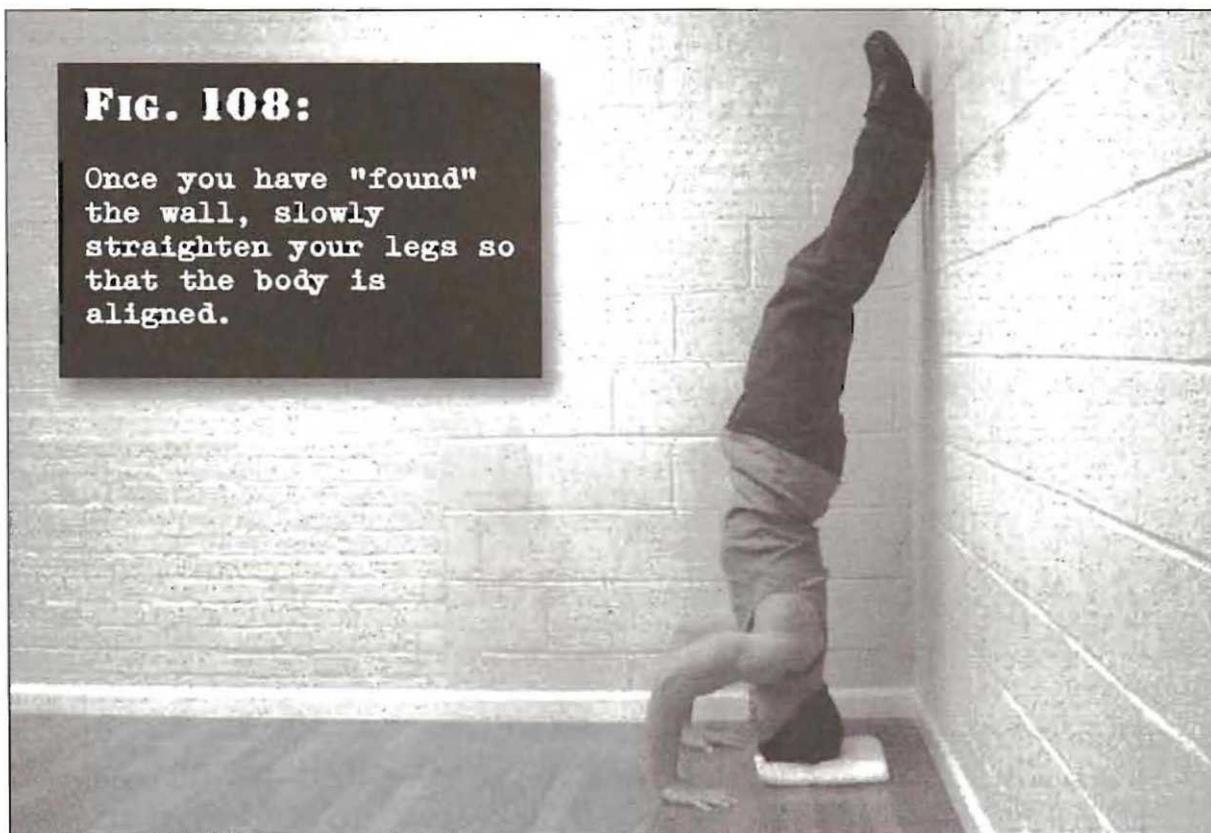
Большинство людей могут оставаться в стойке на голове лишь несколько секунд, это основная проблема. Возникают трудности из-за того что толчок ногой не достаточно силен для того, чтобы тело приняло перевернутое положение с опорой на стену ногами. Если для тебя это трудно, попроси друга закидывать тебе ноги, пока не можешь сделать это сам.

**FIG. 107:**

Bring your strongest knee up close to your corresponding elbow, and straighten out your other leg.

**FIG. 108:**

Once you have "found" the wall, slowly straighten your legs so that the body is aligned.



## УРОВЕНЬ 2: ПОЗА ВОРОНА

### Выполнение

Сядь на корточки, колени врозь. Положи ладони на пол перед собой примерно на расстоянии ширины плеч. Немного согни руки в локтях. Наклонись немного вперед, прижав колени к рукам выше локтей (рис.109). Продолжай наклоняться вперед, перенося вес тела с ног на руки. В конце концов, точка равновесия сместится, и твои ноги оторвутся от земли. Подними ноги, подожми их и удерживай равновесие в течение необходимого времени, дыши ровно (рис.110). Закончив упражнение, выполни обратное движение, отклоняясь назад пока ноги не коснутся пола.

### «Рентген» упражнения

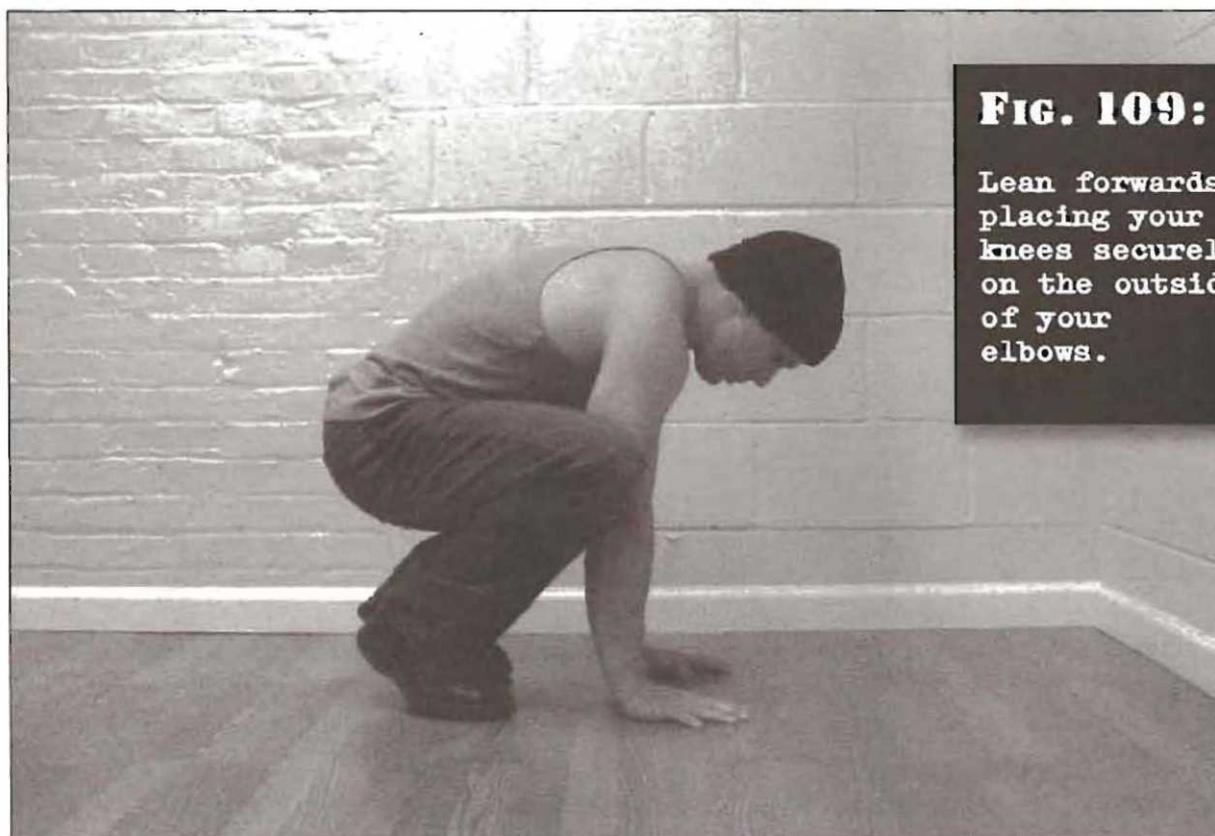
Поза ворона учит тебя использовать силу рук и плеч для равновесия. Она является важным шагом на пути к отжиманиям в стойке на руках, потому что ты удерживаешь вес тела на руках, сохраняя равновесие. На первом этапе поможет тебе обрести чувство уверенности в балансировании вверх ногами. Эта поза поможет развить силу основных стабилизаторов плеч, запястий и пальцев. Так как это не перевернутая поза, всегда сочетай её со стойкой на голове, чтобы получить полный эффект как в увеличении силы так и в развитии равновесия.

### Цели тренировки

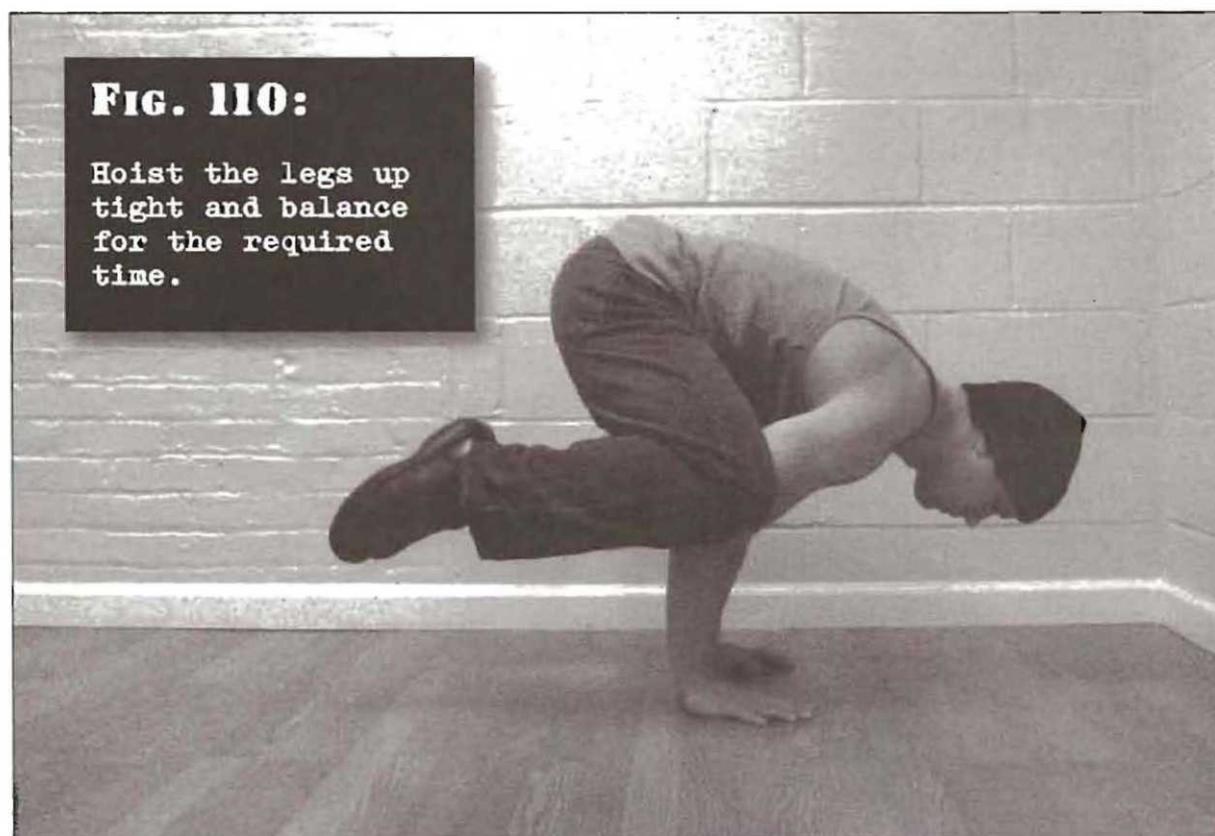
Начальный уровень: 10 секунд  
Продвинутый уровень: 30 секунд  
Условие перехода: 1 минута

### Шлифовка вашей техники

Ключом к овладению данной техникой является точка опоры. Искусство удержания равновесия в этом упражнении, как и в более продвинутых балансированиях на руках, заключается в использовании силы пальцев, для избегания падения вперед. Если ты начал заваливаться вперед сильно дави пальцами в пол. Поднимай ноги выше для предотвращения падения назад.

**FIG. 109:**

Lean forwards,  
placing your  
knees securely  
on the outside  
of your  
elbows.

**FIG. 110:**

Hoist the legs up  
tight and balance  
for the required  
time.

## УРОВЕНЬ 3: СТОЙКА НА РУКАХ У СТЕНЫ

### Выполнение

Подойди к ровной стене. Помести ладони на пол, на расстоянии от шести до десяти дюймов от основания стены. Руки полностью выпрямлены или чуть согнуты в локтях. Согните ноги в коленях, перенесите вес тела на ноги. Согните ногу в колене и поднесите её к соответствующему локтю (рис. 111), оттолкнитесь другой ногой, поднимите вверх обе ноги одновременно. Руки держи выпрямленными. Пятки обеих ног должны коснуться стены одновременно. Первоначально твоя спина и задница могут ударяться об стену, т.к. ты толкаешься слишком сильно, но со временем ты отлично овладеешь искусством нахождения стены. Руки должны быть выпрямлены, тело образует у стены небольшую арку. Это позиция является стойкой на руках у стены (рис.112). Находишься в этом положении необходимое количество времени, дыши нормально.

### «Рентген» упражнения

Выполнение стойки на голове у стены позволит тебе привыкнуть к перевернутому положению. Поза ворона даст твоим рукам и запястьям силу необходимую для удержания равновесия на руках. После того как ты освоил эти позы, следующее, что ты должен изучить это искусство выхода в стойку на руках у стены, которая сложнее позы на голове, т.к. выполняется на выпрямленных руках. Стойка на руках у стены обучает тебя этому важному навыку. Кроме того укрепляет плечи.

### Цели тренировки

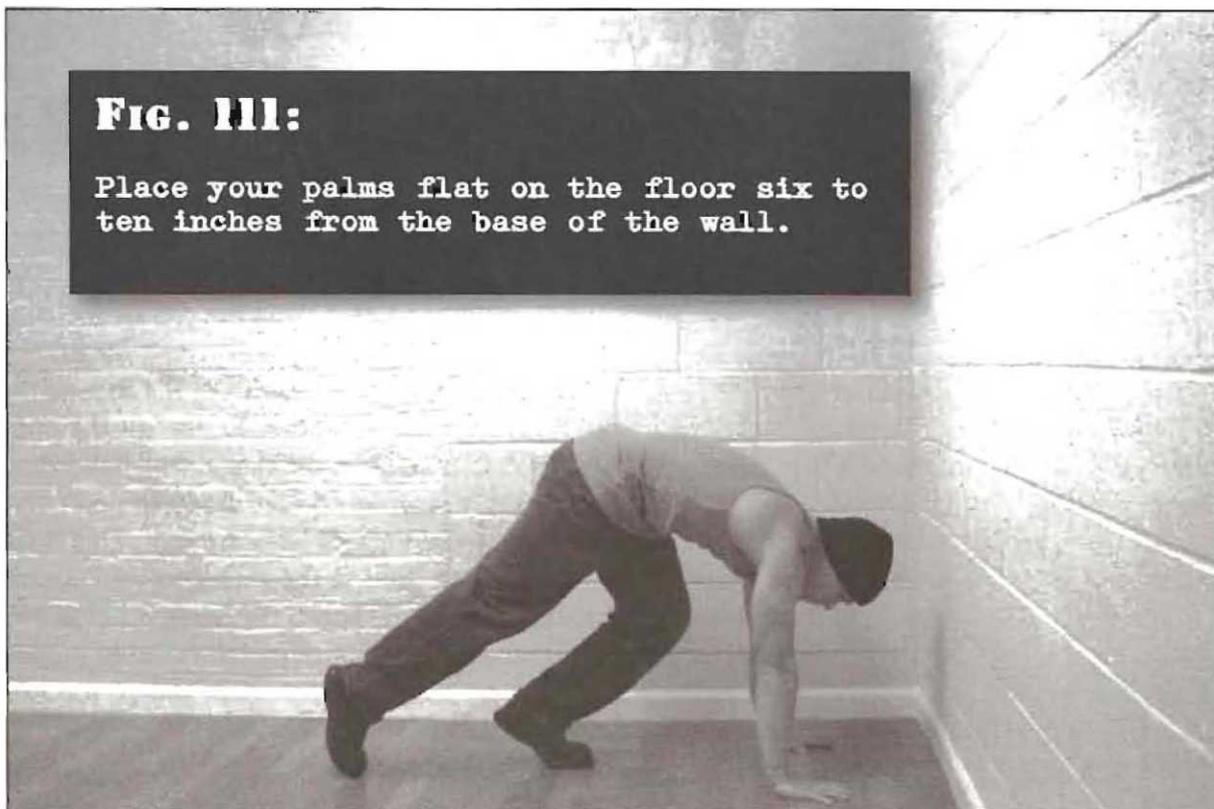
Начальный уровень: 30 секунд  
Продвинутый уровень: 1 минута  
Условие перехода: 2 минуты

