

КНИГА №1 О КАЛИСТЕНИКЕ В РОССИИ!

Ковтун Игорь

ПРОКАЧАЙ СЕБЯ

занятия с собственным весом

БОЛЕЕ
100
иллюстраций!

ПОЛНЫЙ ЭКСКУРС В МИР ВОРКАУТА

ИГОРЬ КОВТУН

ПРОКАЧАЙ СЕБЯ

занятия с собственным весом

Тренировки базирующиеся на весе собственного тела никогда не потеряют актуальность, и в данный момент популярность такого рода нагрузок растёт как «снежный ком».

Получая сотни вопросов от различных людей, у меня возникла идея ответить на них раз и навсегда. Целью стало создать источник самых ценных практических и теоретических знаний о калистенике, полученных за долгие годы тренировок.

В данной книге вы не увидите «секретов прокачки за 2 недели», лишней информации и неэффективных упражнений.

«Ёмко и эффективно» – вот мой девиз.

Всё лучшее усвоенное мной перед вами -- «Прокачай себя: занятия с собственным весом»

Также хотелось бы выразить огромную благодарность моим друзьям:

Артему Морозову

Денису Косых

Никите Сливко

за неоценимую помощь в оформлении и переводе книги, а также за создание удобной и красивой интернет-страницы, и их проектам:

The Calisthenics School – супер крутой обучающий проект с огромным количеством полезнейшей информации для любого, кто занимается калистеникой (на английском). Сайт – <https://calisthenics.school>

Circus Props – самое классное и качественное оборудование для эквилибра, воркаута и многих других направлений. Сайт – <https://cirucsprops.net>

Я хочу, чтобы вы использовали эту книгу с умом
и раскрыли свой максимальный потенциал.

Игорь Ковтун

ГЛАВА 1

Введение

Я рад приветствовать всех, кто читает данное пособие по калистенике. Меня зовут Ковтун Игорь, и я – один из сильнейших атлетов России и мира. Я расскажу вам как нарастить мышечную массу, наработать внушительные показатели в статических элементах и силовой базе, иметь хорошие кондиции и жизненный тонус. Неважно каков ваш уровень подготовки, мои советы будут актуальны для всех. Итак, начнём!

Инвентарь

Хоть калистеника и является очень доступным видом спорта, тем не менее я считаю, что необходимо приобрести определенный набор инвентаря. Это поможет вашему прогрессу и позволит развивать свое тело более комплексно. К тому же этот инвентарь *нераразрушимый* и фактически *вечный*. Достаточно приобрести его единожды, и им будут пользоваться даже ваши дети.

Перечень необходимого инвентаря

- Турник
- Брусья
- Гантели на 1-5 кг
- Гири 16,24,32 кг
- Упоры для отжиманий
- Скалка
- Тренировочная резина
- Пояс утяжелитель



Ещё одним убедительным аргументом в приобретении инвентаря является зима. Просто поверьте. Несмотря на любые идеи и дух уличных тренировок, проводить оные в условиях минусовой температуры и надеяться при этом на прогресс не приходится. К тому же это приводит к получению травм!

Неважно какие цели ты преследуешь: красивые мышцы, функциональные качества или статические элементы. Я убежден, что первые полгода или даже год необходимо посвятить улучшению общефизических показателей. Это поможет добиться максимальной эффективности. От того, какой «фундамент» будет у тебя дома, зависит то, насколько высоким твой уровень выйдет в итоге!

Также следует понимать, что генетика определяет очень многое. По-хорошему, стоит задуматься уже сейчас, к чему больше предрасположены вы, чтобы добиться действительно больших высот!

Примеры характеристик workout-атлетов разных направлений:



1. Статичные элементы

- рост 175см или ниже, в идеале ниже 165см;
- тонкие кости (например их запястье можно полностью обхватить, тонкие колени);
- малый размер ступни;
- конечности короче среднего;
- вес не более 75кг, в идеале 68кг.

2. Динамические элементы (прыжки, соскоки)

- габариты особого значения не имеют, но все же - чём меньше, тем лучше.

3. Базовый Workout (собственный вес)

- чём меньше габариты, тем лучше.

4. Базовый Workout (абсолютная мощь, доп. отягощения)

- рост более 165-170;
- вес более 70 кг.

Так же логично будет выделить тот факт, что исходя из специфики нашего спорта, хотите вы этого или нет, придётся искусственно сдерживать рост мышц ног в разумных границах. Я не говорю о том, что их не стоит тренировать, вовсе нет! Это было бы большой ошибкой, но излишне гипертрофированные ноги в калистенике совершенно ни к месту. В элементах же чем они меньше, тем лучше и это факт!



Мозг - твоя сила!

Недостаточно просто упорных тренировок, правильного питания и соблюдения режима, чтобы увидеть значительный прогресс в мышцах, тренируясь лишь с использованием веса собственного тела.

С самого начала пути необходимо вкладывать усилия в развитие нервно-мышечной связи! И чем быстрее мы научимся этому – тем больше отклика увидим от тела.

«Подтягиваюсь десятки раз за тренировку, отжимаюсь от брусьев 50/70/100(!) раз за подход, но мышцы не растут!» Уверен для многих это знакомо. Очень часто причиной этому служит неразвитая нервно-мышечная связь. Выражаясь проще, связь вашего мозга с мышцами, умение включать их в работу. Именно наши сигналы из мозга регулируют интенсивность и качество сокращений мышц. В зависимости от того, насколько эта связь натренирована, будет меняться итоговый результат вашей работы.

Для того, чтобы развить это качество, необходимо во время тренировки максимально детально представлять как ваша мышца сокращается и расслабляется, концентрировать свое внимание именно на ней, представлять как она наполняется кровью, максимально напрягать на протяжение всей амплитуды движения!

