

ПРОДВИНУТЫЕ ТЕХНИКИ ФИЗИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВОК

ПОБЕДИТЬ
СЕБЯ
ЧТОБЫ
ВЫЖИТЬ



ТРЕНИРОВОЧНАЯ
ЗОНА 2

18+

Мол «Тренер» Уэйд

ПИТЕР

Кол «Тренер» Уэйд

ПРОДВИНУТЫЕ ТЕХНИКИ ФИЗИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВОК

**ПОБЕДИТЬ СЕБЯ
ЧТОБЫ ВЫЖИТЬ**

**ТРЕНИРОВОЧНАЯ
ЗОНА 2**

 **ПИТЕР®**

Москва · Санкт-Петербург · Нижний Новгород · Воронеж
Ростов-на-Дону · Екатеринбург · Самара · Новосибирск
Киев · Харьков · Минск

2014

ББК 75.10
УДК 796
У97

Уэйд П.

Тренировочная зона 2. Продвинутые техники физических тренировок / Пер. с англ. Е. Берлизова. — СПб.: Питер, 2014. — 320 с.: ил.

ISBN 978-5-496-00807-5

Продолжение культовой книги «Тренировочная зона» Пола «Тренера» Уэйда посвящено продвинутым техникам тренировок с собственным весом для развития предельной силы и мышц. В книге даются упражнения для укрепления мышц пальцев и кистей, позвоночника, шеи, предплечий, икр и ступней, а также всестороннего развития суставов. Предлагаемая система упражнений включает в себя вис на полотенце одной рукой, отжимания на пальцах, «флажки», борцовский и фронтальный «мостик», комплексы по укреплению суставов и растяжке, а также отдельный раздел с советами по питанию и восстановлению после травм.

18+ (Запрещено для детей. В соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ.)

Права на издание получены по соглашению с Dragondoor. Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

ISBN 978-0938045342 англ.

ISBN 978-5-496-00807-5

© Перевод на русский язык ООО Издательство «Питер», 2014

© Издание на русском языке, оформление
ООО Издательство «Питер», 2014

Заведующий редакцией
А. Кривцов

Руководитель проекта
А. Юрченко

Ведущий редактор
Ю. Сергиенко

Художественный редактор
Л. Адуевская

Литературный редактор
Н. Рощина

Корректоры
Н. Викторова, В. Ганчурина

Верстка
Л. Родионова

ООО «Питер Пресс», 192102,
Санкт-Петербург, ул. Андреевская
(д. Волкова), д. 3, литер А, пом. 7Н.
Налоговая льгота — общероссий-
ский классификатор продукции ОК
005-93, том 2; 95 3005 —
литература учебная.

Подписано в печать 24.02.14.

Формат 84х108/16. Усл. п. л. 33,600.

Тираж 4000. Заказ 7871/14.

Отпечатано в соответствии с предо-
ставленными материалами
в ООО «ИПК Парето-Принт».
Тверь, www.pareto-print.ru.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	9
Путь к силе	9
Первый залп	12
01. Введение. Представьте себя за решеткой	14

ЧАСТЬ I. ВЗРЫВНЫЕ МЫШЦЫ

02. Железные руки и предплечья. Предельная сила — всего двумя приемами	22
03. Тренировка виса. Тюремная тренировка хвата	35
1-й уровень. Горизонтальный вис	40
2-й уровень. Вис на турнике	42
3-й уровень. Разновысокий вис	44
4-й уровень. Вис на одной руке на турнике	46
5-й уровень. Вис на полотенцах	48
6-й уровень. Вис на двух полотенцах	50
7-й уровень. Разновысокий вис на полотенце	52
Уровень мастера. Вис на полотенце на одной руке	54
04. Продолжаем издеваться над хватом. Взрывная сила + титановые пальцы	59
05. Отжимания на пальцах. Баланс силы рук	66
06. Предплечьям на оружие. Сила рук: суть и вызов	75
07. Тренировка боковых мышц. Захват флага	80
08. «Флажок» обхватом. Восемь простых уровней	87
1-й уровень. Вис обхватом	94
2-й уровень. Диагональный раздельный обхват	96
3-й уровень. Диагональный обхват с подгибом	98

4-й уровень. Диагональный обхват	100
5-й уровень. Диагональный обхват с подгибом	102
6-й уровень. Горизонтальный раздельный обхват..	104
7-й уровень. Горизонтальный обхват с согнутыми ногами	106
Уровень мастера. «Флажок» обхватом	108
09. «Флажок» жимом. Восемь непростых шагов	113
1-й уровень. Жим с поддержкой..	124
2-й уровень. Вис жимом	126
3-й уровень. «Флажок» прыжком.	128
4-й уровень. Вертикальный жим с согнутыми коленями	130
5-й уровень. Вертикальный «флажок» жимом	132
6-й уровень. Раздельный «флажок» жимом.	134
7-й уровень. «Флажок» жимом с согнутыми ногами..	136
Уровень мастера. «Флажок» жимом	138
10. Бычья шея. Укрепление слабого звена..	145
Борцовский «мостик»	150
Фронтальный «мостик»..	152
11. Тренировка икр. Мощные икры без тренажеров.	164

ЧАСТЬ II. НЕПРОБИВАЕМЫЕ СУСТАВЫ

12. Сила и гибкость. Утерянное искусство тренировки суставов	180
13. Растяжка: тюремный подход. Гибкость, подвижность, контроль	193
14. Тройчатка. «Секретное оружие» против изношенного тела	202
15. Программа тренировки «мостика». Основная техника профилактики и реабилитации..	215
1-й уровень. Короткий «мостик»	218
2-й уровень. Прямой мостик	220
3-й уровень. «Мостик» из обратного наклона	222
4-й уровень. «Мостик» из упора на голову	224
5-й уровень. «Мостик»..	226

16. Программа тренировки «уголка». Коррекция бедер и поясничного отдела	231
1-й уровень. Держим согнутые ноги	234
2-й уровень. Держим прямые ноги.	236
3-й уровень. Держим «уголок» с согнутыми ногами	238
4-й уровень. Держим разновысокий «уголок»	240
5-й уровень. Удержание «уголка»	242
17. Программа скручиваний. Высвобождение функциональной тройки.	247
1-й уровень. Скручивания с прямой ногой	250
2-й уровень. Облегченное скручивание	252
3-й уровень. Полускручивание	254
4-й уровень. Скручивание на 3/4	256
5-й уровень. Полное скручивание	258

ЧАСТЬ III. МУДРОСТЬ ТЮРЕМНОГО БЛОКА G

18. Жить правильно. Придерживаться принципов	264
19. Тюремная диета. Питание и тюремная диета.	276
20. Восстановление. 8 правил исцеления.	287
21. Разум. Побег из настоящей тюрьмы	305
Благодарности	315
Благодарности за фото.	320

КОМУС
КАЧАЛКА В ТЮРЬМЕ
МИФЫ, МЫШЦЫ
И ЗАБЛУЖДЕНИЯ



Используйте QR-код или
скачайте со страницы книги
на сайте издательства
www.piter.com

Пити Ж

Ты дал мне компьютер, отредактировал каждое мое слово, помог заработать и открыл для меня счет в банке. Давным-давно ты дал мне карандаш, чтобы я мог начать писать! Ничего бы не получилось без тебя и Стеллы.
Ты мой настоящий брат.

Хорошая физическая форма и мощь немислимы без здоровья — эти три составляющие счастливой жизни легко достигаются регулярными тренировками. А в них самое главное — соблюдение техники безопасности независимо от индивидуальных особенностей и целей отдельно взятого человека. Аккуратно выполняйте все упражнения, ведь ответственность за свое самочувствие и здоровье лежит только на вас. Перед началом тренировок обязательно проконсультируйтесь с врачом. Берегите себя!

Книга, которую вы держите в руках, носит скорее развлекательный характер. Ее ни в коем случае нельзя назвать автобиографией. Имена людей, упомянутых в тексте, и описываемые жизненные ситуации были полностью или частично изменены. Любые совпадения случайны. Несмотря на это, автор гарантирует, что все техники, методики и принципы тренировочного процесса, изложенные в книге, — реальные, проверенные и работоспособные. Пользуйтесь ими, чтобы стать лучшим из лучших!

Пол «Тренер» Уэйд

ПРЕДИСЛОВИЕ ПУТЬ К СИЛЕ

Написав десяток книг, программ силовых тренировок и сотни учебных статей, я, наконец, могу спокойно вздохнуть и уделить время краткому предисловию к чужой книге. В данном случае Пол Уэйд поднял огромный пласт (если я могу использовать этот термин в предисловии к книге о старой школе силовой гимнастики с собственным весом), отстучав триста с лишним страниц, теперь и я могу добавить несколько слов.

Удивительно, что Пол попросил меня написать предисловие, удивительно и то, что я согласился выполнить его просьбу. В конце концов, Пол — тот самый парень, который написал *Тренировочную зону* — книгу, посвященную старой школе гимнастики с собственным весом, а я написал *Тренировки динозавра* и другие книги, посвященные старой школе тяжелой атлетики.

— И что общего? — спросите вы.

Я объясню.

Вспомните обложку *Тренировки динозавра*. На ней простой рисунок в старинном стиле с силачом, поднимающим тяжелую бочку. Фотография взята из старого курса тренировки предплечья и хвата, написанного и распространенного Джоржем Ф. Джоветтом, спортсменом старой школы, борцом и силачом, который ставил рекорды около сотни лет назад. Он раз-

рабатывал программы и писал книги в 1920-х годах. Если вы знакомы с его творчеством, вас не нужно убеждать, что это один из лучших писателей в истории физической культуры, и наверняка вы знаете, что многим людям удалось стать действительно сильными, следуя его советам.

(Лучшая книга Джоветта, *The Key to Might and Muscle*, была переиздана, и ее современный вариант можно купить на сайте <http://www.superstrengthbooks.com>



у моего хорошего друга — Билла Хинберна. Билл также издал курс тренировок предплечий и хвата в старом стиле. Обе книги стоит прочитать.)

Представьте себе мою реакцию, когда я прочитал окончательный вариант рукописи Пола *Тренировочная зона 2* и увидел набросок рисунка силача старой школы, поднимающего тяжелую бочку. Этот рисунок не был взят с обложки *Тренировки динозавра* или из курса Джоветта.

Вот ключ к пониманию того, почему я, в основном пишущий о тягании тяжелого железа, занимаюсь этим предисловием.

Меня подвигла к этому признательность за верность принципам старой школы физической культуры и прежним методам обучения спортсменов и силачей. И Пол и я не раз отмечали в своих книгах, что большинство людей, которые думают о развитии мышц и силы, делают огромную ошибку, предполагая, что лучший путь достижения этой цели — купить абонемент в ближайший тренажерный зал, который я назвал хромированными зарослями в *Силовой тренировке динозавра*, и начать тренироваться по самой дорогой программе, похожей на комиксы про культуристов. Иными словами, люди осваивают современные программы для бодибилдеров, накачивают мышцы, используют новейшие тренажеры вроде «Наутилуса», которые заполонили тренажерки в 1970-х годах, кардиотренажеры, лопают добавки, следуют модным в этом месяце супердиетам для наращивания мышц и сжигания жира и в большинстве случаев поглядывают на стероиды, подыскивая себе надежного поставщика.

Я всегда был против всей этой чепухи. Я верю в развитие мышечной массы по старинке. Я верю в тяжелый труд, разумные программы тренировки, рассчитанные на всю жизнь, силу духа, здоровье и фитнес. Я доверяю советам силачей старого времени, прославившихся в золотую эру силы. Она началась с 1890 годов — эпоха франко-канадского гиганта Луи Сира и великолепно сложенного и невероятно сильного немца Евгения Сандова. В 1930–1940-е годы совершали свои подвиги удивительные силачи — Тони Терлаццо, Джон Гримек, Стив Станко, Джон Дэвис и др. А в 1950-х настало время таких людей, как Рег Парк, Томми Коно, Даг Хепберн и Пол Андерсон.

Похоже, Пол придерживается таких же идей. Интересно, что в *Тренировочной зоне* и *Тренировочной зоне 2* он упоминает множество людей, о которых пишу и я. Если вспомнить всех, то понимаешь, что Сиг Клейн, Джон Гримек, Максик, Даг Хэпберн, Берг Ассирати, Джорж Ф. Джоветт, Евгений Сандов и Томас Инч — это далеко не полный список атлетов, силу, мощь и подвиги которых мы оба уважаем. Как правильно отмечает Пол, каждый из этих силачей бессмертен для тех, кто занят играми с железом, ведь задолго до стероидов, бинтов и суперкостюмов они установили рекорды, которые до сих пор многим неподвластны. Будучи гимнастами и акробатами, они объединили силовую тренировку с весами и наиболее действенные методы гимнастики с собственным весом, присущие старой школе.

Мы оба повернулись спиной к современным тренировкам — тому, что сейчас называется бодибилдингом, и вернулись к принципам старой школы физического развития. И сделали

это потому, что тренировка по методам старой школы работает, а по современным — нет. Мы оба хотим, чтобы ты, читатель, брал на вооружение только то, что работает. Мы оба хотим, чтобы ты добился многого и наращивал силу на примере легендарных спортсменов золотой эры.

Ты держишь в руках книгу, способную помочь в развитии запредельной силы и мощи. Используй ее с умом и стань сильнее всех!

*С уважением к силе,
Брукс Кубик*

От издательства

Ваши замечания, предложения, вопросы отправляйте по адресу электронной почты comr@piter.com (издательство «Питер»).

Мы будем рады узнать ваше мнение!

На веб-сайте издательства <http://www.piter.com> вы можете найти бонусную главу и подробную информацию о других наших книгах.

ПЕРВЫЙ ЗАЛП

Я пришел сюда всех проучить или
побаловаться ирисками.
Но ириски закончились.

Р. Пайпер. Они здесь (1988)

Я должен предостеречь вас перед тем, как вы погрузитесь в кучу заметок, случайных идей и добрых советов, которые остроумно называются книгой.

Если вы только начинаете заниматься силовой тренировкой или наращиванием мышечной массы, эта книга вам не нужна. Все необходимое для этого вы найдете в первой книге — *Тренировочная зона*. Здесь же я хочу пуститься во все тяжкие и показать вам, как использовать вес собственного тела для развития предельной силы и мышц, особенно когда тяжелых весов нет и в помине.

С тех пор как *Тренировочная зона* попала на книжные полки, мне задали множество вопросов, выходящих за рамки основ силового тренажа:

- Как тренировать конечности, шею и предплечья?
- Как я тренирую мышцы на разных сторонах тела?

■ Каких принципов я придерживаюсь при работе с суставами?

Ответы на эти вопросы вы найдете в книге. Хотите? Начинайте читать. (А лучше заплатите за них. Я всегда плачу по счетам, ребята.)

Отсюда вытекает второе предупреждение для новых читателей. Данное руководство не похоже на тысячи других изданий, посвященных силовой тренировке и фитнесу, которые можно найти в Интернете или на «мусорных» книжных полках фирмы Barnes & Noble. Те книги написаны писателями с десятками сертификатов, может быть, обладающих докторскими степенями, каждый из которых обзавелся собственным сайтом и аккаунтом на YouTube.

Это не про меня.

Если вы ожидаете услышать такие, например, советы:

- **поднимайте вес;**
- **делайте три подхода по десять повторений;**
- **делайте растяжку;**
- **ешьте пять раз в день;**
- **употребляйте больше белка,**

то вы потеряете драгоценное время. Я не скажу ничего подобного, более того, мои слова часто противоречат тому, что современный фитнес считает правильным (они почему-то уверены, что это работает).

Скажу честно: у меня нет сертификатов, я не имею официальных званий, и вы не найдете меня на YouTube. Я не претендую на докторскую степень в области здорового питания или кинезиологии. Если вам нужны бумажки и статусы, боюсь, вы их не увидите.

Все, что я узнал, я узнал за решеткой. Я провел почти двадцать лет в самых суровых тюрьмах Америки. Я не горжусь этим и ничего не при-

украшиваю, но факт остается фактом. Я не могу посвятить вас в тонкости занятий на новейших тренажерах, современных исследований в области питания или биохимии или модных тренировок.

Я не уверен, что могу назвать собранный мной материал экспертным, и многие тренеры со мной согласятся, а я и не пытаюсь спорить. Я просто пытаюсь доступным для меня способом научить вас тем вещам, которые я постиг, будучи заключенным.

Читая книгу, имейте это в виду и не впадайте в бешенство из-за противоречивых советов. Написано только то, что написано. Если вам не нравится то, что я пишу, не относитесь к этому слишком серьезно.

А если вам действительно нравится то, что вы читаете на этих страницах, — пробуйте, тестируйте и начинайте использовать.

Это помогло нам. Может быть, подойдет и вам. Кто знает...

Пол «Тренер» Уэйд

ВВЕДЕНИЕ ПРЕДСТАВЬТЕ СЕБЯ ЗА РЕШЕТКОЙ

Представьте себе идеальный тренажерный зал.

- Зал, где тренируются только мужчины, в котором нет женщин, а само выживание зависит только от тренировки. Неблагоприятная среда, цель тренировок в которой — не милые маленькие мышцы и не дешевые призы, а нечестивая животная мощь, функциональный атлетизм и брутальная жесткость.
- Зал, в котором в большинстве случаев отсутствуют современное оборудование и новомодные тренажеры, отвлекающие от строгого режима тренировок с собственным весом — самой примитивной и эффективной формы тренировки из известных человеку. Это место, где не подают свежавыжатых соков, нет конди-

ционеров и прочих атрибутов роскошных тренажерных залов. Здесь вы буквально варитесь в собственном соку, боретесь за свои мышцы и разум, а не работаете на публику в расчете на аплодисменты.

- Это место практически отрезано от современного фитнеса с его модой и меняющимися причудами... Как будто вы отбываете наказание и остервенело тренируетесь каждый день ради быстрого и действенного результата.

Только представьте, как бы вы тренировались и что бы вы реально могли сделать, если бы такое место существовало.

Такое место действительно существует, но оно относится к государственной исправительной системе и называется тюрьмой.

Эволюция тюремных методов тренировки

Многие атлеты-заключенные, особенно те, которые долго находились в тюрьме, как правило, узнают о методах тренировок от старших братьев по несчастью, которые в свою очередь

переняли эти навыки у предшественников, бывших в заключении до них. Старые обитатели камер редко имели доступ к тренажерам и модным методикам тренировок, столь популяр-



Крошечные камеры заменяют самый крутой тренажерный зал в Америке

ным на свободе. В результате тюрьмы стали походить на защитный купол, препятствующий проникновению эффективных тюремных методов тренировок в современный мир, который отдает предпочтение моде и красоте, а не функциональности и силе. Лишенные тренажеров и новых тренировочных технологий заключенные были вынуждены вернуться к забытым, но проверенным временем методам, которые превращали мужчин в суперменов за столетия до появления стероидов и других наркотиков.

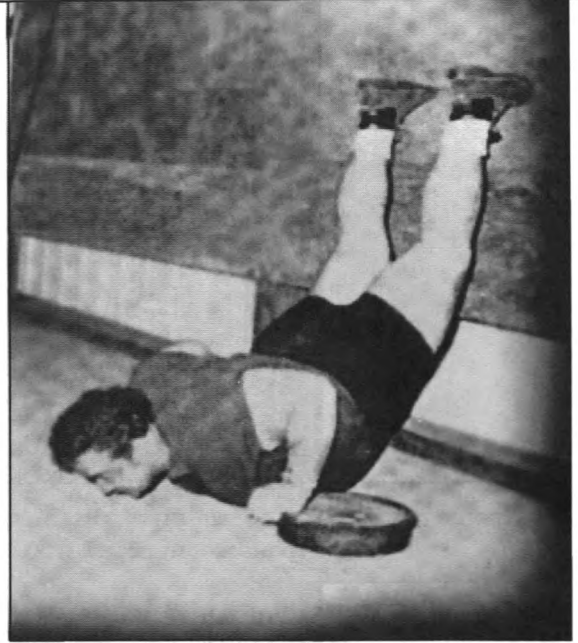
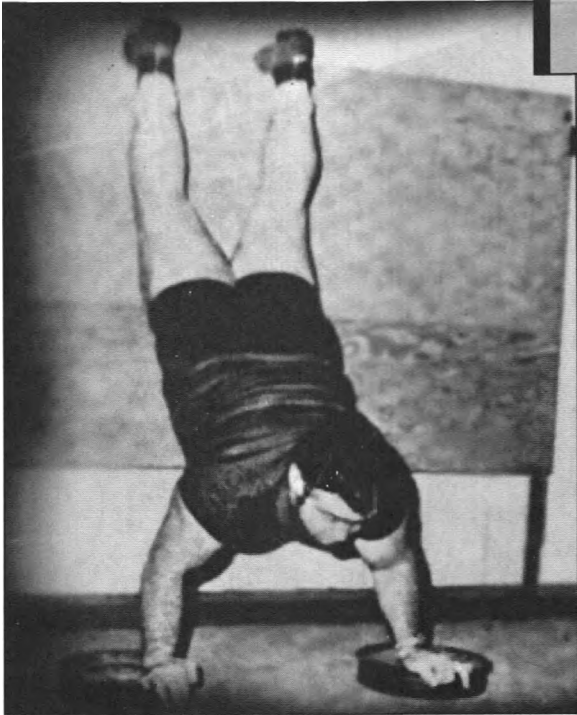
Мое время

Я не знаю многого, но тренировки за решеткой, особенно тренировки с собственным весом, — это то, что я знаю очень хорошо. Я провел почти двадцать лет жизни в тюрьмах, сначала в Сан-

Заклученные-спортсмены обязаны быть новаторами, изобретать новые эффективные методы тренировок и обучения, которых просто не существует на свободе. Настоящие заключенные-спортсмены, которые в поисках предельной силы и атлетизма прошли в камерах обучение нон-стоп на протяжении десятилетий, могли бы научить вас многому. Этих секретов и тонкостей тренировок вы не узнаете из модных журналов или от личного тренера даже за миллион лет.

Квентине за преступления, связанные с наркотиками, затем получил «повышение» — оказался в федеральной тюрьме. Я не горжусь этим, но тут ничего не изменишь. За время отсидки

Пол Андерсон тренирует отжимания в наклоне для развития верхней части тела



я сделал, должно быть, четверть миллиона отжиманий и приседаний с собственным весом.

За время, проведенное за решеткой, тренировки стали моей страстью и навязчивой идеей. Это была та идея, вокруг которой вращались все мои мысли и которая заставляла сердце биться чаще. Я заимствовал все что можно у разных людей — бывших морских котиков, пехотинцев, каратистов. И особенно усердно поглощал то, что мог узнать у старых заключенных и представителей поколения зэков, практикующего тренировки с собственным весом в своих крошечных камерах, для которых тренировочный процесс стал своеобразной религией.

За многие годы я освоил искусство тренировки с собственным весом, которое передавалось от заключенного к заключенному, и начал тренировать товарищей по несчастью. Моя система является самой аутентичной (и эффективной), это квинтэссенция проверенных временем тюремных тренировок в традициях старой школы силовой гимнастики, которые процветали в тюрьмах прежде, чем отягощения просочились в зону. Она основана на принципах, в соответствии с которыми тренируются самые лучшие тюремные атлеты: тренировка с собственным весом с использованием минимального оборудования (или без него), нарастающий и интенсивный темп. Тренировка в тюрьме могла быть только такой.

