

Система
тренировок
КУБ

Брэндон Лилли

СИСТЕМА ТРЕНИРОВОК

КУБ

БРЭНДОН ЛИЛЛИ

Лучшие Книги по Пауэрлифтингу на сайте zhimlezh.ru

Перевод для сайта

[«Спортпрофиль»](#)

Группа «В Контакте»

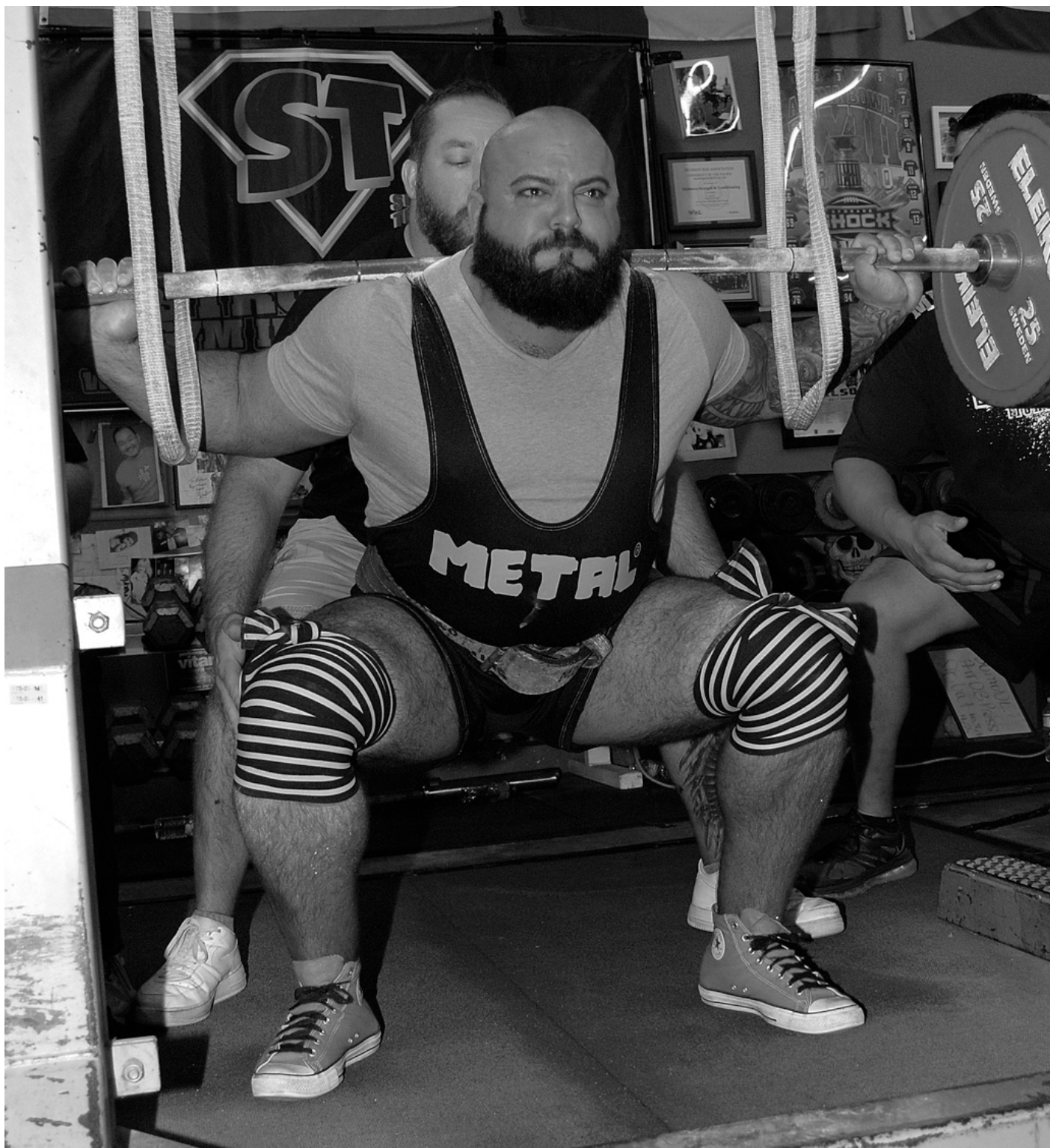
www.vk.com/sportprofile

Благодарю своих друзей:

Sasha Zivers – за помощь в толковании неясных моментов

[Андрей Ан](#) – за обложку

ОБ АВТОРЕ



Брэндон Лилли - создатель системы тренировок Куб, в настоящее время тренируется в Berea Barbell, Berea, Кентукки. Брэндон тренировался в одних из лучших спортзалов для пауэрлифтинга в мире, включая Westside Barbell, Lexen Xtreme и Guerilla Squad Barbell. На момент издания этой книги Брэндон является первым номером в категории 308 и в супертяжёлом весе безэкипировочного дивизиона с коленными бинтами с результатами 2105 фунтов (308) и

2204 фунта (супертяжёлая категория, что является 16 результатом в таблице олл-тайм рекордов независимо от весовой категории), а также находится на 6-й позиции в рейтинге лифтеров, выступающих в многослойной экипировке с результатом 2530 фунтов, что делает его одним из самых успешных лифтеров мира. Лучшие безэкипировочные результаты Брэндона составляют 826 фунтов в приседаниях, 573 фунта в жиме лёжа и 804 фунта в становой тяге. Его лучшие результаты в «многослое» составляют 1005 фунтов в приседаниях и 820 фунтов в жиме лёжа.

Удивительно, но спортивная подготовка Брэндона началась с баскетбола и футбола. Именно желание получить стипендию в футболе привело его в спортзал, где он начал свой путь к силе. После школы он проявил свои таланты в Berea College, занимаясь лёгкой атлетикой, как успешный толкатель ядра и метатель молота. Тренируемый членом Зала Славы Майком Джонсоном, он продолжил дальше заниматься развитием силы, и это привело его в пауэрлифтинг.

Начиная с создания системы Куб и следя за собственным развитием, развитием товарищей по команде и своих учеников, Брэндон стал своего рода символом в пауэрлифтинге, поскольку он не придерживается его традиционных убеждений и гонки за результатами.

ЗАЧЕМ ВАМ ЭТА КНИГА

Эта книга - призыв к действию. Объявление войны государству пауэрлифтинга в Америке. Что, чёрт подери, не так? Я не удивлён, что мы сами позволили пауэрлифтингу стать тем, чем он является сейчас. Для нас больше нет ничего святого. Ничего. Оглянитесь, и вы найдёте миллион примеров того, что наш мир катится не туда. Пусть я один, но я не собираюсь больше оставаться таким. По крайней мере, в мире пауэрлифтинга. Я чувствую, что могу добиться положительных изменений. Мне надоели люди, которым говоришь, что есть только один способ стать сильнее, но это разрушает их позорное «просто будьте сильными» и им нужно несметное количество волшебных тренажёров и специальных микстур, которые надо пить точно в 2:32 пополудни, стоя на одной ноге, иначе результата не будет. Я устал наблюдать за людьми, думающими, что мы стали умнее, в то время как мы находимся на самой нижней ступени развития, и это известно с того самого момента, когда мы начали ходить вертикально.

Посмотрите соревнования в «многослое» и скажите мне, что не так? Ничего не видите? Я вижу, потому что я жил этим. Я прятался за слоями полиэстера и демонстрировал свои «таланты». А что это были за таланты? Разожраться и научиться пользоваться экипировкой, войти в ТОП вместо того, чтобы стать достаточно сильным, чтобы поднимать веса. Если вы говорите себе, что это нормально, можете не читать дальше. Я напился этого вдоволь, и даю вам возможность раскрыть глаза и очистить мозги.

Я не буду проклинать и разносить в пух и прах каждое соревнование для того, чтобы просто что-то сказать, кто-то потом может это прочесть и сделать выводы. Посмотрите мне в лицо и скажите, что годитесь в подмётки Биллу Казмайеру, Дагу Янгу, Пасифико, Кучу, Коэну, Карвоски, Майку Бриджесу, Ганту, Крэйну, Францу, а я скажу, что если вы не один из горстки настоящих лифтеров, то вы кусок дерьма.

Вы думаете, что я ненавижу экипировку? Нисколько. Мне нравится азарт, который привносит экипировка в спорт. Я люблю возможности, которые даёт экипировка. Я ненавижу то, что встречаются парни, которые, благодаря полученным из Интернета знаниям, приседают в экипировке 800 фунтов, и при этом не могут присесть 315 без брифсов. Это нормально? Я неправ, потому что завидую их способностям в освоении экипировки? Я хочу только правды. Неудивительно, что европейцы смотрят на наши результаты, как на шутку. Ещё больше меня расстраивает тот факт, что «американский путь» медленно проникает в Европу. Я вижу, что на соревнованиях там результаты становятся всё выше и выше.

Почему в однослойных и безэкипировочных дивизионах судейство выглядит лучше? Есть ли что-то, что скрадывает глубину при приседаниях? Возможно, слои экипировки так ужасно искажают оценку, но на каждом соревновании в «многослое» вы можете видеть парней, которые не доседают на целую милю - И ДА, ПРИСЕДАНИЯ МОЖНО СУДИТЬ СПЕРЕДИ.

У нас есть возможность избавиться от этого. Мы - лифтеры, и если мы будем требовать больше от себя, от товарищей по команде, от своих соперников, от спонсоров, федерации услышат нас. Мы отдаем мировые рекорды так же быстро, как вы можете нагрузить гриф, и когда есть номинальные лидеры, которые говорят, что поддерживают «то, что правильно»,

прикрываясь бумажными отчетами, которые очевидно являются поддельными, тогда спорт теряет правдивость. Мы, как лифтеры, теряем правдивость. Пора вернуть наш спорт. Время пришло.

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ ПОБЕЖДАТЬ – ПРИДЁТСЯ ЗАПЛАТИТЬ ЦЕНУ



Я собираюсь открыть большинству читателей «тайну». Как я узнал, что это для вас «тайна»? Потому что все, кого я тренировал, говорили мне, что не могли поверить, насколько тяжелы эти тренировки. Вы готовы к этому? Вы не тренируетесь тяжело. Откуда я знаю? Потому что это печальная реальность для всех нас. Я тренировался тяжело. Прежде, чем я стал таким умным, и у меня появился план, всё это было настолько сложным для меня, что я не понимал этого. Помню, как ходил в зал ребёнком, где был один гнутый гриф и дохренища блинов, и там я мог стать сильнее.

У меня не было ни графика, ни особых причин, кроме той, что мне нравилась боль после тренировок. Я любил битву, которая начиналась в моей голове, одна часть меня умоляла снизить веса, а вторая орала «не будь сосунком»!

Вы знаете, кто тренируется тяжело? Стронги! Эти парни превосходят лифтеров по многим показателям. Все мы знаем, что тяга 800 фунтов в пауэрлифтинге - это вес, который «отделяет хороших от великих», но в среде стронгменов 800 фунтов тянут на разы. Стронги рассматривают 900 фунтов так, как мы рассматриваем 800. Они обычно приседают с таким весом, который мы считаем отличным достижением, в одном лишь поясе. Доказательства? Мой хороший друг Чэд Смит был достаточно хорошо известен как толкатель ядра и специалист по разносторонней силовой подготовке. На своих первых соревнованиях он присел 865 фунтов в одних коленных бинтах, а на вторых присел 905 и установил рекорд Америки. Думаете, он специализировался в пауэрлифтинге? Нет, просто он был разносторонне подготовлен и имел большие надежды во многих силовых видах спорта.

Нет ничего неверного в тренировках в духе стронгмена. Мой давний тренировочный партнёр Джейк Андерсон и я познакомились на стронгменских соревнованиях, и, чёрт, вот тогда мы были сильны, ловки и быстры! Тогда мы изматывали друг друга в спортзале, и на соревнованиях Джейк собрал 2730 фунтов, потянув 860 фунтов в категории 308. Вы не достигнете таких результатов, не имея хорошей базы, и многоповторный тренинг помогает в этом.

Подобные тренировки дали мне рост массы на 20 фунтов за 15 месяцев. Я сделал миллион повторений в миллионе подходов, и это сработало очень хорошо. Тогда я начал читать журналы, которые впаривали мне идею, что «меньше – значит больше», это и был «секрет успеха». Благодаря этому рецепту я десять лет гонялся за собственным хвостом, не зная, как силен я был, загадывая веса только в день соревнований, был таким выгоревшим, и вложил в это столько времени, что не мог больше себе позволить. Что же мне было делать?