В большинстве случаев эффективным будет небольшое снижение рабочих весов, количества повторений, недостаток нагрузки в которых возмещается качеством выполнения. При работе же с отягощениями отлично показывает себя *силовая пирамида*, которая позволяет плавно увеличивать вес к рабочему, не теряя концентрации. Она позволяет более качественно прочувствовать нагрузку в целевых группах мышц. И конечно же важна правильная техника, но об этом чуть позже.

Для начала я предлагаю просто концентрироваться на целевой мышце, не выполняя упражнение, а лишь имитируя нужное движение. Подтягивания, отжимания на брусьях, от пола – это не важно. Встаньте, закройте глаза, и напрягите мышцу движением схожим с тем, которые хотите выполнить. К примеру подтягивания: направьте руки вверх и начинайте движение отводя локти строго в стороны, одновременно максимально сводя лопатки вместе и напрягая мышцы, слегка прогнитесь в пояснице и подайте грудь вперед. Экспериментируйте с углами и траекториями, ищите то положение при котором ваши мышцы максимально вовлекаются в работу. Уделите этому некоторое время, возможно в начале каждой тренировки или в течении дня, после чего

приступайте к практике. Это относится к любым упражнениям!

Это самая важная на мой взгляд вещь, без такого навыка вы не достигнете должных результатов!

Шок каждый раз!

Я считаю что любой ценой нельзя дать организму адаптироваться к тренировочному процессу!

С этой целью я вывел для себя 5 парадигм:

1. Делайте меньше подходов но больше упражнений. (Например не 5 подходов стандартных подтягиваний, а 2 подхода с весом, потом 2 нижним хватом и 1 с использованием резины);
2. Нужно менять местами упражнения каждую тренировку;
3. Вводите новые упражнения или переставляйте из уже имеющегося и проверенного набора;
4. Варьируйте тренировочную интенсивность;
5. Меняйте интенсивность недельного сплита.

Существует ли идеальная техника?

В моём понимании те технические рекомендации, что дают многие источники несомненно верны и созданы *прежде всего* для того, чтобы вы смогли быстрее почувствовать целевые мышцы, обезопасили себя от травм.

Идеальная техника – это та, при которой вы максимально сильно чувствуете в работе целевые мышцы!

Все шаблоны, которым вас учат различные источники, созданы лишь для того, чтобы облегчить поиск максимально выгодных «углов» и вариантов исполнения. Каждый из нас уникален: длина рук, строение мышц и т.д. Не бойтесь думать и экспериментировать. Ищите самые выгодные для себя варианты.

5 очевидных моментов для прогресса:

1. Хороший сон;
2. Регулярные тренировки;
3. Прогрессия нагрузок;
4. Отсутствие стрессов;
5. Правильное питание.

Также не стоит забывать, что помимо генетической расположности ваших мышц к росту, не меньшую роль играет устойчивость ЦНС (центральной нервной системы) к интенсивным физическим нагрузкам. Чаще всего именно она и позволяет выходить на чудовищные объемы недельного сплита. Также именно она является тем самым барьером к росту или устойчивой постоянности тренировок у многих.

Да, она тоже тренируется, со временем это возможно. Но как и всегда не стоит «загонять» себя – адекватно расценивайте тренировочный потенциал и адаптационный резерв вашего организма на данный момент.

ГЛАВА 2

Сначала сила, потом навыки.

Нет ничего важнее физической подготовки. Она прямым образом влияет на все ваши успехи в элементах, на ваше телосложение, поэтому логично будет первые пол года, а то и год целиком посвятить себя развитию этих качеств.

Укрепить организм. Уменьшить лишний вес. И только после этого переходить к изучению элементов и иным специфичным родам нагрузки.

Разминка

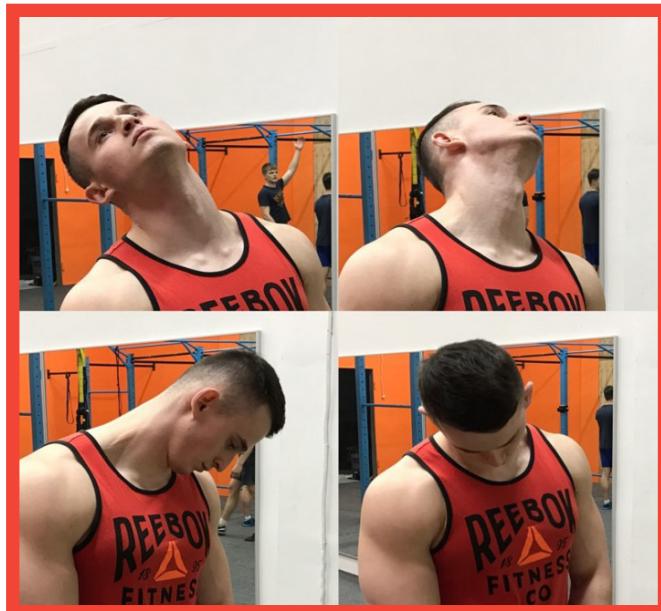
Неотъемлемой частью вашей спортивной жизни должна стать общефизическая разминка. Неважно, опытный вы спортсмен или нет, пренебрегать ей – ужасная идея! Я более чём серьёзен. Делать разминку нужно в любой ситуации.

У многих людей тем не менее существует страх «устать», разминаясь слишком тщательно. Конечно же это неверно. Хорошей идеей будет выполнять её в тёплых вещах – это усилит эффект.

А теперь собственно мой вариант разминки, который не меняется от тренировки к тренировке и позволяет мне избегать травм уже более года.

