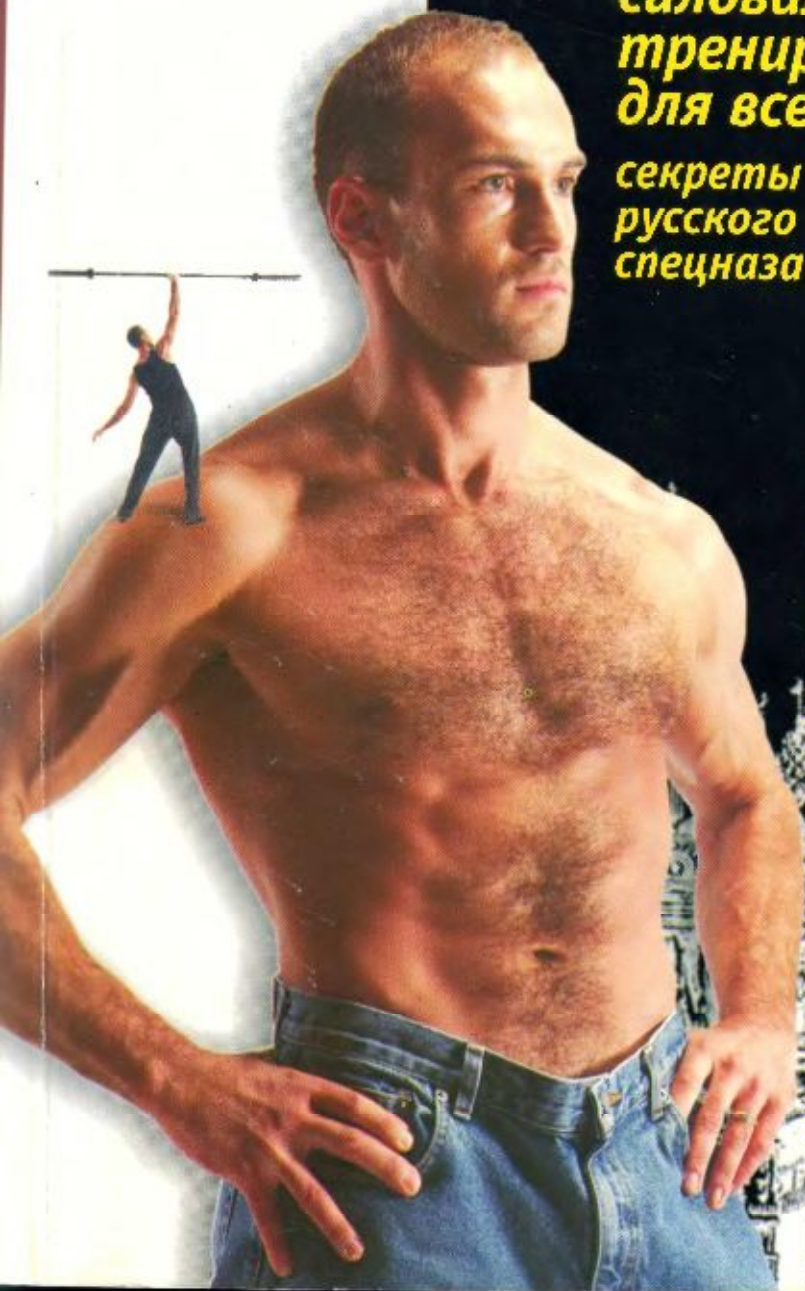


СТАНЬ СИЛЬНЕЕ!

Павел Цацулин

**силовая
тренировка
для всех**

**секреты
русского
спецназа**



УДК 796
ББК 75.0
Ц24

Цацулин, П.

Ц24 **Стань сильнее!** / Павел Цацулин; пер. с англ. Л. В. Оганезова — М.: Астрель: АСТ, 2008. — 143, [1] с.: ил.

ISBN 978-5-17-052410-5 (ООО «Издательство АСТ»)
ISBN 978-5-271-20546-0 (ООО «Издательство Астрель»)
ISBN 0-938045-19-9 (англ.)

УДК 796
ББК 75.0

Настоящее издание представляет собой авторизованный перевод оригинального издания "Power to the People!" (by Pavel Tsatsouline, 1st Edition, 2000), опубликованного в США издательством Dragon Door Publications, Inc. (Little Canada, MN 55164, USA; www.dragondoor.com).

Все права защищены. Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

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

Подписано в печать 25.01.2008. Формат 60х90 1/16.

Бумага офсетная. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 9,0. Тираж 5000 экз. Заказ № 3245.

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

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

ISBN 978-5-17-052410-5 (ООО «Издательство АСТ»)
ISBN 978-5-271-20546-0 (ООО «Издательство Астрель»)
ISBN 0-938045-19-9 (англ.)

© 1999 Advanced Fitness Solutions, Inc.
© ООО «Издательство Астрель», 2008

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

«Я отдаю салют Павлу...»

— **Луи Симмонс, тренер по пауэрлифтингу, Вестсайд Барвелл Клуб**

«Если бы я встретил Павла в начале 1980-х, я мог бы выиграть две золотые медали».

— **Доктор Деннис Кословски, Олимпийский серебрянный медалист по классической борьбе.**

«Эта книга - настоящая бомба! Молоды вы или уже в возрасте, новичок или опытный спортсмен, тренируетесь вы в своей комнате или в самом оборудованном спортивном зале, если бы меня попросили порекомендовать только одну книгу, чтобы помочь вам максимально реализовать свой физический потенциал, я бы выбрал эту! Я желал бы, чтобы у меня была под рукой подобная книга, когда я только начинал заниматься спортом.

Показывая вам, что можно сделать с помощью самого простого базового снаряжения — штанги и гантелей — Павел преобразует сложную науку силы в веселое, вдохновляющее и практичное пособие по силовым тренировкам. Следуйте его программе в течение трех месяцев, и вы не только будете восхищены, но и не сможете без нее обходиться. Вы сможете построить мышечную основу, которая станет служить вам в любом виде спорта или для других самых различных целей до конца вашей жизни.

Простая, лаконичная и по-настоящему удобная для читателей, эта удивительная книга содержит все, что вам необходимо знать: какие упражнения следует выбрать (а их всего два!), как правильно их выполнять (уникальная детализированная информация, которую вы не найдете ни в одном другом источнике) и зачем это надо. Это завершенная программа для каждого мужчины и женщины! Это самое лучшее пособие по безопасной и эффективной технике фитнеса, которое я когда-либо видел. Следуйте его советам, и, верите или нет, вы станете сильнее почти сразу. Я это гарантирую. Я



думал, что со своей докторской степенью и сорокалетним опытом тренировок я знаю многое — но из этой книги я получил уйму полезной информации, и эти знания значительно повысили качество моих тренировок».

— **Джим Райт, доктор философии, научный редактор журнала Flex Magazine (Weider Group).**

★★★

«Павел Цацулин ворвался в американский фитнес, как Русский циклон. Он до основания разрушил священные храмы западного фитнеса своими революционными концепциями и идеями. Если вам нужна утомительная риторика и оптимистические слова в адрес фитнеса, ищите их в другом месте. Если вы хотите совершенно нового решения старой дилеммы трансформации тела, то вы обратились по адресу».

— **Марти Галлахер, тренер сборной команды США, чемпиона мира 1991 года по пауэрлифтингу, редактор агентства Parillo Performance Press**

★★★

«Павел и его книга — это лучший импорт из России вместе с сибирским женьшенем!

Фонтан информации... эликсир для тела!»

— **Фэйрфакс Хакли, руководитель семинара Классические боевые искусства Арнольда Шварценеггера.**

★★★

«Я многое узнал из книг Павла, и планирую многие из его идей использовать в собственных тренировках. Данная книга — это откровение. Она подарит вам новые большие перспективы силовых тренировок. Вы найдете массу идей, которые помогут сделать ваши занятия более продуктивными».

— **Кларенс Басс, автор книг Ripped 1, 2 и 3.**

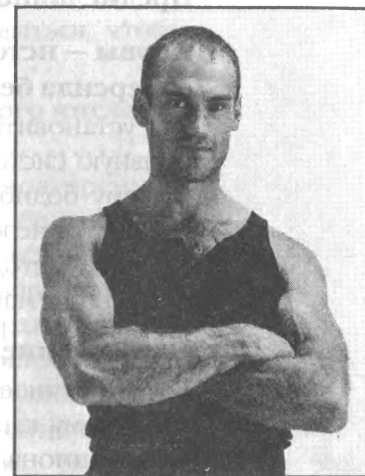
★★★

«Хорошая книга для спортсменов, ищущих методику увеличить свою силу без наращивания дополнительной мышечной массы. Прекрасный источник для всех, кто устал от стандартных тренировок».

— **Джонатан Лоусон, журнал IronMan.**

ПРЕДИСЛОВИЕ

Российские дороги еще хуже, чем о них говорят. Местные жители не были удивлены, когда американский велосипедист, отважившийся проехать на велосипеде через всю Сибирь, застрял со сломанным колесным ободом посреди двенадцати российских часовых поясов. А поскольку колеса у русских велосипедов в диаметре больше, чем у американских, путешественнику предстояло несколько недель дожидаться в этих забытым Богом краях запчастей из Калифорнии. «Не парься!» — сказал местный умелец, разминая в руках папиросу. Он снял спицы с русского колеса, вырезал часть обода, подогнал по форме и заварил. Затем поставил американские спицы, и иностранный путешественник смог продолжить путь!



Русские всегда находили простые решения проблем, не идя при этом на компромисс с результатом. В аэрокосмическом агентстве NASA говорят, что в то время, как Америка посылает своих космонавтов на Луну в «Кадиллаках», русские используют для этого консервные банки. Убедитесь в эффективности русского подхода к силовой тренировке. Несмотря на то что американские спортивные залы оборудованы высокотехнологичными тренажерами, именно русские, тренируясь металлоломом, уже многие десятилетия доминируют на олимпийских пьедесталах.



Вернитесь к своим корням
и будьте сильными!

— Павел Цацулин.

Посвящается Джулии.



СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие 5

Нервы — источник силы:

суперсила без дополнительной массы 13

Как установить новые «мышечные программы» в вашу нервную систему и увеличить силу мышц и их тонус... Почему бодибилдинг с его неплохим косметическим эффектом неэффективен для тренировки силы. Удивительные методики, которые помогут вам выжать из своего тела максимум лошадиных сил.

Напряжение — это сила! 16

Как мышечное напряжение генерирует силу... Пять ключей к тому, как заставить мышцы напрягаться... Обратная пропорциональная зависимость между скоростью и силой... Растяжка для максимального напряжения... Функция механорецепторов в регуляции силы... Использование Хеннемановского принципа для максимизации работоспособности мышц... Почему мышечное утомление и мышечное напряжение — взаимоисключающие вещи...

Тренироваться до отказа или до победы? 21

Почему сильнейшие на Земле люди никогда не тренируются до отказа... Почему интенсивность — это самый важный фактор в силовых тренировках... Научное определение интенсивности тренировок... Максимальные вес и напряжение вместо большого числа подходов... Почему тренировки на износ контрпродуктивны... Смазка для нервной системы: правило Хеббiana.

Не распыляйте свою силу на излишние повторения! 25

Как минимизировать различные разновидности утомления и получить максимум от силовых упражнений... Как остаться энергичным после тренировки... Почему выполнение более пяти повторений за подход препятствует развитию силы... Почему необходимо увеличить время отдыха между подходами... Почему лучше всего делать лишь по три подхода за тренировку... Почему

необходимо делать паузы и расслабляться между повторениями... Как повысить прочность связок с помощью метода «фиксации и нагрузки»... Неожиданный совет по поводу того, как часто следует тренироваться, чтобы добиться наибольших результатов...

Дополнительные преимущества малого числа повторений 31

Три причины того, почему малое число повторений с большими весами является наиболее безопасным режимом тренировки... Почему мышцы устают раньше времени во время подходов с большим числом повторений... Почему самые серьезные травмы происходят тогда, когда ваши мышцы переутомлены... Почему бодибилдеры страдают от разрывов грудных мышц чаще, чем пауэрлифтеры... Важность концентрации внимания для предотвращения травм... Меньшее число повторений ради лучшего качества жизни... Почему небольшое число повторений с большим весом оказывает тонизирующий эффект на нервную систему...

Трупное окоченение, или почему большое число повторений уменьшает мышечный тонус 35

Почему тренировки до жжения в мышцах неэффективны... Что такое настоящий мышечный тонус и как его добиться?... Мышечное напряжение за счет активности нервной системы, и без энергетического истощения... Повышение мышечного тонуса за счет тренировки нервной системы... Почему тренировка силы и мышечного тонуса — это одно и то же... Почему становая тяга — это лучшее упражнение для всего тела... Как выжать максимум из вашего трицепса... Почему тренировки с большими весами — это лучший способ добиться рельефности...

«Но я не хочу лишних мышц!» 39

Почему большие веса не дают избыточного объема... Что заставляет бицепс расти?... Как стать сильнее и не приобрести лишний объем... Как минимизировать травмы... Увеличение плотности мышц... Почему более плотные мышцы крепче.



«Тренажеры — выбор слабаков» 42

Почему безопасней использовать свободные веса, чем тренажеры... И почему наращивать мышцы на тренажере, это все равно, что стрелять из пушки, сидя в каноэ... Микротравмы при работе на тренажерах, причина перегрузок и травм... Почему в советской олимпийской школе работа со свободными весами считалась лучшим способом завоевать золото...

Изолированные упражнения, выбор Франкенштейна 45

Опасность изолированных упражнений... Кинетическая цепочка для достижения оптимальных результатов... Важность межмышечного взаимодействия для развития функциональной силы... Почему становая тяга поможет вам бегать быстрее и прыгать выше.

