

БАЗОВЫЙ ТРЕНИНГ



DAVE TATE · JIM WENDLER



Собирая материал для этой книги, Дэйв и я часами обсуждали, что будет наиболее полезно читателям. Можно ли проигнорировать науку и написать доступным языком? Или написать скучный учебник, что бы у вас заболела голова? В итоге получилась книга, которая на доступном языке дает вам много практической информации. В наши дни очень популярно говорить на непонятном для среднего лифтера языке. Можно некоторое время продавать книги или идею, но ничего не делать для спортсмена. После некоторого обсуждения мы оглянулись назад и поняли, зачем нужно писать эту книгу. Мы хотели видеть результаты — и в спортзале и на помосте. Всё просто.

Мы обнаружили после ответов на бесчисленные вопросы на десятках семинаров то, что многие не понимают, почему программы не работают. Как только человек понимает, «почему», программа действительно начинает работать. У всех есть собственная кривая обучения. Все тренируются по — разному, но понятия неизменны. Я обещаю вам, что, как только вы поймёте это, успех всегда будет с вами.

Отдельное спасибо Луи Симмонсу. Его творческий потенциал, смелость, и преданность силовой подготовке экстраординарны. Без него ничего этого не было бы возможно. Кроме того, благодарим всех спортсменов, наставников, тренеров, докторов, которые помогали нам.

Дэйв Тейт и Джим Вендлер

Развитие качественной тренировочной системы

Есть шесть качеств, которые ставят великую систему выше остальных:

- скорость
- сила
- тренерская работа
- взаимодействие
- отношение к тренировкам
- восстановление

В большинстве случаев лифтеры и тренеры сосредотачиваются на упражнениях, подходах и повторениях программы, а не на тренерской работе, взаимодействии, отношении к тренировкам и отдыхе. Чтобы программа работала, каждому из этих шести упомянутых выше качеств необходимо уделять внимание. Если вы пропускаете одно из этих качеств, вы обкрадываете себя, своих товарищей по команде, и своих атлетов.

Чтобы проиллюстрировать это, спросите у кого –нибудь, кто приседает 500 фунтов, что бы произошло, если бы он тренировался в Westside Barbell. Вырос бы его присед? Естественно он скажет «Да». Почему? Об этой программе подробно говорили в EFS и журнале Powerlifting USA. В ней нет никаких тайн. Есть семинары, видео, и много других возможностей узнать о программе.

О восстановлении также много написано, и в каждом городе есть многочисленные спортивные врачи, массажисты, хиропрактики, терапевты и другие. Таким образом, другие переменные (взаимодействие, отношение к тренировкам и тренерская работа) являются ограничивающим фактором к успеху этого лифтера. Относитесь к этим трем вещам серьезно. К сожалению, большинство программ полностью игнорирует эти факторы. Они не учитывают остальные аспекты – называемые тренировочной средой – а именно от них в большой степени зависит успех.

Тренерская работа/Взаимодействие

У каждой великой системы должен быть великий тренер. В случае Westside Barbell этот человек – Луи Симмонс. Симмонс подает пример в спортзале, являясь невероятным сильным атлетом. Он никогда не просит, чтобы ученик сделал что-то, что он не сделал самостоятельно. Он вызывает уважение у каждого члена Westside Barbell. Это важно для великого тренера. Часто тренер с небольшим опытом пытается научить атлета, как присесть правильно. Мало того, что он испытывает недостаток опыта, но и атлет будет сомневаться в тренере, потому что тренер не был на месте атлета. Если вы собираетесь назвать себя силовым тренером, вы сами должны иметь силу. Иначе вы вредите своим атлетам и профессии в целом.

Великий тренер – также большой фактор мотивации. Есть несколько различных способов быть хорошим фактором мотивации. Атлеты по разному реагируют на критику и похвалу, и это обязанность тренера – найти то, что заставит каждого атлета преуспеть. В то же самое время, нужно быть реалистичными с атлетом. Например, у вас есть очень слабый атлет, и после года тренировки он увеличил свое приседание до 400 фунтов. В то время как это может быть его личным рекордом, если вы чувствуете, что этого недостаточно для его потенциала, то на это нужно обратить внимание. Это не означает, что вы критикуете его усилия. Поздравьте его, но дайте знать, что нужно стараться ещё больше. Когда кто – то впервые пожмёт лежа 600 фунтов, Луи будет первым человеком, который поздравит его. Но он также будет первым человеком, который напомним, что в спортзале многие могут пожать 600 фунтов. Такая мотивация позволит атлету представить себе, каким он может стать, а не каков он в настоящее время.

Великий тренер – великий педагог. Он должны обучить атлета, как тренироваться успешно. Это не означает, что атлеты должны быть столь же образованы как тренер, но они должны понимать, что они делают и почему. Они должны понимать причины и следствия. Например, если тренер в колледже

инструктирует игроков в футбол, как выполнять присед на ящик, спортсмен может выполнять его с небольшим усилием. Однако если тот же самый тренер скажет атлету, что, если он будет вставать с ящика с максимальной силой, он будет в состоянии достигнуть «базу» быстрее, то атлет скорее всего приложит больше усилий к движению. «Быстрее» может означать два или три дополнительных ярда, которые помогут сделать «тачдаун». Тренер может сказать, что если сложить все те дополнительные ярды, у него будет великолепный шанс быть выбранным на драфте. Я гарантирую, что, если тренер дает понятные атлетам указания, их старание улучшится.

Хороший товарищ по команде всегда будет подталкивать вас к достижению установленных целей и увеличению результатов. Он не будет завидовать вашему успеху или бояться, что вы станете лучше его. Хороший пример – групповые занятия в Westside Barbell. Дэйв Тейт видел, как много лифтеров входят в группу, в которой все имеют меньшие результаты, и как он помогал им стать лучше. Теперь такие лифтеры будут помогать другим пойти еще дальше. Это то, что называется взаимодействие.

Вы должны испытывать достаточно уважения к своим партнерам по тренировкам и команде, чтобы подтолкнуть их к улучшению результатов и ожидать того же взамен. Это уважение должно граничить с доверием. Вы должны доверять тому, что команда говорит вам, и сделать то, что вам говорят. Ваш прогресс должен быть высоким приоритетом для команды, равно и их прогресс должен быть высоким приоритетом для вас. Иногда правда может причинить боль. Будьте готовы иметь дело с этим!

Программа тренировки

Сопряжённый метод

Когда тренируешь максимальную силу, нужно использовать три метода увеличивающегося мышечного напряжения – метод максимального усилия, метод динамического усилия, и метод повторений.

- Метод максимального усилия: Тренировка в диапазоне 90 и выше процентов 1ПМ.
- Метод динамического усилия: Подъем не максимального веса с максимально возможной скоростью.
- Метод повторения: Подъем не максимального веса до появления искажений в технике.

Сопряженный метод объединяет все аспекты тренировки одновременно. Большинство тренировочных программ строится из отдельных фаз.

Основной их недостаток – при окончании одной фазы и с началом тренировки по другой фазе, теряются те навыки, которые были достигнуты при прохождении предыдущей фазы. Сопряжённый комбинирует каждую фазу сразу, позволяя атлету лучше максимизировать свой потенциал.

В течение долгого времени метод Западной периодизации – также названный методом линейной периодизации – был самым популярным способом для развития силы атлетов в Соединенных Штатах. Западная периодизация представляет собой 12 – 16 недельный тренировочный цикл, который начинается с работы с большим количеством повторений и заканчивается одиночными повторениями с максимальными весами. В фазе гипертрофии выполняется три подхода из десяти повторений в диапазоне 60 % вашего ПМ. После двух или трех недель – "микроциклов" – эти проценты увеличиваются, а число повторений сокращается.

Несмотря на то, что всё это кажется логичным на бумаге, у Западной периодизации есть ряд недостатков. Во-первых, метод динамического усилия полностью проигнорирован. Даже если используемые проценты правильны, число повторений слишком большое для того, чтобы развить адекватное количество силы. Это происходит из – за того, что лифтер должен сохранять свою энергию на протяжении всего сета, чтобы выполнить данное число повторений. Во – вторых, метод максимального усилия полностью проигнорирован до последних недель мезоцикла, делая метод повторения основным средством развития силы. Имеет какой-либо смысл не использовать два из трех самых эффективных способов достижения максимальной силы? Поэтому сопряжённый метод настолько эффективен – использование всех трех способов совместно, даёт атлету намного больше возможностей для достижения его целей.

ОБЗОР ПРОГРАММЫ			
ПОНЕДЕЛЬНИК	СРЕДА	ПЯТНИЦА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
Максимальный присед/тяга	Максимальный жим лёжа	Динамический присед/тяга	Динамический жим лёжа
Разминка	Разминка	Разминка	Разминка
Движение макс. усилия	Движение макс. усилия	Присед на ящик	Жим лёжа
Дополнительное	Дополнительное	Дополнительное	Дополнительное
Вспомогательное	Вспомогательное	Вспомогательное	Вспомогательное

Общая физическая подготовленность / Разминка

Прежде, чем начать тренировки, нужно подготовить тело к нагрузкам. Здесь играет роль общая физическая подготовленность (GPP).

Суть GPP характеризует фраза – «Входите в форму, чтобы тренироваться. Не тренируйтесь, чтобы войти в форму.» Ваш уровень подготовки должен быть на таком уровне, чтобы вы получали отдачу от своих тренировок. Если вам требуются два часа для тренировки, то вы или делаете слишком много

упражнений, или просто не в форме. Если ваш уровень подготовки не позволяет работать с большими весами в спортзале или препятствует полностью делать тренировки, то вы должны увеличить его.

Так как же увеличить GPP? Один путь состоит в том, чтобы выполнить разминку, которая не только готовит ваше тело к тренировке, но и работает над слабыми местами. Разминка не включается в основное время тренировки.

Один из лучших способов разогреться – тяга салазок. Это превосходный



способ укрепить ягодицы, бицепсы бёдер и квадрицепсы. Для разогрева достаточно небольшого веса. Вес салазок зависит от человека и уровня его силовой подготовки. Можно тянуть салазки вперед, идя назад, или делая различные тяги. В последнем случае работают трапеции и широчайшие мышцы, две области, которые вообще считаются слабыми местами у большинства атлетов.

Начните с шести дистанций приблизительно по 200 футов. Отдыхайте по 30 секунд.

Затем обычно делают GHR, работу на пресс, и упражнение для поясницы. Можете также сделать упражнение на широчайшие или отжимания от пола. Выполняйте по одному подходу каждого упражнения, отдыхая приблизительно 45 – 60 секунд между подходами. Сделайте 8 – 15 повторений. Как только вы будете в состоянии сделать это с минимальным перерывом, добавьте по одному подходу для каждого упражнения. Вы должны быть в состоянии выполнить три подхода каждого упражнения с перерывом приблизительно 30 секунд. Можно выполнять их как круговую тренировку.

Пример разминки

Тяга салазок: шесть дистанций

GHR: 3 X 8

Подъем ног в висе: 3 X 12

Отжимания от пола: 3 X 15

Упражнения, выбранные для разминки, могут быть упражнениями с весом тела (пресс и GHR), или упражнениями, при которых не используется штанга. Для этого есть несколько причин. Во – первых, эти упражнения не должны вас травмировать. Лучший пример – начальная подготовка в вооруженных силах. Каждый день новички выполняют сотни отжиманий от пола. Во – вторых, эти

упражнения не перегружают центральную нервную систему. Это гарантирует, что вы будете разогреты не в ущерб основной тренировке или восстановлению.

Один из наиболее задаваемых вопросов про общий разогрев – не повлияет ли он на тренировку. Всё просто. Если это происходит, значит вы не в форме.

Даже если ваши кондиции на должном уровне, разогреваться всё – равно нужно. Вы наверняка замечали, что немногие люди разогреваются перед тренировкой. Разогрев может служить нескольким целям. Он помогает повысить температуру тела, ментальную концентрацию, и усилить слабые места.

Очень важно помнить, что ваш GPP должен соответствовать вашему спорту. Футболист, пауэрлифтер, волейболист – у всех есть разный GPP. Нет необходимости повышать свой GPP сверх ваших потребностей. Определите свой уровень и поддерживайте его.

Разминочные упражнения

- Тяга салазок (вперед/назад)
- Подъёмы на ступеньку с собственным весом
- Выпады с собственным весом
- Приседания с собственным весом
- GHR
- Обратные гиперэкстензии
- Гиперэкстензии под углом 45 градусов
- Гуд монинги с резиновыми лентами
- Тяга верхнего блока (любой хват/рукоятка)
- Подтягивания на перекладине
- Тяги с опорой на грудь
- Отжимания
- Протяжки (<http://www.youtube.com/watch?v=A32WSOB-6Gw>)
- Упражнения на пресс

Функциональная подготовка пауэрлифтеров

Ходьба

Как: Это довольно легко. Я рекомендую 3 – 7 дней в неделю в течение 20 – 40 минут в день. Если у вас есть собака, по крайней мере, у вас будет цель. Для тех, кто тренируется в коммерческих спортзалах, можно использовать беговую дорожку после тренировок, что бы специально не посещать спортзал. Только не убивайте себя. Начните в таком темпе, при котором чувствуете себя комфортно. 3.0 мили в час – очень легкий темп. Это хорошо подходит для тяжеловесов, и тех, кто совсем не в форме. Если у вас одышка, то это подойдёт.

Преимущества: Ходьба не нагружает колени и поясницу, те места, которые беспокоят многих лифтеров. Фактически ходьба имеет терапевтический эффект для поясницы. 30 минут ходьбы в день повышает настроение.

Недостатки: это скучно, особенно беговая дорожка.

Ходьба с весом

Как: Так же, как написано выше. Если вы будете это делать, я рекомендую ходить в течение 20 минут. Обычно я использую вес 75 фунтов.

Преимущества: Это намного более мужественно, чем просто ходьба. Вы чувствуете, что делаете что-то.

Недостатки: Это скучно.

Велосипед

Как: Вы можете применять это 3 – 7 дней в неделю в течение 20 – 40 минут в день. Вы можете использовать велотренажер в спортзале или дома, или можете вложить капитал в велосипед и ездить по округе.

Преимущества: Низкая нагрузка на колени и спину. Если вы ездите по улице, то можете немного загореть.

Недостатки: В то время как езда на велосипеде не влияет на колени, я заметил, что мышцы бедра напряжены, и можно придавить яички. Также нужно соперничать с автомобилями и пешеходами. Так что, если вы попадаете в эту категорию, женитесь, прежде чем надеть костюм из лайкры и шлем.

Тяга салазок

Как: Есть много различных способов. Если сани используются для функциональной подготовки, тогда вес должен быть достаточно легким. Крупнейшая ошибка, когда использование саней объединяет функциональную и силовую подготовку.

Как узнать, легко это или тяжело? Всё просто. Если вы становитесь слабее после занятий в спортзале (на протяжении нескольких тренировок), или не восстанавливаетесь после функционального тренинга, то вероятнее всего тренировки слишком тяжелые. Я рекомендую начать с очень легких и смотреть, когда будет слишком тяжело. Попробуйте начать с 45 – фунтового блина на санях.

Для функциональной подготовки, я рекомендую делать это на время. Так как у всех нас есть разные места, где можно таскать салазки (открытое поле или автостоянка), я предлагаю начать с легкого веса и делать попытку в течение 10 – 15 минут. Я работал до 20 минут со 135 фунтами. Это было сделано без остановки и в очень быстром темпе. Для разнообразия я также рекомендую тянуть вперёд и назад. Я рекомендую таскать сани 3 – 5 раз в неделю.

Преимущества: Из-за добавленного сопротивления перемещение саней немного тяжелее ходьбы. Плюс, это щадяще нагружает поясницу и колени.

Недостатки: Есть два недостатка. Во-первых, это сезонность. Если Вы живете в северном климате, очевидно, что в снег и лед этим не особо удобно

заниматься. Во – вторых, салазки – это всё – таки тренинг с отягощениями, а некоторые люди не могут смотреть на вес после тренировок в спортзале.

Prowler

Как: Толкание автомобиля – это круто! Однако при этом почти невозможно изменить нагрузку. Толкание Prowler подобно толканию автомобиля, только он немного ниже.



Т.к. это достаточно тяжёлое упражнение, Prowler лучше всего использовать в тренировочные дни, а не между ними. Можно идти или бегать. Я предпочитаю бегать. То, что вы собираетесь делать с Prowler, зависит от того, где вы можете его толкать. У нас есть хорошая 50 – ярдовая площадка. Таким образом, у меня есть неограниченное пространство.

Я никогда не толкал Prowler на время, поскольку это могло убить меня. Я предпочитаю делать десять или больше спринтов по 30 – 50 ярдов каждый.

Преимущества: Prowler разнообразит ваши тренировки. Это инструмент №1 для повышения функциональной готовности.

Недостатки: Это нужно делать на улице. Однако если вы живёте по соседству с белыми медведями, то не сможете тренироваться на протяжении года.

Набивной мяч

Как: Я взял это у Боба Юнгса. И если вам не понравится, можете обвинить во всём его. Делается это довольно просто. Возьмите набивной мяч, бросьте его, подойдите к нему, поднимите и бросьте снова. Время выполнения 20 – 30 минут. Можно использовать любые виды бросков: вперед, назад над головой, передачу двумя руками от груди, броски стороны и т.д. Главное здесь – перемещение. Я использовал 25 – фунтовый мяч, но думаю, что более легкий мяч также подойдёт.

Преимущества: Это адская тренировка и обычно она делается снаружи. Первые две минуты забавно наблюдать, каким взрывным вы можете быть. Через 7 – 8 минут – всё кончается.

Недостатки: Если вы никогда не испытывали дискомфорт в пояснице, через десять минут вы почувствуете его. Также я не рекомендую делать это перед тяжёлой жимовой тренировкой. Это не столь скучно как ходьба, термины «функциональная подготовка с мячом» и «это наивысшее наслаждение», никогда не будут употребляться совместно.

Примечания

- Ходьба может делаться каждый день. Если вы предпочитаете её в качестве

функциональной подготовки, тогда я рекомендую минимум три дня в неделю. Это могут быть как тренировочные дни, так и дни отдыха, в зависимости от того, как вам удобно.

- Велосипед (или велотренажёр) также можно использовать каждый день. Я думаю, что это хороший выбор для тех, кто очень тяжелый или использует много стероидов. Если хотите, можете «крутить велосипед» лёжа. Важно просто что-то делать.

- Если вы хотите тянуть салазки, я рекомендую делать это в тренировочные дни, особенно если это день тренировки верхней части тела. То же самое подходит для Prowler. Делайте это после тренировки, но не в ущерб основным упражнениям.

- В тренировочные дни также можно работать с мячом.

- Важно помнить что, функциональный тренинг не должен быть слишком тяжёлым, иначе он превратится в полноценную тренировку.

- Помните, что функциональный тренинг – это не силовая подготовка. Силовая подготовка проходит в спортзале. Он должен способствовать восстановлению и отдыху, что бы увеличить рабочую нагрузку в спортзале.

Метод максимального усилия

Метод максимального усилия (МУ), как считают много тренеров и атлетов, является лучшим методом для развития силы. Он предполагает большие требования к внутримышечной и межмышечной координации, стимулирует центральную нервную систему. Эти требования подвергают организм большей адаптации, и эта адаптация прежде всего ответственна за приросты силы. Когда в тренировках используется метод максимального усилия, ЦНС испытывает стресс. Из-за этого максимальное число моторных частей активизировано с оптимальной частотой разгрузки.

Одним из главных недостатков использования этого метода является тот факт, что нельзя тренироваться с весом более 90 % ПМ дольше, чем три недели прежде, чем ЦНС начнёт слабеть. Когда это произойдет, сила уменьшится. Это происходит из-за того, что нагрузка постоянно возрастает. Помня об этом, мы нашли способ обойти этот барьер. Он состоит в том, чтобы менять упражнения максимального усилия раз в три недели. Это можно делать круглый год.

Для использования этого метода, вы сначала должны решить, какое основное упражнение будете тренировать. Два дня посвящены тренировке МУ – один день для жима, второй – для приседа/тяги. Приседания и тяга тренируются в один день, т.к. в этих движениях участвуют одни и те же мышцы. Как только вы выбрали упражнение, начните делать повторения с грифом и постепенно добавляйте вес. Вообще, разминочные подходы должны состоять из 3 – 5 повторений. Такое выполнение предохраняет от травм. Делайте маленькие шаги (30 фунтов для среднего уровня и 45 – 50 фунтов для уровня выше среднего). По

мере увеличения веса нужно решить, будете вы устанавливать новый 1ПМ или же 3ПМ. Прислушивайтесь к организму. Если чувствуете себя хорошо, попробуйте побить свой 1ПМ. Если чувствуете себя не очень хорошо, поборитесь с 3ПМ. При попытке установить новый 1ПМ, три подхода должны быть с весом более чем 90%.

При использовании метода МУ, каждые 1 – 3 недели меняйте движение МУ. Этот период зависит от уровня мастерства, координации, и восстанавливаемости атлета. Чем выше уровень лифтера, тем чаще он должен менять упражнения. Новичок может использовать движение МУ в течение трех недель. Лучший способ проверить это – делать одно и то же движение МУ в течение 2 недель. Если вы не можете побить свой рекорд на второй неделе, пора начать менять упражнения каждую неделю. Если вы новичок, хорошо изучите технику упражнений.

Почему именно метод максимального усилия?