Вариант разминки:

1. 10 наклонов головы в каждую сторону;



2. 5 наклонов головы в каждую сторону с противодействием;



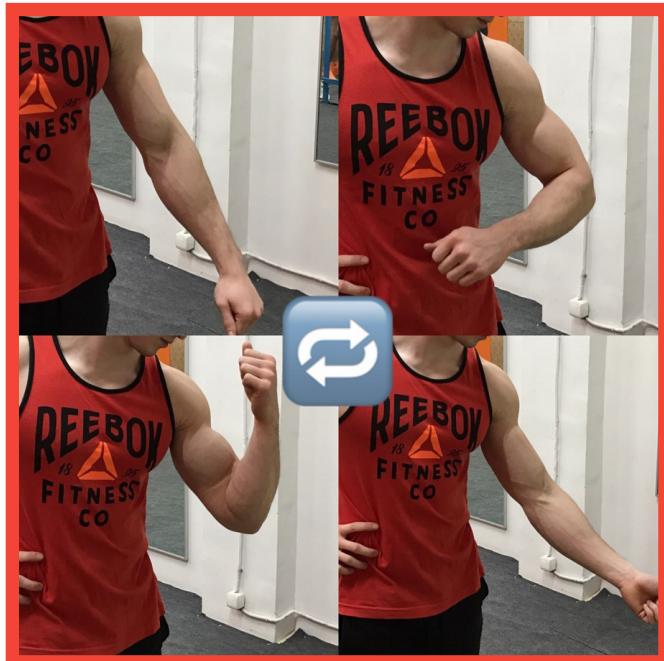
3. 50 вращений кистей.



4. 10 поворотов кистей под нагрузкой. Каждой стороной.



5. 20 вращений в локтевом суставе левой и правой рукой поочередно в каждую сторону.



6. 20 вращений согнутых рук в плечевом суставе. В каждую сторону.



7. 20 вращений в локтевом суставе двумя локтями одновременно. В каждую сторону.
8. Рывки руками вверх/вниз 16 раз.
9. Рывки руками в стороны 16 раз.



10. Частичные вращения прямых рук направленных в стороны 8 раз с плавным переходом на полное вращение в течении 4 махов, после чего 4 маха в полном вращении. В каждую сторону.



11. Протяжка в стороны 16 раз локти ближе к тазу.



12. Протяжка 12 раз локти параллельны полу.



13. Сведение/отведение рук через верх (локти прижаты) 8 повторов.



14. Скручивания корпуса в стороны на два счёта по 8 раз в каждую сторону.



15. Мельница» постепенно опускаясь к касанию носков. 5 раз.



16. Скручивания в стороны на полу. 16 раз.



17. Отжимания от пола с колен 5-10 раз.



Разминка ног (выполнять только в день их тренировки)

1. Круговые махи в стороны по 15 раз в каждую, на обе ноги.



2. Полуприсед 16-30 раз.



3. Перекаты с одной ноги на другую 10 раз.



4. Бег на месте с высоким поднимание бедра и с захлёстом голени в течение минуты.



5. Ускорение на месте 3 подхода по 10-20 секунд.



6. Прыжки на скакалке 3-5 подходов по 15-30 раз.

ГЛАВА 3

Силовые упражнения.



Я приведу примеры и расскажу о технике только наиболее эффективных на мой взгляд упражнений. Я перепробовал очень много различных вариантов, и эти – безусловно лучшие!

Мышцы спины.

Подтягивания.

- A. Верхний хват.
- B. Нижний хват.
- C. Хват на параллельных ручках.
- D. С резиной.



Техника: руки чуть шире плеч, лопатки сведены вместе (основной момент), поясница немного прогнута вперёд, грудь в позитивной фазе стремится к турнику. Плечи в начальной точке немного расслаблены, раскачка исключается.

Объективный показатель правильности исполнения – напряжение в «центре» спины.

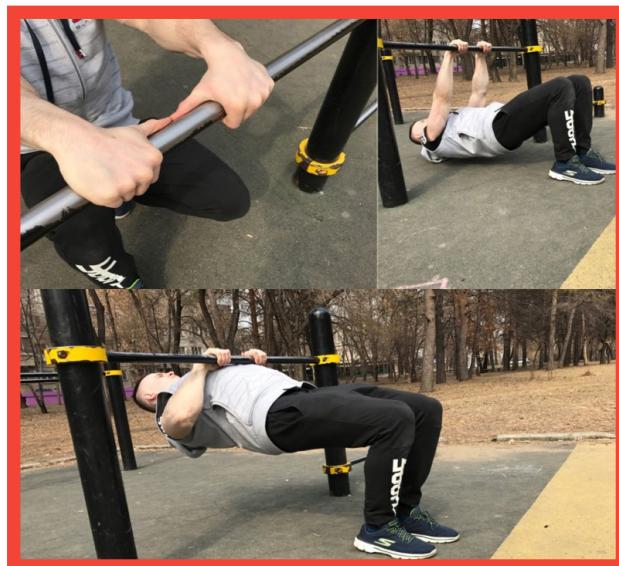


Типичная ошибка – забиваются руки, но не работает спина. Причина – слабая нервно-мышечная связь, стремление подтянуться подбородком выше перекладины во что бы то ни стало. Это приводит к горбу с того момента, как появляется недостаток сил для преодоления «сложной» точки. Страйтесь всегда сохранять концентрацию и технику выполнения. Вполне достаточно подтягивания до 90 градусов в локтях. Сильные атлеты, конечно, должны работать в максимальную амплитуду.

Горизонтальные подтягивания.

А) Стандартные

Сохранение напряжения в мышцах в каждой точке амплитуды, максимальное разгибание рук. Сведение лопаток. Подтягивание до низа груди. Локти направлены в стороны. Хват чуть уже плеч.