Иррадиация: как стать сильнее с помощью всего двух упражнений 47

Закон иррадиации Шеррингтона... Нервно-мышечное возбуждение... Как мышцы, работающие с высокой степенью напряжения, могут помогать своим соседям становиться сильнее... Почему комбинированные упражнения эффективнее для развития силы, чем изолированные. Моделирование наиболее эффективного комплекса упражнений... Запуск цепной реакции, как заставить развиваться каждую мышцу вашего тела... Портрет дэдлифтера, человека с идеальными мышцами... Почему становая тяга — это идеальное упражнение для каждого... Почему становая тяга эффективнее приседаний... Как с помощью становой тяги можно укрепить поясницу, мышцы лопаток, широчайшие мышцы, предплечья и ягодицы... Почему становая тяга может быть лучшим упражнением для пресса... Как правильно выполнять боковой жимк...

Как развить проблемные области без дополнительных упражнений 55

Как построить свое тело с помощью лишь двух упражнений... Почему вы не можете изменить форму отдельных мышц... Почему генетика имеет значение... Как видоизменить базовые упражнения таким образом,

чтобы львиная доля нагрузки падала на проблемные области... Работа над слабыми местами без дополнительных упражнений.

Как стать медведем: секреты укрепления мышц от советских десантников 57

Если вы хотите больших мышц и чудовищной силы... Как советские десантники могли всего через два месяца занятий отрастить руки 40 см, и поднимать за тренировку по 40—50 тонн... Как уменьшение интервалов отдыха усиливает продукцию гормона роста и тестостерона.

Три последних ключа от загадки большого бицепса 60

Как нарастить огромные мышцы с помощью лишь становой тяги и толчка... Что, как и когда следует есть, чтобы добиться максимальных результатов... Почему важно отдыхать... Почему, чтобы сохранить достигнутые результаты, необходимо остерегаться стрессов, и как лучше это сделать.

Виртуальная мужественность, или «Могу ли я накачать мышцы, работая с очень малым весом?» 63

Косметическая подкачка, ложные мышцы и феномен Потемкинской деревни... Два типа мышечного роста — какой из них увеличивает вашу силу и придает вам твердость скалы.

О фокусе и разнообразии 65

Почему феномен притупления может помешать вашей программе тренировки силы... Овладение магией эффективной вариации упражнений... Опасность смены тренировочного комплекса... Как избежать мышечных болей... Преимущества простоты над сложностью...

Цикличность: русская революция силовой тренировки 68

Ошибочность мифа о Милоне... Ловушка сверхдлинных тренировок... Достижение результата за счет сокращения продолжительности тренировок... Циклирование — революционная методика силовых тренировок...



Как год за годом добиваться все больших результатов... Почему уменьшение нагрузок может наградить вас новым силовым прорывом... Окончательная формула силы... Как добиться самых запредельных результатов с минимальным риском травмы... Как избежать истощения... Как пройти линейный цикл и поставить новый личный рекорд... Волновые циклы и перерывы в тренировках... Ступенчатый цикл.

Гипериррадиация: как развить силу и одновременно уменьшить возможность травм 76

Как изменить свое программное обеспечение и максимизировать продуктивность силовых тренировок... Рефлекторная дуга для более простой и безопасной становой тяги... Как извлечь максимальную выгоду из иррадиации... Гипериррадиация — высокоинтенсивная, результативная техника для достижения невероятных силовых показателей... Три техники антиизоляции для увеличения эффективности и безопасности силовых тренировок... Как японская техника санчин может добавить вашим тренировкам энергии и стабильности... Важность полного напряжения... Как избежать распыления силы... Три важнейших преимущества гипериррадиации...

Твердый пресс + сильные кисти = мощное тело 81

Стимуляция мускулатуры предплечий для повышения работоспособности... Важность сильного захвата... Как избежать повреждения связок и карпального тоннельного синдрома... Пресс — слабое звено, лимитирующий фактор... Как тренировка пресса может увеличить вашу грузоподъемность.

Силовое дыхание: секреты каратэ для развития суперсилы 84

Как увеличить внутрибрюшное и внутригрудное давление и получить дополнительную мощь... Пневмомышечный рефлекс... Как потенцировать мышечную возбудимость для повышения результативности... Как безо-

пасно контролировать дыхание для повышения грузоподъемности и когда прием Вальсальвы может быть противопоказан... Почему не следует носить тяжелоатлетических ремней... Лучшее упражнение для пресса... Избегайте травм спины и грыж... Использование пневмомышечного рефлекса для повышения грузоподъемности... Сокращение прямокишечного сфинктера для увеличения силы... Восемь наиболее эффективных дыхательных приемов для тяжелоатлетических упражнений.

Черепаша поднимет больше, чем заяц 89

Как одновременно максимизировать эффективность тренировок, безопасность и силовые показатели... Преимущества размеренности... Почему у гимнастов так хорошо работают мышцы... Почему баллистическое мошенничество — это игра неудачников... Научите свою нервную систему не сдаваться...

Напряжение без обратной связи. Как обрести безумную силу 92

Францевская третья заповедь пауэрлифтинга ... Как обойти петлю обратной связи и добиться новых силовых высот... Уберите ограничитель из-под педали газа... Тренировка дезингибиции, новейшее направление в силовых тренировках... Воспользуйтесь прямой связью напряжения для получения максимального результата... Как виртуальный лифтинг увеличивает силу... Как успешно игнорировать реальность... Использование интернализации в качестве секретного оружия в силовых тренировках...

Предварительное напряжение для максимальной силы и безопасности 97

Максимальная пластичность мышц для большей силы и безопасности... Три типа сокращений, какой из них дает наиболее ценное напряжение... Чем отличаются элитные атлеты от спортсменов-неудачников...

Последовательная индукция 99

Последовательная индукция для превосходной стабильности суставов и уменьшения суставных нагрузок.



Обувь, перчатки и зеркала 101

Меньше силы, больше травм — почему не следует одевать кроссовок во время работы с весами, и что одевать на ноги, если это необходимо... Увеличение мощности с помощью реакции позитивной поддержки... Повышение чувствительности рецепторов разгибателей для работы с большими весами... Почему перчатки уменьшают вашу силу... Как зеркала могут повлиять на ваши успехи... Лифтинг с завязанными глазами, развитие мышечно-суставного чувства.

Силовая растяжка 107

Стать суперсильным и остаться живым, чтобы рассказывать об этом. Ускорение восстановления и уменьшение травм с помощью растяжки... Увеличение мышечного роста на 334% с помощью прогрессивно интенсифицируемой растяжки... Увеличение силы на 9,4% с помощью пассивной растяжки между двумя точками опоры... Почему советские ученые рассматривали растяжку как форму силовой тренировки...

Упражнения 110

Перекуйте свое тело в скалу... Экипировка, которая вам потребуется... Выполняйте становую тягу правильно... Хват, осанка, дыхание... Пять ключей к идеальной становой тяге... Тяга в стиле сумо... Рывковая тяга для мышц верха спины... Утиная тяга с платформы для мощных квадрицепсов... Толчковая тяга без «замка» или разнохвата для тренировки хвата... Тяга с плинтов (для пресса, трапеций и тренировки хвата)... Боковой жим — пять причин сделать его главным выбором... Жим лежа на полу... Жим лежа на полу обратным хватом... Сгибание рук со штангой.

Силу — народу! Манифест 141

Об авторе 143

НЕРВЫ — ИСТОЧНИК СИЛЫ: СУПЕРСИЛА БЕЗ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ МАССЫ

Пол Андерсон. «Чудо природы». В 1956 году эксперты в области силы были убеждены, что рекорд, установленный этим 160-килограммовым мастодонтом станет концом истории тяжелой атлетики. Но уже на Олимпийских играх 1996 года в Атланте в прошлом болгарский, а ныне турецкий атлет Наим Сулейманоглу, взял больший вес, чем легендарный «Большой Энди» — при собственном весе менее чем 62 кг, на 100 кг легче Андерсона!

Не судите о книге по ее обложке. Не судите о силе человека по размерам его бицепсов. Часто вещи оказываются не такими, какими кажутся на первый взгляд. Когда говорят, что сила мышцы пропорциональна ее поперечному сечению, нужно добавить — если все остальные параметры одинаковы. Это, прежде всего, уровень активации мышц со стороны нервной системы, или *неврологическая эффективность*. Есть мнение, что среднестатистический человек при максимальном волевом усилии может сократить лишь 20—30% своих мышц. Даже ведущие тяжелоатлеты используют не более 50% возможностей своих впечатляющих мускулов!

Ваши мышцы уже способны поднять автомобиль. Они просто не знают об этом.

Чтобы понять ваш истинный силовой потенциал, оцените следующий факт: когда человека бьет электрическим током — разрядом молнии или электрического стула — его мышцы рвутся, сухожилия отрываются от места своего прикрепления, при этом даже ломаются кости... В первый и последний раз в жизни в момент смерти мышцы максимально активируются электричеством.



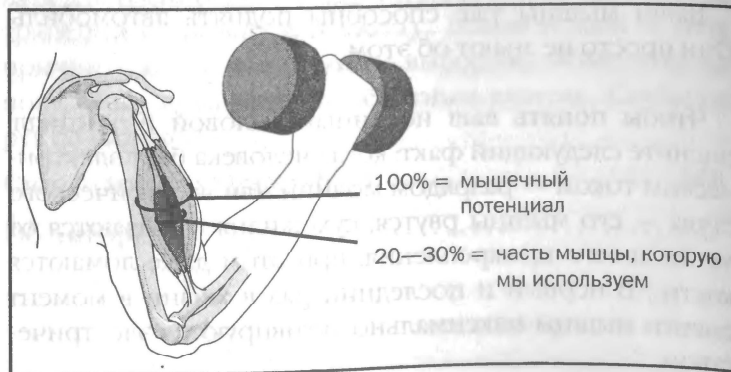
▼
Функция
определяет
строение.

Закон
Вольфа



Хотя мы до сих пор не знаем о том, как полностью преодолеть дефицит силы (что собственно неплохо — иначе мы могли бы порвать себя на части!), современные методики тренировок способны значительно улучшить вашу мышечную активность — а вместе с ней и вашу силу. Эта книга научит вас, как устанавливать в вашу нервную систему лучшее программное обеспечение для мышц, и тем самым повысить ваши силу и мышечный тонус, при этом без грамма лишнего веса, если вы, конечно, того пожелаете.

«Важно отметить, что большинство... факторов, определяющих силу мышцы, функциональные, а не структурные», считают ведущий российский эксперт в области силы профессор Юрий Верхошанский и его южноафриканский коллега доктор Мел Сифф. «Зависящие от эффективности работы нервной системы функциональные факторы являются основным звеном для развития силы, поскольку мышечный «мотор» управляется синхронизированными электрическими импульсами, доставляемыми к мышцам по нервам. Распространенное предубеждение, касающееся эффективности использования стероидов для наращивания силы, кажется абсолютно необоснованным, если, конечно, бодибилдерская масса не является единственной целью тренировок. Выработка специализированного тренировочного режима, способствующего развитию нервной системы, с научной и моральной точек зрения более целесообразна...»



В 1980 году известный нью-йоркский пауэрлифтер доктор Кен Лэйстнер был свидетелем бурного развития бодибилдинга и предсказывал падение эффективности силовых тренировок. Он был прав. Популяризация идеи о том, что сила определяется размером привела к двум печальным тенденциям.

Во-первых, атлеты стали приравнивать силовые тренировки к бодибилдингу. Результатом стал «Голливудский мускул» — один из вариантов формы без содержания. Хотя новое поколение американских тяжелоатлетов тогда выглядело значительно мясистой, но, в отличие от своих предшественников, эти спортсмены не могли конкурировать с восточноевропейскими спортсменами, когда дело доходило до помоста.

Во-вторых, женщины стали избегать силовых тренировок из боязни нарастить объем. Прекрасный пол оставался физически слабым, потому что его представительницы не знали, что могут стать сильнее без риска превратиться в Джесси Вентуру. Последний оплот женщин — пресловутые тренировочные программы с большим числом повторений — никоим образом не повышали мышечный тонус и силу.

Если сравнить спортсменов с гоночными машинами, то наращивание мышечной массы — это неоригинальное наращивание размера двигателя. Подход, описываемый в этой книге, — радикально иной. Я научу вас футуристическим методикам, которые помогут вам выжать максимум лошадиных сил из того двигателя, который у вас есть. Благодаря этой книге дамы и атлеты, занимающиеся видами спорта, где вес тела необходимо сгонять, например, борьба или гимнастика, будут рады возможности стать сильнее, не меняя при этом размера своей одежды.



А бодибилдеры смогут вернуться к своему любимому занятию с мышцами, по силе соответствующими своему виду.



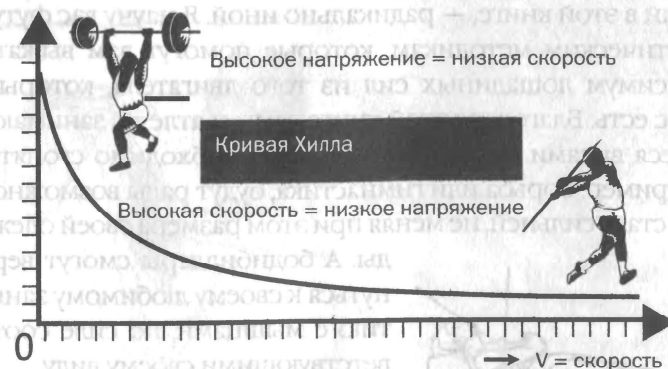
НАПРЯЖЕНИЕ — ЭТО СИЛА

Поднимите карандаш или вашу розовую гантель для Барби, даже не знаю, что тяжелее. Вполне возможно, что самая большая физическая нагрузка, которую вы получали со времени окончания школы, это когда двигали свою компьютерную мышь. А сейчас поднимите пылесос. Ну что! Посмотрите, как надулся ваш бицепс! Почему ваши «булки» начинают становиться более рельефными, когда вы поднимаете что-нибудь тяжелое? — Да потому, что напряжение — это механизм, посредством которого мышцы генерируют силу. В двигателе автомобиля горит смесь бензина и воздуха, за счет этого двигаются поршни; ядерный реактор доводит до кипения воду, образующийся пар вращает турбину; ну а вашим мышцам приходится напрягаться.