Система Тренировочной зоны

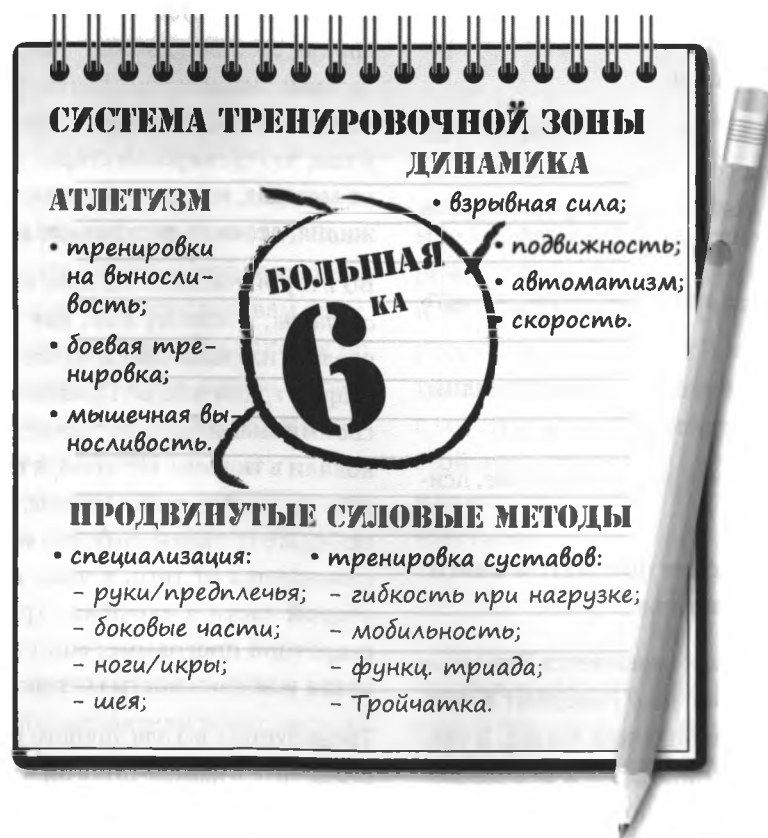
Подход к тренировочному процессу, который я освоил за решеткой, противоположен тому,

чему учат на свободе. Большинство современных личных тренеров рассматривают по-

следовательную тренировку с собственным весом как легкую тренировку или разминку. Но в тюрьме тренировка с собственным весом основана на *силе*.

Это — фундамент. Вы можете использовать мои методы, чтобы развить у себя нечеловеческую стойкость, ловкость, достойную олимпийской медали, или даже феноменальную скорость реакции. Но сила — краеугольный камень. Она должна быть. Если вы задумаетесь над этим, то найдете здесь смысл. Вы не

сможете обрести взрывную силу и скорость, работая над отжиманиями с хлопком, до тех пор пока не освоите классические отжимания. Если вы попытаетесь развивать выносливость, часами делая приседания, то лишь получите травму, ведь у вас не будет достаточной силы для их выполнения. Именно поэтому основные силовые движения формируют упражнения Большой шестерки — ядро всей системы *Тренировочной зоны*. Вся система строится на упражнениях Большой шестерки (см. диаграмму).



Больше и сильнее — дополнительная информация

В первой книге *Тренировочной зоны* рассказывалось о фундаментальных основах силовой тренировки — движениях Большой шестерки,

их различных вариантах и последовательно-стях. Вторая книга полностью посвящена продвинутой силовой гимнастике.

Система продвинутой гимнастики¹, основанная на главных движениях Большой шестерки, не заменяет последней. Прирост мышечной массы и развитие силы происходят не за счет тренировочных трюков, сложных техник или псевдонаучных подходов. Все это шарлатанство. Настоящее развитие возможно только при постоянном, дисциплинированном и прогрессирующем выполнении базовых упражнений, описанных в первой книге *Тренировочной зоны*. Использование базовых упражнений и их вариантов позволяет творчески подойти к тренировкам. Вы можете менять диапазон движений, скорость выполнения программы и т. д. Поверьте мне, в этой книге расписаны тренировки на всю жизнь.

Несмотря на это, чем более атлет развит, тем больше у него вопросов. Информацию, в которой он нуждается, можно условно разделить на три категории.

1. Специализация — хват, шея, икры, область талии и т. д.
2. Тренировка суставов — сила сухожилий, подвижность, устранение боли и т. д.
3. Образ жизни — диета, восстановление, психология и т. д.

Эти вопросы и являются предметом книги, которую вы держите в руках.

Первая часть этой книги называется *Взрывные мышцы*. *Тренировочная зона* содержит много информации о работе больших мышц, а также мышц поменьше, и иногда эти небольшие взрывные мышцы, в особенности мышцы предплечья, боковые, мышцы шеи и икр требуют специальной тренировки по ряду причин. Главы во

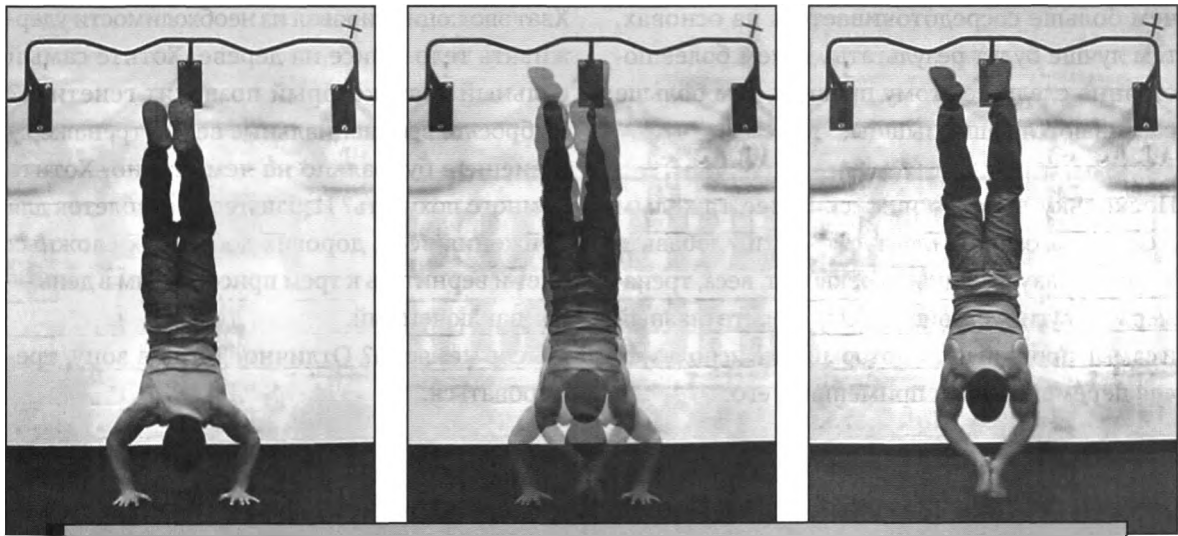
Взрывных мышцах содержат кладезь секретных уловок, упражнений и малоизвестных методов, которые разовьют эти (обычно слабые) места до супергеройского уровня. Все методы тренировок основаны на главном принципе *Тренировочной зоны*: *мало оборудования — много пользы*.

Одна из наиболее часто игнорируемых областей современной физкультуры — тренировка суставов. Но она становится тем актуальнее, чем больше мышечная масса — у атлета нагрузка на суставы и сухожилия повышается по мере роста мускулов. У «надутых» культуристов могут быть большие мышцы, но часто слабые, болезненные суставы; жесткие тренировки с неестественными для суставов движениями делают соединительные ткани склонными к травмам. Дополнительный плюс гимнастики с собственным весом в том, что тренировки старой школы построены на методах, которые укрепляют суставы и сухожилия, делая их все сильнее и сильнее.

Во второй части этой книги, *Непробиваемые суставы*, я покажу вам, как развить суставы, сделать их сильными и навсегда избавиться от старых травм и боли. Помимо этого я поделюсь своими знаниями о растяжке, которую практиковали в тюрьме. Используя принципы старой школы, вы укрепите суставы, а не ослабите их, но будьте готовы к тому, что мои советы сильно отличаются от того, к чему вы привыкли. Во второй части я научу вас *Тройчатке* — моей секретной программе: минута в день для здоровья и подвижности суставов.

Тренируетесь вы для личного развития или просто сидите в камере строгой изоляции двадцать три часа в день — успех во многом зависит от того, как вы тренируетесь. Третья часть, *Мудрость тюремного блока G*, затрагивает об-

¹ Сначала я хотел описать всю систему *Тренировочной зоны* в одной книге, но она оказалась слишком большой. Затем мы попробовали разделить ее на две части, и получилось лучше. Так тренировки продвинутого уровня оказались в отдельной книге, посвященной атлетизму и динамике — составным частям системы. И если вы скажете мне, о чем хотите узнать, я непременно напишу для вас еще одну книгу.



Тюремная тренировка рождает атлетов мирового уровня. Каждый знает, что силовая тренировка развивает выносливость, силу и взрывную мощь. Отжимания в стойке на руках с хлопком — признак невероятной силы

ласти жизни, выходящие за рамки пота и боли от тренировок. У меня нет сертификата тренера или инструктора, но я могу передать вам опыт, накопленный заключенными. Вы узнаете об особенностях тюремной диеты, жизни по расписанию, борьбе со своими демонами и исцелении без помощи медиков.

Я написал специальную бонусную главу для этой книги. После освобождения из тюрьмы

мне задавали много вопросов, связанных с тюремными тренировками с тяжелыми весами и тюремным бодибилдингом. Многие интересуются этой темой. Я всегда рассказывал только о принципах старой школы гимнастики с собственным весом, но люди настолько настойчивы, что я решил добавить эту главу. Она называется Качалка в тюрьме. В ней вы найдете ответы на многие вопросы.

Отбой!

Вы знаете, какая самая большая ошибка, которую совершают последователи моего метода при тренировках? Непостоянство. Они перескакивают от одного метода к другому, изменяют систему, бросают то, что делают, как только появляется новый тренажер или модная технология. Постоянное изменение целей и подходов — тренировочный суицид. Некоторые из самых великих спортсменов мира — бывшие заключенные, которые тренируются в камерах в одиночестве. И они стали такими не потому,

что более одарены генетически по сравнению с вами или мной. И не потому, что тренируются по лучшим в мире методикам. И, безусловно, не потому, что они следуют ультрасовременным программам питания или употребляют пищевые добавки. Эти парни становятся лучшими, потому что посвятили себя одному — буквально — методу тренировки.

Чем меньше вы дергаетесь, чем меньше полагаетесь на непроверенную информацию и

чем больше сосредоточиваетесь на основах, тем лучше будут результаты. И чем более постоянно следуете этому правилу, тем больше развиваются ваши мышцы.

Поскольку вы становитесь более тяжелым и сильным, сопротивляйтесь соблазну добавить в тренировку различный реквизит, веса, тренажеры и другие устройства. Определите главный и самый простой путь, который тело использует для перемещения, и применяйте его.

Хват эволюционировал из необходимости удерживать тело в виси на дереве. Хотите самый сильный хват, который позволит генетика? Выбросьте все специальные веса и тренажеры и висните буквально на чем угодно. Хотите немного похудеть? Избавьтесь от таблеток для снижения веса, дорогих добавок и сложных диет и вернитесь к трем приседаниям в день — как заключенный.

Мысль понятна? Отлично. Тогда в зону, тренироваться.

ВЗРЫВНЫЕ МЫШЦЫ

Большая шестерка упражнений с собственным весом задействует все основные мышцы бедер, торса, спины, груди, плеч и верхней части рук. Те, в которых заключается истинная сила человека. Но иногда в небольшой проработке нуждаются «незначительные» мышцы конечностей и не только — я говорю о часто игнорируемых мышцах предплечья, косых мышцах, мышцах шеи и икр. Заключенные со стажем часто называли эти группы мышц взрывными, потому что они обеспечивают движения более крупных мышц.

Эта часть книги — сжатая энциклопедия тюремных методов тренировок, которые гарантированно взорвут порох в мощном артиллерийском орудии!

ЖЕЛЕЗНЫЕ РУКИ И ПРЕДПЛЕЧЬЯ ПРЕДЕЛЬНАЯ СИЛА — ВСЕГО ДВУМЯ ПРИЕМАМИ

В силовых программах тренировку рук, в частности предплечий, часто ставят на последнее место. Многие культуристы, даже профессионалы, вообще не тренируют предплечья. Они обосновывают это тем, что предплечья получают много вторичной работы при выполнении таких упражнений, как протяжка, поднятия и сгибания, а рукам обеспечена более чем достаточная тренировка при простом захвате перекладины во время тяжелых упражнений.

Я не согласен с таким положением дел. Любой инженер скажет вам: чтобы понять, какова мощность машины, насколько ее хватит, нужно смотреть не на самую сильную ее часть, а на самое слабое звено. Прочность любой системы, даже самой простой цепи, определяется ее слабым участком. То же самое касается и человеческого тела. К сожалению, у современных мужчин слабые руки, которые не дают телу работать как единому целому. Загляните в любой спортзал, и вы увидите, что спортсмены наматывают ремни на запястья и используют крюки, которые помогают им удержать штангу во время тяжелых упражнений тяги.

Они наверняка скажут вам, что с их помощью они могут поднять больший вес, но это не так. Тело способно поднять вес, но подводит слабая кисть. Поверьте мне, очень плохо, если вы нуждаетесь в ремнях и крюках, чтобы испытать радость от собственных физических возможностей. Все это создает ложное понимание того, как выполнять упражнение. Возможно, в спортзале вы можете вешать лапшу на уши, но как быть в реальной жизни? Что вы будете делать, если придется поработать руками или перенести что-то тяжелое в непредвиденной ситуации? Вспомогательные устройства и трюки здесь не помогут.

У атлетов старой школы никогда не было этих проблем. Фактически несколько поколений назад руки мужчин вообще были намного сильнее, чем сегодня. Это было до того, как тяжелые предметы стали поднимать гидравлические машины, — мужчинам приходилось закатывать рукава и делать самим все то, что сегодня за нас делают современные технологии. Эти люди работали в шахтах, на литейных заводах и фермах. У них были большие мозолистые руки с сильными сухожилиями и мощными предплечьями. Здоровые рабочие руки. Эти парни были силачами и, безусловно, не нуждались в ремнях и крюках. Но сейчас, кажется, самое тяжелое, что делает среднестатистический мужчина, — это щелкает пальцами по клавиатуре или поднимает стакан с пивом.

Сильные, крепкие и выносливые руки весьма полезны. Все, от открытия крышки до выкручивания винта, требует сильных кистей и предплечий. Сильные руки еще более важны для атлета.

Они жизненно важны! Каждый раз, когда вы поднимаете штангу или гантель, вы используете руки. Даже для выполнения полезных для ног упражнений с отягощениями — мертвая тяга и гакк-приседания — необходимы крепкие кисти, позволяющие удержать штангу. Это важно и в гимнастике с собственным весом. Без крепких кистей и предплечий вы не сможете сделать отжиманий — просто не удержите вес тела. Без чрезвычайно сильных пальцев и кистей балансирование на руках вообще невозможно. Мы уже не говорим о технике отжиманий на кончиках пальцев. Забудьте про грандиозные подвиги на кольцах или параллельных брусьях — гимнаст со слабыми руками не в состоянии выполнить даже базовые детские упражнения. Борцам и мастерам единоборств требуются идеальные захваты сильными руками. С точки зрения природной силы и физических способностей слабые руки ограничивают практически все, что бы вы ни делали.



Силачи старых времен понимали важность сильных рук и роль упражнений с собственным весом для развития силы. 1930–1940-е годы: Ал Бергер выполняет подтягивания на стропилах, корпус и ноги образуют букву L

Современные техники? Забудьте

Неудивительно, что современные атлеты хотят, чтобы их кисти и предплечья были сильными. Чтобы понять почему, посмотрите, какие тренировки сейчас предлагаются. Сегодня в спортзалах два наиболее популярных упражнения для рук — сгибание и обратное сгибание кисти. Сгибания кисти могут выполняться только с легкими весами. Упражнение фактически ничего не дает рукам, но в то же время имеет большое значение для развития способности закручивать кисти. При обратных сгибаниях нагрузка приходится на предплечья в области локтевого сустава, минуя кисти, запястья и пальцы. Опять же в ходу только легкие веса, поскольку действует эффект рычага. Средний культурист способен сделать полное обратное

сгибание приблизительно с половиной того веса, с которым выполняет обычные сгибания. Если вы не принимаете большие дозы анаболических стероидов, такие бессмысленные упражнения действительно не прибавят силы мышцам предплечья.

Едва ли кто-то в современных спортзалах знает, как правильно прорабатывать предплечье. Забавно, но именно предплечья выставляют напоказ чаще, чем какую-либо другую часть тела, за исключением шеи. Одна из причин того, почему тренировка предплечья наиболее важна для большинства заключенных, в том, что массивные предплечья выглядят пугающе. Есть и еще одна причина: предплечья — это место номер один для татуировок.

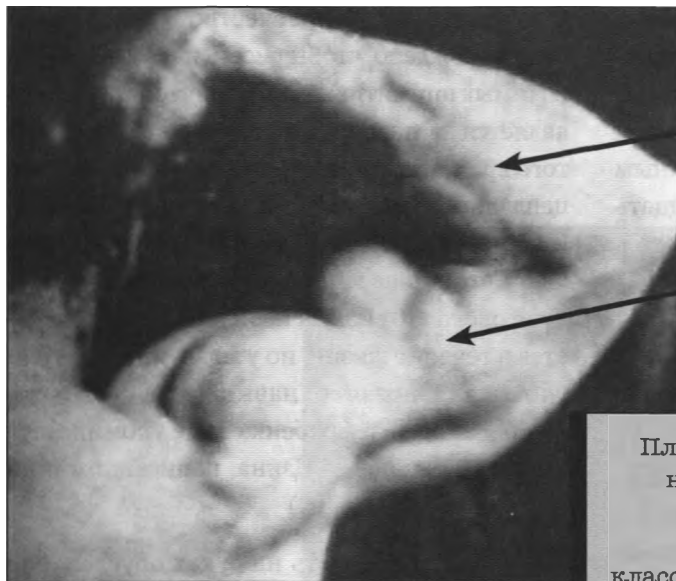
Старая школа тренировки предплечья

У многих заключенных, особенно 20 или 30 лет назад, были такие чудовищно сильные предплечья, а причина этого в том, что они знали, как прорабатывать их надлежащими методами тренировок с *собственным* весом. Приятная новость заключается в том, что если вы уже сейчас инвестируете свою энергию в силовую программу тренировок с собственным весом, то вы уже на голову выше большинства других атлетов. В то время как культуристы перекачивают мышцы, используя тренажеры, канаты или гантели, адепты силовой гимнастики вынуждены смириться с суровой реальностью и использовать нечто более тяжелое — собственный вес. Верите или нет, тренироваться так намного тяжелее, чем в зале на тренажере. Простой подъем ног в висячем положении и вис на перекладине укрепят пальцы и хват.

Подтягивания разовьют ваши мышцы. Это отличное базовое упражнение для нижней части

руки. Выполняя подтягивания, вы не просто висите на перекладине, поддерживая вес, но и нагружаете локти, поскольку заставляете работать большие мышцы предплечий. Основными тренируемыми мышцами являются плечелучевая, которая проходит вдоль верхней части предплечья, и внутренняя плечевая, которая прикрепляется к буграм локтевой кости и проходит немного дальше. Плечелучевая мышца составляет около трети мышечной массы предплечья и плечевого пояса и образует основу бицепсов, так что вы будете рады узнать, что когда она хорошо развита, то выталкивает бицепсы и визуально делает плечи более объемными. (У Арнольда Шварценеггера исключительно хорошо развиты мышцы плечевого пояса.)

Хотя рутинные тренировки отжиманий (как описано в первой книге *Тренировочной зоны*) укрепляют кисти и предплечья, вы обнаружите, что небольшое расширение тренировки



Плечелучевая

Плечевая

Плечелучевая мышца отчетливо видна на этом снимке Отто Арко — мастера управления мышцами. Любимыми упражнениями Арко для рук были классические подтягивания. И это видно

может развить силу предплечий до совершенного иного уровня. Фактически всего шесть месяцев должного внимания к упражнениям, описанным в этой главе, позволят вам выйти на новый, выше среднестатистического, уровень здоровья и силы. Тренировка даст предплечью большой объем мускулов. В этой главе я собираюсь поделиться секретами развития кистей

и предплечий, которые сделают их не просто сильными, а *суперсильными* — с такими сильными запястьями, пальцами и сухожилиями, насколько позволит генетический потенциал. И вы добьетесь этого, выполняя основное и единственное упражнение — *хват в висе*.

Всего одна ключевая техника? Это так, потому что мы рождены, чтобы висеть!

Эволюция и вис

Руки — универсальный инструмент, способный на разнообразные действия, от ремонта наручных часов до создания скульптуры «Пьета». Без сложных манипуляций руками человечество никогда бы не завоевало сильных домини-

рующих позиций — даже создание простых технологий немислимо без благословенных ловких пальцев и противопоставленного большого пальца¹. Весь функциональный потенциал заложен в анатомическом строении рук.

¹ Я должен заметить: широко распространенное мнение о том, что человек — единственный вид с *противопоставленным большим пальцем*, то есть пальцем, который можно соединить с указательным, — миф. Что однозначно делает человеческие руки ловкими, так это наша *способность поворачивать мизинец и безымянный палец в направлении большого пальца*. Никакой из известных видов животных не способен на это. У многочисленных приматов большой палец противопоставляется. Многие зоологи говорят, что и у шимпанзе большой палец противопоставлен. Я подумал, а вдруг какая-нибудь обезьяна читает это? Прекратите читать и пишите Шекспира, бездельники.

Руки — невероятно сложный инструмент. Рука стабилизируется ста двадцатью связками и контролируется более чем тридцатью мышцами. Эти мышцы и соответствующие им сухожилия прикрепляются к двадцати семи различным костям. (По некоторым данным, их двадцать девять. Более чем в четыре раза больше костей, чем в шее жирафа!)

Несмотря на сложность строения рук, обязательно бежать в спортзал и выполнять десятки различных упражнений, чтобы проработать все мышцы. Хотя руки и состоят из десятков мышц, основные мышцы развиваются одновременно со всеми прочими, выполняя одно грубое моторное движение — вис. Это и есть главное движение для развития рук. Наш вид способен одновременно задействовать все связанные мышцы рук и пальцев в изящных утонченных движениях (представьте игру на фортепиано), а затем, доли секунды спустя, те же самые разнообразные мышцы могут работать в прекрасном унисоне, показывая невероятную силу хвата (представьте лазание по веревке).

Феномен глубокой мышечной синергии в мышцах рук, наблюдаемый у приматов, является результатом эволюции, берущей свое начало в те времена, когда для перемещения в основном использовались руки. Приматы передвигались от дерева к дереву, добывали пищу и прятались от хищников, используя в основном

силу своих рук. Человечество в буквальном смысле рождено, чтобы висеть на руках. Одним из самых примитивных инстинктов младенцев является хватательный рефлекс — пережиток того времени, когда детеныши наших предков цеплялись за мех своей матери, чтобы выжить. И по мере взросления приматов хороший навык хватания оставался вопросом жизни и смерти. У человека этот навык не используется и теряется в течение жизни, но у младенцев и детей, учитывая их размер, навык хвата развит хорошо. (Сила хвата ребенка даже упоминается в 55-м стихе Дао Дэ Цзина, написанном примерно 2500 лет назад.)

Потребностью висеть на руках обусловлено и наше анатомическое строение. Отличный пример — ключица. Строение ключицы свидетельствует о том, что в древности позвоночные животные, скорее всего, обладали наружным скелетом. Не все млекопитающие сохранили ключицу в процессе эволюции, она осталась лишь у одного вида — человека. Почему? Потому что ключица позволяет приматам спокойно висеть вертикально, не напрягая плечи. Многие думающие спортсмены придерживаются мысли, что тренировку следует основывать на естественных движениях, свойственных человеку, чтобы максимизировать прогресс и избежать травм. Вис на руках — самое естественное движение, которое подходит и мне, и вам.

Балансирование на руках: отжимания на пальцах

Если обычные методы тренировки предплечий можно сравнить с медленной готовкой, то вис для развития силы кистей и предплечий — микроволновка. Значительных результатов можно достичь в кратчайшие сроки, а результат сохраняется в течение длительного времени. Мышцы, которые управляют руками, способны к свирепой силе, и может потребоваться вся жизнь, что-

бы раскрыть их потенциал. Многие силачи старой школы раньше утверждали, что сила рук — «последнее, что всегда с тобой», и я им верю. Тренировка в виси является настолько эффективной для силы мышц и сухожилий, что мышцы пальцев, которые *сжимают*, могут стать непропорционально сильнее их мышца-антагонистов, которые *разжимают* пальцы.



