

# ТВОЙ ТРЕНЕР



## ОСНОВЫ И НЮАНСЫ ПАУЭРЛИФТИНГА

ИЗДАНИЕ №1

Автор: Тимко Илья. Сайт [tvoytrener.com](http://tvoytrener.com)

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>1. ПРЕДИСЛОВИЕ .....</b>	<b>- 3 -</b>
<b>2. ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПАУЭРЛИФТИНГА .....</b>	<b>- 5 -</b>
2.1 Нужен ли бицепс в пауэрлифтинге .....	- 5 -
2.2 Пауэрлифтинг - история и классификация упражнений.....	- 6 -
2.3 Пауэрлифтинг: как подводиться к соревнованиям .....	- 7 -
2.4 Основные ошибки новичков в пауэрлифтинге .....	- 10 -
2.5 Сколько может дать экипировка в пауэрлифтинге? .....	- 13 -
2.6 Практические советы от Чемпиона мира по пауэрлифтингу .....	- 16 -
2.7 Зачем нужны негативные повторения в бодибилдинге и пауэрлифтинге? .....	- 19 -
2.8 Нормативы по пауэрлифтингу, жиму лёжа, становой тяге и приседаниям .....	- 21 -
<b>3. ПРИСЕДАНИЯ.....</b>	<b>- 24 -</b>
3.1 Нужно ли использовать бинты в приседаниях? .....	- 24 -
3.2 Обучение технике приседаний в пауэрлифтинге.....	- 25 -
3.3 Приседания со штангой – устранение слабых мест .....	- 27 -
3.4 Приседания со штангой – спорные моменты .....	- 28 -
<b>4. ЖИМ ЛЁЖА .....</b>	<b>- 30 -</b>
4.1 Как увеличить жим лёжа? .....	- 30 -
4.2 Планирование тренировок в русском жиме .....	- 32 -
4.3 Жим штанги лёжа – варианты исполнения .....	- 35 -
<b>5. СТАНОВАЯ ТЯГА .....</b>	<b>- 37 -</b>
5.1 Становая тяга – увеличиваем результат.....	- 37 -
5.2 Становая тяга – сумо или классика? .....	- 38 -
5.3 Становая тяга и приседания – две стороны одной медали .....	- 40 -
<b>6. ПЛАНЫ ТРЕНИРОВОК ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ .....</b>	<b>- 42 -</b>
6.1 Программа тренировок по пауэрлифтингу для новичков.....	- 42 -
6.2 План тренировок по пауэрлифтингу для продвинутых .....	- 44 -
<b>7. ПРИЛОЖЕНИЯ.....</b>	<b>- 46 -</b>
7.1 Бесплатные видео курсы от партнёров нашего сайта.....	- 46 -
7.2 Скачать последнюю версию этой книги.....	- 47 -
7.3 Скачать остальные книги.....	- 47 -
7.4 Поддержите проект! .....	- 48 -

## 1. ПРЕДИСЛОВИЕ



Здравствуйте. Меня зовут Тимко Илья, мне 29 лет и я являюсь автором сайта [tvoytrener.com](http://tvoytrener.com). Книга, которую вы сейчас читаете, представляет собой сборник статей, опубликованных на нём. Это значит, что все эти статьи вы можете найти на ресурсе [tvoytrener.com](http://tvoytrener.com). Под каждым заголовком есть соответствующая ссылка. Кроме этого, присутствуют «местные ссылки» между главами. Это сильно облегчает перемещение по книге.

Статьи никак не связаны друг с другом. Это значит, что читать вы их можете вразброс. Почти все они (за очень редким исключением) написаны мной лично. И все они служат одной цели – помочь вам создать красивое тело. О котором вы всегда мечтали.

Хочу несколько слов рассказать о себе. Чтобы знали, с кем имеете дело)

**Тренерский стаж** - 7 лет. Тренерская деятельность в фитнес-клубах и в ДЮСШ персональным и групповым тренером.

**Стаж тренировок** - 15 лет. Пауэрлифтинг. Гиревой спорт. Силовое многоборье.

**Образование** - Кубанский Государственный Университет Физической Культуры, Спорта и Туризма (КГУФКСиТ) в г. Краснодаре. Тренерский факультет.

**Спортивные достижения** - КМС по пауэрлифтингу. Чемпион России и ЮФО по версии AWPC. Трёхкратный рекордсмен России по версии AWPC. Многократный призёр чемпионатов России по версии RDPF. Чемпион Краснодарского края по версиям IPF и WPC.

Начал я заниматься в 1999г. при собственном весе 47 кг. Сейчас вешу 102 кг. Спорт сильно изменил мою жизнь. И я уверен, что в лучшую сторону. Четырнадцать лет назад, перешагнув порог тренажерного зала с целью "качнуть бицуху", я конечно и не подозревал что стану тренером и чемпионом России. Оба эти звания тогда казались мне недостижимыми. Дядьки которые подымали по 200кг были для меня инопланетянами. А объем знаний, достаточный чтобы тренировать, казался мне необъятным. Хотя и сейчас, чем больше я узнаю, тем яснее понимаю, сколь много мне еще предстоит узнать. И когда я понял, что могу быть тренером - мне очень понравилась эта мысль. Вот так я и стал им )

Раньше мне казалось, что тренер - это всегда профессионал своего дела, очень добросовестно относящийся к своей деятельности. Но потом я понял, что частенько это не так. Много людей хотели бы начать тренироваться. Но, не имея элементарных знаний из этой

области, иногда или занимаются сами, или попадают к такому горе-специалисту. Результат, сами понимаете какой. В лучшем случае - никакого. В худшем - травмы.

Надеюсь, что мои труды не пропадут даром. И здесь вы найдете ответы на многие ваши вопросы. Желаю удачи всем кто занимается силовыми тренировками: мужчинам и женщинам, спортсменам и просто любителям потягать "железо".

**В книге (помимо моих) использовались статьи:**

1. Льва Либеранта, МС по пауэрлифтингу
2. Михаила Брылина, тренера и МС по пауэрлифтингу

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

## 2. ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПАУЭРЛИФТИНГА

### 2.1 Нужен ли бицепс в пауэрлифтинге

[http://www.tvoytrener.com/powerlifting/powerlifting\\_biceps.php](http://www.tvoytrener.com/powerlifting/powerlifting_biceps.php)



Позволю себе немного поразглагольствовать на эту тему. Вопрос – нужен ли бицепс в пауэрлифтинге – задан некорректно. Корректно было бы спросить – нужно ли специально качать бицепс в пауэрлифтинге.

Мне представляется, что большой необходимости в отдельной тренировке бицепса нет. Во время подтягиваний и различных тяг (в том числе и в наклоне) работает не только широчайшая, но и бицепс. И этой нагрузки зачастую бывает вполне достаточно, чтобы бицепс справлялся со своей функцией мышцы – стабилизатора при жиме лёжа.

Существует также мнение (небезосновательное), что мышцы-антагонисты даже в покое вынуждены компенсировать тонус друг друга. То есть чем сильнее бицепс, тем больше трицепсу приходится затрачивать часть своей силы на преодоление тонуса бицепса. Моих знаний физиологии достаточно, чтобы утверждать, что это похоже на правду. Вы обращали внимание на то, что у тех, кто усиленно тренирует бицепс, руки в покое до конца не выпрямляются? Это наглядная демонстрация того, что тонус у бицепса – больше тонуса трицепса.

С другой стороны, при предельных нагрузках даже мышцы – стабилизаторы должны быть хорошо развиты, чтобы создавать вокруг суставов и рычагов мощный мышечный корсет. Ну и к тому же вполне логично предположить, что когда человек занимается пауэрлифтингом и хочет стать большим и сильным – он должен развивать все мышцы своего тела.

В общем, можно сказать, что бицепс тренировать желательно, но по остаточному принципу, так как его тренировка не является приоритетной в пауэрлифтинге. Так мои спортсмены тренируют бицепс один раз в неделю в конце тренировки. Обычно это одно – два упражнения.

Ну и плюс все мужчины хотят иметь красивые и большие руки. Это нормально. Просто имейте в виду, что, тренируя какую – либо группу мышц, организм затрачивает ресурсы на выполнение упражнения, а затем – на восстановление этих мышц. И чем больше он затратит энергии на второстепенные мышцы – тем меньше достанется основным. Так что грамотно распределяйте свои силы.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

## 2.2 Пауэрлифтинг - история и классификация упражнений

<http://www.tvoytrener.com/lifting.php>



тяга становая). Так появился пауэрлифтинг. Первый чемпионат мира по этому виду спорта прошел в 1971 году.

История пауэрлифтинга насчитывает порядка 50 лет. Как вид спорта он появился в середине XX века. Атлеты, которые не могли или не хотели заниматься тяжелой атлетикой, и штангисты, которые травмировались и не могли больше выступать по т/а, начали соревноваться в чисто силовых упражнениях (приседания со штангой, жим штанги лежа и

История же этого вида спорта у нас в стране насчитывает почти 30 лет. До СССР силовое троеборье добралось лишь в начале 80-х и называлось оно тогда у нас – атлетическая гимнастика (Б. И. Шейко – «Пауэрлифтинг»). Спортсмены не редко соревновались тогда в приседаниях, жиме лежа и прыжках в длину. Профессиональных троеборцев тогда в СССР не было, и почти все спортсмены, выступавшие на соревнованиях, были штангистами. В сентябре 1990 года была создана федерация Силового Троеборья России (Б. И. Шейко – «Пауэрлифтинг»). И уже с середины 90-х наша страна стала лидером в этом виде спорта на международной арене. Вообще, пауэрлифтинг – пожалуй, самый силовой вид спорта. Если вы просто хотите быть сильным и не обладаете гибкостью, координацией и скоростью штангиста – занимайтесь пауэрлифтингом.

По государственной программе в ДЮСШ на секции пауэрлифтинга берут детей с 9 лет. Но, как правило, люди начинают заниматься им в подростковом возрасте. В этом плане это довольно «старый вид спорта». Это связано в первую очередь с тем, что сила – это двигательное качество, которое достигает своего максимума уже в зрелом возрасте. Если гибкость начинает падать у человека с 17 – 18 лет, скорость мышечного сокращения и выносливость с 20 - 22 лет, то сила начинает идти на убыль только после 30 лет (при условии что человек не тренируется). Таким образом, этот вид спорта становится доступен в любом возрасте. Кому противопоказаны осевые нагрузки и есть проблемы с позвоночником (допустим - остеохондроз или грыжа), коленями и так далее, может заниматься только жимом лежа. По этому упражнению проводятся отдельные соревнования.

Но не думайте, что это «халявный» вид спорта. Нормативы очень высокие. И чтобы сделать хотя бы 3 разряд – придется попотеть. И некоторым даже не 1 год. На тренировках придется делать не то, что хочется, а то, что надо. Много приседать и тянуть и тренировать ноги, не меньше чем руки.

Все упражнения в пауэрлифтинге (как и в любом другом виде спорта) делятся на 3 типа.



1. **Соревновательные (СУ).** Это 3 упражнения: приседания со штангой, жим лежа и тяга становая. Результат на соревнованиях определяется по сумме лучших результативных подходов в каждом движении. Поэтому хороший троеборец не тот, кто много жмет или тянет, а тот, кто в сумме «соберет» больше других.
2. **Специально подготовительные (СПУ).** Это упражнения, имеющие один или несколько схожих элементов с соревновательными и направленные на увеличение силы, мышечной массы и результата в соревновательных упражнениях. Можно также выделить среди них околосоревновательные упражнения. Они отличаются от соревновательных только по одному элементу. Допустим, приседания на скамью, жим штанги с длинной паузой, тяга становая с низкого старта и так далее.
3. **Общеподготовительные (ОПУ).** Это упражнения, которые напрямую не влияют на соревновательные упражнения и не имеют с ними ничего общего, но необходимы атлету для всестороннего развития. Это могут быть упражнения на растяжку, плавание, бег и многое другое.