Напряжение = сила. Чем сильнее напрягаются ваши мышцы, тем большую силу вы получаете на выходе. Это просто. Посмотрите, как под кожей рельефно прорисовываются жилистые мускулы кикбоксера, когда он наносит мощный удар, или как компактные дельты гимнаста обретают каменную твердость и почти полную неподвижность, когда спортсмен выполняет крест на кольцах.

Сила и напряжение, по сути, это одно и то же. Поэтому

$F = \text{сила/напряжение}$



Если вы знаете бодибилдера, который занялся пауэрлифтингом, он почти всегда поднимает гораздо меньше, чем, казалось бы, мог поднять. Почему? Потому что он тренировал лишь мышцы, а не нервную систему.

Луи Симмонс, тренер по пауэрлифтингу

му неврологическая или независимая от массы тренировки силы может быть определена как **приобретение навыка генерировать большее напряжение**. «Навык — это, вероятно, наиболее важный элемент силы», — соглашается калифорнийский исследователь силы профессор Томас Д. Фэйхи. Чтобы приобрести этот навык, а вместе с ним и суперсилу, в своих тренировках вы должны максимизировать мышечное напряжение.

Правильная тренировка напряжения включает пять ключевых моментов:

- 1) медленное выполнение упражнений;
- 2) максимизация мышечного напряжения, независимо от того, с каким весом вы работаете;
- 3) работа с большими весами, 85—95% от вашего максимального веса;
- 4) минимизация утомления;
- 5) использование различных неврологических феноменов.

1) Медленное выполнение упражнений

Поднимать и опускать железо медленно — это необходимость, продиктованная вашей физиологией. В 1920 году ученый по имени Хилл вывел зависимость, что сила/напряжение стремительно уменьшаются при увеличении скорости выполнения упражнений: по ряду механических и неврологических причин при быстром сокращении мышцы не могут выдать все, на что они способны. Именно поэтому спортсмены из «быстрых» видов спорта вынуждены пользоваться лишь частью силы, которая у них имеется. Когда вы подаете в бейсболе, вы кидаете мяч отнюдь не так далеко, как могли бы, если пользовались бы всей своей силой.

Атлеты из более статичных видов спорта — пауэрлифтинг, армрестлинг, отчасти гимнастика — двигаются очень медленно, благодаря этому имеют возможность максимально напрягать свои мышцы. Если будет

▼
Каратисты веками используют специальные упражнения, называемые *сантин*, основой которых является максимальное динамическое напряжение.

возможность, понаблюдайте за руками людей, выступающих на соревнованиях по армрестлингу. Две мозолистые руки берутся в захват и начинается затяжная битва. Ни один из противников не уступает ни сантиметра. Скорость равна нулю, а двадцать различных мышц предплечья прорисовываются как на рисунке из учебника анатомии. Не удивляйтесь — в основе этого медленного сопротивления лежат впечатляющие сила и мышечный тонус, о которых другие спортсмены даже и не мечтают!

2) Максимизация мышечного напряжения, независимо от того, с каким весом вы работаете

Напрягая свои мышцы так, будто вы взяли побить мировой пауэрлифтерский рекорд, даже если вы поднимаете веник своей бабушки, вы научитесь максимизировать свое мышечное напряжение. Именно оно, как вы помните, и делает вас сильным. Подобная практика отчасти объясняет силу, демонстрируемую мастерами боевых искусств, когда они ломают кирпичи или выдерживают мощные удары. Каратисты веками используют специальные упражнения, называемые *сантин*, основой которых является максимальное динамическое напряжение.

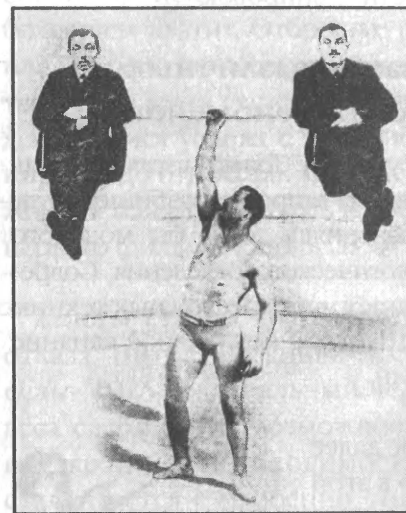
3) Работа с большими весами, 85—95% от вашего максимального веса

Вы можете спросить, зачем я буду поднимать большие веса, если я могу имитировать нагрузку, работая с веником или вообще без груза, как Чарльз Атлас?

Причин — три. Во-первых, ваш позвоночник, суставы и сухожилия должны привыкать преодолевать реальное сопротивление. Когда человек, тренирующийся лишь с помощью динамического напряжения пытается поднять большой вес, различные сенсоры, расположенные по

всему телу, начинают передавать в спинной мозг тревожные сигналы о том, что следует отказаться от нагрузки, потому что она воспринимается как опасность. Когда ваши мышцы начинают дрожать, а затем сдаются под слишком тяжелой штангой, вы сталкиваетесь с грязными происками механорецепторов, повелителей силы. Мастера боевых искусств понимали это и дополняли свои тренировки с динамическим напряжением битьем по твердым поверхностям и разбиванием различных предметов с целью приучить свое тело к давлению.

Во-вторых, большинству людей необходимо чувство живого сопротивления для того, чтобы научиться генерировать высокое мышечное напряжение. Австралийские физиологи заметили что «...сокращение происходит



при появлении электрохимического сигнала, который мышца получает в ответ на нагрузку...». Человек, который для того, чтобы заставить сократиться, к примеру, внутренние косые мышцы живота, не пользовался железом, не будет знать, как заставить эти мышцы работать, даже если вы дадите ему анатомический атлас. А предложите ему выполнить правильно выбранное упражнение с хорошей нагрузкой, и это научит его верному движению.

(Фото Эрла Лидермана)

И, наконец, в-третьих, это то, что называется принципом Хеннема-

▼
Современная нейронаука предлагает массу несложных техник, которые окажут незамедлительное позитивное влияние на ваши силовые показатели.



на. Суть принципа в том, что чем с большим весом вы работаете, тем больше задействуются и напрягаются ваши мышцы. Поэтому в силовых тренировках вам никак не избежать работы с большими весами.

4) Минимизация утомления

Высокая степень утомления и мышечное напряжение взаимоисключаемы. Когда ваши мышцы, голова и «дыхалка» утомлены, вы не можете вырабатывать силу. Попробуйте поделать жим лежа с большим весом после серии отжиманий или пятикилометровой пробежки и посмотрите, что произойдет! Неврологически эффективная программа силовых тренировок минимизирует различные типы усталости за счет сокращения числа повторений, увеличения периодов отдыха между подходами, уменьшения продолжительности тренировок.

5) Использование различных неврологических феноменов

Интеллект победит грубую силу. Только взгляните, как старый жилистый мастер каратэ запросто разбивает груды кирпичей; такой фокус наверняка довел бы молодого бодибилдера до травматологического отделения. Современная нейронаука предлагает массу несложных техник, которые окажут незамедлительное позитивное влияние на ваши силовые показатели.

Все вышеперечисленное далее будет детально разобрано в этой книге. А пока запомните, что сила — это ваша способность генерировать мышечное напряжение. **Научитесь, как эффективнее напрягать свои мышцы, — и вы сможете стать сильнее без увеличения мышечной массы.**

Результат гарантирован.



ТРЕНИРОВАТЬСЯ ДО ОТКАЗА ИЛИ ДО ПОБЕДЫ?

Когда речь идет о наращивании мышц и физической силы, мудрость тренажерного зала обычно сводится к тому, чтобы попытаться сделать еще одно повторение, когда больше сделать невозможно, и добавить еще килограмма два с половиной стали, когда намеченные веса уже подняты. Звучит круто, но не имеет никакого отношения к реальности.

Начиная с Евгения Сандова и заканчивая Юрием Власовым, сильнейшие мужчины (и женщины) мира никогда не тренировались до отказа! Вам не придется снимать шпунтик и загибать пальцы на ногах, чтобы сосчитать исключения: пальцев на руках для этого более чем хватит. Отбросьте риторику в духе «сделать или умереть», посмотрите внимательно на себя и скажите, каковы ваши шансы стать очередным исключением, добившимся успеха с подобной методикой? Если тренировка до отказа так хороша, то почему ваши успехи в жиме лежа остановились на 80 килограммах со времен первого фильма Арнольда?

Атлеты старой школы ОЧЕНЬ редко работали до отказа. Цитата из книги Эрла Лидермана «Секреты силы» 1925 года: сильный человек «никогда не берет веса сверх своих возможностей, если только в этом нет крайней необходимости. Например, когда он сталкивается с особенно сильным соперником, или желает узнать, может ли он побить свой рекорд». Ведущие спортсмены современности следуют этой многократно проверенной стратегии. Эд Коун выполняет три приседания по 394 кг, хотя знает, что мог бы упертерить этот вес. Тренировки с большими весами, но не до отказа, успешно работают на Коуна, который установил уже около восьмидесяти мировых рекордов.

Успех порождает успех, отказ порождает неудачу.

Доктор Фред «Присед» Хэтфилд

Чтобы понять, как человек, который на тренировках не доводит себя до предела своих возможностей, может приседать с 450 кг, вы должны усвоить концепцию интенсивности. Общепринятое мнение, что интенсивность — это самый важный фактор силовых тренировок. Артур Джонс, создатель «Наутилуса», определил это понятие, как «процент от моментальной способности», или соотношение того, что вы сделали, и того, что вы могли бы сделать. Например, если за тренировку вы сделали 10 повторений с данным весом, и это истинный предел ваших возможностей, значит вы работали со стопроцентной интенсивностью. А если вы выполнили 5 повторов с той же нагрузкой, это означает, что ваша интенсивность составляла 50%.

В соответствии с теорией сторонников «высокоинтенсивной тренировки», веса, с которыми вы работаете, это не главное. Для того, чтобы стать сильнее, нужно работать до отказа. Из этой теории следует, что методики Власова и Коуна не эффективны. Киноперсонаж Джимми Стюарта Харви мог бы быть ярким представителем подобной точки зрения: «Я боролся с действительностью в течение тридцати пяти лет и я счастлив, наконец, заключить, что одержал над ней верх».

Сейчас XXI век, и атлеты мирового класса, и домохозяйки больше не должны страдать от ненаучных методов силовых тренировок! Познакомьтесь с единственным научным определением интенсивности, русским определением. Интенсивность при работе с весами — это процент от максимального веса, который вы можете поднять один раз. К примеру, у Эда Коуна, который приседает три раза с весом 394 кг, интенсивность равняется 87,5%, поскольку максимальный вес, покорившийся ему — 450 кг.

Если бы чемпион пауэрлифтинга обьялся нехороших грибов и попробовал бы потренироваться на «Наутилусе», ему пришлось бы приседать 12 раз по 300 кг МП. МП

расшифровывается как «максимум повторения», то есть максимальный вес, который спортсмен может выжать при определенном числе повторений. В данном случае интенсивность Коуна составила бы всего 66%, несмотря на то, что ему пришлось изрядно попотеть и основательно вымотаться.

Русское определение интенсивности отражает жесткую, холодную, «кусачую» реальность работы с железом. Исследования по обе стороны бывшего «Железного занавеса» ясно показали тот факт, что именно мышечное напряжение и вес, а не утомление и число повторений являются ключом к тайне силы (Роман, 1962; Goldberg et al., 1975; Atha, 1981)! Другими словами, если вы хотите стать сильнее, вам необходимо расширять пределы веса/напряжения, а не повторений/утомления. Это работает. Пауэрлифтер Кирк Карвоски, ученик моего друга, бывшего тренера команды США Марти Галлахера, воспользовался мудростью Коуна и уменьшил максимальное число повторений на одно. Результатом стали приседания с 451 кг металла и мышцы тиранозавра. Если вы думаете, что только сплонтаки заканчивают рабочий подход до того, как наступит полное мышечное изнеможение, я предлагаю вам высказать свою точку зрения 135-килограммовому Капитану Кирку и посмотреть, как долго после этого вам удастся оставаться в живых.

Даже если вы не горите желанием устанавливать новые рекорды в пауэрлифтинге и вырастать из своей одежды, разве вы не хотите овладеть самой эффективной методикой тренировки силы? Особенно если методика эта гораздо более приятная, чем альтернативная «методика тренировок до боли»?

Мышечное переутомление не только не полезно, но и контрпродуктивно. Ученым, работающим в области неврологии уже в течение полувека, известно, что если нагрузкой вы стимулируете нервные потоки, например,

Мышечное переутомление не только не полезно, но и контрпродуктивно.





Да, усталость и сила/напряжение — две взаимоисключающие вещи! Отходы метаболизма, такие как молочная кислота, препятствуют мощным сокращениям. Сердечно-сосудистая недостаточность заставляет вас раньше времени прекратить подходы. Психическая усталость от большого числа повторений или подходов препятствует выработке требуемой интенсивности. Коммуникационные связи между мозгом и мышцами оказываются перегруженными и теряют способность эффективно проводить ваши приказы.

- 1) ограничить число повторений пятью и менее;
- 2) увеличить интервалы отдыха между подходами до 3—5 минут;
- 3) ограничить число подходов до трех;
- 4) делать паузы между повторениями и расслабляться;
- 5) не тренироваться более пяти раз в неделю.



1) Ограничение числа повторений пятью

«Это напряжение (от большого числа повторений) меньше, чем то, которое развивается при работе с максимальным или близким к максимальному весом, взятым один раз, и отличается по своей природе», — утверждал ведущий советский эксперт в области силы Роберт Роман еще в начале 1960-х, когда советские тяжелоатлеты показали всему миру, кто лидер в этом виде спорта. «Кроме того, в результате переутомления, последние повторения в подходе выполняются вопреки снизившейся активности нервной системы. Это препятствует формированию комплекса условно-рефлекторных связей, необходимых для дальнейшего повышения силовых показателей».