Многие животные и насекомые выживают благодаря способности перемещаться в кронах деревьев, но приматы — единственный вид, который в состоянии перемещаться от дерева к дереву на руках. Эту способность называют брахиацией. Современные люди сохраняют все физические характеристики для возможности брахиации, поэтому разумная программа тренировки включает упражнения на вис. Когда есть возможность, дети висят на перекладине, как обезьяны, потому что они родственники



Мышцы-разгибатели относительно невелики по сравнению с мышцами, которые управляют хватом, но чтобы соблюсти баланс силы и здоровья, их должен натренировать любой спортсмен, который стремится серьезно укрепить руки.

Я могу посоветовать только один способ тренировки мышц-разгибателей пальцев — отжимания на пальцах. Так как при выполнении этого упражнения вы вынуждены поддерживать вес собственного тела, оно радикально увеличивает силу мышц-разгибателей в кистях и запястьях. Отжимание собственного тела позволяет укрепить не только мышцы и сухожилия рук, но и хрящи, и даже кости пальцев, в том числе больших. Если вам еще не удастся выполнить классические выжимания в упоре на пальцы, не паникуйте. Я покажу, как постепенно развить в себе эту способность.

Некоторые атлеты тренируют разгибатели, используя эластичную резину. Они оборачивают ею кончики пальцев, а затем их разводят, но это не очень эффективно и, конечно, нефункционально и неудобно (и это не смешно!). Отжимания на пальцах — прекрасное дополнение к упражнениям для хвата, ибо оба метода изометрические, то есть целевые мышцы практически не двигаются. При выполнении этих упражнений гармонично повторяются естественные движения рук, а суставы пальцев — самые уязвимые подвижные части кистей — защищены.

Базовый курс тренировок для кистей и предплечий описан в *Тренировочной зоне*. Сконцентрируйтесь на упражнениях в висе, чтобы развить силу в предплечьях, и сбалансируйте их с курсом отжиманий от пола. Эти два упражнения — все, что вам нужно. Все прочее — излишество.

Удаленное управление мышцами и дизельные предплечья

Конечно, многие благонамеренные культуристы выполняют намного больше упражнений, чем только эти два для предплечья. Большая часть их энергии расходуется совершенно впустую. Например, эти качки добавляют различные сгибания запястий, обратные сгибания и рычажные тяги, ошибочно полагая, что так им удастся нарастить больше мышечной массы. Они думают, что мышцы предплечья связаны со сгибанием лучезапястного сустава (как двуглавая мышца отвечает за перемещение локтевого сустава). На первый взгляд это верная мысль, но она основана на непонимании кинезиологии. Львиная доля мышц предплечья вовсе не предназначена для растяжения и сгибания запястья — мышцы, ответственные за подвижность лучезапястного сустава, относительно малы и слабы. На самом деле большие, мощные мышцы предплечья (в частности, те, что ниже локтя) имеют только одну функцию — хватательную.

Может показаться странным, что мышцы предплечья существуют только для того, чтобы ше-

велить пальцами, а не запястьями, особенно если вы привыкли думать, что мышцы должны находиться рядом с суставами, с которыми они связаны. Конечно, для бицепса, трицепса, дельтовидных мышц и т. д. это верно, но абсолютно неверно для мышц предплечья. Мышцы предплечья (наряду с некоторыми они идут и в ладонь) управляют пальцами на расстоянии, как марионеткой на веревочках. В самих пальцах мышц нет, поэтому должна быть веревочка. Пальцы управляются на расстоянии мышцами, которые находятся в предплечье. Именно поэтому наши пальцы — уникальная часть тела. Все движения других частей тела обеспечиваются мышцами, расположенными непосредственно в них самих. Пальцы — единственная часть тела человека, которая управляется дистанционно.

Что следует из всего этого? Если вы хотите иметь большие, сильные, мускулистые предплечья, то глупые упражнения для лучезапястного сустава — сгибание, обратное сгибание запястий, рычаговые тяги, вращения запястий

Исследование предплечья, выполненное Леонардо да Винчи, доказывает, что он понял природу дистанционного управления пальцами. Заметьте, мышечные пучки около локтя крепятся к тонкому, подобному веревке, сухожилию, которое тянется к пальцам



г. д. — ложный путь. Почему? Потому что ладонные, сильные мышцы предплечий не контролируют запястья. Они созданы для управления пальцами. Так что если вы действительно

хотите развить силу предплечий, забудьте про тщедушный бодибилдинг и прочую ерунду и начните тренировать хват!

Почему хват в висе?

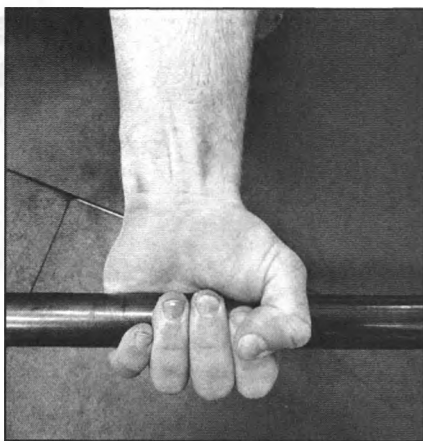
Существуют различные подходы к тренировке хвата, которые можно увидеть в современных тренажерных залах. Люди используют все, от ганги и гантелей до грифов с пружинным замком. Я же твердо уверен, что для тренировки хвата нет ничего лучше, чем естественное упражнение в висе с собственным весом. Если вы делаете это по душе, хочу отнять немного вашего

времени, чтобы рассказать о различных видах хвата и четко объяснить, почему я считаю, что хват в висе — самое лучшее упражнение.

Сейчас используют десятки различных положений для хвата. Давайте рассмотрим семь самых распространенных хватов, оценив их преимущества и недостатки.

ПОДДЕРЖИВАЮЩИЙ ХВАТ

Подъем грифа вверх против силы тяжести или его удержание, большой палец поверх остальных пальцев



ПРЕИМУЩЕСТВА: подходит для тренировки со штангой. При использовании тяжелых весов (например, в тягах одной рукой, подъемах рук и таза и т. д.) укрепляются пальцы и развиваются предплечья. (Посмотрите на предплечья пауэрлифтеров.)

НЕДОСТАТКИ: использование тяжелых весов расходует силовой потенциал рук, что создает огромные нагрузки на позвоночник, таз и другие суставы. Кроме того, большой палец практически не тренируется при работе поддерживающим хватом.

КРЮКОВОЙ ХВАТ

Подъем грифа вверх против силы тяжести или его удержание, большой палец под остальными пальцами

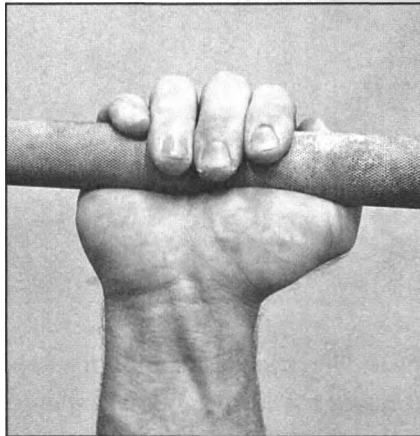


ПРЕИМУЩЕСТВА: малоизвестный хват, используемый в основном тяжелоатлетами-олимпийцами. Положение четырех пальцев поверх большого помогает удержать гриф заблокированным в руке во время внезапных изменений скорости.

НЕДОСТАТКИ: крюковой хват не более чем трюк для удержания грифа во всех взрывных упражнениях. Он ставит большие пальцы в неестественное положение.

ЛОЖНЫЙ ХВАТ

Захват перекладины ладонью, без укладывания большого пальца сверху

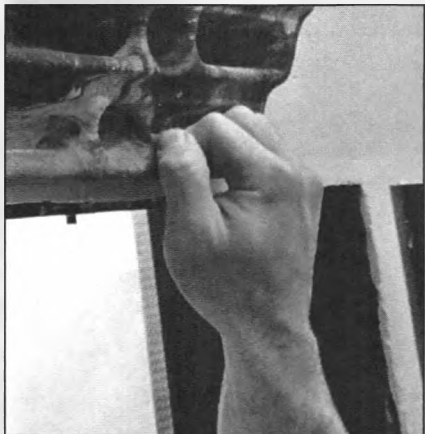


ПРЕИМУЩЕСТВА: ложный хват (захват без большого пальца) — широко используется в бодибилдинге. Многие культуристы считают, что жимы или тяги без больших пальцев не задействуют предплечья и кисти, добавляя нагрузку грудным, дельтовидным, широчайшим и прочим мышцам.

НЕДОСТАТКИ: ложный захват редко используется в тренировке хвата. Это положение не обеспечивает работу больших пальцев и мало тренирует предплечья.

ОБЕЗЬЯНИЙ ХВАТ

Подъем или вис на кончиках пальцев или согнутых пальцах без поддержки большим пальцем

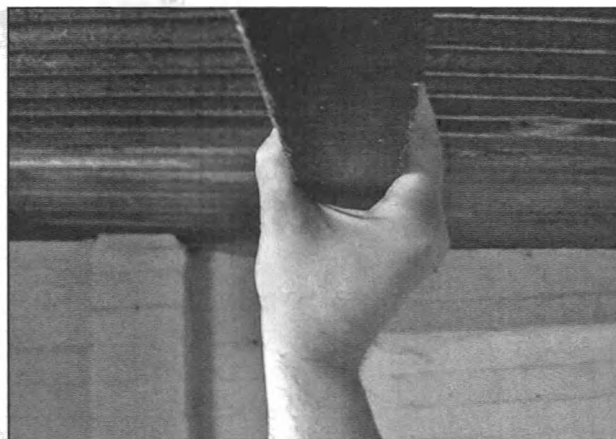
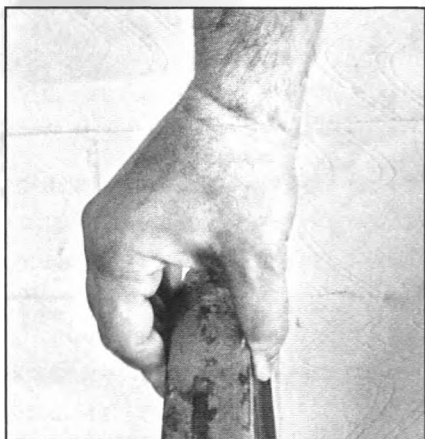


ПРЕИМУЩЕСТВА: интересно попробовать этот тип хвата в подтягиваниях на дверной коробке; хват надо тренировать, если хотите иметь мощные пальцы. Это довольно функциональный хват, он часто используется альпинистами.

НЕДОСТАТКИ: как и все хваты, рассмотренные до этого, не дает должной нагрузки на пальцы. Из-за положения пальцев мышцы ладони получают меньше работы, чем при выполнении поддерживающего хвата.

ЩИПКОВЫЙ ХВАТ

Захват узкого объекта кончиками четырех и большого пальцев

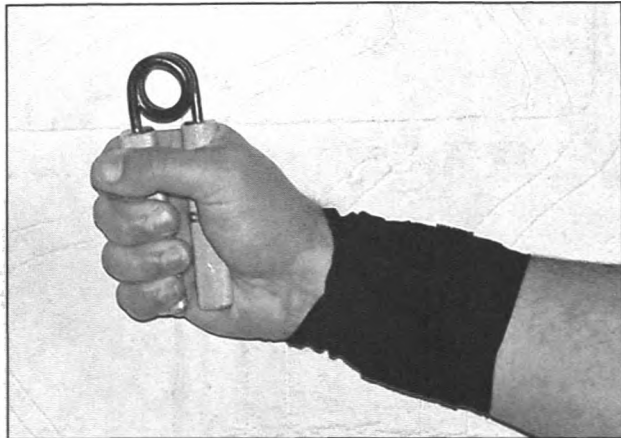
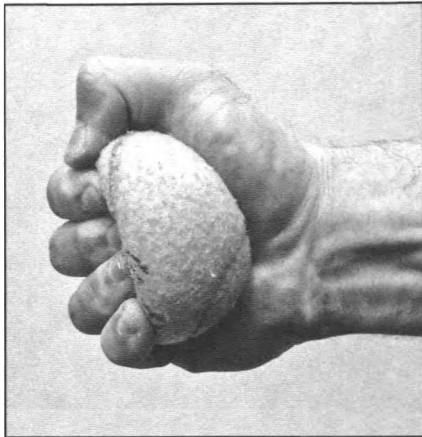


ПРЕИМУЩЕСТВА: при выполнении щипкового хвата большие пальцы очень хорошо работают во время движения. Именно по этой причине все серьезные поклонники штанги включают щипковый хват в тренировку.

НЕДОСТАТКИ: так как большинство пауэрлифтеров выполняют щипковые хваты с прямыми пальцами, вес должен быть уменьшен.

СДАВЛИВАЮЩИЙ ХВАТ

Хват, динамически сдавливающий
в руке предмет

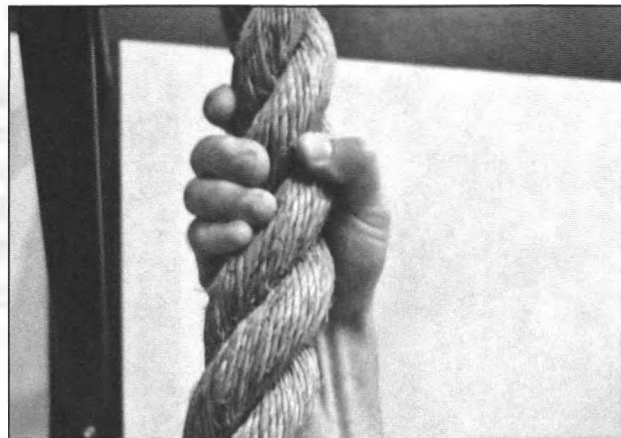
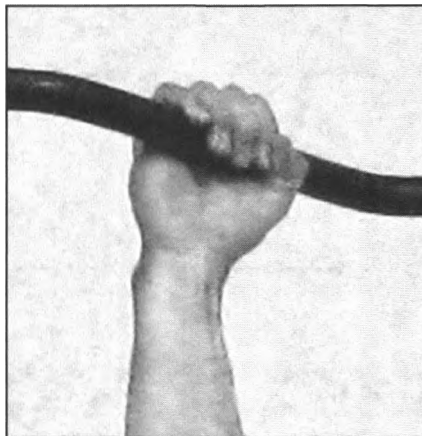


ПРЕИМУЩЕСТВА: мощный вид хвата, при котором руки двигаются изометрически, а не просто статически сжимают предмет в руке, как при других видах хвата.

НЕДОСТАТКИ: сдавливающий хват тяжел для суставов в силу крутящего момента при нагрузке. Функциональность здесь под вопросом: большинство движений требуют хорошего статического хвата, а не пикового сокращения при сдавливающем хвате.

ХВАТ В ВИСЕ

Хват вертикально висящего над полом
предмета



- Хват может быть выполнен на турнике, но наиболее продуктивный (и трудный) вариант — вис на полотенце или на канате.
- Висы на турнике обеспечивают отличную тренировку четырех пальцев, но мало нагружают большие. Вис на полотенце или на канате заставляет спортсмена использовать большие пальцы, чтобы удержаться.

- В отличие от **обычного поддерживающего хвата**, который предполагает подъем тяжелой штанги, висы не оказывают никакого **давления на позвоночник**, суставы таза или колени. Это делает хват в висте **лучшим упражнением**, даже если вы не сделаете ни единого подхода с использованием полотенца.
- Поскольку полотенце мягкое (в отличие от металлического грифа), чтобы не упасть, приходится удерживать его всеми пальцами. Польза от нагрузки такая же, как и от кистевого эспандера, но без риска травм, связанных с полной амплитудой движения на тренажере.
- Поклонники штанги наверняка поспорят со сказанным ранее, говоря, что польза для хвата от подъемов штанги превосходит пользу от виста, так как по мере развития спортсмена легко добавить вес. Сторонники старой школы силовой гимнастики прекрасно знают, что это не так. Все методы тренировки со своим весом можно разделить на последовательные этапы, пригодные для любого спортсмена независимо от степени его подготовки и силы. То же самое относится и к висам.

Вис на полотенце на одной руке

Вис на полотенце на одной руке является **предельным упражнением** для развития хвата. Даже если вы отлично натренированы в висах на турнике, выполнение этого упражнения может оказаться проблематичным. Я знал некоторых невероятно сильных пауэрлифтеров, которые испытывали сложности с этим упражнением, и даже парни, которые поднимали больше шести блинов на штанге на Олимпиаде, провалились.

Существует несколько причин того, почему даже опытные силачи не могут справиться с этим простым упражнением. Причина проста — большинство завсегдаев тренажерных залов используют для подъема штанги, гантели, тренажеры и т. д. Все эти устройства имеют относительно тонкую круглую рукоять только для того, чтобы за них было легко держаться.

К сожалению, «легко держаться» противоположно тому, что вам нужно, если вы хотите иметь по-настоящему чудовищный хват.

Сложенное вдвое полотенце гораздо труднее удержать, чем цилиндрический гриф. Вертикально (а не горизонтально) висящее полотенце не даст ладони расслабиться — придется действительно сжать его, чтобы только удержаться на весу. И это работает. Когда вы поднимаете тяжелую штангу, пальцы получают нагрузку, сгибаясь вокруг грифа, но при висте на полотенце они нагружаются сильнее. Без сильных пальцев и хорошо развитых мышц кисти на полотенце висеть невозможно. Большинству спортсменов именно этого и не хватает — *полной* силы хвата. Вис на полотенце разовьет хват на полную мощность.

Отбой!

Если вы не верите во все, что я говорю, придется поверить. Прямо сейчас. Возьмите большое полотенце, любое — банное, спортивное или из тренажерного зала, но убедитесь, что оно достаточно толстое, чтобы сжать его в руке. Затем найдите турник (или надежную ветку дерева, или что-то другое). перебросьте через него полотенце так, чтобы оно сложилось вдвое. И просто висите на одной руке. Если сможете удержаться, попробуйте провисеть так целую минуту.

Если сможете провисеть 60 секунд, поздравляю: ваша сила хвата уже больше, чем у 99 % населения. Вы элита. (Попробуйте висеть на одной руке, но перебросив через перекладину два полотенца — для удвоения толщины.) Если не сможете — добро пожаловать в мир обычных людей. В следующей главе я научу вас, как стать элитой.

ТРЕНИРОВКА ВИСА ТЮРЕМНАЯ ТРЕНИРОВКА ХВАТА

Ключ к развитию нечеловеческого хвата и овладению упражнениями продвинутого уровня, такими как вис на полотенце на одной руке, заключается в последовательном движении к цели. Этот принцип универсален и работает для всех типов силовых тренировок. Постепенно развивать силу, работая со штангой и добавляя веса, всегда просто. Но это не так просто, когда у вас нет штанги. Если по каким-либо причинам у вас в качестве штанги ничего нет, кроме собственного тела, вы должны узнать, как со временем сделать базовые движения (отжимания, подтягивания и т. д.) сложнее для выполнения. Вы можете взять серию движений — последовательность упражнений, начинающуюся с самых простых и заканчивающуюся самыми сложными, — и осваивать их постепенно.

Все, кто читал первую *Тренировочную зону*, отлично знакомы с принципом прогрессивного подхода. Тем из вас, кто приобрел эту книгу, но не знаком с предыдущей, поясню основные принципы.

Чтобы создать правильную серию последовательных упражнений, необходимо изучить все, чем вы располагаете, — оборудование, уровень физподготовки, позицию — и понять, делают ли все эти факторы каждое упражнение труднее или легче. Затем с учетом полученных оценок составить список упражнений от про-

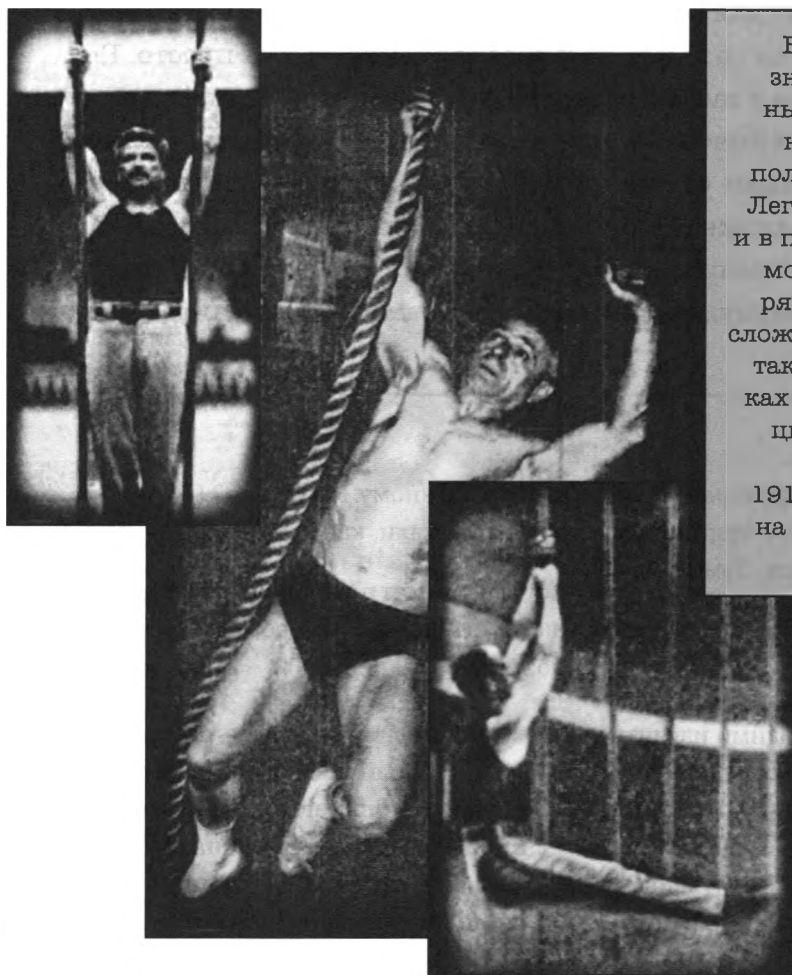
стого к сложному. Просто, да? (Да, просто, если вам рассказали, как именно это сделать.)

Когда речь идет о тренировке хвата, существует шесть основных факторов, с которыми можно поиграть:

- **1 (вис на двух руках) — 2 (вис на одной руке).** Самый простой способ сделать вис сложным или легким. Вис на одной руке в два раза сложнее, чем на двух. Даже маленький ребенок, играющий на детской площадке, это подтвердит;

- 3 (вис на турнике) — 4 (вис на полотенце). Отличный способ сделать вис легче или труднее. Как уже говорилось, вис на полотенце не только сложнее, чем вис на турнике, он также нагружает всю ладонь и большие пальцы;
- 5 (обычное полотенце) — 6 (сложенное полотенце). Чем толще объект, который вы держите, тем сложнее удержать его. (Вот почему так много тренирующих хват занимаются исключительно со штангами и гантелями с толстой ручкой.) Попытка повисеть, держась за сдвоенное полотенце, окажется намного сложнее, чем вис на полотенце обычной толщины.

Имея в своем распоряжении турник, пару полотенец и собственный вес, мы получаем по меньшей мере шесть основных способов облегчить или усложнить тренировку. Подойдя творчески, можно придумать еще больше вариантов, например повиснуть одной рукой на турнике, а другой ухватиться за полотенце и т. п. Наша цель — упорядочить варианты по мере нарастания сложности так, чтобы начать с упражнений полегче и, откладывая силу *про запас*, двигаться к более сложным. Мы хотим постепенно развить живую силу на упражнениях, которые позволят подойти к конечной цели — *вису на одной руке на полотенце*.