### Шлифовка вашей техники

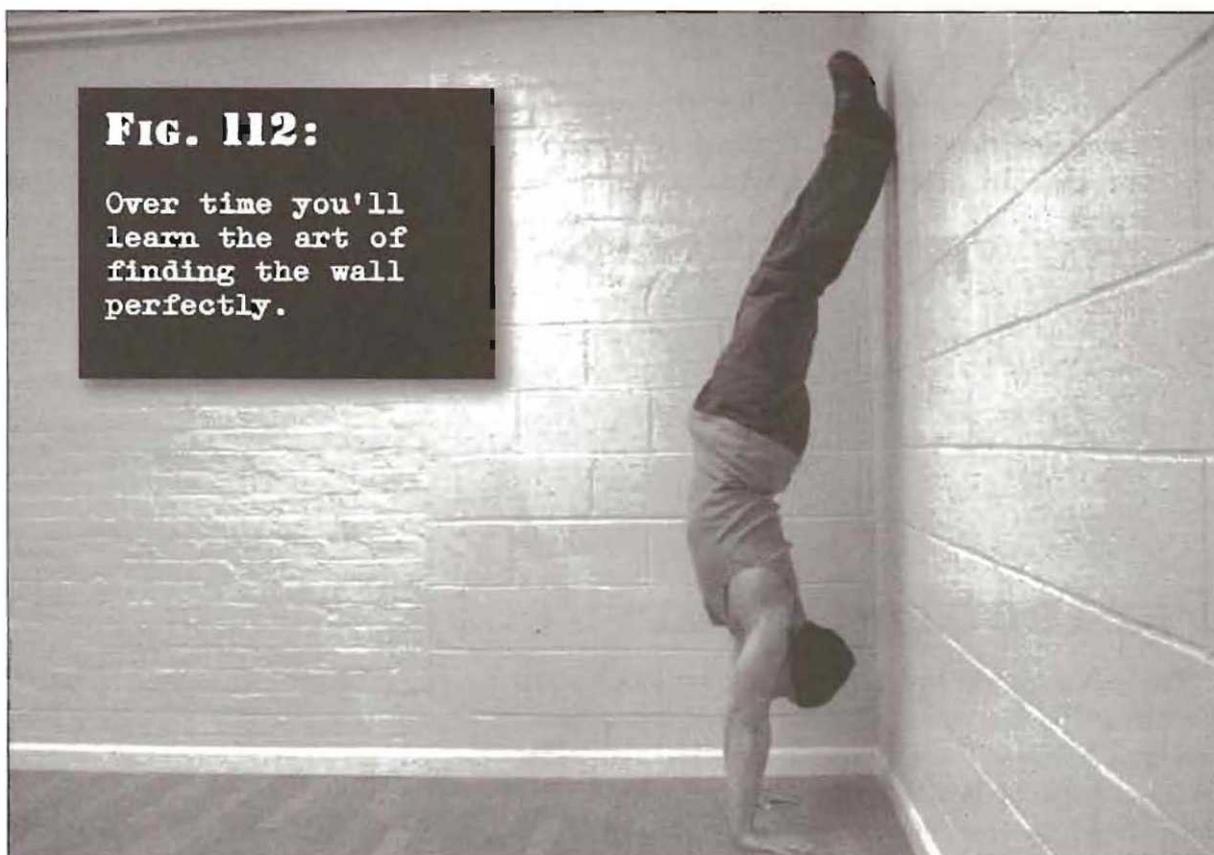
Если ты освоил толчок ногой, практикуя стойку на голове (Уровень 1), это упражнение не должно быть сложным. Однако толчок должен быть сильнее. Если на первоначальном этапе будет сложно, попробуй отталкиваться со стула или ящика.

**FIG. 111:**

Place your palms flat on the floor six to ten inches from the base of the wall.

**FIG. 112:**

Over time you'll learn the art of finding the wall perfectly.



## УРОВЕНЬ 4: ЧАСТИЧНЫЕ ОТЖИМАНИЯ В СТОЙКЕ НА РУКАХ

### Выполнение

Подойди к ровной стене. Помести ладони на пол, на расстоянии от шести до десяти дюймов от основания стены, примерно на ширине плеч. Поднимись в стойку на руках у стены (Уровень 3). Теперь ты в классической стойке на руках у стены, торс напряжен, руки прямые, тело по кривой отклонено назад к точке где пятки надежно контактируют с стеной. Это начальное положения для частичных отжиманий в стойке на руках (рис. 113). Теперь согни руки в локтях, опустишься вниз, пока макушка головы не окажется на полпути к земле. Это конечная позиция. (рис.114). Задержись в ней ненадолго, потом вернись в исходное положение. Полная амплитуда движения в этом упражнении составляет около шести дюймов, первоначально не опускайся слишком низко. Дыши ровно.

### «Рентген» упражнения

Твои плечи, руки и торс уже укрепились в процессе выполнения статической стойки на руках у стены (Уровень 3). Это упражнение более интенсивно. Оно добавит сил и массы плечевому поясу, будет способствовать созданию мощных локтей и толстых трицепсов. Верхняя часть грудных тоже нагружается.

### Цели тренировки

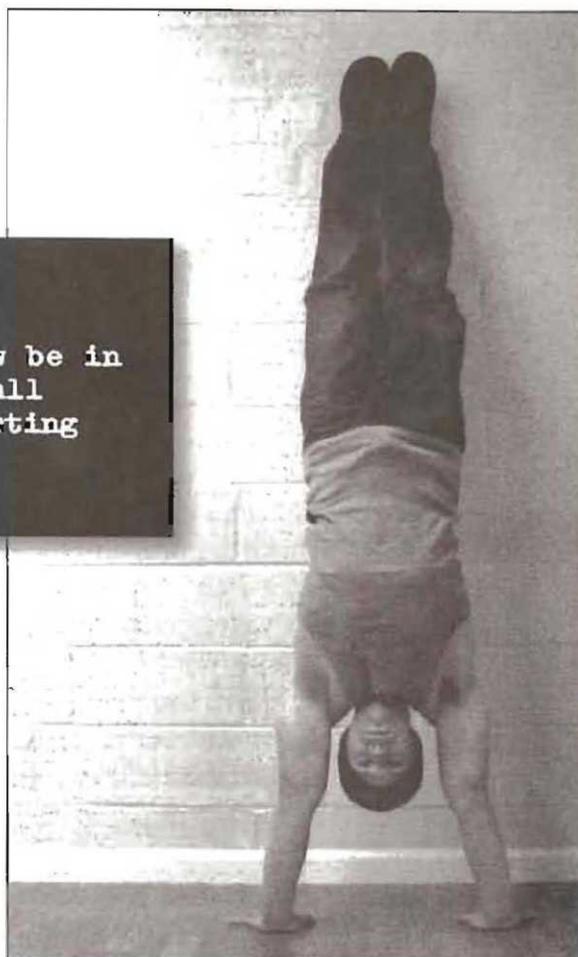
Начальный уровень:	1 подход по 5 повторений
Продвинутый уровень:	2 подхода по 10 повторений
Условие перехода:	2 подхода по 20 повторений

### Шлифовка вашей техники

Предыдущие шаги научили тебя без проблем выходить в стойку на руках. Движение в частичных отжиманиях в стойке на руках требует значительной силы верхней части тела. Если техника, описанная выше, является слишком тяжелой, уменьши амплитуду движения. Начни с небольшой амплитуды, даже если она будет всего несколько сантиметров. Делай свои повторения и постепенно увеличивай амплитуду, пока твоя голова не окажется на полпути к земле.

**FIG. 113:**

You should now be in the classic wall handstand starting posture.

**FIG. 114:**

Bend at the shoulders and elbows until the top of your head is halfway towards touching the ground.

## УРОВЕНЬ 5: ОТЖИМАНИЯ В СТОЙКЕ НА РУКАХ

### Выполнение

Подойди к ровной стене, помести ладони на пол, на расстоянии от шести до десяти дюймов от основания стены, примерно на ширине плеч. Согни ноги в коленях и выйди в стойку на руках у стены. Если ты хорошо поработал в предыдущих шагах, то теперь ты эксперт в этом. Если ты разработал свою технику выхода в стойку, это нормально, т.к. это не художественная гимнастика, а способ нарастить мясо, важно упражнение, а не способ каким ты занимаешь исходное положение. Как только ты нашёл стену, контактируй с ней пятками, сохраняя прогиб. Руки должны быть выпрямлены.

Это исходное положение (рис. 115). Сгибай руки в локтях, пока голова не коснётся пола. Это конечное положение (рис. 116). Используй «поцелуй ребенка» для защиты твоей головы (см. стр. 49). Задержись в нижней точке на секунду, прежде чем вернуться в исходное положение. Используй мышечный контроль и концентрацию, для безопасности, во время обратного движения. По возможности дыши ровно и плавно.

### «Рентген» упражнения

Полные отжимания в стойке на руках *Тренировки Заключенных*, развивают и укрепляют плечи, трицепсы, локти, трапеции, грудные и руки, и имеют мощный потенциал по развитию всей верхней части тела. Многие атлеты чувствуют, что отжимания в стойке на руках должны быть более свободны, т.е. выполняться дальше от стены. Но это больше проверка баланса, чем силы. Все старые школы балансировки на руках считают, что если ты хочешь баланс, то в первую очередь ты должен развить силу.

### Цели тренировки

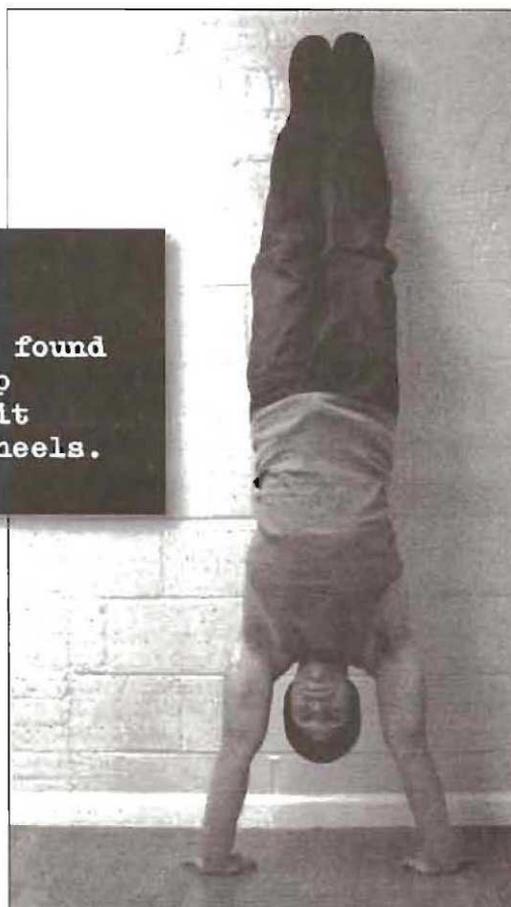
Начальный уровень:	1 подход по 5 повторений
Продвинутый уровень:	2 подхода по 10 повторений
Условие перехода:	2 подхода по 15 повторений

### Шлифовка вашей техники

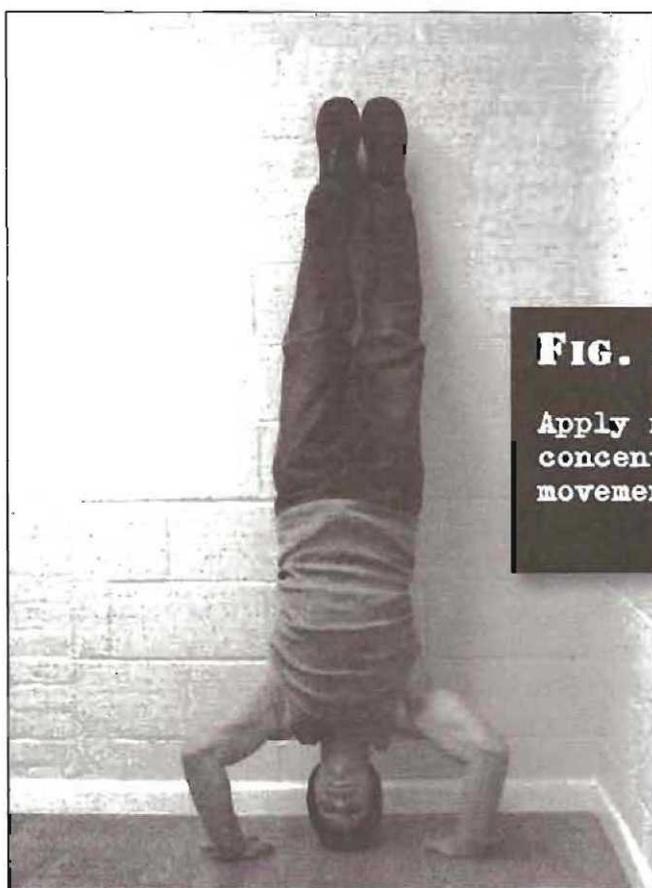
Нижняя позиция более трудна из-за плеча рычага. Если ты не можешь сделать пять полных повторений, первоначально не опускайся вниз до конца. Увеличивай амплитуду, когда станешь сильнее.

**FIG. 115:**

Once you have found the wall, keep contact with it through your heels.

**FIG. 116:**

Apply muscular control and concentration in all inverse movements to ensure safety.



## УРОВЕНЬ 6: ЗАКРЫТЫЕ ОТЖИМАНИЯ В СТОЙКЕ НА РУКАХ

### Выполнение

Подойди к ровной стене, помести ладони на пол, на расстоянии от шести до десяти дюймов от основания стены. Указательные пальцы рук касаются друг друга. Выйди в стойку на руках, руки прямые, тело слегка изогнуто, пятки касаются стены. Это исходное положение (рис.117). Сгибай руки в локтях и опускайся вниз, пока голова легко не коснется пола, во время движения локти направлены вперед (рис. 118). Ненадолго задержись внизу, прежде чем вернуться в исходное положение.

### «Рентген» упражнения

Полные отжимания в стойке на руках отличное базовое упражнение. Оно научит тебя использовать силу мышц разгибателей, мощно и скоординировано. Но если ты хочешь перейти к очень продвинутой работе в стойке на руках, с опорой на предметы, тебе необходимы мощные сухожилия особенно вокруг локтя, предплечья и запястья. Закрытые отжимания в стойке на руках развивают силу сухожилий. Закрытое положение рук делает движение более трудным для плеч, что в свою очередь укрепляет локти.

### Цели тренировки

Начальный уровень:	1 подход по 5 повторений
Продвинутый уровень:	2 подхода по 9 повторений
Условие перехода:	2 подхода по 12 повторений

### Шлифовка вашей техники

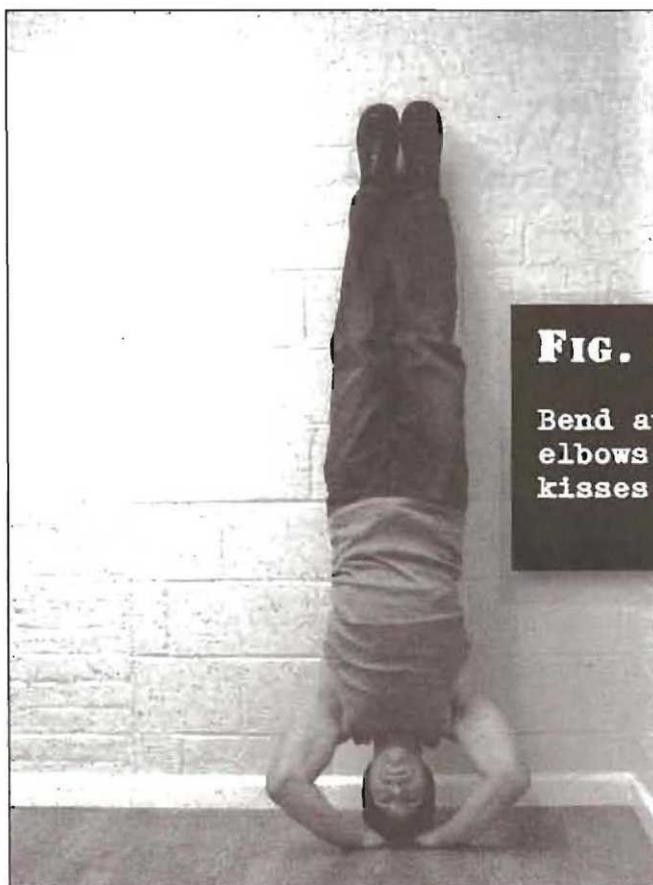
Если ты достаточно силен, то обычно можешь переходить, выполнив «условие перехода», к «начальному уровню» следующего шага без проблем. Но переход от обычных отжиманий в стойке на руках к закрытым лучше осуществлять более медленно, чтобы сухожилия успели адаптироваться к весу тела. После того как ты освоил отжимания в стойке на руках сдвигай руки ближе к друг другу на дюйм от тренировки к тренировке, либо когда почувствуешь, что можешь сделать это. Если нужно делай отметки на полу. Если ты делаешь отжимания в стойке с расстоянием между руками в 45 сантиметров, то переход к закрытым отжиманиям должен занять у тебя как минимум 18 недель, а если понадобится то и больше.

**FIG. 117:**

Your hands—  
specifically the  
index fingers—should  
be touching.

**FIG. 118:**

Bend at the shoulders and  
elbows until the head gently  
kisses the floor.