В России сейчас действует 4 международных федерации по пауэрлифтингу, у каждой из которых есть свои нюансы в правилах и нормативы. На данный момент атлеты имеют возможность выступать как с экипировкой, так и без нее. По любительским версиям (проводится допинг-контроль) и по профессиональным (без допинг-контроля). Некоторые федерации (WDFPF) проводят чемпионаты России в отдельных движениях (награды разыгрываются отдельно по каждому из трех упражнений). Кроме того, все федерации проводят отдельно соревнования по жиму штанги лежа. Нормативы по жиму лежа есть в каждой федерации, кроме IPF.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

### 2.3 Пауэрлифтинг: как подводиться к соревнованиям

<http://www.tvoytrenner.com/powerlifting/sorevnovania.php>



Вообще, подводка к соревнованиям в пауэрлифтинге несколько проще, чем во многих других видах спорта, с которыми мне так или иначе приходилось сталкиваться. И даже здесь есть много нюансов. Но многие атлеты подходят к этому делу спустя рукава. А потом удивляются на соревнованиях: «Как же так! Я же неделю назад приседал 250 кг на тренировке! А теперь и 230 присесть не могу!». Давайте разбираться:

как же подводиться к соревнованиям?

Главная цель подводки к соревнованиям (в любом виде спорта) – дать организму полностью отдохнуть. И к моменту соревнований выйти на фазу суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Предполагается, что вы тяжело пахали все эти несколько месяцев подготовки к соревнованиям. Естественно, что накапливалось утомление. И как сделать так, чтобы организм не только восстановился, но и сверхвосстановился? Ведь только в фазе сверхвосстановления возможны рекорды и новые достижения.

Вообще, по своему тренерскому и спортивному опыту, могу сказать, что после тяжёлых тренировок на [становую тягу](#) и [приседания](#) организм восстанавливается до 2-х недель. После [жима лёжа](#) – до 10 дней (так как там меньше работает мышц). Это значит, что уже за две недели до соревнований нежелательно делать эти упражнения с максимальной нагрузкой.

Что значит с максимальной нагрузкой? Допустим, вы можете присесть с весом 200 кг максимум на 5 повторений. То есть подход 200х5 это и будет для вас максимальной нагрузкой. А подход 200х3 это уже будет 60% от максимальной нагрузки.

**Таким образом, максимальная нагрузка - это то количество повторений, которые вы можете сделать на пределе своих возможностей с тем или иным весом.**

Теперь возьмём ваш максимальный вес, который вы можете поднять в том или ином упражнении, за 100%. Тогда, если вы можете присесть с весом 200 кг на 1 повторение, то это будет 100%. А 160 кг это уже будет 80%. Думаю, понятно. Это нам нужно для того, чтобы вам проще было понимать, о чём пойдёт речь в таблице ниже (рабочие веса и количество повторений приведены только для соревновательных упражнений).

**Таблица распределения нагрузки при подготовке к соревнованиям**

Недели до соревнований	Рабочие веса	Количество повторений	Количество подсобных упражнений	Примечания
4-10 недель	75%-100%	80%-100%	3 - 5	Эти 7 недель самые тяжёлые. Здесь вы усиленно растите как силу, так и массу (если это вам надо). Поэтому как рабочие веса, так и количество повторений нужно делать иногда на 100% от максимальных значений. Плюс довольно большое количество подсобных упражнений. Естественно, что при таком режиме, к концу этого периода накопится усталость.



3 недели	80%-95%	80%-100%	2 - 3	За 3 недели до соревнований уже нужно снижать обороты. Это значит, что вы уже не должны поднимать 100% от максимального веса. Но количество повторений можно иногда доводить до 100%. А количество подсобных упражнений уже должно быть снижено.
2 недели	80%-90%	70%-90%	1 - 2	Это начало восстановления вашего организма. Несмотря на то что веса на штанге снизились незначительно, снижается количество повторений и подсобных упражнений. Это всё необходимо для того, чтобы снизить общий объём нагрузки за тренировку.
1 неделя	50%-70%	40%-50%	1	В последнюю неделю вы отдыхаете. Относительно небольшие веса и очень низкое количество повторений. Можно делать по одному подсобному упражнению (что-то довольно лёгкое). А можно вообще обойтись без подсобки. А последнюю тренировку (если она за 1 – 2 дня до соревнований) лучше вообще пропустить.

Как видите, я считаю, что уже за 3 недели до соревнований нужно подготавливать организм к отдыху. И в первую очередь делать это нужно за счёт снижения количества подсобных упражнений.

Дальше, за 2 недели до соревнований, мы уже резко снижаем количество повторений. При этом незначительно снижая вес штанги. И оставляем только 1 – 2 подсобных упражнения на каждой тренировке. Это уже примерно на 50% снизит общий объём работы от периода предсоревновательной подготовки.

Ну и последнюю неделю нужно поднимать небольшие веса на небольшое количество повторений. В эту неделю и происходит максимальное восстановление организма.

Отдельно ещё хочу сказать, почему я за 3 недели убрал 100% вес штанги. Лично я считаю, что нужно дать организму отдохнуть не только физиологически, но и психологически. Так как, работая с предельным весом, вы ещё и нагружаете свою нервную систему. Поэтому нужно поберечь «кураж» к соревнованиям. Обычно за эти 3 недели я даю вес не больше первоначального веса в первом подходе. То есть если спортсмен собирается начинать приседать с 200 кг, то в течение этих 3-х недель на тренировках он будет приседать самое большее 200 кг. Естественно, что при таком раскладе его максимум примерно 220 кг.

Вот так лично я себе представляю подводку к соревнованиям по пауэрлифтингу. Кто-то скажет, что можно сделать её и покороче. Но в своей практике я практически никогда не сталкивался с такой ситуацией, когда спортсмен «переотдыхал» перед соревнованиями. Зато те, кто так и не успел восстановиться, встречаются сплошь и рядом.

**Примечание.** Конечно, подводка к соревнованиям зависит от очень многих факторов: стаж атлета, наличие фармакологической поддержки, индивидуальные особенности организма и многое другое. В этой статье я лишь хотел показать вам сам принцип подведения к соревнованиям. И все цифры здесь имеют среднестатистическое значение.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

### 2.4 Основные ошибки новичков в пауэрлифтинге

[http://www.tvoytrener.com/powerlifting/novichki\\_oshibki.php](http://www.tvoytrener.com/powerlifting/novichki_oshibki.php)



Силовое троеборье (пауэрлифтинг) с каждым годом становится всё более популярным. Ещё бы, ведь это самый короткий путь к силе и массе! А какой парень об этом не мечтает? Но минус в том, что многие начинают заниматься пауэрлифтингом самостоятельно. Некоторые думают, что здесь нет ничего сложного, и они сами справятся. У некоторых просто рядом нет толкового тренера.

Но как бы там ни было, почти все новички, которые «сами себе тренера», совершают ряд довольно распространённых ошибок. О том, что это за ошибки и почему не стоит их совершать, я и хочу

рассказать в этой статье.

#### 1. Слишком много внимания уделяется жиму лёжа

Многие забывают или упускают из виду, что в силовом троеборье выигрывает не тот, кто много жмёт или много приседает. А тот, кто в сумме соберёт больше. Это вроде бы должно быть очевидно для всех. Вместе с тем, практика показывает, что прибавить 10 кг в [приседаниях](#) или [становой тяге](#) гораздо легче, чем [в жиме лёжа](#). Оно и понятно. Ведь в жиме работает гораздо меньше мышц, чем в остальных соревновательных упражнениях.

Основные мышцы, определяющие результат в пауэрлифтинге, - это спина, ягодицы и ноги. На них и нужно уделять примерно 60% - 70% тренировочного времени. Причём это касается не только новичков, но и более опытных. А остальные 30% - 40% - грудь, плечи и руки. А новички, как правило, делают всё наоборот.

## **2. Мало подсобных упражнений**

Я считаю, что на первом этапе подготовки надо стараться выполнять больше различных упражнений на все группы мышц. Включая такие, как шея, голень и предплечья. То есть нужно стараться развивать всё тело от пяток до ушей. Так вы закладываете фундамент для роста силы и массы. Чем он мощнее, тем проще вам будет в будущем. При таком подходе на соревновательные упражнения должно отводиться примерно 30% - 40% тренировочного времени.

Ещё раз подчеркну, что это касается только новичков. Так как со временем необходимость такого количества «подсобки» отпадает. И более опытные «лифтеры» на соревновательные упражнения тратят 60% - 70% процентов тренировочного времени.

## **3. Мало базовых упражнений**

Не путайте базовые упражнения с соревновательными в пауэрлифтинге. [Базовые упражнения](#) включают в себя 3 соревновательных и ещё много других упражнений на основные мышечные группы. То есть базовые упражнения могут быть как соревновательными, так и подсобными.

Новички же любят заниматься всякого рода «тренировочным онанизмом» типа трицепс лёжа, бицепс боком, бицепс раком и так далее. В общем, делают такие упражнения, которые делать проще всего, но от которых не растёт ни масса, ни сила. И которые имеют мало чего общего с пауэрлифтингом.

## **4. Слишком большой отдых между подходами**

Многие начитаются про то, что в пауэрлифтинге нужно долго отдыхать между подходами. Так лучше растёт сила. Это верно. Но время между подходами должно быть соразмерно упражнению, весу на снаряде и вашему стажу тренировок. Если какой-нибудь мастер спорта присядет 300 кг 3 раза и потом отдыхает 6 минут – это нормально. Но если какой-нибудь новичок присядет свои 60 кг на 10 повторений и потом тоже отдыхает 6 минут – это уже ненормально.

Ну ладно бы это касалось только соревновательных и базовых упражнений. Многие ещё и между подъёмом штанги на бицепс отдыхают по 6 минут. Мотивируя это тем, что «так сила лучше растёт».

А между тем при слишком долгом отдыхе снижается КПД всей тренировки. Мышцы как следует не забиваются. А значит, не происходит увеличения их массы. Да, сила, конечно, на первых порах вырастет. Но она не может расти вечно без роста массы. А для новичка [рост массы](#) должен быть более приоритетным, чем [рост силы](#).

Поэтому я считаю, что отдых должен быть примерно 2 минуты в подсобных упражнениях и 3 (иногда 4) минуты в базовых. Это касается только рабочих весов. При разминке отдыхать нужно немного меньше.

## **5. Использование экипировки**

Несколько раз я наблюдал на соревнованиях примерно такую картину: парень весом 70 кг приседает 80 кг в титановском комбезе и в бинтах INZER. Конечно, это выглядит очень смешно и нелепо. Лично я считаю, что пока вы не сделаете хотя бы 2 разряд, экипировка вам совершенно ни к чему.

Некоторые возразят, что если человек собирается выступать в экипировке, то нужно сразу к ней привыкать. Во-первых, привыкать к ней не так уж и долго (дело нескольких месяцев). А во-вторых (и это самое главное), экипировка делает за вас часть работы. И это хорошо для соревновательного результата. Но очень плохо для новичка, который должен сначала выучить классическую технику упражнений (без экипировки) и укрепить не только мышцы, но и связки.

Поэтому я являюсь противником использования экипировки, если у вас нет хотя бы второго разряда.

## **6. Увеличение весов в ущерб технике упражнений**

Это касается всех упражнений, но соревновательных в первую очередь. Ведь всем хочется побыстрее похвастаться перед знакомыми, сколько он жмёт или тянет. Вот и получается, что чуть ли не с первого занятия (а некоторые «кренделя» и с первого) ставят максимальный вес и пытаются поднять.

Моё мнение, что первые полгода вообще не нужно делать подходы на одно повторение. Минимум 3 – 4 повторения. То есть работать нужно в диапазоне 4 – 12 жим лёжа, 4 – 12 приседания и 4 – 10 становая тяга. Причём вес должен быть такой, чтобы все повторения вы могли сделать с хорошей техникой.

## **Выводы**

Если вы решили заниматься пауэрлифтингом, то найдите себе хорошего тренера. Если же такой возможности нет, то нужно помнить следующие принципы:

1. Силовое троеборье это ТРОЕБОРЬЕ, а не только жим лёжа.
2. Работайте больше на увеличение массы мышц. Не гонитесь за весами и слишком много не отдыхайте.
3. Тренируйте всё тело и все мышцы. Чем больше разнообразных упражнений вы будете делать, тем мощнее будет ваш фундамент для роста силы и массы.
4. Не нужно поднимать предельные веса. Лучше пусть вам сейчас нечем будет похвастаться. Зато через пару лет будете хвастаться, что приседаете 200 кг. Чем будете 5 лет подряд хвастаться, что приседаете 150 кг.
5. Не думайте, что, надев экипировку, вы сразу сделаете мастера спорта. Экипировка хорошо работает только на сильных мышцах и суставах. И если у вас хорошая техника.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

### 2.5 Сколько может дать экипировка в пауэрлифтинге?

<http://www.tvoytrener.com/powerlifting/ekipirovka.php>



Вопрос в высшей степени спорный! Экипировка экипировке рознь. Да и разным людям одна и та же экипировка может добавить абсолютно разное количество кг. Но я всё же попробую хоть как то ответить на этот вопрос. И для начала давайте рассмотрим типы экипировки в пауэрлифтинге.