- Он учит вас напрягаться. Вы должны научиться напрягаться в течение 3 – 4 секунд. Это период, за который можно сделать движение на соревнованиях. Тренируясь в рамках этого периода времени, можно увеличить свою соревновательную силу на помосте.

- Тренировки с большим весом придают храбрость и агрессию.
- Он учит не бояться больших весов.
- Это форма борьбы с хаосом. Выполняя упражнение, например приседание на ящик с безопасным грифом (safety squat bar), штанга пытается свалить вас вперед. Это обычная проблема при выполнении приседаний, и делая это упражнение в день МУ, лифтер вынужден бороться, чтобы стоять вертикально.
- Он позволяет проверять свою силу еженедельно.

Движения МУ для приседаний/тяги

В понедельник мы делаем тренировку МУ приседаний/тяги. Упражнений МУ для нижней части тела всего 3:

1. Приседание на ящик: Использование этого упражнения обсудим позже. Использование высокого ящика позволяет нагрузить нижнюю часть тела и приучить корпус чувствовать большой вес. Низкий ящик используется для увеличения расстояния, которое должна преодолеть штанга и увеличения времени под нагрузкой. В этот день приседания выполняют с узкой постановкой ног. Это предохраняет таз от травм.

2. Гуд монинг: Это упражнение используется по нескольким причинам. Во – первых, оно является лучшим для развития поясницы, бицепсов бедра и ягодиц. Во – вторых, наклоняясь вперед, вы учитесь удерживать гриф. Большинство гуд монингов мы делаем, подвешивая гриф на цепях. Подвешивая гриф на цепях, мы убираем эксцентричную часть упражнения. Это напоминает становую, потому что выполняется только концентрическая фаза. Гриф должен быть подвешен на цепях на уровне поясницы. 3/8 – дюймовая цепь с мощным карабином подойдет. Цепи

подвешены к вершине силовой рамы. Если у вас нет цепей, можно разместить гриф на упорах силовой рамы.

3. Становая тяга: Мы очень редко тянем в соревновательной технике в спортзале, но мы знаем множество других способов усилить тягу так же как и мышцы ягодиц, поясницы, и бицепсы бедра. Вы можете делать любую разновидность тяги.

Письменная программа тренировки не диктует выбор движений из недели в неделю, вы сами должны чувствовать, когда это надо сделать. Если вы испытываете затруднения, можете менять движения каждую неделю.

- Неделя 1: разновидности тяги
- Неделя 2: разновидности приседаний
- Неделя 3: разновидности гуд монинга
- Неделя 4: разновидности тяги (отличные от недели 1)
- И так далее ...

Самые популярные движения МУ для нижней части тела

- Гуд монинги
- Приседания на высокий и низкий ящик
- Гуд монинги с E-Z - штангой
- Гуд монинги с E-Z - штангой, подвешенной на цепях
- Приседания на высокий и низкий ящик с E-Z - штангой
- Гуд монинги с безопасным грифом, подвешенным на цепях
- Приседания на высокий и низкий ящик с безопасным грифом
- Тяга с реверсивными лентами
- Тяга с упоров силовой рамы
- Тяга с платформы
- Приседания на ящик с грифом Manta Ray
- Фронтальные приседания на ящик с подвешенным грифом

<http://www.youtube.com/watch?v=hQU03-7mKoI>



Гуд монинги с E-Z - штангой



Тяга с резиновыми лентами



Тяга с упоров силовой рамы



Тяга с реверсивными лентами



*Приседания на ящик с
безопасным грифом*



*Гуд монинги с безопасным грифом,
подвешенным на цепях*

Как вы могли заметить, обычный гриф не используется в большинстве упражнений, перечисленных выше. Это сделано по нескольким причинам. Во - первых, это нагружает участвующие мышцы больше, чем обычные подъёмы. Например, безопасный гриф лежит на шее и постоянно пытается наклонить вас вперёд. Чтобы предотвратить это, ваши трапециевидные мышцы напряжены больше, чем при использовании обычного грифа. Это касается приседаний и тяги. В этих движениях большинство лифтеров не могут распрямить плечи или прогибаются в грудном отделе позвоночника. Другими словами, они падают вперед. Во - вторых, Е-Z - штанга и безопасный гриф снимают нагрузку с плеч. Из - за серьёзной нагрузки на плечи во время тренировок жима лежа, использование этих грифов является отличным способом предохранения от травм. Если у вас нет таких грифов, используйте гриф Manta Ray. Таким образом можно изменять подъемную силу во время движения.

Обычная проблема новичков состоит в том, что они часто чувствуют, что не сделали достаточно работы в день МУ. Поэтому они увеличивают нагрузку от подхода к подходу слишком быстро. Вот пример движения МУ, которое часто делают многие новички.

Пример увеличения веса в день МУ (неправильный путь!)

Гуд мониторинг: Предыдущий личный рекорд - 225 X 1

Подход	Повторения	Вес
1	3	135
1	1	185
1	1	205
1	1	235

Эта тренировка - типичный пример того, как новичок может работать в день МУ. Большинство новичков попросту отказываются вешать на штангу меньше чем 135 фунтов. Мало разминочных подходов и

очень низкий объем. Общая сумма поднятого веса 1030 фунтов.

Пример увеличения веса в день МУ (правильный путь!)

Гуд мониторинг: Предыдущий личный рекорд - 225 X 1

Подход	Повторения	Вес
1	5	45
1	5	95
1	5	115
1	3	135
1	3	155
1	3	175
1	2	195
1	1	205
1	1	220
1	1	235

Обратите внимание, насколько больше сделано подходов и насколько увеличился объем. Это лучший способ увеличить силу, избежать травм, и увеличить работоспособность. Общая сумма составляет 3720 фунтов. Это почти в 4 раза больше, чем в первом примере.

МУ в приседаниях/тяге - обобщение

- Тренируйте МУ в приседаниях/тяге один раз в неделю
- На тренировке выполняйте только одно упражнение МУ
- Разминайтесь, выполняя подходы по 3 - 5 повторений и работайте до нового ПМ.
- Три подхода должны выполняться в диапазоне 90% и выше
- Меняйте упражнения каждые 1 - 3 недели, в зависимости от уровня тренированности
- Отслеживайте свои рекорды, чтобы контролировать прогресс

Часто задаваемые вопросы

Вопрос: Нужно ли использовать комбез или брифсы на каждой тренировке МУ?

Ответ: Да, но не постоянно. Если мышцы болят, то мы используем экипировку.

Вопрос: Вы используете пояс в день МУ?

Ответ: Да, но не всегда. Если поясница болит, то мы используем пояс в последних подходах.

Вопрос: Вы выполняете присед Зеркера в день МУ?

Ответ: Нет. Мы обнаружили, что ограничивающим фактором при выполнении приседа Зеркера является вес, который можно удерживать. Это упражнение лучше использовать в качестве дополнительного.

Вопрос: Вы выполняете приседания на колени как упражнение МУ?

Ответ: Нет. Из - за веса, который используется, его лучше выполнять в качестве дополнительного упражнения в высоком диапазоне повторений (10 - 20).

Вопрос: Вы используете кистевые ремни, делая движения МУ для тяги?

Ответ: Да. Не позволяйте хвату быть ограничивающим фактором во время тренировки МУ. Если ваш хват слаб, укрепляйте его отдельно.

Вопрос: Как вы ставите ноги, тренируя приседания?

Ответ: Мы всегда используем узкую постановку ног. Т.К. мы используем широкую постановку ног в день ДУ, то это вносит разнообразие в тренировки. Кроме того, тяга «классическим» стилем выполняется с похожей постановкой ног. Кроме того, такая постановка даёт тазу перерыв от «широких» приседаний.

Вопрос: Какую высоту имеют низкий и высокий ящик?

Ответ: Низкий ящик позволяет приседать приблизительно на 1 - 2 дюйма ниже параллели. Высокий ящик - на 1 - 2 дюйма выше параллели.

Вопрос: При выполнении тяги с упоров, как высоко должен находиться гриф?

Ответ: Тяга с упоров всегда должна делаться с грифом ниже колен. Хорошая рама должна быть сделана так, чтобы было четыре или пять различных вариантов настройки упоров.

Вопрос: При использовании безопасного грифа, вы держитесь за стойки?

Ответ: Нет. Держитесь руками по сторонам или за обшитую материалом часть.

Вопрос: Сколько времени должна длиться тренировка МУ?

Ответ: Без учёта разминки приблизительно 60 - 90 минут.

Вопрос: При выполнении гуд монингов, мне работать до 3ПМ или до 1ПМ?

Ответ: Прежде, чем выполнить максимальную попытку в любом упражнении, убедитесь, что ваша техника правильна. В гуд монингах можете работать и до 3ПИ и до 1ПМ. Многим нравится выполнять 5 - 8 повторений.

Вопрос: Вы используете ленты и цепи в день МУ?

Ответ: Если мы используем ленты, то только при выполнении тяги, с обычной нагрузкой или с обратной. Цепи используются при выполнении приседаний или гуд монингов. По большому счёту, цепи и ленты используются прежде всего в день ДУ и редко в день МУ.

Вопрос: При выполнении подвешенных в цепях гуд монингов, как высоко должен находиться гриф?

Ответ: Приблизительно 36 дюймов над полом. Независимо от роста лифтера,

гриф находится на этом уровне. Это проще, чем постоянно менять высоту грифа во время подходов. Лучше следите за своим прогрессом.

Вопрос: У меня слабый хват. Что делать?

Ответ: Есть много устройств, которые могут помочь вашему хвату, здесь перечислены самые простые и недорогие способы:

- Делайте все разминочные подходы тяги обратным хватом.
- Делайте высокоповторные шраги обратным хватом. Выполняйте максимально тяжёлые подходы по 15 – 30 повторений.
- Делайте высокоповторные тяги гантелей. Выполняйте максимально тяжёлые подходы по 15 – 30 повторений.
- Делайте жим с толстым грифом, подтягивания, и тяги на блочном тренажёре. Используйте толстый гриф по максимуму.

Движения МУ для верхней части тела

- Жим с пола (можно с цепями)
- Жим с досок (2, 3, 4)
- Жим под углом
- Жим с реверсивными лентами
- Дожимы с упоров (может с разной высоты)
- Жим лежа с E-Z – штангой
- Жим лёжа ультрашироким хватом (6 – 10ПМ вместо 1ПМ)
- Жим лежа с цепями
- Высокоповторный жим гантелей (на наклонной или плоской скамье)



*Жим с реверсивными
лентами*



Жим с доски



Жим с пола с цепями

Примечание: Mini bands или цепи могут быть добавлены к любому вышеупомянутому движению МУ жима лежа, чтобы обеспечить изменение нагрузки.

Пример увеличения веса в день МУ жима лёжа

Жим с пола: Предыдущий личный рекорд – 405 X 1

Подход	Повторения	Вес
1	5	45
1	5	95
1	5	135
1	3	185
1	3	225
1	3	275
1	1	315
1	1	350
1	1	375
1	1	395
1	1	415

Обратите внимание, что три подхода выполняются в диапазоне 90% и выше

Часто задаваемые вопросы

Вопрос: Какой хват вы используете при тренировке МУ в жиме?

Ответ: Большая часть работы МУ делается узким и средним хватом. Вы можете установить личные рекорды в данном упражнении с различными хватами (но не делайте этого на одной и той же тренировке).

Вопрос: Какую экипировку вы используете в этот день?

Ответ: Мы используем кистевые бинты и пояс.

Вопрос: Действительно ли вы делаете паузу во время жимов с досок?

Ответ: Да. Только небольшую.

Вопрос: Действительно ли вы делаете паузу во время жима пола?

Ответ: Да. Сделайте секундную паузу после касания локтями/трицепсом пола и жмите вверх.

Вопрос: Одеваете ли вы майку во время тренировки МУ?

Ответ: Да. Нет определённого режима, когда мы одеваем жимовые майки. Есть много различных способов использования майки в день МУ, и вам решать, в течение какого времени использовать майку, чтобы чувствовать себя в ней комфортно.

Вопрос: Как часто вы используете ленты и цепи в день МУ?

Ответ: Мы стараемся не использовать ленты на каждой тренировке. Если вы используете ленты на каждой тренировке динамического жима, с осторожностью используйте их в день МУ. Мы часто используем цепи во время жимов с пола.

Вопрос: Я видел, как многие выполняют высокоповторные жимы гантелей в день МУ. Как их правильно делать?

Ответ: Высокоповторные жимы гантелей можно делать на плоской или наклонной скамье. Лучше всего делать три подхода до отказа. Отдыхайте около 5

минут между подходами. Перед выполнением обязательно разогревайтесь. Высокоповторный жим гантелей можно делать каждые 4 – 5 недель вместо движения МУ.

МУ в жиме лёжа – обобщение

- * Тренируйте МУ в жиме один раз в неделю.
- * Выполняйте только одно упражнение МУ за тренировку.
- * Разминайтесь, используя подходы по 3 – 5 повторений и работайте до нового 1ПМ.
- * Три подхода должны быть в диапазоне 90% и выше.
- * Меняйте упражнения каждые 1 – 3 недели, в зависимости от уровня тренированности.
- * Отслеживайте свои рекорды, чтобы контролировать прогресс.
- * Хват должен быть близко к среднему.

Методы МУ

Метод многократного напряжения

Этот метод включает многократные подходы по 1 – 2 повторения со строгими периодами отдыха. Подобно методу динамического усилия, здесь используется один и тот же вес для многократных подходов. Джим Вендлер использовал этот метод для тренировки жима лежа и становой, работая в диапазоне 70 – 80 % и выполняя 10 – 15 синглов с перерывом 2 минуты. Это хорошая идея, когда вы чувствуете, что должны избегать отягощений в 90%-ой амплитуде. В то время как используемые отягощения легче, из – за увеличения числа подходов нагрузка остается такой же. По мере усталости подъемы становятся более трудными для выполнения.

Вы могли уже использовать этот метод, даже не подозревая. Многие путают его с методом ДУ. Некоторые лифтеры думают, что они выполняют скоростную работу – особенно в случае скоростной тяги – но фактически выполняют синглы в диапазоне 80 – 90 %. Когда темп выполнения движений становится очень медленным, а напряжение растёт, вы пересекаете невидимую граница между динамическим и методом МУ.

Когда вы используете этот метод для так называемой «скоростной работы», вы не делаете работы динамического усилия. Если так происходит, нужно сделать существенные изменения в работе МУ, которую вы также делаете в течение тренировочной недели.

Концентрический метод

Этот метод звучит так: вы поднимаете вес, и не опускаете его. В большей степени он относится к олимпийским движениям. Мы же можем использовать этот метод для таких движений как становая тяга, тяга с упоров, приседания Зеркера, приседания со штангой на упорах, «подвешенные» приседания, «подвешенные» гуд монинги, жимы с упоров и «подвешенные» жимы. Владелец спортзала будет ненавидеть вас за то, что вы делаете, но у этого есть смысл. Негативная фаза любого подъема вызывает самую большую чувствительность мышц и в ней происходит наибольшее количество травм. Используя большое количество максимальных концентрических движений, вы обеспечиваете больше отдыха. Позвольте мне объяснить.

Скажем, вам приходится восстанавливаться от тяжелой тренировки МУ. Четырехнедельная фаза МУ может выглядеть следующим образом:

Неделя 1 – жим с досок – работа до 1ПМ

Неделя 2 – жим лежа узким хватом по методу многократного напряжения

Неделя 3 – «подвешенные» дожимы (только концентрическая фаза)

Неделя 4 – отдых

При использовании этого графика, у вас будет одна неделя движений частичной амплитуды (жим с доски), одна неделя полного эксцентрического сокращения (жим лежа узким хватом), одна разгрузочная эксцентрическая неделя («подвешенные» дожимы), а затем одна неделя отдыха. За эти 4 недели вы тренируете эксцентрическую фазу только в течение 2, в одну из которых выполняется частичное движение. Это предполагает больший период отдыха, позволяя использовать метод МУ.

Если хотите, вы можете добавить больше эксцентрической загрузки в следующую фазу тренировки. Эксцентрическая загрузка очень важна, и не должна отсутствовать в тренировках долгое время.

Изометрический метод

По общему признанию, изометрические упражнения достали, но они всё ещё имеют ценность – при определенных обстоятельствах. Движения выполняют при помощи мышц, которые участвуют в подъёме. Можно увеличить свой жим лежа без жима, приседание без приседаний, тягу – без тяги. Я не верил этому, но после того, как провёл много времени около Луи Симмонса, я полагаю, что это важный фактор всех его тренировок. Доказательство всегда находится в результатах, и я видел результаты. Теперь я могу сказать, что был глуп, и не рассматривал

мертвую точку под всеми углами. Поэтому мы можем проанализировать изометрический метод и его эффект на преодоление мертвых точек.

Допустим, лифтер жмёт лежа 465 фунтов, но всегда достигает мертвой точки в пяти дюймах от груди. Это примерно средняя точка жима. Очень важно понимать, что все мертвые точки – это комбинация ментальных, физических и технических проблем. После анализа выясняем, что у этого атлета есть некоторая техническая проблема в мертвой точке. Он быстро доходит до этой позиции, а потом останавливается. Через долю секунды он начинает разводить локти, продолжая жать. Гриф не двигается, но его локти раздвигаются в стороны.

Эта проблема многогранна, но в первую очередь нужно увеличить силу его мышц – вращателей плеча и широчайших мышц. Это обеспечит устойчивость тела, позволяя более быстро пройти мертвую точку. Он должен также увеличить общую силу. Наконец, увеличение скорости штанги позволит ему легче прорваться через этот барьер.

Другой путь – использование изометрического метода. Настраиваем упоры в силовой раме на 1 дюйм ниже, чем его мертвая точка. Лифтер выжимает пустой гриф от груди и прижимает его к упорам с максимальной силой в течение 3 – 5 секунд. Это очень сложный метод, который может привести к стрессу. Вы должны ограничить его только несколькими подходами, выполняя его не больше, чем 1-2 раза за четырехнедельную фазу. Я также предлагаю использовать не больше, чем три позиции ограничителей за тренировку.

Некоторые способы использования метода:

1. 9 подходов с пустым грифом на 3 – 5 повторений с перерывом 30 секунд. Упоры на одном уровне.

2. Так же как №1, но используют три различных позиции упоров в 3 подходах каждый.

3. Вместо пустого грифа используйте 50% ПМ. Вы знаете, что вес не слишком тяжёлый и можете удерживать штангу, не прижимая сильно к упорам.

Используя этот метод, мы достигаем нескольких целей. Во-первых, мы выясняем позицию специальной силы в пределах 10 – 15% амплитуды. Это может дать лифтеру предел, который нужен для прохождения мёртвой точки. Лифтер будет в состоянии чувствовать то, что делает его тело во время напряжения, и он будет в состоянии внести коррективы для завершения подъема.

Мертвые точки являются в значительной степени психологическими. Если вы всегда терпите неудачу в том же самом месте, то вы начинаете программировать

себя и будете не в состоянии преодолеть её. Вы жмете к своей мертвой точке, зная, что потерпите неудачу. Делая это, вы подсознательно программируете себя, чтобы сдать без борьбы. Вместо того, что бы побороться на пару секунд дольше, вы будете говорить себе: «Дерьмо, это снова произошло». Делая изометрические упражнения, вы будете в состоянии повторно запрограммировать себя, чтобы напрячься в течение той дополнительной доли секунды ниже точки, где вы обычно сдавались. Одна доля секунды может быть разницей между неудачным подъемом и пожизненным личным рекордом.

Эксцентрический метод

Я называю это "Методом средней школы", потому что когда - то мы использовали это чаще всего.

Почему?

Мы были слишком глупы, что бы узнавать больше. Назовите это негативными повторениями, как хотите, результат один и тот же: боль, и травмы. Вы нагружаете на штангу 130 - 140% ПМ, а затем медленно опускаете её. После того, как гриф касается груди, страхующий поднимет гриф, и вы или кладёте его на стойки или делаете ещё повторение.

В своей самой чистой форме, отношение риска/выгоды для этого метода слишком высоко для лифтеров среднего и продвинутого уровней. Тот же самый эффект может быть достигнут с релизерами веса и резиновыми лентами и нет необходимости увеличить вес штанги до 140%. Более продвинутому лифтеру намного труднее опустить 140% чем новичку.

Я видел, что этот метод работает очень хорошо на лифтерах, использующих майки для жима. Эти подходы дают больше, чем вы думаете. Эксцентрическая нагрузка строит мышцы и сухожилия, чтобы обращаться с тяжелыми весами. Многие лифтеры жалуются на воспаленные локти и предплечья после работы в жёсткой майке в то время как они не чувствуют дискомфорта в мышцах, поддерживаемых майкой (грудь, плечи и широчайшие мышцы).

Я также видел, что этот метод очень хорошо работает с нисходящими тягами. Чтобы выполнить их, лифтер нагружает гриф на стойках в верхней позиции. Потом он встает с весом и выполняет эксцентрическую фазу тяги на пол.

Форсированные повторения

Я уверен, что все знают о форсированных повторениях, но есть несколько способов использовать этот метод не только в бодибилдинге.

Есть один вариант использования этого метода, которого я предлагаю избегать, но я рассмотрю его, потому что многие думают, что он важен для силовой подготовки. Этот метод предполагает выполнение 1 – 2 повторений после достижения отказа. Так как это метод МУ, то вы просто вынуждены работать в диапазоне более 90% с 1 – 5 повторениями.