ЧТО ТАКОЕ СИСТЕМА ТРЕНИРОВОК КУБ?



Система тренировок Куб выросла на почве абсолютного разочарования своими тренировками и миром пауэрлифтинга в целом. Я устал попусту тратить время и проводить часы в спортзале, часы, которые поставили под угрозу дружбу и личные отношения, и не наблюдать ожидаемых результатов. Я тренировался одним и тем же способом 11 лет, и хотя я имел какой-то успех, он напоминал американские горки, и я не могу припомнить, что был доволен какими-то своими тренировочными циклами. Несомненно, были великолепные дни, когда я устанавливал личные рекорды, но в большинство дней я ненавидел спортзал. В то время как я был силен как

бык на протяжении всего цикла, я никогда не мог полностью реализовать свою силу на соревнованиях. В чём была проблема?

По правде говоря, ответ прост. Я перестал поднимать так, как того хотел. Перестал заниматься тем, во что я верил, но начал заниматься так, как мне сказали другие только потому, что они были сильнее меня. Я перестал думать, нет, скорее, я перестал слушать свой разум и тело и застрял в методах, которые ставили мне палки в колёса. Я хотел оставить спорт.

Это продолжалось до тех пор, пока Danny Dague (владелец Lexen Xtreme в Гроув-Сити, Огайо) не отвёл меня в сторону и сказал: «Лилли, похоже, что ты не напрягаешься. Похоже, ты ненавидишь спортзал. Будь проще. Вернись к тому, благодаря чему ты был первым в зале.» Он словно разбудил что-то во мне. Я пересмотрел свои тренировочные записи (я вёл дневник всех тренировок, начиная с самой первой), и обнаружил, что был сильнее всего, до того, как переехал в Коламбус, Огайо. Мои результаты в «многослое» росли, но мое телосложение стало мягким и рыхлым, и я был большим, но не благодаря росту мышечной массы для силы. Это был жир для хороших рычагов.

Так я решил вернуться к своим корням, и, как большинство из нас, я начал с тренировок в бодибилдерском стиле. Я обнаружил, что мне нужны четыре вещи.

Первая часть головоломки была гипертрофией мышц, и, следовательно, второй частью была работа на повторения. В Огайо было важно выполнить 1ПМ, и я редко когда делал по 3 повторения. Когда-то я был чертовски силен, выполняя по 6, 8, 10, и 15 повторений в подходе, поэтому я должен был к этому вернуться. Часть три была тяжёлым тренингом. Я должен был придумать систематический подход к тяжёлым тренировкам без откатов, а также найти способ поднять самый максимально возможный тяжёлый вес на соревнованиях.

Заключительная часть головоломки – взрывная сила. Я заметил, что когда тренировался только со штангой, я был чертовски силен и чертовски быстр. Я много тренировался со жгутами, а ещё больше с цепями, но скорость падала. Это не означает, что эти средства не работают, я никогда не использовал их правильно, я начинал с грифа, а когда считал целесообразным, то добавлял сопротивление.

Система Куб - своего рода возврат к корням, и я горжусь каждый раз, когда слышу, что его называют «старой школой». Причина, по которой Куб работает, состоит в том, что он является базовым, но может быть применён ко всем уровням подготовки. Секрет заключается в чередовании подъёмов и волн.

В этой системе вы заметите множество диапазонов повторений, упражнений и интенсивности, основная задача тренировочного цикла – подготовить вас к единственному дню: дню соревнований. День соревнований является чем-то священным для вас. Если хотите, это единственное место, где поднятый вес имеет значение. Из дня в день в социальных сетях мелькают парни, которых я люблю называть «Супергероями YouTube». Это парни, которые бьют рекорды на каждой тренировке, но почти никогда не могут сделать это на соревнованиях. Занимаясь по моей системе, вы можете стать тем парнем, который демонстрирует уверенный, но не фантастический прогресс в своих видео или дневниках, но на соревнованиях, БАЦ – и он

устанавливает новый рекорд. Если вы считаете, что самые важные подъёмы вы выполняете в спортзале, а не на помосте, простите... этот метод не для вас. Этот тренировочный метод надерёт вам задницу и унизит вас. Но по мере прохождения цикла вы будете чувствовать как повторения и подходы идут всё легче и легче до тех пор, пока не выйдете на соревнованиях на начальную попытку в приседаниях и буквально взлетите с весом... ДЕНЬ СОРЕВНОВАНИЙ - ГЛАВНЫЙ ДЕНЬ!!!

ФИЛОСОФИЯ КУБА

Каждый лифтер имеет одну общую цель. Стать лучше, чем он может быть. Одни будут стремиться стать лучшими в своём спортзале, лучшими на соревнованиях, штате, стране, или в Море, но это значит, что мы имеем желание стать лучше. Если вы не хотите стать лучше, то я не понимаю, почему вы выбрали пауэрлифтинг, поскольку это невероятно трудное занятие, и я не знаю, зачем вы читаете эту книгу. Я полагаю, что у каждого лифтера есть более глубокая связь с самим собой, чем у обычного человека. Думаю, в другое время мы были бы теми, кто развязывает войны и проводит всё своё время на полях сражений, были бы воинами, что снова и снова поднимаются в бой. Почему я говорю об этом? Потому что этот спорт обошёлся мне слишком дорого, но я не могу его бросить. Это право выбора каждого, быть победителем или быть обычным. Если бы у меня не было этого спорта, я почти уверен, что был бы в тюрьме, чтобы ежедневно выбивать из кого-то дурь. Ничто не удовлетворяет меня так, как поднятый тяжёлый вес.

На помосте мы должны выполнить три классических подъёма: присед, жим лёжа и становую тягу. В Кубе мы прорабатываем их разумно, а также возвратили в схему очень привлекательное упражнение, жим стоя. Идеи, которых я придерживаюсь:

1. Значение имеет только личный рекорд, и для тех, кто выступает на помосте, и для тех, кто не выступает, а тренируется для того, чтобы установить личный рекорд в конце цикла – вот для чего мы тренируемся. Вы не должны бить рекорды в течение 9 недель, но когда вы делаете проходку на 10 неделе, старые рекорды должны пасть. Теперь, для тех долбоёбов, которые имеют шансы установить рекорд раньше времени, вы должны понять, что 5 фунтов сегодня это нормально, но я хочу, чтобы вы прибавили 20 фунтов. Отложите рекорд на потом, и не позволяйте своим кратковременным тренировочным достижениям уменьшать ваши долгосрочные результаты.

2. Останавливайте подход заранее. Всем нам знакомо чувство поражения, когда в спортзале вы поднимаете хороший вес, а в следующей попытке терпите крах. Мы БОЛЬШЕ НЕ БУДЕМ ПРОЁБЫВАТЬ ПОПЫТКИ. Составьте план, придерживайтесь его и засуньте своё самолюбие в задницу. Я не проёбывал попыток из-за отсутствия силы более 15 месяцев. Это случилось из-за технических ошибок, но если так было, я всегда мог подойти заново и взять вес. Выставьте свое эго за дверь.

3. День повторений и день скорости важны не менее дня максимальных усилий, потому что они приводят к рекордам, относитесь к ним серьезно и сокрушайте веса каждый раз, когда находитесь в спортзале.

ПЛАНИРОВАНИЕ

По системе Куб вы будете тренироваться три или четыре раза в неделю, я предпочитаю четыре. Это 10-недельный цикл. После завершения цикла вы должны или выступить на соревнованиях, или провести имитацию соревнований в спортзале, чтобы установить новые личные рекорды. Свой следующий 10-недельный цикл рассчитывайте от новых ПМ.

Мои волны состоят из 3 недель для приседаний, жима лёжа и становой тяги и выглядят так:

Неделя 1

День тяжёлой работы, день взрывной работы, день повторений, день тренировки тела

Неделя 2

День взрывной работы, день повторений, день тяжёлой работы, день тренировки тела

Неделя 3

День повторений, день тяжёлой работы, день взрывной работы, день тренировки тела

Неделя 4

Перезагрузка волны

Я назвал это «Тренировками Куба», потому что перенесённые на бумагу, они похожи на «Куб». Я никогда не делаю два тяжёлых подъёма в течение недели. Если я делаю тяжёлую тягу, то тренирую взрывной жим, а приседания – по методу повторений, а поскольку недели чередуются, также чередуются и «рабочие дни».

СХЕМА:

НЕДЕЛЯ	1	2	3 ¹	4	5	6 ²	7	8	9 ³	10
ТЯГА	1	2	3	1	2	3	1	2	3	X
ЖИМ	2	3	1	2	3	1	2	3	1	X
ПРИСЕДАНИЯ	3	1	2	3	1	2	3	1	2	X

Примечания – 1=конец волны 1, 2=конец волны 2, 3=конец волны 3, X=соревнования

По воскресеньям я всегда занимаюсь бодибилдингом. Каждое воскресенье я делаю три упражнения, которые никогда не меняются. Это жим стоя, сгибания на бицепс и подъёмы на носки. После я выбираю три отстающих части тела и делаю по одному упражнению для каждой из них. Число подходов и повторений зависит от самочувствия. Если я чувствую себя убитым, то делаю больше подходов (не больше 5 и не меньше 3 для каждой части тела) с большим числом повторений (не больше 20 и не меньше 6 повторений), если я чувствую себя бодро, то делаю меньше подходов, но с более тяжёлым весом и с меньшим числом повторений.

Типичное воскресенье:

Жим стоя - 3 x 10

Бицепс с EZ-грифом - 4 x 15

Подъёмы на носки - 4 x 15

Тренировка слабых мест

Сгибания ног - 5 x 20

Тяги верхнего блока - 4 x 12

Разводки с гантелями лёжа - 3 x 12

Пресс (пресс тренируется на каждой тренировке)

Как работают волны

(касается только основного движения, подсобку рассмотрим позже)

Для каждого подъёма в цикле будет 3 дня тяжёлой работы, 3 дня повторений и 3 дня взрывной работы. Рассчитывайте все тренировочные веса от 95% ПМ в приседаниях, жиме и становой тяге.

Тяжелый день 1

80% x 2 повторения x 5 подходов

Тяжелый день 2

85% x 2 повторения x 3 подхода

Тяжелый день 3

90% x 1 повторение, 92.5% x 1 повторение, 95% x 1 повторение

День повторений 1

70 % x 8 повторений x 1 подход

День повторений 2

80% x 6 повторений x 1 подход

День повторений 3

85% x 2 повторения x 1 подход

Взрывной день 1

60% x 3 повторения x 8 подходов

Взрывной день 2

65% x 2 повторения x 6 подходов

Взрывной день 3

70% x 2 повторения x 5 подходов

Для каждого из подъёмов (присед, жим лёжа и тяга) у меня есть упражнения, которые будут использоваться в качестве основных. Если вы желаете поменять их, потому что они подходят лично мне, можете сделать это, но я даю лучшие упражнения, которые проверены более чем на сотне лифтеров...

Приседания

Единственное движение, которое мы делаем в качестве основного – это сами приседания. Потому что присед субъективен. В отличие от жима лёжа, где вы должны коснуться груди, а затем выжать вес, или в тяге, где вы отрываете вес от пола и выпрямляетесь, здесь нет чёткого определения «глубины», кроме субъективного мнения, поэтому мы не делаем приседаний на ящик, а приседаем только в глубину. Если вы не достигаете нужной глубины, я бы сказал, что вы тренируетесь неправильно. Отнеситесь к глубине серьезно. Это основной критерий судейства. Я говорю это как тот, кто соревнуется против парней, приседающих правильно, и я могу показать парней, которые не доседают на целую милю. Уважайте самого себя, и другие последуют вашему примеру. Все мы способны приседать глубоко, но иногда нужно задушить своё эго и немного снизить вес, чтобы научиться приседать глубоко и укрепить задействованные мышцы. Всегда приседайте на полную глубину независимо от того, работаете вы тяжело, во взрывной манере или на повторения.