## УРОВЕНЬ 7: НЕРАВНОМЕРНЫЕ ОТЖИМАНИЯ В СТОЙКЕ НА РУКАХ

### Выполнение

Помести баскетбольный мяч у основания стены, выйди в стойку на руках рядом с мячом, используя обычную технику, затем помести одну из ладоней на мяч. Легко сказать, но трудно сделать, тебе потребуется перенести вес тела на одну руку на пару секунд или больше, если потребуется найти мяч. Как только ладонь устойчиво ляжет на мяч, перемести его так, чтобы руки были на ширине плеч. Рука, упирающаяся в пол, выпрямлена, рука, лежащая на мяче, согнута. Распредели вес равномерно на обе руки, дыши ровно. Твои бицепсы, трицепсы и плечи должны тяжело работать иначе ты можешь потерять контроль над мячом и рухнуть. Это исходное положение (рис.119). Теперь сгибай руки в локтях, пока голова мягко не коснется пола. Это конечное положение (рис.120). Пауза, возвращение в исходное положение.

### «Рентген» упражнения

Для того чтобы выжать себя в верх мяч должен быть стабилизирован, как правило он норовит вылететь если жестко не зафиксирован. Для этого потребуются огромные руки, могучие плечи и олимпийские вращающие манжеты плеча. Мастер этого упражнения получит плечи как у гориллы и суперпрочные суставы.

### Цели тренировки

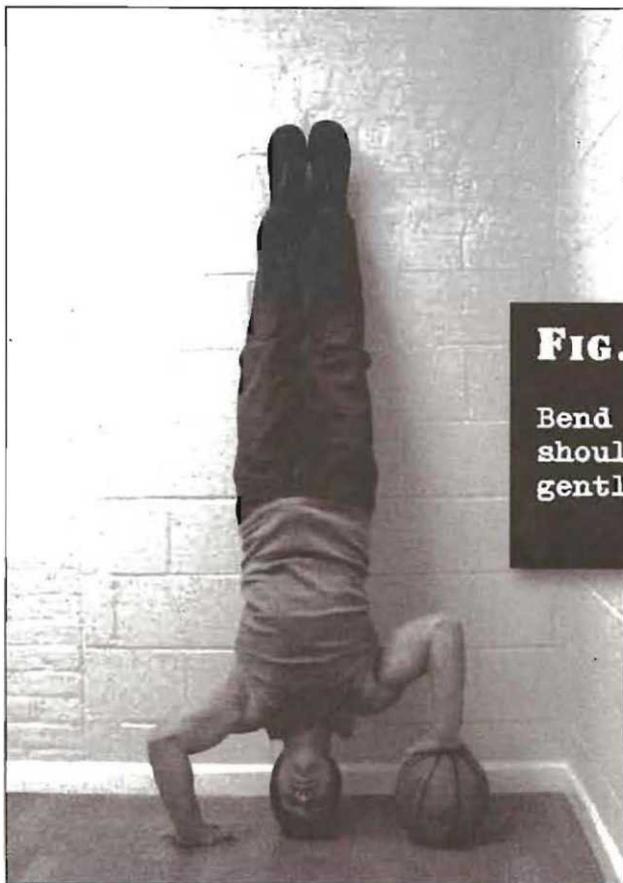
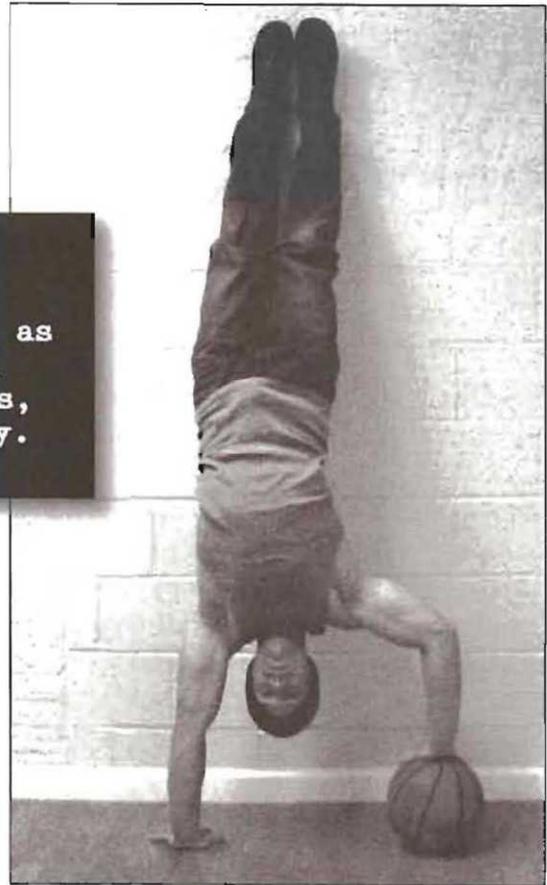
- |                      |  |
|----------------------|--|
| Начальный уровень:   | 1 подход по 5 повторений (на каждую сторону)   |
| Продвинутый уровень: | 2 подхода по 8 повторений (на каждую сторону)  |
| Условие перехода:    | 2 подхода по 10 повторений (на каждую сторону) |

### Шлифовка вашей техники

Использование мяча требует большой силы, хорошей координации и быстрой реакции. Я советую спортсменам, начавшим осваивать это упражнение, использовать неподвижный объект, а не мяч. Может быть, стоит начать со стопки из трех кирпичей или шлакоблока. В камере многие парни, если могли, использовали стопки книг. Когда стопка становилась высотой с баскетбольный мяч, то пробовали упражняться с мячом. Всегда будь осторожен!

**FIG. 119:**

Apply your weight as evenly as you can through both hands, breathing smoothly.

**FIG. 120:**

Bend at the elbows and shoulders until the head gently touches the floor.

## УРОВЕНЬ 8: 1/2 ОТЖИМАНИЯ В СТОЙКЕ НА ОДНОЙ РУКЕ

### Выполнение

Выйди в стойку на руках у стены. Тело немного изогнуто, пятки касаются стены. Ладони на полу, на расстоянии от шести до десяти дюймов от основания стены, примерно на ширине плеч. Руки выпрямлены. Постепенно переноси вес с одной ладони, центр тяжести начнет смещаться на другую сторону тела. Это позволит перенести больше веса на другую ладонь. Продолжай делать это, пока опора, но одну из ладоней не станет минимальной. Теперь полностью оторви ладонь от пола, отведи руку в сторону для равновесия. Теперь ты удерживаешь себя на одной руке. Это исходное положение (рис.121). Сгибай в локте опорную руку, пока голова не окажется на полпути к полу. Это конечное положение (рис.122). Пауза и отжимайся вверх.

### «Рентген» упражнения

Это первое упражнение в серии, где вы поднимаете вес своего тела с лишь с помощью одной руки. Для этого требуются не только серьезная мышечная сила рук и плеч, но и крепкие суставы, полная координация тела, превосходный баланс и знание техники обратных отжиманий. Чтобы получить пользу от выполнения половинных отжиманий в стойке на одной руке ты должен провести достаточно времени, оттачивая более ранние упражнения - по крайней мере в течение 6 месяцев, возможно, больше. Даже не пытайся торопить события, иначе ты только заработаешь травму.

### Цели тренировки

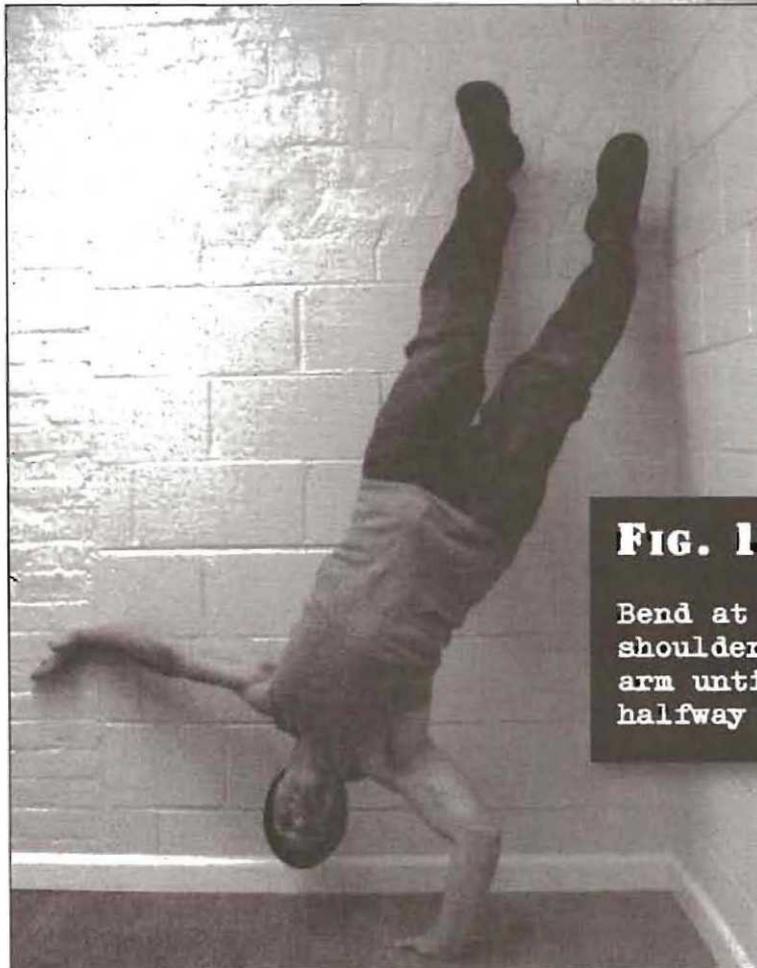
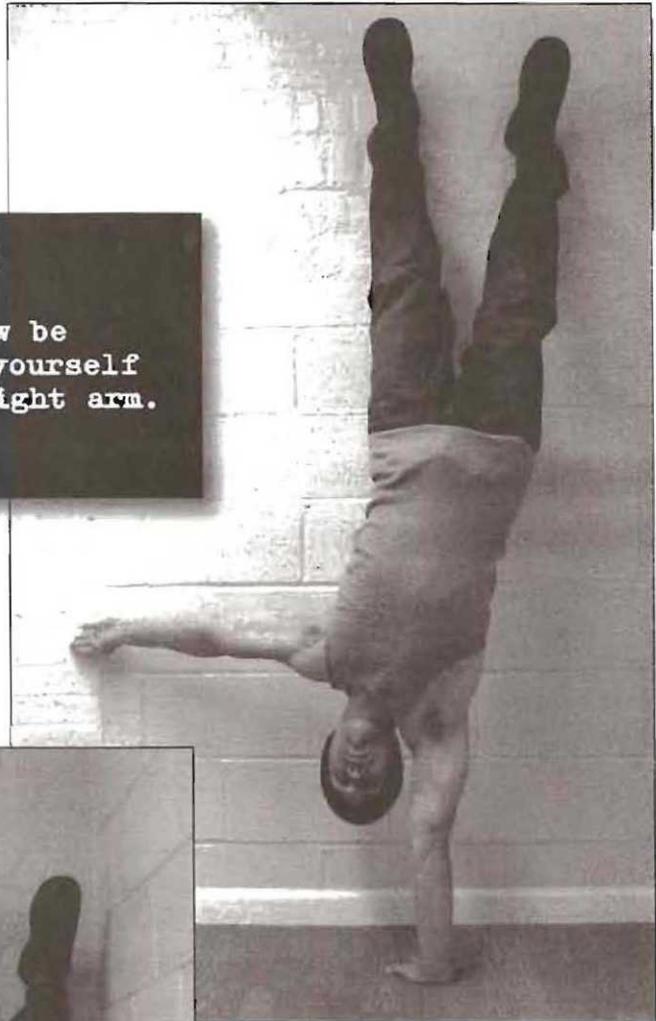
- Начальный уровень: 1 подход из 4 повторений (на каждой руке)
- Продвинутый уровень: 2 подхода из 6 повторений (на каждой руке)
- Условие перехода: 2 подхода из 8 повторений (на каждой руке)

### Шлифовка вашей техники

Это довольно сложное упражнение, совершенствовать выполнение которого можно увеличивая со временем амплитуду движений. Чтобы помочь себе выровнять положение, попробуй выполнять отжимание, используя ладонь, а не пальцы

**FIG. 121:**

You will now be supporting yourself on one straight arm.

**FIG. 122:**

Bend at the elbow and shoulder of your supporting arm until your head is halfway towards the floor.

# УРОВЕНЬ 9: РЫЧАЖНЫЕ ОТЖИМАНИЯ В СТОЙКЕ НА РУКАХ

## Выполнение

Выйди в стойку на руках у стены. Как обычно, ладони на ширине плеч, расстояние между ними и стеной от шести до десяти дюймов, пятки касаются стены. Тело образует небольшую арку, примыкающую к стене. Как и в шаге 8 перенеси большую часть веса (около 90%) на одну руку. Освободившуюся руку поверни и положи тыльной стороной ладони на пол, пальцы направлены вперед. Выпрями руку перед собой, во время движения ладонь все время касается пола. Часть веса по-прежнему приходится и на эту руку.

Это исходное положение (рис. 123). Сохраняя положение руки лежащей на полу тыльной стороной ладони, начинай сгибать другую руку, полностью контролируя движение, не позволяй себе упасть вниз, т.к. это может привести к травме головы и шеи. Коснувшись пола макушкой, выдержи паузу. Это конечная позиция (рис. 124). Теперь возвращайся в исходное положение толкаясь обеими руками.

## «Рентген» упражнения

Это продвинутое упражнение отлично справляется там, где половинные отжимания в стойке на одной руке пасуют. Последний шаг обучит тебя завершать верхнюю половину движения, а рычажные отжимания в стойке на руках помогут тебе освоить более сложную нижнюю половину. Положение руки перевернутой тыльной стороной ладони делает ее более жесткой, чтобы применить большую силу с поддерживающей рукой, гарантируя вам достаточно помощи, чтобы выйти из нижней позиции с максимальной пользой для мускулов

## Цели тренировки

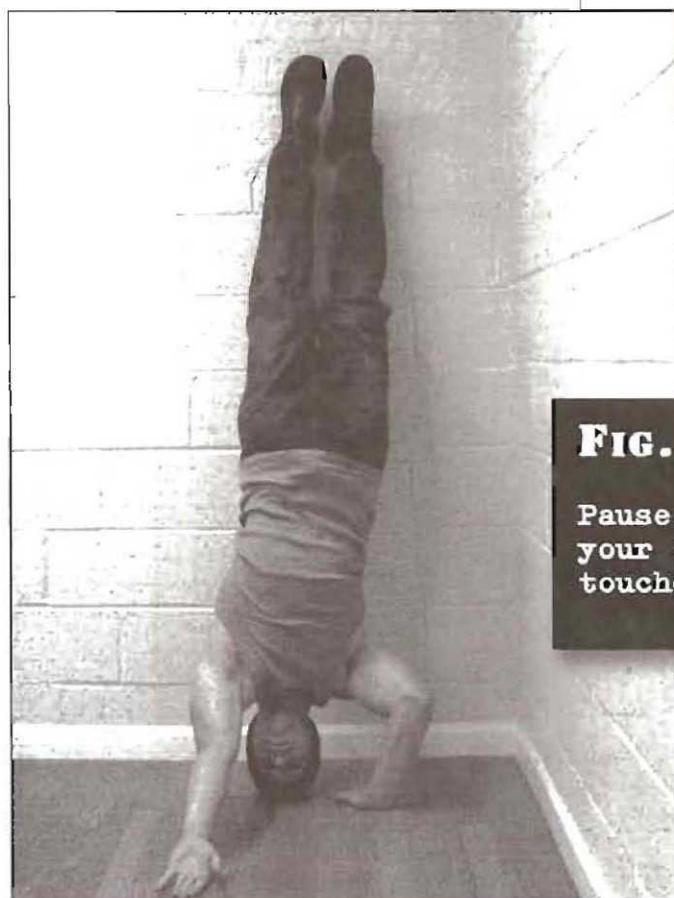
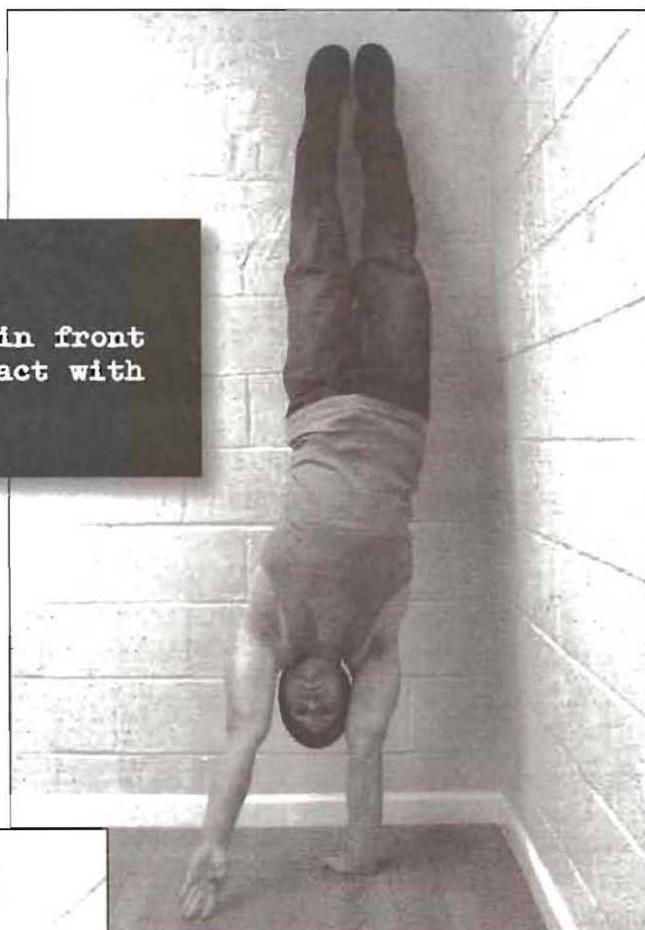
- |                      |  |
|----------------------|--|
| Начальный уровень:   | 1 подход из 3 повторений (на каждой руке)  |
| Продвинутый уровень: | 2 подхода из 4 повторений (на каждой руке) |
| Условие перехода:    | 2 подхода из 6 повторений (на каждой руке) |

## Шлифовка вашей техники

Приближая поддерживающую руку к телу, ты облегчаешь выполнение упражнения. По мере увеличения силы отодвигай руку дальше от тела.