Другой метод использования форсированных повторений называют облегчённым методом. Чтобы сделать его, просто вешаете штангу на резиновые ленты, которые помогают поднять вес. Его можно использовать для приседаний, тяги или жима лежа. В отличие от форсированных повторений после отказа, этот метод обеспечивает помощь с начала подхода, и это более безопасный метод, который помогает от середины до конечной точки подъема.

Метод ограниченной амплитуды

Этот метод также был популярен долгое время. Вот несколько примеров этого метода:

- Жим со стоек
- Тяга с упоров
- Жим с досок
- Приседания на высокий ящик
- Приседания с упоров
- Частичные жимы ногами

Этот метод обеспечивает максимальную нагрузку в очень ограниченной амплитуде движения. Он был очень популярен тридцать лет назад только по одной причине: это работало очень хорошо. Если вы хотите стать сильными, вы должны включать этот метод в свои тренировки.

Читинг

Я не большой поклонник читинга, однако есть определенные движения, где он может помочь. Один из примеров – «подвешенные» гуд монинги. Их выполняют, подвешивая штангу на цепях на уровне поясицы. Лифтер просто поднимает гриф в верхнюю позицию. В этом движении «напряжение» – самая важная вещь. Подъём штанги вверх очень важен при выполнении приседаний или гуд монингов. Относительно жима лежа с досок, он творит чудеса для тех, кому нужна дополнительная нагрузка в верхней точке. Однако этот метод бесполезен для тех, кто слаб в средней или нижней точке амплитуды. Поэтому очень важно знать свои слабые места.

Околомаксимальный метод

Этот метод имеет много разновидностей. Его можно результативно использовать как трехнедельную волну вместо метода динамической тренировки. Этот метод можно рассматривать как динамический или как максимальный, в зависимости от того, как вы его используете. Вот несколько примеров околомаксимального метода:

- Приседания с многослойными лентами до 1 – 3 ПМ
- Тяга с лентами до 1ПМ
- Жим лежа с цепями и лентами до 1 ПМ

Ключ к пониманию этого метода – независимо от разновидности – вес наверху движения должен превышать 90% ПМ. Этот процент характеризует цикл как околомаксимальный.

Чтобы избежать перетренированности и травм, добавьте цепи и/или ленты к весу штанги. Нет никакой волшебной комбинации «вес – ленты» или «вес – цепи», вы просто должны загрузить гриф приблизительно на 50 – 60% и добавить ленты или цепи. Вот пример используемых отягощений для жима 500 фунтов.

Жим лежа узким хватом:

45 фунтов в 3 повторениях

45 фунтов в 3 повторениях с двойной Light band

95 по 3 с двойной Light band

135 по 3 с двойной Light band

185 по 3 с двойной Light band

185 по 3 с двойной Light band + одна цепь с каждой стороны

Далее добавляем по одной цепи с каждой стороны, пока не будет достигнут 1ПМ. Комбинации, которые могут быть применены с этим методом, бесконечны. Не бойтесь экспериментировать и вы найдёте то, что вам подходит.

Метод удержания

Я не большой поклонник этого метода, но он очень нравится многим лифтерам, и он лучше всего подходит для того, что я называю силовой стабилизацией. Силовая стабилизация – способность стабилизировать максимальные веса. Вы можете развить способность стоять на мяче стабильно в течение многих часов подряд, но это бессмысленно, если вы не способны стабилизировать максимальные отягощения. Многие из вас видели (или делали) отход от стоек во время приседаний. Они точно характеризуют этот метод.

Многие лифтеры, которые делают отход от стоек, берут вес и удерживают его в течение определённого времени. Это может быть 3, 5, 10 секунд. Я думаю, что лучше всего будет удерживать вес на 1 – 2 секунды больше, чем занимает выполнение максимальной попытки в упражнении. Например, если вам требуется 6 секунд, чтобы сделать 1ПМ в приседаниях, удержание делают в течение 7 – 8 секунд. Не забудьте сохранять тело напряжённым! Если вы делаете, например, жим с высоких досок, то сделайте одно повторение, удерживая в течение нескольких секунд наверху, опустите, снова выжмите вверх и удерживайте в течение 2 – 3 секунд сверху. Вот ещё несколько примеров метода:

- Удержания становой с высоких упоров
- Приседания с очень высоких упоров
- Дожимы с очень высоких стоек
- Удержание штанги сверху при жиме лёжа
- Жим с очень высоких досок

Метод динамического усилия

Метод динамического усилия используется для тренировки приседаний, жима лежа и становой тяги. Он определен как подъем не максимального груза с максимально возможной скоростью. Это часто называют компенсационным ускорением. Это означает, что Вы должны применить максимально возможное усилие к штанге в концентрической фазе.

Используемый вес должен быть, в пределах 50% – 70% ПМ. В статье «Супертренинг» Сифф и Верхошанский утверждают, что лучший диапазон для того, чтобы развить взрывную силу в приседаниях, равен 2/3 вашего ПМ. Например, если вы приседаете 700 фунтов и тренируетесь с 400 фунтами, вы должны применить 700 фунтов силы к 400 – фунтовой штанге. Из-за легкого веса метод динамического усилия – отличный способ улучшить технику.

Помните, предписанные проценты приблизительны. Самое важное здесь – скорость штанги. У всех различные моторные навыки, и продвинутый силовой атлет активизирует их больше, чем новичок. Поэтому, чем выше уровень тренированности лифтера, тем тяжелее работа. Например, если два спортсмена приседают 10 повторов с весом 80%, то новичок спокойно сделает их, а передовой спортсмен упадет на пол после выполнения подхода. Если вы следите за статьями Луи Симмонса на протяжении многих лет, вы можете заметить, что проценты для приседа и жима, которые он пишет, уменьшаются с годами. Это происходит потому, что все в его зале становятся в целом сильнее и опытнее. Раньше проценты для жима были в районе 70%, теперь это 45 – 55%. Почему снижение? Лифтеры в Вестсайде становятся сильнее и способны включать больше моторных единиц, и для нужного результата нужен меньший процент веса. Лучший

способ определить, сколько нужно ставить процентов вам – начать с 50% и записать на видео выполнение движения. Если вы сможете поддерживать скорость с этим весом, то увеличьте процент. Когда штанга замедляется, снизьте вес. Если вы все же испытываете затруднения, посмотрите видео «Reactive Method» или «Bench Press Secrets». Оба доступны на сайте www.EliteFTS.com.

Динамические тренировки должны выполняться спустя 48 – 72 часа после дней максимального усилия, чтобы обеспечить надлежащее восстановление.

Динамический жим лежа

В воскресенье мы выполняем динамическую тренировку жима лежа. Цель этого дня состоит в том, чтобы развить силу и улучшить технику. Для тренировки динамического жима лежа сделайте 8 подходов по 3 повторения с данным процентом. Хват – средний или узкий. Вообще, мы используем узкий, средний и широкий хват.



Широкий хват



Узкий хват



Средний хват

Техника жима лёжа

Чтобы правильно жать в день ДУ, следуйте этим принципам. Каждое повторение каждого подхода должно быть отличным. Поскольку вес штанги относительно легкий, легко практиковать хорошую форму.

- **Плотно сведите лопатки.** Это очень важный и часто игнорируемый аспект большого жима лёжа. Когда вы жмёте, вы должны находиться в максимально устойчивой позиции. Это не может быть достигнуто, если большая часть лопаточной области выступает за пределы скамьи. Ширину скамьи мы не можем изменить, но мы можем измениться сами, когда занимаем на ней позицию. Когда вы сводите лопатки, то создаете более плотную, более устойчивую поверхность, с которой можно жать. Это происходит потому, что большая поверхность вашего тела находится в контакте со скамьей. Напряжение верхней части спины также этому способствует. Эти методы также изменяют расстояние, которое гриф должен преодолеть. Ключ к жиму большого веса – обеспечить самое короткое возможное расстояние, на которое надо поднять штангу.

- **Опирайтесь на верхнюю часть спины и трапеции.** Это другой недооцененный аспект жима. Необходимо создать напряжение в поддерживающих мышцах. Это

достигается, когда ноги упираются в пол, таким образом перемещая тело по скамье. Попробуйте следующее: лягте на скамью так, чтобы глаза находились на расстоянии 4 дюйма перед грифом. Теперь, используя ноги, упирайтесь в скамью верхней частью спины и трапеций. Ваши глаза должны теперь быть на уровне с грифом. Это то же самое усилие, которое должно быть приложено при срыве штанги.

- **Прижимайте локти и удерживайте предплечья и локти прямо под грифом.** Вероятно, это самый важный аспект правильной техники. Локти должны остаться прижатыми, чтобы держать гриф на одной линии. Прижатые локти также позволяют использовать широчайшие при срыве грифа с груди. Вы можете развить гораздо большее усилие с прижатыми локтями, чем с разведенными. Самое важное – удерживать штангу на одной линии с локтями. Если штанга смещается с прямой линии к голове, то локти при выпрямлении разводятся в стороны и теряется необходимая мощность.

- **Опускайте гриф к низу грудных или к верху живота.** Это – единственная позиция, с которой Вы можете мощно стартовать с груди, как описанное выше. Возможно, вы часто слышали на соревнованиях совет опускать ниже, и в этом есть смысл. Еще раз, штанга должна двигаться по прямой линии.

- **Вдохните как можно больше воздуха и удерживайте его.** При максимальных попытках и подходах менее, чем на 3 повтора, вы должны попытаться задержать дыхание. Вы должны учиться дышать животом, а не грудью. Станьте перед зеркалом и глубоко вдохните, Ваши плечи не должны подняться. Если они поднимаются, значит вы вдыхаете воздух грудью. Можно добиться большей стабильности, если научиться дышать животом. Попробуйте расширить и заполнить живот таким большим количеством воздуха, насколько возможно и удерживать его. Если Вы будете дышать во время максимальной попытки, то положение тела немного поменяется, изменив тем самым траекторию движения штанги.

- **Сожмите штангу и попытайтесь растянуть гриф.** Независимо от веса ваше тело должно быть напряжено, как задница Моники Брант. Вы никогда не сможете снимать большие веса, если будете в расслабленном физическом состоянии во время нахождения под штангой. Лучший способ напрячь тело – сильно сжать гриф. Мы также установили, что, если попытаться растянуть гриф, трицепс больше включается в работу.

Не отрывайте задницу от скамьи!

Если у вас проблемы с отрывом задницы, следуйте этим советам.

1) Знайте свою скамью. Это, вероятно, самая распространённая причина, почему у большинства пауэрлифтеров на соревнованиях неудачные подходы. Они тренируются на скамье, которая отличается от соревновательной. На тренировке они знают, как правильно занять положение на скамье, но когда приходят на соревнования, то обнаруживают, что их задницы на один дюйм отрываются от скамьи. В этом случае есть несколько решений.

Во-первых, лягте на скамью перед соревнованиями и посмотрите, чувствуете ли себя ниже. Если это так, то тренер должен напомнить вам выдвинуть ноги вперёд. Следовательно, когда вы подключаете ноги к движению, большая часть движения будет идти снизу. Если такое происходит на всех соревнованиях, можно найти для тренировок другую скамью. Также можно подложить однодюймовый резиновый мат под ноги во время тренировки.

2) Знайте свою позицию. Удостоверьтесь, что тело напряжено на протяжении всего движения. Некоторым нравится подвертывать ноги под себя. Я не согласен с этим типом жима, необходимо прижимать внутреннюю поверхность бёдер к скамье так сильно, как только возможно. Это как якорь, который прижмёт вас вниз.

Если вы жмёте с выдвинутыми вперёд ногами, удостоверьтесь, что верхняя часть спины и трапециевидные мышцы прижаты к скамейке. Движение проходит от пяток к плечам. Это даст вам больше силы. Если вы будете прижимать только среднюю часть спины, то много силы потеряется в тазе во время жима и задница оторвётся.

3) Используйте веревку. Эту уловку я позаимствовал от Билла Гиллеспы, главного тренера по силовой и физической подготовке в университете Вашингтона. Билл жмёт лежа 635 фунтов. Он обнаружил, что многие из его атлетов не могли удержать свои задницы на скамье и нашёл легкий и быстрый способ устранить это. Он придумал одну из лучших идей, которые я видел.

Билл привязывает пяти - или десяти фунтовый блин к веревке. После того, как лифтер занимает позицию на скамье, он закрепляет веревку под его задницей таким образом, что бы блин висел в воздухе под скамейкой. Если спортсмен отрывает задницу, блин падает на пол. Это великолепное приспособление очень хорошо сработало на многих атлетах. Используйте его!

Преодоление мёртвой точки у основания жима.

Это одна из распространённых проблем. Если у вас проблемы с мертвыми точками в жиме лежа, помните, что есть несколько способов их устранения, но не все они будут работать на вас. Если что – то не работает, попробуйте что – то еще. У вас есть много вариантов. У меня была та же самая проблема с жимом, и иногда требуются годы, чтобы найти правильное движение для её устранения.

1) Разберитесь в голове. Это верно для всех мертвых точек, независимо от места, где они наступают. Если вы будете думать, что слабы вверху, то вы будете слабы вверху! Мозг имеет непосредственное отношение к мертвым точкам. Я пытаюсь учить всех атлетов, с которыми работаю, визуализировать их мертвую точку в более высокой позиции и концентрироваться на прохождении штанги через неё. Другими словами, когда жмёте, вы должны сосредоточиться на том, чтобы жать гриф с большой скоростью и пройти мёртвую точку.

2) Учитесь использовать трицепс. Напрягитесь и пробуйте растянуть гриф. Это поможет включить трицепс и выдерживать правильную траекторию штанги. Хороший способ этому научиться – использовать резиновую ленту. Оберните её вокруг запястий, возьмитесь за гриф и попробуйте пожать. Если вы не будете крепко держать гриф, ваши руки сдвинутся. Растягивайте гриф и наблюдайте, как ваша мёртвая точка исчезает!

3) Перенесите нагрузку на широчайшие. Это очень редко делается. Большинство лифтеров снимают гриф со стоек и сразу опускают его, не фиксируя. Нужно снять гриф, зафиксировать его и перенести нагрузку на широчайшие мышцы.

4) Жмите быстро. Вы должны жать с максимальной скоростью, чтобы пройти мёртвую точку. Медленный жим не даёт достаточного импульса для этого. Скорость – залог успеха!

5) Выберите одно из следующих упражнений и выполняйте 4 – 6 подходов по 10 – 15 повторений. Все они дают лифтеру силу, которая помогает сорвать штангу с груди.

- Жим гантелей лежа
- Жим гантелей под углом
- Жим под углом
- Жим гантелей с пола
- Жим с пола
- Жим стоя
- Жим гантелей стоя
- Жим лежа ультрашироким хватом
- Жим Брэдфорда

- Отжимания на брусьях (с весом)

Циклы ДУ для жима лежа

Есть три типа циклов, которые подходят для динамической тренировки жима. Это циклы жима со свободным весом, с цепями, и резиновыми лентами.

Свободный вес/цепи

Новичок: Новичок должен тренировать жим с весом 60% в 8 подходах по 3 повторения с перерывом 45 – 60 секунд. Можно сделать даже 10 – 12 подходов, что бы вовлечь в работу большее количество мышечных волокон. Если вы собираетесь сделать больше подходов, снизьте вес до 55%.

Средний уровень: Тренируют жим с весом 55% в 8 подходах по 3 повторения с перерывом 45 – 60 секунд.

Продвинутый уровень: Тренируют жим с весом 50% в 8 подходах по 3 повторения с перерывом 45 – 60 секунд. Я даже видел, что продвинутые лифтеры тренируются с 40 – 45%.

Жим с цепями

Жим лёжа с цепями – один из самых эффективных способов увеличения силы. После разминки работайте с указанным процентом в 8 подходах по 3 повторения. Опускайте вес быстро (но подконтрольно) и жмите вверх можно быстрее. При использовании цепей вес остается таким же, как при жиме со свободным весом. Конечно, единственный способ получить точное число состоит в том, чтобы сделать 1ПМ. Можно сделать это в день МУ или просто предположить.



Когда гриф находится на стойках, половина цепей должна лежать на полу. Это обеспечит разгрузку в самом низу. Однако, если не использовать промежуточные цепи, при помощи которых основная цепь подвешивается на гриф, вы не получите должной разгрузки, т.к. основная масса цепей не ляжет на пол. Поэтому покупайте цепи только у тех производителей, которые не понаслышке знают про пауэрлифтинг, а не просто крадут идеи.

Жим с резиновыми лентами

Жать с лентами намного труднее, чем с цепями. Поэтому я не рекомендую использовать ленты дольше, чем 3 – 4 недели подряд. Лучше чередовать 4 – недельную волну жима с лентами с 4 – недельной волной жима с цепями. Если вы занимаетесь с лентами, учитывайте нагрузку, которую

они создают в самом низу. Число подходов и повторений остаётся таким же, как и при динамических тренировках с цепями.

Чтобы выяснить, какой вес использовать при жиме лежа с лентами в день ДУ, вычтите приблизительно 30 фунтов от обычного веса штанги. Если вы жали 185 фунтов с цепями, установите 155 фунтов и закрепите по одной mini с каждой



стороны. Если чувствуете, что это слишком легко, просто увеличьте вес на штанге. Если чувствуете, что это слишком тяжело, уменьшайте вес штанги. Внизу нагрузка должна составлять около 30 фунтов и приблизительно 80 фунтов в верху. Не высчитывайте точную нагрузку, так как скорость штанги важнее.

Mini bands всегда используются в день ДУ в жиме лёжа. Независимо от того, жмёте вы 400 или 700 фунтов.

Динамический жим – обобщение

- Делайте 8 подходов по 3 повторения.
- Отдыхайте 45 – 60 секунд между подходами.
- Все подходы выполняйте с одним процентом: 50% для продвинутых, 55% – для среднего уровня и 60% для новичков.
- Проценты приблизительны. Вес штанги определяется её скоростью.
- Используйте три различных хвата.
- Следите за техникой во всех подходах и повторениях.
- Скорость, скорость, скорость!

Часто задаваемые вопросы

Вопрос: Вы всегда меняете ширину хвата?

Ответ: Используемые хваты не должны быть вне колец. Однако, если какой то хват вызывает дискомфорт в плечах или запястьях, используйте тот, который удобен.

Вопрос: Сколько времени вы используете ленты/цепи в этот день?

Ответ: Трёх недель обычно достаточно. Вот пример тренировочных циклов, где используются цепи, ленты и свободный вес.

1. Три недели лент, три недели цепей
2. Три недели лент, три недели свободных весов
3. Одна неделя лент, одна неделя свободных весов
4. Одна неделя цепей, одна неделя лент
5. Одна неделя цепей, одна неделя свободных весов

Помните, что это не догма. Экспериментируйте и узнайте, что лучше всего подходит вам.

Вопрос: Сколько цепей используется в день динамического жима?

Ответ: Начните с одной цепи с каждой стороны и контролируйте скорость. Если скорость не снизилась, добавьте по одной цепи и оцените снова. Если скорость замедляется, снимите цепь или уменьшите вес штанги. Помните цель дня! Редко кто использует больше чем три цепи с каждой стороны.

Вопрос: Вы используете другие упражнения кроме жима лежа в динамический день?

Ответ: Мы используем жим лежа 99,9% времени. Некоторым нравится выполнять жим с пола в динамический день.

Вопрос: Какую экипировку вы используете в этот день?

Ответ: Мы часто используем пояс и кистевые бинты.

Вопрос: Я читал, что подход динамических жимов должен занять три секунды. Действительно ли это верно?

Ответ: Не волнуйтесь по поводу времени, которое требуется, чтобы закончить подход. Убедитесь, что поднимаете штангу быстро.

Вопрос: Какие ленты лучше подходят для динамического жима?

Ответ: Независимо от того, насколько вы сильный (или слабый), всегда используется mini band.

Вопрос: Что такое баллистический жим лежа?

Ответ: Баллистический делается следующим образом: быстро опускаем штангу, подхватываем её за 1 – 3 дюйма от груди и сразу же выжимаем вверх. Он хорошо помогает для улучшения срыва. НЕ рекомендуется новичкам.

Вопрос: Много раз я читал, что нужно наращивать вес в динамический день жима лежа. Как это делать?

Ответ: После восьми подходов просто увеличивайте вес приблизительно до 80% ПМ. Это не делают на каждой тренировке, но это можно делать, если вы чувствуете, что достаточно сильны и быстры. Например, если вы жмёте 400 фунтов и выполняете 8 подходов с 200 фунтами, то это выглядит примерно так:

200 8 X 3, 2125 1 X 1, 275 1 X 1, 315 1 X 1

Вопрос: В течение прошлых пары месяцев мои локти и плечи сильно болят. Я записался на приём к специалисту, но есть ли что – либо еще, что поможет избавиться от этой проблемы? Пожалуйста, помогите, потому что боль действительно ограничивает мои тренировки и прогресс.

Ответ: Наличие травмированных локтей и/или плеч, избитая тема среди всех силовых атлетов. Помимо обычной терапии, наблюдения у хиропрактика или использования льда, вытяжек или ибупрофена, есть много вещей, которые можно делать на тренировке, чтобы облегчить боль в локтях и плечах.