Бодибилдеры старой школы знали, как тренировать мощный хват. Если была возможность, вместо полотенца использовались толстые канаты. Легендарный силач Сиг Клейн и в пожилом возрасте сохранил мощные предплечья благодаря тренировке с нарастающей сложностью на канате. Военные также используют в тренировках висы на канате. Иллюстрации взяты из Руководства по физподготовке армии США 1914 года. Обратите внимание на вис на двух руках (**вверху**) и «уголок» (**внизу**)

В течение многих лет тюремные атлеты последовательно тренируют хват. Обычная работа над хватом начинается с освоения тренировки на турнике с периодическим добавлением полотенца, а затем — только с использованием

полотенца. Существует несколько различных способов выполнения упражнений, и я покажу вам мои любимые серии в следующей части этой главы.

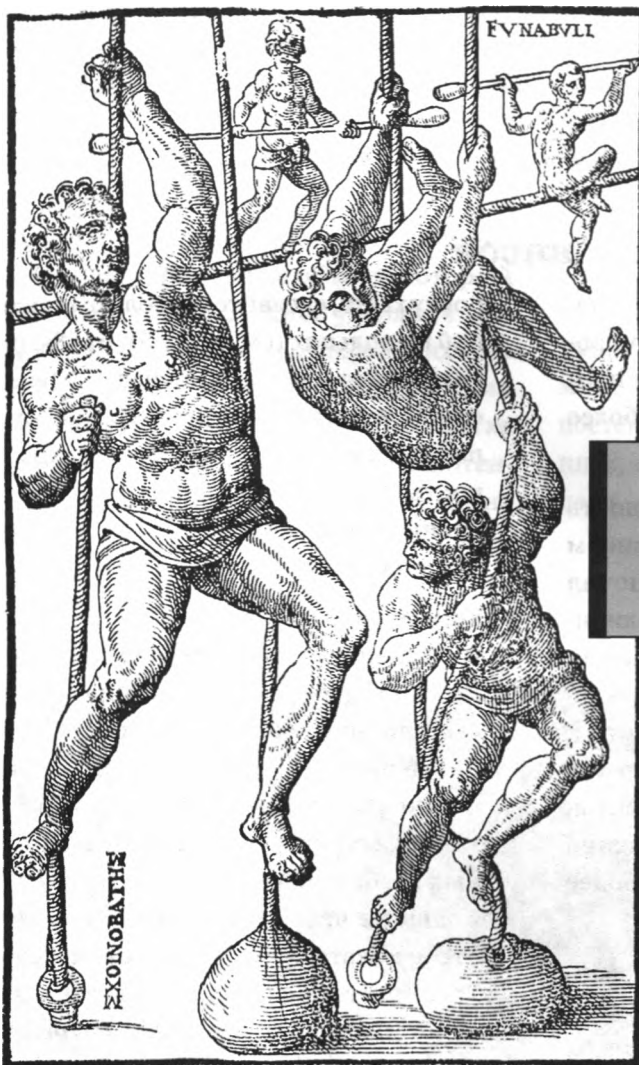
Советы для тренировки висов

Прежде чем перейти к тонкостям выполнения серии висов, я хочу дать несколько простых советов, которые помогут на этом пути и сделают тренировку хвата намного более продуктивной.

- **Восемь уровней: в последовательность тренировок, заканчивающуюся висом на полотенце на одной руке, я включил восемь упражнений постепенно увеличивающейся сложности — восемь ступеней. Но нет ничего особенного и в номере десять. Некоторым продвинутым атлетам, возможно, не понадобится проходить все ступени. А более осторожные адепты, вероятно, захотят разбить упражнения на несколько движений и сделать более восьми шагов. Все зависит от вас.**
- **Продвигайтесь медленно: не поддавайтесь соблазну начать с самых трудных уровней, которые вы можете выполнить. Если вы новичок в тренировке хвата, не пропускайте первый уровень, проработайте каждое упражнение и двигайтесь дальше. Такой подход не только позволит адаптироваться суставам, мышцам и мягким тканям, но и задаст тренировочный импульс и поможет достичь более высоких силовых результатов в долгосрочной перспективе.**
- **Разминка: даже если вы огромны и сильны как бык, сухожилия кисти и предплечья относительно невелики и легко повреждаются. Прежде чем начать трени-**

ровку хвата, сделайте несколько *отжиманий на пальцах* (см. главу 5), чтобы разогнать кровь в руках и запястьях. Начните с виса в легком варианте и растяните пальцы, пока не почувствуете тепло и легкость. Хорошей тактикой может стать тренировка хвата после подтягиваний или подъемов ног.

- **Учитывайте время: о прогрессе в любых упражнениях с нарастающей сложностью можно судить, считая повторения. При выполнении изометрических упражнений в виси вы не двигаетесь, поэтому подсчитывать нечего. Вместо этого считайте секунды. В большинстве спортивных залов это просто — на стенах висят большие часы, чтобы клиенты могли отслеживать время тренировок. Если вы тренируетесь дома, поставьте часы так, чтобы была видна секундная стрелка.**
- **Внимание: если поблизости нет часов, то придется считать про себя («Один, два, три...»). Но имейте в виду: при высокой нагрузке и напряжении правильное восприятие времени может нарушиться. Я знаю спортсменов, которые используют вместо часов метроном. Если вы висите на одной руке, наденьте часы на свободную руку.**
- **Тренировочная норма: для каждого уровня приведены тренировочные нормы. После того как вы сможете провисеть указанное время, переходите к следующему этапу.**



Прогрессивная работа в висах использовалась для силового развития за тысячи лет до изобретения кистевых эспандеров и подобных устройств

- Продолжительность тренировки: от тренировки к тренировке пробуйте увеличивать время, в течение которого висите, пока не достигнете *тренировочной нормы*. Каждую тренировку можно добавлять одну-две секунды либо десять-двадцать или больше. Прибавка зависит от уровня подготовки. Новички с их «девственными» ручками на начальной стадии будут прогрессировать быстрее, чем тренированные спортсмены на слож-

ных уровнях. Независимо от уровня скорость продвижения не имеет значения, последовательное достижение результата — это единственное, что действительно важно. Мышцы и сухожилия рук будут адаптироваться, чтобы стать очень и очень сильными, но скорость, с которой это будет происходить, у каждого своя.

- Избегайте падений: заставляйте себя работать, когда висите, но постарайтесь не доводить руки до состояния полной

отключки. Я знаю, легче это сказать, чем сделать. Просто помните: внезапное падение с турника небезопасно.

Жесткие плечи: обязательно держите плечи напряженными, когда висите, чтобы предотвратить травмы или деформации суставов. Напрягайте широчайшие мышцы спины и жестко фиксируйте руки в области плеча. Никогда не допускайте, чтобы во время виса плечи были расслабленными. Будьте сильными и контролируйте себя. (Более подробно о жестких плечах читайте на с. 121 первой Тренировочной зоны.)

Мягкие локти: держите локти чуть согнутыми, когда висите. Сохраняйте небольшой угол сгиба в локтях — они не должны быть жестко выпрямлены. Этот изгиб может быть почти незаметным со стороны, но защитит локтевые суставы и близлежащие сухожилия от травмы или растяжения.

Отдыхайте между подходами: выполняя несколько подходов, не спешите сразу выполнять следующий подход. Отдохните немного, позвольте кислотам и продуктам жизнедеятельности выйти из рук и пальцев. Многие спортсмены между подходами разминают кисти и запястья, и это, безусловно, помогает снять напряжение, если вы склонны к судорогам. Отдыхайте столько, сколько нужно, но не позволяйте предплечьям остывать. Имейте в виду, что предплечья состоят из плотных мышц, которые быстрее восстанавливаются после тяжелой работы, чем большие мышцы бедер или широчайшие

мышцы спины. Больше четырех минут отдыха — пожалуй, перебор.

- **Сначала слабые места:** некоторые из упражнений восьми уровней будут несимметричными, или односторонними. Начинать тренировку надо со слабой стороны, а затем висеть столько же на сильной. Это отличный способ сбалансировать стороны тела.
- **Последовательность:** будьте последовательными — старайтесь использовать один и тот же турник, полотенце того же размера и толщины и т. д. При использовании различных турников и полотенец будет трудно оценить прогресс.
- **Не прекращайте работу с полотенцем:** серия висов начинается с тренировки пальцев, и полотенце используется только при переходе на третий уровень. Как только вы начнете использовать полотенце, необходимо поддерживать силу, развитую в ладони. Если на тренировке вы выполняете упражнения без полотенца (например, вис на одной руке на турнике), все равно завершайте тренировку висами на полотенце.

Ладно, хватит теории, пора начинать. Теперь вам понадобится турник, на котором вы будете висеть, часы и пара полотенец. Бинго — вы готовы приступить к программе тренировки хвата, которая не только прослужит вам всю жизнь и доставит массу веселья и удовольствия, но и защитит суставы и разовьет функциональный хват, по силе равный титановым тискам.

Давайте начнем воплощать в жизнь восемь уровней тренировки хвата *Тренировочной зоны*.



ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ ВИС

Выполнение

Лягте под надежную горизонтальную поверхность, можно, например, лечь под стол. Ухватитесь за край прямым хватом. Выпрямите тело и оторвите его с пола так, чтобы вес распределился между пальцами рук и пятками.

Упражнение в разрезе

Горизонтальный вис — отличный способ для подготовки рук, так как пальцам не надо поддерживать вес всего тела. Если это упражнение слишком тяжелое для начала, попробуйте свисать с более высокой основы. Если хотите сделать упражнение труднее, используйте более низкое основание или оторвите ступни от пола.

Тренировочная норма

Начальный уровень	1 подход по 10 секунд
Продвинутый уровень	4 подхода по 30 секунд

Выпрямите тело и поднимите его с пола так, чтобы вес тела распределился между пальцами и пятками





ВИС НА ТУРНИКЕ

Выполнение

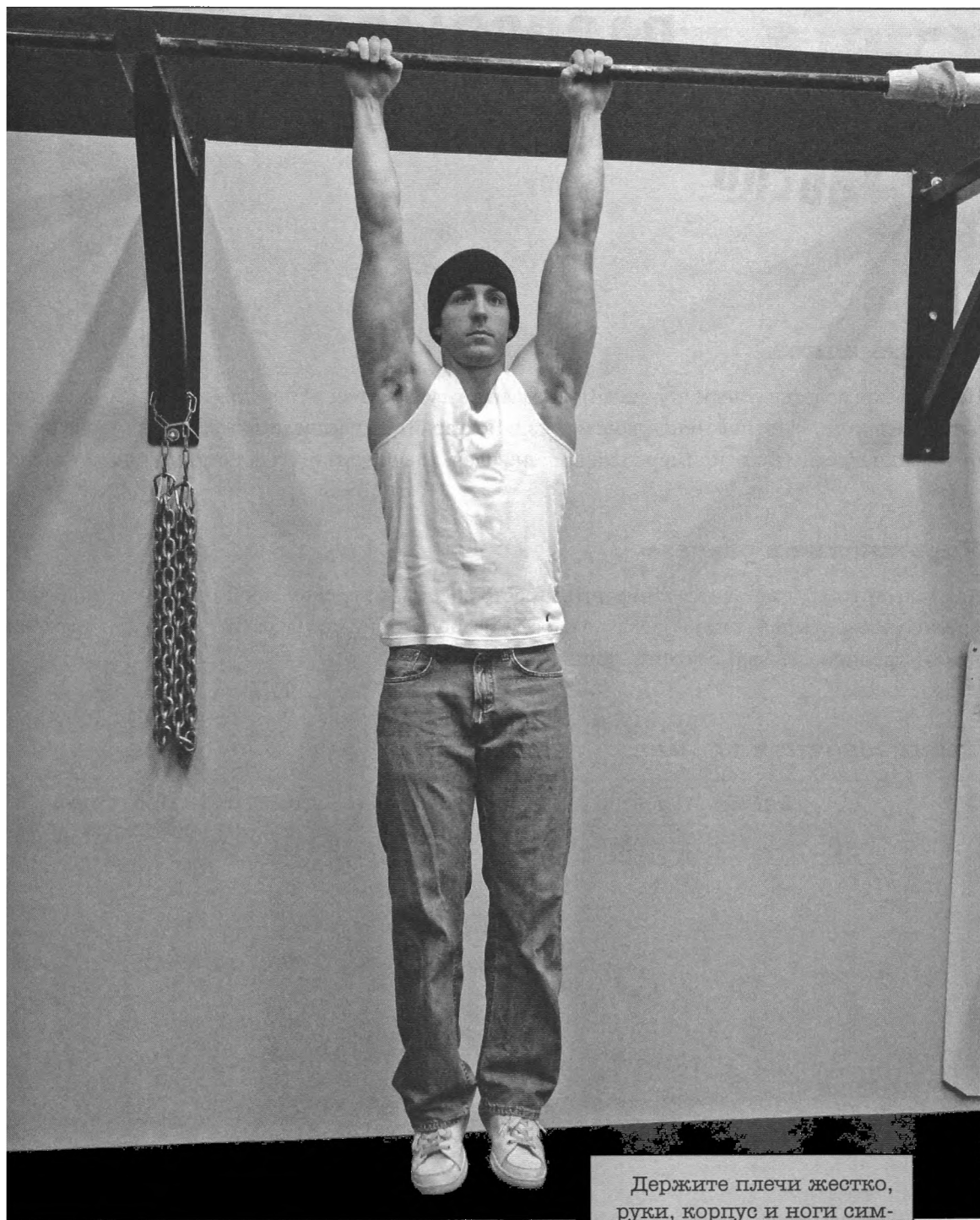
Подпрыгните и ухватитесь за перекладину турника обеими руками. Используйте прямой хват, руки на ширине плеч, убедитесь, что ноги не касаются пола. Держите плечи жесткими, руки, туловище и ноги должны быть симметричны и выпрямлены.

Упражнение в разрезе

Вис на турнике является классическим упражнением для тренировки хвата. Он выполняется на горизонтально расположенном предмете, заставляя спортсмена удерживать вес тела с помощью пальцев. Упражнение развивает силу и подвижность плеч, подготавливая адепта к более интенсивной работе.

Тренировочная норма

Начальный уровень	1 подход по 10 секунд
Продвинутый уровень	4 подхода по 1 минуте



Держите плечи жестко,
руки, корпус и ноги сим-
метрично



РАЗНОВЫСОКИЙ ВИС

Выполнение

Перебросьте полотенце через турник. Подпрыгните и ухватитесь за перекладину прямым хватом, затем крепко схватите полотенце любой рукой. Постарайтесь распределить вес равномерно на обе руки. Руки должны быть примерно на ширине плеч, плечи держите жестко, тело симметрично.

Упражнение в разрезе

Как только атлету становится комфортно просто висеть на турнике, необходимо с помощью полотенца добавить пальцам небольшую работу. Разновысокий вис позволит вам без напряжения начать тренировать хват с полотенцем.

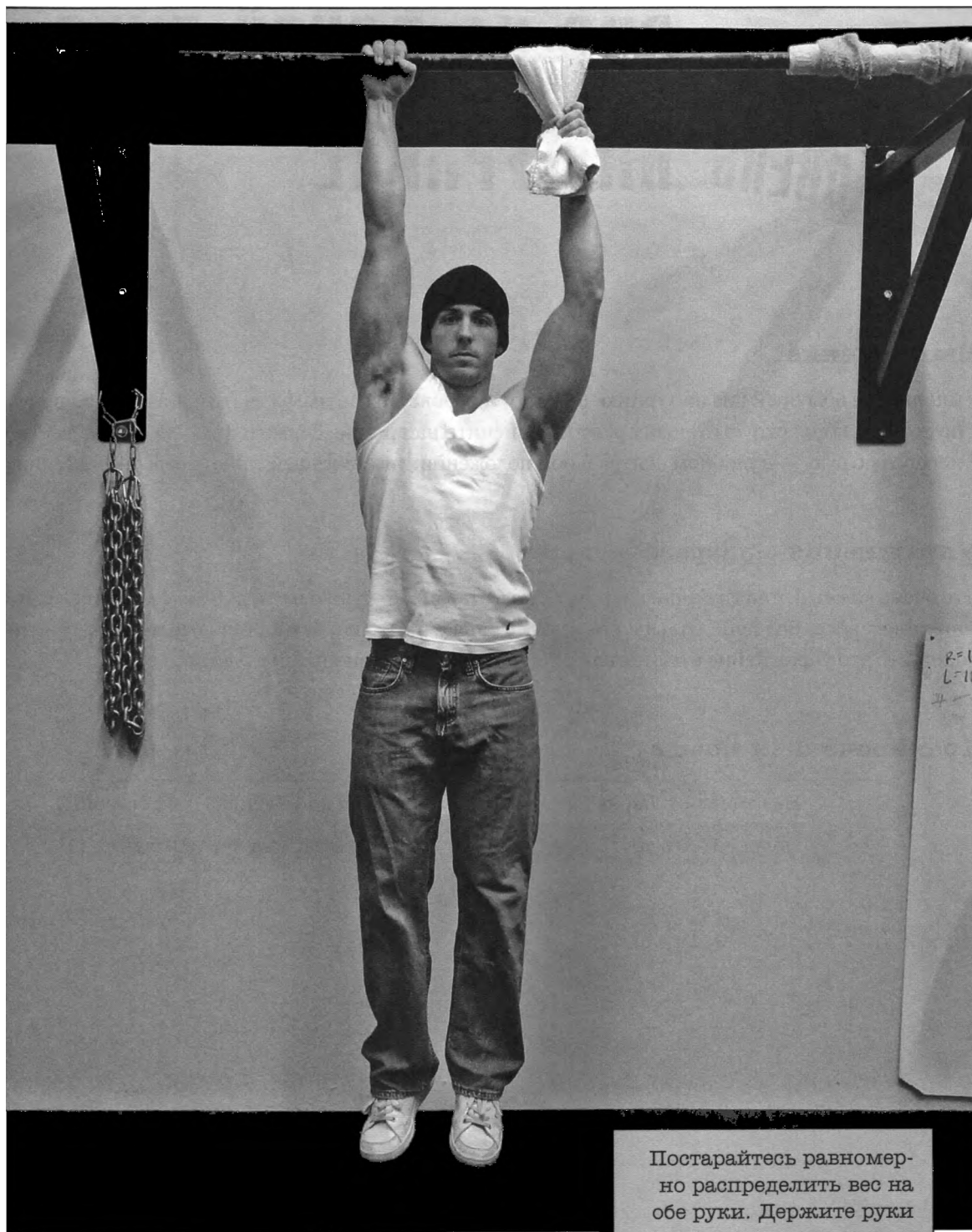
Тренировочная норма

Начальный уровень

1 подход по 10 секунд (обе стороны)

Продвинутый уровень

3 подхода по 1 минуте (обе стороны)



Постарайтесь равномерно распределить вес на обе руки. Держите руки на ширине плеч, плечи жестко, тело симметрично



ВИС НА ОДНОЙ РУКЕ НА ТУРНИКЕ

Выполнение

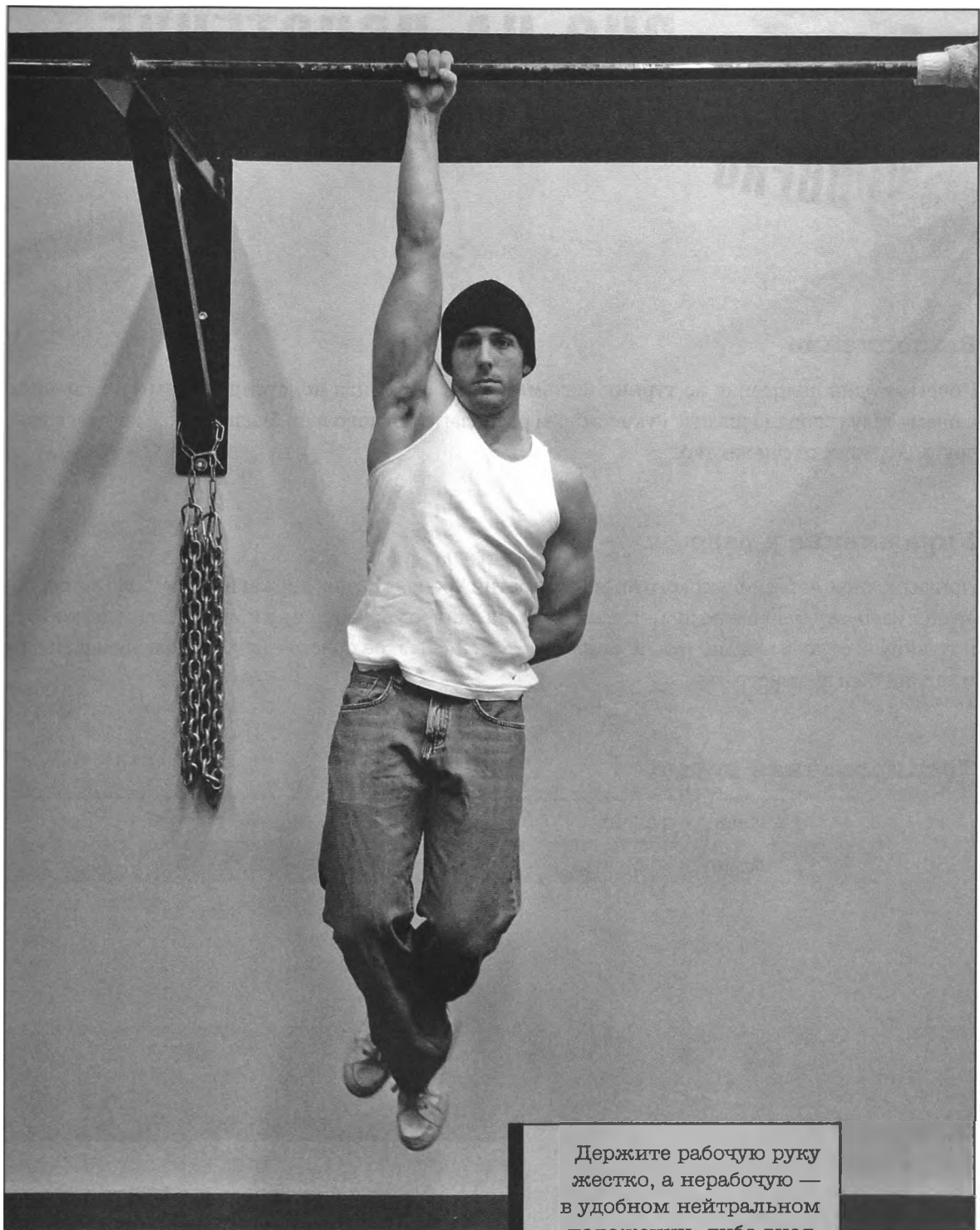
Выполняйте обычный вис на турнике (см. второй уровень) с прямым хватом. Как только почувствуете, что пора, отпустите одну руку и повисните на другой. Держите рабочее плечо жестко, а нерабочую руку — в удобном нейтральном положении: либо висящей, либо заведенной за спину.

Упражнение в разрезе

Это очень важный этап тренировки, так как подготавливает руки и плечевой пояс к работе в одно-стороннем вися. Большие пальцы получают меньше нагрузки, чем остальные пальцы, так что сочетайте это упражнение с одним или двумя подходами разновысокого виса.