**FIG. 123:**

Straighten out your arm in front of you, maintaining contact with the floor as you go.

**FIG. 124:**

Pause as the top of your skull softly touches the floor.



## УРОВЕНЬ МАСТЕРА: ОТЖИМАНИЕ В СТОЙКЕ НА ОДНОЙ РУКЕ

### Выполнение

Выйди в стойку на руках у стены, перемести вес тела на одну руку, как и в ½ отжимания в стойке на руках (Уровень 8). Тело немного изогнуто пятки касаются стены. Это исходное положение (рис. 125). Сгибай опорную руку до тех пор, пока макушка головы слегка не коснется пола. Свободную руку держи наготове, чтобы помочь ей себе в случае ошибки. Это конечное положение (рис. 126). Для возвращения в исходное положение может понадобиться взрывное усилие. Можно дрыгать ногами для облегчения выхода из нижней позиции. Согни ноги в коленях и резко выпрями их, создавая импульс (во время этого движения пятки касаются стены).

### «Рентген» упражнения

Отжимание в стойке на одной руке это основное упражнения для плеч и рук. Забудь жим лежа, причиняющий травмы и страдания. Скрупулезно пройди всю серию отжиманий в стоке на руках вплоть до Уровня Мастера, и ты станешь сильнее, с точки зрения натуральности и функционала, чем любой из жалких людей, выполняющих жим лежа. В пересчете на килограммы (для 90 килограммового человека) это эквивалентно жиму одной рукой 90кг, и жиму штанги в 180 кг! Скольких парней ты знаешь способных хотя бы поднять 180 кг, не говоря уже о том, чтобы выжать этот вес стоя? Гимнастика даст тебе такую силу безопасно, сохранив здоровые плечи.

### Цели тренировки

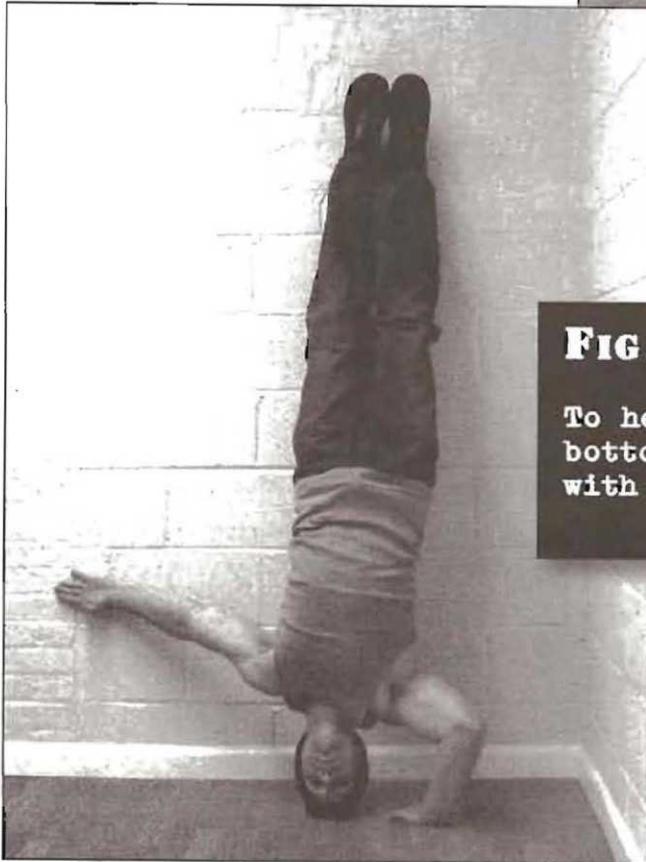
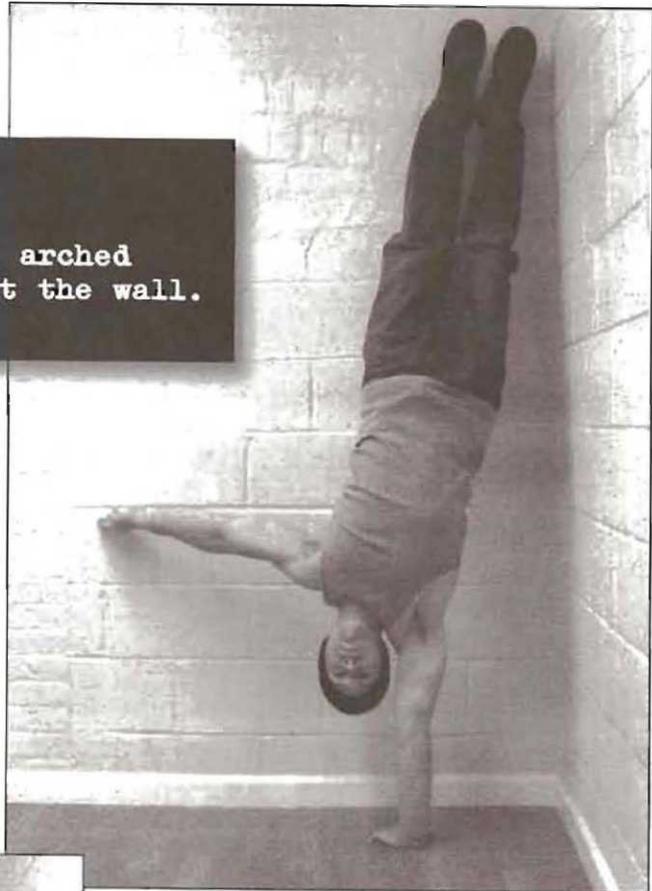
Начальный уровень: 1 подход из 1 повторения (на каждой руке)  
Продвинутый уровень: 2 подхода из 2 повторений (на каждой руке)  
Условие перехода: 2 подхода из 5 повторений (на каждой руке)

### Шлифовка вашей техники

Ты будешь работать с этим упражнением, постепенно увеличивая амплитуду. В натуре на освоение этого упражнения уйдут годы, потребуется минимум три года работы, может и больше. Но ты ведь не планируешь отбросить коньки через три года? Так почему бы не быть супер-сильным, когда они пройдут.

**FIG. 125:**

Keep your body gently arched  
with the heels against the wall.

**FIG. 126:**

To help you get out of the  
bottom position, a kick up  
with the legs is permissible.

## Выходя за пределы

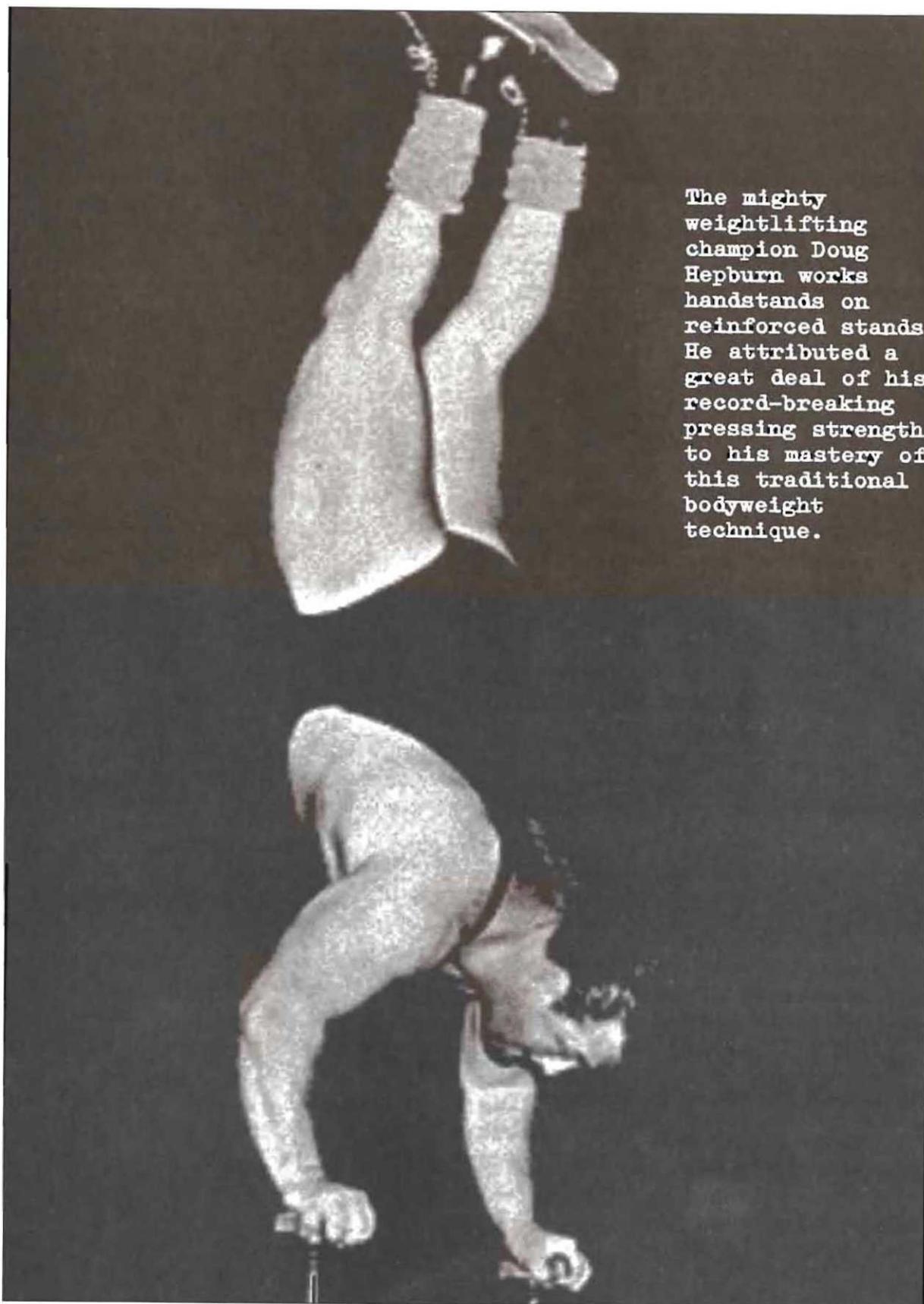
Несмотря на свой возраст, серия отжиманий в стойке на руках невероятно продвинутая система подготовки плеч и мускулатуры верхней части тела. Именно по этой причине я советую спортсменам не приступать к серии отжиманий в стойке на руках, пока их плечи, грудные мышцы и локти не станут достаточно сильны, чтобы выполнить неравномерные отжимания (см. стр. 64-65). Когда в своем прогрессе ты достигнешь того, что сможешь сделать несколько повторений высшей ступени серии отжиманий в стойке на руках, твои плечи и трицепсы будут настолько сильны насколько это возможно. Ты получишь необыкновенную силу и натуральные мышцы максимального размера для своей конституции.

Поэтому, после выполнения этой продвинутой серии, существует не так много способов увеличения силы. Тебе не потребуются дополнительные упражнения по развитию силы. Если ты физически одарен и желаешь приобрести дополнительные навыки, я предложил бы поработать над равновесием. Научись искусству «свободного» балансирования на руках, без опоры на стену.

Если ты хорошо освоил позу ворона (Уровень 2 этой серии), начать «свободное» балансирование на руках будет довольно легко. Склонись вперед из верхней позиции (Рис. 110), и медленно выпрями ноги. Затем выпрями руки, и ты окажешься в стойке на руках. Если ты освоил Уровень 4 этой серии, у тебя хватит сил выжать себя вверх, в стойку, потребуются привычка, чтобы освоить балансирование без опоры на стену.

Секрет заключается в согласовании прогиба тела и давления пальцев; прогиб не позволяет упасть вперед, давление пальцами в пол не дает завалиться назад. Сначала эти два элемента не будут синхронизированы и для того, чтобы не потерять равновесие ты будешь перебирать руками по полу. Освоив эти два элемента, ты сможешь балансировать на руках длительное время.

Вскоре ты сможешь делать отжимания в стойке на руках без опоры на стену. Ты можешь усложнить упражнение, выполняя отжимание на параллельных брусьях, что позволит тебе опускаться ниже обычного. Кроме того ты можешь тренировать балансирование на одной руке и с «свободное» отжимание на одной руке с опорой на неровный объект (например стулья или ступени). Балансировка на руках своего рода искусство, которое намного полезней простого тягания штанги.



The mighty weightlifting champion Doug Hepburn works handstands on reinforced stands. He attributed a great deal of his record-breaking pressing strength to his mastery of this traditional bodyweight technique.

## Разновидности упражнения

Существует не так много упражнений на плечи выполняемых с собственным весом, т.к. обычная функция плеч вертикальный жим вверх против силы тяжести. Это легко сделать с помощью отягощения, например штанги или гантелей, ты просто выжимаешь их вверх различными способами. Но если у тебя нет отягощения, а ты хочешь глубоко проработать плечи, то ты ограничен перевернутым положением, переворачиваешься вверх ногами и толкаешь себя вверх. К счастью отсутствие в гимнастике множества базовых упражнений на плечи, компенсируется тем, что существующие вариации сохраняют здоровье плеч.

### Марионские отжимания

Марионские отжимания являются прогрессирующей формой наклонных отжиманий о которых я узнал в исправительной тюрьме Марион (расположенная близ Мариона, Иллинойс — бывшая тюрьма супермаксимальной безопасности, построенная и открытая в 1963 для того чтобы заменить тюрьму Алькатрас). Это наклонные отжимания в которых ноги находятся на возвышении. Если поднять ноги достаточно высоко, то нагрузка с грудных переместится на передние дельты. В Марион это были очень популярные камерные упражнения, т.к. десять шагов не были известны, парни использовали наклонные отжимания как способ перехода к отжиманиям в стойке на руках. Эта система начинается с 50 отжиманий. Если зэк смог сделать 50 отжиманий он помещал ноги на шконку и тренировался до тех пор, пока не мог сделать 40 отжиманий. Достигнув этого, он помещал ноги на унитаз, который был чуть выше нижней койки, и тренировался до 30 повторений. Затем ноги ложились на умывальник и делались 20 отжиманий.

Наконец он упирался ногами в стену над раковиной и делал 10 отжиманий. На стене делалась отметка на уровне ног, и на каждой тренировке ноги старались поместить выше, по-прежнему делая 10 отжиманий. В конце концов, отметка оказывалась на уровне соответствующему стойке на руках, и делалось 10 отжиманий в стойке на руках. Марионские отжимания интересный способ перевернутой работы, но мой опыт говорит, что они не работают, регулярные отжимания и отжимания в стойке на руках объединены в 10 уровнях. Используя 10 уровней быстрее и легче получить мощные плечи.

### Изометрические жимы

Встань прямо, разведи руки в стороны, согни их в локтях под прямым углом и разверни ладонями вверх (похоже на положение «руки вверх»). Еще сильнее разведи локти, словно пытаешься расколоть орех между лопатками. Теперь сильно напряги мышцы рук и торса. Выдыхая, медленно толкай руки вверх, постепенно сжимая руки в кулаки. Когда выпрямишь руки, напрягись еще сильнее,

задержишься в этом положении, сосчитав до двух. Вдыхай, возвращаясь в исходное положение, повтори. Хотя при выполнении этого упражнения локти далеко отходят от корпуса, оно довольно безопасно, т.к. отсутствует отягощение.

Очевидно, что трудно оценить прогресс при выполнении этого упражнения, но его все же можно заметить, так как ваши плечи и «their antagonistic structures» со временем становятся сильнее, «the opposing muscle groups are able to contract with increasing force». Тот же принцип справедлив для всех изометрических упражнений. Изометрические жимы не должны быть основой твоей тренировки плеч, но они, безусловно, являются хорошей тонизирующей техникой и благотворно влияют на вращательную манжету. Если выполнять это упражнение медленно и в большом количестве повторений, то тебя прошибет пот, а мышцы будут гореть.

## **Мельница**

Практически каждый использовал это прекрасное разминочное упражнение. Разведи руки в стороны от тела и начинай описывать ими круги. Это динамичное упражнение и необходима большая гибкость, чем, кажется некоторым, поэтому нельзя просто начать дико размахивать руками, т.к. можно потянуть холодные мышцы. Сначала руки описывают окружность не больше чем «фрисби» (диаметр 20-25 см.), постепенно расслабляя плечи и максимально увеличивай амплитуду движения. Один подход из 50 повторений (т.е. 50 полных кругов) разогреет верхнюю часть тела, но не забудь сделать такое же количество вращений в противоположную сторону. В более сложном варианте руки вращаются в противоположных направлениях.