Первая вещь состоит в том, чтобы контролировать технику. Это относится ко всем упражнениям, включая дополнительные и вспомогательные. Я получаю известие от многих людей, что локти беспокоят их во время динамических тренировок жима лёжа. Есть несколько способов бороться с болью. Простой

способ – отказаться от использования лент каждую неделю. Циклирование их использования является лучшим способом избежать боли. Не используйте ленты больше трех недель подряд. Кроме того, каждый повтор выполняйте технично. Не мчитесь через подход только для того, чтобы сделать это. Задерживайтесь наверху в течение секунды и делайте следующее повторение. Я заметил, что, когда я делаю это, боль в локтях уходит, и техника улучшается. Многие настолько обеспокоены попыткой сделать подход за три секунды, что не обращают внимания на технику. Это не означает, что подход надо делать медленно. Это означает, что подход должен быть взрывным и с хорошей техникой.

То же самое относится и к дополнительным упражнениям. Я вижу, как многие выполняют трицепсовые экстензии и тяги гантелей неправильно. Эти упражнения, особенно разгибания, вызывают боль в локтях. Нельзя помогать всем телом, чтобы переместить отягощение. Если делать всё технично, первое время вы будете использовать меньшие веса, но зато быстрее дойдёте до своих прежних рабочих. Работа с меньшим весом ускоряет заживление травм. Однако руководствуйтесь здравым смыслом. Если определенное упражнение действительно причиняет вам боль, прекратите делать его и найдите альтернативу. Помните, есть много упражнений, которые вы можете сделать, и надо узнать, какие вам подходят. Очевидно, если какое – то вызывает боль, значит оно вам не подходит.

Я заметил, что использование безопасного и E-Z – грифов во время максимальных тренировок приседаний/тяги положительно влияет на плечи. При использовании этих грифов плечи не находятся в позиции статического вращения наружу. Это происходит, когда вы приседаете или делаете гуд мониинги с прямым грифом. Я вообще не использовал прямой гриф в течение года и мои плечи и локти перестали болеть. Если у вас есть вопросы, для каких упражнений используются эти гифы, посетите www.EliteFTS.com.

Для динамических тренировок приседаний лучше подходит восьмифутовый гриф. Из – за большей длины грифа, каждый в состоянии взять более широкий хват. Это здорово для лифтеров, у которых очень плохая подвижность в плечевых суставах. Кроме того, более широкий хват предохраняет бицепс от тендонита, который стал бичом огромного числа лифтеров. Если у вас нет такого грифа, вы можете делать динамическую работу с безопасным или E-Z – грифом в течении нескольких недель. Я не знаю, можете ли вы делать это на протяжении всего цикла. По крайней мере, вы будете в состоянии тренироваться эффективно в день ДУ. Это намного лучше, чем ничего не делать и регрессировать.

Хороший сон и пищевая диета также ускорят выздоровление. Приём незаменимых жирных кислот и отдых помогли мне забыть про травмы.

Ошибки при выполнении динамического жима лежа

1. Слишком тяжелые тренировки

Это самая большая ошибка, которую делают лифтеры. Особенно она зависит от этого атлета и брутальности спортзала. Начинаются разговоры о соревнованиях и смешки по поводу вашей тренировки. Если тренировка МУ не удалась, значит вы слишком тяжело тренируетесь на динамической тренировке. Это не означает, что из – за одной – двух неудачных тренировок МУ нужно немедленно поменять вес штанги. Но если это становится тенденцией, пора задуматься. Другой способ больше узнать о скорости – посмотреть видео «Reactive Method».

2. Неустойчивость позиции

Многие хвастают: «Смотрите, какой я взрывной! Я могу приподняться над скамьей». К сожалению, это говорит об ужасной технике. Ваши трапеции и широчайшие мышцы должны быть прижаты к скамье. Вы не можете добиться этого, если постоянно ездите по скамье.

3. Неправильная установка цепей и лент

Новая волна "гениев" в мире силовой подготовки наконец – то освоила цепи. К сожалению, они ничего не знают о лифтинге и о том, как работает добавленное сопротивление. Если бы они это знали, то видели бы, что установка цепей неправильная. Должна быть достаточная разгрузка в нижней точке. Вся цепь или её большая часть должна лежать на полу. Просто подвесив цепь на штангу, вы не добьётесь достаточной разгрузки (примерно 5 фунтов).

Ленты также должны быть установлены правильно. Натяжение должно быть у основания подъёма, и должны использоваться mini bands. Помните, при использовании цепей у основания подъёма есть разгрузка. Т.е. вес штанги остаётся тем же. При использовании лент необязательно замерять нагрузку. Достаточно произвести простые расчёты. Если правильно закрепить петлей mini band, у основания подъёма нагрузка составит 30 фунтов. От веса штанги вычтите 30 фунтов. Этот вес вы должны использовать для подходов. Если штанга перемещается слишком медленно, снизьте его. Всё просто.

Некоторые используют ленты на каждой тренировке. Это может отрицательно повлиять на плечи, грудь и локти. Есть много способов использовать ленты. Вот несколько примеров:

- три недели ленты/три недели цепи
- три недели ленты/три недели свободные веса (без цепей или лент)
- одна неделя ленты/одна неделя цепи или свободные веса

Есть множество комбинаций. Упомянутые выше являются одними из самых популярных. Вы должны решить, что лучше подходит вам.

4. Ориентир на время

Часто люди используют "правило трех секунд" как догму. Для тех, кто не знает, Луи Симмонс замерил выполнение жима на соревнованиях, и оно было равно

приблизительно трем секундам или немного выше. Луи знал, что взрывная сила лучше всего проявляется на весах около 60% ПМ. Он рассчитал своим лифтерам 60% и узнал, что они могли выполнить свои повторения приблизительно за три секунды. Поэтому в день ДУ выполняется три повторения. К сожалению, слишком много лифтеров хотят выполнить их так быстро, чтобы находиться в пределах этого периода. Это приводит к нарушениям техники, следовательно, такие повторения являются пустой тратой времени. Помните, время, как и проценты, всего лишь ориентир. Я постоянно напоминаю самому себе выполнять каждое повторение чётко. Я также прошу своих тренировочных партнеров напоминать мне об этом. Это всегда приводит к лучшей технике и лучшей скорости.

5. Нехватка понимания и важности

Из всех дней в тренировочном плане, я чувствую, что этот день – наиболее пропускаемый. Я рассказывал эту историю несколько раз, но думаю, что её стоит упомянуть снова. Однажды в воскресенье, я занимался с Дэйвом в Лондоне, Огайо, и после динамических жимов лежа, мы делали локауты. Лучший жим лежа Дэйва составляет 605 фунтов, а мой – 575 фунтов. Мы делали локауты с высоких упоров и начали с 315 фунтов. Затем мы установили 365 фунтов и Дэйв стал психовать. Сначала я думал, что он пошутил, и начал смеяться над ним. Он посмотрел на меня, схватил гриф, и стал вымучивать три повторения. Я думаю, что он закончил тем, что сделал 455 фунтов в двух повторениях, и лицо его было красным от напряжения. Я пошел дальше и легко сделал 500 фунтов в двух подходах. Как он мог жать 605 фунтов, если в локаутах мог пожать только 450 фунтов? Это имеет отношение к скорости штанги. Без этого компонента Дэйв никогда не приблизился бы к жиму лежа более чем 600 фунтов.

Прежде чем начать любую тренировку, независимо от выполняемой работы, спросите себя, почему вы делаете это. Имейте ясное понимание того, почему вы делаете то, что делаете. Если вы не можете ответить на этот вопрос, почитайте что –нибудь. И вы будете удивлены тем, насколько лучше станет ваша тренировка.

Динамический метод против метода повторений

То, что динамический жим можно заменить многоповторной работой, обнаружилось, когда Джо Дифрэнко написал статью "Westside for Skinny Bastards." Он успешно использовал эту систему в течение многих лет. Результаты, которые получили Джо и его атлеты, были выдающимися. Выдающейся также является лавина электронных писем и звонков, которые Джо получает по поводу статьи.

Так или иначе, из – за моего уважения к Джо и его возможной причастности к итальянской мафии, я собираюсь переиздать мысли Джо о методе повторений. Кроме того, это сделает мою статью длиннее, а я буду выглядеть умнее.

Цитата из статьи Джо:

День повторений для верха тела. Я заменил дни ДУ днями повторений. Возможно, это самое большое отклонение от традиционной системы Вестсайда. Я заметил, что это один из ключей для успешного мышечного роста у младших атлетов. Проще говоря, динамические дни не так продуктивны для слабых, тощих ублюдков!

Помните, что эта измененная программа была разработана для атлетов, которые испытывают недостаток в мышечной массе. Итак, метод повторений даёт толчок к росту мышц. Большие мышцы быстрее станут сильными, чем малые мышцы. Развитие мышц посредством метода повторений закладывает большую основу для последующих динамических дней.

Я даже заменяю динамические дни днями повторений для футболистов NFL во время начальных стадий межсезонья. Многоповторная работа полезна для суставов после изнурительного сезона, и это отличный способ восстановить мышечную массу, потерянную в течение сезона.

И вот типовая схема из его статьи:

Многоповторные подъемы. Работа в 3 подходах по максимально возможному числу повторений, перерыв между подходами 60 секунд. Выберите одно из следующих упражнений:

- Жим штанги лежа (максимум повторений с 95, 135, 185 или 225 фунтами)
- Отжимания от пола, от грифа или отжимания на кольцах
- Отжимания на брусьях с весом тела
- жим гантелей на мяче, жим под углом или на плоской скамье

К чему все это сводится — вместо того, чтобы делать тренировку ДУ, вы делаете многоповторную работу. Посмотрите на упражнения, которые Джо использует со своими атлетами. Я собираюсь дать вам то, что я использовал сам и другие лифтеры. Плюс, я собираюсь дать вам некоторые рекомендации по выбору отягощений, подходов, повторений, и периодов отдыха.

Жим штанги лежа

Тренировка #1: Выберите вес (приблизительно 50 – 60% ПМ) и выполните три подхода с максимально возможным числом повторений.

- в первом подходе вы должны полностью выложиться.
- во втором подходе число повторений снизится приблизительно на 20%.
- в третьем подходе число повторений должно снизиться ещё на 20% по сравнению со вторым подходом.
- перерыв между подходами – 5 минут.

Тренировка #2: Выберите вес (приблизительно 50 – 60% ПМ) и выполните три подхода, 3 подход до отказа.

- в первом подходе вы должны сделать 15 повторений.
- во втором подходе – приблизительно 12 – 15 повторений.
- в третьем подходе полностью выложите и попытайтесь сделать 20 – 25 повторений.
- первые два подхода выполняйте с запасом в 2 повторения.
- перерыв между подходами – 3 – 4 минуты.

Тренировка #3: Вместо того, чтобы делать 8 подходов по 3 повторения, сделайте 3 подхода по 8 повторений с теми же требованиями.

- Используйте тот же вес, цепи и ленты, которые вы обычно используете.
- Отдыхайте, пока не почувствуете себя отдохнувшим, но не более 2 – 3 минут.
- Используйте удобный для себя хват.

Тренировка #4: Старая школа – 3 подхода по 10 повторений с 60% ПМ.

Тренировка #5: 5X5 – есть много вариантов этой программы, делайте любую.

- Прямая нагрузка: выберите один вес и выполните с ним 5 подходов по 5 повторений.
- Пирамида: постоянно повышайте вес.

Жим лежа гантелями/жим с пола/наклонный жим

Тренировка #1: Разомнитесь и выберите гантели, с которыми можете сделать 15 – 20 повторений.

- в трёх подходах делайте все повторения до отказа
- отдыхайте между подходами 5 минут.
- сложите общее число повторений и попытайтесь увеличить его, когда следующий раз будете выполнять упражнение.

Тренировка #2: Сделайте 3 – 5 подходов по 10 – 15 повторений.

- не работайте до отказа.
- можете делать обычные подходы или пирамиду.
- подходит для тех, кто хочет немного отдохнуть, не прекращая тренировки.

Жим с 2, 3 досок, жим с пола, жим лежа с реверсивными лентами (или любое движение МУ)

Тренировка #1: Вы можете сделать любую из тренировок жима лежа, упомянутых выше с любым движением МУ.

Тренировка #2: Возьмите свой последний максимум в одном из этих движений и выполните 3 – 4 подхода по 8–10 повторений с 60% процентами.

Другие

Тренировка #1: Отжимания на брусьях с весом тела

- выполняйте три подхода до отказа, отдыхая 3 – 5 минут между подходами. Сложите общую сумму сделанных повторений и попытайтесь её увеличить в следующий раз.

Тренировка #2: Отжимания на брусьях с весом

- Выполняйте тяжелые подходы до максимального по 8 – 12 повторений.

Тренировка #3: Отжимания от пола

- Так же как и тренировка #1

Тренировка #4: Отжимания от пола с весом

- Можно использовать цепи, блины, ленты, жилет, или посадить на спину партнера.

Тренировка #5: Комбинированный жим с одним весом

- Подход 1: обычный жим лёжа – 15 повторений
- Подход 2: жим с 2 досок – 15 повторений
- Подход 3: жим с 3 досок – 15 повторений
- Подход 4: жим с 4 досок – 15 повторений
- Подход 5: жим с 5 досок – 15 повторений

Теперь, когда мы объединили динамический жим лежа и метод повторений, давайте надеяться, что они могут сосуществовать. Вот некоторые основные моменты, которых необходимо придерживаться:

- Длина цикла – 3 недели. Делайте динамическую тренировку жима в течение трех недель, а затем переходите к методу повторений в течение трех недель.
- Будьте осторожны с методом повторений и отказом. Не убивайте себя.
- Наслаждайтесь накачкой.
- Будьте креативными.
- Не перегружайте себя в периоды отдыха. Просто поднимайте вес.

Динамические приседания

Динамическая тренировка приседаний выполняется по пятницам. Мы делаем приседания на ящик. Высота ящика такова, чтобы присесть до параллели. Цель этого дня состоит в том, чтобы развить силу и технику.

Приседания на ящик

Техника является наиболее важным фактором в приседаниях с большими отягощениями. Если вы тренируетесь с плохой техникой, не имеет значения, какие дополнительные упражнения вы используете или сколько подходов и повторений делаете. Приседание на ящик – лучший способ тренировки приседаний. Форма тренировки такая же, как и у обычных приседаний, но с возможностью развить взрывную силу. При приседании на ящик нагружаются все участвующие мышцы. Каждый член Westside Barbell выполняет приседания на ящик круглый год, обычный присед делает только на соревнованиях. Мы постоянно контролируем форму друг друга. Вещи, на которые мы обращаем внимание, детализированы ниже.

Возможно, вы слышали, что приседание на ящик опасно. Если кто-то говорит об опасности этого упражнения, значит он просто не знает, как его делать правильно. Если вы работаете в отбив или используете большие веса, есть опасность для позвоночника. Однако, если всё делать правильно, приседания на ящик безопасны и чрезвычайно эффективны.

Преимущества

1. Тренировка приседаний на ящик позволит принимать такое положение, когда ваши голени находятся перпендикулярно полу. При этом нагрузка переносится на участвующие в приседаниях мышцы – ягодицы, поясницу, бицепсы бедра. Когда вы научитесь снимать нагрузку с квадрицепсов и переносить её в эти мышцы, то увидите, как растут веса в приседаниях.

2. Восстановление – ещё одно преимущество приседания на ящик. Вы можете тренироваться чаще по сравнению с обычными приседаниями. Согласно Луи Симмонсу, члены Westside Barbell в Калвер – Сити, Калифорния, имели обыкновение выполнять приседания на ящик три раза в неделю. В настоящее время мы тренируем приседание на ящик каждую пятницу во время динамической тренировки и иногда на тренировках МУ в понедельник. Если вы плохо знакомы с приседаниями на ящик, делайте их раз в неделю.

3. Выполняя приседания на ящик, вы не будете думать, как низко вы приседаете. Это всегда будет одна высота. Думайте об этом. Когда большинство людей начинает добавлять вес на штанге, их приседания становятся выше и выше. Это происходит почти в каждом спортзале. Их форма выглядит хорошей с более легкими отягощениями, но они начинают приседать в четверть, добавляя вес. Приседая на ящик, вы всегда будете опускаться достаточно низко.

4. Последняя причина для использования приседа на ящик – развитие хорошей техники. Часто бицепсы бедра недостаточно развиты у новичков и лифтеров среднего уровня. Обучение этих атлетов приседать должным образом заняло бы месяцы. Приседание не будет правильным, пока сила бицепсов бедра и ягодиц не увеличится. Зачем ждать два или три месяца? Приседайте на ящик и вы научитесь приседать должным образом в течение пяти минут.

Техника приседаний на ящик: (<http://www.youtube.com/watch?v=dSYm54r4mxM>)

Фаза I: Всё тело должно быть напряжено. Возьмитесь за гриф, и начните сжимать его, как будто пытаетесь согнуть через спину. Затем максимально сведите лопатки. Это поможет держать верхнюю часть спины напряженной во время подъёма. Если локти будут шире, то это может повлиять на отклонение штанги от правильной траектории. Ключ к успеху при приседаниях с большим весом – максимально короткий путь штанги. Любое отклонение чревато неудачной попыткой.



в

Теперь наберите в живот как можно больше воздуха. Это стабилизирует и поддержит поясницу. Многие думают, что такой способ травмоопасен. Они не правы. Чем шире основа, тем сильнее лифтер. Спортсмены с широкой поясницей приседают больше. Пирамиды в Египте также имеют широкое основание, и они простояли течение многих столетий.

Много лифтеров не знают, как использовать ягодичы. Если вы надеетесь приседать в 700 – 900 фунтовой амплитуде, Вы должны научиться использовать ягодичы. Вся сила из нижней части тела переходит через ягодичы в штангу. Если ягодичы будут расслабленными, то сила "потеряется".

Фаза II: Снимайте штангу из стоек. При съёме используйте силу ног. Сохраняйте прогиб. Отходите одной ногой, затем другой. Сохраняя напряжение, поставьте ноги настолько широко, насколько возможно. Я верю в широкую постановку ног при приседаниях, потому что это сокращает расстояние, которое должна пройти штанга и переносит нагрузку на ягодичы, таз, бицепсы бедра. За долгое время я выяснил, что квадрицепсы не самая важная мышца для приседаний с максимальными отягощениями. Таз, ягодичы и бицепсы бедра важнее. Если бы квадрицепсы действительно делали всю работу, то вы были бы в состоянии присесть столько, сколько можете жать ногами.

В этой позиции задержите воздух в животе и попытайтесь напрячь спину и абдоминальные мышцы ещё сильнее. Вы должны также разводить колени в стороны. Напряжение в области таза означает, что вы всё делаете правильно. Это так же увеличит подъемную силу в нижней точке. Держа колени, лодыжки, плечи, и тазобедренный сустав на одной линии, вы получите большее механическое преимущество. Благодаря этому вы можете приседать в четверть с большим весом, чем полный присед. Пытайтесь ступнями «растянуть» пол. Это больше активизирует таз.

Положение головы жизненно важно для правильной траектории. Голова должна быть прижата к грифу. Если вы будете смотреть вниз, то вероятно, упадете вперед. Что касается положения ступней, у более легких парней они должны смотреть прямо вперед. Более тяжелые парни, часто из-за нехватки гибкости, могут немного развести их в стороны. Вы готовы начать приседание.

Фаза III: Приседание начинают с таза. Садиться нужно не вниз, а назад. Большинство людей садится на унитаз лучше, чем приседают. Когда вы садитесь назад, вы чувствуете напряжение в бицепсах бёдер. Взрывная сила – другой фактор, немаловажный для приседаний с максимальными отягощениями.

Ящик должен быть на один дюйм ниже параллели, хотя я иногда рекомендую, чтобы менее опытные лифтеры использовали ящик на один дюйм выше параллели. Для большинства подойдёт ящик высотой приблизительно 12-14 дюймов. Кроме того, выбирайте тот, размеры которого соответствуют размерам вашей задницы. Некоторые используют скамейку для жима в качестве ящика. Я думаю, что скамья слишком узкая.

"Параллель" определяется, когда линия бедра находится на одном уровне с верхом колена. Помните, у большинства людей очень слабые бицепсы бёдер. Если они попытаются присесть без ящика, то могут упасть назад. Ящик – лучший способ тренировки приседаний, укрепляющий слабые места. Это один из лучших способов развития взрывной силы. При приседаниях на ящик, вы приседаете от статического сокращения до быстрого концентрического сокращения, что также является очень эффективным способом развития взрывной силы.

Когда происходит касание ящика, расслабьте сгибатели бедра, сохраняя напряжение в остальных мышцах. Не падайте на ящик и не пытайтесь отскочить от него. Сделайте паузу на долю секунды и взрывным движением поднимайтесь. Не отскакивайте! Колени должны быть разведены, мышцы живота, верхняя часть спины и руки должны остаться напряжёнными, а спина прогнутой. Голени должны быть перпендикулярны полу, или еще лучше, отклонены от перпендикуляра. Это переносит напряжение во все участвующие мышцы.



Фаза IV: После паузы на ящике, взрывным движением поднимайтесь вверх. Когда вы начинаете приседание (в эксцентрической фазе), первым идёт таз, а затем голова. В концентрической фазе сначала поднимается голова, верхняя часть спины, а затем ягодицы. Если что – то делать неправильно, гриф может начать двигаться вперёд. Если гриф начнёт движение раньше ягодиц, то вы упадёте вперед. Нужно сохранять напряжение, развести колени, вжать

голову в гриф, выдвинуть локти вперед, свести лопатки и задержать воздух.