- **Бинты для приседаний**. Бывают 2 и 2.5 метра.
- **Майка для жима лёжа**. Бывает однослойная, многослойная.
- **Комбинезон для становой тяги**. Бывает однослойный, многослойный.
- **Комбинезон для приседаний**. Бывает однослойный и многослойный.
- **Ремень, напульсники и эластичные наколенники** экипировкой не являются. И могут быть использованы в безэкипировочных соревнованиях.

В зависимости от федерации, а их в России 7 (IPF, WPC, AWPC, IPA, IPA-A, WDFPF, GPC) в качестве экипировки допускаются майки и комбинезоны с тем или иным количеством слоёв. Это в основном 1, 2 и 3 слоя. А также бинты с той-или иной длиной. Отсюда и такое расхождение в этих показателях.

Но прежде, чем я начну озвучивать конкретные цифры, хочу сказать, что цифры эти рассчитаны на тех, кто уже имеет опыт использования экипировки. Так как к любой экипировке нужно привыкать несколько месяцев, чтобы она начала хорошо работать.

## Жим лёжа

Сколько же может дать майка для жима? Начнём с однослойной. Считается, что примерно 20 – 30 кг. И примерно на столько же отличаются нормативы экипировочного жима (в однослойной майке) от безэкипировочного. Но я хочу рассказать вам об одном своём наблюдении, которое я сделал на ЧР по версии WDFPF.



По регламенту этих соревнований утром был безэкипировочный жим лёжа, а вечеров – в майках (однослойных). И там был парень в категории до 100кг, который утром пожал 200 кг. Соответственно без майки. И пожал, надо сказать, впритык. Я сам всё это видел воочию. Но какого же было моё удивление, когда этот же парень выходит вечером на жим лёжа в однослойной майке INZER и жмёт третьим подходом 250 кг!! И это при том, что он уже потратил силы на утренний жим!

Исходя из этого эксперимента / наблюдения могу сказать, что при определённых условиях однослойная майка может дать до 50 кг.

А что же касается многослойных маек? На данный момент абсолютный рекорд в жиме лёжа без экипировки равен примерно 330 кг (Эрик Спото и Скотт Мендельсон). А в экипировке – 488 кг (Тайни Микер). Разница почти 160 кг! Но, это скорее исключение из правил. А на самом деле 70 – 100 кг многослойная майка вполне может дать. Лично я был свидетелем того, как парень на тренировке еле справился с весом 160 кг без майки. А в многослойке (на этой же тренировке) пожал 240 кг. А это 80 кг разницы!

## Приседания

### Бинты для приседаний

Стандартные 2-х метровые бинты сильной жёсткости (фирма INZER, TITAN, METAL) дают прибавку примерно 15 – 25 кг. Лично мне давали 20 кг. Во многом это зависит от того, как их мотать. А также от того, насколько у вас сильная спина. Так как если спина отстаёт от ног, то бинты вам не помогут. Ноги-то они вытолкнут, а вот разогнуться вы не сможете. Поэтому, чтобы эффективность бинтов была максимальная, спина должна быть немного сильнее ног.





Что же касается бинтов 2.5 метра, то, думаю, это ещё + 5 кг. Не больше.

### Комбинезон для приседаний

Если бинты вам помогают разогнуться в коленях, то комбинезон помогает вам разогнуть тазобедренные суставы и поддержать вашу спину. Чтобы комбинезон работал по максимуму, то, как правило, [техника приседаний](#) должна немного отличаться от техники приседаний без него. Но под каждый тип комбинезонов своя техника. Так как они могут отличаться по фасону, кройке, жёсткости и так далее. Но в среднем можно сказать, что однослойный комбез даёт примерно 30 – 40 кг прибавки.

Многослойные же дают 50 – 80 кг. В редких случаях до 100 кг. И основное отличие здесь именно в жёсткости комбинезона. Чем больше слоёв – тем больше жесткость и его выталкивающая сила.



### Становая тяга

[Становая тяга](#) является упражнением, где экипировка играет наименьшую роль. До недавнего времени большинство атлетов использовали в становой тяге комбез для приседаний. Оно и понятно. Ведь принцип действия у них похож. Предназначение комбеза для тяги такое же как и для приседаний: удержание ровного положения спины и разгибание (выталкивание) в тазобедренных суставах.

Однако все эти комбезы хорошо работают только на старте. То есть в первой фазе подъёма штанги (до колен). Но, по мере разгибания ног и туловища, помощь комбеза становится всё меньше. Поэтому часто можно наблюдать такую картину, что спортсмен, который тянет в комбинезоне (не важно это комбинезон для тяги или для приседаний), достаточно мощно дотягивает штангу до колен. А после колен – зависает и не может дотянуть её до конца.

Поэтому, прибавка от комбеза в становой тяге составляет примерно 20 - 30 кг. И это при условии, что у вас слабый старт, но нет проблем с конечной фазой становой тяги. Если же у вас и так сильный старт, но проблемы с «дотягиванием», то комбинезон вам может вообще ничего не прибавить.



Кстати, бинты на колени в становой тяге почти не используются. Так как основная проблема здесь – разогнуть спину, а не ноги.

### Выводы:

1. Однослойная жимовая майка прибавляет 20 – 30 кг. В редких случаях до 50 кг.
2. Многослойная майка прибавляет до 70 – 100 кг. В редких случаях даже больше.

3. Бинты на колени длиной 2 метра дают прибавку 15 – 25 кг. А 2.5 метра – 20 – 30 кг. Это при условии, что вы используете бинты высокой степени жёсткости и у вас спина сильнее ног.

4. Однослойный комбез для приседаний может дать 30 – 40 кг.

5. Многослойный комбез для приседаний даёт прибавку 50 – 80 кг. Иногда и до 100 кг.

6. Комбез для становой тяги даёт 20 – 30 кг прибавку. Это однослойный. Многослойный примерно только на 10 кг больше. И это при том условии, что у вас слабый старт и нет проблем с финальной частью подъёма.

7. Если вы, допустим, в сумме троеборья поднимаете 600 кг, то полный набор однослойной экипировки может улучшить вашу сумму до 700 – 720 кг. А многослойной, до 720 – 750 кг.

8. Все цифры в этой статье имеют весьма среднее значение. Сколько вам может дать та или иная экипировка – никто точно знать не может. Удачи!

## ОГЛАВЛЕНИЕ

### 2.6 Практические советы от Чемпиона мира по пауэрлифтингу

[http://www.tvoytrener.com/powerlifting/soveti\\_powerlifting.php](http://www.tvoytrener.com/powerlifting/soveti_powerlifting.php)



Здравствуйтесь, дорогие друзья, любители железной игры. Меня зовут Брылин Михаил, и я являюсь чемпионом Мира по пауэрлифтингу (сумма 940 кг без экипировки) и тренером тренажёрного зала.

Меня уже давно посещали мысли, написать статью о методах тренировок. Дело в том, что когда я начинал заниматься, у меня было постоянное ощущение дефицита информации.

Приходилось перелопачивать много литературы, общаться с тренерами и спортсменами, чтобы ответить на вопрос: «Как же нужно тренироваться, чтобы стать большим и сильным?». Очень часто ответы на мои вопросы были противоречивые, что вызывало у меня некоторое недоумение: один говорил, что жать нужно 1 раз в неделю, другой - 4 раза, третий - 2 раза. Сколько выполнять подсобных упражнений?

Перепробовав всего и вся, я пришел к следующему выводу: тренировки нужно строить под себя, в зависимости от ваших индивидуальных особенностей (пол, возраст, скорости

восстановления, роста и так далее) Это касается не только техники выполнения упражнений, но также и количества тренировок в неделю. Как только мне удалось правильно составить программу, то начал активно прогрессировать. Причем со временем я кардинально менял программы тренировок, что тоже приносило свои плоды. Результатом этого стало то, что в течение всей своей спортивной карьеры мне удалось набрать 60 кг мышечной массы и поднять в сумме троеборья 940 кг без экипировки. Так что не бойтесь экспериментировать.

Очень часто, тренируясь в зале, я наблюдал, как молодые ребята пытаются накачать руки, выполняя невероятное количество подходов на бицепс, трицепс и так далее. Спустя пару-тройку месяцев их энтузиазм иссякает, и они просто бросают тренировки, не видя результатов. Заниматься просто не хочется, что и понятно. А многие смиряются с этим, но продолжают ходить в зал по привычке, или, точнее сказать, для общения с людьми, что, конечно, тоже хорошо, но все-таки результаты должны быть, иначе мотивация к тренировкам будет никакая.

Чтобы обеспечивать прирост в массе, необходимо добавлять в силе. А именно, в базовых упражнениях: приседании, жиме лежа и становой тяге (золотая тройка). Именно эти упражнения должны быть основой вашего плана. Так как именно они дают результат в силе и массе. Против подсобных упражнений я ничего не имею, но на то они и подсобные. Упор на них делать не надо, иначе можно загнать себя в яму перетренированности.



Именно изучению техники золотой тройки нужно посвятить львиную долю времени, иначе, вместо получения красивого здорового сильного тела, вы приобретете себе серьезные проблемы со здоровьем. У меня есть знакомые спортсмены, очень одаренные генетически, которые вынуждены были завязать со спортом именно из-за проблем со здоровьем, которые возникли из-за корявой техники, поэтому не жалейте времени. Особенно это касается приседаний и становой тяги. Здоровье - в первую очередь, все остальное - второстепенно. Тренировки на этом этапе должны быть объемными: 4-6 подходов со средним весом и идеальной техникой. Легкие тренировки для закрепления техники не подходят, так как при увеличении отягощения будут вылезать старые ошибки, поэтому вес должен быть внушительным, но не чрезмерным, чтобы вы могли правильно выполнять движение. Конечно, такие тренировки нужно выполнять под присмотром опытных товарищей ну или лучше грамотного тренера.

**Начнем с приседаний.** Отличным упражнением для изучения техники приседаний является приседание перед лавкой. Снимаете штангу со стоек, отходите пару шагов назад, расставляете ноги шире плеч, немного развернув носки. Ваш партнер по тренировке спереди подставляет вам небольшую лавку почти вплотную к голени. Теперь ваша задача присесть, удерживая жестко спину и не отводя таз назад, то есть разводя колени в стороны. Так типичная ошибка начинающих спортсменов - это приседание коленями вперед, что вредно для них, потому что здорово их перегружает. Важно отметить, что угол наклона спины

практически не должен меняться, то есть вставать нужно, упираясь плечами в штангу за счет ног, а не за счет спины. Она должна играть роль опоры - не более, быть максимально жесткой. Таким образом, нужно выполнить 4-5 подходов по 5-6 повторений. Подробнее - [Обучение технике приседаний](#) в пауэрлифтинге.

**Становая тяга.** Как правило, начинающие спортсмены выполняют становую тягу за счет спины, так как поначалу сила ног уступает силе спины. Необходимо бороться с желанием поднять больший вес в ущерб технике. Срыв штанги нужно осуществлять за счет ног, удерживая спину прямой, стараясь «продавить» пятками помост. Мне в свое время очень помогло упражнение [становая тяга с подставки](#). За счет него мне удалось прибавить 25 кг за 2 месяца в соревновательной тяге. Выполняется она следующим образом: под ноги помещается подставка высотой 10-12 см, то есть гриф штанги располагается практически у стоп, стартовое положение штанги ниже, чем при обычном выполнении, и ноги нагружаются сильнее. Отлично тренируется срыв штанги. После этого упражнения соревновательную тягу выполнять намного легче. Необходимо выполнить 4-5 подходов по 3-4 повторения. Подробнее - [Становая тяга – увеличиваем результат](#).