Жим лёжа

Я чередую жим с пола, жим с 2 досок и жим в полную амплитуду. Первые два строят силу, последнее её проверяет. Мы должны перестать проверять свою силу чаще, чем строим её. Эти три подъёма чередуются независимо от дня. Я начал делать больше взрывной работы с паузой в одном дюйме от груди, или с грифом «Buffalo», чтобы увеличить диапазон движения. Дожимайте до конца каждое повторение. Это звучит как мелочь, но что делает большинство парней, когда жмут на разы? Они не дожимают до конца. Кто больше всего имеет неудачных попыток? Те, кто не дожимает. Всегда дожимайте до конца, даже на разминке, и это окупится.

Становая тяга

Этот подъём обычно самый тяжёлый, поэтому мы тянем многими способами. В тяжёлые дни мы тянем из 1-дюймовой ямы, с 2 или 4-дюймовых плитов. Тяжёлую тягу с пола мы делаем только на соревнованиях. Упражнения в дни повторений зависят от того, что нам нужно. Ограничители, ямы, пол или тяги в наклоне вместо становой. Взрывная работа выполняется в

полной экипировке (в той, какая используется на соревнованиях), и с пола. Я также люблю в день взрывной работы отдыхать между подходами менее 15 секунд. Я хочу, чтобы вы, парни превратились в монстров тяги, ничто не приносит такого удовольствия, как огромная тяга в конце соревнований, где вы стоите, удерживая прогнувшийся гриф. Я представляю себя держащим мёртвое тело своего врага и показывающим его своим противникам. Звучит дико, но это работает. Тяните с целью.

ОПИСАНИЕ СИЛОВЫХ ПОДЪЕМОВ

(Эта глава явно будет лишней для тех, кто когда-либо поднимал отягощения. Однако, некоторые из этих рекомендаций неплохо будет вспомнить.)

Приседания



Приседания - первый подъем на соревнованиях по пауэрлифтингу, и возможно, присед «отделяет мужчин от мальчиков». В пауэрлифтинге полно или только жимовиков или только тяговиков, но только присед делает вас пауэрлифтером. По моему мнению, вы не являетесь «пауэрлифтером», если не делаете всю тройку. Жим лёжа делает вас специалистом только по жиму, тяга – только по тяге. Тем не менее, мы лифтеры, и все мы упорно трудимся, а это была просто семантика. Я хочу донести, что приседания – очень трудный в освоении подъем. И он всегда будет унижать вас, если вы ему это позволите. В спорте нет ничего более отвратительного, чем ощущение огромного веса, лежащего на плечах и пытающегося вас раздавить во время опускания.

Я не хочу, чтобы люди приседали на ящик, кроме тех случаев, когда они травмированы

Приседания на ящик - замечательный инструмент, если пользоваться им правильно, и я могу сказать, что имел лучших тренеров в мире, но только тогда почувствовал, что смог правильно сделать несколько синглов. Очень многие садятся слишком далеко назад, колени уходят внутрь, спина округляется и так далее... Если вы хотите научиться приседать, вы должны учиться приседать. Вы же не будете бросать бейсбольную биту, чтобы научиться баскетболом

броскам? Нет. На соревнованиях я наблюдаю за парнями, которые приседают на ящик, и только смеюсь, потому что они похожи на танцоров hula hoop. За два дюйма до параллели они выглядят восхитительно, но в том месте, где в игру обычно вступает ящик, их бедра начинают плавать, а колени выписывают круги. Это не отражает силу. Если хотите иметь сильные бедра и взрывную мощь, приседайте глубоко и делайте обычный присед. Это просто.

Вещи, на которых я концентрируюсь, когда приседаю:

1. Установите стопы. Они должны быть плотно прижаты к полу, примерно на ширине плеч. Залезьте под гриф и немного согните колени. Вы получите равномерное распределение веса по каждой ноге во время выполнения.

2. Разведите носки немного в стороны, а не вперёд.

3. Не ставьте ноги шире плеч (широкая позиция). Это включит в работу внутреннюю поверхность бедра, что может вызвать напряжение в медиальной коллатеральной связке (MCL), неправильную нагрузку на хрящ и неестественное движение коленной чашечки. Точно так же, постановка ног близко друг к другу (узкая позиция) может вызвать сильную нагрузку на колени.

4. Не давайте коленям выходить за уровень носков, поскольку это повышает риск повреждения сухожилия коленной чашечки и связок колена.

5. Положение грифа. Разместите гриф на трапецевидной мышце, а не на шее, и вдоль задней части плеч. Возьмитесь за гриф руками в зоне комфорта, обычно это по 6 дюймов (15 см) от плеч.

6. Снимите штангу со стоек (сделайте шаг вперёд или назад, чтобы стойки не мешали выполнению).

7. Смотрите прямо вперёд. НЕ СМОТРИТЕ ВВЕРХ. Держа спину прямо, согните колени, как будто хотите откинуться на спинку стула. Прижимайте пятки к полу. Для полного диапазона движения убедитесь, что квадрицепсы параллельны полу.

8. Подайте бедра вперёд (но не оттопыривайте задницу). Старайтесь держать поясницу в прямом или нейтральном положении (хотя небольшой прогиб будет неизбежен).

9. Когда приседаете, напрягайте всё тело. Пусть оно помогает управлять весом.

10. Подконтрольно опуститесь вниз и назад так, чтобы бедра были почти параллельны полу. Не опускайтесь слишком ниже параллели.

11. Распределяйте вес между верхом бёдер и пятками или серединой стопы, а не между пальцами ног или коленями.

12. С нижней позиции, оттолкнитесь пятками и поднимите вес, соблюдая правильную и безопасную технику. Подключайте каждую часть тела кроме коленей.

13. Для безопасного выполнения, спина должна оставаться под углом 45-90 градусов.

Жим лёжа



Если и есть подъём, связанный с силой, то жим лёжа в этом плане должен быть подъёмом номер один. «Сколько жмёшь?» - это пацанский вопрос для тех, кто не ворочает веса, но при этом хочет поговорить об этом так, будто бы он их поднимает. Так или иначе, это - очень техничный подъём, который требует много времени на освоение. Вот как выполнять жим лёжа:

1. Сначала лягте плашмя на скамью, в естественном и расслабленном положении. Убедитесь, что плечи не находятся в неудобном положении, а позвоночник имеет естественный изгиб. Поясница не должна быть абсолютно плоской, но вы также не должны сильно прогибаться. Вместо этого займите удобное и естественное положение. Ноги должны упираться в пол, а плечи в скамью.

2. Выберите скамью, которая соответствует ширине ваших плеч. На узкой скамье положение тела будет неустойчивым, а широкая скамья мешает отводить плечи назад.

3. Поднимите руки вверх, а затем согните их в локтях, пока руки не коснутся грифа. Это место, где руки должны находиться на грифе. Вы можете расширить хват, чтобы подключить к движению грудные мышцы, а можете сузить, чтобы задействовать трицепс. Для стандартного жима лёжа беритесь нормальным хватом.

4. Начните с грифа. Снимите гриф со стоек и поместите его на уровне выше середины груди. Вдохните, опустите гриф вниз, мягко коснувшись груди. Не работайте в отбив, потому что это может привести к серьёзной травме. Начните выдыхать, поднимая гриф от груди вверх. Полностью выпрямите руки. Сделайте 8 повторений в качестве разминочного подхода.

5. Если вы высокий, будьте осторожны. Высокие лифтеры, использующие широкий хват, должны быть внимательны, чтобы руки не разжались при съёме штанги со стоек. Скамейки для жима были сконструированы под не очень высокого лифтера (6 футов ростом, а не для лифтера ростом 6 футов 8 дюймов). Высокие лифтеры не должны использовать слишком широкий хват. Слишком широкий хват нагружает кисти. Слишком узкие и широкие хваты могут привести к травме кисти.

6. Избегайте открытого хвата. Если гриф выскользнет из рук, это может привести к плачевным последствиям. При наличии страхующих и страховочных стоек открытый хват не так опасен, но страховочные стойки должны быть очень, очень прочными. Открытый хват меньше нагружает кисти, и вы можете поднять больше. Используйте магнезию независимо от ширины хвата. Есть лифтеры, которые используют открытый хват, невзирая на возможную опасность.

7. Всегда имейте помощника для съёма тяжёлого веса. Не давайте штанге упасть на себя.

Становая тяга

Мне всегда говорили, что становая тяга - самый честный тест силы, и я не могу не согласиться. Тянете ли вы в «классике» (ноги близко друг к другу), или «сумо» (широкая постановка ног), вам нужно подготовить разум, чтобы взяться за гриф и посмотреть, чего вы стоите. Вот как надо тянуть:

1. Установите на штангу вес в соответствии со своим уровнем силы. Если это ваш первый опыт выполнения тяги, помните об этом, вместо того, чтобы добавлять блины. Блины можно добавить позже, но вы пожалеете, если надорвётесь и получите травму. Сначала отточите технику, а потом проверяйте пределы своих возможностей.

2. Подойдите к грифу, чтобы ваши ступни стояли примерно на ширине плеч и были направлены вперёд или немного разведены. Если посмотреть вниз, гриф должен находиться над серединой стопы или ближе к пятке.

3. Присядьте и возьмитесь за гриф. Хват должен быть немного шире плеч (ноги внутри). Вы можете использовать любой хват, который вам нравится, но рекомендуется «разнохват». Разнохват – это когда одна ладонь повернута к вам, а вторая – от вас. Он помогает стабилизировать гриф, потому что гриф может выскользнуть из рук, если обе ладони повернуты в одном направлении, особенно если вы начинающий или у вас слабый хват.

4. В тяжёлой атлетике используется хват «крюк», который более безопасен, но поначалу очень болезненный. Это обычный хват, только большой палец накрыт остальными.



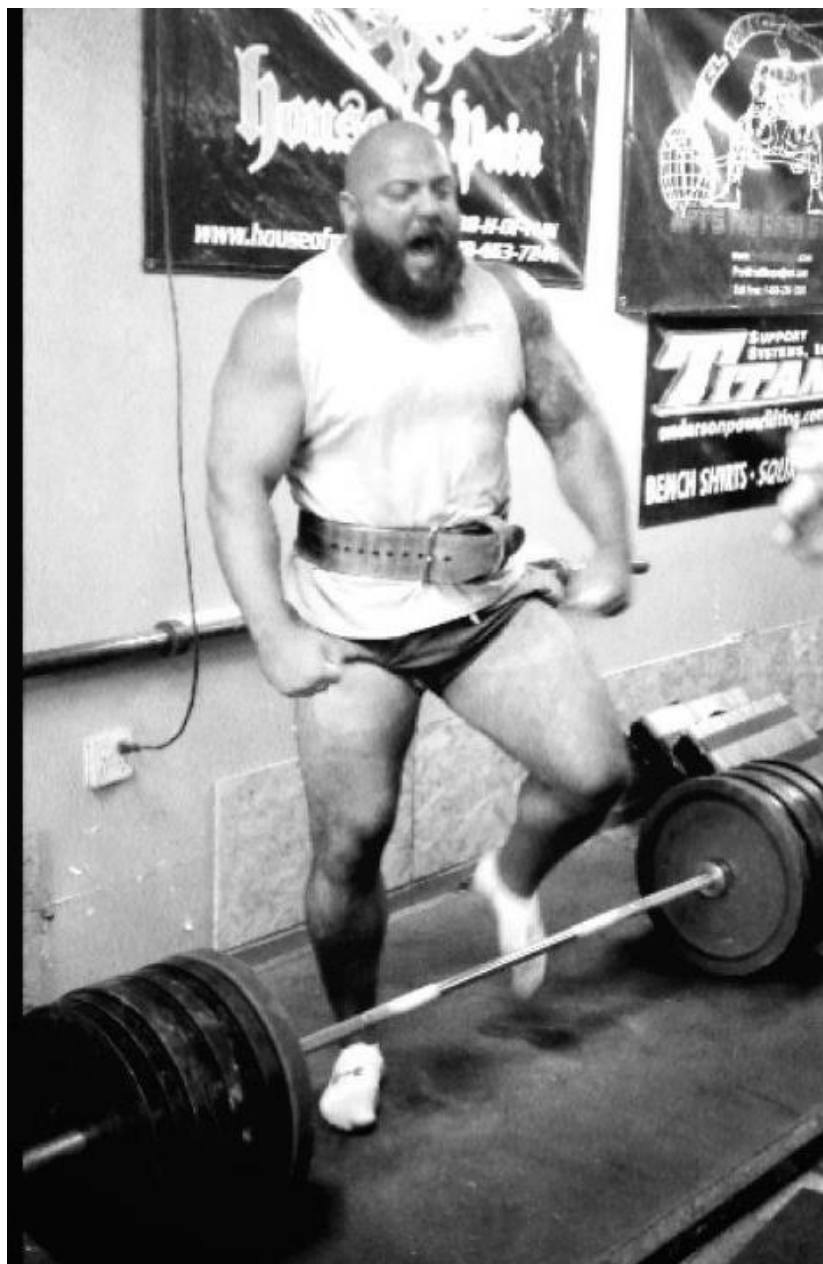
5. Опустите бёдра, что бы они были параллельны полу. Опуская бёдра, следите, чтобы голени стояли как можно более вертикально. Вам нужно немного подать задницу назад, так что используйте вес штанги для поддержания равновесия. Угол между стопой и голенью должен быть приближен к 90 градусам.