Б) Продвинутые



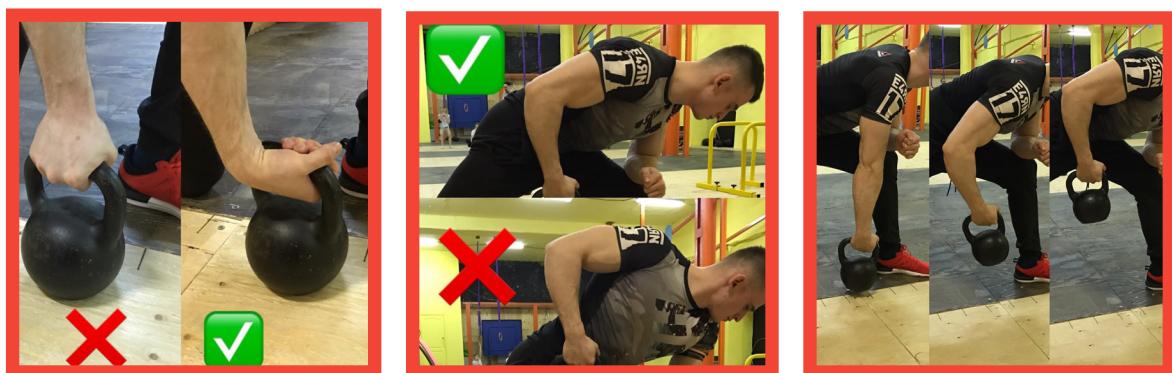
Подтягивания, стоя ногами на земле.

Ноги не вовлечены в работу. Данные подтягивания выполняются в случае недостатка сил или в конце тренировки.

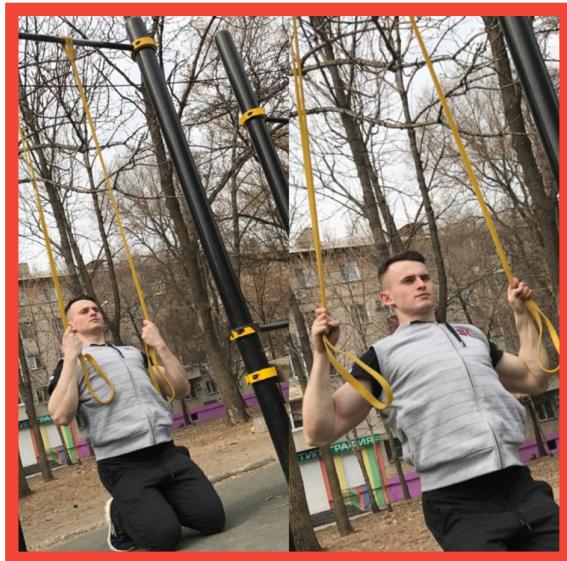


Тяга гири к поясу.

Важно «выключить» из работы движение плечом и сосредоточить внимание на движении локтя, тянуть строго вдоль корпуса. Объективный показатель правильности исполнения – напряжение внизу широчайшей.



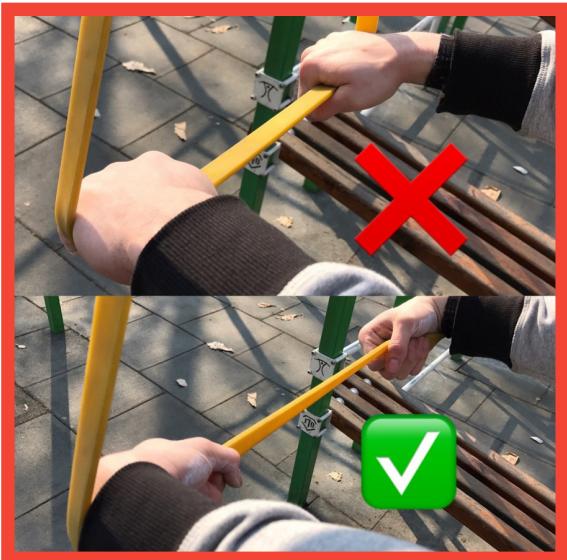
Вертикальная тяга резины.



Горизонтальная тяга резины.



Тяга резины к поясу стоя.



Мышцы Груди.

1. Отжимания на брусьях. Грудной стиль (локти врозь).

Выполняйте лучше через «горб». Не опускайтесь ниже 90 градусов в локтях, чтобы избежать травм. В случае боли в центре груди прекратите нагрузки (часто возникают при работе с большими дополнительными весами).

Техника «Горб». Во многих случаях такая техника позволит вам значительно упростить исполнение элемента и дополнительно задействовать грудь. Но весь потенциал раскрывается при выполнении выдавливания из горизонта в стойку, где такое ухищрение оказывается просто незаменимым!

Так как же правильно выполнять эту технику? Все предельно просто – при переносе веса вперед «выгнитесь в плечах» вверх, перенося нагрузку на трапециевидную мышцу, и плавно продолжайте перенос веса. Уверен, вы будете удивлены результатом! Запоминаем эту технику и двигаемся дальше.



2. Отжимания от пола.

Локти в стороны – больше задействована грудь, вдоль тела – трицепс. Важна максимальная амплитуда.



3 . Отжимания от трубы.

Локти направлены максимально сильно в стороны. В конечной точке пытаемся «оттолкнуть» от себя трубу: для этого слегка подаём руки из плечевых суставов вперёд.



4. Отжимания с проворотом. Технически сложное движение.

Концентрируйся на рабочей стороне. Не опускайся слишком сильно. Уделяй внимание обоим фазам. Предварительно потренируйся выполнять не под нагрузкой.



Опорная рука фактически не участвует в работе. Скручивание корпуса должно происходить в верхней точке с напряжением верха груди. Стремитесь плечом коснуться пола, растягивая грудную мышцу.

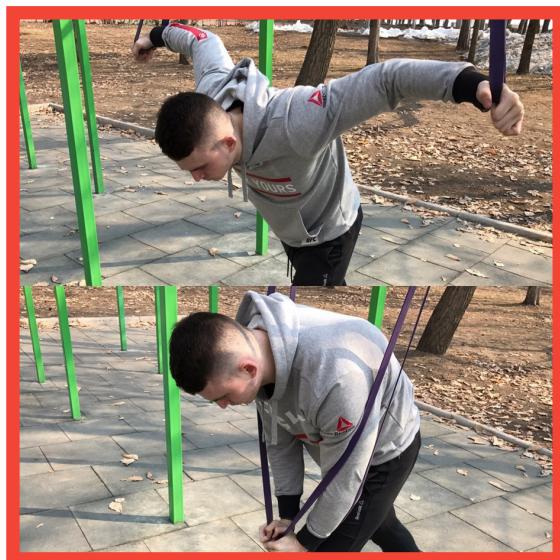


5. Жим Свэнда

Сжимаем вес по сторонам, напрягаясь в каждой точке. Опускаем к низу груди.