Падение вперед.

Это одна из наиболее распространенных ошибок при приседаниях. Её можно увидеть как в спортзале, так и на соревнованиях. Это может произойти с каждым.

Первая вещь, которую вы должны сделать, признать, что проблема существует. Вы должны понять проблему и то, как она влияет на присед. Когда имеешь дело с мертвыми точками, нужно помнить, что они могут быть:

- Техническими
- Психическими
- Физическими

Во многих случаях присутствуют все три. Например, при плохой технике, одни группы мышц задействованы в большей степени, чем другие. При наличии слабых мышц живота вы можете заваливаться назад. Если это происходит каждый раз, когда вы приседаете, и начинается привыкание. Я пытаюсь сказать, что проблему нужно рассматривать со всех сторон.

Психика

Освободите разум. Если вы будете постоянно волноваться о мертвой точке и ожидать, что она наступит в том же месте, она наступит в том же месте. Это происходит с большинством лифтеров. Вы чувствуете тяжелый вес на спине, начинаете садиться и думать: «Сейчас я упаду вперед». Откуда я это знаю? Поскольку много людей говорят: «Как только я добираюсь приблизительно до 90% максимума, я начинаю падать вперед», они уже установили, что это произойдет. Выбросьте эту дрянь из головы. Эти вещи, которые я рекомендую, не имеют никакого отношения к физическому аспекту тренировки. Вы можете попробовать визуализацию, самовнушение и другие способы создания атмосферы внутреннего доверия. Я часто слышу выражение «Это все психика». Я нахожу это заявление не совсем справедливым, но в нём есть доля истины. Если вы верите во что-то, то это обычно происходит. Проблема состоит в том, что вы действительно верите этому.

Если вы похожи на кого-то из лифтеров, которых я знаю, то для вас не проблема войти в пиковое состояние. Плохо, когда проблемы начинаются под грифом. Пожалуйста, помните, что пиковое состояние не всегда означает, что вы – безумный человек. Надо просто сосредоточиться.

Попробуйте тяжелые приседания на высокий ящик свесом более 90%. Используйте экипировку, если это необходимо. Найдите способ присесть более чем 90% и не упасть вперед. Вы можете также попробовать приседания с высоких упоров или приседания с реверсивными лентами. Найдите маленькие уловки, которые разбудят вашу уверенность. Например, у некоторых людей есть проблемы

с жимом 405 фунтов. Обычно они навешивают по 4 45 - фунтовых блина на каждую сторону. Это может напугать. Но если использовать 3 45 - фунтовых блина, а остальное добавит блинами по 10 или 25 фунтов, то страх может уйти.

Физические причины

В этой главе я собираюсь попросить, чтобы вы думали. Думайте о тренировке. Думайте о том, что вы делаете и чего вы не делаете. Если вы будете думать, то будете видеть, что нужно сделать.

1. Вы не можете удержать прогиб достаточно долго при опускании. Возьмите безопасный гриф и наклонитесь вперед, как при выполнении гуд - монингов. На середине пути задержитесь прогните спину максимально сильно. Удерживайте это положение в течение 2 - 3 секунд, отдохните, затем снова выгибайте спину. Это нужно делать в конце тренировки.

2. Мышцы пресса не достаточно сильны. Добавьте тяжелую работу на пресс. А именно, подъемы ног и наклоны в стороны. Я советовал бы тренировать абдоминальные мышцы в этой манере по крайней мере дважды в неделю.

3. Верхняя часть спины округляется. Из - за этого поясница тоже будет округляться. Опять - же, вам поможет выполнение движений с безопасным грифом, а также тяги к лицу или другие упражнения для верха спины.

4. Слабая поясница. Добавьте больше веса в дополнительных упражнениях.

5. Локти не находятся под грифом. Если локти смотрят назад, будьте уверены, вы упадете вперед. Нет упражнений, которые помогут это исправить; просите партнёров постоянно напоминать.

Технические причины

Внимательно прочитайте написанное выше о правильной технике.

Помните, что падение вперед в приседаниях не уникальный случай. Многие лифтеры падают. Я дал вам много способов решения этой проблемы. Вы должны только работать.

Циклы приседаний на ящик

Приседания со свободным весом и цепями

НАЧИНАЮЩИЙ

Неделя 1: 63% 10x2

Неделя 2: 65% 10x2

Неделя 3: 68% 10x2

СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ

Неделя 1: 60% 8x2

Неделя 2: 63% 8x2

Неделя 3: 65% 8x2

ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ

Неделя 1: 55% 8x2

Неделя 2: 58% 8x2

Неделя 3: 60% 8x2

Помните, при использовании цепей проценты остаются такими же, как и при использовании свободного веса, потому что у основания подъёма наступает полная разгрузка.



Рекомендуемые цепи (в зависимости от максимального приседа) :

200 - 500 фунтов - две 5/8-дюймовых цепи с каждой стороны

500 - 800 фунтов - три 5/8-дюймовых цепи с каждой стороны

800 и более фунтов - четыре 5/8-дюймовых цепи с каждой стороны

Цепи прибавляются к весу штанги. Сначала разомнитесь с цепями на грифе. Затем добавьте вес. Когда штанга

находится на стойках, 4 - 5 звеньев цепи должны лежать на полу. Цепь не должна отрываться от пола во время приседаний.

Приседания с резиной

Эти циклы предназначены только для лифтеров промежуточного продвинутого уровней. Начинающие должны работать со свободным весом или цепями. Если новичок хочет использовать ленты, я рекомендую применять резину с минимальным натяжением и уменьшить тренировочные нагрузки на 10%. Ленты не добавляют к процентам.

Обычная тренировочная фаза (скорость/сила)

Неделя 1: 47%, 8x2

Неделя 2: 51%, 8x2

Неделя 3: 53%, 8x2

Большинство лифтеров придерживаются данной тренировочной фазы. Она просто повторяется каждые три недели. Когда почувствуете себя готовыми к более тяжёлым весам, увеличивайте их, но не делайте этого каждую неделю.

Околомаксимальная фаза

Неделя 1: 47%, 5x2

Неделя 2: 51%, 5x2

Неделя 3: 53%, 5x2

Неделя 4: 47%, 5x2

Околомаксимальная фаза разработана для предсоревновательной тренировки. Эта фаза, наряду с разгрузочной фазой, ответственна за сокрушительные личные рекорды, включая по крайней мере десять 900-фунтовых приседов. Эта фаза рекомендуется только для опытных спортсменов. **Не пытайтесь выполнять её, если вы не пауэрлифтер элитного уровня!**

Разгрузочная фаза

Неделя 1: 53%, 5x2

Неделя 2: 47%, 5x2

Неделя 3: Проходка или соревнования

Эта фаза отдыха перед соревнованиями. Её делают после околомаксимальной фазы. Длительность – две или одна неделя.

Рекомендуемые ленты для разных фаз (в зависимости от приседа) :

300 – 500 фунтов

Обычная фаза:light

Околомаксимальная фаза:average/strong

501 – 750 фунтов

Обычная фаза:average

Околомаксимальная фаза:strong/light

751 – 1000 фунтов

Обычная фаза: strong

Околомаксимальная фаза:strong/average

Пример 12 – недельного цикла: рекомендуется для спортсменов среднего и продвинутого уровней. Недели 7 – 9 – околомаксимальная фаза. Затем идет 2 – недельная разгрузка.

1. 47% 8X2 + average band

7. 47% 6X2 + strong/light band

2. 50% 8X2 + average band

8. 50% 6X2 + strong/light band

3. 53% 8X2 + average band

9. 53% 6X2 + strong/light band

4. 47% 8X2 + strong band

10.50% 6X2 + strong band

5. 50% 8X2 + strong band

11. 47% 6X2 + average band

6. 53% 8X2 + strong band

12. Проходка

Следующий цикл подходит для начинающих.

1. 47% 8X2 + light band

7. 47% 6X2 + strong band

2. 50% 8X2 + light band

8. 50% 6X2 + strong band

3. 53% 8X2 + light band

9. 53% 6X2 + strong band

4. 47% 8X2 + average band

10.50% 6X2 + average band

5. 50% 8X2 + average band

11. 47% 6X2 + light band

6. 53% 8X2 + average band

12. Проходка

Если нагрузка от strong band кажется большой, используйте average band. Если вы чувствуете, что падает, а тренировка превращается в МУ, уменьшайте нагрузку от резины, а не вес на штанге.

Следующий цикл рекомендуется **только** для элитных лифтеров.

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------------|
| 1. 40% 8X2 + strong band | 9. 40% 6X2 + strong band |
| 2. 43% 8X2 + strong band | 10. 40% 5X2 + strong/average band |
| 3. 46% 8X2 + strong band | 11. 40% 5X2 + strong band |
| 4. 40% 6X2 + strong/light band | 12. 43% 5X2 + strong/average band |
| 5. 40% 6X2 + strong band | 13. 40% 5X2 + strong band |
| 6. 43% 6X2 + strong/light band | 14. 46% 5X2 + strong/average band |
| 7. 40% 6X2 + strong band | 15. 40% 5X2 + strong band |
| 8. 46% 6X2 + strong/light band | 16. Проходка или соревнования |

Обратите внимание, что раз в две недели делается загрузочная неделя. Это помогает организму быстрее восстанавливаться.

Следующий цикл отличается несколькими моментами. Во - первых, околорекордная фаза запланирована за несколько недель до соревнований. Это позволяет суставам и организму в целом восстановиться. Во - вторых, загрузка происходит каждую пятую неделю. Это позволяет не перегружать ЦНС. Для приседающего 900 фунтов, 405 фунтов без лент или цепей очень легки, и психологически и физически. Плюс, добавляя вес, лифтер привыкает к тому, чтобы не быть «придавленным» лентами. Мы заметили, эффект «придавливания» происходит со многими лифтерами, особенно на соревнованиях. Используя резину с большой нагрузкой, лифтер придавливается к полу лентами, а вес распределяется от пола до плеч. На соревнованиях весь вес находится на плечах.

Этот цикл помогает подготовиться к соревнованиям. Именно поэтому в 2 последних неделях не используется резина. Прежде, чем начать этот тренировочный цикл, нужно сделать подготовительную работу. Ваше тело должно быть подготовлено к работе с тяжёлой нагрузкой от резины. Я рекомендую тренировать пресс, поясницу и бицепсы бёдер, а так же общую физическую подготовленность. Это типичный цикл для 900 - фунтового приседа. Он подходит только для опытных и не должен выполняться круглый год.

Тяжелая фаза

- Неделя 1: 275 3 - 5X2 + две strong bands с каждой стороны
Неделя 2: 300 3 - 5X2 + две strong bands с каждой стороны
Неделя 3: 325 3 - 5X2 + две strong bands с каждой стороны
Неделя 4: 275 3 - 5X2 + две strong bands с каждой стороны
Неделя 5: 405 6X2 (свободный вес)

Околомаксимальная фаза

Неделя 6: 405 5X2 + average/strong band

Неделя 7: 435 5X2 + average/strong band

Неделя 8: 465 5X2 + average/strong band

Неделя 9: 405 5X2 + average/strong band

Неделя 10: 405 5X2 со свободным весом

Регулярная фаза

Неделя 11: 465 5X2 + голубые резинки

Неделя 12: 435 5X2 + голубые резинки

Неделя 13: 405 5X2 + голубые резинки

Неделя 14: 405 5X2 со свободным весом

Неделя 15: 405 5X2 со свободным весом

Неделя 16: Соревнования

Секреты большого приседа.

Секрет #1: Станьте достаточно широко!

Если вы приседаете с узкой постановкой, раздвигайте ноги. Если вы думаете, что постановка уже широкая, раздвигайте ноги дальше! Мы учим всех в Westside приседать широко. Мы не верим в приседание с узкой постановкой ног. Когда вы приседаете широко, вы создаете большую подъемную силу для приседания. При узкой постановке ног расстояние между коленом и бедром больше, таким образом приседать тяжелее. При использовании широкого приседания это расстояние уменьшается, и нагрузка переносится на ягодицы, бицепсы бедра и поясницу. Это позволяет приседать с большими весами! Приседая широко, пытайтесь держать пальцы ноги прямо вперед, или немного врозь. Это позволит развить взрывную силу в нижней точке. Это жизненно важно для развития скорости штанги.

Секрет #2: Прогнитесь в пояснице!

Вы должны учиться развивать силу, чтобы сохранять прогиб в пояснице на протяжении всего движения. В тот момент, когда прогиб теряется, гриф начнет перемещаться вперед и траектория движения нарушится. Это означает неудачный подход. Сохраняйте лопатки сведенными, а локти выдвиньте вперед. Это обеспечит необходимое напряжение верхней части спины, чтобы держать штангу в правильной позиции. Помните, самое короткое расстояние между двумя точками – прямая линия, таким образом, вы должны держать штангу в правильной позиции. Если локти сдвинутся назад, гриф переместится вперед и подход будет неудачным. Это одна из распространенных ошибок, которую я вижу на всех моих семинарах. Когда я спрашиваю посетителей, кто научил их приседать с локтями

назад, девять из десяти отвечают: "Мой тренер." Это пример тех, кто думает, что они знают, как присесть, не зная этого!

Секрет #3: Растяните пол!

Растяните пол ногами во время приседа. Помните широкую позицию? Это переносит нагрузку в таз, туда, где она должна быть. Поэтому большинство ботинок для приседа, теннисных туфель, и кроссовок не подходят для такого приседа. Лучшей обувью для этого является обувь «All Stars» от Чака Тэйлора.

Секрет #4: Вдавите голову в гриф!

Вы должны смотреть прямо вперед. Тело будет всегда следовать за головой, поэтому убедитесь, что голова прижата к грифу. Итак, что переместится последним во время приседа? Голова. Что переместится первым, когда вы будете вставать? Голова. Это имеет большой смысл. Мы говорим нашим спортсменам, что грудь и голова должны всегда быть первыми, когда вы пытаетесь поднять штангу.

Секрет #5: Таз должен двигаться раньше коленей!

Если колени двигаются раньше при приседании, то движение будет направлено прямо вниз. Как отмечалось прежде, напряжение должно быть в ягодицах, тазе и бицепсах бедра. Это те мышцы, которые позволяют приседать с большими весами, а не квадрицепсы. Думайте об этом. Почему лифтер, который выполняет олимпийское глубокое приседание с 400 фунтами, не может выполнить силовой присед с 700 фунтами? Пауэрлифтер, который может присесть 700 фунтов, может легко сделать 400 – фунтовый олимпийский присед. О чём это говорит? (Намек: Квадрицепсы не то, что важно!)

Секрет #6: Используйте ящик!

Самая большая тайна успеха в Westside – использование приседания на ящик. Мы вообще не делаем полного приседания, за исключением соревнований. За последние 15 лет у нас не было спортсменов, которые бы получили травму поясницы или колена. Единственный побочный эффект, который мы видели – большой присед! Единственное требование – их нужно делать правильно. Преимуществ от использования ящика много. Во – первых, вы можете расслабиться больше, чем без него. Во – вторых, вы всегда знаете, как низко опускаетесь. Если хотите присесть на два дюйма ниже параллели, настройте ящик на этой высоте. Если вы хотите присесть на один дюйм выше, поставьте ящик выше. Мы предлагаем приседать на один дюйм ниже параллели, потому что так надо приседать на соревнованиях по силовому троеборью. В – третьих, приседание на ящик ломает эксцентрическую/концентрическую цепь. Это один из лучших способов развить взрывную силу. В – четвертых, использование ящика помогает быстрее освоить технику приседаний. У большинства атлетов очень плохая техника из – за неправильных тренировок, дисбаланса мышц и плохой гибкости. Я буду первым, кто скажет, что соревновательное приседание не самая легкая вещь. Требуется много лет работы, и техника очень важна. Чем выше веса, тем важнее техника. Один дюйм в неправильном направлении и попытка будет неудачной.

Секрет #7: Учитесь использовать живот!

Я очень хорошо изучил данный аспект тренировки. Правда такова, что каждый тяжелоатлет, которого я знаю, знает, как использовать абдоминальные мышцы при приседаниях. Вы должны научиться дышать животом. Подойдите к зеркалу. Смотрите на плечи и глубоко вздохните. Они поднялись вверх? Если это произошло, значит вы дышите грудью, а не животом. Мы учим всех дышать животом. Для приседания мы советуем использовать пояс, и застёгивать его на одну метку свободнее чем обычно. Это должно научить вас втягивать воздух в живот и упираться в пояс. Исходя из этого, мы делаем работу МУ с одинаковой техникой, но не используем пояс.

Это один из аспектов тренировки, который неправильно трактовали долгое время. Мы используем пояс, чтобы научить других использовать абдоминальные мышцы. Мы не приветствуем его использование без необходимости. Многие в спортзале делали гуд-монинги с 600 – 700 фунтами без отрицательных последствий больше десяти лет. Отсюда вытекает следующий вопрос. Нам говорили, что дыхание животом приводит к повреждениям спины. Луи Симмонс тренировал это в течение последних двадцати лет в Westside и там не было лифтеров с этими проблемами. Я видел, что присед увеличивался на 25 – 50 фунтов только из-за этого. Заполнение живота воздухом также придаст большую устойчивость туловищу. Спросите себя, почему те, у кого широкая поясница, приседают так много? Подумайте об этом.

Секрет #8: Скорость!

Чем вы быстрее, тем больше шансов пройти мертвую точку. Скорость тренируется в день ДУ. Если вы приседаете 500 фунтов и тренируетесь с 250 фунтами, примените 500 фунтов силы к штанге во время подъема. Взрывайтесь! Отдыхайте 45 – 60 секунд между подходами и используйте компенсационное ускорение. Это означает, что вы должны взрываться при подъёме веса.

Секрет #9: Хаотичный тренинг!

Хаотичный тренинг – система тренировки, которая может стать судьбоносной для вашего приседа. Кардинальная ошибка во время приседаний, когда штанга заползает на голову или заставляет вас падать вперёд. Когда такое происходит, это означает только одну вещь – вы не сделали необходимой работы, чтобы присесть больше. Нужно научиться, как избежать таких ситуаций. Для этого существует день ДУ. В этот день установите 1ПМ в приседании на низкий ящик, становой тяге или гуд-монинге. Используйте гуд-монинг в семи из десяти тренировок или в 70% всех дней МУ для нижней части тела. Приседание на низкий ящик должно использоваться 20% времени, а тяга – 10% времени. Получается приблизительно один раз в неделю.

Зачем так много гуд-монингов? Во-первых, мы нашли, что этот вид движения одинаково хорошо развивает приседания и тягу. Во-вторых, помните падение вперёд? Если гуд-монинг будет сильным, то вы будете в состоянии

держат прогиб и не падают вперед. Если вы начнете падать вперед, то сможете прогнуть спину, даже не думая об этом. У вас будет сила и автоматизм. Мы определили, что гуд – мониг должен быть не меньше 60% ПМ в приседаниях, чтобы повлиять на рост результатов.

Секрет #10: Развивайте ягодицы и бицепсы бедра!

Как я заявлял раньше, квадрицепсы не являются важным элементом большого приседа. У вас должны быть очень сильные бицепсы бедра и ягодицы. Вы должны сделать бицепсы бедра приоритетной группой мышц и тренировать их, по крайней мере, два раза в неделю. Лучшими упражнениями по нашему мнению являются GHR, сгибания ног с резиновыми лентами, обратные гиперэкстензии, протяжки с тросом между ног и высокоповторная становая тяга в укороченной амплитуде. Две тяжелых тренировки в неделю подходят большинству лифтеров, но часто мы рекомендуем делать до шести тренировок в неделю на бицепсы бедра, чтобы развить их генетический потенциал. Всё зависит от ситуации, упражнений, и от конкретного спортсмена.

Использование специальных грифов в день ДУ.

Безопасный гриф (safety squat bar, **SS**) и изогнутый гриф (cambered bar, **CS**) используются по нескольким причинам. Одна из главных причин состоит в том, чтобы снять нагрузку с плеч и локтей. Гриф SS позволяет держать ладони на самом грифе, при использовании грифа CS ладони могут располагаться на уровне поясницы. Также это положительно сказывается на выполнении жима лёжа в течение недели. Другая причина состоит в разнообразии. Изгиб грифа SS всегда пытается наклонить вас вперед. Много неудачных попыток на соревнованиях происходит потому, что спортсмены падают вперед. Бар CS – один из самых жестких грифов. Он постоянно держит вас в напряжении. Это особенно хорошо при вставании с ящика. Это другая проблема, которая присутствует у многих атлетов, и этот гриф помогает с ней справиться. Мы всегда стараемся вносить разнообразие в свои тренировки, и использование таких специальных грифов может увеличить вашу общую сумму.

Даже если мы используем различные грифы, суть динамической тренировки не меняется – нужно приложить как можно больше усилия к снаряду.

Если вы хотите включить эти грифы в свою тренировку, экспериментируйте с ними задолго до соревнований. Это позволит вам оценивать свою тренировку и то, как различные грифы влияют на отдых и прогресс. Не стоит этого делать за несколько недель до соревнований.

