

Силовой тренинг для бойцов или как развить массу и не потерять скорость. Последнее время наблюдается ажиотаж на занятия восточными единоборствами. Все больше и больше людей начинают посещать залы, секции и школы, в которых им дают все необходимые знания по самообороне. Мужчины, которые занимаются боевыми искусствами, в глубине души почему-то верят, что для развития массы нужно жертвовать скоростью. На самом деле это полнейший бред, который непонятно от кого и когда появился в умах людей. Сейчас вы поймете, как можно развить мышечную массу и при этом не потерять скорость удара.

Действительно ли силовые тренировки снижают скорость бойца?

Давайте разберемся в этой проблеме, чтобы наконец-то развеять глупый и ничем не обоснованный миф, который прочно засел в сознании жителей СНГ еще в период СССР. В советские годы люди скептически относились ко всему, что приходило с запада, в том числе и к атлетизму. Многие верили, что бодибилдеры медлительные и неповоротливые люди, а работа с отягощениями будет только мешать развитию скорости. Несмотря на это, существует как минимум два ярких примера того, что работа с тяжелыми весами – не враг, а помощник в развитии скоростных качеств.

Масутацу Ояма – основатель киокушин-карате. Все прекрасно знают и помнят о скорости удара этого человека, которым он сшибал рога быков на показательных выступлениях. Но почему-то никто не замечает, как он совмещал подъемы штанги и работу с собственным весом.

Брюс Ли – человек с самым быстрым в мире ударом, который даже во время жизни при монастыре всегда занимался с отягощениями под руководством своего наставника. В чем же тогда причина того, что скорость удара при силовом тренинге падает? Это обычное незнание того, как правильно построить свою тренировку. Работая с весом упражнения нужно делать взрывными, а не плавными, только так вы сумеете сохранить скорость, развить ее, и к тому же увеличить объем мышечной массы.

Основные принципы развития массы и скорости при работе со снарядами

Существует несколько важных аспектов, которые следует соблюдать, чтобы не терять скорость и развивать массу.

При выполнении упражнений во взрывном темпе используются только тяжелые веса – около 70% от максимального.

Во время работы со снарядами применяется «читинг».

Упражнение делается в максимально быстром темпе.

Все движения совершаются по сокращенной амплитуде.

Выполняются различные упражнения, даже те, которые не нравятся.

Прежде чем начать работу с тяжелым весом, нужно размяться с более легким.

Главная ошибка большинства людей заключается в том, что они стараются осуществлять взрывную работу на протяжении всего периода массы. Вы, наверное, забыли о том, что организм привыкает к нагрузкам, поэтому комплекс и специфику выполнения упражнений нужно периодически менять.

3 типа тренировок для развития массы и скорости

Современные школы джиу-джитсу, карате и рукопашного боя последнее время начинают практиковать три типа тренинга для развития массы и скорости. Уже в первый год занятий новички этих секций увеличивали скорость своего удара на 50%, при этом их мускулатура развивалась и не отличалась от людей, которые целиком и полностью посвящают себя фитнесу.

Силовой тренинг для бойцов или как развить массу и не потерять скорость

Давайте разберем, что же это за принципы и как их использовать:

Тренировки на статическое удержание веса – суть заключается в укреплении мышц, которые выполняют фиксацию руки или ноги во время удара.

Взрывная работа со снарядами – вы поднимаете большие веса за счет толчка и увеличения скорости выполнения упражнения.

Растяжение мышц с отягощениями – упражнения на растяжку важны для любого единоборства, потому что они раскрепощают человека. Если добавить небольшую нагрузку при выполнении комплекса, можно добиться больших успехов намного быстрее, чем при статическом стретчинге.

Чередование и грамотное совмещение этих типов позволит развить объемы мышечной массы и увеличивать скорость удара.

Мышечная схема и тренировочные дни

Комплекс на развитие массы и скорости будет длиться 6 недель, а занятия чередоваться по типу 4/7 и 3/7. Благодаря такому распределению по тренировочным дням, мышцы атлета будут успевать отдыхать, чтобы расти. Каждая группа мышц станет нагружаться по разу в неделю, а сама схема выглядит так:

Тренировка А – грудь, трицепс и дельты

Тренировка Б – спина, бицепс и задние пучки дельт

Тренировка В – полностью ноги

Пресс в этом списке не указан, потому что он качается по завершении каждой тренировки.

Комплекс упражнений

Теперь разберем упражнения, которые позволят вам развивать мышечную массу и скорость, так как это делают в современных школах боевых искусств по всему свету.

Тренировка А

Растяжка 10-20 минут

Жим гантелей лежа

6 подходов по 15, 12, 10, 8, 6, 4 повторения

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном

3 подхода по 10 повторений

Отжимания на брусьях

3 подхода по 10 повторений

Выполняйте подъем штанги с максимально возможным темпом, снаряд не опускайте, постоянно держите его в руках:

Подъем штанги на грудь (с уровня бедер)

3 подхода по 10 повторений

Армейский жим стоя

3 подхода по 10 повторений

Подъем туловища из положения лежа

Силовой тренинг для бойцов или как развить массу и не потерять скорость
2 подхода по макс. повторений

Тренировка Б
Растяжка 10-20 минут

Становая тяга со штангой
3 подхода по 10 повторений

Подтягивания
3 подхода по 10 повторений

Тяга гантели в наклоне
3 подхода по 10 повторений

Подъем штанги на бицепс
3 подхода по 10 повторений

Разведение гантелей сидя в наклоне
3 подхода по 10 повторений

Подъем ног в висе на перекладине
2 подхода по макс. повторений

Тренировка В
Растяжка 10-20 минут

Жим ногами
3 подхода по 10 повторений

Сгибание ног в тренажере лежа
3 подхода по 10 повторений

Подъем на носки в тренажере стоя
3 подхода по 20 повторений

Рывок с выпадом
3 подхода по 10 повторений

«Складной нож» в положении лежа на спине
3 подхода по макс. повторений

Пресс выполняется в двух подходах до максимума. Все остальные упражнения на развитие массы следует делать в 3-4 подходах по 8-12 повторений. Исключения составляют пирамиды и прокачка икроножной мышцы (не меньше 20 повторений).

Заключение
Представленный комплекс поможет вам развить мышечную массу, при этом не потерять, а даже увеличить скорость удара. Помните, увлекаться им не стоит, потому что после 6 недель эффективность программы снизится, придется ее изменить. Чередуйте упражнения, чтобы постоянно шокировать свой организм и

Силовой тренинг для бойцов или как развить массу и не потерять скорость
стимулировать рост мышц.