Тренировочная норма

Начальный уровень	1 подход по 10 секунд (обе стороны)
Продвинутый уровень	3 подхода по 1 минуте (обе стороны)



Держите рабочую руку жестко, а нерабочую — в удобном нейтральном положении: либо висящей, либо заведенной за спину



ВИС НА ПОЛОТЕНЦЕ

Выполнение

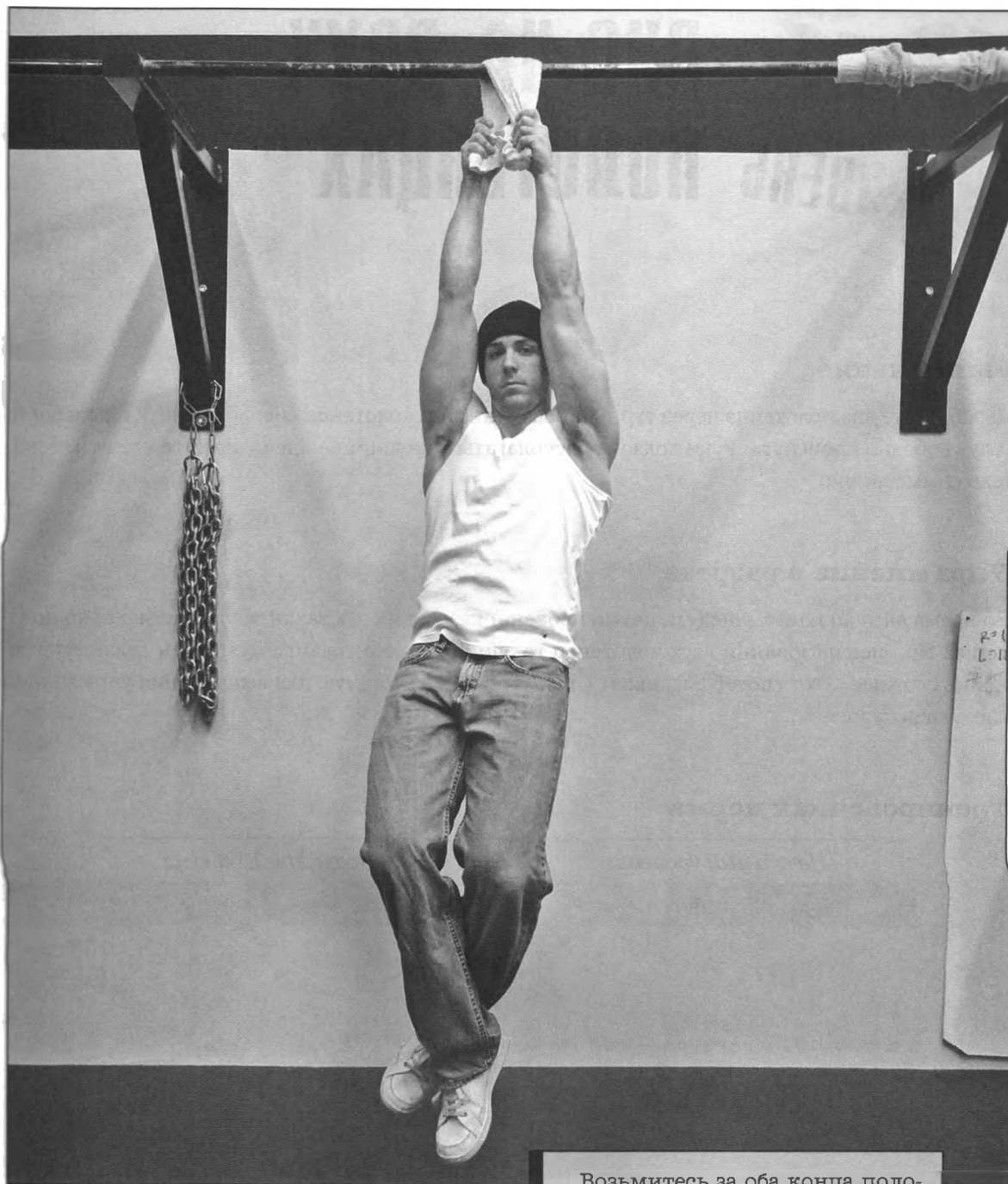
Повесьте одно полотенце на турник. Возьмитесь за оба конца полотенца руками и позвольте вашему телу свободно висеть. Руки должны располагаться довольно близко, но не касаться друг друга. *Держите плечи жестко.*

Упражнение в разрезе

При выполнении разновысокого виса (см. третий уровень) рука, держащаяся за полотенце, получает нагрузку меньше половины массы тела, а данное упражнение заставляет вас удерживать половину веса тела каждой рукой, сжимая полотенце. Такое положение дает большим пальцам и ладони большую нагрузку.

Тренировочная норма

Начальный уровень	1 подход по 10 секунд
Продвинутый уровень	3 подхода по 1 минуте



Возьмитесь за оба конца полотенца руками и позвольте телу свободно висеть. Руки должны располагаться довольно близко, но не касаться друг друга. Держите плечи жестко



ВИС НА ДВУХ ПОЛОТЕНЦАХ

Выполнение

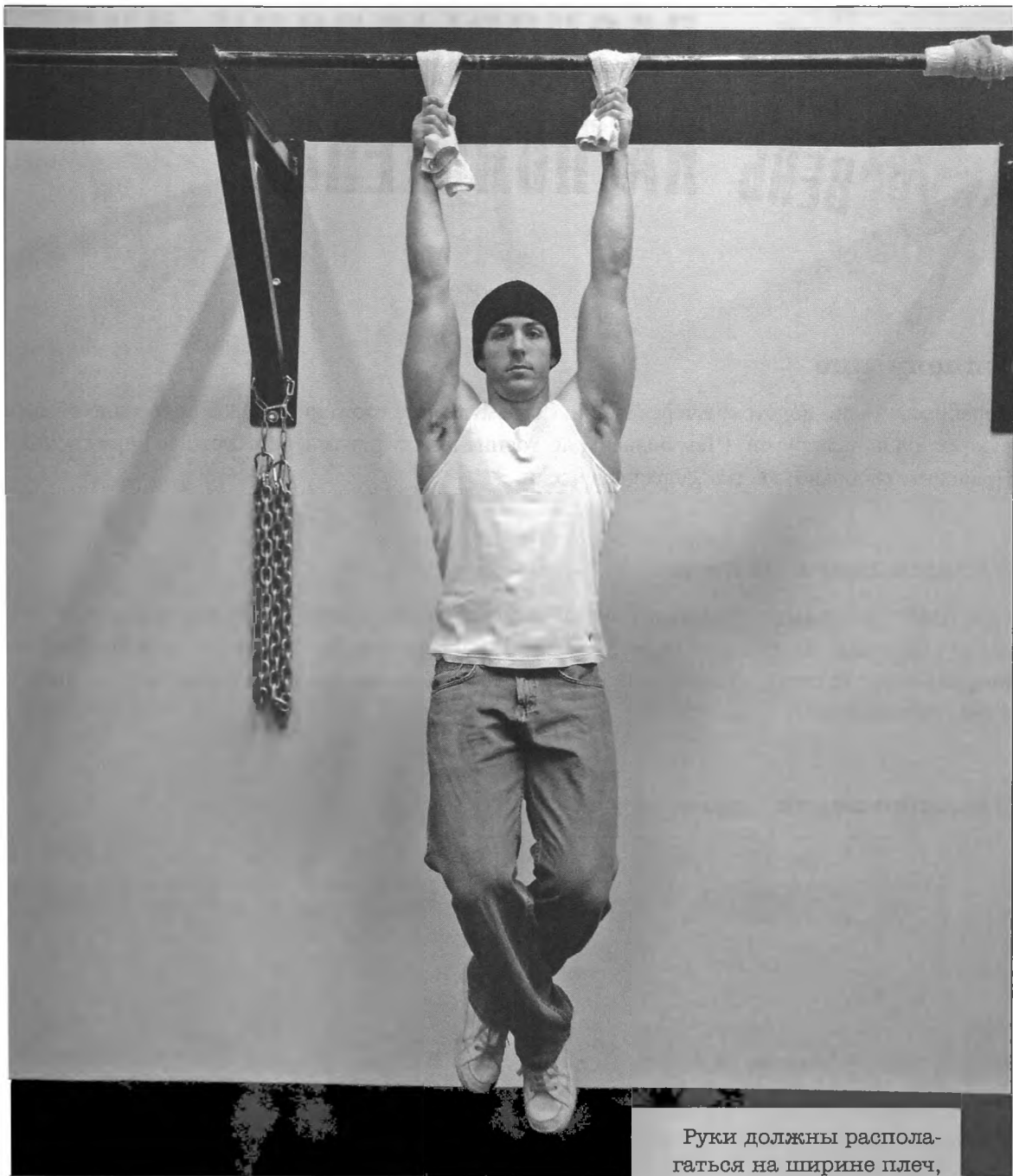
Перебросьте два полотенца через турник. Возьмитесь за полотенца обеими руками и позвольте телу свободно повиснуть. Руки должны располагаться на ширине плеч, держите плечи жестко, тело симметрично.

Упражнение в разрезе

Во время *виса на полотенце* (см. пятый уровень) каждая из рук захватывает только одно полотенце. При использовании двух полотенец толщина подвеса удваивается, что и делает упражнение сложнее. Этот способ развивает в руках силу, достаточную для выполнения упражнений следующих уровней.

Тренировочная норма

Начальный уровень	1 подход по 10 секунд
Продвинутый уровень	3 подхода по 1 минуте



Руки должны располагаться на ширине плеч, плечи жесткие, тело висит симметрично



РАЗНОВЫСОКИЙ ВИС НА ПОЛОТЕНЦЕ

Выполнение

Перебросьте одно полотенце через турник. Возьмитесь за сложенное вдвое полотенце обеими руками, одна над другой. (Чем больше расстояние между руками, тем сложнее упражнение. Повисните свободно, жестко удерживая плечи.

Упражнение в разрезе

Спортсмену, который приступает к этому упражнению, должно быть удобно висеть на сложенном вдвое полотенце. На этом уровне руки располагаются несимметрично, что неизбежно сильно нагружает ту, что сверху. *Разновысокий вис на полотенце* — идеальное упражнение для переход к вису на полотенце на одной руке.

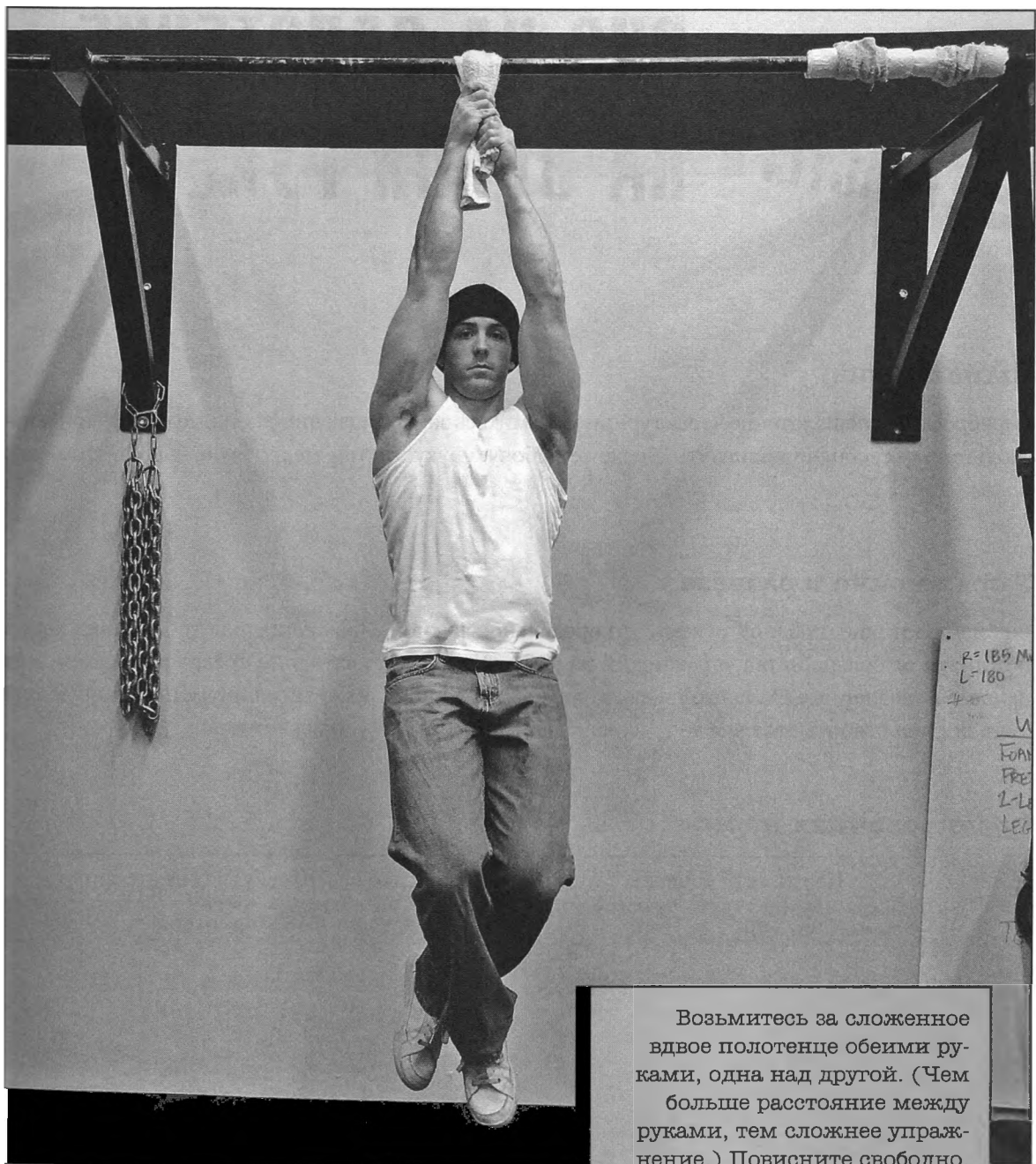
Тренировочная норма

Начальный уровень

1 подход по 10 секунд (обе стороны)

Продвинутый уровень

2 подхода по 1 минуте (обе стороны)



Возьмитесь за сложенное вдвое полотенце обеими руками, одна над другой. (Чем больше расстояние между руками, тем сложнее упражнение.) Повисните свободно, жестко удерживая плечи



ВИС НА ПОЛОТЕНЦЕ НА ОДНОЙ РУКЕ

Выполнение

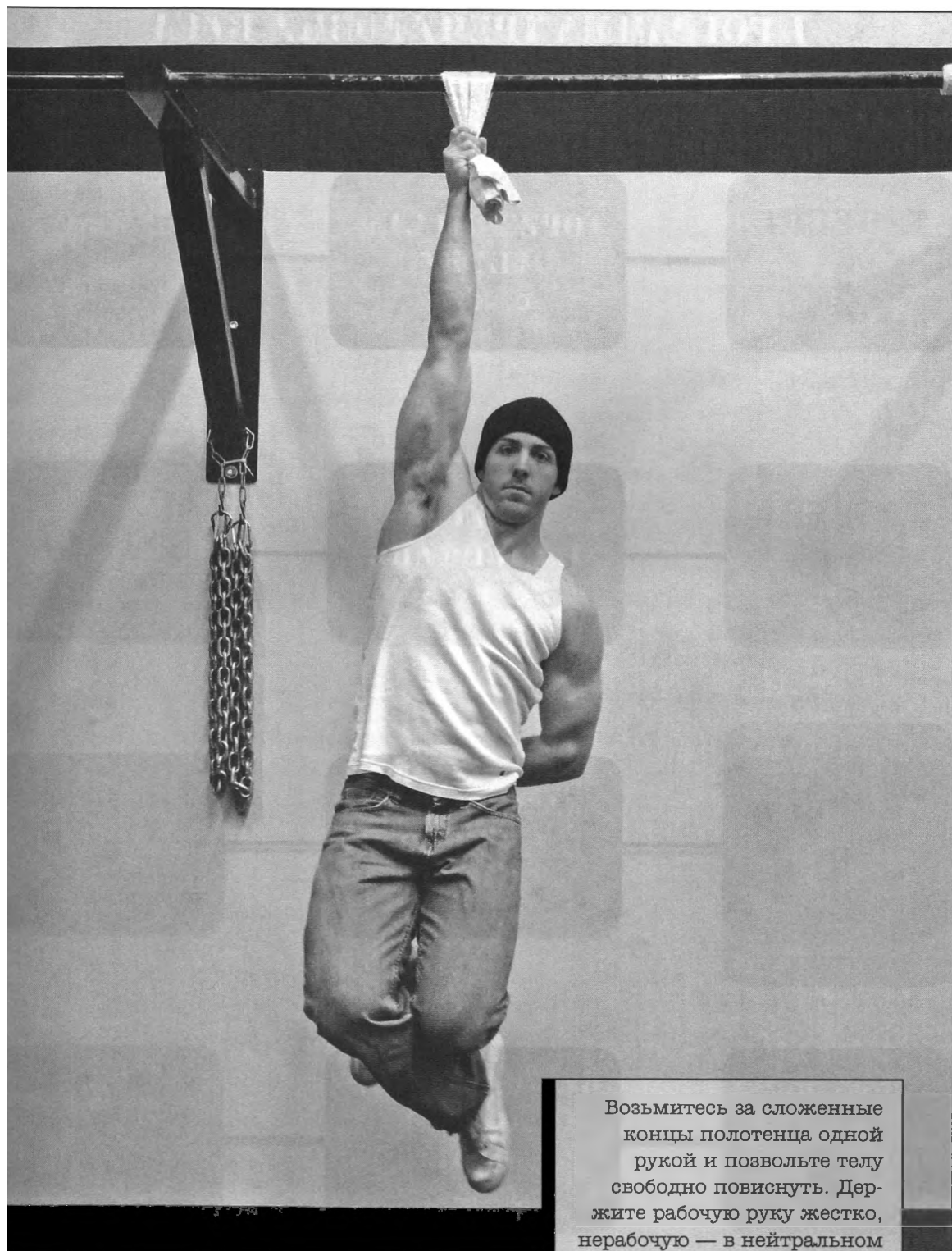
Перебросьте одно полотенце через турник. Возьмитесь за его сложенные концы одной рукой и позвольте телу свободно повиснуть. Держите рабочую руку жестко, нерабочую — в нейтральном положении.

Упражнение в разрезе

Вис на полотенце на одной руке — это предельно сложное упражнение для тренировки хвата. В отличие от большинства упражнений на увеличение силы хвата, оно превращает сухожилия пальцев в закаленные стальные тросы, а пальцы — в поршни. Каждый спортсмен, тренирующий хват, должен освоить этот вис до того, как перейдет к другим упражнениям.

Тренировочная норма

Начальный уровень	1 подход по 10 секунд (обе стороны)
Суперхват	5 подходов по 1 минуте (обе стороны)



Возьмитесь за сложенные концы полотенца одной рукой и позвольте телу свободно повиснуть. Держите рабочую руку жестко, нерабочую — в нейтральном положении

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ ВИСА

**УРОВЕНЬ
1**

**ГОРИЗОНТАЛЬ-
НЫЙ ВИС**
С. 40–41

**4 ПОДХОДА
ПО 30 С**
Переход
на уровень 2

**УРОВЕНЬ
2**

**ВИС
НА ТУРНИКЕ**
С. 42–43

**4 ПОДХОДА
ПО 1 МИН.**
Переход
на уровень 3

**УРОВЕНЬ
3**

**РАЗНОВЫСО-
КИЙ ВИС**
С. 44–45

**3 ПОДХОДА
ПО 1 МИН.**
Переход
на уровень 4

**УРОВЕНЬ
4**

**ВИС НА ТУРНИ-
КЕ НА ОДНОЙ
РУКЕ**
С. 46–47

**3 ПОДХОДА
ПО 1 МИН.**
Переход
на уровень 5

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ ВИСА

УРОВЕНЬ

5

ВИС НА ПОЛОТЕНЦЕ

С. 48–49

**3 ПОДХОДА
ПО 1 МИН.**

Переход
на уровень 6

УРОВЕНЬ

6

**ВИС НА ДВУХ
ПОЛОТЕНЦАХ**

С. 50–51

**3 ПОДХОДА
ПО 1 МИН.**

Переход
на уровень 7

УРОВЕНЬ

7

**РАЗНОВЫСОК-
КИЙ ВИС НА
ПОЛОТЕНЦЕ**

С. 52–53

**2 ПОДХОДА
ПО 1 МИН.**

**(ОБЕ
СТОРОНЫ)**

Переход
на уровень
мастера

УРОВЕНЬ

МАСТЕРА

**ВИС НА ОДНОЙ
РУКЕ НА
ПОЛОТЕНЦЕ**

С. 54–55

**СУПЕРХВАТ
ПО 5 МИН.**

**(ОБЕ
СТОРОНЫ)**

Отбой!

Если вы хотите укрепить пальцы или прокачать предплечья, забудьте про эспандеры и сгибания запястий. Тренируйте предплечья естественными движениями, используя вес собственного тела. Висы на обычном турнике — это отлично, но в них работают не все мышцы, глубокие мышцы ладони и большие пальцы вряд ли получают необходимую нагрузку. Некоторые спортсмены склоняются к выполнению щипкового хвата при подтягиваниях. Конечно, это впечатляюще, но для тренировки с увеличивающейся нагрузкой упражнение не подходит, так как нужен набор турников с разной толщиной перекладины. Самый простой способ тренировки всей руки (в том числе большого пальца) — это вис на

вертикальной трубе. Веревка для этого тоже хороша, но полотенца являются более универсальным снарядом.

Допустим, вы развили хорошую базовую силу рук висами на полотенце. Что дальше? Может быть, и ничего. Большинство спортсменов не чувствуют необходимости тренироваться дальше. Будучи частью хорошо структурированной тренировки для всего тела, вис на полотенце даст вам все, что вы хотите.

Но если вы один из тех спецов, которые жаждут по-настоящему чудовищной силы хвата, то в следующей главе я покажу вам некоторые дополнительные варианты для развития силы. Однако будьте осторожны, это не для новичков.

ПРОДОЛЖАЕМ ИЗДЕВАТЬСЯ НАД ХВАТОМ ВЗРЫВНАЯ СИЛА + ТИТАНОВЫЕ ПАЛЬЦЫ

Во многих отношениях **вис на полотенце на одной руке** отличается от других уровней мастера гимнастики с увеличивающейся нагрузкой. Конечно, это упражнение **кажется** простым, но **на самом деле это не так**. Многие силачи думают, что висеть на полотенце на одной руке ничего не стоит, пока не попробуют. Подтягивание на одной руке выглядит круто в любом спортзале мира. А вис на полотенце на одной руке? Большинство людей не в состоянии даже понять, чем вы занимаетесь.

А ведь это невероятная возможность для укрепления мышц хвата. Продвинутое упражнения в силовой гимнастике требуют многих лет тренировок, но вис на полотенце можно освоить довольно быстро. Очень немногие неподготовленные мужчины способны выполнить вис на одной руке на полотенце в течение минуты, но те, кто уже хоть раз тренировался, легко исполнят такой вис, особенно при небольшом собственном весе.

Как только вы поймете, что «легко» (это никогда не будет легко, если вы не киборг) выполня-

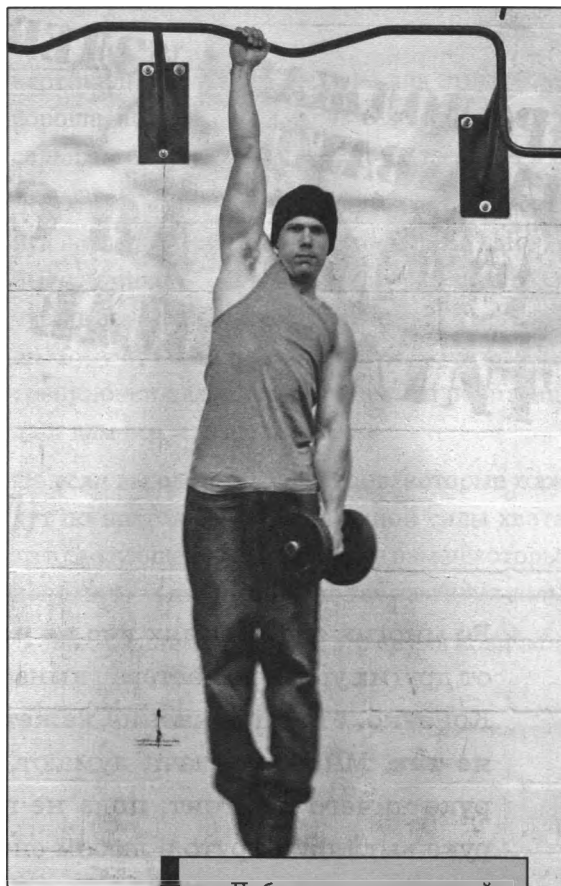
ете вис на полотенце на одной руке, возникнет вопрос: «Что же делать дальше?» Ну, многим спортсменам достигнутого будет вполне достаточно. Если пальцы и кисти достаточно крепки для того, чтобы поддерживать собственный вес, ухватившись за сложенное вдвое полотенце, то остается не так много упражнений, которые способны осложнить вам жизнь. Но если вы намерены развивать хват и дальше, пытаетесь получить суперспособность «*костолом*», могу предложить несколько способов.