Чтобы правильно выбрать вес, используйте приблизительно 60% своего лучшего результата с соответствующим грифом. Например, если вы выполняете динамический присед на 14 – дюймовый ящик с 600 фунтами, используйте гриф SS на тот же ящик с 365 фунтами. Выполните десять подходов по два повторения и увеличивайте вес на 3 – 5% в течение еще двух недель. В конце этого

трехнедельного цикла сбросьте вес до оригинального. Если чувствуете, что оригинальный вес слишком тяжел, снизьте его на 3 – 5% и используйте его в течение второй недели. Используя гриф SS, мы редко используем резинки, но иногда используем цепи. При использовании цепей вес останется тем же, потому что у основания подъема нагрузка от цепей нулевая. Мы определили, что при использовании этого грифа лучше всего подходит средняя постановка ног. Экспериментируйте и смотрите, что подходит непосредственно для вас.

Для грифа CS вышеописанными советами. При работе мы используем широкую постановку ног. Если вы хотите использовать резинки, я настоятельно рекомендую сначала использовать light band (фиолетовые), а затем смотреть по ситуации.

Мы не уверены, что эти грифы нужно использовать прямо перед соревнованиями. Все, кто использовал их в спортзале, перед соревнованиями переходили на использование обычного грифа. Если у вас нет проблем с плечами, я рекомендую отдать приоритет в подготовке прямому грифу за 6 – 8 недель до соревнований.

Динамическое усилие в становой тяге

Это довольно просто. Вся динамическая работа в тяге выполняется сразу после динамической тренировки приседаний. Мы выполняем 6 – 10 подходов одного повторения с перерывом 45 секунд между подходами с весом 50 – 60% ПМ. Мы также используем платформу и mini bands. Резинки слаживаем в 4 слоя. Они обеспечивают сопротивление с начала подъема. Напряжение наверху колоссально. Выполняя тягу с резинками, вес штанги нужно снизить. Начните с легкого веса и повышайте его до тех пор, пока не почувствуете, что скорость снижается.



Помните, цель тренировки состоит в том, чтобы потянуть быстро и с хорошей техникой. Большинство из нас меняет позицию «сумо» до обычной от подхода к подходу. Это не догма. Если вам нужно больше работы на технику с определенной позицией, используйте её при работе над скоростью.

Техника становой тяги

1. Округлите плечи: Станьте в позиции становой тяги и сведите лопатки. Обратите внимание, где находятся кончики пальцев. Теперь расслабьте плечи и немного подайте их вперёд, вы увидите, что кончики пальцев опустились ниже.

Поэтому нужно округлять верхнюю часть спины. Во – первых, штанга пройдёт меньшее расстояние. Во – вторых, нагрузка на плечи меньше. Это также поможет держать лопатки позади грифа. Об этом вы прочитаете позже.

2. Прогнитесь в пояснице: Прогиб не получается из – за слабой поясницы, или из – за неправильного исходного положения. Держа плечи округлёнными, сохраняйте поясницу прогнутой. Голень и плечи будут за грифом. Это обеспечит правильную позицию, чтобы потянуть большой вес с меньшей нагрузкой на спину.

Если вы тянете с «горбатой» спиной, гриф смещается вперёд, его вес начнет работать против подъемных сил, и мёртвая точка смещается ниже коленей или на уровень середины голени. Важно сохранять поясницу прогнутой. Есть много способов укрепления поясницы. Гуд – монинги, обратные гиперэкстензии, гуд – монинги с прогнутой спиной – вот некоторые из них. Вы можете также использовать резиновые ленты, но только в высоком диапазоне повторений (20 – 30) для локальной мышечной выносливости.

3. Заполните живот воздухом: Как и в других упражнениях вы должны научиться правильно дышать. Учитесь вдыхать воздух в диафрагму. Становая тяга начинается с упора живота в пояс и напряжения сгибателей бедра.

Учитесь задерживать воздух максимально долго. При выполнении тяжелой тяги, вы окажетесь перед необходимостью дышать. Когда вы достигнете точки, где действительно должны будете бороться с весом, коротко выдохните. Не выдыхайте весь воздух, иначе пропадёт напряжение туловища и гриф пойдёт вниз. Коротко выдыхая, вы сохраните напряжение корпуса, и вес будет взят.

4. Тяните гриф назад: Представьте себе качели. Что происходит, когда вес на одном конце снижается? Другой конец поднимается. Итак, если ваше тело отклоняется назад, что происходит с грифом? Он поднимется! Если вы наклонитесь вперёд, то гриф начнёт опускаться. Если вы весите 250 фунтов и можете заставить свою массу работать на себя, это будет похоже на поднятие 250 фунтовой штанги. Для многих спортсменов это инстинктивное движение. Другим его нужно тренировать.

Здесь очень важна правильная позиция. Если вы стоите слишком близко к грифу, то можете упасть назад при подъёме. Если ваши плечи будут выступать впереди грифа в начале тяги, то он двинется вперёд. Если спина не будет прогнута, то гриф также сдвинется вперёд.

Многие лифтеры имеют тенденцию заканчивать подъём, перенося вес на носки, а не на пятки. Это происходит из – за того, что квадрицепсы оказываются сильнее ягодиц и бицепсов бедра. Чтобы решить эту проблему, нужно добавить в больше GHR, протяжек и обратных гиперэкстензий.

5. Не помещайте гриф близко к голени: Часто более высокие и худые лифтеры ставят голени близко к грифу. Однако, если вы посмотрите на них со стороны, то увидите, что их плечи находятся позади грифа. Это невозможно для более полных лифтеров.

Если более плотный и тяжёлый лифтер поставит голени близко к грифу, у него не будет времени отвести плечи назад. Помните, нужно тянуть штангу к тебе, а не от себя. Я полагаю, что много лифтеров смотрят на тех, у кого большой результат в тяге, чтобы видеть, как они тянут, а затем пытаются делать так же. Нужно найти свои преимущества и использовать их.

6. Тренируйтесь в синглах: Когда увидите, как кто – то делает многократные повторения в тяге, оцените технику в каждом повторении. Более поздние повторения не будут похожи на самое первое. На соревнованиях вы должны потянуть один раз, таким образом, вы должны изучить стартовую силу для тяги. Это сила, которая должна оторвать штангу от помоста без эксцентрического (негативного) движения вначале.

Другими словами, это движение отличается от приседаний и жима лежа. Когда вы делаете многократные повторения, вы преодолеваете обратную силу, которая для тяги не нужна.

Этих двух причин достаточно, чтобы свести тренировку тяги к одиночным повторениям. Если вы все – таки используете многократные повторения, останавливайтесь между ними и повторяйте подъём. Этим путем вы сможете тренировать технику и развивать правильный вид силы.

7. Держите плечи позади грифа: Возможно это самая важная вещь в выполнении тяги. Ваши плечи должны оставаться за штангой, когда тянете! Это позволяет сохранить технику.

8. Поднимите голову вверх: Тело должно всегда следовать за головой. Если вы смотрите вниз, гриф переместится вперед. В то же время не надо смотреть на потолок. Сфокусируйтесь на точке, примерно в верхней части стены.

9. Не опускайте таз слишком низко: Очень часто лифтеры пытаются присесть вес, а не потянуть его. Взгляните на положение таза на старте, и посмотрите насколько он сдвинется, когда штанга оторвётся от пола. Это потраченное впустую движение и оно ничего не значит, кроме того, что отнимает силы. Чем ближе таз будет к грифу, когда вы тянете, тем лучше будет подъемная сила.

В следующий раз, когда будете наблюдать за великим лифтером, обратите внимание, как близко к грифу находится его на протяжении всего движения. Если вы опустите задницу близко к полу на старте, ваш таз будет приблизительно в миле от грифа. Это вторая причина, почему многие лифтеры не могут оторвать штангу от помоста (первая причина очень проста – штанга слишком тяжёлая). Вы должны найти оптимальную стартовую позицию. Никто никогда не говорил, что это будет легко. Но с другой стороны, как иначе?

Подводим итоги динамических приседаний/тяги

- Выполняйте 8 – 10 подходов по 2 повторения.
- Используйте широкую постановку ног.
- Используйте трехнедельные волны.

- Отдыхайте между подходами 60 секунд.
- Скорость и техника более важны, чем проценты.
- В тренировке тяги всегда используйте синглы.

Динамический присед/тяга: часто задаваемые вопросы.

Вопрос: Являются ли проценты директивой?

Ответ: Нет. Указанные проценты являются руководящими принципами, основанными на опыте работы с атлетами различных уровней подготовки. Используйте их в качестве ориентира. Если вы поймете цель этого дня, то у вас будет лучшее представление, какой вес использовать.

Вопрос: Какова нагрузка от резины вверх и вниз приседания?

Ответ: На этот вопрос почти невозможно ответить, потому что все настраивают ленты по – разному. Кроме того, это зависит от роста спортсмена. Однако, Дэйв и я недавно измерили нагрузку от лент на монолифте EFS, и получили следующие результаты.

1. Рост атлета 177 см, резинки закреплены снизу стоек.
2. Основа монолифта – 4х4.
3. Гриф расположен в 52 дюймах от пола.
4. Каждая лента была новой или использовалась до этого 2 – 3 раза.
5. На каждый дюйм движения вниз нагрузка снижалась на 10 фунтов. Это верно для первой трети движения.

Нагрузка вверх:

Strong band – 175 фунтов

Average band – 115 фунтов

Light band – 70 фунтов

Помните, что эти числа приблизительны. Фактически, если вы понимаете, как правильно выполнять динамические приседания, нагрузка от лент становится несущественной.

Вопрос: Если я приседаю 400 фунтов со strong bands, сколько я присяду без них?

Ответ: На этот вопрос нельзя ответить. Нет никакой прямой зависимости. Чтобы узнать, сколько вы можете присесть, надо сделать проходку или сходить на соревнования.

Вопрос: Как правильно закреплять ленты?

Ответ: Сделайте петлю и закрепите один конец за основание монолифта или стоек, а второй конец накиньте на гриф.



Вопрос: Какую экипировку нужно использовать при выполнении динамических приседаний?

Ответ: Большинство одевает брифсы или комбинезон без лямок. В этот день также используется пояс. Все мы носим обувь с плоской подошвой.

Вопрос: У меня проблемы со вставанием с ящика, хотя скорость хороша в остальной части подъема. Что делать?

Ответ: Контролировать технику. Кроме того, можно снизить вес штанги или поднять ящик на полдюйма. Это не мешает выполнить задачу дня ДУ.

Вопрос: Как часто можно повышать вес в этот день?

Ответ: Это обычно делается 1 – 2 раза в месяц, чтобы согласовать технику с тяжелыми весами, а можно делать еженедельно. Это очень важно, т.к. нужно знать, можете ли вы соблюдать правильную технику с более тяжелым весом. Можно делать приблизительно с 90% лучшего приседания на ящик. Однако это только ориентир. Можно также попытаться побить свой рекорд в этот день, если позволяет самочувствие. Не забудьте постепенно повышать вес до 90%, чтобы избежать травмы.

Вопрос: Я не соревнуюсь в силовом троеборье и не использую экипировку. Как это влияет на технику?

Ответ: Если вы не используете экипировку, ставьте ноги поуже. Без поддержки широкая постановка ног неблагоприятна для таза.

Метод повторений

Метод повторений (многоповторный метод) является лучшим методом для развития мышечной гипертрофии. По этому методу выполняются все дополнительные и вспомогательные упражнения. Он определен как "подъем не максимального груза до отказа". Мышцы развивают максимальную силу в утомленном состоянии. Согласно этому методу, максимальное число моторных единиц вовлекается в работу только во время заключительных подъемов. Эта система тренировок развивает мышечную массу и поэтому популярна в среде бодибилдеров.

Поскольку заключительные подходы выполнены в утомленном состоянии, этот метод менее эффективен для развития силы. Это одна из причин, почему пауэрлифтеры намного сильнее культуристов. Другой недостаток этого метода то, что каждый подход выполняется до отказа. Из-за этого очень трудно увеличивать объем и тренироваться в течение долгого времени, т.к. можно впасть в перетренированность. Тренировки до отказа негативно сказываются на восстановлении, и по моему мнению, должны проводиться достаточно редко. Когда вы делаете подход до отказа, последние повторения выполняются с плохой техникой. Это путь к травмам.

В Westside Barbell модифицировали этот принцип. Как только появляются нарушения в технике, подход прекращается. В запасе всегда должно оставаться 1 – 2 повторения. Помните, этот принцип применяется во всех дополнительных и вспомогательных движениях. Эти движения должны служить дополнением к основной тренировке.

Параметры этого метода различны и зависят от человека. Некоторые атлеты развивают мышечную массу высоким числом повторений, другие – низким числом. Мы нашли, что 5 – 8 подходов по 6 – 15 повторений лучше всего подходят для этого метода. Это довольно большой диапазон, но как я упоминал прежде, все люди разные. Если вы тренировались по этому методу долгое время, держу пари, что у вас есть лучшая идея, какую работу выполнять.

Используемые веса должны быть в диапазоне 60 – 80%, и вы должны всегда оставлять 1 – 2 повторения в конце каждого подхода. Меняйте упражнение каждые 1 – 5 тренировок, в которых оно используется. Если вы решите не менять упражнение, меняйте количество подходов или повторений. Основная цель – максимальное разнообразие таких тренировок.

Дополнительные и вспомогательные упражнения для приседаний и тяги.

Вся дополнительная и вспомогательная работа для приседаний и тяги направлена на увеличение силы тех мышц, которые участвуют в движениях. Например, сгибание ног и GHR тренируют бицепс бедра. Однако, GHR отличается от сгибаний ног, потому что прорабатывает бицепс бедра от начала до конца. Так что при выборе дополнительных и вспомогательных, учитывайте свои слабые и сильные стороны. Эти упражнения должны быть направлены на развитие бицепсов бедра, ягодиц, таза, абдоминальных мышц, поясницы и квадрицепсов. Выберите 3 – 5 упражнений и делайте их после основного движения дня.

Упражнения для бицепсов бедра

Существует масса упражнений, но в этот список войдут только лучшие из лучших. Большинство упражнений для бицепсов бедра – пустая трата времени для развития силы, т.к. прорабатывают отдельные участки мышц. Лучшими упражнениями являются:

- GHR
- Обратные гиперэкстензии
- Протяжки
- Тяга на прямых ногах
- Румынская тяга
- Тяга Димеля
- Обратные сгибания ног (<http://www.youtube.com/watch?v=wwaIBzzkDzk>)
- Тяга салазок
- Гуд – мониинги
- Гиперэкстензии под углом 45 градусов (<http://www.youtube.com/watch?v=YMPiJINIZ8c>)

Упражнения для поясницы

Развитая поясница крайне важна для большого приседа и тяги. Лучшие упражнения для поясницы, которые помогут вам стать сильнее:

- Обратные гиперэкстензии
- Гиперэкстензии под углом 45 градусов
- Гуд – мониинги с резиновыми лентами
- Протяжки
- Гуд – мониинги
- Тяга на прямых ногах
- Гиперэкстензии

Упражнения на пресс

Многие атлеты игнорируют абдоминальные мышцы. Если у вас слабый пресс, можете забыть про большие веса. Помните, сильный пресс = большой присед.

- Подъемы ног в висе
- Скручивания на блоке
- Подъёмы туловища (с отягощением или собственным весом)
- Наклоны в стороны с гантелями
- Abdominal wheel (http://www.youtube.com/watch?v=tl_Hp1Wf52k)
- Подъёмы туловища на римском стуле
- Rainbows (<http://www.youtube.com/watch?v=nk7RksvqGQs>)
- Подъёмы прямых ног

Упражнения для ягодиц

- Belt squats (<http://www.youtube.com/watch?v=SliuV24IqyU>)
- Приседания на коленях (<http://www.youtube.com/watch?v=w7aSMsLBNpY>)
- Присед Зеркера
- Тяга в широкой стойке «сумо»
- Тяга салазок, закреплённых за лодыжки

Упражнения для квадрицепсов

- Belt squats
- Приседания со штангой
- Приседания с грифом Manta Ray
- Выпады
- Тяга салазок спиной вперёд
- Подъёмы на подставку
- Силовые приседания в тренажёре

Дополнительные и вспомогательные упражнения для жима лежа

Трицепс

- Трицепсовые экстензии (с гантелями или штангой)
- JM - жим
- Жимы с 4 и 5 досок *
- Разгибания на блоке
- Дожимы с ограничителей
- Жим Тейта

* жимы с 4 и 5 досок можно делать резиновыми лентами (mini или light)

Грудь/Плечи

- Разводки гантелей в разные стороны
- Жим Брэдфорда
- Армейский жим (с гантелями или штангой)
- Наклонный жим (с гантелями или штангой)
- Жим гантелей лёжа
- Жим гантелей с пола
- Подъёмы блина перед собой
- Тяга к подбородку
- Отжимания на кольцах

Широчайшие мышцы/Верх спины

- Подтягивания
- Тяга с опорой на грудь
- Тяга в наклоне
- Тяга гантели в наклоне
- Тяга вертикального и горизонтального блока
- Тяга к лицу
- Seated dumbbell cleans (<http://www.youtube.com/watch?v=kvVEz-tBgvg>)

Выбор дополнительных и вспомогательных упражнений

Это один из самых сложных элементов планирования тренировочной программы. От выбора этих упражнений зависит, будет ваша программа эффективной или нет. Эти упражнения сделают вас сильными, устранят слабые места и помогут избежать травм. Метод максимального усилия проверит вашу силу, динамический метод повысит производительность силы, а дополнительные и вспомогательные упражнения построят силу. Помните это!

Думайте о следующем. Большинство людей понимает метод максимального усилия. Выберите упражнение и работайте до максимума. Это просто и легко сделать. Как только вы понимаете цель динамического дня, его тоже очень легко осуществить. Так почему же люди делают ошибки? Они неправильно выбирают дополнительные и вспомогательные упражнения. Вместо того, чтобы понять это, люди начинают анализировать натяжение резины и длину цепей, обсуждают упражнения и сходят с ума.

В качестве ориентира можно использовать следующий шаблон. Выберите одно упражнение на мышечную группу.

МУ в приседаниях/тяге

1. Движение МУ (выберите одну разновидность гуд – монинга, тяги или приседаний)
2. Бицепсы бедра
3. Поясница
4. Пресс

МУ в жиме лежа

1. Движение МУ (выберите одно упражнение из списка для МУ в жиме лежа)
2. Трицепсы
3. Плечи
4. Широчайшие

Динамический присед/тяга

1. Приседания на ящик (см. «ДУ в приседе»)
2. Динамическая тяга (6 – 10 подходов \times 1,50 – 60% от 1ПМ в тяге)
3. Бицепсы бедра
4. Поясница
5. Пресс

Динамический жим лежа

1. Динамический жим лежа (8 \times 3, используя цепи, ленты, или свободный вес; процент зависит от уровня тренированности)
2. Трицепс

3. Плечи

4. Широчайшие

Вы должны выбирать те упражнения, которые увеличат ваш присед, жим и тягу. Не просто тренируйте мышцы! Например, вы можете сделать отведения назад для трицепса, но ЖМ – жим или экстензии с гантелями будут эффективнее для увеличения жима.

Как узнать, правильно ли вы выбираете дополнительные/вспомогательные упражнения? Есть несколько способов понять это. Выбирайте упражнения с учётом своих слабых и сильных сторон. Например, если у вас слабый срыв с груди, можно выбрать жим гантелей лежа в качестве дополнительного упражнения. Дожим улучшается жимами с высоких досок.

Другой отличный способ называется «тренировочная экономия». Всегда лучше выбрать многосуставные упражнения вместо изолирующих. Это позволит вам проводить меньше времени в спортзале и делать более значительные прибавки! Как вы думаете, почему приседания лучше разгибания ног?

Одна из ошибок, которую делают многие начинающие спортсмены при выборе упражнений, состоит в том, что они слишком много волнуются при выявлении своих слабых мест. Они анализируют каждую небольшую деталь и приходят к выводу, что их ягодицы слабы в тяге из – за неудачной попытки на 315 фунтов. Они слабы на этом уровне. Вместо этого идите в спортзал, тренируйте пресс и совершенствуйте технику. Я гарантирую, что прогресс будет.

Составляем программу

Этот шаблон поможет вам составить свою собственную программу. Переработайте его под себя с учётом сильных и слабых сторон, объёма, отдыха и т.д...

Воскресенье (динамический жим лежа)

1. Жим лежа: 8X3 (можно использовать цепи, резинки).

2. Трицепс (высокая интенсивность/низкий объем): 2 – 3X3 – 5. (жим с высоких ограничителей или с 4 – 5 досок). Можно использовать цепи или резинки. Выполните 2-3 набора 3-5 повторений. Запомните свой результат.

3. Жимовое упражнение гантелями: 3 – 5X8 – 15. Это отличный способ укрепить плечи и грудь для развития силы срыва. Хороший выбор – жим лёжа с гантелями, наклонный жим, армейский жим, жим с пола. Меняйте это упражнение раз в несколько недель.

4. Что –нибудь на широчайшие: 3 – 5X8 – 15 повторений.

Понедельник (максимальный присед/тяга)

1. Упражнение МУ: Выберите одно упражнение и работайте до нового 1 – 3ПМ.

2. Бицепсы бедра (высокая интенсивность/низкий объем): 3 – 5X3 – 8 повторений. Если вы выберете GHR, гиперэкстензии под углом 45 градусов, используйте резиновые ленты или поместите груз за головой.

3. Поясница (низкая интенсивность/большой объем): 3 – 5X10 – 20. Хороший выбор – обратные гиперэкстензии, растяжки, гиперэкстензии и гуд – монинги с лентами.