**Жим лежа.** В этом упражнении техника очень индивидуальна. Прежде всего, нужно определить, в каком стиле вам стоит выполнять данное упражнение, в зависимости от силы грудных мышц или трицепсов. При трицепсовом жиме хват несколько уже, и при движении вниз локти прижимаются к корпусу, а при грудном - хват шире, и локти идут в стороны. Есть и промежуточные положения ( их большинство) , поэтому я рекомендую поискать наиболее подходящий вам вариант. При выполнении жима лежа необходимо сводить лопатки к позвоночнику и опустить вниз к тазу, так вы значительно сократите амплитуду упражнения, и максимально упираться ногами в помост-это сделает движение более мощным. Для набора массы необходимо выполнять 4-5 подходов по 8-12 раз. Подробнее - [Жим штанги лёжа – варианты исполнения](#).

Это некоторые рекомендации, которые могут быть полезны начинающим спортсменам. В следующих статьях я постараюсь ответить на ваши вопросы, касаемо тренировочного процесса, питания.

*Автор статьи: тренер тренажёрного зала [Брылин Михаил](#)*

## ОГЛАВЛЕНИЕ

## 2.7 Зачем нужны негативные повторения в бодибилдинге и пауэрлифтинге?

[http://www.tvoytrenner.com/metodiki\\_obhcie/negativnie\\_povtorenia.php](http://www.tvoytrenner.com/metodiki_obhcie/negativnie_povtorenia.php)



Прежде чем приступить к суровой практике – немного теории. Во время выполнения любых упражнений мышцы выполняют три вида работы.

**1. Преодолевающая.** Когда вы поднимаете снаряд, преодолевая силу тяжести. На этом виде работы и строится подавляющая часть тренировок.

**2. Статическая.** Когда снаряд находится в одном положении. То есть, допустим, когда вы удерживаете штангу неподвижно в какой-либо точке траектории движения. Этот метод широко использовал в своих тренировках знаменитый Александр Засс.

**3. Уступающая.** Когда под действием тяжести снаряда происходит его опускание вниз.

Вот как раз таки третий вид работы и является ключевым в негативных повторениях. Теперь попробую дать определения этой методики тренировок.

Негативные повторения - это такие повторения, когда происходит МЕДЛЕННОЕ и КОНТРОЛИРУЕМОЕ опускание снаряда или собственного тела. Причём вес или утомление мышц должны быть такими, чтобы поднять снаряд вы были не в состоянии.

Из этого определения видно, что, чтобы эффективно использовать негативные повторения или вес должен быть предельным (то есть сделать преодолевающую работу с ним вы не сможете), или мышцы должны быть утомлены так, чтобы, опять-таки, вы не смогли поднять этот вес.

Исходя из этого, можно выделить два назначения негативных повторений:

- **Увеличение массы мышц.**
- **Увеличение силы мышц.**

### Увеличение массы мышц

Это именно второй случай, описанный в определении. Используется он преимущественно в бодибилдинге. И выполнять им можно большинство упражнений. Вот вам пример. Вы делаете [сгибание рук со штангой на бицепс](#) 30 кг по 10 повторений. Десятое повторение вы делаете из последних сил. А затем медленно и подконтрольно опускаете штангу вниз в течение 5 – 10 секунд. Можно не ограничиться одним повторением, а попросить партнёра поднять вам штангу наверх и сделать ещё несколько таких повторений.



Суть эффекта заключается в том, что таким образом вы можете дать более сильный стресс на мышцы. А чем сильнее стресс, тем лучше ваши мышцы откликаются на нагрузку. Ведь именно такие предельные стрессы заставляют их расти.

В своей практике я этот метод широко использую в подтягиваниях. Когда человек после последнего подтягивания опускается вниз очень медленно (до 30 секунд). Такой подход позволяет увеличить количество подтягиваний.

## Увеличение силы мышц

Это первый случай, описанный в определении. И применяется он обычно в пауэрлифтинге. Делать таким способом можно только базовые упражнения. Возьмём для примера жим лёжа. Допустим, вы можете пожать на 1 раз максимум 100 кг. Вы ставите 115 кг на штангу и медленно (те же 5 – 10 секунд) опускаете на грудь. Вы как бы сопротивляетесь весу штанги. Естественно, что возвращают штангу на стойки ассистенты.

Такой метод практикуется пауэрлифтерами обычно в приседаниях, становой тяге и жиме штанги лёжа. Причём вес снаряда должен обязательно быть больше вашего максимума. Примерно на 10% - 20%. Иначе смысла не будет. Выполнять можно как 1, так и 2 – 3 повторения. Лично я больше 3-х повторений не практикую.

В чём же здесь суть эффекта? Почему ваши мышцы становятся сильнее? Для тех, кто знает человеческую физиологию, тут никакой загадки нет. Давление, которое оказывает вес снаряда на ваше тело и ваши мышцы, вызывает соответствующий сигнал, который передаётся сначала мозгу, а потом по мотонейронам в мышцы. И сила сокращения мышц напрямую зависит от силы этого сигнала. А сила сигнала напрямую зависит от того, какой вес давит на ваши мышцы. Под словом «давит» я подразумеваю силу воздействия, а не в прямом смысле.

И тут мы подошли к ключевому моменту. Когда вы берёте вес больший, чем сможете поднять, то сила сигнала, посылаемого мышцам, больше, чем когда-либо до этого. И этот сигнал заставляет ваши мышцы сокращаться с такой силой, которую они не могут развить при уступающей работе.

Если взять максимальное сокращение мышц при преодолевающей работе за 100%, то при статической работе мышцы могут сократиться на 110% - 120%. А при уступающей примерно на 130%.

## Выводы

Негативные повторения могут служить как хорошим разнообразием для ваших тренировок, так и хорошим способом сделать ваши мышцы больше и сильнее. Но я бы не советовал этот метод для новичков. Что касается роста массы, то она первое время будет и так расти. А если не растёт, то негативные повторения в таком случае вряд ли помогут, и нужно искать проблему в другом. А что касается увеличения силы, то суставы и сухожилия у



новичков ещё просто не готовы к таким предельным нагрузкам. Ведь сверхмаксимальные веса - это большой риск получения травмы.

И ещё, не нужно использовать негативные повторения на каждой тренировке. А как часто - этого я сказать не могу. Тут уж смотрите сами. Удачи.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

## 2.8 Нормативы по пауэрлифтингу, жиму лёжа, становой тяге и приседаниям

<http://www.tvoytrener.com/normativy.php>



Пауэрлифтинг (силовое троеборье) - чисто силовой вид спорта. Ещё лет десять назад разряды и звания там присваивались только по сумме лучших результативных подходов в 3-х движениях: приседание со штангой, жим штанги лежа и тяга становая. То есть, для конечного результата, будь то присвоение норматива или занятое место на соревновании - решающее

значение имеет только сумма. И не важно сколько вы отдельно присели, потянули или пожали.

Теперь же, в некоторых федерациях можно выполнить норматив отдельно в приседании, жиме лёжа или становой тяге. В России на данный момент действуют 7 международных федераций по пауэрлифтингу.

### IPF

IPF (International Powerlifting Federation) - единственная официальная федерация в России по силовому троеборью. но также и единственная федерация где нормативы есть только по троеборью, но нет отдельно по жиму лежа. Федерация официально бездопинговая, но фактически все нормативы рассчитаны на "химку" и на экипировку. Если вы выполнили КМС по этой федерации без этих двух составляющих, то можете считать себя крутым спортсменом.

[Нормативы по IPF](#)

[Сравнить нормативы с другими федерациями](#)

### WPC

WPC (World Powerlifting Congress)- федерация не официальная в России, но не менее значимая. Основное отличие от IPF состоит в том, что там отсутствует допинг контроль. Т. е. применение допинга в этой федерации вполне легально. И они это не скрывают. Большим плюсом является то, что есть нормативы по троеборью, жиму лежа и становой тяге, с экипировкой (однослойной и многослойной) и без экипировки. Итак, смотрим нормативы:

[Нормативы по WPC](#)

[Сравнить нормативы с другими федерациями](#)

## **AWPC**

AWPC - аналог WPC, только с допинг контролем. То есть если условно WPC мы можем отнести к профессионалам, то AWPC - к любителям. Хотя все это условно. Естественно, что нормативы здесь пониже, так как считается что все спортсмены "чистые". Допинг контроль проводится, но выборочно, потому что это очень дорогое удовольствие. Эта федерация не пользуется такой большой популярностью как две предыдущие, т. к. некоторые считают что там выступают одни "слабаки". Но надо отдать ребятам должное. Эти "слабаки" без "химки" поднимают вполне приличные веса. Смотрим нормативы:

[Нормативы по AWPC](#)

[Сравнить нормативы с другими федерациями](#)

## **RDFPF**

RDFPF (Russian Drug-Free Powerlifting Federation). Немногочисленная федерация пауэрлифтинга свободная от допинга. Чем-то напоминает AWPC. Хотя, скорее AWPC напоминает ее. Ведь AWPC появилась гораздо позже. Так же выборочно берется допинг контроль. Нормативы есть только без экипировки. "Фишкой" этой федерации является то, что у них есть нормативы мастера спорта по жиму лёжа для ветеранов, которые естественно ниже, чем у "молодых". Смотрим:

[Нормативы по RDFPF - троеборье](#)

[Нормативы по RDFPF - жим лёжа](#)

[Сравнить нормативы с другими федерациями](#)

## **GPC**

GPC – в России очень молодая федерация. Основное её отличие – отказ от экипировки. То есть соревнования по этой версии проводятся только без экипировки. Но, разрешены бинты на колени. Это, пожалуй, главная запоминающаяся особенность этой федерации. Нормативы пока есть только по троеборью.

[Нормативы по GPC](#)

[Сравнить нормативы с другими федерациями](#)

## **IPA**

IPA является аналогом WPC. То есть, это ещё одна профессиональная федерация, где отсутствует допинг контроль. Однако, нормативы там немного выше, чем в WPC. Могут

даже сказать, в IPA самые высокие нормативы в России. Причём нормативы есть не только на троеборье и жим лёжа, но и на становую тягу и на приседания.

[Нормативы по IPA](#)

[Сравнить нормативы с другими федерациями](#)

## **IPA-A**

IPA-A – это аналог... кого? Правильно – AWPC. То же самое, что и IPA, но с допинг контролем. И нормативы здесь повыше чем в AWPC. Может оно и к лучшему, а то мастеров спорта уже как собак нерезаных ))

[Нормативы по IPA-A](#)

[Сравнить нормативы с другими федерациями](#)

## **Вывод**

В общем, нормативов по пауэрлифтингу - на любой вкус и цвет. Ещё лет 10 назад было так: Хочешь мастера спорта - "химичся" и одевай экипировку. Теперь же есть любительские и безэкипировочные нормативы и соревнования. Хочется ещё отметить, что IPF - единственная федерация, которая запрещает своим спортсменам выступать по другим версиям. Если вы будете замечены на других соревнованиях - вас больше не пустят выступать по IPF. С автором этих строк именно так и произошло )) Удачи!

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

## 3. ПРИСЕДАНИЯ

### 3.1 Нужно ли использовать бинты в приседаниях?

[http://www.tvoytrenner.com/fiziologua/binti\\_prisedania.php](http://www.tvoytrenner.com/fiziologua/binti_prisedania.php)



Вообще, полностью вопрос данной статьи звучит так: Нужно ли использовать коленные бинты в приседаниях со штангой тем, кто не занимается пауэрлифтингом?

В последнее время всё чаще можно увидеть в залах парней, которые приседают со штангой в бинтах на коленях, но при этом не выступают на соревнованиях по троеборью. И вообще не хотят заниматься этим видом спорта, а хотят просто быть большими и сильными.

Мотивы, которыми руководствуются такие люди, обычно выглядят так:

#### **1. Бинты защищают мои колени от травм.**

Бинты не защищают колени от травм. Они вообще никак не влияют на увеличение или уменьшение риска травмирования. Каким бы ни был вес у вас на плечах, ваш коленный сустав не выскочит из суставной сумки. Просто потому, что так он устроен. Как бы вы сильно ни мотали бинты – это не защитит суставные связки и сухожилия от разрывов (если те вдруг «захотят» порваться). Простое механическое сдавливание мягких тканей вокруг сустава не защищает их от разрыва.

#### **2. С помощью бинтов я могу присесть больше, а значит, стану сильнее.**

Это правда. Когда вы с помощью внешних приспособлений поднимаете вес, выше вашего предельного – вы преодолеваете не только психологический барьер, но и физиологический. Вы можете взять ваш предельный вес, который вы можете присесть одно повторение, и сделать в бинтах три повторения. Или можете взять вес выше вашего максимума на 10 кг – 20 кг. И то и другое увеличит силу мышц ног.