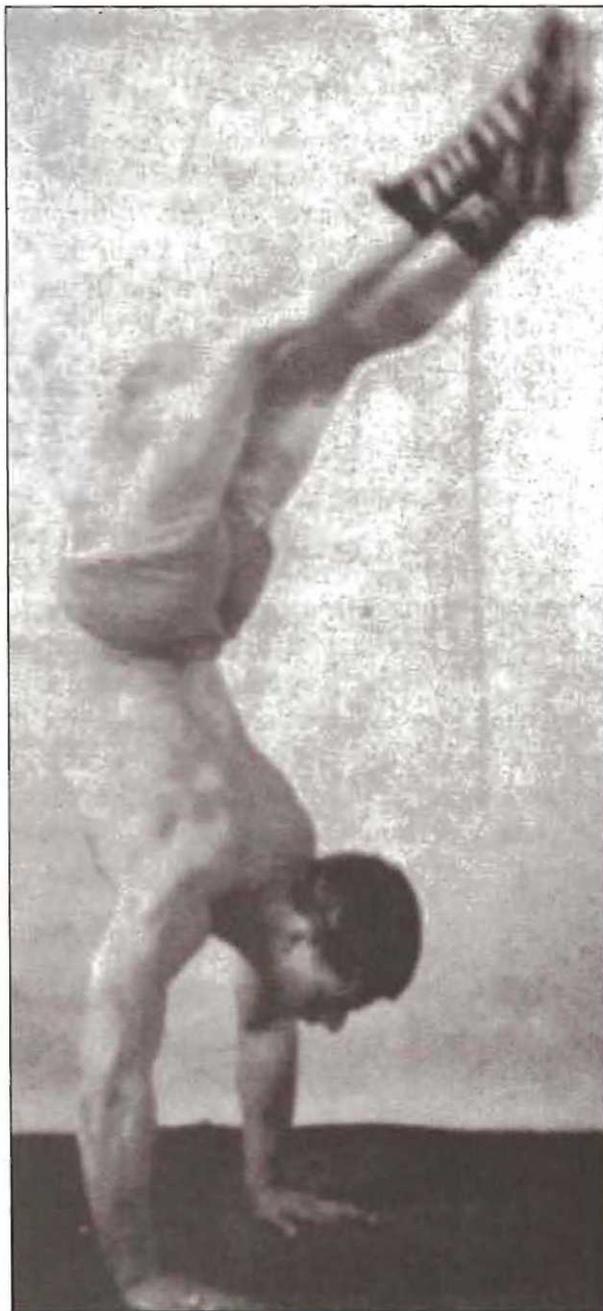
## **Ходьба на руках**

Как только ты освоишь «свободную» стойку на руках, ты обязательно захочешь попробовать ходить на руках. На первый взгляд ходьба на руках кажется сложной, но если ты хорошо освоил стойку на руках, все, что тебе потребуется это небольшая переориентация. После того как ты освоишь этот «трюк», сможешь ходить на руках длительное время не прилагая особых усилий. Выполнение этого упражнения не требует большой силы. Если ты захочешь попробовать действительно тяжелый вариант ходи на руках вниз по лестнице (используй короткие лестницы, чтобы не травмироваться в случае падения). Если можешь сделать это безопасно, подымайся вверх по лестнице на руках. Это разовьет хорошую силу.

## **Тигриный наклон**

Это классический трюк популярный среди силачей в старые времена, потому что он демонстрировал равновесие и координацию, а также огромную силу. Вый-

ди в «свободную» стойку на руках подальше от стены. Опустись вниз на предплечья и задержись на мгновение. В этом положении, твои руки будут похожи на передние лапы большой кошки – отсюда и название (см. фото ниже). Теперь если ты достаточно силен, то можешь, дернув ногами, выйти в положение стойка на руках, но эта часть движения требует значительной силы. Тигриные наклоны хорошо нагружают плечевой пояс, но основная нагрузка ложится на трицепсы, локти и разгибатели предплечья. Освоивший эту старую технику получит сильные локти, подобные титановым осям.





ЧАСТЬ III  
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ  
ТРЕНИРОВКА

## 11. Мудрость тела: Железные правила

**В** последних шести главах я изложил все упражнения, необходимые тебе чтобы начать тренироваться по системе Большой Шестерки. Практически в каждой тюрьме спортсмены использовали эти упражнения или, по крайней мере, некоторые из них, в тот или иной момент своей подготовки.

Но мой тренерский опыт подсказывает, что недостаточно дать список гимнастических упражнений, независимо от того, насколько хороши эти упражнения. Даже если вы объедините эти упражнения в фантастическую программу обучения, идеально соответствующую потребностям человека, там еще чего-то не хватает.

Для успешной подготовки не хватает фактора X. Это понимание, возникающее в результате практики, знание, как разминаться, как прогрессировать в идеальном темпе, когда стоит поднажать в тренировках, а когда сдать назад.

Ответы на эти вопросы неоднозначны. Они больше похожи на искусство, чем на науку. Нельзя просто написать это на листке бумаги и передать спортсмену, потому что это не интеллектуальное знание. Это понимание, возникающее в результате опыта. Это знание тела, а не ума.

У меня много опыта и часть этого опыта появилась в результате поражений. Нужно время, чтобы познать тело, и было бы глупо с моей стороны думать, что я могу взять все полезное, что есть у меня в голове и поместить в вашу. Я не могу пройти ваш путь за вас, но я могу указать вам направление, в котором вы должны двигаться.

Давайте начнем с начала.



### Разминка

Представьте себе, что достаете из холодильника большой кусок сыра моцарелла и попытаетесь намазать его на хлеб. Он раскрошится на куски, правильно? Но если вы возьмете тот же кусок и разогреете его микроволновке, то он станет мягким и эластичным и не сломается. Ваши мышцы ведут себя похоже. Когда они холодные они более подвержены травмам. Когда мышцы хорошо разогреты, они более эластичны и упруги. Вот почему все разумные спортсмены разогреваются перед нагрузками. Разминка не только снижает риск получения травм, она также готовит нервную систему к действию, освежает межсуставную жидкость, и фокусирует внимание на будущей жесткой работе.

Степень в которой вам следует разминаться зависит от температуры окружающей среды, вашей подготовки и вашего возраста. Более возрастным спор-

тсменам следует разминаться немного дольше, чем их молодым коллегами. Я не любитель долгих объемных разминок, я предпочитаю разминаться в процессе. Я видел многих ребят, которые делают многоступенчатую разминку, кардио разминка, растяжка, разогрев мышц, некоторые разминаются почти час, перед тем как приступить к тренировке.

Я считаю, что это слишком много. Наиболее эффективный способ разминки это сделать от 2 до 4 подходов с прогрессирующей нагрузкой того же упражнения, какое вы собираетесь делать на основной тренировке. Два подхода если вы молоды и у вас нет проблем с суставами, три или четыре подхода если вы в возрасте, в плохой форме или в холодном климате. Делать больше бессмысленно. Исключением может быть травма. В этом случае я бы посоветовал дополнительный разогрев травмированной области; подход с большим количеством повторений (30 или более); растяжка. Вот и все делайте это до тренировки, чтобы нагнать кровь в травмированную область и защитить её.

Трудно дать точную последовательность разминки, так как уровни подготовки и способности слишком разные. Исходя из опыта можно рекомендовать сделать упражнение в одном подходе из 20 повторений, за тем сделать еще один подход из 15 повторений. Не разминайтесь жестко. Ориентир около 50 процентов от вашего максимума в обоих разминочных подходах. То есть нужно подобрать такое упражнение в котором вы способны сделать 40 повторений (с усилием) в первом подходе, и 30 повторений во втором подходе и сделать половину этого. Так как второй подход выполнять тяжелее нужно снизить количество повторений. Первый подход обеспечивает накачку мышц с которыми вы собираетесь работать. Вторым подходом разогревает их. После двух подходов вы должны чувствовать себя бодреньким и готовым к большему, а не истощенным.

Упражнение для разминки выбирается с более нижнего уровня, чем тот на котором вы тренируетесь. Разберем это на примере отжиманий. В настоящее время вы тренируетесь на Уровне 6, рабочее упражнение «Плотные отжимания». Для первого разминочного подхода вы можете сделать 20 повторений «Наклонные отжимания» с Уровня 2, тогда во втором разминочном подходе следует сделать 15 повторений «Отжимания на коленях» с Уровня 3. Ваша тренировка отжиманий может выглядеть следующим образом:

<b>№ подхода:</b>	<b>Упражнение:</b>	<b>Число повторений:</b>
1. 1-й разминочный	Наклонные отжимания	20
2. 2-й разминочный	Отжимания на коленях	15
3. 1-й рабочий	Плотные отжимания	14
4. 2-й рабочий	Плотные отжимания	12

На более ранних этапах тренировки вы не сможете размяться с помощью этого метода. Поэтому просто сделайте пару подходов упражнений, на свое усмотрение, в качестве разминки. Если, в силу возраста, климата и т.д., вам требуется больше разминки, просто сделайте еще пару подходов по 12 повторений, не больше.

Некоторые тренеры также рекомендуют заминку/остывание. Идея заминки восходит к тренерам Викторианской Эпохи. Они считали, что если сердцебиение замедлилось слишком быстро, это может вызвать внутренние повреждения тела. Мы теперь знаем, что это не так. Некоторые люди также считают, что заминка предотвращает или устраняет боль на следующий день, хотя я никогда не наблюдал это, и я не верю в это. Заминка нагружает мышцы, а разве можно уменьшить повреждения увеличив нагрузку? По этой причине, я не делаю систематически заминку. После жесткой тренировки, я обычно возвращался в камеру и сидя на койке делал дыхательные упражнения. Это помогало мне расслабиться и восстановить равновесие. Если вам нравится делать заминку по психологическим причинам, делайте. Просто повторите разминку в обратной последовательности.

## Медленный старт

Многие парни готовы начать тренироваться как можно жестче. Тяжелые тренировки важны, но важно и терпение. Я всегда советую новичкам в гимнастике, независимо от того, насколько они сильны, начинать с первого упражнения. Это правильно. Начните тренировки с Уровня 1 каждого движения Большой Шестерки. Не поддавайтесь желанию перепрыгнуть на шаг 3,4,5 или даже 6. Начните с самых простых упражнений, и постепенно поднимите интенсивность. Дайте себе по крайней мере четыре недели до перехода к жестким тренировкам, и, возможно, два месяца для полной адаптации.

Многие думают, что это слишком медленно. Они уверены, что начальные упражнения, слишком просты. Но, старт с легких упражнений принесет больше пользы в долгосрочной перспективе. Позволит укрепить суставы, научит координации, балансу. Заложит хорошую основу для силы и создаст мотивацию для более трудных упражнений.

Получение настоящей силы с помощью гимнастики не сиюминутная прихоть. Это то чем вы сможете пользоваться всю свою жизнь. Несколько недель на освоение основных, простых упражнений, в таком контексте, уже не кажется слишком долгим.

## Постепенность тренировок

Существует чертовски хорошая причина, почему вы должны любую тренировочную программу проходить медленно и методично. Причина связана с генерацией инерции тренировок. Проще говоря, это означает, что если вы возьмете с

места в карьере, двигаясь вперед медленно, вы достигнете цели гораздо быстрее, чем если бы начали спешить. Это звучит как парадокс, но это правда.

Старожилы железной игры поняли этот принцип очень хорошо. Они использовали термины «извлечь выгоду» из программы, и «положить силу в банк». Одним из старых высказываний тренеров тяжелой атлетики применяемых для охлаждения пыла молодых тренирующихся была фраза; тяжелые веса не убегают.



К сожалению, современные спортсмены полностью не понимают этого подхода. Когда люди начинают тренироваться, они обычно бросаются в глубокий омут. Это отчасти связано с культурными причинами. Мы живем в обществе «хочу сейчас». Современные дети как и взрослые не считают терпение добродетелью. (вот почему у нашей нации большой долг, то, что мы хотим, мы хотим получить немедленно. Мы не хотим ждать пока мы заработаем на это.) Стероиды другая причина, почему современные люди хотят увидеть результат завтра. Стероиды приносят такой быстрый (хотя и временный) и нездоровый результат, что старое искусство постепенного формирования инерции тренировок в значительной степени было потеряно или забыто.

## Положить силу в банк

Возможно вы слышали старый (но невероятно важный) термин «извлечь выгоду» применяемый к циклическим или обычным тренировкам, или вы могли читать о «положить силу в банк». Вы слышали эти фразы и спрашивали, что они означают.

Проще говоря, это значит, что чем тяжелее вы тренируетесь, тем лучших результатов вы достигаете. Из-за этого многие тренирующиеся предположили, что самый быстрый способ стать большим и сильным, это тренироваться настолько тяжело, насколько ты можешь. К сожалению, сверхжесткие тренировки имеют минусы для среднестатистического натурального спортсмена. Они истощают организм, снижают мотивацию и могут повредить вашим суставам. Когда вы тренируетесь как можно тяжелее, вы вероятно получите всплеск хороших результатов в течение нескольких недель или пары месяцев, но не более, затем прогресс остановится, так как тело взбунтуется. Ваше тело имеет не так уж много энергии для наращивания мышечной массы и силы, и когда вы тренируетесь действительно тяжело, без химии, энергия заканчивается очень быстро.

Если вы тренируетесь умеренно вы не получите того же результата, как если бы тренировались на пределе, но некоторый результат будет, и вы сможете получить результат в течение более длительного периода времени. Спустя месяцы эти маленькие результаты накопятся и дадут больше мышечной массы и силы чем большие результаты, которых добился спортсмен с помощью жестких тренировок на начальном этапе, но сжег себя.

Вот пример того, что я имею ввиду. Я учил Большой Шестерке и десяти шагам много новичков полных энтузиазма. Представьте себе я обучаю отжиманиям в десяти шагах двух разных заключенных. У обоих одинаковый генетический потенциал, но разные уровни терпения.

## Тупой путь

Один непостоянный и заинтересованный только в немедленных результатах парень взглянул на десять шагов и решил что он достаточно силён, чтобы выполнить «уровень 5» - «полные отжимания». Итак, он начинает свои отжимания сразу. Он отжимается так сильно, как он может, и ему удаётся выполнить требования для прогрессирования в две недели. Круто, да?

Теперь он занимается на «Уровне 6», «Плотные отжимания». Они кажутся ему гораздо более тяжёлыми, чем должно, потому что он не инвестировал свое время на построение силовой базы. Но, вдохновленный успехом в обычных отжиманиях, он продолжает нагружать себя настолько тяжело, насколько может выдержать. Ему так тяжело, потому что он не дал времени своему телу накопить необходимую энергию, но всё равно напрягается и добавляет несколько повторений каждую неделю, хотя его техника выполнения становится всё хуже и хуже. Через четыре недели он почти достиг требований перехода к следующему уровню, двум подходам по двадцать повторений. Полный решимости добиться успеха, он нечеловеческим усилием заставляет себя выполнить последние оставшиеся повторения и решает, что прошёл ещё один уровень. Он очень доволен своим «достижением», несмотря на то, что реально он не стал сильнее. Он заработал также тянущие боли в суставах, потому что не дал им время приспособиться к тяжёлой работе. Его техника шокирующих упражнений не привела его к достижениям, отнюдь.

На следующей неделе - седьмой в его тренировочной программе он переходит к «Уровню 7» - «Неравномерные отжимания». К его удивлению и разочарованию он не может выполнить даже одного повтора. Он борется и давит на уставшие мышцы, но, как ни старается, он просто не может этого сделать. Его тело, кажется, весит тонну, а упражнение, даже только один повтор, кажется непреодолимым, как горный пик. Он становится подавленным, потому что, по крайней мере в его сознании, он делал невероятные успехи, которые вдруг просто исчезли без оснований. Он смущен, и в этот момент он либо винит программу обучения или решает что он просто не создан для гимнастики. Таким образом, он отправляется на поиски новой тренировочной методики, которую он неизбежно точно также провалит, или он бросает тренировки.

Его тренировочная программа длилась всего семь недель, и дала ему совсем немного результатов кроме боли в плечах и разочарования.

## Умный путь

Второй парень тоже голоден до результатов. Но у него достаточно умная голова на плечах, чтобы утолить голод небольшим количеством терпения. Как и первый парень, он также уверен, что он может выполнять полные отжимания (Уровень 5). Но он этого не делает. Вместо этого, он начинает с «Уровня 1» - отжимания от стены. Они, кажутся ему невероятно легкими, но он все равно делает их. Его суставы начинают адаптацию с первого дня занятий. Он выполняет отжимания от стены в течение месяца, медленно добавляя повторения пока не выполняет условия перехода на следующий уровень. Затем он переходит к «Уровню 2» - наклонным отжиманиям. Это чуточку сложнее и он начинает чувствовать технику выполнения. Он задерживается с ними на необходимое время медленно наращивая мышечную массу и прочность сухожилий, даже не осознавая этого. Через месяц, он выполняет условие перехода на «Уровень 3» - отжимания на коленях. После всей терпеливой работы, которую он выполнил этот уровень кажется ему таким же простым, как и «Уровень 1», несмотря на то, что это гораздо более сложное упражнение.