4. Абдоминальные: 3 – 5X5 – 20. Число подходов и повторений меняется в зависимости от упражнения.

Среда (максимальный жим лежа)

1. Упражнение МУ: Выберите одно упражнение и работайте до нового 1 – 3ПМ.

2. Трицепс (низкая интенсивность/большой объем): 3 – 5X10 – 15. Подойдут разгибания на блоке или JM – жим.

3. Широчайшие: Выберите одно упражнение на широчайшие и делайте 3 – 5 подходов по 6 – 15 повторений.

4. Верхняя часть спины: Выберите одно упражнение и выполняйте 3 – 5 подходов по 10 – 20 повторений.

Пятница (динамический присед/тяга)

1. Приседания на ящик: Выберите из типовых тренировок упомянутых выше циклов.

2. Динамическая тяга: Делайте 6 – 10 подходов по 1 повторению с весом 50 – 60%. Обычно это делается за 6 – 8 недель до соревнований, но не каждую неделю.

3. Поясница (высокая интенсивность/низкий объем): Лучший выбор – гуд – монинги, гиперэкстензии под углом 45 градусов (с весом), гиперэкстензии (с весом). Выполните 2 – 3 подхода по 3 – 8 повторений.

4. Бицепсы бедра (низкая интенсивность/большой объем): Делайте 3 – 5 подходов по 10 – 20 повторений. Хороший выбор – GHR, сгибания ног с лентами, румынская тяга, и обратные сгибания ног.

5. Пресс: Выберите одно упражнение и делайте 3 – 5 подходов по 5 – 20 повторений. Число подходов и повторений меняется в зависимости от упражнения.

Тренировки три раза в неделю.

Некоторые люди пытаются объединить две тренировки в один день, выполняя МУ в приседаниях и жиме лёжа на одной тренировке. Я думал о трех тренировках в неделю в течение достаточно долгого времени и обсудил ее с несколькими моими друзьями. Они согласились попробовать это. Каждый из них получил экстраординарные результаты. У всех были значительные прибавки день МУ, хорошая скорость в день ДУ, меньше боли в локтях и плечах, и лучший тонус мышц. Трехдневная тренировочная система лучше четырехдневной недели? Нет. Это может быть эффективнее, но не для всех. Если Вы чувствуете, что

перетренированы или находитесь на грани перетренированности, это может помочь.

То, что я предложил своим друзьям, просто повторить. Вместо того, чтобы делать определённую тренировку (динамический жим или максимальный присед) каждые семь дней, делайте такую тренировку каждые десять дней. Это будет выглядеть примерно так:

Неделя 1

День 1: Динамический жим лежа

День 2: Максимальный присед/тяга

День 3: Максимальный жим лёжа

Неделя 2

День 1: Динамический присед/тяга

День 2: Динамический жим лежа

День 3: Максимальный присед/тяга

Неделя 3

День 1: Максимальный жим лёжа

День 2: Динамический присед/тяга

День 3: Динамический жим лежа

Как видно, за одну неделю вы выполняете 2 тренировки жима и одну приседаний или наоборот.

Почему это может быть эффективно? Этот вид тренировок эффективен в профилактическом плане. Поскольку вы не выполняете жимовое упражнение два дня в неделю каждую неделю, у плеч и локтей есть больше времени на восстановление. То же самое происходит и с нижней частью тела.

В дополнение к физическому отдыху также улучшается умственный отдых. Все люди, которые изменяли схему на трёхнедельную, имели намного больше энтузиазма в спортзале, и не могли дождаться следующей тренировки. Мой хороший друг собирался бросить силовое троеборье, потому что его разум и тело были истощены. Однако, после смены тренировочного плана, он присел 800 фунтов (улучшив свой рекорд почти на 200 фунтов), а боль в локтях, которая изводила его в течение почти четырех лет, исчезла. Кроме того, его энтузиазм вырос.

При использовании трёхдневной тренировочной недели, вы можете увеличить объём и попробовать применить разные вещи. Я заметил, что многие смогли увеличить свои результаты на следующей тренировке.

Подведение итогов

Вот несколько истин, которые помогут вам понять эту программу и делать успехи.

1. Выполняйте две динамических тренировки в неделю – одну для жима лежа и одну для приседа/тяги. Этот день скорости, поэтому сконцентрируйтесь на взрывном подъёме.

2. Выполняйте две тренировки МУ в неделю – одну для жима лежа и одну для приседа/тяги. Это день силы, поэтому пытайтесь побить личные рекорды.

3. Вся дополнительная и вспомогательная работа призвана увеличить основное движение. Не выбирайте упражнения, которые не будут помогать.

4. Тренируйте бицепсы бедра, поясницу и абдоминальные!

5. Техника – основа всего.

6. Тренируйте слабые места.

7. Учитывайте свои сильные стороны.

Разгрузка

Основное определение этого термина: отдыхать от экстремальных тренировок. Разгрузка делается по следующим причинам: •

- Дать телу и мозгу перерыв
- Достигнуть максимума на соревнованиях
- Предотвратить перетренированность
- Улучшить свой прогресс
- Предотвратить травмы
- Для мотивации к тренировкам

Большинство опытных лифтеров интуитивно определяют, когда им нужна разгрузка. К сожалению, многие спортсмены не могут правильно определить, когда их тело/ум нуждаются в отдыхе. Некоторые (и опытные в том числе), руководствуются правилом «Нет боли – нет результата», и их это не позволяет снизить нагрузки. Критики будут говорить, что разгрузка делает людей ленивыми. В то время как это может быть верным для большинства, я гарантирую, что почти все, кто читает эту статью, не попадают в данную категорию, и таким образом, разгрузка может только быть позитивной вещью. Так что думайте о разгрузке как о средстве восстановления и об очень важной части вашей тренировки.

Часть проблемы с разгрузкой, по моему мнению, для того, что бы это было эффективным, необходимо разгружаться полностью. Лучшим примером этого был мой опыт работы в Аризонском университете. Во время наших межсезонных тренировок мы разгружались каждую 5 и 10 (в 12 – недельном цикле). Первые два года мы снижали нагрузку в лифтинге, но увеличивали объём бега. Это никогда не работало очень хорошо. В последние годы, Дэн Вирт изменил программу и стал снижать объёмы в лифтинге и беге в 5 и 10 недели. Увеличивая бег и уменьшая лифтинг, мы никогда не получали полного эффекта от разгрузки.

Другая проблема разгрузки в том, что она индивидуальна для каждого. В зависимости от человека, потребность в разгрузке может наступать каждую третью, четвёртую или пятую неделю. Лично я нуждался в разгрузке каждую 4 – 5

неделю. Планируя свою разгрузку, вы быстрее научитесь чувствовать её необходимость.

Как делать разгрузку

Есть несколько способов, но я приведу здесь самые популярные примеры:

1. Не тренируйте МУ в течение недели; делайте только динамические тренировки или по методу повторений.
2. Только тренировки МУ и ДУ, не делайте (или ограничьте) тренировки по методу повторений.
3. Тренировка МУ примерно до 80%, динамическая работа без изменений и ограниченная тренировка по методу повторений.
4. Никаких тренировок МУ и ДУ; только многоповторная работа.

Пример #1: Этот пример довольно легко понять, но одна большая ошибка, которую делают в этом примере – увеличение объема на многоповторной тренировке. Поскольку у всех разная переносимость к объему в день повторений, вот типичный пример разгрузки по этому методу.

Динамический жим лёжа

- Жим лежа – 8X3, 55%
- Жим с 4 досок – 3X3 (с меньшим весом, чем обычно)
- Тяга с опорой на грудь – 3 – 4X10
- Тяга к лицу – 3 – 4X15

Максимальный присед/тяга

- Никакой работы МУ
- Belt squats – 3 – 4X8 – 10
- Гиперэкстензии под углом 45 градусов – 3X8
- Подъёмы на римском стуле – 5X10 (без веса)

Максимальный жим

- Никакой работы МУ
- Жим гантелей лёжа – 4X10 – 12
- Подтягивания на перекладине – 4X8
- Разведения рук в стороны в наклоне – 4X12

Динамический присед

- Приседание на ящик – 10X2
- GHR – 4X10

- Обратные гиперэкстензии – 3X12
- Подъемы ног в висе – 5X12

Этот путь эффективен потому, что дни МУ являются самыми напряженными для людей, физически и психологически. Главное не переусердствовать с методом повторений и придерживаться правил динамического дня. Проценты – всего лишь ориентир! Ни в коем образом динамическая работа не должна быть слишком напряженной. Вот несколько советов:

- Если вы используете резинки/цепи в динамическом жиме, можете их снять.
- Если вы используете резинки в приседаниях, можете использовать свободный вес или снизить натяжение лент.
- Если динамический день будет действительно динамическим, то у вас, вероятно, будут небольшие проблемы с текущим циклом.

Пример #2: В этом примере вы ограничиваете объем дополнительной работы и сосредотачиваетесь на главных движениях.

Динамический жим

- Жим лежа – 8X3
- Тяга с опорой на грудь – 3 – 4X10

Максимальный присед/тяга

- Тяги со стоек – работа до 1ПМ
- Подъемы на римском стуле – 5X10

Максимальный жим

- Жим с пола – работа до 1ПМ
- Разведения рук в стороны в наклоне – 5X12

Динамический присед

- Приседание на ящик – 10X2
- GHR – 4X12

Примечание: делая тренировки ДУ и МУ, не делайте больше, чем обычно делали бы. Это негативно скажется на разгрузке.

Положительный момент состоит в том, что вы можете полностью сосредоточиться на основных движениях. Отрицательный момент состоит в том, что организм, особенно суставы, всё – равно испытывает нагрузку. Этот путь подходит, если вы чувствуете себя хорошо, и чувствуете себя сильными, но знаете (основываясь на своём опыте), что нужно взять небольшой перерыв. Это хороший выбор, если вы чувствуете себя чертовски сильным и хотите оставаться на волне, делая разгрузку. Много людей имеют большой успех с таким методом и

продолжают тренировки. Отрицательный эффект состоит в том, что мышечная масса может уменьшиться, и в конечном счете прогресс остановится. Кроме того, не делая дополнительных упражнений, вы не укрепляете слабые места, мышцы становятся несбалансированными и это может привести к травме. Примите это во внимание.

Пример #3

Динамический жим

- Жим лежа – 8X3
- Жим с 4 досок – 3X3, вес приблизительно 80% от лучшего 3ПМ
- Тяга с опорой на грудь – 3 – 4X10

Максимальный присед/тяга

- Тяга со стоек – работайте до 1 – 2 подходов по 1 повторению с весом 80% от 1ПМ
- Belt squat – 3X10 – 12
- Подъёмы на римском стуле – 5X10

Максимальный жим

- Жим с пола – работайте до 1 – 2 подходов по 1 повторению с весом 80% от 1ПМ
- Жим гантелей лежа – 3 – 4X10
- Разведения рук в стороны в наклоне – 5X12

Динамический присед

- Приседание на ящик – 10X2 с обычным весом
- Обратные гиперэкстензии – 3X12
- GHR – 4X12

Из всех трех примеров, здесь самая малая разгрузка, но её можно регулировать. Например, можно убрать или снизить большую часть многоповторной работы и сосредоточиться на динамической работе и выполнении 80% работы МУ. На многих людях это работает хорошо, потому что вес в дни МУ достаточно большой, и тщеславие удовлетворено. Это может работать, если подготовить мозг. Вес 80% не пушинка, поэтому относитесь к нему серьёзно

Пример #4

Динамический жим

- Никакой динамической работы
- Жим с 4 досок – 3X3 с меньшим, чем обычно весом

- Тяга с опорой на грудь – 3 – 4X10
- Тяга к лицу – 3 – 4X15

Максимальный присед/тяга

- Никакой работы МУ
- Belt squat – 3 – 4X8 – 10
- Гиперэкстензии под углом 45 градусов – 3X8
- Подъёмы на римском стуле – 5X10

Максимальный жим

- Никакой работы МУ
- Жим гантелей лёжа – 4X10 – 12
- Подтягивания на перекладине – 4X8
- Разведения рук в стороны в наклоне – 4X12

Динамический присед

- Никакой динамической работы
- GHR – 4X10
- Обратные гиперэкстензии – 3X12
- Подъёмы ног в висе – 5X12

Этот пример даст вам хороший отдых. Многие жалуются на боль в суставах при выполнении приседаний и жима лёжа. Этот вариант разгрузки поможет восстановить тело и психику.

3 – недельная разгрузочная фаза в динамических приседаниях

Мы получили много вопросов относительно того, как делать разгрузку в рамках 3 – недельного цикла. Вот пример типичного цикла в приседаниях:

- Неделя 1 – 50% во всех подходах
- Неделя 2 – 55% во всех подходах
- Неделя 3 – 60% во всех подходах

Дилемма, как сделать разгрузку, при этом оставаясь при этом в рамках трехнедельной волны? Лучше всего поступить таким образом:

- Неделя 1 – 50% во всех подходах
- Неделя 2 – 55% во всех подходах
- Неделя 3 – 60% во всех подходах
- Неделя 4 – 50% во всех подходах (снижаем используемый вес или нагрузку от лент)
- Неделя 5 – начинаем новый 3 – недельный цикл

В вышеупомянутом примере вы тренируетесь в течение 3 недель, четвертая неделя разгрузочная с использованием процента первой недели, но с прямым весом или меньшей напряженностью лент. Если вы используете прямой вес, можете повторить 50% неделю (или с самым малым используемым %) две недели подряд.

Допустим, вы хотите сделать разгрузку после 2 недель. Вот как это можно сделать:

- Неделя 1 – 55% во всех подходах
- Неделя 2 – 60% во всех подходах
- Неделя 3 – 50% во всех подходах (разгрузка)

Цель разгрузки – сделать вас сильнее в перспективе. Она даёт отдых телу и мозгу от больших нагрузок. Независимо от того, насколько вы целеустремлённый и жёсткий человек вне спортзала, вы не должны изводить себя до полусмерти каждую тренировку. Ваш организм может просто взбунтоваться. Не обращайте внимания на то, что пишут в некоторых статьях или в забавных лозунгах на футболках, найдите время на восстановление, что бы достичь поставленных целей. И если вы решили встроить этот аспект в свои тренировки, придерживайтесь простого правила: если разгружаетесь – разгружайтесь! Ничего не делайте наполовину, даже если это очень легко.

Дальше напечатана лучшая статья Дэйва. Я включил её в эту книгу, потому что полагаю, что все должны её прочитать. – Джим Вендлер.

Сила?

У меня только что закончился контракт с 1 Дивизионом футбольной лиги. Я должен был проанализировать их программу силовой подготовки. Силовое оборудование этого университета было одним из лучших, что я когда – либо видел. У них было 15 силовых рам, 15 рам для жима лёжа, и 15 платформ для становой тяги плюс все последние тренажеры и гантели, в которых вы когда – либо нуждались. Первая вещь, о которой я подумал, была: «Здесь действительно можно сделать сильной всю команду». По крайней мере, именно это я думал, пока не взглянул на стену. Там был список стандартных целей. Лайнмены должны были присесть 500 фунтов, пожать 385 фунтов на горизонтальной скамье, 325 фунтов на наклонной, и взять на грудь 300 фунтов. Я был поражен тем, какие малые цели ставят для парней весом 260 – 300 фунтов. Я подумал, что это были стандартные цели для каждого из них, чтобы оставаться в команде. Потом я посмотрел ниже и увидел диаграмму для всех тех, кто достиг этих целей. Там не было ни одной из перечисленных позиций. Теперь я был настроен выяснить, как такое может быть.

Когда я стоял там в недоумении, я услышал разговор двух человек, проходящих мимо, которые были в городе на конференции тренеров. Они были также очень поражены этими числами. Я хотел было прокомментировать, когда

услышал, что они были поражены по другой причине, чем я. Они думали, что числа были большими! Теперь я задался вопросом, что было неправильным в этой ситуации. После некоторых размышлений я понял, что надо сделать. Люди должны увидеть силу такой, какая она есть.

Силовая подготовка преследует цель стать сильнее. Иногда эта теория не выглядит такой стройной. Часто слишком большое внимание уделяется поддержанию силы, а не её созданию. Как могут два человека смотреть на одно и то же и при этом один поражен тем, какие маленькие числа, а другой поражен тем, что они высокие? Чтобы ответить на этот вопрос, мы должны рассмотреть то, что я называю личными парадигмами тренировки.

Личная парадигма – это точка зрения человека на проблему. Я услышал объяснение этого на примере использования карты от Стивена Кови, автора «Семи привычек очень эффективных людей». Если вы хотите посетить один из моих семинаров в Колумбусе, Огайо, и я послал вам карту под названием «Колумбус», но на самом деле это будет карта Детройта, Мичиган, первое, что с вами произойдет – вы заблудитесь и вернётесь назад, что бы посмотреть, не пропустили ли вы нужную улицу. После того, как вы опять заблудитесь, вы можете позвонить мне. Я скажу, что бы вы тщательно изучили карту, не торопились и смотрели внимательнее по – сторонам. Вы возвратитесь назад и еще раз заблудитесь. На сей раз вы можете направиться в книжный магазин и купить мотивационную книгу. Теперь вы будете мотивированы, и возвратитесь обратно только для того, чтобы потеряться еще раз. Как видите, проблема очень проста. Независимо от того, насколько вы мотивированы, карта всё – равно неправильная. Пока вы не поменяете карту, вы не дойдёте до цели. Большинство тренеров и спортсменов не имеют представления о том, какова реальная сила, потому что они использовали неправильный набор определений и стандартов.

В сфере силовой подготовки действительно нет никаких механизмов определения вероятного уровня силы для отдельного атлета. Позвольте мне объяснить далее. Предположим, что вы решили нанять персонального тренера, который будет готовить вас к следующим соревнованиям. Ваши текущие результаты – присед 700 фунтов, жим лёжа – 450 фунтов, тяга – 650 фунтов. Если этот тренер непосредственно не работал ранее с таким уровнем силы, он может быть впечатлен вашими результатами. Как тяжело вы думаете, будете тренироваться, и на каком уровне знаний построена эта программа? Этот тренер может быть в состоянии пожать 300 фунтов, а его лучший клиент может быть в состоянии пожать только 350 фунтов. Поэтому ваш 450 – фунтовый жим для него будет выдающимся. Это заставит вас почувствовать себя великим, но разве это поможет? Ваш текущий уровень 450 фунтов может быть далек от того, на что вы способны.

Одна стандартная цель большинства силовых атлетов и игроков в футбол для приседаний, жима и тяги, в которую – ТОП – 100, который публикуется в журнале

Powerlifting USA. Да, я понимаю, что не каждый атлет может достичь таких результатов, но каждый должен стремиться к ним. Другой стандарт оценки силы приседаний и жима лежа – рейтинги силы, собранные Дэйлом Хардером в своей книге «Рейтинги силы и скорости».

Помните одну вещь о силовом троеборье и, пожалуйста, не поймите меня неправильно. Силовое троеборье – не такой массовый вид спорта по сравнению с другими. Оно заполнено атлетами, которые не были достаточно хорошими, чтобы играть в футбол, баскетбол, бейсбол, или любой другой вид спорта. Да, многие лифтеры подходят для спорта, но не столько, сколько можно подумать. Внимательно изучите ТОП – 100 лучших пауэрлифтеров. Только небольшой процент подходит для спорта. Большинство – одни «середнячки». Это не означает, что спортсмены не тренируются для того, что бы стать сильнее. Я полагаю, что они тяжело тренируются и умнее, чем большинство тренеров, которые тренируют атлетов. Подумайте об этом минуту, и вы поймёте меня.

Атлеты первого дивизиона достигли этого уровня благодаря генетическому потенциалу и упорным тренировкам. Эти атлеты – лучшие из лучших в стране. Чем они отличаются от тех пауэрлифтеров, которых нельзя назвать «лучшими из лучших»? Лучшим оборудованием? Большинство тренируется в гаражах, подвалах и местных спортзалах, в то время как атлеты первого дивизиона тренируются в суперсовременных спортивных комплексах, где много кабинетов физиотерапии и у них больше денег на лучшую экипировку. Лучшими тренерами? Как много тренеров по силовому троеборью вы знаете? Я могу назвать приблизительно десять. А сколько тренеров всего? Один или два тренера в каждой школе, включая средние школы, и тысячи персональных тренеров.

Откуда такое различие в силе? Есть несколько причин, о которых я могу думать, но первым приходит на ум понимание уровня силы. Пауэрлифтеры могут думать, что они сильные, пока не попадут на местные соревнования. Там они узнают, что не столь сильны, как думали. Таким образом, они возвращаются в спортзал, переоценивают свою программу и тренируются с новым пониманием того, какова может быть сила. Когда они поднимаются до более высокого уровня и соревнуются на своих первых национальных соревнованиях, они снова узнают, что все еще не так сильны, как они думали. Лучшие лифтеры – те, кто всегда находится в постоянном процессе выхода на следующий уровень и те, кто всегда анализируют себя. Если вы будете говорить с таким лифтером, то вы почти никогда не услышите, что они говорят о том, что попытка была неудачной из – за того, что вы недостаточно сильны. Вы услышите другое – не так подали штангу, плохое оборудование или какая – то группа мышц отстаёт, но вы никогда не услышите того, о чём они говорят – вы недостаточно сильны. И нет никаких других причин.

Другая причина различия в силе – много тренеров считают, что 400 – фунтовый жим лежа и 500 – фунтовое приседание не обязательны для спорта.