Первым выбором для большинства атлетов будет использование дополнительного веса

во время вися на полотенце. Возможно, имеет смысл сделать вис сложнее, взяв в свободную руку блин от штанги или гантелю, если сможете удержаться. Я не советую без необходимости использовать тяжелые предметы, так как есть риск, что вес окажется слишком велик, и вы их уроните. Кроме того, здесь, как и во всех упражнениях с собственным весом, нет необходимости добавлять веса, чтобы сделать базовое упражнение сложнее.

Добавление веса при выполнении упражнения, будь то приседания, отжимания или тренировка в вися, — это легкий путь. Если использовать мозг и фантазию, то всегда можно найти отличный способ испытать свои возможности, не используя ничего, кроме веса собственного тела.

Допустим, вы добились хороших результатов в вися на полотенце и решили усложнить задачу. Когда речь идет о тренировке хвата, всегда найдется огромное количество приемов и методов, которые можно использовать, чтобы вытащить из своих пальцев всю мощь, на которую они способны. Вот несколько лучших техник.



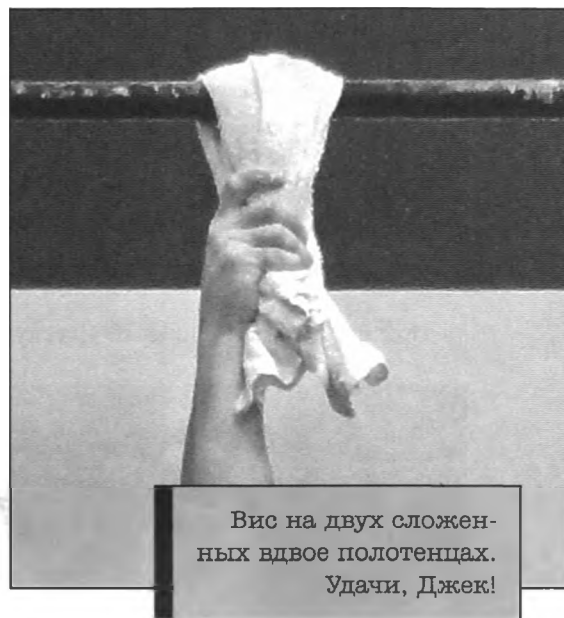
Добавление веса действительно решает вопрос?

Усложненная тренировка хвата 1: отодвигая границы

Самый простой способ сделать вис сложнее — *манипулирование* техникой. Если вам легко висеть на полотенце, замените его на более толстое — вы же помните, что чем толще объект, тем тяжелее за него держаться? Для достижения цели вам не нужно дорогостоящее оборудование. Как только научитесь висеть на сложенном вдвое полотенце, сделайте его еще толще. Увеличивайте толщину постепенно: начните с простого кухонного полотенца, двух кухонных полотенец, потом возьмите полотенце для рук, полотенце для рук и кухонное полотенце и т. д. Некоторые гиганты способны висеть на двух сложенных вдвое полотенцах! (Попробуйте сами, если не боитесь.) А сможете повисеть на *трех*?

Если хотите, продолжайте экспериментировать с этой техникой, все зависит от предрасположенности, но есть еще пара специальных при-

емов, которые я советую попробовать: висы на пальцах и взрывные хваты. Давайте рассмотрим обе техники.



Усложненная тренировка хвата 2: вис на пальцах

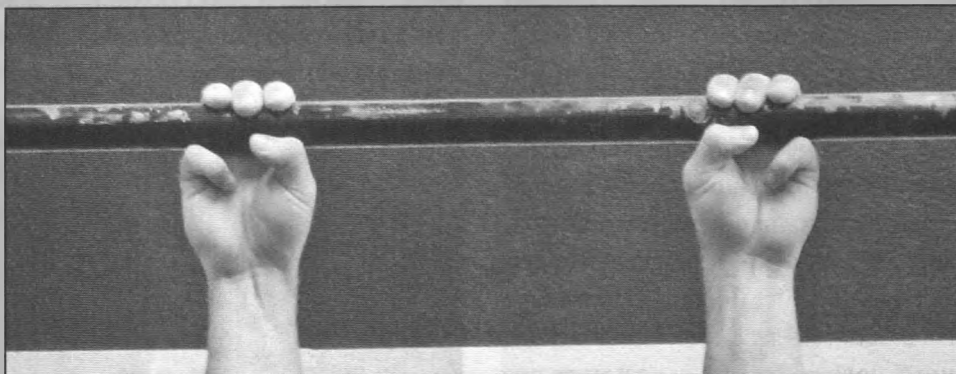
Если вам нравится тренировать хват и развивать предельную силу, попытайтесь извлечь уроки у спортсменов с самыми сильными пальцами, — это не тяжелоатлеты и культуристы, а скалолазы.

Почему у скалолазов пальцы сильнее, чем у тяжелоатлетов? Все дело в биомеханике руки. Когда вы поднимаете вес и удерживаете его с помощью ладони, все просто и ясно. Но когда вы поддерживаете вес кончиками пальцев, сила, порожденная мышцами-сгибателями пальцев, должна быть по крайней мере в четыре раза больше. Скалолазы редко что-то захватывают ладонью, часто они должны удерживать собственный вес кончиками пальцев, а бывает, только двумя или тремя пальцами. В результате

суммарная мощность рук становится весьма впечатляющей — попробуйте сравниться силой хвата с профессиональными скалолазами. Эти ребята развивают пугающую силу пальцев: она нужна им, чтобы выжить.

Многие люди не знают, что существует специальное оборудование для тренировки пальцев. Для того чтобы максимально натренировать пальцы, скалолазы иногда используют разнообразные настенные фингерборды. Но эти снаряды применяют не все скалолазы, и если вы не специалист, они вам действительно не нужны. Если вы уже с легкостью выполняете вис на полотенце на одной руке, просто начните тренироваться на турнике и отработайте упражнения вися на пальцах.

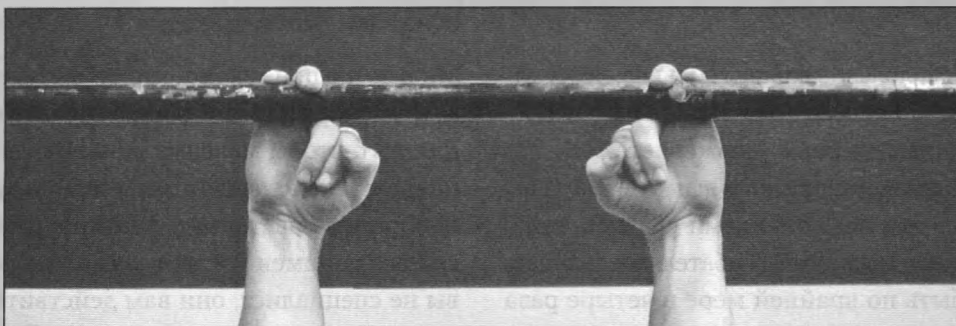
Начните с вися на обеих руках, но используйте только по три пальца



Когда сможете провисеть 40 секунд, повисните только на двух пальцах



Ваша цель — провисеть 20 секунд. Это трудно, но еще труднее будет повиснуть на мизинце и безымянном пальце



Эти упражнения необходимы, чтобы развить максимальную силу пальцев, и могут оказаться крайне тяжелыми, но если турник довольно тонкий, то выполнять их будет легче. Я наблюдал, как некоторые ребята вешают небольшие кольца на турник для того, чтобы облегчить выполнение виса на пальцах. Удержание собственного веса — неприятное упражнение для поверхности пальцев, и если хотите, во время его выполнения воспользуйтесь сложенным куском ткани.

Как только достигнете продвинутого уровня, двигайтесь дальше, выполняя несколько подтягиваний примерно раз в неделю. Я видел, как некоторые старые заключенные, включая мое-

го наставника Джо Хартигена, подтягивались на кончиках пальцев, когда им было далеко за семьдесят. Джо говорил, что сила рук — последнее, что остается у человека. И он был живым доказательством этого утверждения. Но я не видел ни одного подростка, способного проделать такой трюк.

Когда вы сможете легко висеть на двух пальцах, включайте в последующие этапы тренировки висы на одном пальце, используя разные пальцы. Всегда заканчивайте тренировку хвата по крайней мере одним подходом виса на полотенце на одной руке для сохранения баланса развития пальцев.

Усложненная тренировка хвата 3: тренировка взрывного хвата

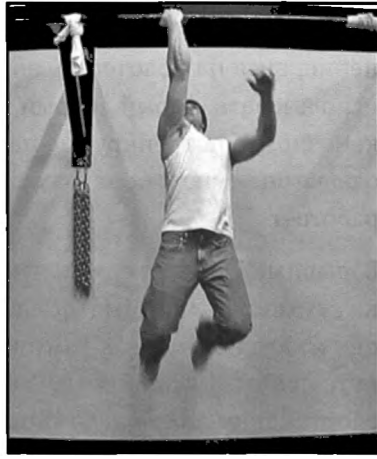
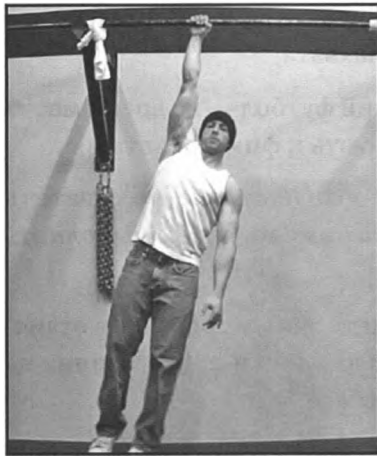
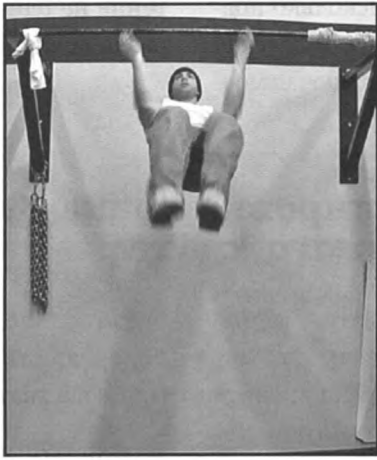
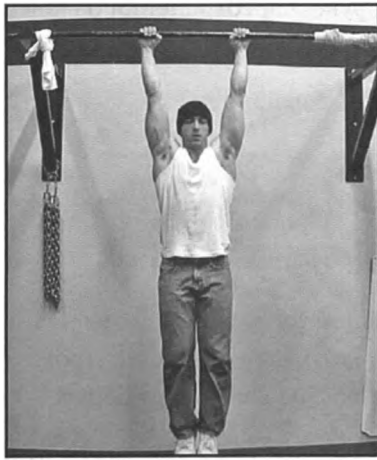
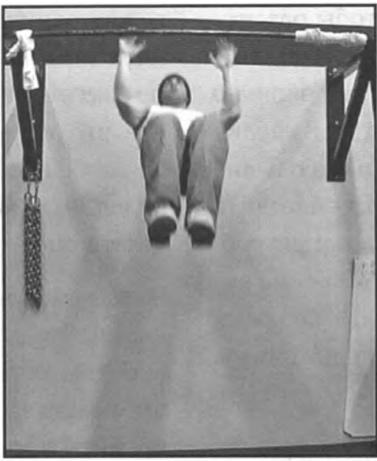
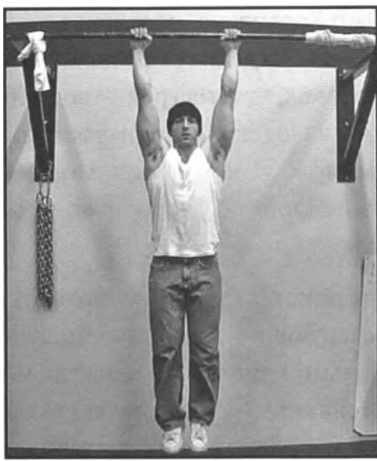
Еще один способ нарастить силу хвата — *взрывные* техники. Для их использования не требуется сложного оборудования. Просто повисните на чем-либо, разожмите руки и быстро схватитесь снова, чтобы не упасть. Если у вас достаточно силы, попробуйте выполнить упражнение, висая на полотенце, но я предпочитаю использовать старый добрый турник. На нем, конечно, не потренируешь навыки хватания, однако он немного безопаснее. Но любой метод работает.

Взрывные упражнения сильно воздействуют на сухожилия, мышцы и фасции руки, так что они не для новичков. К тому же могут возникнуть проблемы с локтями. Я бы не советовал спортсменам даже *пробовать* выполнять эти упражнения, пока не освоен седьмой уровень из программы висов (*разновысокий вис на полотенце*). Более того, каждый почувствует необходимость экспериментировать со взрывными упражнениями на хват. Тренировка может

оказаться полезной для представителей тех видов спорта, в которых навыки быстрого и мощного хвата необходимы, например:

- **боевые искусства (айкидо, хапкидо и т. д.)** — требуется навык быстрого и мощного захвата;
- **американский футбол** — во время матча нужно захватить и фиксировать мяч;
- **дзюдо** — необходимо быстро схватить соперника за кимоно, чтобы выполнить бросок;
- **полоса препятствий** — требуются отличные навыки лазания и подтягивания на канате и т. д.

Чтобы резко хватать, вы должны научиться *выпрыгивать с турника*. Если этот термин вам незнаком, поясню: прыжок в висячем положении всегда предполагает резкое движение коленей к турнику для придания импульса. Представьте сильную



раскачку при подтягиваниях, и вы поймете, что я имею в виду.

Выполните вис на турнике. Теперь начинайте раскачиваться, вытягивая себя вверх. Задействуйте колени и резко двигайте тело, но не тяните себя вверх на руках — это не подтягивания, а упражнения на хват. На самом пике взрывного движения (когда вы практически в невесомости) освободите руки и смените их положение. Такое взрывное упражнение раз-

вивает рефлекс и невероятную силу хвата (см. примеры различных уровней сложности). Некоторые спортсмены умудряются хлопнуть в ладоши, прежде чем снова схватиться за перекладину.

Как всегда, о технике безопасности. Взрывную тренировку хвата следует выполнять, только будучи хорошо разогретым. Сосредоточьтесь на ловле перекладины, но всегда будьте готовы к мягкой посадке.

Отбой!

Для тренировки хвата в мире существует больше снарядов, нежели для любой другой области силового тренинга. Без шуток — это и эспандеры, и специальные турники, и приспособления для предплечий, и специальные тренажеры для хвата, и тренажеры становой тяги одной рукой, и многое другое.

Глядя на такое огромное количество приспособлений, не думайте, что все это вам нужно, — не обманывайте себя. Их производят, чтобы продавать. Не поддавайтесь на уловки маркетологов — вам не нужны все эти приспособления для развития мощного хвата. Истина

проста: мужчины обожают железки, они любят разные штуки, хотят обладать и играть ими. В силовой тренировке то же самое. Но если вы хотите достичь хороших результатов, игнорируйте все эти уловки и вернитесь к основным упражнениям. Все, что вам необходимо для обретения мощной силы хвата, — турник, два полотенца и руки.

Дополнительный бонус — если вдруг в критической ситуации вам придется быстро на что-то влезть, тренировки с собственным весом помогут справиться с этой задачей.

Три примера тренировки взрывного хвата. В **верхнем** ряду базовый уровень сложности: две руки, прыгнул и схватился. В **среднем** ряду вариант посложнее, включающий смену хвата (хват прямой — хват обратный). В **нижнем** ряду представлена усложненная техника на одной руке. Вариантов слишком много, чтобы перечислять их все, вы можете сами поэкспериментировать с предложенными вариантами. Но помните: добавление хлопка и изменение хвата (узкий/широкий/прямой/обратный) существенно усложнят упражнение. Выполняйте небольшое количество повторений и сосредоточьтесь на резком движении с правильной техникой

ОТЖИМАНИЯ НА ПАЛЬЦАХ БАЛАНС СИЛЫ РУК

В главе 2 я рассказал вам о двух основных упражнениях, которые необходимы для развития силы хвата. Первое и самое главное упражнение — **вис**. Если вы дочитали до этого места, можете считать себя экспертом в теории вися, от основных упражнений до продвинутых, вися на пальцах и взрывных хватов. Теперь настало время второго классического упражнения с собственным весом — **отжимания на пальцах**.

Тренировка противоположностей

Большинство мышц предплечья работает дистанционно, пальцы рук сжимаются благодаря работе мышц предплечья. Большая часть предплечья (и ладони) состоит из мышц — сгибателей пальцев (хват), так как по эволюционным причинам человеку нужна большая сила, чтобы удерживать собственное тело на весу. Трудно найти животное, не относящееся к классу приматов, которое обладает сильной хваткой. Ведь действительно, немногие животные могут выполнить «хват» верхней конечностью в прямом понимании этого слова. Именно по этой причине тренировка кисти и предплечья должна основываться на упражнениях хвата. Техники, описанные в этой главе, помогут вам развить

настолько сильный хват и такие огромные предплечья, какие только позволит ваш генетический потенциал. Но наращивание сверхчеловечески сильных хватательных мышц без одновременного развития мышц-антагонистов может привести к неприятностям.

Существует ряд причин, по которым необходимо соблюдать баланс силы мышц-сгибателей и мышц-разгибателей и включать в тренировку упражнения для мышц — *разгибателей* пальцев. Первая причина — завершенность движения. Руки предназначены как для сгибания, как и для разгибания. Если вы хотите иметь сильные руки, необходимо тренировать не только разгибатели, но и сгибатели (как при хвате).



Все мастера хвата должны выполнять отжимания на пальцах последовательно и регулярно. Отжимания не должны рассматриваться как подвиг или крутой трюк — это серьезное упражнение и метод профилактики травм!

Это касается всех мелких мышц и сухожилий на тыльной стороне руки и вокруг суставов, на которые обычно не обращают внимания. Вторая причина — развитие своих возможностей до максимума. Никогда не забывайте о том, что мышечная система должна быть сбалансирована. Если вы будете тренировать конечность с одной стороны, то без тренировки противоположной стороны никогда не сможете достичь идеала. Прочность цепи определяется прочностью самого слабого ее звена. Парни, которые тренируют только сгибатели пальцев (тренировка хвата) и пренебрегают разгибателями, никогда не добьются такой силы хвата, как те, чьи руки сбалансированно натренированы.

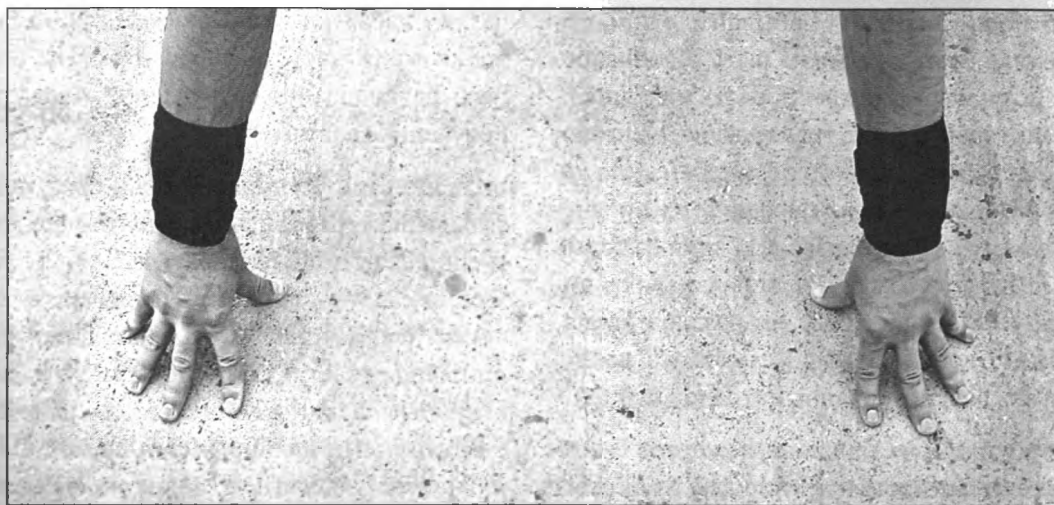
И, пожалуй, главная причина, по которой необходимо сбалансировать тренировку сгибателей и разгибателей, заключается в *предупреждении травм* — том, что сейчас называется *профилактикой*. Только одна хорошо развитая рабочая сторона предплечья сделает силу несимметричной и будет наиболее подверженной травмам. Иметь огромные тренированные мышцы-сги-

батели при слабых разгибателях немного похоже на вождение автомобиля, который сделан наполовину из стали, наполовину из древесины. Поставьте ногу на пол, и он развалится на части. Слабая половина просто не сможет идти вровень с сильной. Мышечная система станет несбалансированной. А это постоянная угроза получения травмы.

Большинство устройств (резиновые ленты, эспандеры и тренажеры), предназначенных для тренировки мышц-разгибателей, — пустышка. Человек не придумал ничего лучше классических *отжиманий на пальцах*. Отжимания на пальцах заставляют спортсмена держать открытые ладони в естественном положении с вытянутыми пальцами под постоянно меняющимся давлением. Такое положение не только защищает и укрепляет соединительные ткани, но и очень эффективно развивает силу рук. Отжиманиям на пальцах легко научиться, при их выполнении можно постепенно увеличивать нагрузку, и они не требуют никакого оборудования.

ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

- Отжимайтесь на подушечках, а не на кончиках пальцев.
- Используйте силу всех пальцев, в том числе больших, и запястий: предплечье и кисть должны быть единым целым.
- Расставьте пальцы так, чтобы распределить вес равномерно.
- Большой палец должен быть прямым или слегка выгнутым и располагаться напротив среднего.
- Зафиксируйте пальцы с большим усилием, жестко надавив на пол. Они не должны двигаться или сгибаться во время отжиманий.



Искусство пустой руки

Отжимания на пальцах сбалансированно нагружают все мышцы, работающие при раскрытии руки, и сухожилия, задействованные при сжатии руки, как при хвате. Но с самого начала будьте предельно внимательны, обратите пристальное внимание на положение пальцев.

Во время отжиманий на пальцах вы заметите, что пальцы сгибаются. Это вполне естественно и зависит от особенностей их строения. Но все равно запишите себе прямо в подкорку: необходимо *держат* пальцы *максимально прямыми* и с силой давить на подушечки. Помните, не самые сложные варианты отжиманий с бесчисленным количеством повторений дадут тот результат, ради которого вы тренируетесь, а именно такое положение с прямыми пальцами. Что бы вы ни делали, не позволяйте пальцам *сгибаться*.

Сгибая пальцы, вы можете облегчить упражнение только потому, что суставы пальцев принимают на себя часть веса и снимают нагрузку с мышц. Это не только вредно для суставов, но и лишает мышцы и сухожилия необходимой силовой тренировки.

Некоторые все равно ставят пальцы дугой, особенно те, у кого действительно гибкие (даже *гипермобильные*) руки. Для тех, кто решил с этим бороться, легенда бодибилдинга Брэд Джонсон придумал решение — *паучьи отжимания*. Я не включил сюда описание этого упражнения, потому что Павел Цацулин лучше сделал это в восьмом разделе книги *Beyond Bodybuilding*. (Чего только стоит раздел о тренировке грудных мышц с собственным весом. Это не проплаченная реклама, и если вы серьезно относитесь к упражнениям с собственным весом, эта книга должна стать для вас настольной. Я не шучу.)



Пример сверхподвижных суставов пальцев. В таком положении мышцы и связки прорабатываются намного лучше

Отжимания на пальцах: чистая философия

Отжимания на пальцах можно выполнять различными способами. Во время тренировок я обнаружил, что лучше всего выполнять это упражнение *перед* тренировкой виса. Пальцы — довольно тонкая конструкция по сравнению с остальными частями тела, а тренировка хвата утомляет руки, поэтому я предпочитаю выполнять отжимания, когда пальцы еще способны удержать вес тела, а мышцы достаточно свежи и сильны, чтобы обеспечить безопасную работу. Отжимания на пальцах перед тренировкой хвата помогут повысить отдачу от тренировки висов. Они фокусируют сознание и помогают оживить нервные окончания предплечья.