Три месяца спустя он достигает «Уровня 4» - половинные отжимания. К этому времени он начинает чувствовать, что его мышцы более крепкие и упругие и он знает, что способен выполнить упражнения «Уровня 5» прямо сейчас. Но он сдерживает себя и добросовестно вкладывает энергию в половинные отжимания. Месяц спустя он наконец переходит на «Уровень 5», полные отжимания. К настоящему моменту его мотивация укрепилась и его переполняет желание тренироваться. Упражнения не кажутся ему тяжёлыми - ощущения как будто он отжимается под водой. Но он полностью отдается отжиманиям и поскольку они не вызывают у него чувство боли он оттачивает каждый повтор, добивается великолепной техники. Наш человек не осознает этого, но он становится ещё сильнее.

Через пять месяцев он легко переходит у «Уровню 6» - плотным отжиманиям. Несмотря на то, что они казались очень тяжёлыми парню, который занимался тупым способом, наш занимающийся не может понять что вызывало у первого проблемы. Может быть, они кажутся немного более сложными, но не намного. Он все также использует медленное увеличение нагрузки и увеличивает количество повторений строго в соответствии с рекомендациями курса. И вскоре он доходит до «Уровня 7» - неравномерным отжиманиям. Там, где первый парень не мог выполнить ни одного повторения, наш герой выполняет все повторения по уровню новичка и это дается ему легко. Он чувствует, что если напряжется, то легко может выполнить требования для перехода на следующий уровень. Но он продолжает заниматься и понемногу откладывает в банк кое-что на будущее.

Проходит месяц и он переходит на «Уровень 8» - половинные отжимания на одной руке. Теперь упражнения становятся по ощущениям сложными, но не чрезмерно. Он вынужден тренироваться тяжело, но это не невыносимо трудно и

он уверен в успехе. Кроме того, он заметил реальные изменения в своем теле, его грудные мышцы толще, чего не было раньше. Его плечи круглее, и классные вены проявились на его дельтах.

К этому времени он переходит к «Уровню 9», отжиманиям на одной руке. Ему даётся достаточно тяжело каждое повторение, но он собирает, обращает особое внимание на технику выполнения и начинает последовательно увеличивать повторения раз за разом, когда чувствует что готов. Даже когда он чувствует что готов выполнить требования перехода на следующий уровень, он не делает этого, он добавляет одно повторение только тогда, когда чувствует что оно будет идеальным. Вместо того, чтобы делать небрежные повторения, он откладывает выполнение до тех пор, пока не сможет сделать идеально одно повторение через неделю и тратит неделю-две на достижение следующего уровня.

И вы знаете что? Он достигает вершины.

В то время, как тот парень пытался достичь желанного быстро, используя тупой способ - он завел свой прогресс в тупик и выбыл из программы, потерпел неудачу после семи недель тренировок. А парень, который имел с ним одинаковый генетический потенциал - работал по курсу почти целый год. За это время он достиг желаемого Мастерского шага в системе отжиманий, получил тонну силы, и вырос на размер в связи с тем, что нарастил приличный кусок мышц в своей верхней части тела. Не говоря уже о том, что его гордость и уверенность бьют фонтаном. Он решает, что в следующем году достигнет отжиманий в стойке на одной руке. Удастся ли ему? Делайте ставки. Тренируясь таким образом, как он может потерпеть неудачу?

Это реальный способ получить настоящий и уверенный прогресс. Забудьте книги, которые обещают вам достичь нужных размеров и силы к завтрашнему дню. Они как замок из песка и ведут вас только к неудачам и разочарованиям.

## **Интенсивность**

Из-за того, что я не советую тренироваться, как идиот – на пределе возможностей, и, не соблюдая программу -это не значит, что вы не должны тяжело тренироваться. Вы должны. Как только ваши суставы и мышцы готовы к этому, вы всегда должны тренироваться.

Тяжелые тренировки являются ключом к достижению ваших целей. Но «тяжело» применительно к тренировкам с собственным весом не значит, что нужно остановиться после того как вы уже не можете выполнить упражнение. Вы полностью выкладываетесь, выполняя самое сложное упражнение из тех, которые вы можете сделать, но когда начинает нарушаться техника, вы должны остановиться. Если вы продвинутый, вы можете выйти за рамки обычного, воспользовавшись принципами «частичных повторений» или «отдых-пауза»-который означает выполнение одного или двух повторений после небольшого отдыха. Тренинг «до отказа» это плохая идея для гимнастики, вы всегда должны остав-

лять немного энергии в конечностях для того, чтобы контролировать тело. Тренинг до отказа особенно не безопасен в перевернутых упражнениях (например, отжимания в стойке на руках) или в висах. Всегда оставляйте немного горючки в баке.

Большинство качковских и силовых программ содержат такие понятия как «цикл» и «периодизация». Это всего на всего способ изменения интенсивности в течение тренировочного года. Какое то время вы тренируетесь легко, какое то средне и какое то тяжело. Это необходимо в бодибилдинге и пауэрлифтинге, так как тренировки с тяжестями нагружают суставы и истощают гормонально-иммунную системы организма, чего нет при правильных тренировках с собственным весом. Бодибилдеры вынуждены отдыхать от больших весов, что бы не истощиться и не покалечиться. Но для экспертов в гимнастике такой отдых не является необходимостью. Вместо того чтобы изменять интенсивность, вы всегда должны стремиться делать максимально сложные версии упражнений 10 Уровней при условии, что:

- Вы последовали совету «медленный старт» на странице 263
- Ваша форма совершенна
- Вы не больны
- Вы не травмированы и у вас нет предвестников травмы
- Вы можете выполнить необходимое количество повторений данного упражнения на уровне начинающего

Если вы больны, то тяжелые тренировки, истощая вашу иммунную систему, могут продлить болезнь. Если вы чувствуете себя лучше и готовы тренироваться, замените тяжелые упражнения на более легкие по своему усмотрению. Если у вас есть травма или её зачатки вы можете и даже должны продолжать тренировки. Вам нужно направить больше крови к травмированной области.

Уровень начинающего это, как правило, пять повторений. Если вы не можете сделать необходимое количество повторений технично и начинаете тужиться, вы получите травму. Если вы не можете выполнить предписанное количество повторений на уровне начинающего на данном «Уровне», вы должны отступить на предыдущий уровень и продолжать тренировки на нем, совершенствуя технику, увеличивая количество повторений и найти способ сделать упражнение сложнее. Когда вы решите, что готовы попробуйте снова следующий Уровень.

## Прогресс

В связи с этим возникает еще один вопрос о том, как прогрессировать шаг за шагом, в течение 10 уровней. Простым и стандартным способом для новичков является добавление повторений каждую неделю или раз в две недели, а может и один раз в 3-4 недели, если упражнение трудное. Если вы будете делать это постоянно, то очень быстро сможете сделать упражнение в одном походе из 10 повторений. Когда у вас это получится, начинайте делать два рабочих подхода.

Продолжая постоянно добавлять повторения к рабочим подходам, вы очень быстро достигнете среднего уровня. Когда вы достигните этого уровня добавьте третий рабочий подход, если это предусмотрено автором (большинство упражнений ограничено 2 рабочими подходами). Продолжайте добавлять повторения, сохраняйте хорошую технику, пока не достигните прогрессивного уровня. Затем делайте следующий шаг.

Если вы будете следовать этим простым советам, то очень быстро достигните в каждом движении десятого уровня – Уровня Мастера. Когда вы сделаете это, поздравьте себя вы очень хороший спортсмен. Но это не предел. По пути повышения силы можно идти очень долго, благодаря части «Выходя за пределы» в главах по Большой Шестерке.

## Устранение проблем

Прогресс это звучит просто. Многие вещи в этом мире звучат просто, но на поверку таковыми не оказываются. Иногда прогресс останавливается и возникает застой. Иногда у вас не будет получаться добавлять повторения в упражнениях, но чаще всего застой случается, когда спортсмен достиг в упражнении прогрессивного уровня и должен перейти к следующему шагу, но не может выполнить более сложное упражнение. Если это случилось с вами, существует четыре способа преодолеть застой:

1. Снижение веса. Чем сложнее упражнение, тем больше силы необходимо для его выполнения. Жир, в отличие от мышечной массы, является препятствием на пути к успеху. Если у вас возникают трудности с выполнением некоторых упражнений сосредоточьте внимание на сжигании жира в течении нескольких месяцев
2. Больше отдыха. Мотивация и усилия это великолепно. Но если ваши члены утомлены, то будет страдать производительность в отдельных упражнениях или программа в целом. Попробуйте добавить дни отдыха. Обычно если опытные спортсмены вернуться к программе Хорошее поведение или Ветеран они снова начинают делать успехи.
3. Терпение. Это общая проблема. Часто спортсмены привыкают к прогрессу. Они заставляют себя добавлять больше одного повторения за раз, чтобы двигаться вперед быстрее. В итоге страдает техника, которая становится грязной. Вместо силы начинает использоваться импульс. Двигаясь этим путем, они быстро теряют класс и потом не могут понять, почему прогресс остановился. Если это про вас вернитесь на несколько шагов назад. Дважды проверяйте правильность формы. Тренируйтесь МЕДЛЕННО. Тело будет адаптироваться, отвечая. Но оно будет это делать в собственном темпе, который может не совпадать с вашим.
4. Здоровый образ жизни. Один из способов помочь вашему организму адаптироваться - это правильное с ним обращение. Больше спать. Не накачи-

ваться бухлом и наркотой. Уважайте тело.

Прежде всего, нужно иметь веру. Не поддаваться унынию, депрессии или гневу. Придерживайтесь тренировочной программы достаточно долго, чтобы привыкнуть к ней. Доверьтесь своему телу. Следуйте приведенным выше советам, и вы будете прогрессировать в тренировках долгие годы.

## Консолидированный тренинг

Если у вас возникли проблемы с увеличением количества повторений в некоторых упражнениях, попробуйте консолидированный тренинг. Консолидированный тренинг это небольшая хитрость, которую я узнал от своего сокамерника. В большинстве обычных тренировок вы должны сосредоточиться на повышении количества повторений с среднего до высокого уровня в диапазоне 10-25 повторений. Это хорошо для силы, мышц и суставов. Также при переходе к более сложным упражнениям они будут казаться легче из-за контраста.

Но есть исключения из этого правила. Когда вы долгое время работаете, с каким либо упражнением, переход к более сложному упражнению может оказаться трудным. Например, вы могли сделать 9 повторений в Неравномерных отжиманиях, но когда вы перешли к Половинным отжиманиям на одной руке, то смогли сделать лишь одно или два хороших повторения. Это не редкость когда вы становитесь более тренированным.

Консолидированный тренинг помогает справиться с этой ситуацией. Вместо того чтобы выполнять новое упражнение один или два раза в неделю каждый раз пытаясь увеличить количество сделанных повторений следует попробовать делать новое упражнение каждый день, а иногда и два три раза в день. Вместо того чтобы выполнять максимальное количество повторений вы делаете одно или два повторения. Например одно повторение после того как проснулись, еще одно в обед и еще одно до отбоя. Следите за техникой и не напрягайтесь. Суть метода состоит в распределении усилий, нужно выполнить большое количество повторений в течение нескольких дней не особо напрягаясь, каждый раз. Если возникает боль, отложите выполнение упражнения на пару дней.

Используйте этот метод неделю или две. С течением времени выполнять упражнение будет легче. Когда вы вернетесь к обычным тренировкам то обнаружите, что способны сделать большее количество повторений.

Я не знаю, как это работает, но это работает. Говорят, что несколько мини сессий более эффективный способ обучить нервную систему управлять техникой, чем одна продолжительная сессия. Не используйте этот метод для упражнений, в которых можете сделать высокое количество повторений, приберегите его для случая, когда переход к новому упражнению будет действительно тяжелым.

## Сколько рабочих подходов?

Рабочий подход это не разминка, в нём вы должны напрягаться, чтобы выполнить запланированное количество повторений в хорошем стиле.

В прошлом я много тренировался. Это отвлекало меня от тюремной жизни. Но если вы занимаетесь для силы вам, не нужны многие часы тренировок. Сейчас я обычно советую выполнять мало рабочих подходов, это часто смущает обучающихся, которые считают, что гимнастика развивает выносливость. Я считаю гимнастику методом увеличения силы. Для увеличения силы нужна интенсивность, а не объем. Конечно, можно аккуратно повышать свой тренировочный уровень, выполняя тяжелую работу в течение долгого времени, но в большинстве случаев интенсивность и объем, взаимоисключающие вещи.

Если вы выполняете самое трудное из возможных для вас упражнений, то сможете выполнять его только короткое время, перед тем как рухнете на пол. Если вы можете выполнять движение очень долго, это значит, что оно не самое тяжёлое для вас и упражнение нужно усложнить.

Хорошим примером взаимоисключения интенсивности и объема является спринтер, бегающий на 100 метров. Он гораздо сильнее и мускулистее чем марафонец, не смотря на то, что спринтерское «упражнение» намного короче. Марафон имеет гораздо больший объем в плане расхода энергии, но не добавляет силы и массы.

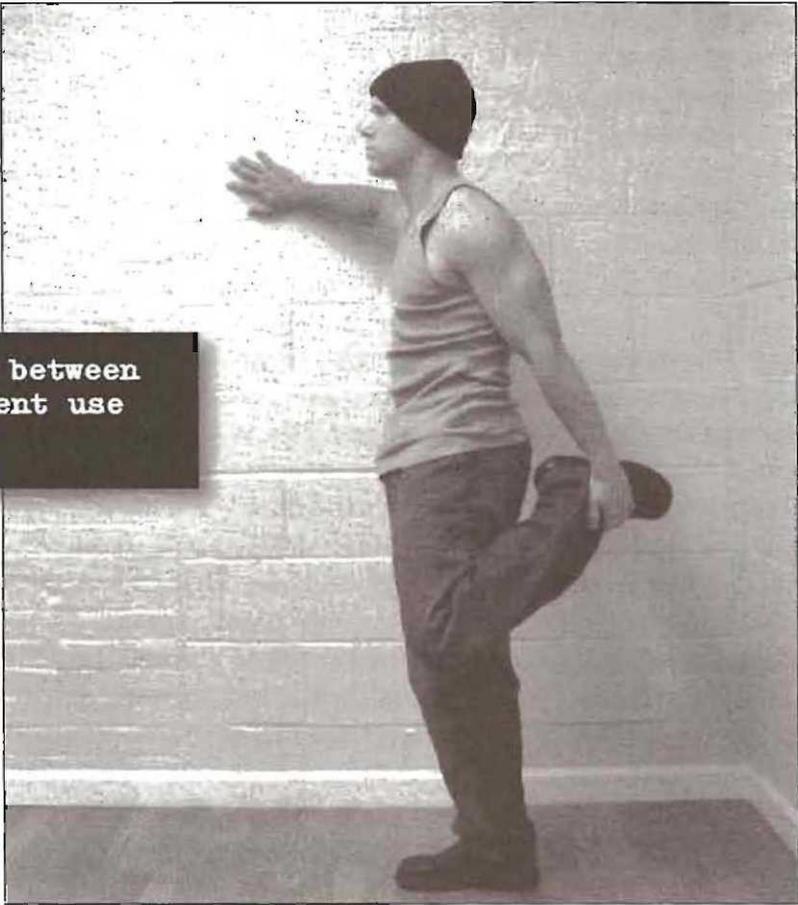
Для адаптации вам нужна только пара рабочих подходов. Многие парни нервничают, услышав это, особенно бывшие качки, которые привыкли тренироваться до изнеможения и чувствовать боль в мышцах после тренировок в зале. Работа с собственным весом более достоверна, она нагружает тело так же, как это происходило в процессе эволюции. В ней меньше микротравм, и нет необходимости в работе на износ. Вы не должны быть истощены после тренировки с собственным весом. Если вы хотите, делая гимнастику получить силу, то думайте как спринтер, а не марафонец. Разминка, затем БАБАХ! Полностью выложите в малом количестве рабочих подходов. Не продолжайте тренироваться еще и еще, добавляя подходы без причины.

## Отдых между подходами

Продолжительность отдыха между подходами зависит от ваших целей. Если вы стремитесь к выносливости отдыхайте как можно меньше. Некоторые парни используют секундомер, и по нему постепенно уменьшают время отдыха между подходами каждую тренировку. Еще один способ следить за временем отдыха, это считать вдохи и выдохи. Этот способ не такой точный, но дает дополнительное преимущество, позволяя спортсмену войти в контакт с дыханием, что является первым шагом на пути к его контролю.

Если вы тренируетесь для силы и массы, то должны отдыхать столько, сколько

вам нужно, чтобы быть готовым к следующему подходу и полностью выложиться. Нет общих принципов, время отдыха зависит от вас. Некоторые люди считают необходимым меньше отдыхать между подходами, может быть этому их учили в школе, или они не воспринимают тренировку с собственным весом так же серьезно как тренировку с тяжестями. В любом случае это ошибка. Гимнастика истощает силы, запасы глюкозы и утомляет тело. Если вам для восстановления сил нужно отдыхать 5 минут, отдыхайте. Но помните, что отдыхая более 5 минут тело начинает остывать. Ходите по комнате, растягивайте мышцы, с которыми работаете, чтобы сохранить в них циркуляцию крови.