#### **3. Большие веса нужно всегда приседать в бинтах. Иначе можно травмироваться.**

Риск получения травмы и вправду возрастает с увеличением веса штанги. Но использование бинтов не снизит риск травматизма. Смотрите пункт 1.

#### **4. Раз эти огромные ребята приседают в бинтах, значит, чтобы стать таким же большим и сильным, нужно делать как они.**

Эти «огромные ребята» выступают на соревнованиях по пауэрлифтингу. И они вынуждены использовать бинты (если выступают в экипировочном дивизионе), хотя они

этого или нет. В противном случае их шансы на победу снизятся. Но сейчас всё большее распространение получают безэкипировочные дивизионы. И многие пауэрлифтеры тренируются и выступают без бинтов.

Не хочу никого обидеть, но примерно такие слова я слышу, когда спрашиваю какого-либо парня, зачем он приседает в бинтах. Теперь можно сделать некоторые выводы относительно вопроса этой статьи.

## Выводы

Новичкам однозначно использовать бинты не нужно. Если вы уже можете приседать хотя бы полтора собственных веса на 1 раз, то можете иногда использовать бинты на больших весах (80% от максимума и выше). Иногда – это значит примерно раз в месяц. Это даст дополнительный толчок росту силы и объёма ваших мышц ног.

Но знайте, что использование бинтов – вовсе не обязательно и не защитит ваши колени - как говорят некоторые. Удачи!

## ОГЛАВЛЕНИЕ

### 3.2 Обучение технике приседаний в пауэрлифтинге

[http://www.tvoytrener.com/powerlifting/tehnika\\_prisedania.php](http://www.tvoytrener.com/powerlifting/tehnika_prisedania.php)



Есть люди, которым достаточно один раз показать упражнение, и они уже делают его так, как будто всю жизнь только этим и занимались. Но для большинства обучение правильной технике приседаний со штангой превращается в многоуровневый процесс.

Про различные сложности в технике, с которыми может столкнуться новичок, и про то, как преодолевать эти сложности, и будет эта статья.

Одна из самых главных ошибок, которую необходимо исправить на первых порах – **кривая спина во время упражнения**. Особенно ярко это может проявляться в нижней точке амплитуды. Чем ниже человек опускается, тем сильнее округляет спину. Это хорошо исправляется благодаря приседаниям с диском (или гантелей) за головой. Чтобы держать таким образом диск (или гантель), новичок вынужден расправлять плечи и сводить лопатки вместе. Ещё можно ставить новичка перед зеркалом и заставлять его смотреть на себя, чтобы голова не опускалась вниз.

**Отрыв пяток от пола в нижней точке седа.** Это может быть вызвано двумя факторами. 1. Новичок слишком сильно подаёт колени вперёд. Если это так, то это можно исправить, поставив сзади него плинт или лавку, так чтобы он мог дотянуться до нее тазом, только если оттопырит его назад. Таким образом, он будет знать, что сзади него плинт, и будет невольно уводить таз назад, чтобы сесть на него.

Второй фактор - у человека плохая подвижность в голеностопе. Такое тоже встречается, но реже. В таком случае лучше подложить ему под пятки подставку в виде дисков, резинового коврика или бруска. Высота такой подставки – 1 – 2 см, что соответствует обычному мужскому каблуку. Но не допускайте, чтобы человек привыкал к подставке. Обычно через пару месяцев её можно убирать.

Ещё иногда новички **боятся сесть до нужной глубины**. И не хотят низко приседать, хоть ты тресни. Берём всё тот же плинт или лавку и заставляем садиться на неё. Только она должна быть такой высоты, чтобы атлет мог сесть на неё, только если присядет достаточно низко.

Ещё одна довольно опасная ошибка – **быстрое и бесконтрольное приседание**. Человек буквально падает со штангой почти до самого пола. И тут нам на помощь приходит всё тот же плинт или лавка, которая заставит будущего атлета опускаться гораздо медленнее. Ещё как вариант можно попробовать дать ему приседания с паузой посередине движения вниз. Это также будет тормозить его.

Такие распространённые ошибки, как **сведение коленей во время вставания и сильный наклон корпуса** связаны, как правило, не с плохой координацией, а с отстающим развитием соответствующих групп мышц. И поэтому исправлять эти недостатки нужно не техническими тонкостями и уловками, а целенаправленной тренировкой этих мышц. Подробнее - [3.3 Приседания со штангой – устранение](#) слабых мест.

Ну ещё можно отметить такой момент, как **неправильное снятие и возвращение штанги на стойки**. Многие новички делают это с горбатой спиной. Причём снимают штангу не ногами, а спиной (подлезает под штангу, как вопросительный знак). При этом одна нога может находиться спереди, а другая – сзади. Это тоже довольно важный момент, и за ним необходимо следить. Так как разное положение ног приводит к перекручиванию корпуса и неравномерному распределению веса штанги на него.

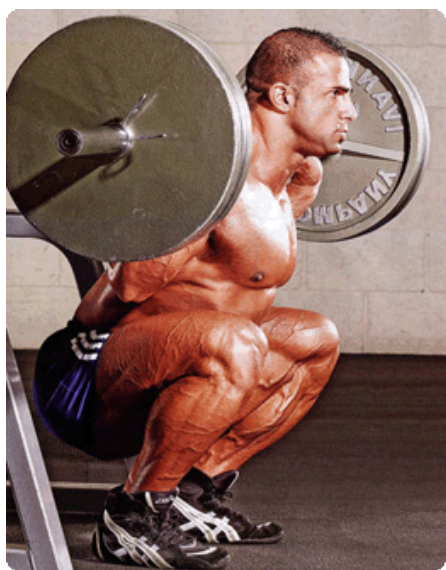
Пожалуй, это все распространённые моменты при изучении техники приседания со штангой, с которыми можете столкнуться вы лично или ваши подопечные. Надеюсь, что статья оказалась вам полезной.

## ОГЛАВЛЕНИЕ



### 3.3 Приседания со штангой – устранение слабых мест

<http://www.tvoytrener.com/powerlifting/prisedania.php>



Как и в любом другом упражнении, в приседаниях со штангой есть слабые места, лимитирующие дальнейший рост показателей в этом упражнении. Под слабыми местами я понимаю какую-либо группу мышц, которые отстают в развитии.

Известно, что в приседаниях задействованы четыре основных мышечных группы. Это передняя и внутренняя поверхность бедра, мышцы-разгибатели позвоночника и ягодицы. Как правило, если человек систематически приседает со штангой, то проблем с четырёхглавой мышцей (передняя поверхность бедра) нет. Ведь эта мышца работает здесь по максимуму, а значит, и развивается быстрее остальных. Получается, что слабое место надо искать в оставшихся трёх группах мышц.

Таким образом, мы видим, что для постоянного роста показателей в приседаниях недостаточно только приседать. И, рано или поздно, атлет сталкивается с тем, что на предельных весах его техника ломается, и он долгое время не может прибавить в приседе.

И ключевым моментом здесь является – как именно «ломается» техника. Ведь благодаря этому мы можем узнать, какая группа мышц отстаёт в своём развитии от остальных. Итак, рассмотрим основные ошибки в технике приседаний.

#### **Сведение коленей при попытке встать**

Это говорит о недостаточном развитии внутренней поверхности бедра. Известно, что чем шире колени разведены в стороны, тем большая нагрузка ложиться на эту часть бедра. Слабые мышцы не могут справиться с возложенной на них задачей. И, чтобы встать, атлет вынужден сводить колени, перенося, таким образом, нагрузку на четырёхглавую мышцу.

Обычно эта проблема исправляется следующими упражнениями: [боковые выпады \(перекаты\) со штангой на плечах](#), [приседания с весом, подвешенным между ног](#) (блины подвешиваются к поясу) и [приседания сумо](#) (с широкой постановкой ног). Все эти упражнения хорошо грузят внутреннюю поверхность бедра.

#### **Задирание таза вверх при попытке встать**

Что же на самом деле при этом происходит? А происходит вот что. Ноги в коленных суставах начинают усиленно разгибаться (ведь четырёхглавая мышца хорошо справляется со своей задачей), но вот изменений в тазобедренных суставах не происходит. В результате таз поднимается вверх, спина наклоняется, и (как вы понимаете) встать из такого положения

уже почти невозможно. Причиной тому – слабые ягодичные мышцы, которые отвечают за разгибание в тазобедренных суставах.

Исправляется такое недоразумение следующими упражнениями: [Выпады со штангой на плечах](#), глубокие приседания с задержкой в седе и [наклоны со штангой на плечах](#).

### **Округление спины при попытке встать**

Ну здесь всё гораздо понятнее. Круглая спина – слабые мышцы разгибатели спины. Причём чем сильнее наклон туловища, тем сложнее мышцам сохранить спину прямой. Чаще такое наблюдается у тех, кто кладёт штангу высоко. Чем выше штанга, тем больше рычаг (расстояние от грифа до тазобедренного сустава).

В таком случае необходимо спину укреплять, и помогут нам в этом такие упражнения как: [становая тяга на почти прямых ногах](#), [наклоны со штангой на плечах](#) и [гиперэкстензия \(наклоны через козла\)](#).

### **Вывод**

Если хотите много приседать, то только одних приседаний недостаточно. Ведь наш организм - это сложная биомеханическая система звеньев и рычагов. Только укрепляя каждое звено, вы сможете построить сильную цепь, где не будет слабых мест.

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

## **3.4 Приседания со штангой – спорные моменты**

<http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/prisedania.php>

### **1. Глубина седа**

Здесь существуют обычно два мнения. Садиться до параллели и садиться ниже параллели. Сторонники неглубокого седа утверждают, что так меньше риск получить травму коленей. Это действительно так, но при одном условии: если опускаться быстро и бесконтрольно, то есть попросту «падать» со штангой вниз. При хорошей технике шансы травмироваться одинаковы в обоих вариантах.



Практикующие глубокий сед говорят, что так лучше прорабатываются мышцы бедра и ягодиц. Действительно, чем ниже сед, тем сильнее растягивается четырёхглавая и ягодичная мышца. А значит, и тренировочный эффект будет лучше.

Всё сказанное выше не относится к занимающимся тяжёлой атлетикой и пауэрлифтингом, где атлеты лишены возможности выбора, так как вынуждены приседать низко.

## **2. Блины под пятки**

Сторонники этого приёма утверждают, что так безопасней для суставов, в частности голеностопа. Вроде так получается более правильное и естественное движение. Но вы же не родились с блинами под пятками? Мне представляется, что к этому приёму стоит прибегать только в том случае, когда у человека плохая подвижность в голеностопном суставе. То есть без подставки у него постоянно отрываются пятки. Если же всё нормально, то никакие подставки не нужны.

## **3. Ширина постановки ног**

Классическим вариантом считается, когда ноги на ширине плеч. Это наиболее удобный и естественный вариант. Часто можно встретить и более широкий, и более узкий вариант. Это тоже вполне приемлемо. Но прежде чем экспериментировать, овладейте классической техникой приседаний со штангой.

## **4. Ширина хвата**

Как браться за штангу? Одни берутся под самые втулки, а другие максимально близко к плечам. Никакой принципиальной разницы нет. Беритесь как вам удобно. Ширина хвата не влияет на качественные характеристики приседаний.

## **5. Положение штанги**

Здесь два варианта. Верхний (на плечах) и нижний (на лопатках). Классическим считается верхний. При таком варианте спина находится более вертикально, а значит, почти вся нагрузка достаётся ногам. Нижний вариант - это чисто пауэрлифтёрское «изобретение». Такой вариант позволяет часть нагрузки переложить на спину, так как спина сильнее наклонена вперёд. Если вы не собираетесь заниматься пауэрлифтингом, то начинайте изучение техники приседаний с классического варианта. А дальше – сами решите.

## **Выводы**

Как видите, это упражнение имеет много нюансов и различных вариаций. Какие-то обоснованы, какие-то нет. Зачастую нет бесспорно выигрышного варианта. И каждый человек вынужден сам подбирать себе оптимальную технику, исходя из своих анатомо-физиологических особенностей и поставленной цели. Приседания штангиста, пауэрлифтера и легкоатлета могут сильно отличаться, так как различны задачи этого упражнения. Поэтому для начала задайте себе вопрос: зачем вам нужны приседания?