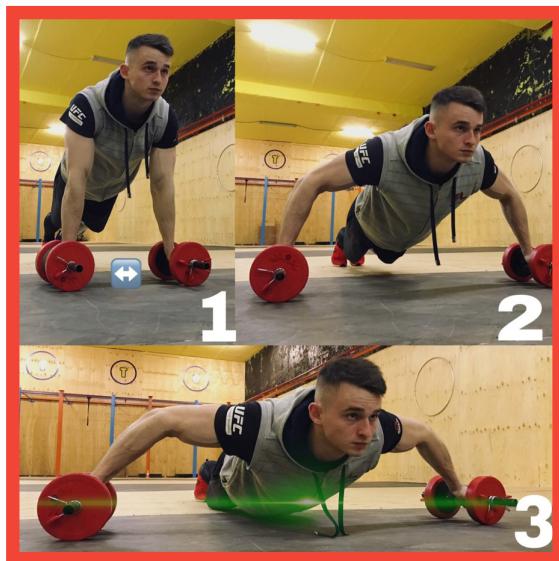
6. Жим/кроссовер с резиной.



7. Жим резины «ножницы».



8. Инвертированная разводка



9. Отжимания в упоре на турнике.



Плечи

1. Отжимания в стойке на руках.

А) Локти врозь. Большая нагрузка идет на плечи, локти не обязательно разгибать до конца.



Б) Локти под себя. Более эффективный вариант для общего развития и улучшения элементов.



В любом варианте можно использовать стену для упрощения или концентрации.

Усложненный вариант.



2. Вертикальные отжимания.

Локти строго в стороны, разгибаем до конца.

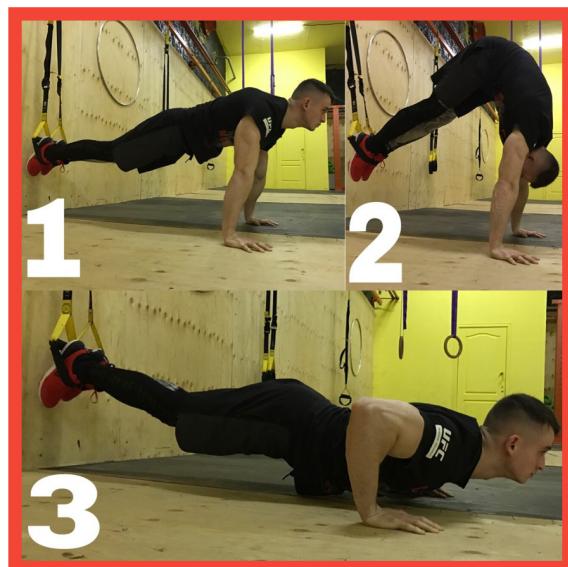


4. Насос.

Важно! Не выполняйте движение за счёт мышц пресса.



Усложненный



5. Жим резины.



6. Тяга резины к подбородку



7. Тяга резины в горизонтальной проекции



8. Подъем резины перед собой

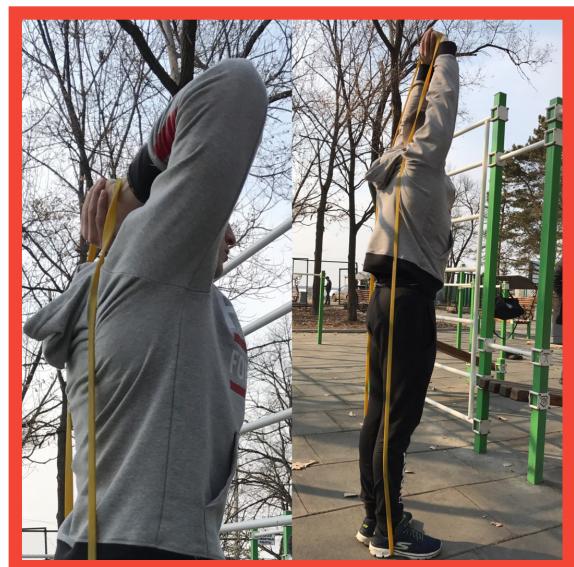


9.Махи с резиной.



Трицепс

1. Разгибания рук с резиной стоя.



2. Отжимания от пола локти под себя.

3. Отжимания от лавки.



4. Отжимание на брусьях.



Бицепс

1. Подтягивания нижним хватом.

Не выгибай спину и не своди лопатки. Достаточно подтягиваться чуть выше 90 градусов.



2. Сгибания на бицепс с резиной.





3. Сгибание на бицепс с гантелями.

4. Подтягивания нижним хватом, стоя ногами на полу.



Пресс (самые эффективные)

1. Сгибание согнутых ног в висе на турнике.



2. Одновременные сгибания корпуса.



Ноги

1. Прыжки на скамейку.



2. Прыжки на месте.



3. Присед с гирей.

Опускаете на линию с пятками. Не вставляйте ноги в коленном суставе. Спину держите прямо. Ступни должны быть развернуты на 45 градусов.



4. Пистолетик с резиной.



5. Присед с резиной.



6. Разножка.



7. Подъемы на икры стоя.



8. Прыжки на одной ноге на месте



9. Прыжки на скакалке.

Важно

От тренировки к тренировке необходимо стремиться увеличивать нагрузку, иногда делая шаг назад, а затем два вперёд. Рекомендую установить на телефон «воркаут таймер» или любую иную программу, где можно использовать «табату». Это необходимо не только для того чтобы фиксировать отдыхи между упражнениями, а прежде всего для фиксирования времени удержания статических элементов. Немного увеличивать время от тренировки к тренировке, но самое главное – это психологический эффект. Я не знаю почему, но подавляющему большинству элементы даются проще при заданном от «пика до пика» времени.