6. Выпрямите спину и смотрите прямо вперёд. Никогда не теряйте естественный прогиб спины. Если вы наклонитесь вперёд, то можете повредить поясницу. См. предупреждения ниже.

7. Некоторые используют пояс для поддержки стабильности спины. Он может помочь избежать травм, или же он может помешать развитию мышц-стабилизаторов, повышая риск травм из-за большого веса. Мнения на этот счёт отличаются, и каждый отдельно взятый лифтер должен ответить на этот вопрос самостоятельно.

8. Оторвите гриф от пола и выпрямляйтесь, поднимая бёдра, удерживая плечи на том же уровне и держите спину ровно. Вес должен висеть на прямых руках. Выпрямитесь. Гриф должен «зависнуть» перед вашими бедрами, не пытайтесь поднять его повыше. Отведите плечи, если они поданы вперёд. Гриф должен двигаться по вертикальной траектории и не огибать колени.

ЧТО ОТЛИЧАЕТ МЕНЯ И ЧТО ОТЛИЧАЕТ ЭТУ СИСТЕМУ



Я понимаю, что есть много лифтеров, которые хотят видеть точный график, сопровождаемый заумными словами и научными исследованиями. Давайте прямо сейчас внесём ясность. Я НЕ ИЗ ЭТИХ ПАРНЕЙ. Я не тренируюсь таким способом, и лично я верю в то, что именно это затягивает тренировки в трясину. «Хорошо, я поднимаю 70% на 3.25 повторений в 4.67 подходов со скоростью грифа 1.8 метров за долбаную секунду?» Что произошло, почему мы перестали поднимать веса, чтобы поднять больший вес? Просто вспомните, о чём я говорил вам - всё то, что я делал раньше, было полной хернёй, а то, что я делаю сейчас, работает. Довольно просто. Каждый человек, которого я тренировал, достиг результатов. Каждый. Как? Я не загружаю их терминологией, которая будет неправильно понята и забыта. Я горжусь такой простотой. На что я обратил внимание у себя и у других лифтеров, так это на то, что мы стали ленивыми как спортсмены. Мы поверили в экипировку и в идею того, что есть единственно правильный способ

тренироваться, а если мы примем достаточно много допинга, то будем на коне. Так вот - это полная херня, и я ненавижу это.

Я расписал людям процентки, подходы и повторения, но я ненавижу всё это. Да, цифры, которые я выложил, сделают вас сильнее, но что если в какой-то момент ваши ощущения подведут вас, я не сомневаюсь относительно своих ощущений, но я не знаю ваших. Если я написал, что вы должны сделать 70% 5х3, но именно сегодня вы заёбаны и смогли сделать только 4 подхода? А если вы хотите сделать больше? Мой ответ – сделайте это. Вы чувствуете свой организм, вы чувствуете, что готовы на большее, так следуйте за этим чувством. Верьте в метод, но ещё больше верьте в себя.

МЕНЯЕМ УВЕРЕННОСТЬ В ТОМ, ЧТО НУЖНО УЧИТЫВАТЬ ТОЛЬКО 1ПМ

Если вы уверены, что только 1ПМ является единственным показателем силы, я хотел бы познакомить вас со стронгами, которым не составит труда сделать с вашим одноповторным максимумом 8 повторений. Я говорил это ещё перед тем, как мы стали невежественными, и мы стали такими. Мы стали ленивыми, или возможно наши тренировки настолько уничтожили нас, что мы способны поднять только один раз. Так или иначе, мы настолько увлеклись тренировками максимального усилия, что мы больше не тренируем силу, а «проверяем» её.

Кто оценит, если вы побьёте рекорд в зале? Вы, а может ваша мамочка? Подъёмы в зале ничего не значат. Если вы поднимаете веса, соответствующие какому-либо уровню, я призываю вас соревноваться. Я хочу, чтобы вы участвовали в соревнованиях. Я призываю всех читателей стать частью движения, которое изменит этот спорт.

Мы должны отслеживать свой прогресс, только так можно реально улучшиться. Скрупулёзно ведите записи, заведите дневник, блог, ещё что-нибудь, чтобы хранить информацию, только так вы будете без сомнений знать, что работает. Следите за всем.

Также отследите то, что вы делаете по 3, 5 и 8 повторений, и как хорошо. Это направляет мысли в сторону успеха. Чем больше вы ассоциируете себя с успехом и прогрессом, тем больше будет ваша уверенность, тем больше вы станете доминировать. Все мы знаем, что в пауэрлифтинге нужны мозги, поэтому тренируясь таким способом, вы улучшаете свои мыслительные способности.

Тренировки с субмаксимальными весами – хороший вариант для лифтеров, потому что они не изнашивают организм, придают уверенность и дают возможность тяжело тренироваться круглый год без откатов, постоянно прогрессируя. Тренировки с околوماксимальными весами ничего не дали мне кроме чувства опустошённости и ненависти к своим тренировкам. Ожидание нового рекорда делало каждую максимальную тренировку невыполнимой задачей. Я считаю, что такой тип тренировок подходит для начинающих, потому что прогресс идёт постоянно, но при достижении определенного уровня силы, организм просто не может поддерживать высокий уровень такими же темпами.

Использование весов 60-90% от 1ПМ и подъём их с максимальной силой, позволяет вам тренировать и укреплять мышцы, сухожилия и связки, не перегружая ЦНС. Одно из «правил», которого я люблю придерживаться, никогда не проёбывать вес в спортзале. Это позволяет продолжать прогрессировать, повышает уверенность в том, что у вас никогда не будет неудачных подходов.

Представьте полный 10-недельный цикл, в котором вы выполнили каждое повторение и поднимали вес в каждом подходе. Когда наступят соревнования, почему вы должны иметь что-либо, кроме высшей уверенности в самом себе и своих результатах? Я помню, Дэйв Хофф говорил мне, что он 20 месяцев не проёбывал вес в спортзале. Все мы знаем, лифтером какого уровня является Хофф, но всё это начиналось с обретения уверенности в самом себе, с того, чего никто не видит.

Установленный на штангу и не поднятый вес ничего не даёт. Я всегда призываю своих лифтеров оставить что-нибудь для следующего раза, но я также даю им возможность продолжать двигаться дальше, **НО ТОЛЬКО ЕСЛИ ОНИ ВЕЛИКОЛЕПНО СЕБЯ ЧУВСТВУЮТ И ЗНАЮТ, ЧТО НЕУДАЧИ НЕ БУДЕТ.** Мне нравится то, что такой выбор создаёт для лифтера особую атмосферу уверенности, которая переносится на день соревнований. В моём понимании, на соревнованиях мы должны стремиться выполнить 7-9 попыток из 9. Что плохого в том, чтобы оставить немного на помосте? Вы всегда можете сделать это на других соревнованиях. Если вы мыслите подобным образом, можете начинать наслаждаться спортом как путешествием, а не как спринтом.

КАК ВЫЧИСЛИТЬ ОДНОПОВТОРНЫЙ МАКСИМУМ (1ПМ)?

Повторные максимумы

Как вы выясняете свой 5ПМ или 3ПМ? Как определяете, что лучше? Ваш новый 6ПМ лучше, чем 2ПМ? Формула ниже является самым простым способом понять это. Она позволит вам определить, куда привели ваши тренировки и увидеть свой прогресс без необходимости определять реальный 1ПМ. Эта формула не 100% точный показатель вашего 1ПМ, но она представляет собой хороший способ измерить свой прогресс. Очевидно, самым главным определяющим фактором будут соревнования или их имитация в конце цикла, но это проводник на нашем пути. Вот она:

$$(\text{ВЕС} \times \text{ПОВТОРЕНИЯ}) \times 0,0333 + \text{ВЕС} = \text{ПРЕДПОЛАГАЕМЫЙ 1ПМ}$$

Единственная постоянная величина в этой формуле 0,0333. Все другие цифры будут зависеть от того, что вы делаете в спортзале. Давайте для примера сравним 8ПМ и 3ПМ.

$$500 \times 8 \times 0,0333 + 500 = 633,2$$

$$575 \times 3 \times 0,0333 + 575 = 632,44$$

Как видно, вес поменялся в пределах одного фунта. Это говорит о том, что лифтер не спрогрессировал. Давайте посмотрим, как на результат повлияет четвёртое повторение:

$$575 \times 4 \times 0,0333 + 575 = 651,6$$

$$570 \times 5 \times 0,0333 + 570 = 664,9$$

Дополнительное повторение в этом случае даёт значительную разницу, так что для тренировок подбирайте такие веса, которые будут истинным показателем вашего уровня силы. Если вы видите лифтера, который не смог сделать 5-е повторение с весом 575 фунтов, скажем, дождался до середины, но пожал 570 на 5 раз, то это даст ему прибавку 13 фунтов и лучшее представление о предполагаемом максимуме. Подбирайте веса разумно.

ТРЕНИРУЙТЕСЬ КАК АЛЬФА-САМЕЦ

Я хочу, чтобы вы поняли – я альфа-самец. Я не тиран, который стучит кулаком в грудь и орёт, что он лучше и сильнее всех. Пусть за меня говорят мои результаты. Когда я нахожусь в спортзале, я нахожусь на работе, и меня не интересуют разговоры про вашу собаку, жену или ещё о чём-нибудь. Я должен тренироваться. Я приезжаю в спортзал, чтобы устроить заварушку и рвать задницу. Когда вы приходите в спортзал, вы не должны быть задиристыми, поверьте мне, я не задира, но вы должны быть заинтересованы в том, что делаете. Невежество не является отличительной чертой самца, невежество – приходите в спортзал полный железа, думая мирно потренироваться. Это ошибка, приходите с таким настроем. Вы должны гореть, стать боевой машиной. Ни перед кем не извиняйтесь за своё превосходство.

Я сидел, уставившись на мигающий на мониторе курсор около 45 минут, прежде чем пришли слова. Я шутил и писал в Facebook о том, каково быть человеком, и при этом быть альфа-самцом. Но что, чёрт подери, это значит?

Правда состоит в том, что для того чтобы понять, кто вы, сначала вы должны понять какие вы. Есть хорошие люди, которые всегда будут делать добро, есть плохие люди, которые всегда будут плохими, а есть плохие люди, которые из всех сил стараются делать добро.

Я отношусь к последней категории. Я не знаю, почему, ведь я был воспитан в христианской семье, матерью, которая упорно трудилась, и отцом – самым благородным человеком, которого я когда-либо встречал. Я всегда находил неприятности. Всегда. Я ненавидел закон и нарушал его при малейшей возможности. Ещё в юном возрасте у меня появилась тяга к алкоголю и лёгким наркотикам. И не имело значения, что многие из членов моей семьи были алкоголиками или наркоманами, я делал это не для того, чтобы подражать им, я делал это из-за собственной ненависти.

Я хотел быть пойманным, мне нравилось создавать проблемы, потому что я знал, что таким способом мог привлечь внимание отца быстрее, чем если бы делал добро. Я ненавидел это. Я ненавидел быть ребёнком, чьего отца не было среди зрителей на матчах, потому что его работа была на первом месте, и я ненавидел свою мать, потому что она не понимала, что это значит для меня. Только на четвертом году обучения в средней школе они стали обращать на меня внимание, но не потому, что приходили поболеть за меня, а только потому, что я больше переключился на учёбу и редко играл. Однако мне удалось получить Eagle Award, которая вручалась игроку, проявившему 100% усердие в тренировках и играх. По какой-то причине эта награда до сих пор стоит в моём шкафу. Я ненавижу недостаток усердия.