«Выполнение более шести повторений за один подход замедляет развитие силы!» — убежден Аркадий Воробьев, другой ведущий русский ученый в области спорта, в прошлом чемпион мира по тяжелой атлетике. Ограничить число повторений пятью — еще лучше. Многие из самых сильных людей в мире практикуют подходы с пятью и меньшим числом повторений. «Когда я начинал тренироваться», — вспоминает великий пауэрлифтер Майк Бриджес, — я делал много повторений и подходов, не добиваясь при этом особого успеха. Когда я прекратил работать на повторения, моя сила начала стремительно расти. Я считаю, что вы можете сократить число лишних подходов и повторений и открыть в себе способность восстанавливаться гораздо быстрее. Благодаря этому вы добьетесь больших результатов».

2) Увеличение интервалов отдыха между подходами до 3—5 минут

В фитнес-клубах вы часто можете услышать, что промежутки между подходами должны составлять порядка 30 секунд, «чтобы увеличить интенсивность и улучшить функционирование сердечно-сосудистой системы». В реальности эти люди желают поскорей избавиться от

вас и за счет этого повысить пропускную способность заведения и получить больше денег. Советский специалист Леонид Матвеев, который не является владельцем сети лечебно-физкультурных центров, рекомендует отдыхать между подходами от 3 до 5 минут, если цель спортсмена — это тренировка нервной системы, а не наращивание мышц.

3) Ограничение числа подходов

Даже если вы уменьшите число повторений и увеличите продолжительность отдыха между подходами, вас настигнет эффект кумуляции (накопления) усталости. При этом будет продолжаться стимуляция мышечного роста, что нужно далеко не каждому. Поэтому тренировки, рассчитанные на развитие силы и мышечного тонуса, должны включать лишь по три подхода на каждое упражнение. 5, 3 и 2 повтора с одним весом. Это не единственный подход, но очень эффективный, предложенный мне моим другом Джэком Рипом, чемпионом ВС США по пауэрлифтингу.

4) Паузы и расслабление между повторениями

В Северной Америке при выполнении упражнений принято избегать выключения суставов. Идея заключается в том, чтобы не давать мышцам расслабляться и, как некоторые думают, «защитить суставы».

Артур Джонс, создатель тренажера «Наutilus», предлагал «забивать» мышцы так быстро, насколько это только возможно. В то время, как подобная методика действительно эффективна для наращивания массы, мышечная усталость абсолютно контрпродуктивна, когда ваша цель — добиться жилистой силы. Далее вы сможете в этом убедиться.

Паузы и релаксация — такие, какие только позволяют безопасность — между повторениями не только облег-



чат вашу жизнь, но и позволят вам генерировать большее мышечное напряжение. А то, что касается совета не выключать суставы, это ерунда. Ваши суставы предназначены для того, чтобы выдерживать нагрузки. На самом деле, если вы не будете подвергать свои суставы давлению, вы никогда не станете по-настоящему сильным!

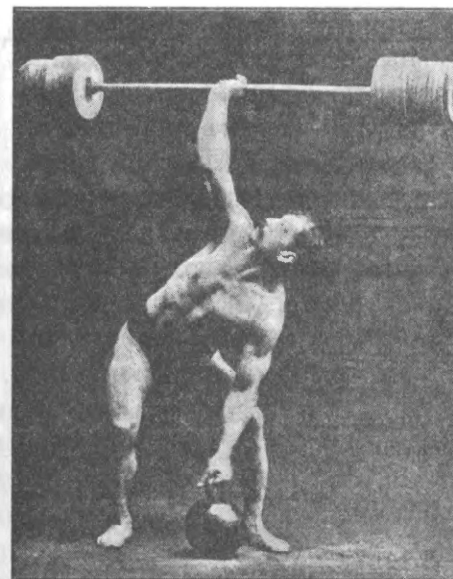
▼
Если вы не захотите нагружать свои суставы, то должны быть готовы к тому, что они так и останутся слабыми.



В середине 1980-х было обнаружено, что наши колени, локти и другие суставы имеют специальные механорецепторы, или сенсоры, которые регистрируют нагрузку. Если вы не захотите нагружать свои суставы, то должны быть готовы к тому, что они так и останутся слабыми. Когда вы попытаетесь поднять большой вес, механорецепторы не дадут вашим мышцам сокращаться, посылая сигналы паники в спинной мозг. Атлеты прежних времен хорошо понимали это и развивали так называемую «силу связок» с помощью различных упражнений по удерживанию больших весов. Джон Гримек, легендарный американский тяжелоатлет и бодибилдер, с этой целью держал над головой 450 кг! Он смог дожить почти до девяноста лет и передать нам свой опыт.

5) Не тренируйтесь более пяти раз в неделю

Забудьте миф о том, что мышцы для восстановления требуется от 48 до 96 часов! Столько времени необходимо лишь в том случае, если вы тренируетесь неправильно. «Основная идея планирования силовых тренировок заключается в том, чтобы атлет как можно больше работы выполнял в то время, пока он находится в свежем состоянии», — объяснял бывший консультант олимпийской команды Советского Союза профессор Владимир Запирский, который позднее эмигрировал в Соединенные Штаты. Ведущие советские и болгарские тяжелоатлеты выполняли до 28 тренировочных занятий в неделю. «Я тяжелоатлет», — говорил в интервью чемпион мира из Болгарии Иван Чакаров. — Я тренируюсь шесть или семь дней в неделю по восемь часов в день. Я



Могучий Артур Саксон устанавливает мировой рекорд, поднимая двумя руками 203 кг.

(Фотография Эрла Лидермана)

работаю на государство. Когда я не смогу показывать высокие результаты, я потеряю свою работу».

А если вы будете тренироваться как Чакаров, то потеряете свою! Большинство взрослых людей, у которых не так много свободного времени, могут взять на вооружение расписание тренировок жилистого американского фермера Боба

Пиплза, чей рекорд в становой тяге десятилетия не могли побить мужчины самых разных габаритов, хотя сам Боб весил всего 80 килограммов! «Число тренировок в неделю варьировать», — писал Пиплз в книге *Developing Physical Strength* («Развитие физической силы»), пособии, в котором приводится гораздо больше полезных советов, чем в современных руководствах по этой тематике. «Чаще всего я тренировался четыре-пять раз в неделю, например, в понедельник, среду, пятницу, или любые другие дни. Я добивался хороших результатов и при двух тренировках в неделю. Хотя я не часто переходил на двухдневный режим». Три тренировки в неделю — это оптимально для большинства.

Расписание Пиплза отличается чрезвычайной гибкостью. Что и предлагает методика *Power to the People!* («Силу — народу!»). Тренировки в зале — максимум двадцать



▼
Немецкое исследование, проведенное в начале 1960-х, показало, что перерывы между силовыми тренировками более одного дня снижают их эффективность аж на 50%!
▲



цать минут! — с понедельника по пятницу. Вы можете также взять дополнительный выходной, если по каким-то причинам чувствуете, что восстановились не полностью. Только не следует использовать эту причину, как оправдание для хронического сокращения числа тренировок до двух или трех в неделю. Немецкое исследование, проведенное в начале 1960-х, показало, что перерывы между силовыми тренировками более одного дня снижают их эффективность аж на 50%! Далее в книге я постараюсь привести научные обоснования столь нетрадиционного режима тренировок. А пока поверьте на слово.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА МАЛОГО ЧИСЛА ПОВТОРЕНИЙ

Инструкторы в фитнес-центрах любят рассказывать о чрезвычайной опасности тренировок с малым числом повторений и с большими весами и расхваливают тренировки Барби с большим количеством повторений, считая их «безопасной альтернативой».

Ошибочное мнение. Тренировки с большими весами и малым количеством повторений — наиболее безопасная методика тренировки с отягощениями. Не думайте, я так считаю не потому, что меня слишком часто били по голове. Я назову вам по крайней мере три причины того, почему тренировки с большими весами и числом повторений до пяти гораздо безопасней, чем многократное поднятие малых весов.

Во-первых, при подходах с большим числом повторений — больше пяти — мышцы-стабилизаторы устают слишком быстро. Возьмем, к примеру, приседания. Хотя мышцы ног проделывают основную работу по поднятию груза, но в то же время мышцы спины должны постоянно стабилизировать позвоночник в правильном положении. Ваши квадрицепсы, ягодичные и двуглавые мышцы сокращаются и расслабляются, словно поршни в двигателе, при этом они эффективно прокачивают через себя свежую кровь. С другой стороны, ваша поясница остается неподвижной с первого по последнее повторение и неизбежно «умирает» в первую очередь. А если спина вам откажет, вам капут! Один из авторитетов в области силовых тренировок, который продвигал идею приседаний с числом подходов от пятнадцати до пятидесяти как более «безопасную» форму тренировок, имел список травм, заслуживающий боевого ордена: порванный коленный мениск, множественные разрывы грудных мышц, разрыв ротатора плеча, перелом руки...

▼
Не пытайтесь запутать меня фактами!

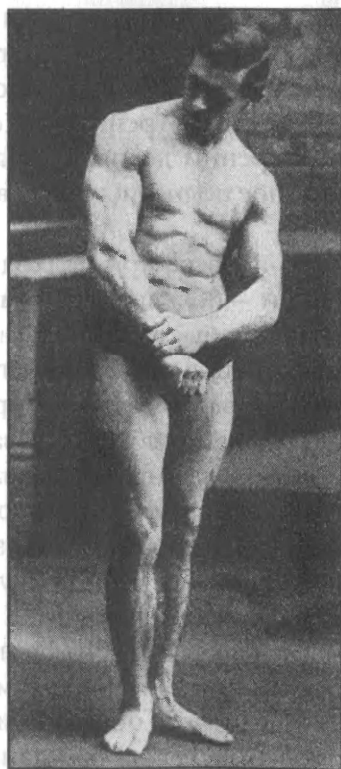
Персонаж
Фила Хартмана в телешоу
«News Radio».



А Вопреки расхожему мнению, «Самые серьезные травмы происходят в состоянии усталости, из-за неправильного положения тела, а не во время взятия максимальных весов», — так считают ведущие эксперты по силовым тренировкам доктора Стоун и О'Брайант. У пауэрлифтеров есть одна мудрость: «пять — это максимальное число повторений, отведенное богом для пауэрлифтеров». И это не потому, что они не могут сосчитать больше чем до пяти. А потому, что работая с огромными весами, они постоянно ходят по краю пропасти и вынуждены делать все, чтобы максимизировать свою безопасность. Доктор

Джозеф Хорриган, которому довелось лечить множество спортивных травм, наблюдал, что бодибилдеры, которые, как правило, тренируются до отказа, гораздо чаще получают разрывы грудных мышц, чем пауэрлифтеры, хотя последние берут гораздо большие веса.

Если вы восприняли мой совет, и будете выполнять не более пяти повторений, все задействованные мышцы будут загружаться примерно с одинаковой скоростью. Когда подход длится всего пятнадцать—двадцать секунд, вы станете класть железо по причинам иным, чем нарушенная циркуляция. И когда вы будете делать, к примеру, приседания, мышцы спины и другие стабилизирующие



Эдвард Астон, знаменитый британский тяжелоатлет средней весовой категории, одной рукой выжимал над головой свыше 135 кг.
(Фотография Эрла Лидермана)

мышцы не подведут вас в тот момент, когда вы больше всего в них нуждаетесь.

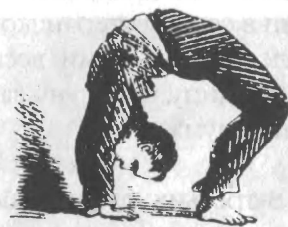
Вторая причина большей безопасности тренировок с большими весами и меньшим числом повторений — это концентрация. Когда вы делаете что-нибудь пять, а не двадцать пять раз, вам гораздо проще удерживать свое внимание на задаче, стоящей перед вашими мышцами. Кроме того, большие веса заставляют относиться к себе с уважением, в то время как малые — нет. Мой 70-летний отец, который потянул 170 кг при собственном весе 82 кг — без пояса! — и установил рекорд Калифорнии в своем ветеранском классе, никогда не травмировался с большими весами. Но однажды потревожил себе спину, когда «не зауважал» какие-то 85 кг, 50% его максимума.

В-третьих, работа с большими весами позволяет вам развить чудовищную силу и не тренироваться при этом до изнеможения. Я объяснял эту точку зрения в прошлой главе. Вы должны согласиться с тем, что выбрать вес, который вы можете поднять шесть раз — то есть 6RM — и сделать с ним пять повторений — это гораздо безопасней, чем выполнять десять повторений с весом 10RM!

Повышение качества, при тренировках с большими весами и малым числом повторений, это также то, чем нельзя пренебречь. «Я делал три подхода по десять — двадцать повторений в каждом», — рассказывал мне один человек, занимающийся боевыми искусствами, «и я так уставал, что у меня не оставалось энергии на то, чтобы тренироваться в своем виде спорта!» Это не удивительно. В бывшем Советском Союзе Романом и другими учеными было четко задокументировано тот факт, что более пяти, а тем более десяти повторений за подход приносят спортсмену гораздо больше боли и усталости, чем подходы с тремя — пятью повторениями.

▼
Когда вы делаете что-нибудь пять, а не двадцать пять раз, вам гораздо проще удерживать свое внимание на задаче, стоящей перед вашими мышцами.
▲

Тренировки с большими весами, если не делать лишних повторений, напротив, придадут вам энергии! Тренировки с большими весами и малым числом повторений, к примеру, три подхода по три повторения с 90% максимального веса ($3 \times 3 \text{ 90\% 1RM}$), часто использовались русскими тренерами с целью тонизировать нервную систему атлетов. Теперь вы можете понять, почему силачи прошлого говорили, что после хорошей тренировки чувствуют себя «готовыми сражаться за Родину!»