Gently stretching between sets is an excellent use of dead time.

## Записывайте свои тренировки

Если вы сможете использовать вышеприведенные принципы в своем тренинге, то будете достигать отличных результатов с минимальными периодами застоя и без травм. Достижение результатов связано с ошибками, которые вы допускали в прошлом, поэтому вы должны иметь хорошее представление о прошлых тренировках.

К сожалению, человеческий разум хрупок и фрагментарен. Когда вы начинающий спортсмен, вам может быть трудно, вспомнить последнюю тренировку, а если вы тренируетесь уже некоторое время, вспоминая о тренировках смещи-

ваются. Часто голова загружена разными проблемами и воспоминания меняются от тренировки к тренировке. Это проблема потому, что вам нужны хорошие знания о предыдущих тренировках, чтобы знать к чему стремиться в следующий раз и иметь возможность оценить прогресс.

К счастью был найден способ для решения этой проблемы.

Это чудо технологий настолько удивительно, что прежде чем продать его вам я хотел бы сказать несколько слов. Его платформа позволяет интегрировать текст и изображения по желанию пользователя, предоставляя максимальную свободу для творчества при конспектировании. Оно не зависит от внешних источников питания или аккумуляторов, не может быть поражено вирусами и троянами, взломано, никогда не устаревает. Кроме того оно просто в использовании и я гарантирую что человек читающий эти строки успешно обучался использованию этой технологии в течение многих лет. Это лучшая невероятная общедоступная технология, которая к тому же не дорога.

Вы уже поняли, что я говорю о ручке и бумаге.

Когда вы закончили тренировку, вы должны как можно быстрее записать, все, что вы на ней делали. На следующей тренировке посмотрев свои заметки, вы будете знать, что вам нужно делать.

Не пишите на отдельных листах, так как они легко теряются. Возьмите тетрадь формата А4 или А5 с жесткой обложкой. Вам не нужно чего-нибудь милого и приятного. Тренировочный журнал в любом случае будет валяться где попало. Просто купите что-нибудь простое и твердое.

## Преимущества записи тренировок

Спортсмены записывали свои тренировки веками по следующим причинам:

- На протяжении всей своей истории люди делали записи о том, что для них важно. Становление вашей тренировочной карьеры с её взлетами и падениями интересно само по себе. Тренировочный журнал это документ, содержащий вашу личную историю и перечитывать записи прошлых лет чрезвычайно приятно.
- Запись ваших тренировок вниз позволяет анализировать эффективность ваших методов подготовки, как в краткосрочной так и долгосрочной перспективе. Я вел журнал подготовки на протяжении более двадцати лет, и всякий раз, когда я чувствовал, что мой тренинг движется в неверном направлении, я смотрел на то, что я делал до этого, когда мой тренинг шёл хорошо. Часто я был совершенно потрясен тем, что читал, мои воспоминания о тренировках сильно отличались от реальности.
- Записывая свои тренировки, вы самообразовываетесь, как тренер. Они заставляют вас думать о структуре собственных тренировок, учат теории упражнений.
- Вспоминая свою тренировку для того, чтобы записать её вы активизируете

область мозга, запомнившую тренировочную программу. Через некоторое время память о ваших тренировках становится более точной, если вы ведете журнал.

- Запись ваших тренировок позволяет точно оценить вашу работу, что в свою очередь позволяет планировать будущие тренировки.

Последняя причина намного важнее, чем может показаться. Тренировки должны быть прогрессирующими, и тренировочные записи помогают в этом. Вам не нужно улучшать показатели на каждой тренировке да это и не возможно на более поздних этапах, но они должны придерживаться генеральной линии прогресса проходящей через месяцы и годы, иначе вы будете топтаться на месте.

## **Заполнение вашего журнала тренировок**

Записи ваших тренировок должны быть быстрыми и эффективными. Если запись будет длиться долго, она превратится в головную боль, и вы с большой вероятностью перестанете их делать.

Записывая свои тренировки, вы должны отразить дату тренировки, упражнения, и подробности подходов и повторений. Если хотите, то можете дополнять записи комментариями, хотя это и не является необходимостью.

Если хотите, сокращайте записи. Вы можете писать «1 x 20» вместо «Подход 1: 20 повторений». Используйте любые сокращения, если они вам понятны и легко запоминаемы.

Некоторые ребята получают удовольствие, записывая в тренировочный журнал технику выполнения упражнений, новые теории, информацию об интенсивности, рацион и т.д. и т.п. Каюсь, что и мои записи в журнале тренировок иногда больше походили на главы из «Властелина колец», а не на краткие дзен строфы. Отчасти это было связано с тем, что записывая тренировки, я отвлекался от тюремного окружения. Вам не нужно попусту изводить чернила, если хотите ваши записи могут быть короткими, аккуратными и точными.

## **Выключить свет!**

Верить или нет, но, не смотря на то, что ты мог слышать, лучшие тюремные атлеты не тренируются как дикие звери. Да они тренируются жестко, и бывает, загоняют себя. Многие из них заполняют свои дни тренировками, но если они неправильно рассчитают свои силы или получают скрытые травмы, то это может серьезно помешать им стать сильнее и жестче. Балансируя на тонкой грани между недожать и пережать они используют мудрость тела, накапливая опыт.

Ты можешь извлечь пользу из их опыта. Ступая по черте, как пел Джонни Кэш. Начни медленно, и познай упражнение которое ты делаешь. Стань экспертом во всех нюансах - полюби их. Как только твои суставы будут готовы, тренируйся жестко, чертовски жестко, но не позволяй своим желанием опережать возмож-

ности твоего тела адаптироваться к тренировкам. Сосредоточьтесь на форме, а главное, дай мышцам достаточно времени необходимого для развития. Тренируйся последовательно и с умом; отмечай улучшения в тренировочном журнале. Хорошо разминайся, не переборщи с количеством подходов, и больше отдыхай, если хочешь стать сильнее.

Если ты сможешь сложить эти старые принципы вместе и применить их к Большой Шестерке, то в долгосрочной перспективе получишь даже больше того о чем мечтал. Все что тебе нужно это добавить их в конкретные тренировочные программы. Но об этом в следующий раз.



## 12. Тренировки. Программы тренировок

**Н**екотрые из вас могут соблазниться взять и начать заниматься, просматривая упражнения в этой книге, возможно открывая сложнейшие техники, которые вы можете делать, или просто пробуя всё, что попадется на глаза и круто выглядит. Но это будет не тренировка. Это игра.

Тренировка требует дисциплины и сосредоточенности. Она требует знания, где начать, что делать, понимания того, когда действительно нужно поднажать, и мудрости понять, когда остановиться. Она требует режима.

### Жизнь по звонку

Живя в тюрьме ты узнаешь всё о режиме. Есть время на еду, время на сон, время на общение, время, когда тебя проверяют и время на твои обязанности. Всё делается по часам, и остается очень малая часть, которую ты можешь контролировать сам. В некоторых местах это называется жизнь по звонку, потому что звонок звучит, когда начинается или кончается определенная часть дня.

Такая жизнь - по навязанному расписанию - за многие годы научила меня ценить время. Через некоторое время тело и разум настраиваются на определенный распорядок дня - это одна из причин, по которой бывалые заключенные становятся такими прямолинейными. Если они выходят на свободу, им не хватает этого распорядка. Нет никого, кто сказал бы им что делать и когда делать, и они теряются, идут ко дну. Кто умнее - используют мозги, чтобы создать своё собственное расписание и оставаться на плаву. Многим это помогает выжить, не сойти с рельс.

Успешные тюремные атлеты достаточно умны для того чтобы совершенствовать расписание. Они делают гимнастику, не когда им хочется, или скучно или одиноко. Они изучают тюремный распорядок и целенаправленно выделяют в нём время для тренировок. Делая это, они получают чувство контроля в мире, где вы мало, что контролируете, ощущение, что у них есть, что-то свое, что позволяет им смотреть вперед. Иногда после тяжелого трудового дня или из-за лени у вас не будет желания тренироваться в отведенное для этого время. Но вы в любом случае должны тренироваться. Делая это вы получаете очки в повышении уровня физического и психического состояния, вместо того чтобы тратить время попусту. Обоснованный и продуманный график тренировок имеет неоценимое значение в культивировании мотивации и дисциплины.

## Тренировки на воле

Если вы хотите извлечь максимум пользы из этой книги, то должны думать как тюремный атлет. Вы должны разработать график тренировок и придерживаться его.

На воле соблюдать график может быть сложнее. В тюрьме распорядок дня от подъема до отбоя жестко расписан и не меняется в течение недели. На свободе существуют различия между буднями выходными и праздничными днями. Кроме того за колючкой меньше отвлекающих факторов. Друзья не названивают вам и не приходят в гости, у вас нет времени встречаться с подружкой, нет соблазна пойти в клуб, бар, кино и т.д. В общем, в неволе атлетам проще.

Жизнь на свободе менее упорядочена, но это не значит, что вы не можете успешно заниматься по хорошей тренировочной программе. Вам просто надо быть более организованным. Прежде чем выбрать программу подумайте о том, как вы проводите время, какое время дня лучше выбрать для тренировок. Сколько времени вы можете выделить для тренировок. Какие дела и задачи можно передвинуть, чтобы освободить место для тренинга. Если вы подумаете, то сможете найти время для тренировок. Люди, которые считают, что у них нет времени для тренировок не правильно расставляют приоритеты. Учитывая, какую пользу вы получите для здоровья, силы и жизни в целом, вы должны спросить себя можете ли вы позволить себе не тренироваться.

## Программы тренировок

Итак, время для рутины. Как долго и как часто тебе следует тренироваться? В основном это зависит от трёх факторов: твоё свободное время, твой уровень подготовки и твои цели. Проблему свободного времени решить не так-то просто. Я знал много ребят, тренировавшихся по несколько часов в день. Если у тебя длинные рабочие смены или много школьных занятий, то будет сложно найти время для занятий. Если ты муж и отец с уймой домашних обязанностей, то это почти невозможно. Твой уровень подготовки также важен. Долгие частые тренировки продуктивны только тогда, когда ты подготовлен к ним. Если же ты не в хорошей форме, чрезмерные тренировки превысят восстановительную способность твоего тела и сделают только хуже - и не важно, насколько мотивированным ты можешь быть.

Возможно, цели играют важнейшую роль в решении как долго и часто тренироваться. Длительные тренировки с большим объёмом упражнений улучшат выносливость, но не дадут роста мышц и силы. Настоящие мышцы и мощь разрабатываются тяжелыми, а не долгими тренировками. Качество лучше количества - превосходный девиз силы.

Мощность – мотивирующий фактор моих тренировок, поэтому я не одобряю длинные тренировки. Я советую хорошо размяться, затем сделать два-три рабо-

чих подхода, в которых полностью выложиться в одном упражнении. Если вы тренируетесь ради силы, то выполнение большего количества подходов пустая трата времени, они только увеличат время, которое вам потребуется на восстановление.

Учитывая три фактора, я составил пять тренировочных программ:

1. *Первая кровь* - 2 тренировочных дня в неделю, хороша для начинающих;
2. *Хорошее поведение* – 3 тренировочных дня в неделю, поможет практически каждому увеличить силу и массу;
3. *Ветеран* – 6 тренировочных дней, подходит для хорошо тренированных атлетов;
4. *Одиночная камера* - подходит для продвинутых спортсменов, способных быстро восстанавливаться;
5. *Супермакс* – для элиты, предназначена для повышения выносливости, но не силы

## ПЕРВАЯ КРОВЬ

Это замечательный распорядок для любого, кто начал заниматься гимнастикой или силовыми упражнениями в целом. Я бы настоятельно рекомендовал его всем тренирующимся, которые хотят построить хорошую основу и стать очень продвинутым в *Тренировке Заключенных* в течение длительного времени. Он включает в себя только четыре из основных упражнений, выполняемых за два занятия в неделю.

ПОНЕДЕЛЬНИК:	Отжимания	2-3 подхода
	Подъемы ног	2-3 подхода
ВТОРНИК:	Отдых	
СРЕДА:	Отдых	
ЧЕТВЕРГ:	Отдых	
ПЯТНИЦА:	Подтягивания	2-3 подхода
	Приседания	2-3 подхода
СУББОТА:	Отдых	
ВОСКРЕСЕНЬЕ:	Отдых	

- В начале тренировки, из-за твоего слабого состояния болезненность мышц может быть действительно изнуряющей. Эта программа дает много времени на восстановление.
- Эта начальная последовательность содержит только четыре упражнения из Большой Шестерки. Мосты и отжимания в стойке на руках требуют большей силы и крепости суставов, чем эти четыре, и выполнять их следует только после хорошей проработки основных движений.
- Мышцы адаптируются быстрее суставов. Это распорядок дает мягким тканям - новым в этом виде работы - достаточно времени для того, чтобы наверстать упущенное.
- Занимайся по этой программе, или похожей, в течении ранней работы по десяти шагам. Как только ты достигнешь Уровня 6 по всем четырём упражнениям, настанет время идти к следующей программе.

## ХОРОШЕЕ ПОВЕДЕНИЕ

Это пожалуй лучшая базовая программа из существующих для тренировок с собственным весом. Она включает в себя все движения Большой Шестерки и выполняется три раза в неделю. Это следующий шаг после программы Первая Кровь в повышении объема, но в то же время предоставляет среднему спортсмену достаточно отдыха, позволяя расти и становиться сильнее. Эта программа рассчитана на промежуточных спортсменов, но будет также эффективна и для опытных спортсменов занимающихся долгое время. Если ты действительно посвятил себя тренировкам с собственным весом, то время от времени должен обращаться к программе *Хорошее Поведение* для того чтобы крепко стоять на ногах и вернуться к истокам, независимо от того насколько ты крут.

ПОНЕДЕЛЬНИК:	Отжимания	2 подхода
	Подъемы ног	2 подхода
ВТОРНИК:	Отдых	
СРЕДА:	Подтягивания	2 подхода
	Приседания	2 подхода
ЧЕТВЕРГ:	Отдых	
ПЯТНИЦА:	Отжимания в стойке на руках	2 подхода
	Мостик	2 подхода
СУББОТА:	Отдых	
ВОСКРЕСЕНЬЕ:	Отдых	

- *Хорошее Поведение* может быть использована почти в любом плотном графике.
- Эта программа может (и должна) быть использована любым атлетом для достижения надежных результатов - не важно на сколько они продвинуты.
- Для тренирующихся с хорошей возможностью восстановления эта программа позволяет заниматься не рискуя. Дополнительный отдых может быть полезен тем, кто занимается другой физической активностью - бег, бокс, боевые искусства и т.д.

## ВETERAN

Это изящная, разумная последовательность, которая может быть использована всеми кто практикует *Тренировку Заключенных* несколько месяцев. Вместо того чтобы работать два или три дня в неделю, спортсмен работает шесть дней в неделю, но он фокусируется только на одном из движений большой шестерки за одну сессию. Седьмой день - день отдыха.

ПОНЕДЕЛЬНИК:	Подтягивания	2-3 подхода
ВТОРНИК:	Мостик	2-3 подхода
СРЕДА:	Отжимания в стойке на руках	2-3 подхода
ЧЕТВЕРГ:	Подъемы ног	2-3 подхода
ПЯТНИЦА:	Приседания	2-3 подхода
СУББОТА:	Отжимания	2-3 подхода
ВОСКРЕСЕНЬЕ:	Отдых	

- Это тренировка хороша для тех кто ограничен во времени. Сессия может быть выполнена за шесть семь минут в день!
- Восстановление при выполнении этой программы происходит быстро, потому что спортсмен никогда не работает над верхней или нижней частью тела два дня подряд. Упражнения чередуются наилучшим образом.
- Для спортсменов, желающих набраться сил и использовать их для продвижения через десять шагов, эта последовательность может быть очень продуктивна. Потому что в день выполняется только одно упражнение, на котором спортсмен сможет действительно сосредоточиться и полностью выложиться.
- Эта тренировочная программа является хорошей основой для экспериментов. Если она окажется тебе не по зубам, добавь лишний день отдыха, когда тебе будет необходимо. Не чувствуй себя ограниченным идеей недели-семидневки. Просто помни, что вне зависимости от того какой программой тренировок ты руководишься, рекомендуется выделить выходной день, чтобы систематизировать свой отдых.

## ОДИНОЧНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

*Одиночное заключение* - это жесткая программа тренировок. Посвященным она дарит изумительное развитие тела и спортивные способности, хотя и замедляет рост силы из-за недостатка отдыха в программе. Когда дело касается силы - больше не значит лучше. В этой программе упражнения Большой Шестерки сжаты в трехдневный цикл, который повторяется дважды в течение недели. Эта тренировочная программа с ее насыщенным графиком предназначена для мазохистов. Она предназначена для парней с хорошим восстановлением, для тех, кто серьезно занимался калистеникой больше года. Для выполнения этой программы тебе понадобятся 6-7 часов свободного времени в неделю. Не занимайся по ней круглый год.