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

## 4. ЖИМ ЛЁЖА

### 4.1 Как увеличить жим лёжа?

[http://www.tvoytrener.com/metodiki\\_obhcie/jym\\_shtangi\\_leja.php](http://www.tvoytrener.com/metodiki_obhcie/jym_shtangi_leja.php)



Многие, а точнее почти все, рано или поздно начинают жаловаться на то, что не растёт жим лёжа. Давайте разберём самые частые причины застоя в этом упражнении.

#### Причины застоя

##### 1. Слишком много упражнений на грудь

Грудные мышцы – это основные работающие мышцы при жиме лёжа. И если не давать им восстанавливаться – то не будет расти их сила. А значит, не будет расти и результат в жиме лёжа.

Многие делают по 4 – 5 упражнений в неделю на грудь. Тренируют её два или даже три раза в неделю. Это слишком много. Мой опыт говорит, что упражнений на грудь должно быть МАКСИМУМ 3 в неделю. А зачастую вполне достаточно двух.

##### 2. Недостаточно упражнений на нижнюю часть тела

Дело в том, что результат в жиме лёжа очень чувствителен к собственному весу атлета. Увеличение собственного веса неминуемо приведёт и к росту в жиме лёжа. При правильном подходе каждые 5 кг веса дают + 10 – 15 кг в жиме.

Поэтому очень важно тренировать ноги, ягодицы и спину. Ведь рост мышечной массы больше всего зависит от этих мышечных групп. Как бы смешно это не звучало, но: Хотите много жать – тренируйте ноги!

##### 3. Жим до отказа на каждой тренировке

Не пытайтесь свой каждый подход сделать максимальное количество повторений. Это верный путь к переутомлению и недовосстановлению мышц. Распланируйте тяжёлые и лёгкие тренировки в жиме так, чтобы вы не делали больше 2-х подряд лёгких или тяжёлых тренировок.

Допустим, эту неделю пожмите на 10 повторений с максимально возможным весом. А на следующей неделе - пожмите на 3 – 4 повторения. Но с таким весом, чтобы у вас оставалось ещё одно повторение в запасе. Подробнее об этом в статьях: [Как менять количество повторений в течение тренировочной программы](#) и [Принципы изменения веса снарядов при тренировках в тренажёрном зале.](#)

## Методы увеличения жима лёжа

### 1. Негативные жимы

[Смотреть видео](#). Негативные жимы - это когда вы берёте вес на 10% - 20% больше своего максимального и очень медленно опускаете на грудь. Чем медленнее – тем лучше. Естественно, что штангу поднимают за вас ассистенты.

Не советую так делать больше 3-х повторений за подход. Да и самих подходов много делать тоже не нужно. Обычно это упражнение идёт в дополнение сразу после основного жима лёжа. И делается 1 – 2 подхода по 1 – 2 повторения.

### 2. Отжимания от подставок

Это разновидность отжиманий от пола. Разница в том, что ноги и руки находятся на подставках. Это позволяет вам опуститься ниже, чем если бы вы просто отжимались от пола. То есть это упражнение имитирует жим лёжа, но так, будто штангу вы можете опустить ещё ниже, чем ваша грудь. Если вы хотите, чтобы это упражнение максимально помогло вам в жиме, то нужно ставить руки по ширине как на жиме и отжиматься с большим весом на 6 – 10 повторений. Тогда вы значительно сможете усилить начальную фазу жима (съём штанги с груди).

### 3. Жим с паузой на груди

[Смотреть видео](#). Этот приём также помогает вам усилить начальную фазу жима. Здесь имеется в виду не соревновательная пауза (1 секунда) а более длинная (2 – 5 секунд). Естественно, что делать это упражнение надо с весом на 15% - 20% меньше рабочего. И выполняем его на 1 – 4 повторения. Такой подход будет лучше растить не только взрывные качества мышц, но и их силу.

### 4. Отдыхайте иногда от жима лёжа

Нельзя одно упражнение делать без перерыва в течение долгого времени (около года). Это ведёт к привыканию мышц и все более слабому их отклику на нагрузки. Советую вам 2 – 3 месяца в году отдыхать от жима штанги лёжа. Это не значит, что грудь нельзя делать вообще. Заменяйте это упражнение на похожие.

Допустим, поделайте [отжимания широким хватом](#), или [жим гантелями под углом вверх](#), или [жим штанги лёжа узким хватом](#). Кстати, это касается всех упражнений, а не только жима штанги лёжа.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

## 4.2 Планирование тренировок в русском жиме

[http://www.tvoytrener.com/powerlifting/russian\\_jim.php](http://www.tvoytrener.com/powerlifting/russian_jim.php)

### О русском жиме

Русский жим - это жим лежа, но не на максимальный вес, а на максимальное количество повторений в подходе.

Русский жим проводится в следующих соревновательных номинациях. Мужчины – вес штанги 100, 125, 150, 200 кг. Юниоры – 75 кг. Юноши – 55 кг. Ветераны 40-49 лет – 75 кг. Ветераны +50 лет – 55 кг. Женщины – вес штанги 35, 45, 55 кг.



### Русский жим – сила, силовая выносливость, общая выносливость

В русском жиме подход считается удачным, если атлету удалось выполнить 8 и более повторений (в богатырской номинации 200 кг зачетным количеством является 5 повторов).

Для общего ознакомления приведу рекордные и стандартные результаты соревнующихся атлетов в различных номинациях русского жима.

- 200 кг -- 12, 5-7 повт.
- 150 кг – 30, 15-20 повт.
- 125 кг – 45, 20-30 повт.
- 100 кг – 60, 30-45 повт.
- 75 кг – 100, 50-70 повт.

В глаза бросается очень большая разница между тяжелыми и легкими номинациями по количеству повторений.

Номинация 200 – чисто силовая, лишь у ведущих атлетов, жмущих 10 и более повторов, в очень небольшой степени задействована силовая выносливость.

Номинация 150 кг – самая сложная, поскольку организм должен справляться со значительным отягощением в большом количестве повторений. Значит, в равной степени задействованы и сила, и силовая выносливость.

В более легких номинациях основную роль играют силовая и общая выносливость.

### Тренировки русского жима

Бегун не может одновременно быть спринтером и марафонцем. По тем же соображениям одинаково успешно выступать в тяжелых и легких номинациях невозможно. Поэтому атлет должен выбрать одну, максимум две, соревновательные номинации (смежные) и строить тренировочный процесс, исходя из специфики этих номинаций.



Если атлет выбрал в качестве основной богатырскую номинацию 200 кг, то его тренировки будут мало отличаться от классических тренировок на силу пауэрлифтера или жимовика. За месяц до соревнований следует выйти на максимальный разовый жим, после чего 3-4 недели посвятить работе с весами 90-110 % от 200 кг. Никакой специальной работы в аэробном режиме выполнять не следует.

Самой сложной является подготовка к самой популярной номинации – 150 кг, сочетающей в себе незаурядные силовые качества атлета и высокий уровень силовой выносливости.

Я сам больше всего люблю эту номинацию и имею соревновательный результат – 18 раз и тренировочный результат – 20 раз, что соответствует нормативу кандидата в мастера спорта. Без лишней скромности добавлю, что в сорок с лишним лет и без использования АС это не так плохо.

Поэтому я уверен, что в моей подготовке есть рациональное зерно. Естественно, каждый атлет должен планировать тренировочный процесс с учетом своих особенностей, и мои рекомендации - это только возможный вариант.

Итак, чтобы набрать силу, нужно подобрать грамотную систему для её роста. Первые два месяца подготовки идут именно на набор этого важнейшего качества. Жим выполняю раз в 4-5 дней, с весами 170-190 кг, раз в две недели выхожу на 200-205 кг. Повторения от 10-6 до 4-2, соответственно. Кроме того, тренирую дополнительно трицепсы и дельты, выполняя отжимания от брусьев, жим под углом 45 и жим узким хватом. В подсобке использую 12-6 повторений.

Я убежден, что выходить на разовый жим не следует. Это, во-первых, травмоопасно, во-вторых, изнашивает нервную систему, а в-третьих, бесполезно для увеличения результата в выбранной номинации.

После выполнения силового цикла, сопровождаемого приемом протеина и креатина, я выхожу на следующие силовые показатели – 205\*3, 190\*6.

Оставшиеся до соревнований 2 месяца, я работаю в большей степени над силовой выносливостью. Провожу 2 тренировки в неделю. Веса от 130 до 170 кг, раз в две недели 180-190 кг. Из подсобки оставляю только жим узким хватом на 20-12 повторений. От двух перехожу к одной порции протеина в день, креатин оставляю на том же уровне, а вот углеводы значительно увеличиваю.

**Для наработки силовой выносливости использую следующие методы тренировки:**

1. Жим с залеживанием. (Например – 150\*12 повт. +90 сек лежки под штангой +4 повт. + 90 сек лежки под штангой + 2 повт.).

2. Интервальный жим в течение 5 минут. (Например – 150\*6 + 40 сек штанга на стойках + 150\*6 + 40 сек штанга на стойках + 150\*6+ 40 сек штанга на стойках + 150\*4+ 40 сек штанга на стойках + 150\*2).
3. Жим с залеживанием с уменьшением веса.
4. Интервальный жим с уменьшением веса.
5. Комбинированный жим с залеживанием – используя средний, предельно широкий и узкий хват и уменьшение веса.
6. Жим с паузами на груди 5-10 сек.
7. Жим с фиксацией на распрямленных руках 5-10 сек.
8. Дожимы средним хватом в силовой раме на 10 и более повторений.

Раз в неделю я тренирую бедра. Выполняю приседания, как приседания, жим ногами. Работаю не на пределе, но с достаточной нагрузкой, чтобы напитать мышцы кровью. Также раз в неделю делаю тягу, на много повторений и не до предела. Считаю, что без тренировки таких больших мышечных групп как ноги и спина, атлет не сможет полностью раскрыть свой потенциал силы и выносливости в русском жиме.

Номинация 125 похожа на 150, но большее внимание следует уделить тренировке силовой выносливости, а не абсолютной силы.

А вот легкие номинации, 100 и особенно 75 кг требуют принципиально другого подхода.

Выступая на соревнованиях, я убедился, что результат в легких номинациях очень слабо коррелирует с разовым жимом. Часто 40 повторов на центнере выполняет и 90-килограммовый малыш с разовым жимом 170 и 140-килограммовый дядя с разовым жимом 230. Так что сила в легких номинациях не самоцель и тем более не ключ к победе.

В легких номинациях, когда результат приближается к 100 разам, решающую роль начинает играть общая выносливость. А, как нас учили в добром старом Институте Физкультуры, общую выносливость определяет максимальная величина потребления кислорода!!! То есть организм выходит из анаэробной зоны и работает или в аэробно-анаэробном режиме, либо в чистом аэробном режиме.

Поэтому работа на повышенном пульсе (около 160-170 ударов в минуту) должна быть включена в подготовку. На мой взгляд, это могут быть дыхательные приседания, суперсеты присед / жим или жим / тяга вертикального блока и тому подобное. В межсезонье стоит побегать кроссы по пересеченной местности. Но с работой на выносливость нужно знать меру, чтобы не сжечь необходимую для жима мышечную массу.

Доброго русского жима! Лев Либерант.

*Автор статьи: Лев Маркович Либерант - МС по пауэрлифтингу.*

## ОГЛАВЛЕНИЕ

## 4.3 Жим штанги лёжа – варианты исполнения

[http://www.tvoytrenner.com/powerlifting/jim\\_leja.php](http://www.tvoytrenner.com/powerlifting/jim_leja.php)



### 1. С неполным опусканием

[Посмотреть видео](#). Выполняется обычно с доски 5 – 15 см. Доска кладётся на грудь. Таким образом, амплитуда получается укороченная. Веса берутся чуть больше, чем при обычном жиме (около 90% - 105% от максимума). Используется, если у атлета хороший съём с груди, но слабый дожим. Кроме того, большие веса помогают спортсмену лучше подготовиться психологически.

### 2. Жим с цепями

[Посмотреть видео](#). Выполняется, как обычный жим штанги лёжа, но на втулку одеваются цепи. Получается, что при движении штанги вниз, цепи ложатся на пол, и снаряд становится всё легче. По мере выжимания – штанга, соответственно, тяжелеет. Также используется для дожима. Обычно перепад веса составляет примерно 10кг – 20кг.