Также я предпочитаю выполнять небольшое количество подходов и повторений. Оптимально — 10–15 повторений для разминки, но не выполняйте за один подход больше пяти повторений, а свыше двух серьезных подходов — пустая трата времени и энергии. Помните, что *правильное положение пальцев* при отжиманиях дает больше, чем *само отжимание*, — лишние повторения чрезмерно нагружают грудь, плечи и руки и ставят под угрозу результаты тренировки. Более того, этим упражнением не преследуются цели наращивания массы и развития выносливости разгибателей. Все, что нужно от него, — баланс силы. Так давайте же будем развивать силу.

Последовательная силовая тренировка

Если вы хотите получить результат, отжимания на пальцах, так же как и остальные упражнения с собственным весом, необходимо выполнять последовательно. Но не спешите переходить к более сложным упражнениям, иначе прогресс может замедлиться. По мере развития силы хвата тренировка отжиманий требует еще более неспешного подхода, так как мышцы-разгибатели меньше, чем мышцы хвата.

Руки активно работают во время подтягиваний и подъемов ног и получают нагрузку во время таких упражнений, как отжимания и «мостик». Если вы займетесь тренировкой хвата после всех этих упражнений, такие мелкие части тела, как фаланги пальцев (кости пальцев), могут не выдержать чрезмерной нагрузки. Не повторяйте ошибок тех спортсменов, которые тренируют отжимания на пальцах каждый день. Короче говоря, последовательное выполнение целевых упражнений два раза в неделю будет эффективнее, чем ежедневные, травмирующие сухожилия, тренировки рук. (Если вы новичок, у вас мало времени или вы часто тренируете руки, то хватит одного занятия отжиманиями на пальцах в неделю.)

Ваши пальцы просто обязаны быть сильными. Они не были задуманы для того, чтобы стучать по клавиатуре и щелкать кнопками мобильного телефона. Руки — самое *опасное оружие* пещерного человека! Приступайте к тренировкам с отдохнувшими руками, не делайте слишком много повторений, соблюдайте идеальное положение, держите пальцы жестко, сосредоточьтесь на том, что делаете, и дайте рукам отдых, когда это необходимо. Следуйте этим правилам, и, поверьте мне, сила не заставит себя ждать.

Если вы читали первую *Тренировочную зону*, то знаете все о последовательных тренировках отжиманий. В главе 5 я предложил идеальную программу совершенствования отжиманий. Я бы посоветовал всем, кто мало знаком с отжиманиями на пальцах, использовать эту программу из 10 уровней в качестве основы для тренировки. Если вы только начинаете тренироваться, начните с отжиманий от стены, затем

шаг за шагом переходите к более сложным вариантам, например классическим отжиманиям на пальцах. Постепенное освоение упражнений не только обеспечит стабильное развитие силы, но и позволит суставам и мягким тканям адаптироваться к нагрузке с такой же скоростью, как это происходит с мышцами.

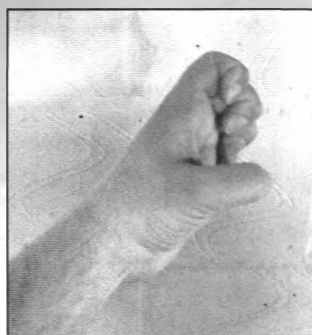
Это особенно важно, когда речь идет о тренировке пальцев — небольших и склонных

к травмам. Для многих новичков (и бывалых спортсменов) это прекрасный шанс научиться выполнять классические отжимания на пальцах. Тем, кто хочет обрести максимальную силу пальцев, программа поможет научиться легко выполнять отжимания на пальцах одной руки. Выполняйте упражнения правильно, и ваши пальцы станут крепче, чем титановые балки.

ПОДГОТОВКА К УПРАЖНЕНИЮ

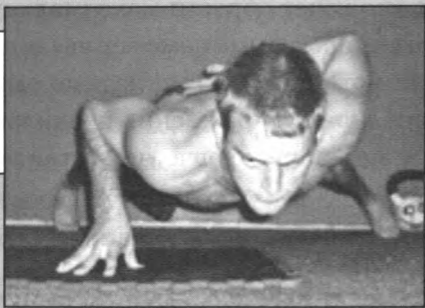
Никогда не приступайте к отжиманиям, пока пальцы не разогреты. Обеспечьте пальцам, запястьям и предплечьям качественный кровоток. Вот несколько способов разминки, которые я считаю полезными.

- Хорошая идея выполнять отжимания на пальцах *после* других упражнений для верхней части тела (например, подтягиваний), когда предплечья уже совершат некоторую работу.
- Не менее минуты вращайте плечами, локтями и кистями, чтобы разогреть суставы.
- Перед выполнением отжиманий на пальцах выполните упражнение «орлиный коготь». Сожмите руки в кулак, затем медленно и осторожно разжимайте пальцы сустав за суставом при максимальном изометрическом напряжении. Как только ладонь раскрылась, начинайте обратный процесс. Это одно повторение. Выполните два подхода по 10 повторов, встряхивая руки после каждого подхода.



- Прежде чем приступить к рабочим подходам, выполните один подход легких отжиманий на пальцах. Выберите упражнение более легкого уровня, чем то, на котором вы сейчас. Один подход из 5–10 повторов активирует нервную систему и подскажет пальцам, что проблемы приближаются. Теперь вы готовы к настоящей работе.

Отжимания на пальцах одной руки возможны только тогда, когда вы проработали и укрепили пальцы, суставы и соединительные ткани



Я не хочу отводить много места в книге повторению всех технических инструкций для каждого уровня программы отжиманий, поэтому свел все уровни в простую таблицу. С этого вы можете начать тренироваться. Если нужна более подробная информация об отжиманиях, читайте первую книгу.

ПРОГРАММА ОТЖИМАНИЙ НА ПАЛЬЦАХ

ОТЖИМАНИЯ НА ПАЛЬЦАХ ОТ СТЕНЫ

Выполняйте отжимания стоя, упершись пальцами в стену.

ОТЖИМАНИЯ НА ПАЛЬЦАХ В НАКЛОНЕ

Выполняйте отжимания, опираясь пальцами о стол.

ОТЖИМАНИЯ НА ПАЛЬЦАХ, СТОЯ НА КОЛЕНЯХ

Выполняйте отжимания, стоя на коленях, пальцы на полу.

НЕПОЛНЫЕ ОТЖИМАНИЯ НА ПАЛЬЦАХ

Выполняйте обычные отжимания на пальцах, но опускайтесь только до середины.

ПОЛНЫЕ ОТЖИМАНИЯ НА ПАЛЬЦАХ

То же, что и классические полные отжимания, но на пальцах, а не на ладонях.

УЗКИЕ ОТЖИМАНИЯ НА ПАЛЬЦАХ

Выполняйте полные отжимания на пальцах, руки должны располагаться близко друг к другу.

РАЗНОВЫСОКИЕ ОТЖИМАНИЯ НА ПАЛЬЦАХ

Выполняйте отжимания, положив одну руку на баскетбольный мяч около корпуса, пальцы другой руки должны быть на полу.

НЕПОЛНЫЕ ОТЖИМАНИЯ НА ПАЛЬЦАХ ОДНОЙ РУКИ

Выполняйте отжимания на пальцах одной руки, но опускайтесь только до середины.

ОТЖИМАНИЯ НА ПАЛЬЦАХ С ПОДДЕРЖКОЙ

Выполняйте отжимания, положив одну руку на баскетбольный мяч подальше от корпуса, пальцы другой руки должны быть на полу.

ОТЖИМАНИЯ НА ПАЛЬЦАХ ОДНОЙ РУКИ

Выполняйте отжимания на пальцах одной руки, другую заложите за спину. (Можно расставить ноги, чтобы уменьшить нагрузку на рабочую руку: если держать ноги вместе, больше будут работать плечи, а не пальцы.)

КАК ТРЕНИРОВАТЬСЯ

Для многих упражнений с собственным весом работает простое правило: переходить на более сложный уровень только при достижении заданного количества повторов (10, 20 и т. д.). Соблюдать это правило при отжиманиях на пальцах не нужно. Отжимания слишком сложны для мелких суставов пальцев. Вместо этого:

- выполняйте около пяти повторений на каждой тренировке;
- тренируйтесь постепенно, пока не найдете умеренно сложное упражнение;
- как только упражнение станет казаться простым, начинайте экспериментировать с более сложными техниками;
- никогда не тренируйтесь до изнеможения — все время контролируйте себя;
- придерживайтесь размеренного темпа, никогда не делайте резких движений. При отжиманиях на пальцах избегайте взрывных упражнений, таких как отжимания с хлопком;
- как только сможете легко выполнить отжимания на пальцах одной руки, попробуйте варианты с использованием меньшего количества пальцев или упражнения в стойке на руках.

Как только отжимания на пальцах одной руки перейдут для вас в категорию упражнений для детей, можете опробовать стойку на руках, в которой вес собственного тела удерживается только пальцами. Это доступно только опытным спортсменам, таким как Джастин «П»!



Отбой!

Отжимания на пальцах обычно показывают как трюк — едва ли как настоящее силовое упражнение. Это абсолютно неверно. Если все делать правильно, отжимания на пальцах являются самым безопасным и эффективным способом укрепления мышц-разгибателей верхней части предплечья. Для спортсменов, серьезно развивающих силу мышц-сгибателей, отжимания на пальцах бесценны. Эти упражнения сбалансируют силу рук, предупредят травмы и помогут развить силу пальцев и предплечий.

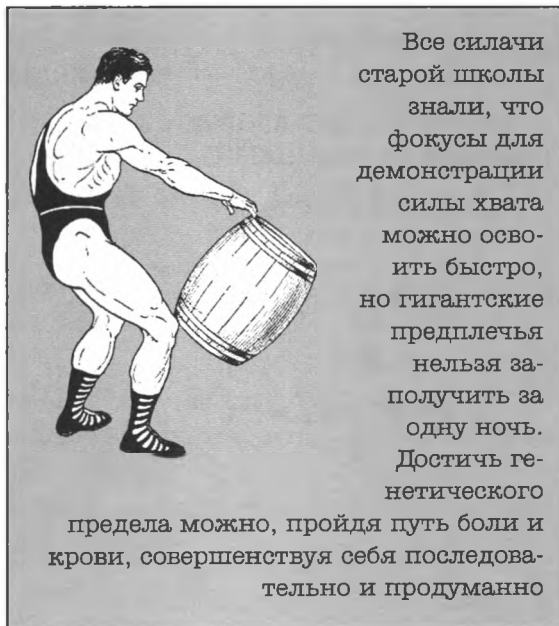
Если вы серьезно тренируете силу хвата, воспринимайте отжимания на пальцах так же серьезно, как и любые другие упражнения с собственным весом. Хорошо разминайтесь, начинайте не спеша, с упрощенных версий упражнений, упорно работайте, соблюдайте технику и последовательно тренируйте более тяжелые уровни.

ПРЕДПЛЕЧЬЯМ НА ВООРУЖЕНИЕ СИЛА РУК: СУТЬ И ВЫЗОВ

Последние четыре главы про тренировку хвата, пальцев и предплечий содержали много информации и достаточно сложны. Я написал много слов и изложил массу идей. Если вы планируете тренировать предплечья по предложенной программе, пора подвести итог.

- Чтобы увеличить силу кисти и предплечья, необходимы два основных упражнения — *вис* и *отжимания на пальцах*.
- Обычный вис на турнике дает нагрузку только на пальцы. Но вы можете изменить эту нагрузку. Чтобы задействовать всю руку, можно использовать канат, хотя обычное полотенце является более универсальным снарядом для разработки хвата.
- Лучше всего начинать тренировку предплечья после упражнений на развитие мышц верхней части тела, когда предплечья уже разогреты.
- Начиная тренировку отжиманий на пальцах, не забывайте о разминке (см. с. 71).
- При отжиманиях на пальцах увеличивайте нагрузку постепенно (см. с. 72), но не тренируйтесь до предела своих воз-

можностей и используйте техники для увеличения нагрузки только тогда, когда вам становится очень легко.



- Отличный подход — тренировать вис после отжиманий на пальцах. (Никогда не тренируйте хват до упражнений в вися, таких как подтягивания или подъем ног в вися.)
- Упорно тренируйте хват, но не переусердствуйте с количеством подходов. Быстрее предплечья мощными не станут, а вот истощатся мгновенно. Более четырех висов (на каждую руку) — излишество.
- Между подходами отдыхайте, но и не допускайте, чтобы предплечья остывали.
- Время виса может варьироваться, но если вы висите более минуты за подход, то это уже не силовая тренировка, а тренировка выносливости.
- Ваши руки получают большую нагрузку при тренировке верхней части тела, поэтому следует избегать чрезмерной нагрузки на руки. Два раза в неделю будет достаточно. Два раза в неделю — лучше. Три раза — если и только если вы хорошо самовосстанавливаетесь.

Примеры программ

Вы сможете, следуя изложенным советам, составлять собственные программы тренировки предплечий, которые будут отвечать вашим потребностям, и стать собственным тренером — это так же важно для самостоятельной подготовки, как и способность тренироваться без тренажерного зала.

Но для тех из вас, кто хочет начать упражняться прямо сейчас, следующая программа тренировки станет хорошим стартовым вариантом. Хорошенько разомнитесь, настройтесь на вис (сделав отжимания на пальцах для баланса) и тренируйтесь. Все будет отлично, это говорю вам я.

ПРИМЕР ПРОГРАММЫ

Вот пример программы тренировки предплечий с собственным весом (выполняется после упражнений для верхней части тела)

РАЗМИНКА СУСТАВОВ ВРАЩАТЕЛЬНЫМИ ДВИЖЕНИЯМИ

1 минута

ОРЛИНЫЙ КОГОТЬ

Подход 1: 20 повторений. Встряхните руки
Подход 2: 10 повторений. Встряхните руки

ОТЖИМАНИЯ НА ПАЛЬЦАХ

Подход 1: 5–10 повторений (разминка)
Подход 2: 5 повторений (рабочий)
Подход 3: 5 повторений (рабочий)

УПРАЖНЕНИЯ В ВИСЕ

Подход 1: 25 секунд (разминка)
Подход 2: максимум 1 минута (рабочий)
Подход 3: максимум 1 минута (рабочий)
Подход 4: максимум 1 минута (рабочий)

Помните, что упражнения разминки должны быть более легкими по сравнению с упражнениями в рабочих подходах.

Пример программы может быть адаптирован к любому уровню подготовки. Если силы у вас больше, просто выполняйте более сложные упражнения.

«Стальные рукавицы»

Я знаю, что на свободе многие мастера хвата предпочитают тренировать руки с весами. Я слышал, что некоторые не считают методы гимнастики с собственным весом достойными для тренировки рук, так как они якобы слишком легкие. «Насколько можно нагрузить руки собственным весом?» — спрашивают они меня.

Прекрасно, если вы хотите тренировать руки с весами. Я не отрицаю такой подход. Нравится ощущать сталь в руках — я это отлично понимаю. Но когда кто-то говорит мне, что собственный вес для тренировки рук — это слишком легко...

Хочу предложить вам истинное испытание. Программа называется «Стальные рукавицы зоны», и состоит она из четырех, да, всего четырех упражнений. Если вы прочли последние несколько глав и все еще думаете, что работа с собственным весом для рук слишком легкая, попробуйте совершить подвиг. Упражнения выполняйте последовательно, между подходами — не более чем пять минут отдыха.

1. **Вис на трех полотенцах: на каждой руке по 1 минуте.** Перебросьте три довольно толстых полотенца для рук через турник — одно поверх другого. Крепко ухватитесь руками за полотенца. (Толщина будет равна шести полотенцам, так как три полотенца лежат друг на друге. Вряд ли вы сможете сомкнуть пальцы.) С силой сожмите пальцы и повисните, просто повисните на одной руке. Удерживайте свой вес в течение 60 секунд. Затем смените руку и повторите.
2. **Подтягивания на указательных пальцах: 10 повторений.** Выполните 10 полных повторений в вися только на двух указательных пальцах рук. (Вы можете висеть на турнике, использовать кольца, специальные ремни

или обручи, если перекладина окажется слишком толстой для пальцев.)

3. **Отжимания на пальцах на одной руке: 5 повторений.** Лягте на пол и выполните 5 глубоких отжиманий на пальцах одной руки. Не касайтесь ладонями пола. Можете широко расставить ноги. Повторите с другой рукой.
4. **Смена хвата: 10 повторов на каждую руку.** Повисните на турнике на одной руке прямым хватом. Прыжок и смена хвата в воздухе, опять повисните на турнике на той же руке, но с другим хватом. Пауза, прыжок и опять смена хвата. Смените хват 10 раз, а затем повторите, начав с другой руки.

Выглядит невыполнимым? Вис на полотенцах кажется убийственным, но уверяю вас, в этом нет ничего невозможного. Силач Сандов мог подтянуться на одной руке на любом пальце, даже на мизинце и большом пальце! Он был поклонником взрывных упражнений на хват и мог подниматься вверх по приставной лестнице, подбрасывая свое тело одной рукой, которой держался за ступеньку. Многие мастера боевых искусств понимают ценность тренировок с собственным весом и делают отжимания на двух — указательном и большом — пальцах. Поэтому эти упражнения, без сомнений, показатель элитного уровня мастерства.

Несмотря на это, большинство спортсменов, очень сильных спортсменов, которые тренируют руки с весами, не могут выполнить эти упражнения. И остаются под впечатлением на всю жизнь. Они предполагают, что их руки и пальцы, прокачанные пружинными эспандерами, самые мощные и сильные, но вдруг обнаруживают, что даже простое упражнение с собственным весом оказывается для них слишком сложным.

Итак, краткая выжимка.

ТРЕНИРОВКА «СТАЛЬНЫЕ РУКАВИЦЫ»

- Вис на трех полотенцах: по 60 секунд на каждой руке.
- Подтягивания на указательных пальцах: 10 повторений.
- Отжимания на пальцах на одной руке: 5 повторений каждой рукой.
- Смена хвата: 10 повторов на каждую руку.

Я преклоняюсь перед вами, если ваша попытка выполнить эту сверхзадачу оказалась успешной. Вы мастер-джедай гимнастики с собственным весом. Теперь вы сможете поднять любые тяжести голыми руками. Тренируйтесь, как тренировались истинные легенды хвата, такие как Адам Т. Гласс, Джон Брукфилд, Самуэльсон.

Отбой!

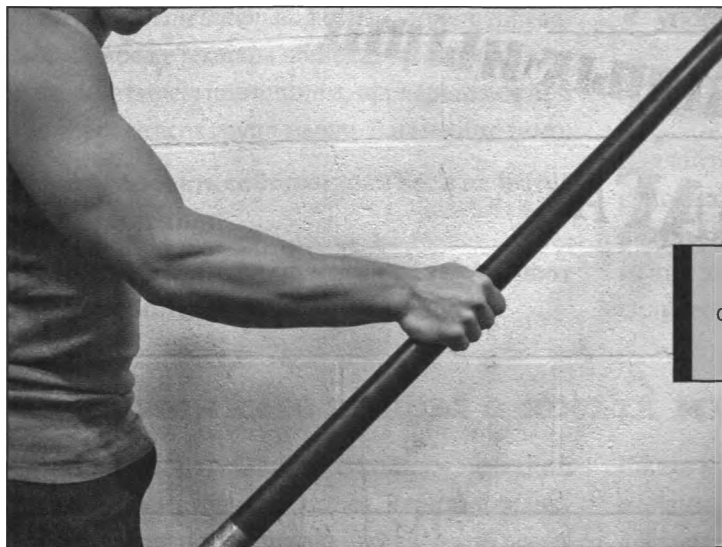
Ничто не способно поведать об истинной силе так явно, как мощные руки. Руки, гнущие металл, открывающие банки без консервного ключа, выкорчевывающие деревья из земли, гораздо страшнее, чем накачанные бицепсы или широкие плечи. Сильные руки как впечатляющие, так и полезны в быту, поэтому большинство современных программ тренировок рук — пустая трата времени, таково мое мнение.

Если вы действительно хотите иметь мощные предплечья, забудьте о современных тренировках и занимайтесь упражнениями с собственным весом. Лучшие упражнения для развития верхней части предплечья (*плечелучевой* и *плечевой* мышц) — вовсе не сгибания и обратные

Если вы не можете выполнить «Стальную рукавицу» (никто не говорил, что тренировка с собственным весом — это легко), то все еще можете многого достичь, начав с простых упражнений.

сгибания предплечий. Они слишком просты по сравнению со старыми добрыми подтягиваниями, которые всесторонне разрабатывают предплечья и локти.

Если хотите достичь максимальных результатов в работе с предплечьями, забудьте о весах (и другом оборудовании). Следуйте примеру, который подает нам сама природа человека, — тысячи лет продвинутые атлеты и воины тренируют предплечья висами. Висы на турнике — феноменальное базовое упражнение, которое можно сочетать с висами на вертикальных предметах — веревке или полотенце. Они разовьют силу большого пальца, которую турник дать не может.



Мощные предплечья свидетельствуют о силе. Вы же не захотите связываться с этим парнем?

Всегда можно обнаружить группу парней, для которых тренировка суставов, хвата и предплечий очень важна. Тренировка рук для них как религия, как для всех остальных заключенных — отжимания. Они долго висят на дверях камер на одном или двух пальцах, пока их тело не сведет судорогой, они выполняют отжимания на пальцах, пока те не превратятся в стальные прутья. Многие из них постоянно тренируются в течение всего дня, до отбоя, пока их руки не покроются мозолями и не станут скользкими от крови. Вы можете распознать

представителей этой редкой расы мгновенно. Их гигантские татуированные предплечья выглядят кибернетическими имплантатами, бугристыми от мощных мышц и украшенными толстыми венами.

Эти ребята любят экстрим, и возможно, это одна из причин, почему они попадают в тюрьму. Я не предлагаю тренироваться так же, как они. Но если вы просто добавите в тренировку немного работы, предложенной в этой главе, то через полгода ваши предплечья Папая¹ не влезут в рукава рубашки.

¹ Персонаж мультфильмов (выходили с 1929 года), особенно популярных в 1930-е годы, смешной пучеглазый морячок, обладавший способностью превращаться в суперсилача каждый раз, когда съедал банку шпината. — *Примеч. перев.*

ТРЕНИРОВКА БОКОВЫХ МЫШЦ ЗАХВАТ ФЛАГА

Похоже, сегодня все хотят тренировать косые мышцы живота. Если вы хотя бы раз открывали фитнес-журнал, то знаете, что к этим мышцам-канатам, которые тянутся вверх по обеим сторонам живота, приковано самое пристальное внимание. Нельзя найти ни единого журнала, или книги, или рекламного ролика какого-нибудь гаджета для пресса, которые бы навязчиво не твердили вам о необходимости тренировки косых мышц живота. Это уже своего рода мода на тренировку пресса... Торт не назовешь тортом, если он без глазури, так и тренировка пресса не может быть полноценной без тренировки косых мышц.

Если вы мыслите, как и я, то сочтете бессмысленным чрезмерный акцент на целенаправленном развитии такой незначительной части тела, даже по эстетическим причинам. Это *нарциссизм*, свойственный человеку, плюс наша удивительная способность тратить драгоценное время и энергию впустую. И если идея сама по себе не плоха, то современные методы тренировки косых мышц живота ни на что не годны. Большая часть упражнений, пропагандируемых тренерами, состоит из *боковых скручиваний, скручиваний с вращением, боковых скручиваний в стороны на тренажере* и тому подобных глупостей.

Эта группа популярных упражнений неправильна и неэффективна. Они вводят в заблуждение, поскольку предпринимается попытка тренировать небольшие мышцы изолирующими движениями, несмотря на то что мышцы развиваются, чтобы работать в качестве звена большой цепи. Они неэффективны, потому что такие упражнения, как скручивания, — не силовые. Вы *думаете*, что тренируетесь, а результат нулевой. (Встаньте и напрягите бедра, выполнив три подхода по 20 повторений три раза в неделю. Станут ли мышцы больше? Нет. А сильнее? Тоже нет. Работу вы почувствуете будете, но бедра не изменятся, пока вы не начнете выполнять приседания.)