ПОНЕДЕЛЬНИК:	Подтягивания	3-5 подхода
	Приседания	3-5 подхода
	Развитие хвата	Выборочно
ВТОРНИК:	Отжимания	3-5 подхода
	Подъемы ног	3-5 подхода
	Развитие икроножных мышц	3-5 подхода
СРЕДА:	Отжимания в стойке на руках	3-5 подхода
	Мосты	3-5 подхода
	Развитие шеи	2-4 подхода
ЧЕТВЕРГ:	Подтягивания	3-5 подхода
	Приседания	3-5 подхода
	Развитие хвата	Выборочно
ПЯТНИЦА:	Отжимания	3-5 подхода
	Подъемы ног	3-5 подхода
	Развитие икроножных мышц	3-5 подхода
СУББОТА:	Отжимания в стойке на руках	3-5 подхода
	Мосты	3-5 подхода
	Развитие шеи	2-4 подхода
ВОСКРЕСЕНЬЕ:	Отдых	

- Эта программа включает в себя дополнительные тренировки для развития хвата, шейных и икроножных мышц. Если тебе по душе эти дополнительные нагрузки, но ты не можешь справиться с ежедневными нагрузками - добавь день отдыха между тренировками или тогда, когда почувствуешь в нем необходимость.
- Эта программа - та ещё жесть. Если вы не находитесь в хорошей форме и не ведёте здоровый образ жизни - регулярное питание, достаточный сон, и.т.д. - готовьтесь к издевательствам.

## СУПЕРМАКС

*Супермакс* является примером той тренировочной программы, что я использовал в течение длительного времени, особенно во время моего пребывания в Луизианском исправительном учреждении. Для того, чтобы выжить при таких тренировках, ты должен быть суров как рак - и иметь столько же друзей. При условии, что ты перейдешь к этой тренировке, предварительно работая над четырьмя программами, перечисленными выше, ты станешь обладателем нечеловеческой выносливости и стойкости. Она ничего не делает для развития твоей силы или мощи, так что убедись, что прошел все десять шагов перед тем как посвятить часть своей жизни этой тренировочной программе. Даже не пытайся ее одолеть, если не проводил несколько лет в напряженных тренировках.

ПОНЕДЕЛЬНИК:	Подтягивания	10-50 подходов
	Приседания	10-50 подходов
ВТОРНИК:	Отжимания	10-50 подходов
	Подъемы ног	10-50 подходов
СРЕДА:	Отжимания в стойке на руках	10-50 подходов
	Мосты	10-50 подходов
ЧЕТВЕРГ:	Подтягивания	10-50 подходов
	Приседания	10-50 подходов
ПЯТНИЦА:	Отжимания	10-50 подходов
	Подъемы ног	10-50 подходов
СУББОТА:	Отжимания в стойке на руках	10-50 подходов
	Мосты	10-50 подходов
ВОСКРЕСЕНЬЕ:	Отдых	

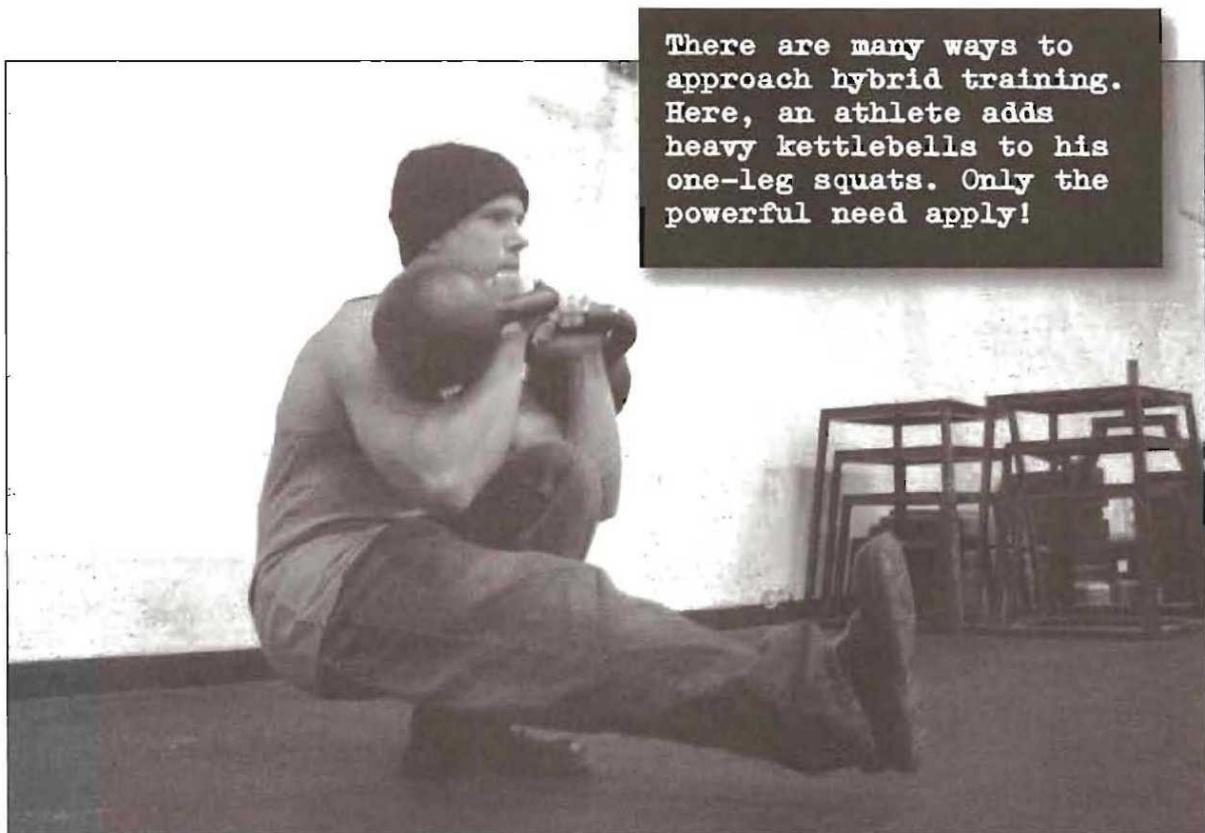
- Делай подходы в течение дня, как пожелаешь. Как вариант, сделай все за раз, но раскидывая подходы по мини-тренировкам, программа станет более терпимой. Еще один способ выжить - чередовать упражнения после каждого подхода..
- Чтобы быстро осилить много подходов, я просто часто останавливаюсь перевести дыхание, в качестве отдыха между подходами. Иногда я объединял 20-30 подходов в такую мини-тренировку!
- Начни с выполнения десяти подходов по десять повторений в каждом

упражнении с целью дорасти до пятидесяти подходов каждого упражнения в день. Если ты делаешь по два упражнения в день, это все равно, что сто подходов в день, около двух с половиной тысяч подходов в месяц. Если ты хочешь еще больше тренировок - увеличивай количество повторений.

## Смешанные программы

Я пронёс идею тренировки с собственным весом как альтернативу тренировкам с отягощениями, тренажерами и другим формам тренировок с сопротивлением через эту книгу. Потому что я люблю старую гимнастику, и я знаю по опыту - по своему собственному и по тренировкам других - что это действительно лучшая форма силовой тренировки. Из когда-либо существовавших. Руки наготове. Больше ничего не нужно.

Я не дурак. Я знаю много читающих эту книгу ребят, уже занимаются различными видами силовых тренировок - бодибилдингом, пауэрлифтингом, тяжелой атлетикой, гиревым спортом и т.д. Многие из вас не захотят бросать веса, а просто будут искать что-то новое для своих тренировок.



Я не фашист - я попробую работать и с тобой (ну разве я не славный парень?). Немного воображения, и найдутся буквально десятки способов применить собственный вес в выбранном тобой виде спорта. Подумай над этими тремя примерами:

## СМЕШАННЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРОГРАММЫ

### Трехдневный сплит:

*В спортзале три раза в неделю. В большинстве спортивных залов теперь имеются маты или площадки для растяжки, где вы можете делать гимнастические упражнения в перерывах между работой с весами. Почему бы не добавить одно из традиционных движений Большой Шестерки к каждому дню тренировок в зале, а остальные три выполнить на выходных? К примеру:*

ПОНЕДЕЛЬНИК:	Отжимания, тренировка грудных мышц, тренировка плеч, трицепсов
СРЕДА:	Подъем ног, тренировка ног, задней поверхности бедра, икроножных мышц
ПЯТНИЦА:	Подтягивания, тренировка спины, бицепсов, предплечий
СУББОТА:	Приседания, мосты, отжимания в стойке на руках

### Домашний тренировочный день:

*Вместо того, чтобы ходить в спортзал три раза в неделю, разделив мышцы на три прорабатываемые группы, как насчет сфокусироваться на основных группах мышц в течение двух дней, тренируя малые мышцы на третий день с помощью упражнений с использованием собственного веса? Такой сплит может выглядеть следующим образом:*

ПОНЕДЕЛЬНИК:	Приседания, становая тяга, сгибания ног, жим ногами, и т.д. (В зале)
СРЕДА:	Подъем ног, мосты, подъемы на носки, отжимания в стойке на руках (дом)
ПЯТНИЦА:	жим лежа, тяга к поясу в наклоне, разгибания на трицепс, и т.д. (В зале)

### Собственный вес, как инструмент преодоления плато:

*Достиг плато с определенной мышечной группой? Продолжай тренировку с тяжестями, но добавь упражнения с собственным весом для отстающих частей тела: приседания на одной ноге для квадрицепсов, подтягивания для спины, отжимания для груди и т.д.*

## Гибкость и свобода

В начале главы я говорил о больших преимуществах режима. Но программы всегда существуют для человека, который их использует. Как только происходит наоборот – человек для программы – все идет не так.

Во что бы то ни стало, будь дисциплинированным, построив тренировочный график, старайся его придерживаться. Но оставь место для личной свободы. Слишком жесткие рамки приведут к скуке, переутомлению и истощению. Если это произошло с тобой, прояви фантазию. Экспериментируй. Пробуй разные варианты. Ты не должен цепляться за программу. Смешивай и сочетай. Придумай свои последовательности. Время от времени добавляй разные варианты упражнений. Экспериментируй с разным диапазоном повторений.

Меняй расстояние рук и ног в любимых упражнениях. Добавь объем уменьшив интенсивность на несколько недель. Исследуй скорость выполнения движений от супер- медленных повторений до взрывной работы. Пробуй разные углы. Играй с амплитудой движения. Для проблемных зон добавь «убийственный» подход в конце каждой тренировки, выбери легкое для тебя движение, и сделай столько повторений, сколько сможешь. Наслаждайся своим телом, приобретенной силой и навыками при помощи разнообразного тренинга, попробуй некоторые виды спорта бег, бокс, ходьба, боевые искусства, йога.

В заключении я никогда не хотел бросить тренировки, потому что было очень мало отвлекающих факторов. На свободе существует миллион и одна вещь, которые могут отвлечь людей даже от простейших практик, которые очень ценны. Пожалуйста, не бросай занятия. Существуют десятки способов оживить твои тренировки, если почувствуешь, что стал отвлекаться.

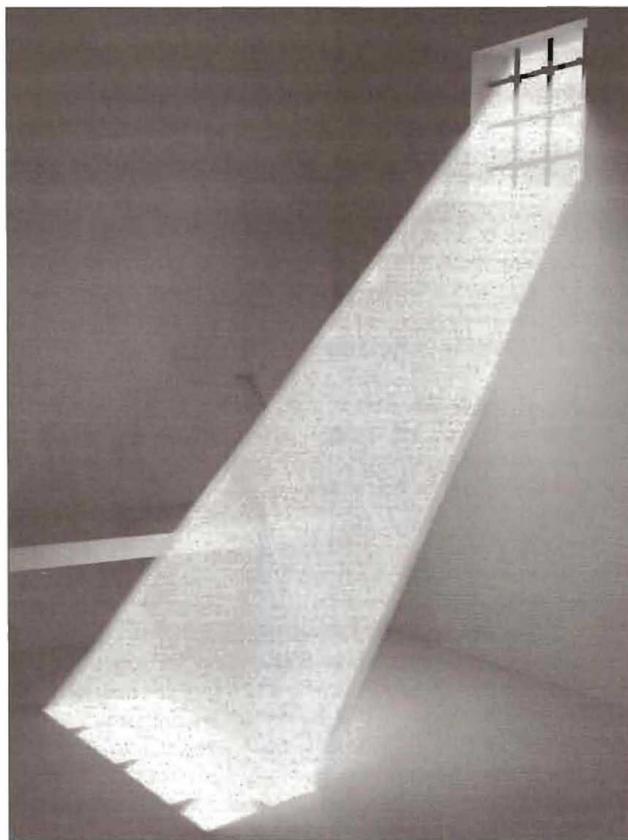
## Выключить свет!

Тренировки в тюрьме дело серьезное. Они помогли мне остаться в здравом уме, и я знаю многих, кто мог бы сказать то же самое. Они были чем-то реальным, чем-то, что позволяло нам смотреть вперед. Независимо от того каким сумасшедшим был день, тренировки были скалой, стабильным местом в этом безумном мире. Находясь за колючкой все мы, что-нибудь теряли, тренировки были временем, позволяющим нам получать не только здоровье и фитнес, но и самоуважение. Здесь ты добавляешь повторения, тут улучшаешь технику, переходишь к более сложному упражнению. Это логично. Значимо. Имеет смысл. Ты всегда двигаешься вперед, все контролируешь. Для меня это нечто особенное и важное. Ты должен быть действительно в теме, чтобы понять меня.

Многие из тех, кто тренируется, вероятно, согласятся со мной. Отнесись к тренировкам серьезно. Где бы ты ни был, отнесись с уважением к времени тренировок. Начав упражнения, ты должен изменить отношение, сменить пластинку мыслей. Отбрось шуточки и другой хлам. Сосредоточься на тренировке, думай

о цели, представь как делаешь больше повторений, улучшаешь технику или что-то подобное, достигни целей сначала в воображении. В зале многие культуристы психуют, кричат и рычат, тебе это не нужно. Они просто тратят энергию. Да агрессия должна присутствовать. Но ты должен уметь управлять агрессией. Ты должен культивировать целенаправленную, контролируемую агрессию. Работай над этим. Развив такое отношение, ты пожнешь хорошие плоды.

Найди место, где ты можешь быть один или, по крайней мере, тебе никто не помешает и тренируйся. Сейчас многие советуют тренироваться с друзьями или партнером, но не я. Я верю, что тренировки в одиночестве позволяют сосредоточиться, уменьшить рассеянность и это хорошо для души.



Возможно, эта точка зрения окажется не популярной, но я предпочитаю тратить время на тренировки, а не на общение с людьми. Любой день. Мои упражнения дали мне больше, чем любой из моих «друзей». В своей жизни я встретил сотни, тысячи людей желающих напасть на меня, украсть у меня, унижить или даже убить меня. Но мои тренировки принесли мне только выгоду. Они дали мне даже больше, чем я рассчитывал. Теперь я сожалею о времени потраченном на человека, которого некогда повстречал. А тренировки? Я не жалею ни секунды потраченной на них.

Каждый грамм усилия, каждая капля пота дали результат(стоили того).

# Благодарности

Эта книга не появилась бы на свет без бесконечного понимания и поддержки John Du Cane. Спасибо Джон!

Многие методы и приемы, описанные в книге, были щедро даны мне во время обучения Joe Hartigen. Покойся с миром, Джо.

Огромное спасибо человеку, демонстрирующему упражнения в данном руководстве Jim Bathurst. Джим потратил большое количество времени, чтобы фотографии идеально подошли для изучающих *Тренировку Заключенных*, без него книга была бы хороша лишь наполовину.

Я поймал удачу за хвост, заполучив Brett Jones (инструктор russian kettlebell challenge) в качестве технического редактора моей рукописи. Знания Brett невероятны. Все ошибки в этой книге принадлежат мне. Все, что звучит умно и круто принадлежит Brett! Зацени передовые тренировочные технологии Brett в блоге: [www.appliedstrength.com](http://www.appliedstrength.com).

Большой респект дизайнеру книги Derek Brigham—“Big D.” Derek взял кучу моих каракулей и груды фотографий и превратил это в произведение искусства. Он терпеливо и с пониманием отнесся к моим капризам (и сотням заметок вываленных на него). Оцени его работу на [www.dbrigham.com](http://www.dbrigham.com). Благодарю братан.

Изображение идеального выполнения свободного отжимания в стойке на руках на стр.227, это щедрый вклад спортсмена, эксперта гимнастики Роджера Харрелла. Роджера можно найти на [www.crossfitmarin.com](http://www.crossfitmarin.com). Он также ведет веб-сайт [www.drillsandskills.com](http://www.drillsandskills.com), великолепный ресурс о гимнастических тренировках.

Большинство тюрем, изображенных в этой книге, были созданы правительством США.

Все изображения, являющиеся общественным достоянием, я использовал с благодарностью.

Большинство фотографий в *Тренировке Заключенных* были сделаны в районе Balance Gym, который находится в Калорама, что вблизи Вашингтона. Мы благодарим их за предоставленную возможность использовать их учреждение.