ТРУПНОЕ ОКОЧЕНЕНИЕ, ИЛИ ПОЧЕМУ БОЛЬШОЕ ЧИСЛО ПОВТОРЕНИЙ УМЕНЬШАЕТ МЫШЕЧНЫЙ ТОНУС

Вы работали с большим числом повторений, при этом у вас горели мышцы. Однако подобные тренировки оказывались неэффективными. Почему же вы продолжаете придерживаться столь бессмысленной методики, ожидая каких-то изменений?

Мышечное жжение, которое вы испытываете, выполняя подходы с большим числом повторений, связано с накоплением в мышцах молочной кислоты. Откройте «Книгу рекордов Гиннеса» и посмотрите на фотографию «Капитана Америка», который установил мировой рекорд по числу сгибания корпуса лежа — 25 000 раз! Мышцы у этого чудака должны были гореть сильнее, чем у кого бы то ни было на этой планете, но этот человек не мог похвастаться даже шестью квадратиками на своем животе, несмотря на низкое содержание жира в организме.

Скованность, которую вы испытываете во время и после жжения в мышцах, возникает по той же причине, что и окоченение у трупа. Ваши мышечные волокна работают как мышеловки — они самостоятельно сжимаются, но им требуется энергия для того, чтобы подготовиться к очередному сокращению. Мертвое тело лишено АТФ (аденозин-трифосфат), энергоносителя, позволяющего мышцам расслабляться. Окоченевшие мышцы находятся в состоянии перманентного сокращения. Во время тренировок с высоким числом повторений запасы АТФ в мышцах истощаются, что приводит к временному их затвердению, очень похожему на значительно более продолжительное трупное окоченение! Единственный способ сохранить такой «прекрасный тонус» — убить себя.

Вам нравится ощущение жжения? Тогда зажгите спичку.

Фрэд Хэтфилд, доктор философии, обладатель мирового рекорда в пауэрлифтинге



▼
Познакомь-
тесь со ста-
новой тягой,
господа!



Так что же такое **настоящий мышечный тонус** и как его добиться? Сожмите бицепс таким образом, как это делают, когда хотят продемонстрировать его размеры. Ну и ну, под кожей вырос маленький мячик! Если вы хотите лишь ходить и демонстрировать всем свои мячики, то рискуете стать похожими на типов в облегающем трико и майке, в топике третьего размера, то есть превратиться в бодибилдера!

Если вы не хотите выглядеть так, будто у вас запор, вам необходимо научить свою нервную систему поддерживать мышцы лишь в небольшом напряжении, пока вы расслаблены. Именно это состояние и называется мышечным тонусом — остаточное напряжение расслабленной мышцы! Разновидность напряжения, которое является результатом активности нервной системы, а не истощения энергии.

Увеличение мышечного тонуса не связано с физической трансформацией мышц. Это результат повышения готовности нервной системы. Она непрерывно поддерживает мышцы в частично сокращенном состоянии, так, чтобы вы в любой момент были готовы бороться с медведем, ломать скалы и делать другие полезные вещи ради славы партии и народа. Когда русский десантник получает под дых от своего сержанта, это делается для повышения его мышечного тонуса!

Сила = напряжение = тонус. Это просто. Если вы хотите стать сильнее, научитесь генерировать напряжение вместо того, чтобы наращивать мышцы, а чем сильнее вы будете, тем выше будет ваш мышечный тонус! Поэтому тренировка силы и тонуса — это одно и то же.

«Почему у меня нет твердого зада?» — удивляются миллионы женщин. Потому что ягодицы таят в себе чудовищную силу. В тот момент, когда вы смотрите, как приседает пауэрлифтер, его ягодицы преодолевают

давление нескольких сотен килограммов! Когда вы сжимаете ягодицы, выполняете «пожарный гидрант» или другие похожие бесполезные упражнения, популярные на тренировках по фитнесу, вы даже близко не подходите к тому, чтобы раскрыть силовой потенциал самых сильных мышц вашего тела. Познакомьтесь со становой тягой, господа!

«Почему у меня не получается «обрисовать» свой трицепс?» — удивляются как мужчины, так и женщины. Научное исследование, проведенное в начале 1960-х, показало, что хотя трицепс и состоит из трех частей, на его медиальную головку выпадает основная нагрузка. Две другие головки, длинная и латеральная, подключаются только тогда, когда сопротивление оказывается очень велико. По мнению доктора Томаса Маклафлина, исследователя в области биомеханики и пауэрлифтера национального уровня, даже некоторые лифтеры не занимаются с весами, достаточными для того, чтобы задействовать две ленивые головки трицепса! Наиболее заметной частью трицепса является его латеральная головка, проходящая по наружной части плеча. Она одна из пары — тунейдец, и навечно останется плоской и вялой, если вы будете работать с весами Кена и Барби.

Не хотите быть рыхлым? Тренируйтесь с большими весами! У вас может возникнуть вопрос: «Тогда почему бодибилдеры более рельефные, чем пауэрлифтеры?» Они тренируются с меньшими весами, чем пауэрлифтеры и они выглядят более рельефно. Мы где-то ошиблись?

Нет. В обществе сложился стереотип, что тяжелоатлеты или пауэрлифтеры — это кило сто с лишним веса и пивной живот. Атлеты-супертяжеловесы действительно соответствуют этому описанию, потому что им выгоден дополнительный вес, даже если он набран благодаря жиру. Гораздо проще подняться со штангой, когда тебя



выталкивают огромный живот и толстые икры. Поэтому каменные мышцы этих мужчин похоронены под пластами жира.

Более легкие спортсмены, напротив, стараются быть как можно более сухими, чтобы удержаться в своей весовой категории. Стоит только посмотреть на резного 90-килограммового легендарного российского тяжелоатлета-олимпийца Давида Ригерта, на крепкое тело маленькой, весом всего 55 кг, Мэри Джеффри, которая установила мировой рекорд (125 кг в жиме лежа), или на жилистого Джона Имзера, 75-килограммового техасца, установившего мировой рекорд — 354 кг в становой тяге. По иронии судьбы внешность этих атлетов — лишь побочный продукт, а не основной результат тренировок.

Когда речь идет о бодибилдинге, следует помнить о том, что существует большая разница между тем, чтобы выглядеть хорошо без всяких усилий, и тем, чтобы позировать перед фотокамерой буквально взрываясь от напряжения. И не забывайте о маслах, предварительной подкачке и работе светоустановщиков и фотографов-профессионалов, которые даже Вуди Аллена могут сделать почти похожим на мужчину. А как насчет амфетаминов, тиреоидных гормонов, диуретиков, кулинарных изощрений бодибилдеров, необходимых этим парням для обретения рельефа?

«НО Я НЕ ХОЧУ ЛИШНИХ МЫШЦ!»

Нет, пропаганда больших весов — это вовсе не часть коммунистического заговора перекачать всех и спровоцировать нехватку продовольствия. Сюрприз: работа с большими весами совсем не обязательно приводит к развитию больших мышц!

Когда люди видят 135-килограммового мужчину ростом чуть выше полутора метров и шириной метр двадцать, то, делая выводы о его силе, часто путают причину и следствие. Такие ребята имеют природное тяготение к железу, в силу выпавшего им генетического жребия. Они поднимают большие веса, потому что их тело имеет соответствующее строение, а не наоборот. Цитируя Марка Твена: «Сначала узнайте факты, тогда вы сможете исказить их так, как вам это нужно».

Что заставляет ваш бицепс расти? В соответствии с энергетической теорией в каждый момент времени мышечные клетки обладают лишь ограниченным количеством энергии АТФ. Она тратится двумя способами: на синтез белков и выполнение механической работы. В норме в мышцах устанавливается равновесие между анаболизмом и катаболизмом. Это равновесие можно представить в виде бассейна, у которого выносящая и приносящая трубы имеют одинаковый диаметр. Все белки, которые разрушаются в ходе вашей ежедневной активности, замещаются новыми. Однако, когда мышцу заставляют сокращаться, преодолевая большое сопротивление, и выполнять большое количество работы, она потребляет всю имеющуюся в ее распоряжении АТФ. Следовательно, на ресинтез белков энергии остается меньше. Катаболизм начинает преобладать над анаболизмом, а мышечная масса уменьшается.

После частичного разрушения мышечные клетки получают возможность направить поступающую энергию на анаболизм. Они сходят с ума и синтезируют больше белков, чем их было до тренировки!

Работа с тяжелыми весами имеет тенденцию укреплять мышцы, а не увеличивать их размер, тренировки же с малыми весами могут служить для второй цели.

Уильям Блэйки,
«Как стать сильным и как им остаться»,
1879



А сейчас скажите мне, как поднимать большие веса и при этом не наращивать мышечную массу? Класс, кто знает? Ну, кто-нибудь?

Ответ: Тренируйтесь с большими весами, но поддерживайте общее число повторений за тренировку на низком уровне. Идея заключается в том, чтобы минимизировать разрывы мышц и последующую их реконструкцию.

▼
Чтобы стать сильным и не стать большим, тренируйтесь с большими весами, но не делайте много повторений.

Насколько низким должен быть этот уровень? Точное число будет варьировать от человека к человеку, но в целом, если вы будете удерживать число повторений на цифре десять и ниже, то не ошибетесь. Бывают, конечно, и исключения. Некоторые инопланетные существа растут, словно сорняки, от одного подхода в пять повторений. Если вы один из них, то, вероятно, много лет назад сбежали с приезжим цирком и вряд ли читаете эту книгу. Для остальных, товарищи, два подхода по пять повторений — это то, что завещал великий Ленин для развития жилистых мышц.

Если в своей предыдущей жизни вы были малоактивны, любая активность, тяжелая атле-



Русский атлет Евгений Сандов — эталон пропорций тела на все времена. Сандов был всегда рельефен, какую бы стойку он ни принимал. Даже когда этот атлет находился в расслабленном состоянии, кубикам на его животе современные труженики тренажерных залов могли бы только позавидовать.

(Фотография Эрла Лидермана)

тика или даже печатание на клавиатуре, с самого начала могут добавить вам немного мускулов. Не думайте о них, как о новых мышцах, считайте, что это необходимый минимум, который вы утратили, просидев в темнице или будучи прикованным к кровати. Вероятнее всего, ваши габариты не увеличатся, а вот вес вырастет на несколько килограммов. Повышение плотности сократительных белков мышц — это то, что происходит первым делом, когда начинается реальный мышечный рост. Радуйтесь: чем мышцы плотнее, тем они крепче.

Придерживайтесь коротких тренировок с большими весами, если жилистая сила — это то, чего вы добиваетесь. Мой друг доктор Джадд Бьясиотто приседал с запредельными 272 килограммами при весе тела 60 кг, при этом на тренировках он выполнял пару подходов по «трёшке». Годы спустя Джадд стал очень успешным культуристом, когда увеличил объем тренировок и стал приседать 30 раз по 150 кг. Его бедра огромны, не сравнимы с «парой плоскогубцев в шортах», которые установили четыре мировых рекорда, а тренируется он с половиной того веса, что поднимал раньше. Вот так-то!



Чтобы стать сильным и не стать большим, тренируйтесь с большими весами, но не делайте много повторений.

▼
«Никакой лишней массы, товарищи!»



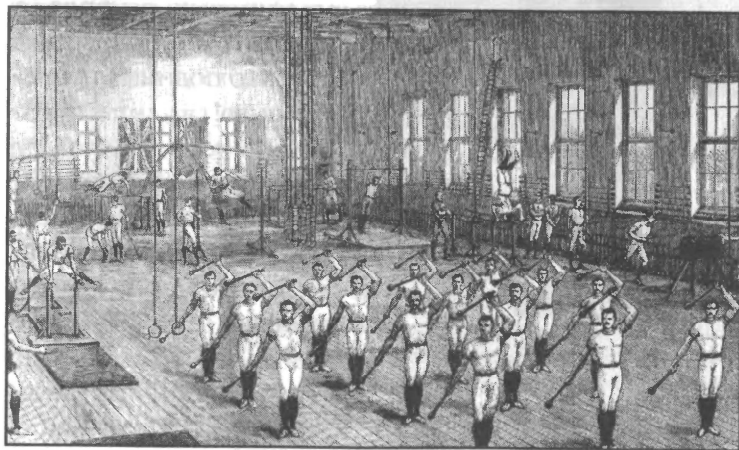
«ТРЕНАЖЕРЫ — ВЫБОР СЛАБАКОВ»

Названию этой главы я обязан Мауро Ди Паскуале, доктору медицины, чемпиону Северной Америки по пауэрлифтингу и одному из самых грамотных специалистов по силовым тренировкам.

Тренажеры часто рекомендуют начинающим, поскольку свободные веса труднее контролировать. Как утверждали профессор Верхошанский и доктор Сифф: «Вопреки распространенному мнению, в начале обучения новичок должен двигаться, чтобы потом обрести стабильность, точно так же, как младенец учится стоять, делая неуверенные шаги и открывая для себя окружающий мир».

Лучше всего учиться работать со свободными весами тогда, когда у вас еще недостаточно силы, чтобы себя повредить. Вам бы хотелось делать «неуверенные шаги» с 20 с половиной или 200 килограммами в руках?

Пол Чек, физиотерапевт из Калифорнии, предложил интересный эксперимент для иллюстрации этой точки зрения. Выполнять до упора жим лежа с гантелями. Затем без перерыва продолжать упражнение со штангой того же веса, снова до предела. Далее — также без пере-



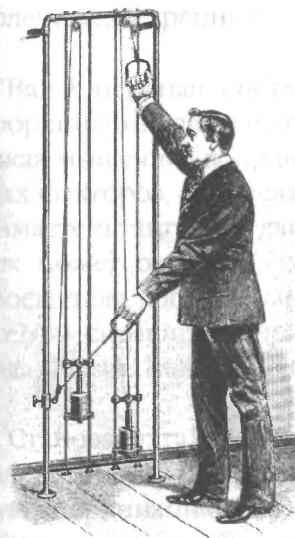
Если в зале тренажеров больше, чем свободных весов, подумайте дважды, прежде чем туда войти.