Слушай своё тело!

Забудьте о чётко фиксированном отдыхе между упражнениями! Чувствуете что не готовы, отдохните больше и наоборот. Не стоит загонять себя. К тому же для элементов и специфики калистеники излишняя интенсивность чаще всего ни к чему.

Кисти и лучевые кости

При выполнении большинства элементов и упражнений я рекомендую разворачивать ваши кисти на 45 градусов. Это снизит нагрузку на них и позволит перевести вес значительно дальше. Также возможны ноющие боли в лучевых костях, резкие боли в кистях. Причина этому – непривычка и перезагрузка. Единственный способ устранения – покой до полного заживления.

ГЛАВА 4

Примеры тренировочных программ.

Уровень 1

День 1 – Спина.

1. Подтягивания на турнике 4x3
2. Подтягивания нижним хватом 3x2
3. Подтягивания с резиной 8
4. Подтягивания с резиной 4 в полную и 4 <90 градусов в локтях амплитуду
5. Подтягивания до 90 градусов в локтях 8
6. Горизонтальные подтягивания 10x3
7. Вертикальная тяга резины 15x2
8. Горизонтальная тяга резины 12/12/8/8 x2
9. Одновременные скручивания на пресс 12x3
10. Поднятие согнутых ног на турнике 10x3

День 2 – Грудь и руки.

1. Отжимания на брусьях, произвольный стиль 3x6
2. Отжимания на брусьях с резиной 10x2. Как облегчение локти в стороны
3. Отжимания от пола локти в стороны (4 и далее с колен 6)x3
4. Жим резины 15x2
5. Жим резины «ножницы» 22x2
6. Отжимания от лавки 15 + сгибание на бицепс с резиной стоя 12 «суперсетом» (без остановки) x2
7. Подъем на бицепс с опорой на землю 8x3
8. Разгибания на трицепс «канат» 15x2

День 3 – Ноги

1. Прыжки на скакалке 30x12. Отдых между подходами – 50 сек
2. Пистолетик на каждую ногу с опорой на резину 10x4
3. Бёрпи с выпрыгиванием 5x6, Отдых между подходами – 60 сек (отжимание выполнять до пола)
4. Подъемы согнутых ног к турнику 8x4
5. Прыжки на скакалке 40x5. Отдых между подходами – 45 сек
6. Скручивания на полу 3 подхода (любые вариаций по желанию)

День 4 – Плечи

1. Отжимания в вертикальной проекции 10x2
2. Насос 70 (всего)
3. Жим резины над головой 12x2
4. Махи с гантелями 0,5-1кг 15 в 3 направления
5. Кардио 15-25 мин. Пульс – 135.

Уровень 2

День 1

1. Попытки стойки на руках 5-7 минут
2. Выход силой на одну руку. Всего – 5 на каждую. Допустимо с резиной
3. Подъем переворотом. Всего – 12
4. Отжимания в упоре на турнике 8x4
5. Подтягивания на параллельных ручках 5x3
6. Подтягивания нижним хватом 4 + отжимания на брусьях 8 «суперсетом» x2
7. Отжимания от лавки 15 + подтягивания в горизонтальной проекции 10 «суперсетом» x3
8. Сгибания на бицепс с резиной стоя 15x3
9. Разгибания на трицепс с резиной из-за головы 18x2

День 2

1. Попытки стойки на руках 5-7 минут
2. Подъём переворотом + 2 отжимания в упоре. Всего – 12
3. Отжимания на брусьях 12 + подтягивания 8 + отжимания от пола 15 «суперсетом» x2
4. Отжимания в вертикальной проекции 10x4
5. Жим резины стоя 15x3
6. Подъем резины перед собой 6x3
7. Насос. Всего – 100
8. Подъем согнутых ног к турнику 15x4

День 3

1. Попытки стойки на руках 5-7 минут
2. Отжимания на брусьях грудной стиль с резиной 15x3
3. Отжимания от пола локти в стороны 21x3. Если не получается, доделывать с колен
4. Кроссовер резиной 15x3
5. Жим резины 12x3
6. Отжимания с колен локти в стороны 10x4
7. Жим резины «ножницы» 18x3

День 4

1. Попытки стойки на руках 5-7 минут
2. Потягивания 8x2
3. Подтягивания с резиной 8
4. Подтягивания с резиной 6 в полную и 2 в частичную амплитуду
5. Подтягивания с резиной 4 в полную и 4 в частичную амплитуду
6. Подтягивания с резиной 2 в полную и 6 в частичную амплитуду.

7. Подтягивания с резиной в частичную амплитуду 8
8. Вертикальная тяга резины 15x2
9. Горизонтальная тяга резины одной рукой 15 на каждую руку с переходом в тягу 2 руками 15 x2

Уровень 3

День 1

1. *опционально Перед каждой тренировкой делайте попытки элементов: «дракон флаг», флагок, подъем из уголка в передний вис с резиной, выходы силой на две руки, задний вис, силовой упор на согнутых руках, закрытый горизонт, горизонт с резиной и т.д.
2. Подтягивания с дополнительным весом 12x2. Хват чуть шире среднего
3. Подтягивания с дополнительным весом нижним хватом 8
4. Подтягивания 10x2
5. Подтягивания с касанием плечом турника поочередно (виснешь сбоку, тело перпендикулярно турнику) 8
6. Тяга гантели/гири к поясу 12x4
7. Подъём на бицепс с резиной стоя 15 + 25 разгибания на трицепс из за головы с резиной двумя руками «суперсетом» x2
8. Подъём на бицепс с резиной «молоты» стоя + отжимания от лавки спиной 25
9. Концентрированные сгибания на бицепс с резиной 12 на каждую руку + разгибания рук на трицепс с гантелями 2-5 кг, тело параллельно земле 18 «суперсетом» x2