Мой дед однажды сказал мне, что моё имя Лилли было особенным. О том, как человек должен носить своё имя. Это говорил 70-летний человек 17-летнему парню, стоящему у его смертного одра. Он говорил со мной о чести, семье и борьбе. У него также были свои демоны, но он не бежал от них или приукрашивал себя ярче, чем был на самом деле. Он сказал мне «мужчина носит свои шрамы с гордостью, и он учится на них».

Я никогда особо не думал над этим разговором. Он умер несколько дней спустя, а я даже не начал осмысливать подарок, который он сделал мне. Возможно, к 17-ти я ещё не созрел, но

каждый день своей жизни я искал смысл и цель. Я сжег миллион мостов, я причинил боль замечательным людям, и упустил из рук хорошие возможности.

Теперь я понимаю, что это - МОИ «шрамы». Я прошёл через испытания и понял, что человек в зеркале – это не отражение одного момента, это отражение 30 лет хороших и плохих, правильных и неправильных решений. Но для меня это то, что будучи альфа-самцом, и, зная, кто и какой вы есть, пробуйте сделать себя лучше, но избегайте позора и чувства вины за вчерашний день. Я ни в коем случае не идеален, я ни в коем случае не являюсь хорошим, но я лучше, чем был вчера, и стану ещё лучше завтра.

Забавно, как с возрастом меняются наши взгляды на вещи. До сих пор я с трудом разговаривал с отцом, потому что я его сильно уважаю, но теперь я вижу, что если бы он не проводил так много времени на работе, у нас не было бы того, что мы имеем. Теперь я понимаю свою мать, которая боялась потерять работу, ведь она хотела сохранить наш дом, и легче было делать это, имея на руках двух мальчишек, а не трёх. Они оба сказали мне, что также сожалеют об этом. Но одна вещь, которой меня научил отец, состоит в том, чтобы упорно трудиться ради того, чего ты хочешь и во что веришь. В своё время я этому научился.

Пусть жизнь идёт своим чередом, прекратите сопротивляться тому пути, который вам предначертан, и гордитесь тем, кто вы есть. Кажется, что это абсолютно не имеет никакого отношения к пауэрлифтингу, но день, когда я перестал заниматься в спортзале тем, во что не верил, определил мой путь. Забудьте обо всём, кроме удовлетворения от хорошо проделанной работы. Ибо в спортзале, как и в жизни, надо прилагать все усилия, чтобы сделать всё, на что вы способны, ничего больше... Это то, что сделает вас успешными, это то, что делает меня альфа-самцом.

В дни тяжёлых тренировок, если чувствуете себя действительно хорошо, попробуйте сделать тяжёлые подходы на два, три повторения, а если на 100% уверены, что одноповторный рекорд близок, сделайте это. Только не проебите подход. Рассуждайте трезво.

В дни повторений, если у вас запланировано 3 подхода по 8, закончите первые два подхода, а в третьем попробуйте выполнить рекордное число повторений. Работайте до отказа или близко к нему.

Во взрывные дни, я не являюсь ярым сторонником установления личных рекордов, но люблю время от времени выполнить предписанные подходы, а затем немного увеличить вес ещё для 1-2 подходов, просто, чтобы прочувствовать вес.

ОТНОСИТЕСЬ К ЭТОМУ ПРОЩЕ

Я хочу, чтобы вы забыли всю ерунду, которую вам говорили и продавали. Джим Вендлер разделяет со мной некоторые взгляды на пути, которые мы выбрали, и его метод был основой моего, и я просил его согласия. Подумайте об этом... Мы оба согласны с тем мнением, что лифтеры дезинформированы. Возможно, чему то нужно учиться на наших ошибках. Я знаю это очень хорошо, если бы я не поменялся, то к настоящему времени выпал бы из спорта.

Очень внимательно прислушайтесь к моим словам, правда в том, что цифры продаются. Такая-то программа увеличит ваш присед на 200 фунтов за 6 месяцев, такая-то подсобка добавит 50 фунтов к жиму лёжа и продлит эрекцию до шести часов. Знаете, почему это продаётся? Потому что мы покупаем это. Я говорю, что Куб сделает вас сильнее, но я также пытаюсь заставить вас понять, что прибавка 5 фунтов – это тоже личный рекорд. У вас есть блины кроме 25- и 45-фунтовых. Используйте 2,5-, 5- и 10-фунтовые, чтобы контролировать прогресс. Не покупайтесь на то дерьмо, что вы должны что-то кому-то доказывать. Смотрите в зеркало, если хотите произвести на кого-то впечатление, делайте вещи на своих условиях, не преследуйте несбыточную мечту только потому, что это круто звучит. Идите в зал, рвите жопу, поднимайте как воин, и уходите домой.

Просто.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ДНИ: ЧЕГО ОЖИДАТЬ

РАЗМИНКА

Так как я стал сильнее, я научился слушать советы. Кори Хайес способствовал повышению моей подвижности и готовности к тренировкам.

Каждый из нас приходит в зал в режиме «МУЖИК», правильно? Я знаю, что вы приходите на кухню в режиме «МУЖИК», варите яйца, мясо, рис в соответствии со стилем, правильно? Ну-ка, сколько из вас могут коснуться пальцев ноги и быть подвижными, как ребёнок? Точно... поэтому перейдём к самой важной области в мире пауэрлифтинга, предварительной разминке.

Чтобы стать великими в том, что вы делаете, вы должны быть долговечными. Слишком часто вы могли видеть, что люди поднимаются на пик славы, чтобы вскоре после этого стать никем. Почему? 9 случаев из 10 – это травмы. Хорошо, «ни у кого нет времени на это»... Позвольте я покажу, как этого избежать.

Хорошая предварительная разминка состоит из 3 этапов

Прокатывание

Растяжка

Разогрев

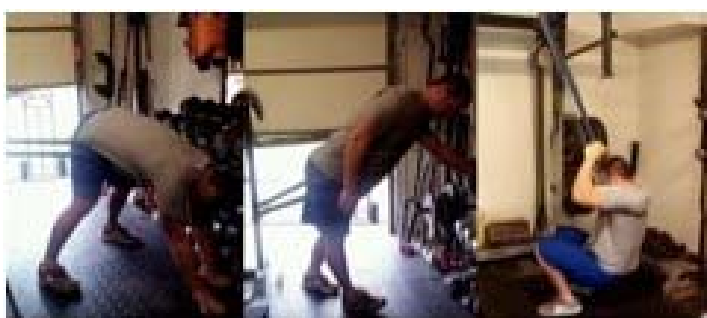
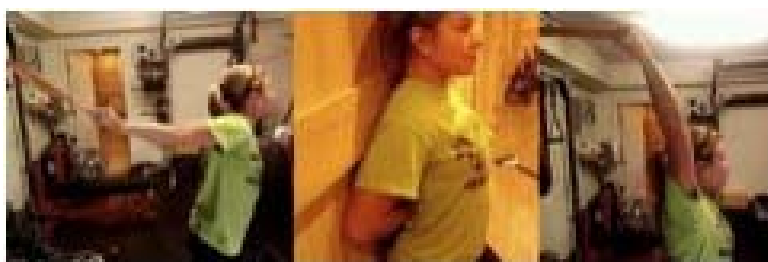
Обратите внимание, я говорю «предварительная разминка», а не «разогрев». Разогрев - только одна из частей правильной разминки.

Прокатывание – это использование массажного валика, мячика для глубокого воздействия на достаточно жёсткие области, такие как [IT bands](#), грудные, широчайшие и т.д. У всех есть проблемные зоны, так что выберите 2-3 разных области и прокатывайте каждую в течение 2-3 минут. Достаточно просто, не так ли?

Растяжка – самая игнорируемая часть предварительной разминки, ведь мы же мужики. Её польза научно доказана, и я должен сделать заявление. Нужно менять своё отношение. Почему? Если вы не можете обеспечить правильное положение для правильной техники, как вы сможете извлечь максимум из поднимаемого веса? Никак. Всё просто. Повторюсь, у всех свои проблемные места, поэтому выбираем 2-3 проблемных положения и ищем, в каком месте мы можем обеспечить более лучшую позицию и тянемся так долго, как это возможно. Мы всего лишь ищем правильный диапазон движения и ничего больше.

Разогрев тоже не является чем-то выносящим мозг, но я часто вижу, как люди сразу запрыгивают под штангу. СУМАСШЕДШИЕ... Разогретая мышца лучше сокращается и не так легко рвётся. Почему мы игнорируем это? Разогрев не должен быть чем-то необычным, 2-3 упражнения с лёгким весом и высоким числом повторений. Цель здесь – накачать крови в мышцы и синовиальную жидкость для смазки суставов.

Конечно, у всех разные проблемы, но я изложил типовую предварительную разминку для верха и низа тела, охватывающую большинство общих проблем.



ВЕРХ ТЕЛА:

- 1) 3 минуты на каждую: Грудные бейсбольным мячом, верхнюю часть спины валиком
- 2) 1-2 минуты на каждую: Внутренние вращатели, бицепс/предплечье, грудные
- 3) 3x15 на каждую: Отжимания, растягивание жгутов, разгибания со жгутом

НИЗ ТЕЛА:

- 1) 3 минуты на каждую: Массажный валик -IT bands и поясница
- 2) 2 минуты на каждую: Бицепсы бедра, IT bands, поясница
- 3) 2x15 на каждую: Выпады, отводящие, приводящие

Не бойтесь вспотеть, вы будете легче передвигаться и чувствовать себя лучше в спортзале и за его пределами.

ОСНОВНОЕ ДВИЖЕНИЕ

Я их уже описывал, далее вы увидите, как они сменяются в рамках тренировочной недели.

ПОДСОБКА

После основного подъёма мы прекращаем думать как лифтеры, потому что нам, как лифтерам, нужно поднять максимальные веса. В подсобке мы должны стать бодибилдерами. Я не имею в виду, что должны позировать на подиуме, но должны «построить» своё телосложение таким образом, чтобы максимизировать свой потенциал в пауэрлифтинге. Я хочу выглядеть тем, кто таскает железо. Вся наша подсобка будет состоять из 3-5 упражнений после основного, по 3-4 подхода в каждом. Цели подсобки:

1. Строит мышцы и укрепляет слабые части тела
2. Увеличивает гипертрофию и ускоряет жиросжигание

3. Помогает укреплять мышцы и создаёт сбалансированное телосложение
4. Способствует предотвращению травм
5. Если упражнение не приносит пользу «Большой 3», выбросьте его

ПОДСОБКА ДЛЯ ПРИСЕДАНИЙ И СТАНОВОЙ ТЯГИ

Фронтальные приседания

Олимпийские приседания

Жимы ногами

Выпады

Тяги на прямых ногах

Разгибания ног

Сгибания ног

Гуд монинги

Тяги рывковым хватом (моё любимое)

Тяги в наклоне

Тяги верхнего блока

Тяги с опорой на грудь

Шраги

Пресс

GHR

Гиперэкстензии

«Планки»

ПОДСОБКА ДЛЯ ЖИМА ЛЁЖА

Жим лёжа узким хватом

Разгибания на блоке

[Жимы «Каза»](#)

Армейский жим

Бицепс

Подъёмы перед собой и в стороны

Тяги к подбородку

[Тяга Вогельпола](#)

Пресс

Предплечья

Разводка лёжа

Жим толстого грифа

Отжимания

ЖГУТЫ И ЦЕПИ

Моё мнение жгутах и цепях – это всего лишь инструменты. На помосте мы поднимаем веса, а не жгуты или цепи. Я редко пользуюсь ими, и если когда-нибудь использую жгуты, то только работая с пола. Я люблю вешать по одной, иногда по две цепи на гриф, потому что это помогает улучшить локаут, но когда цепи/жгуты начинают диктовать траекторию грифа, их нужно исключать из процесса.

Я имел опыт борьбы с отклонениями грифа от траектории в становой, и я смотрел видео. Я использовал преимущественно жгуты, и они работали как тренажёр Смита, позволяя мне избежать отклонений. Каждый раз, когда я убирал жгуты, моя техника выглядела чудовищно, поэтому я убрал их вообще, стал тянуть свободный вес и устранил отклонение. Та же хрень творилась и в приседаниях. Как я определяю процент?