### 3. Негативный жим

[Посмотреть видео](#). Суть этого упражнения состоит в том, чтобы опустить штангу как можно медленнее. Причём вес берётся больше максимального (100% - 120%). Вес нужно подбирать такой, чтобы в любой точке спортсмен мог хотя бы на полсекунды остановить штангу. Затем ассистенты возвращают штангу на стойки. Как известно, при уступающей работе, мышцы могут развить большее усилие, чем при преодолевающей. Поэтому такой жим лёжа способен увеличить силу мышц и морально подготовить атлета к новым весам.

### 4. Удержание штанги

[Посмотреть видео](#). Собственно жимом лёжа не является, так как движение отсутствует. Суть состоит в том, что атлет удерживает на выпрямленных руках снаряд, который гораздо тяжелее своего рекордного веса (110% - 140%). Обычно удержание происходит 10 – 20 секунд. Это упражнение частично укрепляет связки и, опять-таки, морально готовит атлета к новым рекордам.

### 5. С паузой внизу

[Посмотреть видео](#). Имеется в виду с паузой на груди, большей, чем этого требуют правила соревнований. Обычно это 3 – 5 секунд. Веса здесь берутся немного меньше (на 10% - 20%), чем при обычном жиме лёжа. Упражнение сильно грузит грудные мышцы и помогает атлету развить более мощный съём снаряда с груди. Используют в основном, чтобы улучшить съём.

## 6. С ногами вверх

[Посмотреть видео](#). При таком варианте ноги не ставятся на пол, а удерживаются на весу, причём прогиб в спине отсутствует. Всё это позволяет исключить из работы мышцы ног и спины, тем самым осложняя работу рукам и верхнему плечевому поясу. Веса берутся обычно на 10% - 20% меньше, чем при классическом варианте.

## 7. С неполным выжиманием

[Посмотреть видео](#). Упражнение направлено на тренировку первой фазы движения – съём снаряда с груди. Суть в том, чтобы мощным и быстрым движением вытолкнуть штангу до середины амплитуды и, не выпрямляя рук, опустить на грудь. Сильно грузятся мышцы груди, так как они не успевают отдыхать. Веса в среднем 80% - 95% от максимума.

## 8. С П-образным грифом

Довольно экзотическое упражнение. Гриф с п-образной выемкой посередине, что позволяет опускать штангу ниже уровня груди. Обычно это 5см – 10см. Как вы догадались, такое упражнение сильно растягивает и нагружает грудные мышцы и используется для усиления первой фазы жима – съёма штанги с груди.

## 9. Обратным хватом

[Посмотреть видео](#). Штанга берётся обратным хватом. Вследствие этого по-другому работают трицепсы и дельтовидные мышцы. Упражнение довольно опасное, так как удерживать таким образом штангу в кистях гораздо труднее. Выполняется с небольшим весом (70% - 85% от максимума) и на несколько раз (6 – 10 раз).

## 10. Со жгутами

[Посмотреть видео](#). Принцип тот же, что и с цепями, Только вместо них жгуты, которые пропускаются под лавку и привязываются к грифу штанги. Таким образом, при выжимании они натягиваются, увеличивая тем самым вес снаряда. Количеством жгутов и силой натяжения можно варьировать изменение веса снаряда до нескольких десятков кг.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

## 5. СТАНОВАЯ ТЯГА

### 5.1 Становая тяга – увеличиваем результат

[http://www.tvoytrener.com/powerlifting/stanovaia\\_tiaga2.php](http://www.tvoytrener.com/powerlifting/stanovaia_tiaga2.php)



Каждый, кто занимается пауэрлифтингом или просто качается, хочет стать ещё сильнее. Во всём мире становая тяга признана как упражнение, которое определяет общую силу человека. Иными словами, кто больше тянет, тот и сильнее (в целом).

Эта статья предназначена в первую очередь для тех, кто уже добился кое-каких успехов в этом упражнении, и я попробую рассказать о некоторых секретах увеличения показателей в становой тяге.

В каждом упражнении есть слабое место, которое тормозит дальнейший рост результатов. В становой тяге это обычно момент отрыва штанги от помоста, момент прохождения коленей и финальная фаза, когда необходимо развернуть плечи.

#### Момент отрыва штанги от помоста

В этой фазе больше всего нагрузки приходится на ягодичные мышцы. Если эта фаза является у вас слабым звеном, то, скорее всего, таз у вас поднимается вверх, а спина (не выдержав нагрузки) округляется. И, как следствие, вы неспособны оторвать штангу от помоста. И здесь нужно работать в двух направлениях. Первое – увеличение силы ягодичных мышц. Второе – проработка этой фазы движения.

Сила ягодиц увеличивается за счёт стандартных упражнений: [глубокие приседания](#), [выпады со штангой](#), [наклоны со штангой на плечах](#) и так далее. Причём в наклонах со штангой ноги лучше сгибать немного сильнее. Так лучше будут работать ягодицы.

Для проработки начальной фазы становой тяги используют тягу до колен и тягу с низкого старта (стоя на подставке). Можно также попробовать статику. То есть ставите вес на штангу больше вашего максимума и (сохраняя правильные углы) пытаетесь оторвать штангу от пола. У вас, конечно, поднять штангу не получится, но сила мышц должна вырасти.

#### Момент прохождения коленей

Именно после коленей спина начинает активно выпрямляться. И неспособность выполнить это движение говорит о недостаточном развитии мышц – разгибателей позвоночника. И чем сильнее вы наклоняете спину, тем сильнее должны быть у вас эти мышцы. Как некоторые из вас уже поняли – слабые ягодицы заставляют задира́ть таз наверх, что перекладывает нагрузку с ног на спину. То есть одна проблема порождает другую.

Для тренировки мышц – разгибателей отлично подходят такие упражнения, как [становая тяга на прямых ногах](#) (мёртвая), [наклоны со штангой на плечах](#) и [наклоны через козла](#) с довольно большим весом. Также можно выполнять тягу с высоких плинтов для проработки второй фазы движения

### Финальная фаза

Это слабое место встречается реже двух предыдущих и характеризуется неспособностью до конца разогнуть спину и отвести плечи назад. Скорее всего, это может быть вызвано недостаточным развитием больших и малых круглых мышц, ромбовидных мышц и подостных мышц.

Для тренировки этих мышц подходят различные [тяги в наклоне](#). Здесь важен наклон корпуса, а не то, что у вас в руках (штанга, гантель или ручка тренажёра). Кроме этого, для отработки финальной фазы становой тяги хорошо подходит такое упражнение, как «гуд монинг». Суть состоит в том, чтобы из исходного положения (ноги и спина полностью выпрямлены) сгорбиться, не наклоняя при этом спину, и затем вернуться в исходное положение. Естественно, оно выполняется со штангой в руках. Иными словами это упражнение имитирует финальное разгибание спины в становой тяге.

Надеюсь, что эта статья поможет вам прибавить несколько десятков килограмм к вашей тяге.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

### 5.2 Становая тяга – сумо или классика?

[http://www.tvoytrener.com/powerlifting/stanovaia\\_tiaga.php](http://www.tvoytrener.com/powerlifting/stanovaia_tiaga.php)



Про технику становой тяги написано много. И любой тренер даже средней квалификации вполне способен показать и объяснить особенности этого упражнения. Но почти всегда перед новичками (особенно кто занимается пауэрлифтингом) встаёт вопрос – какой из двух стилей выбрать? Ведь здесь нет определённо выигрышного варианта. Рекорды мира ставятся и в классическом исполнении, и стилем сумо. И на всех соревнованиях вы найдёте крутых спортсменов, которые тянут обоими стилями.

#### Классический вариант

По моим наблюдениям классический вариант становой тяги выбирают люди более коренастые (квадратные, если хотите). Оно и понятно. Ведь стиль сумо – требует



определённой гибкости и подвижности в тазобедренных и коленных суставах. К плюсам такого варианта можно отнести более естественное и привычное положение суставов нижней части тела и отличную проработку ягодичных мышц. К минусам – длинный путь снаряда. Ведь, как известно из физики, работа = масса \* путь. При одном и том же весе снаряда работа будет больше в классическом варианте.

Получается, что если вы довольно приземистый атлет и не обладаете хорошей гибкостью – выбирайте «классику». **И пусть 2/3 пауэрлифтеров тянут сумо – выигрывают от этого не все. Так как для некоторых сумо это не оптимальный вариант, а дань моде.**

## Сумо

Техника становой тяги сумо является чисто пауэрлифтерским изобретением. И кроме как в этом виде спорта, почти нигде не используется. Такой стиль выбирают в основном стройные и гибкие атлеты. Они выигрывают в расстоянии, но такое положение суставов является не совсем комфортным для них. Вследствие чего могут возникать проблемы в тазобедренных и коленных суставах. Ягодицы грузятся меньше, зато сильнее включаются в работу внутренние части бёдер.

Что касается постоянных споров – где сильнее работает спина, а где ноги, то, я думаю, что тут дело не в стилях, а в положении таза. Выше таз – больше спина, ниже – больше ноги.

В общем, если вы довольно гибкий и без лишнего веса – выбирайте сумо. Но всем новичкам я советую начинать изучение тяги становой с классического варианта. Хотя бы 3 – 4 месяца. И потом, даже если вы выбрали сумо, всё равно время от времени делать классику.

## Вывод

**Оба варианта становой тяги одинаково хороши. Если вы не собираетесь выступать на соревнованиях по пауэрлифтингу, то лучше остановиться на классике.** Если сомневаетесь в выборе – поэкспериментируйте с обоими вариантами. Но не один – два раза, а несколько месяцев. Только тогда вы сможете разобраться, что вам проще и результативней.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

## 5.3 Становая тяга и приседания – две стороны одной медали

[http://www.tvoytrener.com/metodiki\\_obhcie/stanovaia\\_tiaga\\_prisedania.php](http://www.tvoytrener.com/metodiki_obhcie/stanovaia_tiaga_prisedania.php)



Всем привет! Хочу вам рассказать о том, как эти два упражнения взаимосвязаны, и как они влияют друг на друга.

Чтобы понять их сходство, обратимся к биомеханике. С её точки зрения, становая тяга и приседания – два практически одинаковых упражнения. И там, и там, суть упражнения в том, чтобы полностью разогнуть коленные и тазобедренные суставы. То есть – выпрямиться. Разница только в том, что в приседаниях вес лежит на спине. А в тяге – вы держите его в руках. Это является основным различием. И оно определяет уровень вовлечения в движение мышц спины и ног.

Так, в становой тяге результат зависит примерно на 60% от мышц спины и на 40% от мышц ног. В приседаниях же наоборот. 60% - ноги и 40% - спина.

Отсюда можно сделать вывод, что и ноги, и спина важны в обоих упражнениях. И этот вывод подтверждается на практике.

**Тренируя ноги, вы увеличиваете результат не только в приседаниях, но и в тяге.**

**Тренируя спину, растёт не только становая тяга, но и приседания.**

Это очень важно понимать. Без приседаний вы никогда не будете много тянуть. Если не будете делать становую тягу – вы никогда не будете много приседать. Ваша спина просто не выдержит большого веса.

Но, любая теория хороша только в том случае, если её можно применить на практике. Посмотрим, как это можно сделать.

Обычно, разница между приседаниями и тягой должна составлять примерно 15% в пользу становой тяги. То есть если вы тяните 200 кг на раз, то приседать в идеале вы должны 170 кг. Но это среднестатистические значения.

Если же у вас наблюдается большой дисбаланс, это говорит о том, что ноги или спина отстают в развитии. Допустим, 200 кг становая тяга и 140 кг приседания. В таком случае очевидно то, что ноги гораздо слабее спины, и не стоит упираться в становой тяге. Она всё равно не будет расти. Нужно сосредоточиться на приседаниях и увеличить результат в них на 20 – 30 кг. Тогда становая тяга вырастет сама собой. Без каких-либо усилий. [Приседания со штангой – устранение слабых мест.](#)

И наоборот. Если вы приседаете столько же, сколько и тянете – значит, у вас отстаёт спина. Этот вариант бывает реже, чем первый. И в таких случаях надо поступать наоборот. «Забить» на приседания и работать над становой тягой. [Становая тяга – увеличиваем результат.](#)

Думаю, понятно, что при большом дисбалансе нет смысла пытаться развивать ту часть тела, которая у вас и так сильная. Вы только зря потратите время, но толку не будет. Сосредоточьтесь на более слабых мышцах. И тогда у вас вырастут и тяга, и приседания. Это основная мысль этой статьи.

## **Выводы**

1. Как правило, у новичков ноги почти всегда слабее спины.