День 2

1. Отжимания в стойке на руках спиной к стене локти в стороны 5x5
2. Отжимания от пола с дополнительным весом 21x3-5
3. Отжимания в вертикальной проекции 15x3
4. Жим гантелей сидя 15-25x3
5. Вертикальные полумахи 21x2
6. Махи резиной или гантелями в 3 направления 25x3
7. Насос 30x3

День 3

1. Прыжки на скакалке 60x12. Отдых между подходами – 50 сек.
2. Пистолетик на каждую ногу с поддержкой резиной 15x4
3. «Бёрпи» на 2 отжимания до пола с выпрыгиванием 8 + обычные «бёрпи» 10 «суперсетом» x3. Отдых – 1,5 минуты
4. Прыжки на скакалке 50x6. Отдых между подходами – 45 сек.
5. *опционально Пресс

День 4

1. Отжимания на брусьях с дополнительным весом 15-21x3
2. Отжимания с дополнительным весом, руки на невысоких подставках, грудью касаясь, пола локти в стороны 15-18x3
3. Жим гири свенда, лежа на полу 28x2
4. Отжимания с колен локти в стороны 21x2
5. Нижний кроссовер с гантелями 15x3
6. Жим свенда 2,5-5 кг 18x4
7. Вертикальные кроссоверы с резиной 15-21x4
8. Жим резины «ножницами» 18
9. Подъемы гантелей на бицепс двумя руками «молоты» 21 + отжимания от лавки на трицепс 25 «суперсетом» x2
10. Концентрированные сгибания на бицепс 12x2
11. Разгибания на трицепс одной рукой из за головы на каждую руку 15x2

Уровень 4

День 1

1. Подъём в передний вис с резиной 6x5
2. Горизонтальный упор на согнутых руках 4-6 попыток
3. Горизонт ноги врозь с резиной на максимум x2
4. Закрытый горизонт на 80% от максимума x4-5
5. Подтягивания на параллельных ручках с дополнительным весом 6x4
6. Подтягивания нижним хватом с малым дополнительным весом 8x2-3
7. Тяга гантели или гири в наклоне. Вес – не больше 16-24 кг. 12-15x3
8. Подтягивания с резиной хват чуть шире плеч 15x2 и с минимальным отдыхом переходим к п.9
9. Вертикальная тяга резины с фиксацией 14 + вертикальная тяга резины нижним хватом с фиксацией 12 «суперсетом» x2
10. Горизонтальная тяга резины одной рукой «нон-стоп» 15/15/8/8. То есть 15 одной рукой, потом 15 другой, потом сразу также по 8 и т.д.
11. Тяга резины на прямых руках к поясу 21

День 2

1. Статические удержания горизонта с резиной к ногам. Статические удержания переднего виса с резиной. Выполнение и/или попытки выполнения элементов: «дракон флаг», флагок, подъем из уголка в передний вис с резиной, выходы силой на две руки, задний вис, силовой упор на согнутых руках, закрытый горизонт, горизонт с резиной, подтягивания на одной руке и т.д. Интуитивно, но не более 20-25 мин.
2. Отжимания в стойке на руках спиной к стене локти в стороны. Всего – 40
3. Отжимания в вертикальной проекции на руках локти в стороны 10x4-5
4. Вертикальные махи с гантелями или резиной 25x2

5. Махи с резиной или гантелями в 3 направления: 25x3

Уровень 5

День 1

1. Передний вис, статика 2 подхода, медленное опускание сверху + опускание и подъём горизонта ноги врозь с резиной через голову «суперсетом» x5
2. Передний вис на согнутых руках на максимум
3. Горизонт ноги врозь на максимум x1-2
4. Подъём в вис с уголка с резиной 10x4
5. Подтягивания в горизонтальной проекции (сложные) 5x5
6. Подтягивания 10x4
7. Тяга гантели или гири в наклоне. Вес – не больше 16-24 кг. 12-15x3
8. Вертикальная тяга/вертикальная тяга резины 10 + вертикальная тяга/вертикальная тяга резины нижним хватом с фиксацией «суперсетом» 8x2
9. Горизонтальная тяга резины одной рукой «нон-стоп» 15/15/8/8. То есть 15 одной рукой, потом 15 другой, потом сразу также по 8 и т.д.
10. Тяга резины на прямых руках к поясу 21

День 2

1. Опускания в передний вис x3-4
2. Горизонт x3-4
3. Передний вис с резиной, статика x3-4
4. Выход в стойку на руках – «спичаг». Всего – 12-14
5. Подъёмы в передний вис с резиной с уголка. Всего – 20
6. Опускание в горизонт ноги врозь в по стене x2
7. Горизонт с резиной к ногам 10сек + отжимания в этом положении (тело двигается одновременно с ногами) 5-10 «суперсетом» x3-4
8. Отжимания в стойке на руках спиной к стене 12x5
9. Подъём резины перед собой 10x3
10. Махи резины или гантеляй 18x3 в каждом направлении

Пример прокачки для 5 уровня

1. Выходы силой на две руки. Всего – 16
2. Подтягивания с дополнительным весом 12x2
3. Отжимания на брусьях с дополнительным весом 15-21x2
4. Отжимания от пола локти врозь с дополнительным весом 21x2
5. Усложненные горизонтальные подтягивания 8x2
6. Инвертированная разводка 12x3
7. Отжимания от скамьи на трицепс с дополнительным весом 24x2
8. Плиометрические отжимания 12x2

9. Подтягивания нижним хватом к груди 8x2
10. Кроссовер резиной 21x3
11. Вертикальная тяга резины 18x3

Уровень 6 – топовый атлет

В будущих книгах...

ГЛАВА 5

Способы преодоления застоя в статических элементах.