Традиционный способ для тяги со жгутами

Пример: 45% вес штанги + 25% нагрузка от жгутов сверху = 70%

Я наблюдаю за парнями, которые много тягают со жгутами, но какой смысл поднимать из нижней точки самый лёгкий вес, если у большинства из них слабый срыв? Поэтому вместо того, чтобы начать с 45% и заканчивать 70%, я отнял 10% от верхнего значения и получил вес, который дал мне возможность быть быстрым и развивал мышцы, а не только скорость. При помощи этого метода я поднял результат без экипировки с 725 фунтов 20 апреля 2012г до 804 фунтов 3 ноября 2012. До этого я почти на два года завис между 725 и 765 в многослое, следовательно, метод работает. Другой пример – John Bieg. Джон был у меня во второй тестовой группе и застрял на 655 в течение двух лет; через 8 недель после того, как он убрал жгуты, он потянул 700 на соревнованиях. Не заблуждайтесь, думая, что жгуты и цепи – единственный способ. Огромное число лифтеров стало чертовски сильными ещё до того, как эти штуки получили широкое распространение в спортзалах.

Новый способ для тяги

Старый процент веса сверху (70%) - 10% = используемый в подходах свободный вес

ЭКИПИРОВКА

Я выступаю в многослойной экипировке так же успешно, как и без неё, и я не являюсь противником использования экипировки на соревнованиях. Я ненавижу, что экипировка даёт возможность слабакам становиться лифтерами. Парни выбирают короткий путь, одевают более жёсткую экипировку, или становятся жирнее, вместо того, чтобы стать сильнее. Если вы тренируетесь в экипировке, я бросаю вам вызов снять экипу и пройти 10-недельный цикл Куба без неё, а потом одеть экипу и опять пройти 10-недельный цикл. Бьюсь об заклад, вы будете шокированы. Меня не волнует, как использовать экипировку в этих тренировках, я иногда использую только брифсы, когда готовлюсь к безэкипировочным соревнованиям, и когда

готовлюсь выступать в экипировке. Я надеваю экипировку только в самых тяжёлых своих подходах. Я рассуждаю исходя из тех соображений, что если хотите использовать экипировку на соревнованиях, хорошо научиться правильно ею пользоваться, и тогда она принесёт большую пользу. Я люблю разминаться без экипировки, надевать брифсы и доходить до солидных цифр, затем делать ещё один подход в брифсах и бинтах, а все остальные подходы делать в комбезе и брифсах. Если вы собираетесь использовать экипировку на соревнованиях, то почему не используете её в тренировках?

Единственное, что отличается, это тренировка жима лёжа, и я также приведу эту программу. Но правилом номер один для парней, использующих экипировку, должен стать более глубокий присед, чем это нужно на соревнованиях. Поверьте мне, сначала вы можете потерять 100 фунтов рабочего веса, но если вы будете приседать до РЕАЛЬНОЙ ПАРАЛЛЕЛИ, то после соревнований будете петь дифирамбы Кубу и благодарить меня.

НА ЧТО ПОХОЖА 3-НЕДЕЛЬНАЯ ВОЛНА

НЕДЕЛЯ 1

Тяга (повторения)	Подходы	Повторения	%
Тяга с 1-дюймовой ямы	1	8	70
Тяга с 4-дюймовых плитов	2	3	80
Олимпийский присед с безопасным грифом (б/э)	3	8	50
GHR	4	10	
Гиперэкстензии		50	

- Разогревайтесь медленно. Растянитесь, чтобы хорошо подготовиться к подъёму. Мне это принесло большую пользу.
- Если вы выступаете в экипировке, используйте её. Если вы выступаете без экипировки, я люблю иногда тянуть в брифсах, чтобы немного перегрузиться, а также использую коленные бинты в приседаниях.
- Когда разминаетесь, будьте умнее, делайте небольшие шаги. Я люблю использовать «четвертаки», а когда близко подхожу к рабочим подходам, то прибавляю по 5-10 фунтов.
- Считайте % от вашего лучшего результата (независимо, в зале или на соревнованиях) – но не используйте коряво выполненный максимальный подход для расчёта процента. Я рекомендую начать с 95% от лучшего результата.
- Любым способом установите реверсивные жгуты. Это очень важно для программы.

Жим лёжа (тяжёлый)	Подходы	Повторения	%
Жим с пола	5	2	80
Жим лёжа	2	15	60-70
Тяга верхнего блока	3	12	
Жимы книзу со жгутами	4	25	
Шраги гантелями (сокращение!)	3	15	
Армейский жим	3	12	

- Используйте average band для подходов с реверсивными жгутами, а я покажу, как их установить.
- В подсобке работайте без процентов: подход должен заканчиваться за 3-4 повторения до отказа.
- К упражнениям, где меньше 8 повторений, это не относится.
- Это относится в основном к многоповторной подсобке: тягам верхнего блока или разведениям и т.д. Я хочу тянуть с плитов, на прямых ногах, жать узким хватом, на обратнаклонной скамье, тяжело, но не до отказа.

Приседания (взрывные)	Подходы	Повторения	%
Приседания	8	3	60
Приседания с реверсивными жгутами (average или сдвоенные mini band)	1	2	80
Олимпийские приседания – на ширине плеч, максимально глубоко	5	5	
Жим ногами	4	15	
Обратные гиперэкстензии	3	12	
Махи гири/гантелями	3	15	

НЕДЕЛЯ 2

Тяга (взрывная)	Подходы	Повторения	%
Тяга с пола	8	3	60
Тяга с 4-дюймовых плитов – свободный вес, рывковый хват	3	12	50
Приседания – безопасный или прямой гриф (узкие)	3	8	
Шраги гантелями	3	12	
Гиперэкстензии		50	
Вертикальная тяга в тренажёре или со жгутами	4	15	

Жим лёжа (повторения)	Подходы	Повторения	%
Наклонный жим лёжа	1	8	70
Наклонный жим гантелей (с весом, с которым можете сделать 23 повторения до отказа)	2	20	
Жим лёжа узким хватом	3	12	
Разводка лёжа со жгутами	3	15	
Жимы книзу на блоке или со жгутом		100	
Армейский жим	3	12	

Приседания (тяжёлые)	Подходы	Повторения	%
Приседания	5	2	80
Гуд мунинг (наклоняйтесь низко и взрывайтесь вверх)	3	8	
Жим ногами	3	20	
Обратные гиперэкстензии или выпады	3	12	
Гиперэкстензии		60	
Сгибания ног со жгутами	2	50	

НЕДЕЛЯ 3

Тяга (тяжёлая)	Подходы	Повторения	%
Тяга с 4-дюймовых плитов или с ограничителей на уровне середины голени	5	2	80
Тяга рывковым хватом	2	8	65
Тяга гантели в наклоне	3	10	
Шраги гантелями	2	20	
Верхняя и нижняя «планки»		50	

*Разогревайтесь медленно. Здесь вы можете поработать до тяжёлого «сингла», но без потерянных попыток. Если вы тянете уверенно, или остановитесь, или сделайте маленький шаг и заканчивайте на этом. **МЫ НЕ ПРОЁБЫВАЕМ ПОВТОРЕНИЯ!**

Жим лёжа (взрывной)	Подходы	Повторения	%
Жим с пола (% от максимального жима)	8	3	60
Наклонный жим гантелей (точка отказа 15, не делайте эти 15 лёгкими)	3	15	
Жим книзу со жгутом		100	
Жим гантелей стоя	3	10	
Разводка лёжа со жгутами	3	15	
Пресс		50	

Приседания (повторения)	Подходы	Повторения	%
Приседания в брифсах/RAW (бинты если нравится)	1	8	70
Гуд монинг прямым или безопасным грифом (широко)	3	8	
Выпады с гантелями	3	15	
Олимпийские приседания (не ложите вес на стойки, пока не сделаете 50 повторений, женщины 75-95, мужчины 135 фунтов)	1	50	135 фунтов
Пресс		60	

ДЕНЬ 4



Этот день полностью посвящён бодибилдингу. Перед тем, как что-нибудь сделать, я всегда делаю три упражнения. Это - жим стоя, бицепс и подъёмы на носки. Потом я выбираю три - четыре части тела, которым нужна дополнительная проработка и делаю по одному упражнению для каждой. Итак, в этот день у вас может быть 6-7 упражнений, в общей сложности 18-35 подходов в зависимости от самочувствия. Учитесь доверять телу. Вес не важен, просто сделайте всю работу быстро. 30-45 минут – вот время, за которое вы должны закончить тренировку. Пропотейте, придерживайтесь коротких

периодов отдыха, а если любите, включайте суперсеты, гигантские сеты или сделайте одну большую круговую тренировку.

Пример:

Жим стоя – 225 x 8 x 4 подхода

Подъёмы на бицепс с EZ-штангой – 75 x 12 x 3

Подъёмы на голень в тренажёре для жима ногами – 405 x 15 x 5

Сгибания ног – 75 x 10 x 4

Тяга вертикального блока – 160 x 2 x 3

Шраги – 315 x 10 x 3

Это просто пример, но последние три упражнения всегда должны быть разными.

3 РАЗА В НЕДЕЛЮ

Придерживайтесь стандартной схемы, и так как в день 4 мы делаем шесть упражнений, распределите по два из этих шести упражнений между остальными тремя днями. Всё просто.

ТРЕНИРОВКА ЖИМА В МАЙКЕ

Это схема, которой я придерживался для жимов 760, 800, 810 и 820 фунтов, которая подходит не только лично мне, но и другим. Просто выкиньте из схемы основное упражнение для жима и делайте следующее.

НЕДЕЛЯ 1

МУ – жим с пола с 3 цепями с каждой стороны

НЕДЕЛЯ 2

МУ – жим с пола с 2 цепями с каждой стороны

НЕДЕЛЯ 3

МУ – жим с реверсивными голубыми жгутами

НЕДЕЛЯ 4

МУ – 1 начальная попытка на одну доску, 2-я – на две

НЕДЕЛЯ 5

МУ – жим с 3 досок без майки

НЕДЕЛЯ 6

МУ – жим с пола со свободным весом

НЕДЕЛЯ 7

МУ – жим в майке, все 3 попытки на две доски

НЕДЕЛЯ 8

МУ – жим в майке, начальная попытка на 1/2 доски

НЕДЕЛЯ 9

МУ – жим с пола со свободным весом

НЕДЕЛЯ 10

МУ – соревнования

ОДНА ШТАНГА: ОДНА ЦЕЛЬ

Я начал заниматься в спортзале, где было несколько грифов и несколько старых ржавых тренажёров. Как я говорил раньше, это было основой, это было устаревшим, уродливым, но это работало. Печатая всё это, я пытаюсь опять приблизиться к такому менталитету, ведь то, что работало годы тому назад, работает и сейчас. В нашем распоряжении есть все эти тренажёры, со всеми причудливыми излишествами, которые издают необычные звоночки и свистки и даже держат вас за руки во время выполнения. Во что, чёрт возьми, мы превратились? Жалкое зрелище. Этот раздел для тех, у кого есть штанга и какое-то количество блинов.

Этот план для тех, кто за базу. Это проще простого. Все упражнения выполняются со штангой. Вспомните обо всех видео с Дмитрием Клоковым, Константином Константиновым, Андреем Беляевым, они все стали чертовски сильными, используя только штангу. Есть какая-то простота в использовании некоторых тренажёров, созданных за все эти годы, но моё убеждение – штанга правит бал.

Среди основных движений вы не увидите большого разнообразия. Но я хочу, чтобы вы творчески подошли к выбору дополнительных упражнений и нашли способы включить в тренировку те, которые выполняются только со штангой. Вот отличные дополнительные упражнения, для выполнения которых нужен только прямой гриф.

ЖИМ ЛЁЖА

Жим лёжа узким хватом

Жимы с досок

Трицепсовые экстензии

JM жим

Жим стоя

Тяга к подбородку

Тяга штанги в наклоне

Сгибания рук со штангой

Подъёмы штанги перед собой

Подъём на бицепс обратным хватом

Сгибание кистей

ПРИСЕДАНИЯ И ТЯГА

Фронтальные приседания

Тяга сумо

Тяга рывковым хватом

Тяга штанги в наклоне

Тяга к подбородку

Взятие на грудь

Выпады

Шраги

Тяга на прямых ногах

Олимпийские приседания

Тяга из ямы

Используя эту систему, вы должны помнить несколько вещей, старайтесь максимально разнообразить тренировки, чтобы всегда быть свежими. В дни тренировок верха тела после основного движения выберите 4-5 упражнений из перечисленных. Уделите внимание грудным, плечам/трапециям, трицепсу, бицепсу. Всегда делайте пресс.