Луи Симмонс, знаменитый тренер по пауэрлифтингу

рыва продолжать упражнение на тренажере Смита и опять с прежним весом. Вы опять сможете поднимать вес, с которым вы только что дважды работали до отказа.

Когда вы занимаетесь с гантелями, то контролируете вес в трехмерном пространстве. Штанга отбирает у вас одну степень свободы. Тренажер ограничивает вашу подвижность до одного измерения. Стабилизирующие мышцы при этом не работают, потому что тренажер берет на себя их задачу. Когда вы вернетесь в реальный мир, где вам самим придется контролировать, вы столкнетесь с большой опасностью получить травму, двигаясь в плоскостях, к которым не привыкли. Кроме того, вы не сможете применить большую часть своей силы. Ваша нервная система подложит вам под педаль газа кирпич, когда поймет, что стабилизирующие мышцы у вас не готовы к работе. Нарращивать мышцы на тренажере — это все равно, что стрелять из пушки, сидя в каное!

Вдобавок к серьезным травмам, на которые вы напроситесь, если решитесь испытать свою тренажерную силу в жизни, вы будете накапливать на своем теле микротравмы, которые в будущем выльются для вас в серьезную проблему. «Чем более ограничен снаряд, тем с большей вероятностью вы перегрузите свои мышцы», — объясняет Пол Чек. — При работе по ограниченным траекториям непрерывно и однообразно нагружаются одни и те же мышцы, сухожилия, связки, суставы, что приводит к микротравмам, которые впоследствии выливаются в тяжелые травмы. Прибавьте к этой опасности проблему



«Тренажеры — выбор слабаков!»

Ваша нервная система подложит вам под педаль газа кирпич, когда поймет, что стабилизирующие мышцы у вас не готовы к работе.



подстройки суставов под оси тренажера. Тренажеры проектируются под среднестатистического человека, а такого еще надо поискать.

В Советском Союзе с его стремлением побеждать на Олимпийских играх не жалели ни денег, ни средств на развитие спортивной науки. При этом российские тренажерные залы походили на свалки металлолома, со множеством уродских штанг и устрашающе больших гирь, больше там не было ничего. Они то знали, что свободные веса — это самый естественный, универсальный, безопасный и эффективный спортивный инвентарь. А вы знаете?

Вам следует избегать упражнений, в которых задействован только один сустав. Они неэффективны, они негативно сказываются на силовых показателях и делают вас более подверженным травмам.

Движения, в которые вовлечено более одного сустава, формируют кинетическую цепочку. Это естественный способ работы вашего тела. Когда вы выталкиваете свой автомобиль из грязи, вы не пытаетесь изолировать квадрицепсы и ограничить движения в коленных суставах. Ваши квадрицепсы, ягодичные и икроножные мышцы работают как одна команда, задействованными оказываются множество суставов: голеностопные, коленные, бедренные.

ИЗОЛИРОВАННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, ВЫБОР ФРАНКЕНШТЕЙНА

По наблюдениям эксперта в области тренировки силы доктора Кена Лейстнера тело, полученное при работе с изолированными упражнениями, такими как разгибание ног сидя или отведение руки с гантелью назад, похоже на коллекцию отдельных частей.

Движения, в которые вовлечено более одного сустава, формируют кинетическую цепочку. Это естественный способ работы вашего тела. Когда вы выталкиваете свой автомобиль из грязи, вы не пытаетесь изолировать квадрицепсы и ограничить движения в коленных суставах. Ваши квадрицепсы, ягодичные и икроножные мышцы работают как одна команда, задействованными оказываются множество суставов: голеностопные, коленные, бедренные.

Ваша нервная система вырабатывает механизмы координации для управления этой командой мышц. Такая мышечная координация является одним из главных факторов, определяющих вашу силу, когда вы поднимаете штангу или двигаете холодильник. «Как человек может ожидать скоординированности в работе своего тела, когда его мышцы никогда не работали вместе?» — спрашивает Эрл Лидерман в своей книге 1924 года «Muscle Building» («Строительство мышц»).

Становая тяга, жимы и другие упражнения, в которых задействуется все тело целиком, вырабатывают мышечную координацию, очень похожую на ту, что необходима вам в различных видах спорта или в повседневной жизни. Именно поэтому говорят, что такие упражнения

В Америке удобство стало заменой силы, а комфорт — заменой общественного статуса.

Том Клэнси



развивают «функциональную силу». Повысьте свою результативность в становой тяге на несколько килограммов и вы будете быстрее бегать, выше прыгать и сможете с меньшим усилием доставать канистру из багажника автомобиля.

И напротив, упражнения, в которых задействован лишь один сустав, развивают бесполезную силу. При тестировании силы коленной экстензии, проведенной в Огайском государственном университете, три пауэрлифтера мирового класса, в том числе обладатель мирового рекорда, смогли развить силу всего в 81 кг, в то время как посредственный пауэрлифтер сломал тренажер марки «Сайбекс»! Односуставная сила не выдерживает проверки жизнью.

Профессор Фэйхи пришел к такому заключению: «Односуставные упражнения, такие как разгибание или сгибание ног в коленях развивают двигательные навыки, которые будут мешать движениям, используемым вами в своем виде спорта. Подобные упражнения ведут к неправильной работе мышц, препятствующей естественным движениям и приводящей к травмам».

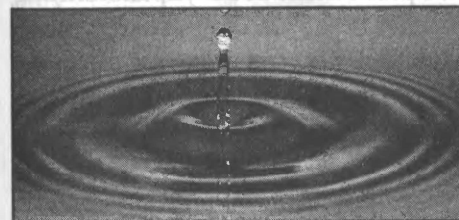
Когда все уже сказано, добавлю лишь, что мышечная изоляция вообще недопустима при работе со сколь либо значительными весами, подробнее об этом вы узнаете из следующей главы. Поэтому подумайте, стоит ли связываться?

ИРРАДИАЦИЯ: КАК СТАТЬ СИЛЬНЕЕ С ПОМОЩЬЮ ВСЕГО ДВУХ УПРАЖНЕНИЙ



Напряжение — или вес — вот предмет нашего рассмотрения. Чем большее напряжение вы развиваете, тем сильнее вы сможете быть! Напрягите кулак. Где вы почувствуете напряжение? В предплечье и бицепсе, правильно? Еще сильнее! Костяшки кулаков побелели! Вы почувствуете, как сокращаются плечи и даже грудь?

Технически, только мышцы — сгибатели пальцев ответственны за сжатие кулака. В реальности же, когда нам требуется увеличить силу этого движения, мы подключаем и другие мышцы. Так же как камень, брошенный в воду, вызывает круги на ее поверхности, мышечное напряжение распространяется —



Так же как камень, брошенный в воду, вызывает круги на ее поверхности, мышечное напряжение распространяется — иррадиирует — от мышцы, напрямую ответственной за выполнение той или иной работы, к окружающим мышцам.

пространяется — иррадиирует — от мышцы, напрямую ответственной за выполнение той или иной работы, к окружающим мышцам. Чем больше камень, тем длиннее будут волны и тем дальше они разойдутся.



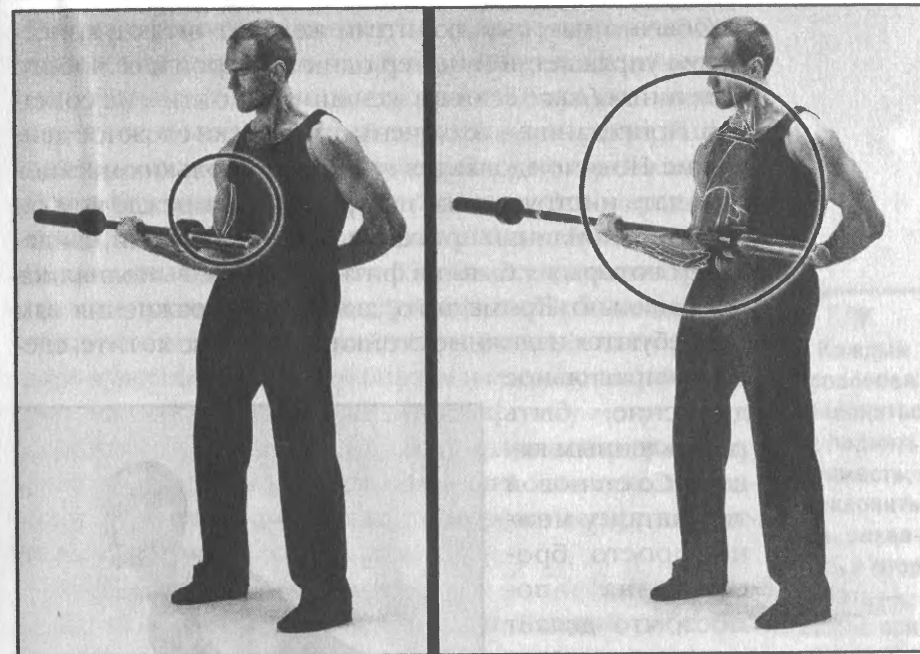
Русские никогда не брезговали использовать в своих тренировках результаты серьезных зарубежных исследований. Рассмотрим законы Шеррингтона, постулированные сэром Шеррингтоном несколько десятилетий назад. Один из этих законов называется Законом иррадиации. Он гласит, что интенсивно работающая мышца задействует своих соседей, а когда последние становятся частью действия, сила увеличивается. Нервные импульсы, исходящие из сокращающейся мышцы, достигают других мышц и запускают их, как электрическая искра запускает мотор.

Иррадиация — это лишь одна из причин, по которой комплексные упражнения, такие как жим лежа, более эффективны, чем изолированные движения. Советские клинические исследования показали, что сила и выносливость отдельных мышц руки значительно возрастают, когда к работе подключаются их соседи. Я не говорю об очевидном, что несколько мышц вырабатывают большую силу, чем одна. Я имею в виду, что бицепс сам по себе сокращается сильнее, когда соседние мышцы сокращаются вместе с ним. «...У мышц, как и у всего остального, в единении кроется сила», — подметил Эрл Лидерман.

Зная об иррадации, мы можем планировать силовые тренировки высочайшей эффективности.

Когда вы беретесь за приличный вес в упражнениях, таких как становая тяга, где от вас требуется поднимать штангу с пола и выпрямляться под ее тяжестью, то запускаете цепную реакцию, которая приводит к тому, что каждая мышца вашего тела вступает в игру!

«Если вы видели фотографию атлета, выполняющего это упражнение», — писал Эрл Лидерман о становой тяге, «вы могли заметить, что у него напрягаются все мышцы тела... Мышцы предплечий фактически превращаются в тяжи и ленты, им приходится вырабатывать огромную мощность, чтобы удержать гриф в сомкнутых пальцах...



Советские клинические исследования показали, что сила и выносливость отдельных мышц руки значительно возрастают, когда к работе подключаются соседние мышцы.

Мышцы верхних отделов руки напрягаются не потому, что они поднимают груз, а потому, что они его удерживают... Мышцы вдоль всего позвоночника также сильно раздуваются, и не потому, что они проделывают работу по поднятию груза, а вследствие того, что им приходится удерживать тело в выпрямленном состоянии. Те мышцы, которые надуваются больше всех, фактически и поднимают штангу, это бедренные мышцы и мышцы плеча.

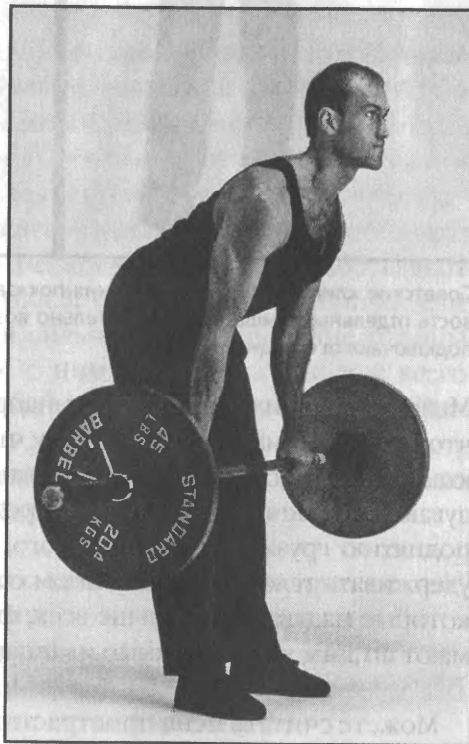
Можете считать меня пристрастным, но становая тяга — это упражнение для каждого, начиная от компьютерного гения и заканчивая атлетом-олимпийцем.

Она позволяет работать со значительными весами, она учит вас некоторым полезным для повседневной жизни навыкам и не требует никакого оборудования за исключением штанги, которая обойдется вам очень недорого.



Обычно матерые любители железа считают приседания упражнением номер один и «мерой для любого мужчины» (даже если вы женщина). Я с этим не согласен. Приседания — это очень технически сложное движение. Новичок должен в течение нескольких месяцев получать инструктаж от пауэрлифтера, прежде чем он научится прилично приседать. 99% приседаний, свидетелем которых я бывал в фитнес-клубах, выполнялись неправильно. Кроме того, для этого упражнения вам потребуются надежные стойки, если вы не хотите, сделав неправильное движение, быть раздавленным как клоп. Со становой тяги штангу можно просто бросить на пол, что делает этот вид тренировки гораздо более дружелюбным. К тому же при выполнении становой тяги работает гораздо больше мышц, чем при приседаниях, поскольку вам приходится активно держать штангу, вместо того чтобы взвалить ее на плечи.

С какой стороны ни посмотри, становая тяга — это одни сплошные преимущества!