Разве вся сила не основана на максимальной силе? Если Вы проводите время в спортзале, то почему время не должно быть посвящено тому, чтобы стать сильнее? Почему тратят ценное время на поддерживающие тренировки? Не имеет никакого смысла входить в спортзал, чтобы работать над поддержанием силы, когда то же самое время можно направить на её развитие. Я понимаю, что есть много компонентов фитнеса когда дело доходит до полного развития атлета и что максимальная сила – только один из них. Программа тренировки для клиента, базирующаяся исключительно на максимальном развитии силы, является главной ошибкой. Вы должны также уделять время гибкости, выносливости, подвижности, ловкости, скорости, и многим другим компонентам. Я полагаю, что эти компоненты надо тренировать, но все они должны соответствовать силе, которую вы имеете. Другими словами, при прочих равных условиях, более сильный атлет победит.

Как можно изменить свой уровень силы?

1. Тренироваться с другими лифтерами. Наличие хороших тренировочных партнеров является жизненно важной частью процесса. Очень немногие когда – либо достигают вершины. Вы должны попытаться попасть в группу спортсменов, которые сильнее вас. Это укрепит веру в себя. Я думал, что жим 600 фунтов большой, пока восемь человек в нашем спортзале (Westside Barbell) не пожали столько – же.

2. Соревноваться. Вы когда – либо замечали, что самые высокомерные те, кто поднимает только в спортзале? Они считают, что являются самыми большими и сильными там. Почему лифтеры, которые соревнуют, не так высокомерны? Я полагаю, из – за того, чтобы соревноваться на высоком уровне, они много раз терпели неудачи. Они понимают, что есть спортсмены сильнее них.

3. Если вы тренер, вы должны тренироваться. Есть много тренеров, чьи достижения не просто написаны на бумаге, они заслужили их, но есть и такие, у которых заслуги только на бумаге. Интересно, как вы можете тренировать силу, если никогда не обладали ею. Я видел тренера, который давал инструкции по технике лифтеру, приседающего 800 фунтов. Рискую предположить, что лучшее приседание этого тренера вряд – ли составляет 400 фунтов. Имея присед 800 фунтов, я могу сказать, что есть большая разница в приседании с 800 фунтами по сравнению с 400 фунтами. Я не говорю, что каждый тренер должен присесть 800 фунтов. Они должны, по крайней мере, знать, как надо поднимать максимальные веса. Я никогда не просил кого – то сделать то, что я не делал сам.

Ещё одна причина – ценность уважения. Вы получите большее уважение от своего клиента, если будете практиковать то, что проповедуете. Это лучше всего сделать, когда тренируешься в команде. Пусть увидят, с какой интенсивностью вы тренируетесь, и сами начнут тренироваться так же. Приезжайте в Westside и посмотрите на интенсивность тренировки. Вы заметите,

что Луи прав в том, чтобы усердно работать вместе с нами. Была бы там та же самая интенсивность, если бы он не тренировался? Если вы обратите внимание на успехи Westside за последние пять лет, то увидите, что именно в это время Луи возвратился в спорт. Думайте об этом!

4. Посмотрите TOP – 100 по версии Powerlifting USA. Покажите эти списки своим клиентам и атлетам. Пусть знают, что могут достигнуть такого же уровня. Хвалите и поощряйте их за все личные рекорды, и ставьте всё более высокие цели. По сравнению с целями лайнменов в начале статьи, последние номера в TOP – 100 для категории 275 фунтов в прошлом году – это присед 700 фунтов и жим лёжа 507 фунтов. Если это не вдохновляет атлета бороться за большие показатели, дайте понять, что присед 500 фунтов и жим лёжа 385 фунтов меньше чем последние показатели в TOP – 100 для категории 165 фунтов. Нужны ли такие результаты лайнмену, весящему 275 – 300 фунтов?

5. Верьте в себя. Это подходит и для спортсмена, и для тренера. Если вы говорите им, что они – самая сильная команда в лиге, то находитесь на правильном пути. Закон – делать то, о чём думаешь. Они проводят время в спортзале, только тренируясь? Действительно ли они изучают и читают все, что касается силы? У всех положительный настрой? Они пропускают тренировки? Они советуются с теми, кто лучше них?

Винс Ломбарди однажды сказал: «Я уверен, что звёздный час в жизни каждого мужчины наступает после достижения им самой заветной цели, когда он, сделавший ради этого всё, лежит на поле сражения без сил, но как победитель.»

Вы хотите лежать на земле победителем или уткнуться лицом в грязь?

12 – недельная программа для начинающих.

Вот пример 12 – недельной программы, разработанной для тех, кто использует минимум экипировки.

Неделя 1

Воскресенье

Динамический жим лежа: 55% 8X3

Жим гантелей стоя: 3X12

Тяга гантелей в наклоне: 3X15

Трицепсовые экстензии: 3X10

Разведения в наклоне: 3X20

Понедельник

Приседания: 80% 2X5

Становая тяга: 80% 2X3

Протяжка: 3X20

Подъем ног в висе: 3X15

Среда

Жим лежа: 80% 2X5

Отжимания на брусьях (с весом): 3X10

Подтягивания: 30 повторений

Шаги: 3X15

Пятница

Приседания на ящик: 55% 8X2

Гиперэкстензии: 3X10 – 15

Выпады: 3X6 для каждой ноги

Подъёмы на подставку (с весом): 3X10

Неделя 2

Воскресенье

Динамический жим лежа: 60% 6X3

Жим гантелей стоя: 4X8 – 10

Тяга гантелей в наклоне: 4X15

Трицепсовые экстензии: 3X15

Разведения в наклоне: 3X20

Понедельник

Приседания: 82,5% 2X3

Становая тяга: 82,5% 2X3

Протяжка: 3X20

Подъем ног в висе: 3X15

Среда

Жим с 2 досок: 82,5% 2X3 (от максимума с 2 досок)

Отжимания на брусьях (с весом): 4X10

Подтягивания: 40 повторений

Шаги: 3X15

Пятница

Приседания на ящик: 65% 8X2

Гиперэкстензии: 3X10 – 15

Выпады: 3X6 для каждой ноги

Подъёмы на подставку (с весом): 3X10

Неделя 3

Воскресенье

Динамический жим лежа: 65% 5X3
Жим гантелей лёжа: 5X8 - 10
Тяга гантелей в наклоне: 5X12
Трицепсовые экстензии: 3X15
Разведения в наклоне: 3X20

Понедельник

Приседания: 85% 2X3
Становая тяга: 85% 2X2
Выпады: 3X6 для каждой ноги
Протяжка: 3X20
Подъем ног в висе: 3X15

Среда

Жим с пола: 85% 2X3 (от максимума с пола)
Отжимания на брусьях (с весом): 5X10
Подтягивания: 50 повторений
Шраги: 3X15

Пятница

Приседания на ящик: 70% 6X2
Гиперэкстензии: 3X10 - 15
Сгибания ног (можно с резиной): 3X12
Подъемы на подставку (с весом): 3X10

Неделя 4

Воскресенье

Динамический жим лежа: 65% 4X3
Трицепсовые экстензии: 3X15
Разведения в наклоне: 3X20

Понедельник

Приседания: 65% 2X3
Протяжка: 3X20
Подъем ног в висе: 3X15

Среда

Жим лежа: 65% 2X3
Подтягивания: 2X10
Шраги: 3X15

Пятница

Приседания на ящик: 60% 3X2

Гиперэкстензии: 3X10 – 15

Подъёмы на подставку (с весом): 3X10

Неделя 5

Воскресенье

Динамический жим лежа: 55% 8X3

Жим гантелей под углом: 3X12

Тяга с опорой на грудь: 3X8

Трицепсовые экстензии: 3X10

Тяга к лицу: 3X20

Понедельник

Приседания: 85% 2X3

Становая тяга: 85% 2X2

Махи гантелями: 3X15 (<http://www.youtube.com/watch?v=FYdmjs2sbWQ>)

Подъем ног в висе: 3X15

Среда

Жим лежа: 85% 2X3

Отжимания на брусьях (с весом): 3X10

Подтягивания: 30 повторений

Шраги: 3X15

Пятница

Приседания на ящик: 55% 8X2

Подъёмы на подставку (с весом): 3X6 для каждой ноги

Гиперэкстензии: 3X10 – 15

Подъёмы туловища (с весом): 3X10

Неделя 6

Воскресенье

Динамический жим лежа: 60% 6X3

Жим гантелей под углом: 4X12

Тяга с опорой на грудь: 4X8

Трицепсовые экстензии: 3X10

Тяга к лицу: 3X20

Понедельник

Приседания: 87,5% 2X2

Становая тяга: 87,5% 2X1

Махи гантелями: 3X15

Подъем ног в висе: 3X15

Среда

Жим с 2 досок: 87,5% 2X3 (от максимума с 2 досок)

Отжимания на брусьях (с весом): 3X10

Подтягивания: 30 повторений

Шраги: 3X15

Пятница

Приседания на ящик: 60% 8X2

Подъёмы на подставку (с весом): 3X6 для каждой ноги

Гиперэкстензии: 3X10 – 15

Подъёмы туловища (с весом): 3X10

Неделя 7

Воскресенье

Динамический жим лежа: 65% 5X3

Жим гантелей под углом: 5X12

Тяга с опорой на грудь: 5X8

Трицепсовые экстензии: 3X10

Тяга к лицу: 3X20

Понедельник

Приседания: 90% 2X2

Становая тяга: 90% 2X1

Махи гантелями: 3X15

Подъем ног в висе: 3X15

Среда

Жим с пола: 90% 2X2 (от максимума с пола)

Отжимания на брусьях (с весом): 3X10

Подтягивания: 30 повторений

Шраги: 3X15

Пятница

Приседания на ящик: 65% 6X2

Подъёмы на подставку (с весом): 3X6 для каждой ноги

Гиперэкстензии: 3X10 – 15

Подъёмы туловища (с весом): 3X10

Неделя 8

Воскресенье

Динамический жим лежа: 65% 4X3

Разведения в наклоне: 3X20

Понедельник

Приседания: 60% 2X3

Подъем ног в висе: 3X15

Среда

Жим лежа: 65% 2X3

Подтягивания: 2X10

Пятница

Приседания на ящик: 60% 3X2

Подъёмы туловища (с весом): 3X10

Неделя 9

Воскресенье

Динамический жим лежа: 55% 8X3

Жим гантелей лёжа: 3X10 – 12

Разведения в наклоне: 3X20

Понедельник

Приседания: 92,5% 1X1

Становая тяга: 80% 2X2

Подъем ног в висе: 3X15

Среда

Жим лежа: 92,5% 2X1

Подтягивания: 3X10

Трицепсовые экстензии: 3X15

Пятница

Приседания на ящик: 55% 6X2

Гиперэкстензии: 3X10

Неделя 10

Воскресенье

Динамический жим лежа: 55% 6X3

Жим гантелей лёжа: 3X10 – 12

Разведения в наклоне: 3X20

Понедельник

Приседания: 95% 1X1

Подъем ног в висе: 3X15

Среда

Жим лежа: 95% 1X1

Подтягивания: 3X10

Трицепсовые экстензии: 3X15

Пятница

Приседания на ящик: 55% 6X2

Гиперэкстензии: 3X10

Подъёмы туловища: 3X10

Неделя 11

Воскресенье

Динамический жим лежа: 55% 6X3

Жим гантелей лёжа: 3X10 – 12

Разведения в наклоне: 3X20

Понедельник

Приседания: 70% 1X3

Подъем ног в висе: 3X15

Среда

Жим лежа: 70% 1X3

Подтягивания: 3X10

Трицепсовые экстензии: 3X15

Пятница

Приседания на ящик: 55% 6X2

Гиперэкстензии: 3X10

Подъёмы туловища: 3X10

Неделя 12

Понедельник

Приседания: Работа до нового 1ПМ

Среда

Жим лежа: Работа до нового 1ПМ

Пятница

Становая тяга: Работа до нового 1ПМ

Усовершенствованная 9 - недельная базовая программа

Это новая 9 - недельная программа, разработанная для более продвинутых лифтеров. Она предполагает использование цепей и резиновых лент.

Неделя 1

День 1 (МУ в приседаниях/тяге)

Приседания с безопасным грифом на параллельный ящик: Работа до 1ПМ

GHR: 3X12

Обратные гиперэкстензии: 3X15

Скручивания на верхнем блоке: 5X15

День 2 (МУ в жиме лёжа)

Жим с 3 досок: Работа до 1ПМ

Жим гантелей лежа: 3X до отказа, отдых между подходами 5 минут

Трицепсовые экстензии со штангой: 4X10

Seated dumbbell cleans: 3X15

День 3 (ДУ в приседаниях)

Приседания на ящик: 50% 10X2, 60% 1X1, 70% 1X1, 80% 1X1

Обратные гиперэкстензии: 3X8

Belt squats: 3X10

Шраги: 3X15

День 4 (ДУ в жиме лёжа)

Жим лежа: 60% 8X3

Жим с 4 досок: 4X5

Разведения в стороны: 3X10

Разведения в наклоне: 3X10

Неделя 2

День 1 (МУ в приседаниях/тяге)

Тяга со стоек: Работа до 1ПМ

GHR: 3X12

Обратные гиперэкстензии: 3X15

Скручивания на верхнем блоке: 5X15

День 2 (МУ в жиме лёжа)

Жим с пола: Работа до 1ПМ

Жим штанги под углом: 3X5

Трицепсовые экстензии со штангой: 3X10

Seated dumbbell cleans: 3X15

День 3 (ДУ в приседаниях)

Приседания на ящик: 55% 10X2, 60% 1X1, 70% 1X1, 80% 1X1, 85% 1X1

Обратные гиперэкстензии: 3X8

Belt squats: 3X10

Шаги: 3X15

День 4 (ДУ в жиме лёжа)

Жим лежа: 60% 8X3

Жим с 5 досок: 4X5

Разведения в стороны: 3X10

Разведения в наклоне: 3X10

Неделя 3

День 1 (МУ в приседаниях/тяге)

Гуд – мониторинг: Работа до 5ПМ

GHR: 3X12

Обратные гиперэкстензии: 3X15

Скручивания на верхнем блоке: 5X15

День 2 (МУ в жиме лёжа)

Жим с 2 досок с двойными mini – band: Работа до 1ПМ

Жим штанги под углом: 2X3, 2X8

Seated dumbbell cleans: 3X15

День 3 (ДУ в приседаниях)

Приседания на ящик: 60% 10X2, 70% 1X1, 80% 1X1, 85% 1X2

Обратные гиперэкстензии: 3X8

Belt squats: 3X10

Шаги: 3X15

День 4 (ДУ в жиме лёжа)

Жим лежа: 60% 8X3

Трицепсовые экстензии: 4X10

Разведения в стороны: 3X10

Разведения в наклоне: 3X10

Неделя 4

День 1 (МУ в приседаниях/тяге)

Belt squats: 3X10

GHR: 3X12

Обратные гиперэкстензии: 3X15

Скручивания на верхнем блоке: 5X15

День 2 (МУ в жиме лёжа)

Жим гантелей лёжа: 3X10

Тяга верхнего блока: 3X12

Трицепсовые экстензии: Добивайтесь максимальной накачки

День 3 (ДУ в приседаниях)

Приседания на ящик: 50% 10X2

Обратные гиперэкстензии: 3X8

Подъём ног лёжа: 3X15

День 4 (ДУ в жиме лёжа)

Жим лежа: 60% 8X3

Тяга с опорой на грудь: 3X8

Разведения в стороны: 3X10

Неделя 5

День 1 (МУ в приседаниях/тяге)

Приседания с изогнутым грифом на параллельный ящик: Работа до 1ПМ

GHR: 3X12

Обратные гиперэкстензии: 3X15

Скручивания на верхнем блоке: 5X15

День 2 (МУ в жиме лёжа)

Жим с пола с 3 цепями с каждой стороны: Работа до 1ПМ

Жим гантелей лежа: 3X до отказа, отдых между подходами 5 минут

Трицепсовые экстензии со штангой: 4X10

Seated dumbbell cleans: 3X15

День 3 (ДУ в приседаниях)

Приседания на ящик: 50% 10X2, 60% 1X2, 70% 1X2, 80% 1X2

Обратные гиперэкстензии: 3X8

Belt squats: 3X10

Подъём ног лёжа: 3X15

День 4 (ДУ в жиме лёжа)

Жим лежа: 60% 8X3

Жим с 4 досок: 3X3

Тяга нижнего блока одной рукой: 3X15

Разведения в наклоне: 3X10

Неделя 6

День 1 (МУ в приседаниях/тяге)

Тяга с подставок: Работа до 1ПМ

GHR: 3X12

Обратные гиперэкстензии: 3X15

Скручивания на верхнем блоке: 5X15

День 2 (МУ в жиме лёжа)

Жим с 3 досок с двойными light - band: Работа до 1ПМ

Жим гантелей под углом: 4X12

Тяга верхнего блока: 4X10

Тяга к лицу: 3X20

День 3 (ДУ в приседаниях)

Приседания на ящик: 50% 10X2, 60% 1X2, 70% 1X2, 80% 1X2, 85% 1X2

Обратные гиперэкстензии: 3X8

Belt squats: 3X10

Подъём ног лёжа: 3X15

День 4 (ДУ в жиме лёжа)

Жим лежа: 60% 8X3

Жим с 3 досок: 3X3

Тяга с опорой на грудь: 3X10

Разведения в наклоне: 3X10

Неделя 7

День 1 (МУ в приседаниях/тяге)

Гуд – монинги с подвешенным на цепях грифом: Работа до 3ПМ

GHR: 3X12

Обратные гиперэкстензии: 3X15

Скручивания на верхнем блоке: 5X15

День 2 (МУ в жиме лёжа)

Жим с 2 досок: Работа до 1ПМ

Жим гантелей под углом: 4X12

Тяга верхнего блока: 4X10

Тяга к лицу: 3X20

День 3 (ДУ в приседаниях)

Приседания на ящик: 50% 10X2, 60% 1X2, 70% 1X2, 80% 1X2, 85% 1X1, 90% 1X1

Обратные гиперэкстензии: 3X8

Belt squats: 3X10

Подъём ног лёжа: 3X15

День 4 (ДУ в жиме лёжа)

Жим лежа: 60% 8X3

Трицепсовые экстензии: 4X10

Разведения в стороны: 3X10

Разведения в наклоне: 3X10

Неделя 8

День 1 (МУ в приседаниях/тяге)

Belt squats: 3X10

GHR: 3X12

Обратные гиперэкстензии: 3X15

Скручивания на верхнем блоке: 5X15

День 2 (МУ в жиме лёжа)

Жим гантелей лёжа: 3X10

Тяга верхнего блока: 3X12

Трицепсовые экстензии: Добивайтесь максимальной накачки

День 3 (ДУ в приседаниях)

Приседания на ящик: 50% 10X2

Обратные гиперэкстензии: 3X8

Подъём ног лёжа: 3X15

День 4 (ДУ в жиме лёжа)

Жим лежа: 60% 8X3

Тяга с опорой на грудь: 3X8

Разведения в стороны: 3X10

Неделя 9

На этой неделе определите свой максимум в жиме и приседаниях на ящик. Это можно сделать на одной тренировке, или можно разнести на разные дни.

Об авторах

Дэйв Тейт – основатель и президент организации Elite FTS, состоящую из опытных профессионалов, которые занимаются обучением тренеров и спортсменов, производством оборудования высшего качества, персонифицированной службой, и разработкой и сбором методической информации для улучшения тренировочных программ.

Дэйв был связан с силовым троеборьем больше двух с половиной десятилетий как соревнующийся спортсмен мирового уровня, тренер, и консультант. Он провёл больше чем 10 000 часов персональных тренировок, семинаров с элитой и начинающими атлетами, а так же с профессиональными и университетскими тренерами по силовой подготовке. Он имеет элитный статус в силовом троеборье (в трех категориях) с лучшими результатами в приседе 935 фунтов, в тяге 740 фунтов, в жиме 610 фунтов, и в общей сумме 2 205 фунтов.

Он провел сотни влиятельных семинаров национального масштаба для спортзалов, учебных центров, школ, и университетов. Он написал более 100 статей о силовой подготовке для журналов и вебсайтов, включая Powerlifting USA, Men's Fitness, Men's Health и T - Nation.com. Заслуги этого атлета – предпринимателя отмечены в 2005 году наградой Общества специалистов по тренингу с отягощениями.

Влияние Дэйва Тейта распространяется не только на тренировочные методики и спорт. Как деловой советник, спикер и автор, он показывает, как спортивные дисциплины влияют на развитие человека. «У каждого из нас есть все, что бы добиться успеха в том, что мы хотим делать», – говорит Тейт, описывая тему книги 2005 года «Под грифом\12 уроков жизни из мира пауэрлифтинга». Дэйв живет со своей семьей в Лондоне, Огайо.

Джим Вендлер – главный редактор и менеджер по продажам EFS. Он работал тренером по физподготовке в университете Кентукки, где тренировал несколько различных команд, включая футбол и бейсбол. Он играл в футбол за Аризонский университет, где получил три диплома. Лучшие результаты Джима включают приседание 1000 фунтов, жим лёжа 675 фунтов, тягу 700 фунтов и сумму 2 375 фунтов в категории 275 фунтов.

У Джима нет такого резюме как у Дэйва, но у него самая популярная тренировочная методика в EFS. Люди говорили!