В дни тренировок низа тела после основного движения выберите 3-5 упражнений для квадрицепсов, бицепсов бедра, спины/широчайших, ягодиц. Всегда делайте пресс.

ПИТАНИЕ



Вы хотите доказательств простоты? Я гарантирую, что даже если проведу две недели, расписывая подробную идеальную диету, никто не будет её придерживаться. Такова правда. 90% лифтеров, которых я встречал, думают, что едят достаточно. Я съел два стейка, с того момента, как начал печатать это предложение. **ВЫ ДОЛЖНЫ ЕСТЬ КАК МУЖИК, ЧТОБЫ БЫТЬ БОЛЬШИМ МУЖИКОМ** (или леди). Есть люди, у которых после имён написано больше букв, чем у меня, они могут вам рассказать мельчайшие детали «почему», я же дам несколько подсказок «как». Никакой тайны, никакой херни. Если вы хотите стать большими, станьте большими. Накапливаете ли вы жир, или избавляетесь от него, вы должны питаться как машина.

Жрите как долбаное животное. Я не хочу слышать никаких оправданий, почему вы не получаете прибавку. За пять месяцев я набрал 21 фунт, и мог видеть кубики пресса по утрам, Джимми Харрис набрал 30, и стал стройнее, и мы не ели диетическую пищу, мы ели, чтобы быть сильными. Ночью, перед тем как поднимать, съешьте что-нибудь высококалорийное, я предлагаю есть много углеводов каждые 3 часа. Я вешу 325 и набираю где-то 200-250 граммов белка в день, но я всегда нахожусь на уровне потребления около 1000 граммов углеводов в день. Ешьте много полезных жиров, кокосовое масло, орехи, добавляйте в смеси оливковое масло, миндальное масла, натуральное арахисовое масло, меня это не волнует, ведь я создаю не марафонцев, а животных. И наконец, шоколадное молоко - ваш новый лучший друг, как минимум половина

галлона в день. Никаких оправданий, самые дешёвые, самые вкусные калории, которые вы можете купить, и вы ещё сомневаетесь? Вы сомневаетесь во мне? Я знаю это на собственном опыте и знаю, что Чак Вогельпол и Чэд Смит придерживаются тех же правил.

ДОБАВКИ

Я слабоват в этой теме, так как в первую очередь предпочитаю натуральную пищу, а добавки использую, чтобы заполнить прорехи в питании. Я не хочу, чтобы вы пили по четыре коктейля в день, кроме тех случаев, когда нет других вариантов, и знаю, что в это трудно поверить. Как я люблю говорить, за 15\$ можно взять два фунта говядины, фунт цыпленка и две коробки пасты плюс половина галлона шоколадного молока, и это будет хороший запас пищи на день. Питайтесь как животное, тренируйтесь как животное. Хороши мультивитамины, креатин и естественно, протеин. Это то, что я иногда использую.

САНИ И PROWLER

Упражнения с этими снарядами стали очень популярными из-за простоты использования и высокой эффективности. Оба имеют широкий диапазон применения для реабилитации, восстановления, выносливости, развития скорости и силы, сжигания жира. Большинство людей чересчур озадачиваются, как их использовать, поэтому я дам вам некоторое представление.

РЕАБИЛИТАЦИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Если цель - восстановление, ходите в течение 15-20 минут с лёгким весом. Это отличный способ увеличить кровоснабжение нижней части тела, уменьшить болевые ощущения и ускорить восстановление. Это отлично подходит для межсезонья, дней отдыха или для тех атлетов, которые не могут позволить себе травмы между играми или тренировками.

ВЫНОСЛИВОСТЬ

В то время как понятие «выносливость» специфично для каждого вида спорта, выполнение тяг саней со средним весом во взрывной манере в течение 5-10 минут после тренировки повышает выносливость. Если цель – выносливость сердечно-сосудистой системы, делайте тягу саней два раза в неделю; один день на расстояние, один день во взрывной манере.

День на расстояние должен состоять из перемещения саней в 3-5 подходах или по 100-300 футов с весом от лёгкого до среднего, с 1 минутой отдыха между подходами. Взрывной день должен состоять из перемещения саней в 5 или больше подходах по 100 футов с весом от среднего до тяжёлого, с отдыхом 30 - 45 секунд.

Помните, что любая тренировка выносливости должна быть прогрессивной, т.е. каждую неделю сокращайте периоды отдыха или увеличивайте число подходов. Тренировка выносливости - отличный способ построить мышцы и сжечь жир.

СКОРОСТЬ

Спринты с санями, так же как и толкание саней с тяжёлым весом, являются ещё одним отличным способом развития скорости. Сделайте 6-8 подходов по 15-20 ярдов с отдыхом до полного восстановления между подходами. Поэкспериментируйте с обоими вариантами и найдите, что больше вам подходит.

СИЛА И ГИПЕРТРОФИЯ

Наконец, сани - очень эффективное средство для прироста силы и увеличения мышечной массы. Для силы, после каждой тренировки делайте тяги тяжёлых саней интервалами по 10-30 ярдов. Чтобы увеличить мышечную массу, добавьте объём.

МУЖЕСТВЕННОСТЬ

В пауэрлифтинге вы ожидаете встретить самого мужественного из мужчин, но зачастую вы встречаете мужчин с хрупкими эго. Оно заставляет их обманывать себя. Я не понимаю, почему я часто вижу эти три вещи, но я расскажу о них.

1. Большинство людей любит приседать с большими весами. Если вы не любите, я не знаю, зачем тогда вы занимаетесь пауэрлифтингом, но в приседаниях есть одно критическое место – нижняя точка. Если хотите реально развлечься, сходите на соревнования по пауэрлифтингу и посмотрите, как некоторые лифтеры вместо того, чтобы опуститься глубоко, выделывают своими бёдрами движения, которые могли бы вогнать в краску самого Элвиса. Почему? Потому что на соревнованиях допускается не достаточная глубина и люди, которые должны приседать глубоко, недоседают на тренировках, или что ещё хуже, садятся на высокий ящик. Если вы должны опускаться на самый низ, почему ящик, установленный под вашей задницей, должен вам мешать? Почему бы не попробовать укрепить мышцы бедра с более лёгким весом, приседая на нужную глубину? Это называется РАБОТА. Чтобы достигнуть вершины, не нужно работать в пол силы. Чак всегда говорил мне: «Садись на тренировках ниже, чем нужно, и на соревнованиях будет легко.»

2. Жимовые майки – отличительная черта пауэрлифтинга, следовательно, вы могли бы подумать, что важно научиться касаться майки. Однако это вообще не является принципиальным. Принципиально то, что люди, едва ли имеющие солидный жим без экипировки, втискиваются в майку и жмут сотни фунтов с 2-3 досок, хвастаясь своей «силой». Лучший жимовик, которого я когда-либо встречал, Дэйв Хофф, стремился научиться работать в касание с более лёгкими весами. Он никогда не понимал, зачем жать 1000 фунтов с двух досок, если не можешь коснуться майки с 700 фунтами. Дэйв систематически показывал мне, как коснуться майки весом, о котором я и мечтать не мог, и только добившись этого, мы шли дальше, чтобы работать над добавлением силы или готовили майку к работе с большими весами. Прежде чем побежать, научитесь ходить.

3. Становая. Это может вас удивить, но я думаю, что самая худшая вещь, это использование лямок. Я допускаю, что ВОЗМОЖНО их использование при выполнении многоповторных подходов или при подъёме очень большого веса, но с какой стати люди не просто используют лямки, но и становятся зависимыми от них, если на соревнованиях поднимают без лямок? Я знаю нескольких парней, которые постоянно ноют, что хват является их проблемой, так знаете что, Эйнштейны? Лямки не делают руки сильнее. У вас нежные ручки? Возьмитесь за гриф и будьте мужиками. Постройте толстые, мясистые руки, которые помогут вам поднимать. Перестаньте тешить своё эго, что лямки дают возможность больше тянуть. Посвятите рукам время, тренируйте их наравне с ногами и спиной и будете вознаграждены.

Некоторые могут прочесть это и подумать, что это про них. Фактически это написано про многих, но если чувствуете, что это про вас – значит это написано, в том числе, и про вас. Тренируйтесь, чтобы стать сильнее, чем вы есть и вы удивитесь происходящему.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ СЛОВО



Этот метод - просто метод, который подошёл мне. Я был готов завязать со спортом, но должен был оставить ему ещё один тренировочный цикл. Правда, когда я стоял перед выбором, рядом со мной находилось всего несколько парней, а когда я выступил, в основном, ради самого себя, то собрал самую лучшую свою сумму в экипировке по нынешний день — 2530 фунтов в категории 308 на BWT, в Йорке, Пенсильвания. Почему это важно? Потому что вы читаете эту книгу по одной из двух причин: во-первых, вы хотите победить меня. Это хорошо. Или, во-вторых, вы обратились к этой системе, надеясь найти нечто большее, а именно то, во что вы можете верить.

Именно эта искра заставила меня двигаться, и постепенно другие начали верить в этот метод, а я использовал опыт прошлых неправильных тренировок как способ продвижения вперёд. Я знаю, какими невыполнимыми могут казаться поставленные цели, поэтому придерживайтесь плана, делайте небольшие прибавки, никогда не сдавайтесь, и где-нибудь на своём пути вы обретёте рост и уверенность. Вы начнете верить в себя, и поверите, что способны сделать всё что угодно.

Такова моя позиция на сегодняшний день. Я помню, как в течение многих лет гнался за 800 фунтами в тяге, и меня пробирает дрожь при мыслях об этом. Это был кошмар. Но на Backyard Meet Of The Century Марка Белла я встретился на помосте лицом к лицу с 800 фунтами, чтобы собрать 2 200 без экипировки, и доказать самому себе раз и навсегда, на что я способен. Когда я подошёл к грифу, я помню, что чувствовал, будто весь мир замер. Я знал, что если выложусь по полной, то смогу потянуть этот вес. Я наклонился и почувствовал, как страх наступает, но я потянул гриф раньше, чем он пришёл, и...БАЦ!!! Я стоял с 800 фунтами. Я опустил гриф, но не мог даже радоваться, настолько я оцепенел. Но постепенно я почувствовал удовлетворение. Я вспомнил всех людей, которые говорили, что с меня хватит, людей, которые громили меня в сети, но я знал, что независимо от этого, они не смогут победить правду. Они не смогут отрицать, что я был лучше, чем они думали.

Я хочу, чтобы у всех, кто читает это, наступил такой момент, когда вы поймёте, что ценнее всего. Когда часы, проведенные в спортзале, пот, магnezия объединятся в это чувство, подтверждённое вашей силой. Никто и никогда не сможет отнять это у вас. Никто не сможет прикоснуться к тому, чего вы достигли. Это мой призыв к действию: верьте в этот метод, отдайте всё, что имеете, тренируйтесь так, словно вам нечего терять, и главное – верьте в самих себя. Когда по завершению тренировочного цикла вы оглянетесь назад, на тягу, которую поднимали на последних соревнованиях, или на поле битвы, которым является ваш спортивный зал, помните, что это было принесено в жертву ради совершенствования. Гордитесь тем, что увеличили свою силу.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

В любой тренировочной системе, которую вы можете найти в Интернете или позаимствовать у русских тренеров, будут упражнения, которые не являются какими-то эксклюзивными, скорее они являются важной её частью. Здесь упражнения, которые были в Кубе и которые, по моему мнению, кардинально повлияли на моё развитие и развитие других.

ТЯГА РЫВКОВЫМ ХВАТОМ



Она присутствует в Кубе почти с самого первого дня. Поставьте штангу на 2-4 - дюймовые плиты, возьмитесь за гриф (используйте лямки) хватом шире колец и делайте становую. Обычно я делаю 1-3 подхода по 8-20 повторений. Веса находятся в диапазоне 45-55 % и мы стараемся делать её быстро. Она нагружает середину спины и ягодицы лучше, чем любое другое упражнение, которое я когда-либо делал. Она помогла сделать мой дотяг просто сумасшедшим.

ЖИМ КЛОКОВА



Оно очень отличается от обычного жима над головой. Руки держат гриф возле втулок, и подъём осуществляется за счёт вращательного усилия вверх-назад, а не за счёт простого выталкивания веса вверх. Упражнение является очень трудным, и нагружает предплечья,

трицепс, верх и середину спины. Мы делаем его в многоповторном режиме, потому что здоровые плечи – это не про большой вес.