При правильном выполнении становой тяги мышцы предплечий превращаются фактически в тяжи и ленты, им приходится вырабатывать огромную мощность, чтобы удержать гриф в сомкнутых пальцах... Мышцы верхних отделов руки напрягаются не потому, что они поднимают груз, а потому, что они его удерживают...

Я вам расскажу, почему здоровые парни неровно дышат к приседаниям. Товарищи, которых влекут серьезные игры с железом, часто имеют большие мышцы, короткие ноги и длинный торс. Такие характеристики дают им преимущество в приседаниях, в то время как становая тяга вызывает у них затруднения. Это не редкость, когда атлет, который приседает с весом больше 300 кг, берет в становой тяге всего 250. Отчасти в связи с рычаговыми преимуществами в приседаниях и биомеханическим несоответствием для становой тяги, отчасти благодаря чудесным коленным бинтам и спецкостюмам, которые на соревнованиях по пауэрлифтингу могут давать огромное преимущество, присед получил гораздо большую популярность, чем становая тяга. Большое самодовольствие ранимо, поэтому присед, в котором эти парни преуспевают, получил большое развитие.

Давайте взглянем правде в глаза. Каждый способен наклониться и поднять тяжесть. Наклониться, захватить и оторвать — самое привычное и физиологичное движение. Приседания — это игра, придуманная человеком. отличное упражнение — но не для всех.

«Становая тяга — это основное силовое упражнение», — заявляет ученый Игорь Сухоцкий, проводивший ориентированные на армию исследования по развитию силы, — она улучшает показатели во всех видах спорта и способствует развитию базовой силы». Сухоцкий знает, о чем говорит. Этот человек был тяжелоатлетом национального уровня, а сегодня в свои пятьдесят с небольшим лет он выступает в соревнованиях по фул-контакту.

В то время, как присед получил развитие лишь в последние десятилетия, становая тяга под различными названиями практикуется с тех времен, как мы перестали ходить на четырех конечностях. А вот как Эрл Лидерман вспоминает свое первое знакомство с этим удивительным упражнением:

▼
Каждый способен наклониться и поднять тяжесть. Наклониться, захватить и оторвать — самое привычное и физиологичное движение.
▲



▼
У этого мужчины была теория, что если каждый день делать упражнения для мышц спины, это позволит сохранить фигуру, здоровье и силу до самой старости.



«Другим человеком в этом тренажерном зале, который заинтересовал меня, был пожилой джентльмен, один из немногих любителей, которые часто посещали это место. Я не знал его точный возраст, но из сказанного им я мог понять, что во время Гражданской войны он был мальчишкой, а начал заниматься тяжестями где-то в 1870-х годах. Все, чем он интересовался было поднятие весов с пола; и он изобрел конструкцию, которую мог загружать стофунтовыми (45 кг — *Прим. перев.*) весами, а сверху находилась рукоять или поперечный гриф, длиной около 28 дюймов (71 см — *Прим. перев.*). У этого мужчины была теория, что если каждый день делать упражнения для мышц спины, это позволит сохранить фигуру, здоровье и силу до самой старости.

Так что каждый день во второй половине дня он приходил и совершал небольшую тренировку на своем тренажере. Он устанавливал 150—180 килограммов, вставал на прямые ноги, сгибал туловище, немного выгибая спину, и поднимал вес за счет распрямления спины. Он ставил большие веса и делал то, что профессионалы называют «тягой рук и бедер». Держа спину прямой, он сгибал колени, брался за рукоять, при этом колени оставались спереди, и затем поднимал вес за счет разгибания ног и вытягивания плеч. После двух или трех повторений он увеличивал вес, обычно он продолжал такую тренировку до тех пор, пока не доходил до 450 или 540 килограммов (видимо, это было очень короткое движение, поскольку 460 кг — это рекорд тяги с пола — *Прим. автора*). Однажды, чтобы выиграть спор, он поднял 675 кг в стиле «тяга рук и бедер». Не могу сказать, как долго он тренировался таким образом, но когда я его узнал, ему, вероятно, уже шел пятый десяток. И поскольку он очень редко пропускал тренировки, по всей видимости, у него были веские причины верить в собственный метод сохранения силы и здоровья».

«Один из факторов, который делает становую тягу очень эффективной и очень жесткой», — пишет нью-йоркский пауэрлифтер и мануальный терапевт доктор

Кен Лейстнер, — заключается в том, что в данном упражнении задействовано множество мышц. Не следует думать о становой тяге как об упражнении, предназначенном только для поясницы, хотя мускулатура поясницы здесь действительно задействована. Такой ограниченный взгляд на становую тягу уменьшает ее полезность и эффективность. Тяга начинается за счет бедер, а заканчивается при участии мышц поясницы. Ответственность за стабилизацию веса и контроль за положением тела ложится также на трапеции, ретракторы лопаток, широчайшие мышцы и мышцы предплечья». Хью Кэссиди, чемпион мира по пауэрлифтингу начала 1970-х, тренер моего друга Марти Галлахера считал также, что становая тяга является лучшим упражнением для пресса. Сейчас вы можете этого не чувствовать, но когда будете работать со значительными весами, сами это осознаете.

Становая тяга оставляет в вашем силовом развитии единственный пробел: способность толкать веса над головой. «Несмотря на его способность отрывать от земли огромные тяжести, он не мог поднять над своей головой обычную большую гантель», — заключил Лидерман свой рассказ об удивительном пожилом джентльмене. «Толчковая» мускулатура не получает достаточной специфической нагрузки при выполнении становой тяги. Боб Пиплз, фермер из Теннесси, брал в становой тяге 327 килограммов — мировой рекорд в любой весовой категории — при весе тела всего 80 кг. При этом Пиплз едва мог поднять над головой собственный вес.

Поэтому нам нужно добавить в тренировочный комплекс одно толкательное движение. Я предпочитаю старинный боковой жим. Рассматривайте его как небольшое дополнение к становой тяге, которое обеспечит вам целостное мышечное развитие.

Решите вы начать свою тренировку со становой тяги или с жима — дело ваше. Многие тренеры рекомендуют всегда начинать с упражнений, в которые вовлечено

▼
Чем больше вес, тем выше напряжение.



▼
«У мышц,
как и у всего
остального,
в единении
кроется
сила».

Эрл
Лидерман

большее число мышц, в нашем случае это становая тяга. Но вы можете забыть об этом совете. По ряду причин, которые мне не хочется сейчас перечислять, это обобщенное правило не работает так же часто, как выполняется. Делайте, как вам удобно. Жим-становая тяга или становая тяга-жим, партия разрешает вам самостоятельно принять одно тактическое решение.

Если вы беспокоитесь по поводу того, что результатом такой укороченной тренировочной программы может стать дисбаланс в вашем мышечном развитии, обратитесь к мануальному терапевту или физиотерапевту — но только не к тренеру по фитнесу! — и расскажите ему о своих опасениях. Хотя даже медицинское сообщество часто не может сойтись во мнении по поводу того, каким должен быть идеальный мышечный баланс. К примеру, общепринятое соотношение передних и задних мышц бедра равное 3:2 — это всего лишь наша догадка. «...кто мы такие, чтобы утверждать подобные вещи», — абсолютно точно подметил физиолог Кен Хатчинс, — заставьте и те и другие функционировать в полную силу, и тогда Мать-природа будет решать вопрос о пропорции, но не мы». Кстати, становая тяга — это самое лучшее упражнение для задних мышц бедра!

В защиту своей методики напомним тот факт, что чем больше вес, тем выше напряжение. Следовательно, **выбирая упражнения, которые позволяют вам заниматься с наибольшими весами, а затем наращивая эти веса, а не число повторов, вы будете получать максимальную отдачу от инвестиций своего времени в силовые тренировки.** Скажу, исходя из опыта, что программа становой тяги/толчка дает возможность развить функционально сильное тело. Иррадиация с большими весами и базовыми упражнениями — это однозначно лучшая альтернатива методике из множества изолированных движений.



КАК РАЗВИТЬ ПРОБЛЕМНЫЕ ОБЛАСТИ БЕЗ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

«Но как я смогу сформировать свое тело с помощью лишь двух упражнений?»

Рад, что спросили. Вы не сможете перестроить отдельные мускулы даже с помощью 22 упражнений, и это связано с особенностью взаимодействия ваших мышц с головным мозгом. Каждый моторный нерв — это провод, который передает команды от мозга к мышцам и контролирует группу мышечных волокон, называемую моторной единицей. Пучки нейронов равномерно распределяются по всей моторной единице, вместо того, чтобы концентрироваться в отдельных ее частях. Когда вы задействуете какую-то моторную единицу в разных упражнениях, ее волокна одинаково сокращаются по всей длине мышцы. Поэтому, когда мышца сокращается или растягивается, это происходит по всей длине, как в случае с резиновой лентой. Тренировочный эффект распространяется от одного конца мышцы к другому вне зависимости от того, к какому из концов приложена нагрузка.

Тогда почему болезненность в мышцах возникает только с одной? Вероятно, это связано с воспалением сухожилия на том конце, на который приходилась нагрузка. А появление жжения и тяжести во время подхода — это результат локального нарушения циркуляции крови. Ни один из этих двух факторов не приводит к изменению формы мышц.

Мышца будет выглядеть по-другому, если вы ее накачаете, но при этом она сохранит свою исходную форму, словно шарик, который вы наполнили дополнительным воздухом. Вы могли заметить, что у кого-то из ваших приятелей, нарастивших себе огромные бицепсы, те переваливают через локтевой изгиб на предплечье, в то время как ваши мышцы лишь вздуваются в

























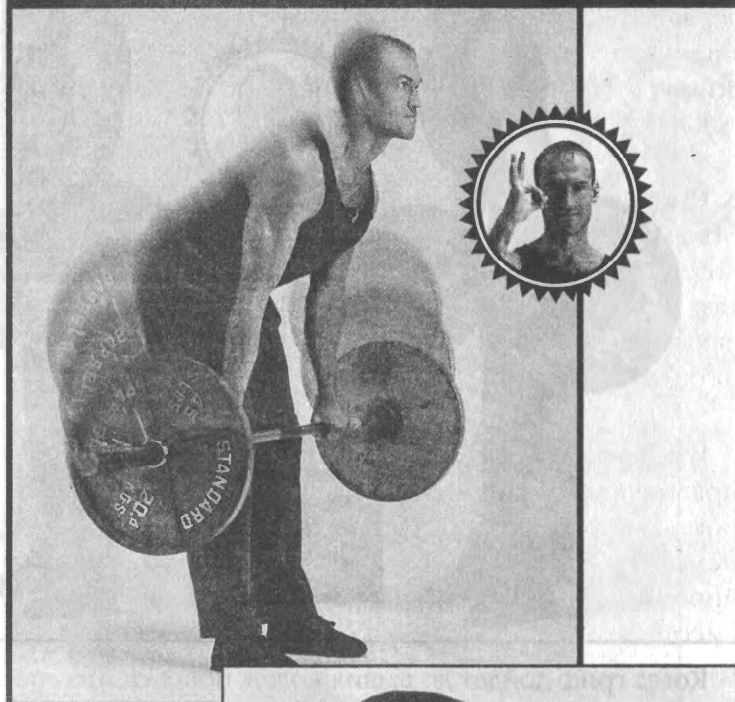






Правильное движение вниз такое же, как движение вверх, только более быстрое. Подайте раз назад и позвольте штанге почти падать мимо ваших колен.

▼
Правильный финал становой тяги должен быть жестким и четким, а не аморфным и вялым.
▲



ВЫПОЛНЯЯ СТАНОВУЮ ТЯГУ, НЕ ОПУСКАЙТЕ ШТАНГУ МЕДЛЕННО, она потянет вас вперед и вы можете получить травму.



Время подышать. Выдыхайте лишь половину воздуха легкими, вдыхайте как следует. Для большинства упражнений, делая обратное движение с весом, следует придерживаться правила медленного опускания. Становая тяга — это исключение. Попытка медленно опустить штангу может привести к переносу центра тяжести вперед и перегрузке спины.

Правильный способ вернуть штангу домой — быстро отвести таз назад, как будто вы садитесь на стул (помните?) штанга при этом будет почти падать на пол. Отведение таза автоматически уберет ваши колени с траектории движения грифа. При этом продолжайте опираться на пятки и не смотрите вниз!

Имеются научные данные, указывающие на то, что правильное опускание веса важнее для мышечного роста, чем его поднятие. Становая тяга — одно из немногих упражнений, которое позволяет безопасно бросать взятый вес. Не отпускайте штангу, а «падайте» вместе с ней. Только не забудьте подать таз назад. Смещение вашего веса вперед, на носки, плохо для спины.

Перед следующим повторением отпустите гриф, выпрямитесь и начинайте все движение сначала. Если вы будете держаться за штангу в течение всего подхода, ваша стойка, без сомнения, нарушится, и нагрузка перенесется с ног на спину.

Памятка по становой тяге:

- Стойте на пятках.
- Держите спину чуть прогнутой.
- Никогда не смотрите вниз.
- Отталкивайтесь ногами от пола.
- Находитесь в напряжении и задерживайте дыхание во время поднятия штанги.