Ударная нагрузка

Хотите достигнуть быстрого прогресса в статических элементах? Тогда возможно стоит попробовать «исчерзывающий тренинг». Это ежедневные тренировки с достаточно высоким объемом и интенсивностью в среднем в течение 3-х дней. После него должен обязательно идти полный отдых, хотя бы 1 день. Отдых от статических нагрузок в течение 2-3 дней, при этом обычную ОФП выполнять разрешено. Результатом будет ощутимое увеличение силы. Данный метод можно циклировать, но увлекаться не стоит, т.к. это может привести к перегрузке связок.

«Тренировка весь день»

Эффективный метод, заключающийся во множественных кратковременных «мини-тренировках» (1-3 попытки) на протяжении дня. Например, вы смотрите фильм, проводите легкую разминку и выполняете вариацию элемента, которая не является для вас самой сложной (если горизонт ноги вместе – ваш предел, то делать нужно вариант ноги врозь). Применять подобные способы следует осмысленно, ориентируясь на ощущения вашего тела.

И небольшой «лайфхак»

Не знаю как у вас, но для меня нет более сложного отягчающего фактора при выполнения статики, чем кроссовки! Эти 300-500 грамм на ногах чувствуются не хуже бетонного блока (из-за невозможности натянуть носочки). Я всегда стараюсь учить новые элементы, либо выполнять сложнейшие без них, хотя, отчасти, это стало устоявшимся годами психологическим барьером.

Кондиции и некоторые важные моменты.

Чем меньший процент жира в вашем организме, тем эффективнее вы сможете распоряжаться весом собственного тела. Меньше балласта – больше эстетики, функциональности.

Правила простые: кардио нагрузки с пульсом от 135 до 142 в течении 30-55 минут в зависимости от уровня подготовки. От 2 до 3-4 раз в неделю. Отличным вариантом будет выполнять пятиминутное кардио в дополнение к разминке перед любой тренировкой, чтобы привести организм в тонус и боевую готовность.

Кушать правильно.

- Медленные углеводы в приоритете (например овсяная каша, чечевица, перловка и т д).
- Основное количество углеводов в первую половину дня.
- Ставить потреблять белок в каждом приеме пищи: чём ближе к вечеру, тем больше.
- Начиная со второго завтрака включать в рацион зелень/овощи: чем ближе к вечеру, тем больше.
- Дробное питание: 4-6 приемов пищи в день.
- Если тренировка во второй половине дня, то желательно свести потребление углеводов после неё к минимуму.
- Опционально использовать спортивное питание. Лично я использую во время тренировки BCAA.
- Во время тренировки и после неё вполне допустимо употребить небольшое количество углеводов, даже быстрых.

Но не стоит доводить до крайностей: жесткая «сушка» не оставит вам сил и подвергнет риску получить травму. Тут действует золотое правило – «Хорошего в меру!» Мы занимаемся не бодибилдингом.

Достаточно придерживаться этих принципов. Я сам иногда отклоняюсь от них, чтобы покушать что-либо вкусное :) *Это не повредит прогрессу*, и вы будете продолжать получать наслаждение от жизни и правильного режима!

ГЛАВА 6

Обязательные элементы и подводящие к ним для атлетов любого уровня.

1. Выход силой на две руки в 3 фазы



2. Подъём в передний вис с уголка.



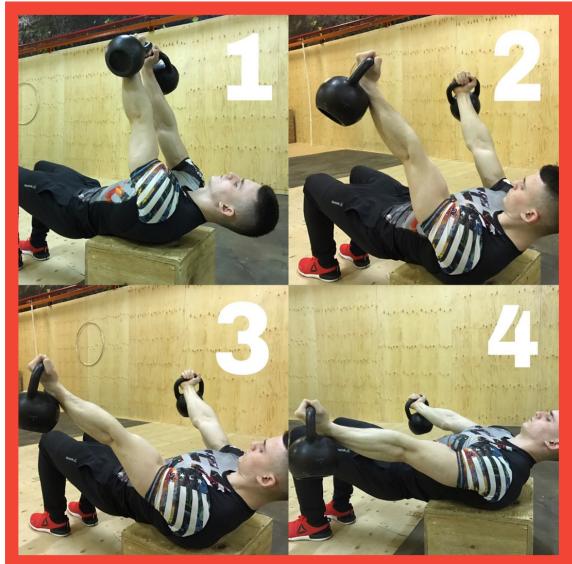
Усложнение.



3. «Спичаг» на упорах/брусьях из угла.



4. Разводка прямых рук с гилями лёжа через «горб».



5. Отмак в горизонт.



6. Вывод и опускание с горизонта в стойку.



7. Передний вис на тумбах.



8. Медленное опускание в передний вис с согнутых рук.



9. Опускание со стойки на руках в силовой упор и обратно.



10. Горизонт с резиной.



11. Горизонт с опорой на стену.



12. Отжимания в закрытом горизонте локти в стороны через горб.



13. Подъемы корпуса на тумбах.



Личный Топ 3.

- 1. Опускание и подъем из горизонта в стойку**
- 2. Подъем в вис с уголка**
- 3. Отжимания в стойке на руках.**

Заключение.

Существует 3 силы: *ментальная* (психологическая), *физическая* и *эмоциональная*, мощь которой раскрывается, только если мы любим то, чем занимаемся.

Не стоит недооценивать их важность. Обратите особое внимание на ментальную силу: она в миллионы раз значительнее физической, и именно она – ваш ключ к успеху. Поставив перед собой цель и реализовав ментальную мощь, вы добьетесь большего. Физическая сила конечно же нужна, но является только вспомогательной.

Но и этого мало. Нужен еще один элемент! Если вы не любите свое дело, не получаете от него удовольствие, то будете уставать, занимаясь им. Состояние тела – это отражение вашего внутреннего настроя. Но тот, кто любит дело своей жизни, не знает боли, не знает усталости, не знает страха и не видит границ!

ПРОКАЧАЙ СЕБЯ

занятия с собственным весом