ЖИМ С ПОЛА



Не новое упражнение, но я полагаю, есть прямая зависимость между увеличением жима с пола и большим жимом лёжа. Меняйте хваты и расслабляйте трицепс в нижней точке, а не просто касайтесь им пола. Хорошее упражнение для силы трицепса.

ТЯГА С «КОШАЧЬЕЙ» СПИНОЙ



Это тяга с опорой на грудь, только вначале мы «по-кошачьи» округляем спину и тянем вес, а в верхней точке прогибаемся за счёт сокращения разгибателей спины и делаем паузу. Оно не является необходимым, но если у вас есть доступ к такому станку, то это упражнение реально взорвёт вашу спину. Число повторений – от среднего до высокого.

ФРОНТАЛЬНЫЕ ПРИСЕДАНИЯ



Здесь нет никаких секретов. Это тяжёлое упражнение, которое заставит ваши квадрицепсы расти. Делайте их и навсегда запомните, что вы плохой сукин сын. Делайте их тяжело, делайте их с большим числом повторений, делайте их каждый день недели. Кому какое дело? Делайте их!

Вот и все «специальные упражнения», но я уверяю вас, что эти движения сделают из вас лучшего лифтера. Никакого гламура, никакого глэма, только тяжёлый рок. В конце концов, это особенность Куба. Тяжёлая работа.

ПОСТРОЕНИЕ ОГРОМНОГО ЖИМА ЛЁЖА

Когда я начинал тренироваться, я был ужасным жимовиком, но с течением времени я значительно прогрессировал в жиме. Потом я застопорился. Я обнаружил, что ничто больше не работает и результат падает. Почему? Потому что я стал «проверять» силу, а не «строить» её. Это основной принцип системы, продолжать строить, а для того, чтобы что-то построить, надо понимать конечную цель и как соединить части, чтобы получить желаемый результат.

Я был большим любителем выполнения одного максимального повторения. Я взял за основу устанавливать новый максимум каждую неделю и расстраивался, если не устанавливал новый. Я не принимал во внимание жизнь, питание, сон и то, как эти вещи влияют на нас в наших тренировках. И вот когда я выдохся и посмотрел на свои тренировки, на свои слабые места, я сел и составил план.

ЖИМ В ДЕТАЛЯХ

Для большого жима нужны в порядке важности:

1. Трицепс, особенно средний и длинный внутренний пучок.

2. Широчайшие - самые недостаточно используемые мышцы в жиме лёжа. Широчайшие важны при опускании и для создания начального ускорения грифа. Если Вы не чувствуете широчайшие при жиме, вы на 100% жмёте неправильно.

3. Дельты. Зачастую мы неправильно понимаем роль дельтовидных при жиме. Мы используем дельты, чтобы опустить и стабилизировать гриф во время жима. Почему люди пренебрегают дельтами, остаётся за гранью моего понимания.

4. Грудные мышцы не то чтобы важны для силового жима лёжа, но попробуйте построить большой жим, ни разу не травмировав грудные. Лучше их укреплять для профилактики травм.

5. Бицепсы/предплечья. Попробуйте пожать огромный вес на тоненьких предплечьях. Ваши кости сломаются раньше, чем вы это сделаете. Бицепс может работать как подушка для руки при подъёме из нижней точки. У большинства сильнейших жимовиков большие бицепсы и массивные предплечья.

У меня были свои особенности, но мне был нужен план. Обычная скоростная работа не имела переноса на максимальную, потому что я всегда был очень взрывным и никогда не замечал, чтобы моя скорость увеличивалась от тренировок. Чем это можно было заменить? Жимами над головой. Когда я тренировался по стронгмену, я постоянно делал такую работу, и по совпадению мой жим был на высоком уровне. Когда я вернулся в пауэрлифтинг, чтобы подготовиться к соревнованиям, я снизил долю жимов над головой, и результат в жиме также упал.

Я был слишком упрямым, чтобы понять, что так происходит потому, что я перестал делать жимы над головой. Как только я вернул их назад, мой жим взлетел с 425 до 475 менее чем за 3 месяца. Каждый день нужно работать над широчайшими мышцами. Я думаю, организм может приспосабливаться гораздо более быстрыми темпами, чем мы на него воздействуем, поэтому я жёстко и тяжело нагружаю широчайшие разнообразными упражнениями на каждой тренировке. Трицепс в высшей степени важен, и я сконцентрирован, прежде всего, на узком хвате.

Я знаю, что многие скажут, что тренажёры изолируют трицепс и делают его красивым, но давайте посмотрим, сколько из жмущих 800+ в майке могутжать 575 без майки? Не слишком многие. Большой трицепс – результат огромной работы, и нет ничего лучше, чтобы начинать её с узкого хвата. Почему лифтеры не тренируют трицепс, находится за гранью моего понимания.

Я слушаю парней с травмами и тендонитами от приседаний со штангой, парни, всё просто. Если хотите быть сильными от начала до конца, будьте сильными от начала до конца!!! Ни по какой причине не пренебрегайте ни одной частью тела.

В начале тренировок по Кубу я жал немногим более 500 фунтов, и это был не совсем точный результат. Я жал их очень легко после жимов 545 и 560 с одной доски всего за год до этого. Мне понравился сплит, по которому я работал, поскольку две недели были посвящены построению силы, а одна неделя её проверке. Я также обнаружил, что лично для меня, да и для многих других, жим с пола был хорошим показателем силы жима на скамье, так же, как жимы с двух досок помогали локауту. Мне всегда нравилась работа в полном диапазоне, чтобы контролировать технику, и таким образом родился порядок упражнений на жимовой тренировке:

Жим с пола

Жим с 2-3 досок (в зависимости от длины рук)

Жим с груди или изогнутым грифом

Жим с реверсивными жгутами

В мгновение ока мой жим в майке и без неё вырос, и часто, если позволяло самочувствие, после предписанных подходов я делал пару синглов с повышением веса в слинг-шоте. Вот как я установил личные рекорды жима в майке 820 фунтов и 573 фунта без майки по системе Куб!!

ТРЕНИРОВКА В МАЙКЕ

НЕДЕЛЯ 1

МУ – жим с пола с 3 цепями с каждой стороны

НЕДЕЛЯ 2

МУ – жим с пола с 2 цепями с каждой стороны

НЕДЕЛЯ 3

МУ – жим с реверсивными голубыми жгутами

НЕДЕЛЯ 4

МУ – 1 начальная попытка с одной доски, 2-я – с двух

НЕДЕЛЯ 5

МУ – жим с 3 досок без майки

НЕДЕЛЯ 6

МУ – жим с пола со СВОБОДНЫМ ВЕСОМ

НЕДЕЛЯ 7

МУ – жим в майке, все 3 соревновательные попытки с двух досок

НЕДЕЛЯ 8

МУ – жим в майке, начальная попытка с 1/2 доски

НЕДЕЛЯ 9

МУ – жим с пола со СВОБОДНЫМ ВЕСОМ

НЕДЕЛЯ 10

МУ – соревнования

Техника превыше всего. Я не верю в сверхнагрузки. Я поднимаю тяжёлый вес только на соревнованиях. Не делайте ничего тяжелее запланированных попыток.

ТРЕНИРОВКА ЖИМА ЛЁЖА БЕЗ ЭКИПИРОВКИ

Я планирую веса от 540 фунтов, которые пожал с паузой на соревнованиях в мае.

НЕДЕЛЯ 1 (ПОВТОРЕНИЯ)

Жим лёжа: 375 x 5 x 3 подхода

Жим лёжа узким хватом с доски

Тяга вертикального блока

Разгибания на блоке

Пресс

НЕДЕЛЯ 2 (СКОРОСТЬ)

Жим лёжа: 300 x 3 x 10 (отдых 30 секунд)

Жимы с паузой

Тяга вертикального блока

Трицепсовые экстензии

Подъёмы в стороны

Шраги

Пресс

НЕДЕЛЯ 3 (ТЯЖЁЛАЯ)

Жим лёжа: 470 x 5 x 2

Наклонный жим гантелей

Тяга вертикального блока

Шраги

Трицепсовые экстензии

НЕДЕЛЯ 4 (ПОВТОРЕНИЯ)

Жим лёжа: 400 x 3 x 3 подхода

Жим лёжа узким хватом с доски

Тяга вертикального блока

Отжимания на брусьях

Пресс

НЕДЕЛЯ 5 (СКОРОСТЬ)

Жим лёжа: 315 x 2 x 8 узким хватом

Тяга вертикального блока

Подъёмы перед собой

Шраги

Пресс

НЕДЕЛЯ 6 (ТЯЖЁЛАЯ)

Жим лёжа: 515 х 3, 530 х 2

Наклонный жим гантелей параллельным хватом

Тяга вертикального блока

НЕДЕЛЯ 7 (ПОВТОРЕНИЯ)

Жим лёжа: 425 х 3 х 3 подхода

Жим лёжа узким хватом с доски

Тяга вертикального блока

Трицепсовые экстензии

Пресс

НЕДЕЛЯ 8 (СКОРОСТЬ)

Жим лёжа: 365 х 3 х 5

Растягивание жгута перед собой

Шраги

Тяга вертикального блока

(на этой неделе подсобка была сверхлёгкой, т.к. на следующей предстояла попытка установления нового личного рекорда)

НЕДЕЛЯ 9 (ТЯЖЁЛАЯ)

Жим лёжа: 515 х 1, 545 х 1 (рекорд), 575 х 1

(я только попытался пожать 575 на 1, потому что 545 были выполнены в соревновательном стиле с паузой, но я чувствовал, что мой новый пожизненный рекорд где-то рядом)

Многоповторный жим лёжа узким хватом

(на следующей неделе предстояла попытка пожать новый рекорд на разы)

НЕДЕЛЯ 10 (ПОВТОРЕНИЯ)

Жим лёжа: 545 х 2 (рекорд!)

Жим лёжа узким хватом с доски

Разгибания на блоке

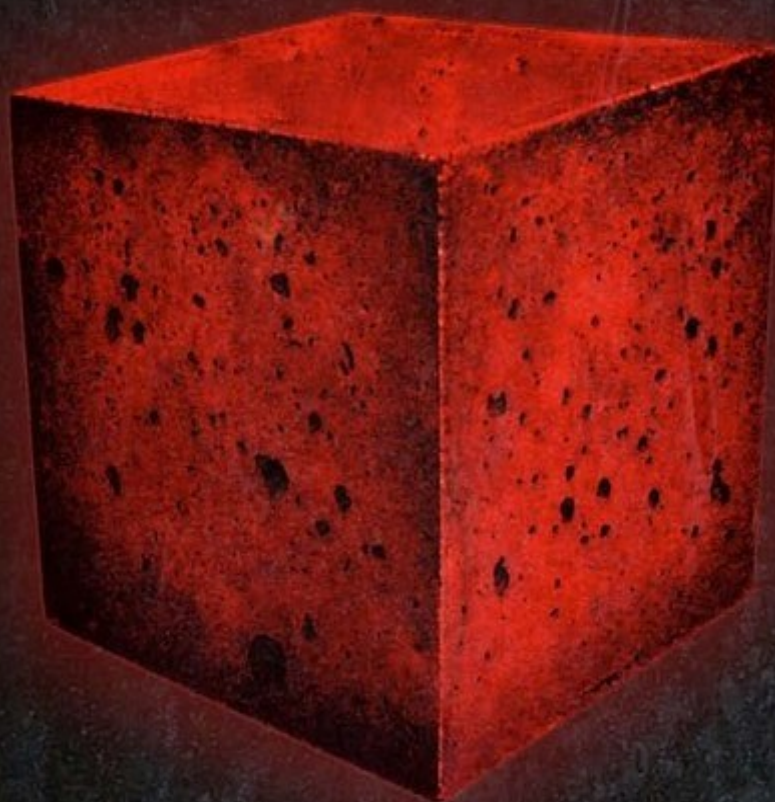
Тяга верхнего блока

Теперь вы полностью готовы к установлению нового личного рекорда!!!

ВИДЕО - БОНУС

[ПОДСОБКА ДЛЯ СТАНОВОЙ ТЯГИ \(ЧАСТЬ 1\)](#)

[ПОДСОБКА ДЛЯ СТАНОВОЙ ТЯГИ \(ЧАСТЬ 2\)](#)



Система
тренировок
КУБ

Брэндон Лилли