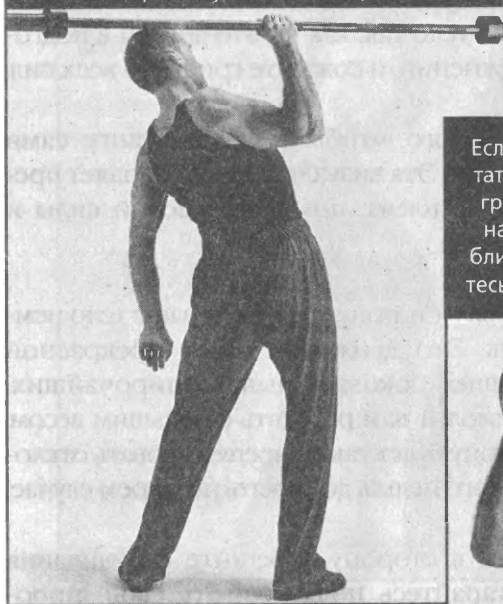




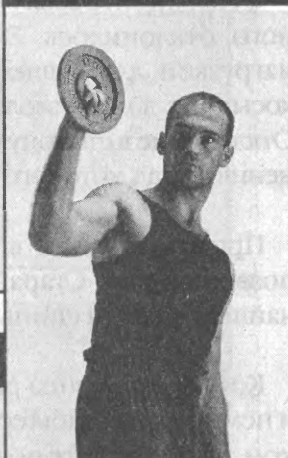


▼
Если вы выберете другой тип жима, например, жим лёжа, я на вас не обижусь.
▲

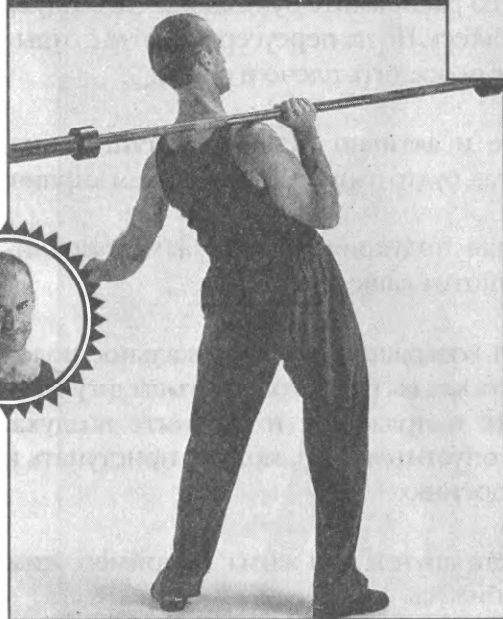
Неправильное положение тела в промежуточной позиции.



Если вам тяжело работать даже с изогнутым грифом, попробуйте начать с маленького блина. Затем попытайтесь перейти на штангу.



Неправильное положение тела в начальной позиции.



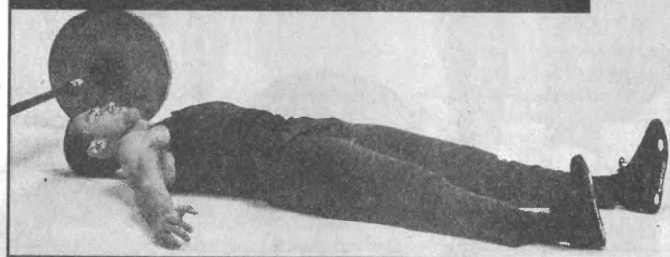
Жим лежа на полу (упражнение для грудных мышц и трицепсов)

Старомодный жим лежа с пола — это альтернатива жиму лежа на скамье! Для тех у кого нет скамьи. Даже если скамья есть, попробуйте этот вид жима, очень популярного среди американских лифтеров. Особенно если у вас были травмы плеч.

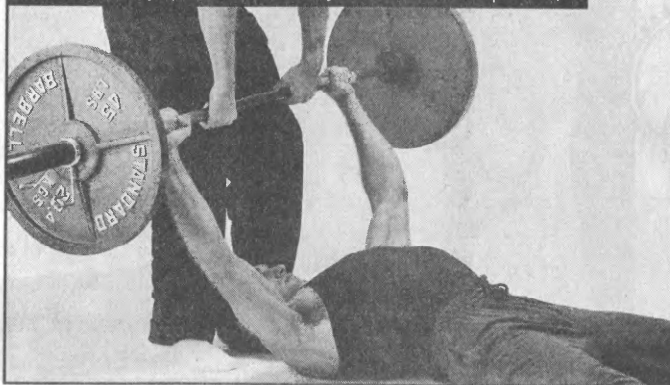
Жим лежа на полу: правильное положение тела



Жим лежа на полу: неправильное положение тела.



Штанга принимается с рук партнера (завершать упражнение следует таким же образом).



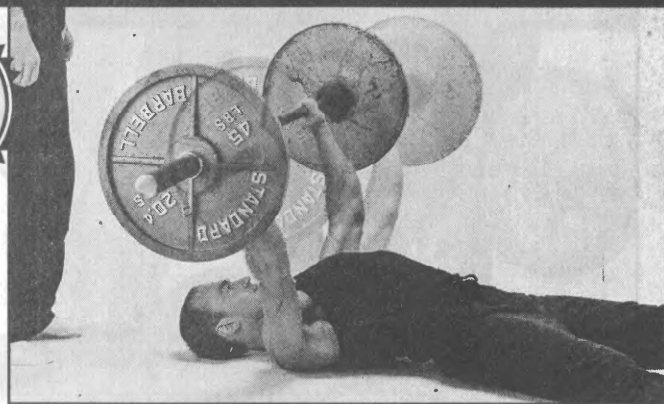
Очень важно, чтобы ваши плечи были прижаты к полу и оттянуты в направлении стоп в течение всего подхода! Позволяя плечам сворачиваться вперед или подниматься вверх, вы увеличите риск травматизма и уменьшите продуктивность тренировок.

Чтобы опустить плечи вниз, поднимите грудную клетку так высоко, как только возможно, представляя при этом, что между вашими лопатками находится теннисный мячик, при этом ваша поясница образует небольшую дугу. Это правильно.

Жим лежа на полу: после приема штанги начинайте опускать ее

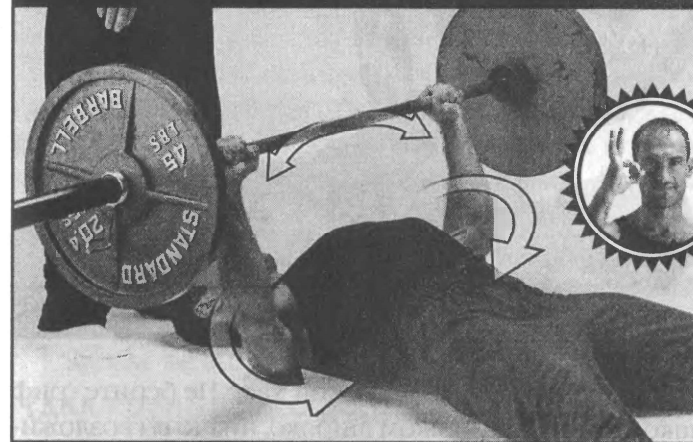


Жим лежа на полу: неправильное положение - штанга отведена слишком далеко назад. На вторичном изображении - правильное положение (прямо над грудиной).

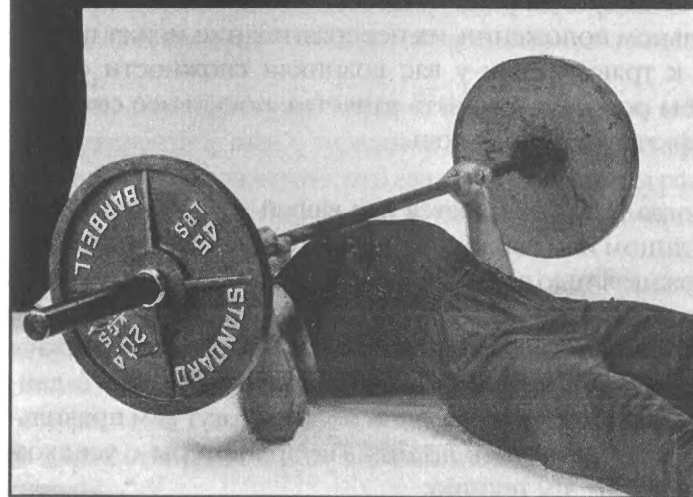


Лягте на пол с прямыми ногами, разведенными на ширину плеч. Партнер должен встать за вашей головой, с поднятой в становой тяге штангой. Он должен удерживать штангу, до тех пор пока вы не возьмете удобный хват, а затем помочь вам завести штангу на уровень вашей грудины.

Продemonстрирована концепция «ломания грифа». Попробуйте скручивать плечи к тазу за счет подключения широчайших мышц спины.

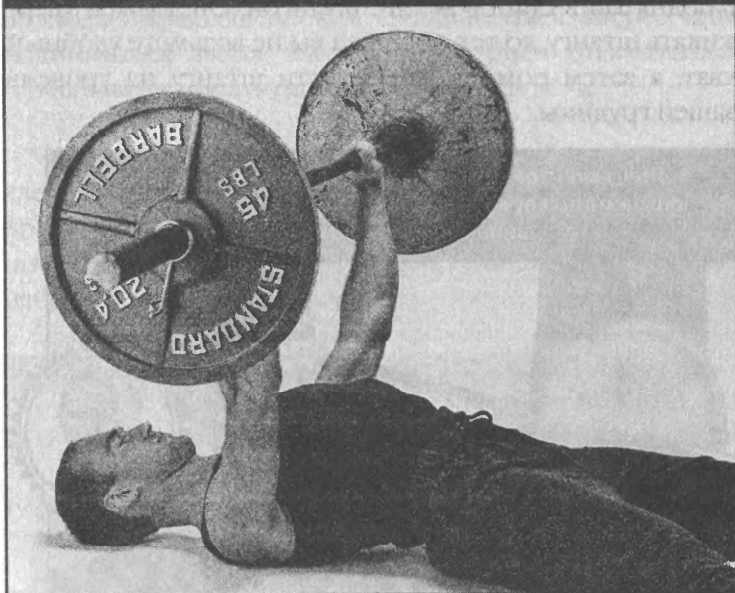


Жим лежа на полу: нижняя позиция.



▼
За счет сильного сжатия грифа вы сможете усилить сокращение всех мышц, участвующих в движении. Визуализация отталкивания от штанги и вдавливания себя в пол поможет удерживать плечи внизу.

Жим лежа на полу: правильная начальная и конечная позиция.
С этого положения партнер будет снимать штангу.



Используйте удобный широкий хват. Не берите гриф слишком узко или слишком широко, иначе вы возложите на свои запястья слишком большую нагрузку. Ваши руки должны находиться приблизительно на ширине плеч или чуть шире. Запястья должны находиться в нейтральном положении, их переразгибание может привести к травме. Если у вас возникли сложности с тем, чтобы ровно удерживать запястья, сильнее сожмите гриф, это должно помочь.

Когда штанга окажется над вашей грудиной — но не над лицом или горлом! — сделайте максимальный вдох. Удерживая тело в неподвижном состоянии, опускайте — тяните штангу вниз до тех пор, пока ваши локти не упрутся в пол. В этот момент ваши предплечья должны находиться в вертикальном положении. Мысли о движении локтей относительно пола помогут вам правильно и четко опускать штангу. Пауэрлифтеры с успехом используют эту технику.

Пытаясь «сломать» штангу во время ее движения вниз и вверх, вы сможете максимально задействовать свои широчайшие мышцы и дополнительно обезопасить себя.

Слегка выдохните и глубоко вдохните. Держа напряженным все свое тело, сожмите гриф и начните отталкиваться от него. За счет сильного сжатия грифа вы сможете усилить сокращение всех мышц, участвующих в движении. Визуализация отталкивания от штанги и вдавливания себя в пол поможет удерживать плечи внизу.

Штанга должна подниматься строго вверх. Не отводите ее в сторону лица (см. фотографию). Когда разогнете руки в верхней позиции, не пытайтесь поднимать штангу как можно выше за счет поднятия плеч. Когда локти окажутся распрямлены — это сигнал для начала следующего повторения. Выдохните, вдохните, ну а что делать дальше, вы уже знаете.

Жим лежа на полу обратным хватом (для тренировки бицепсов и латеральных головок трицепсов)

Это жим номер один для тренировки латеральных головок трицепсов, то есть наружной части ваших рук. Очень щадящее упражнение для травмированных плеч.

Чтобы подобрать подходящую ширину хвата, поэкспериментируйте с ним в исходной позиции для сгибания рук, при этом вы заметите, что ваши руки стремятся разойтись в стороны, а не идут к грифу по кратчайшему пути.

Приготовьтесь выполнять жим лежа и выберите хват такой ширины, которая показалась вам наиболее удобной. Немного разверните пальцы так, чтобы гриф ровно лег в вашу ладонь.

Жим лежа хватом снизу требует большего контроля за движениями, чем обычный жим лежа. Будьте к этому готовы.

▼ Это жим номер один для тренировки латеральных головок трицепсов, то есть наружной части ваших рук.

▲











*«Я начал
использовать
секреты из книги
"Стань сильнее!",
и через неделю моя
становая тяга
прибавила 18%...*

*Павел, Вы
обогадили
"железную игру".
Я рад, что знаком
с Вами».*

*Лэрри Скотт,
обладатель
титлов мистер
Америка, мистер
Вселенная; первый
мистер Олимпия*

**Внушительная сила и рельефные
мышцы — больше не привилегия
генетически удачливого меньшинства.**

**Силу всем: от дюжего молодца
до изящной модели!**

- Как стать сильным, не набирая веса, а лишь научившись сильнее сокращать мышцы.
- Как накачать массивную мускулатуру, следуя забытой советской методике.
- Почему тренинг с большим числом повторений до жжения в мышцах приводит к подобию трупного окоченения. И что действительно необходимо для повышения мышечного тонуса.
- Как стать сильным и рельефным с помощью всего двух (!) упражнений становой («здоровой») тяги и бокового жима.
- Как прибавить пять кило в жиме лежа за один заход.
- Почему, делая выдох при опускании тяжестей и вдох при их подъеме, вы ведете себя к травме — высокоэффективная альтернатива, как этого избежать.
- Как внедриться в ваше природное «программное обеспечение» и, настроив нервную систему, значительно увеличить силу и улучшить дефиницию мышц.
- Каким образом советские тяжелоатлеты достигали суперсилы, не тренируясь до изнеможения.
- Как сформировать тело мирового класса всего за 20 минут в день.

Стань сильнее! Силовое тренин.

Цена: 96р.00к.



9785170524105

22.12.08

Стань сильнее!

ISBN 978-5-17-052410-5



9 785170 524105