2. Если вы уже достаточно опытный атлет, то развивать одновременно силу ног и спины довольно трудно. Делайте акценты попеременно то на ногах, то на спине.

3. Нельзя игнорировать становую тягу, но при этом делать приседания. И наоборот. Это приведёт к быстрой остановке роста результатов и к травмам. Или вы делаете оба этих упражнения, или оба их не делаете.

4. Становая тяга классическим стилем лучше растит ваши приседания, чем стиль сумо. Так как в классике лучше задействуются ноги и ягодицы. [Становая тяга – сумо или классика?](#)

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

## 6. ПЛАНЫ ТРЕНИРОВОК ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ

### 6.1 Программа тренировок по пауэрлифтингу для новичков

[http://www.tvoytrener.com/powerlifting/trenirovki\\_novichiki.php](http://www.tvoytrener.com/powerlifting/trenirovki_novichiki.php)



#### Задачи плана:

1. Увеличение мышечной массы.
2. Разучивание техники базовых упражнений.
3. Укрепление связочного аппарата.

#### Сложность – средняя

По статистике Яндекса каждый месяц до 10 000 человек ищут подобные программы тренировок. Значит, есть спрос. Значит, все больше людей хотят заняться пауэрлифтингом, но не знают как.

Подавляющее большинство этих людей уже взрослые. И поэтому основная цель этих занятий – не стать чемпионом мира, а стать большим и сильным. И те, кто ищут подобные тренировочные программы в интернете – как правило, занимаются без тренера. Почему они это делают? Или не доверяют никому, или поблизости нет хорошего тренера, или жмут деньги на этого хорошего тренера, или тренируются сами в своем домашнем спортзале. В общем, раз вы попали на эту страничку, значит, вы хотите начать заниматься пауэрлифтингом.

#### Предположим следующие вещи:

- Вы новичок в этом деле или имеете минимальный опыт.
- У вас нет значительного лишнего веса тела.
- Вы молодого или среднего возраста.
- Вы хорошо переносите осевую нагрузку на позвоночник (без болей и всяких нехороших ощущений).
- Вы занимаетесь в тренажерном зале где есть все необходимое оборудование.

Если эти предположения верны, тогда, пожалуй, эта программа подойдет вам.

Итак, заниматься будем 3 раза в неделю по стандартной схеме для наращивания мышечной массы с использованием базовых упражнений пауэрлифтинга.

#### Первая тренировка (ноги и грудь)

1. [Скручивания на наклонной скамье](#) (3x10-18)
2. [Приседания со штангой на плечах](#) (4-5x6-10)
3. [Жим штанги лежа классический](#) (4-5x8-12)
4. [Выпады с гантелями](#) (3x8-15)
5. [Жим гантелями под углом вверх 30гр.](#) (4x8-12)

6. [Сгибание ног в тренажере лёжа](#) (3x10-18)
7. [Разгибание ног в тренажере](#) (3x10-18)

### **Вторая тренировка (руки)**

1. [Подъем ног в упоре](#) (3x10-18)
2. [Отжимания от брусьев на трицепс](#) (4x8-15)
3. [Подтягивания обратным хватом](#) (4x6-15)
4. [Разгибание рук с верхнего блока](#) (3x12-15)
5. [Сгибание рук с гантелями «молот»](#) (3x12-15)
6. [Пуловер с гантелей лежа](#) (3x12-15)
7. [Сгибания и разгибания запястий со штангой](#) (3x12-15)

### **Третья тренировка (плечи и спина)**

1. [Подъем ног на наклонной скамье](#) (3x12-18)
2. [Гиперэкстензия](#) (3x10-15)
3. [Тяга станова классическая](#) (4-5x6-10)
4. [Жим штанги с груди стоя](#) (4x8-12)
5. [Тяга за голову с верхнего блока](#) (3-4x10-15)
6. [Протяжка со штангой стоя](#) (3-4x10-15)
7. [Тяга горизонтального блока](#) (3-4x10-15)

Вот собственно и все. 21 упражнение. Этого вполне достаточно для тренировки почти всех мышц. В скобках указано примерное количество подходов и повторений (считая разминку). Типичная программа тренировок по пауэрлифтингу для набора мышечной массы и силы. Причем каждая мышечная группа тренируется 1 раз в неделю. Мне кажется, что это оптимальный вариант для новичка. Первый месяц каждое упражнение делайте по 3 подхода (включая разминку) 10 – 15 раз. Затем, начиная с базовых упражнений, можете добавлять по 1 подходу и уменьшать количество раз до 8 – 12, увеличивая при этом вес снарядов. Но это в первую очередь должно касаться приседания, становой тяги, жимов, отжиманий и подтягиваний.

Этот план есть смысл выполнять около 3-х месяцев. Затем упражнения необходимо немного поменять и заменить, так как мышцы постепенно привыкают к одним и тем же упражнениям.

Насчет спортивного питания. Первые несколько месяцев вполне можно обойтись и без него. Пусть организм для начала полностью втянется в работу..

Чего вы можете достичь с этой программой тренировок? Ну, во-первых, я **вам** ничего гарантировать не буду. Это бессмысленно. Скажу лишь средние цифры. Если все пойдет хорошо, то за 3 месяца вы наберете килограмм 5 – 6, и ваши результаты в базовых упражнениях вырастут примерно на 50%. Это хороший результат. Но одно из обязательных условий – это 3 – 4 разовое питание.

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

## 6.2 План тренировок по пауэрлифтингу для продвинутых

[http://www.tvoytrener.com/powerlifting/plan\\_trenirovok.php](http://www.tvoytrener.com/powerlifting/plan_trenirovok.php)



### Задачи плана:

1. Рост показателей в соревновательных упражнениях.
2. Увеличение массы и силы основных мышечных групп.
3. Создание базы для дальнейшего роста результатов

### Сложность – тяжёлая

Этот план рассчитан на тех, кто хочет стать большим и сильным и увеличить свои показатели в трёх соревновательных движениях в пауэрлифтинге. Но он не подходит новичкам. За вашими плечами должно быть как минимум несколько месяцев тренировок по троеборским программам или просто в тренажёрном зале. Если же вы новичок в этом деле, то попробуйте [Программа тренировок по пауэрлифтингу для новичков](#).

Почти все упражнения этого плана – со свободными весами. Это значит, что программа довольно тяжёлая и будет забирать много сил. И у вас не должно быть проблем с позвоночником (небольшие искривления не в счёт), так как здесь много осевых нагрузок.

### Первая тренировка

1. [Подъём ног в висе](#) (3x8-12)
2. [Приседания со штангой на плечах](#) (5-6x4-8)
3. [Жим штанги лёжа классический](#) (5-6x4-10)
4. [Тяга штанги в наклоне обратным хватом](#) (4x8-12)
5. [Приседания со штангой на груди](#) (4x4-8)

### Вторая тренировка

1. [Скручивания на наклонной скамье](#) (3x12-18)
2. [Жим штанги лёжа узким хватом](#) (5-6x6-10)
3. [Отжимания от брусьев на трицепс](#) (4-5x6-10)
4. [Подтягивания к груди обратным хватом](#) (3-4x6-12)
5. [Сгибания рук со штангой стоя](#) (3-4x10-15)
6. [Пуловер с гантелей лёжа](#) (3x10-15)
7. [Сгибание и разгибание кистей со штангой сидя](#) (3x10-15)

### Третья тренировка

1. [Тяга становая классическая](#) или [сумо](#) (5-6x4-8)
2. [Подтягивания за голову широким хватом](#) (3-4x6-12)
3. [Тяга с верхнего блока к груди узкой ручкой](#) (3-4x8-12)
4. [Жим штанги с груди стоя](#) (4-5x6-10)



5. [Жим штанги из-за головы стоя](#) (3-4x8-12)
6. [Тяга становаая с низкого старта](#) (4x4-8)
7. [Гиперэкстензия](#) (3-4x8-15)

В скобках указано примерное количество подходов (вместе с разминкой) и повторений. Как видите, вторая тренировка – вроде как самая лёгкая. Так как там нет упражнений на ноги и спину, а только на руки. Ноги мы грузим на первой тренировке и грудь тоже. Это всё делается для того, чтобы перед третьей тренировкой ноги немного отдохнули, и были силы на становую тягу.

Становая тяга с низкого старта даётся для того, чтобы увеличить силу ягодичных мышц и натренировать первую фазу движения как в тяге, так и в приседаниях. Жим штанги узким хватом даётся не только для тренировки трицепсов, но и для того, чтобы помочь немного прижимать локти к туловищу при классическом жиме лёжа.

Приседания со штангой на груди троеборцам высокого уровня может и не нужны, но план рассчитан на середнячков. И такие приседания помогут лучше проработать четырёхглавые мышцы бедра и заставят вас ровнее держать спину при классических приседаниях. Ну а кому очень уж не нравится так приседать - могут заменить это упражнение на жим ногами. Правда, такого эффекта уже не будет.

В базовых упражнениях достаточно выполнять по 5 – 7 подходов вместе с разминкой (тяги становые, приседания и жимы лёжа). В подсобных – 3 – 4 подхода. Вот, пожалуй, и всё. Надеюсь, что этот план поможет вам достичь новых высот в пауэрлифтинге.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

## 7. ПРИЛОЖЕНИЯ

### 7.1 Бесплатные видео курсы от партнёров нашего сайта

#### **Владимир Молодов**

Секреты спортивного питания от А до Я - <http://sports-secret.ru/op/go/voinsveta/p/freesp2>

Как девушке сделать своё тело сексуальным - <http://sports-secret.ru/op/go/voinsveta/p/freeledy>

Как набрать мышечную массу - <http://sports-secret.ru/op/go/voinsveta/p/freemassa>

Как накачать красивый пресс - <http://sports-secret.ru/op/go/voinsveta/p/freepress>

Как тренироваться в домашних условиях - <http://sports-secret.ru/op/go/voinsveta/p/massa1v3>

#### **Василий Ульянов**

Как накачаться за 3 недели - <http://rassylka.voinsveta.rozaluksenburg.e-autopay.com/>

Как быстро убрать живот - <http://mail.titans-helf.ru/aff/free/4044/voinsveta/>

#### **Роман Помазанов**

15 нестандартных упражнений для ваших тренировок - <http://ggym.ru/om/go/voinsveta/p/13>

Снижение веса по-умному - <http://ggym.ru/om/go/voinsveta/p/lw>

Уроки гибкости - <http://ggym.ru/om/go/voinsveta/p/urokigib>

#### **ОГЛАВЛЕНИЕ**

## 7.2 Скачать последнюю версию этой книги

Возможно, что это издание книги уже устарело. Скачать последнюю версию книги можно на этой странице: [http://www.tvoytrener.com/kniga\\_tvoytrener4.php](http://www.tvoytrener.com/kniga_tvoytrener4.php)

### ОГЛАВЛЕНИЕ

## 7.3 Скачать остальные книги



### Основы и нюансы любительского атлетизма

[Скачать в формате pdf](#)

[Скачать в формате docx](#)



### Основы и нюансы диетологии

[Скачать в формате pdf](#)

[Скачать в формате docx](#)



### Основы и нюансы спортивной фармакологии

[Скачать в формате pdf](#)

[Скачать в формате doc](#)

### ОГЛАВЛЕНИЕ

## 7.4 Поддержите проект!



Команда нашего сайта делает всё возможное, чтобы вся информация на нём была абсолютно бесплатной для вас. Ведь и эту книгу вы тоже получили бесплатно. И я надеюсь, что так будет и дальше. Но денег, что приносит проект, недостаточно для его полноценного развития. В общем, если книга принесла вам пользу, поддержите наш сайт материально. Деньги пойдут на развитие проекта и написание новых статей.

С уважением, создатель и автор сайта [tvoytrener.com](http://tvoytrener.com) Илья Тимко.

<b>Webmoney</b>	R209206594735 Z202697705730
<b>Яндекс-деньги</b>	41001768995914
<b>Pay Pal</b>	tvoy.trener@yandex.ru
<b>Банковская карта</b>	4154 8169 7174 4565 (Альфа-Банк)
<b>Qiwi Wallet</b>	+7 905 4032465
<b>Банковский счёт</b>	ФИО: Тимко Илья Сергеевич Номер счета: 40817810304800083347 Банк получателя: ОАО «Альфа-Банк» БИК: 044525593 Кор. Счет: 30101810200000000593 ИНН Банка: 7728168971 КПП Банка: 775001001