Если вы действительно хотите укрепить и закалить косые мышцы живота, то должны следовать четырем принципам, проверенным при тренировке всех групп мышц. Вам необходимо:

- использовать собственный вес в качестве отягощения;
- применять техники, которые заставляют тело работать как единое целое;

- упорно тренироваться;
- постепенно двигаться от простых упражнений к более сложным.

Сделайте эти принципы основой философии силовых тренировок, и вы получите отличный результат независимо от того, какие группы мышц хотите тренировать. Не бойтесь стать сильнее!

Современные мифы о косых мышцах живота

Совет «не бойтесь стать сильнее» не такой глупый, как может показаться. Верите или нет, парни и девушки в спортивных залах по всему миру до смерти боятся тренировать косые мышцы живота, опасаясь, что их талия станет шире, ухудшится «V-форма» и нарушится симметрия. На это у меня только один ответ: полная чушь!

Есть только две вещи, которые уродуют талию и образуют складки на боках. Первая — избыток жира в организме. Вторая — стероиды и гормоны роста, при злоупотреблении которыми мышцы наполняются водой и разрастаются внутренние органы. Функциональная силовая тренировка не увеличит размер талии — наоборот, жир исчезнет, и вы станете стройнее.

Косые мышцы живота — небольшие плотные мышцы, и хорошая силовая тренировка придаст им мощь и рельефность без травм. Только посмотрите на мастеров боевых искусств и гимнастов! Эти виды спорта требуют от мужчин и женщин невероятно мощных косых мышц живота. У них плоские и твердые, как железо, животы.

Современные завсегдатаи тренажерных залов могли бы многому поучиться у спортсменов. Если вы стали жертвой промывания мозгов о необходимости бессмысленных упражнений для косых мышц живота, не паникуйте. В этой главе я собираюсь показать вам, как получить пресс, как у Брюса Ли, без боковых скручиваний, эспандеров, тренажеров и модных гаджетов.

А действительно ли необходима тренировка косых мышц живота?

Прежде чем мы начнем, было бы неплохо задать вопросом: *а нужно ли тренировать косые мышцы?*

Если вы читали в современных журналах статьи о тренировке пресса, то наверняка ответите: «Да». Но подождите, не гоните лошадей. Не забывайте, что все мышцы средней части тела работают вместе, как единый большой мышеч-

ный корсет. Когда работает одна из этих мышц, работают и все остальные, хотя бы изометрически. Эта анатомическая особенность относится и к косым мышцам живота. Косые мышцы живота работают, даже когда вы выполняете «мостик» или приседаете, и чем сложнее дается упражнение, тем с большим усилием, чтобы не отставать, работают косые мышцы.

Эффект усиливается, если вы выполняете упражнения для пресса, например подъемы ног. Если плотный, мощный живот — то, к чему вы стремитесь, подъемы ног в висе — упражнение для вас. Подъемы ног с плотно сжатыми бедрами не только хорошо тренируют переднюю часть живота, но и дают большую нагрузку на косые мышцы. В *Тренировочной зоне* я описывал подъемы ног со скручиванием в качестве дополнительного движения для тех, кто хотел бы усилить воздействие подъемов ног на косые мышцы живота.

На самом деле, если упорно тренировать подъемы ног и другие упражнения «Большой шестерки», подробно описанные в *Тренировочной зоне*, у вас не возникнет необходимости дополнительно заниматься косыми мышцами живота. Суть в том, что они прекрасно тренируются при выполнении тех упражнений, которые вы и так выполняете.

Тем не менее всегда найдутся спортсмены, которые захотят тренировать косые мышцы

живота специальными упражнениями в зависимости от вида спорта, которым они занимаются. Боковые мышцы (в том числе косые мышцы живота) ответственны за удержание грудной клетки и тазовых костей вместе, поэтому хорошо развитые косые мышцы имеют огромное значение для любого вида спорта, который включает удары ногами или подъемы ног в стороны. Акробаты, фигуристы и танцоры — спортсмены, которым нужны сильные косые. Некоторые усердные приверженцы гимнастики с собственным весом, которым подъемов ног недостаточно, стремятся усовершенствовать абсолютно все. И им особенно интересно освоить тренировку косых мышц.

Кроме того, упражнения, которым я научу в этой главе, невероятно круты. Они адски сложны, чертовски впечатляющи, и ими можно похвастаться. Именно поэтому многие спортсмены хотят поэкспериментировать с тренировкой косых.

Почему нет? Ведь это окупается, верно?

Величайшее упражнение для боковых мышц — «флажок»

«Мостики» тренируют бедра, ягодицы, мышцы спины, но только заднюю поверхность. Подъемы ног тренируют пресс, бедра, глубокие мышцы бедра, но только переднюю поверхность. Если необходимо упражнение для работы над боковой частью, нет ничего лучше «флажка».

Существует множество вариантов «флажка», но самые трудные включают удержание прямого тела на вертикальной основе. Посмотрите, как флаг развевается на ветру, и поймете, почему упражнение получило такое название. (Хотя замечу, что название «флажок» не является универсальным. Некоторые называют это упраж-

нение боковым, или горизонтальным рычагом. Спортсмен, который учил меня, называл его боковой планкой, а много лет спустя я узнал и другие названия.)

«Флажок» — прекрасное упражнение для тренировки всего тела. Удержание тела в таком положении тренирует всю боковую часть тела, не только косые мышцы живота, но и широчайшие, зубчатые мышцы грудной клетки, межреберные, мышцы, отводящие бедро, и тензоры на внешней стороне бедра. Позвоночник и мышцы туловища должны быть стальными, чтобы безопасно зафиксировать тело. Поскольку нижняя нога работает против силы тяжести, мышцы,

отводящие бедро, должны быть хорошо натренированы. Упражнение хорошо развивает верхнюю часть тела, так как спортсмен висит горизонтально, удерживая вес тела руками. Конечно, «флажок» заставит поболеть ваш пресс, но *каждый мускул тела* должен стать сильным, если вы надеетесь когда-нибудь выполнить это упражнение.



Насколько крепки твои боковые мышцы?

Тренировка боковых мышц «флажком»

Грудинно-ключично-сосцевидная область

Широчайшая мышца спины

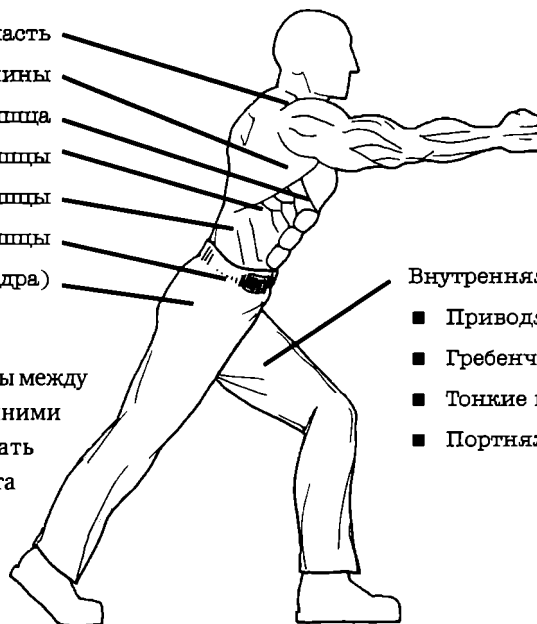
Передняя зубчатая мышца

Межреберные мышцы

Наружные боковые мышцы

Отводящие бедро мышцы

Тензор (сторона бедра)



Внутренняя сторона бедра:

- Приводящая группа
- Гребенчатая мышца
- Тонкие мышцы
- Портняжная мышца

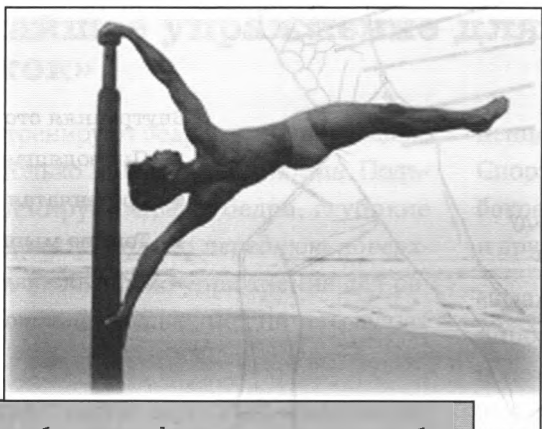
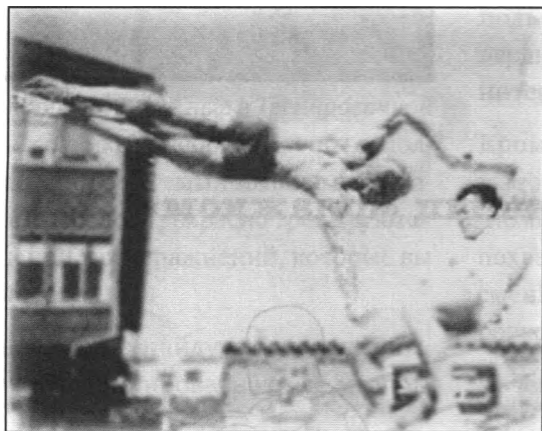
Многие спортсмены не понимают разницы между внешними косыми мышцами и внутренними косыми мышцами живота. Если сказать просто, внешний слой косых мышц живота удерживает туловище при боковых поворотах, как в упражнении «флажок». Внутренний слой поддерживает вращательные движения, как в скручиваниях. «Флажок» — наилучшее упражнение для укрепления внешних косых мышц живота.

Если вы объедините эту технику с безопасными скручиваниями, о которых пойдет разговор в главе 17, то получите идеальную тренировку косых мышц живота

«Флажок» — старое немодное упражнение. В современных тренировках не используется вертикальная опора, задействована только горизонтальная (например, пол, конь для прыжков, брусья и кольца, а не вертикальные шесты). «Флажок» — древнее упражнение, оно по-прежнему присутствует в некоторых дисциплинах, использующих вертикальные основы (индийская тренировка на шесте маллакхамбу, китайские упражнения с шестом и акробатика

на цирковом канате — примеры дисциплин, в которых «флажок» тренируют специально). Делать «флажок» я научился в тюрьме. Там много решеток, балок и столбов.

«Флажок» всегда и везде останется невероятным доказательством человеческой силы. Относитесь к нему с уважением. Если вы не будете осваивать упражнение постепенно, у вас не будет никаких шансов выполнить его профессионально.



Разнообразные формы тренировки боковой части тела. **Слева направо сверху вниз:** партнеры в художественной гимнастике, акробатика на канате, традиционное обучение маллакхамбу и цирковой артист (это великий Рой Роджерс поддерживает пару приятелей)

Два вида «флажка»

Существуют два основных вида «флажка». Один из них называется «флажок» обхватом, другой — «флажок» жимом. Во «флажке» обхватом вы прижимаете вертикальную основу,

шест, тонкий ствол дерева к груди, отсюда и название. Во «флажке» жимом нужно отжать тело от вертикальной основы на прямых руках.



Эл Кавадло демонстрирует классический «флажок» обхватом. Тело идеально ровное. Как обычно, в исполнении Эла даже тяжелое упражнение кажется легким



Василий выполняет идеальный «флажок» жимом. Снимок прекрасно демонстрирует работу каждой мышцы. Посмотрите на феноменальное развитие спины!

Я собираюсь показать вам серию программ, которые помогут научиться выполнять *оба* варианта «флажка». «Флажок» обхватом представляет собой значительно менее сложную версию из-за эффекта рычага, поэтому научиться выполнять его легче и быстрее. Но именно «флажок» жимом обеспечит наилучшее развитие боковой части тела и всего тела.

Из-за разной сложности упражнений я всегда советую своим ученикам освоить сначала «фла-

жок» обхватом, а затем приступить к освоению «флажка» жимом. Это правило особенно важно соблюдать спортсменам, которые не привыкли тренировать упражнения с фиксацией всего тела (например, обычные *планки*, или *локтевой рычаг*). Научившись мастерски выполнять «флажок» обхватом, вы не только укрепите мышцы тела, но и радикально снизите вероятность травм и быстрее овладеете «флажком» жимом, если решитесь за него взяться.

Отбой!

Истинная сила рождается в тренировке тела как единого целого, и быстрый рост мышечной массы достигается выполнением лучших силовых упражнений. Вот почему современная тренировка боковых частей тела и пресса *неэффективна*. Модные упражнения только максимально изолируют косые мышцы. Это неверный подход.

Хотите мощный рельефный пресс, как у античных статуй? Эти статуи были созданы за века до изобретения скручиваний. Вы знаете мое правило — игнорировать современные методы. Найдите вертикальную опору и сделайте «флажок». Выполняя боковые скручивания,

вы ощутите лишь легкое жжение в мышцах. Но после «флажка» почувствуете все мышцы тела, шеи, широчайшие, ребра, косые мышцы живота, приводящие мышцы бедер и точно узнаете, где они расположены. Вы осознаете, что мышцы и сухожилия работают, укрепляются и становятся сильнее. У них не будет выбора!

Если хотите предельно развить боковые мышцы, вам придется овладеть «флажком» жимом. Но, как и при любых силовых тренировках, научитесь стоять прежде, чем ходить. Прежде всего станьте мастером «флажка» обхватом. В следующей главе я расскажу, как этого добиться.

«ФЛАЖОК» ОБХВАТОМ ВОСЕМЬ ПРОСТЫХ УРОВНЕЙ

Тщательная тренировка боковых частей тела, особенно области талии, не преподнесет никаких сюрпризов. Взгляните на статуи древнегреческих или римских героев, и вы заметите, что у всех них были впечатляющие, рельефные косые и боковые мышцы пресса. Статуи изображали атлетов и воинов, которым необходимы мощные боковые мышцы для метания диска и копья. Они сражались на поле боя. У древних атлетизм и боевая мощь были синонимами. Крошечный недоразвитый пресс — противоположность тому, чем греки восхищались. Если у вас не было сильных косых мышц живота, вы не могли называться человеком.

Писатели часто говорят о греческом идеале телосложения — с широкими плечами и тонкой талией, но концепция миниатюрного мужского пресса родилась отнюдь не на Западе. Она известна уже из древнеегипетского искусства, но именно у египтян фараоны и боги не были воинами и атлетами. Это правители. Они не запятали себя участием в настоящих боевых сражениях. И им не нужен был сильный пресс.

Но не только сильные косые мышцы имеют большое значение для воинов. Мощные и крепкие мышцы всего корпуса крайне необходимы для обретения человеком реальной силы. Некоторые мужчины кажутся невероятно сильными

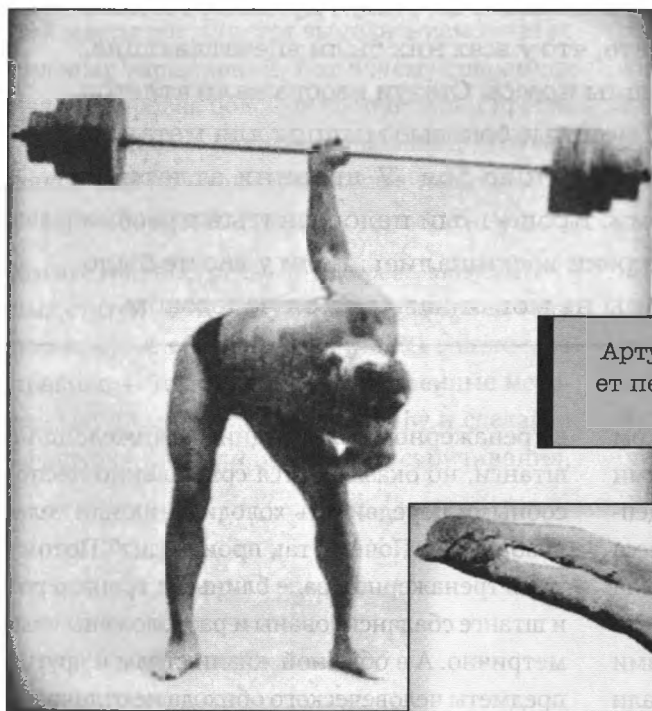
в тренажерном зале, поднимая тяжелейшие штанги, но оказываются совершенно неспособными передвинуть холодильник или телевизор дома. Почему так происходит? Потому что в тренажерном зале блины на тренажерах и штанге сбалансированы и расположены симметрично. А в обычной жизни столы и другие предметы человеческого обихода не отличаются сбалансированностью. Они нестабильны, и одна сторона может быть тяжелее другой. У качка из тренажерного зала пресс и мышцы спины могут быть сильными, а боковая часть тела — оказаться слабым звеном.

Силачи прошлых времен понимали это очень хорошо. В отличие от современных бодибил-

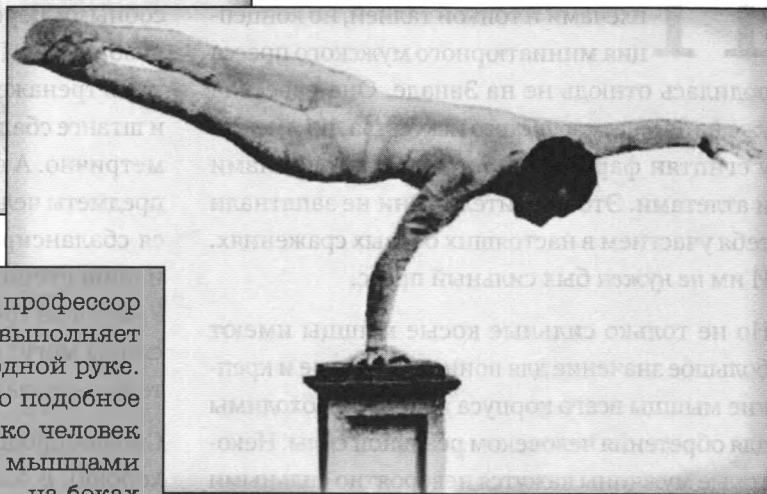
дерев, они не пренебрегали тренировками мышц боковой части тела, пресса и бедер. Они тренировали боковые жимы и становые тяги одной рукой, выполняли упражнения, которые помогали невероятно развить силу боковой части тела. Более 100 лет назад легендарный Артур Саксон выжал боковым жимом 168 килограммов (это официально признано), но ему поддавались и 175 килограммов. Только представьте себе, какими сильными были его бедра и бока! Считайте себя счастливым, если найдете хотя бы одного, кто сможет выжать *половину* этого веса! И абсолютно точно Саксону не нужна была помощь при переезде.

Сильные боковые мышцы имеют значение также при выполнении трюков, в которых задействован весь вес человека. Взгляните на акробата или спортсмена на гимнастическом коне. Каждый раз, когда ноги качаются или смещаются в сторону, работают все мышцы бедер и пресса. Для управления ногами — длинными и имеющими вес — необходимы развитые мышцы боковой части тела.

Я подскажу вам, как достичь такого высокого уровня силы и научиться контролировать свое тело. Начнем с тренировки «*флажка*» *обхватом*.



Артур Саксон показывает первый этап бокового жима.



Великий профессор Паулинетти выполняет планку на одной руке. Сделать что-то подобное может только человек со стальными мышцами на боках

Как тренироваться?

Перед тем как начать упражняться в выполнении «флажка» обхватом, необходимо найти вертикальную опору. В идеале вам необходима надежная гладкая цилиндрическая труба. На опрос: «Какого сечения?» я бы ответил: по крайней мере такого, чтобы ее можно было схватить ладонью. Несколько примеров:

- фонарный столб;
- дорожный указатель;
- колонны домов;
- тонкий столб;
- небольшое дерево;
- оборудование спортплощадок.

Принципы тренировки «флажка» обхватом

Прежде чем мы приступим к программе упражнений «флажка» обхватом, я хочу дать несколько советов по тренировке. Они помогут более эффективно двигаться вперед.

- **Фиксация:** «флажок» обхватом — упражнение скорее статическое, изометрическое, чем динамическое (держат, а не двигают, как говорили в тюрьме). Найдите самое удачное положение и зафиксируйте его. Если вы привыкли к активным движениям в гимнастике с нарастанием сложности, помните, что это упражнение требует другого подхода. Для входа в позицию требуется четкая и быстрая техника, для удержания — сила, и меньше времени на ошибки, чем при выполнении большинства активных упражнений. *Сконцентрируйтесь и контролируйте себя.*
- **Целостный подход:** научившись выполнять «флажок», как и любое другое упраж-

нение, вы не только укрепите боковые мышцы, но и разовьете способность контролировать тело целиком. Результат не заставит себя ждать, если у вас уже есть навыки выполнения упражнений Большой шестерки, которые я описал в *Тренировочной зоне*. Если вы действительно хотите освоить «флажок», основные упражнения гимнастики — хорошая отправная точка. Они не только помогут вам лучше управлять телом, но и укрепят мышцы передней и задней частей тела.

Если хотите натренировать хороший «флажок», думайте, как трейсер, и смотрите на окружающую архитектуру по-новому. И вскоре вы обнаружите, что на самом деле вокруг вас множество пригодных для тренировки предметов. В *тренажерном зале*, по иронии судьбы, вы вряд ли найдете подходящий снаряд для выполнения «флажка». И это неплохо. Первое, что вы можете сделать для достижения своей цели, — оторваться от тренажеров.

Какую бы вертикальную основу вы ни выбрали, убедитесь, что она хорошо зафиксирована, не гнется, не имеет острых краев и достаточно крепкая для того, чтобы выдержать вес вашего тела. Я не хочу, чтобы мои ученики (и ученицы) пострадали.

- **Пропуск шагов:** в эту главу я включил восемь уровней тренировки «флажка» обхватом. Свобода выбора — это то, что мне нравится. Такой подход помогает спортсменам найти свой путь к успеху, что крайне важно для мотивации и поддержания уверенности в себе. Помните, что в цифре «восемь» нет ничего маги-

ческого. Прекрасно, если вы сможете поэкспериментировать с каждым упражнением и посмотреть, насколько оно полезно для вас, и, возможно, вам не понадобятся все восемь упражнений. Если вы легко справляетесь с упражнением (удерживаете тело в нужном положении по меньшей мере 10 секунд), не стесняй-

тесь и переходите к следующему уровню. (Это правило относится скорее к изометрическим упражнениям, таким как «флажок», чем к обычным упражнениям Большой шестерки.)

Несколько золотых правил по включению упражнений «флажка» обхватом в текущую программу тренировок приведены далее.

КАК ТРЕНИРОВАТЬСЯ:

Как долго?

Время удержания в таких упражнениях, как «флажок» обхватом, может варьироваться. Для большинства уровней фиксации на 10 секунд достаточно. Как только вы научитесь удерживать в течение этого времени «флажок» идеальной формы при идеальной технике, переходите на следующий уровень.

Сколько?

Когда тренируете «флажок», удерживайте наилучшую доступную форму столько, сколько сможете. Затем сделайте небольшой перерыв (пару минут) и попробуйте снова. Выполните пять или шесть повторений в каждом подходе.

Как часто?

Тренировка «флажка» сильно нагружает мышцы, и они могут болеть в течение нескольких следующих дней. Тренируйтесь три раза в неделю, всегда через день. Если вы в отличной форме и горите желанием потренироваться, можете добавить еще одну тренировку. Никогда не тренируйтесь, если боль в мышцах от предыдущей тренировки не прошла, это бессмысленно.

Теперь информации достаточно. Надеюсь, у вас появились идеи, где тренироваться, и вы знаете, как составлять программу тренировки «флажка» обхватом. Но прежде чем вы начнете тренировку, я покажу вам несколько основных

элементов «флажка» и наилучшую технику фиксации позиции на вертикальной основе. Итак, вам нужны боковые мышцы, спроектированные «Феррари» и отлитые «Смит-энд-Вессон»? Тогда вперед.

Базовая фиксация обхватом

Прежде чем я расскажу вам об упражнениях, давайте посмотрим на самые основные элементы «флажка» обхватом. Есть четыре основных шага выполнения.

1. Подойдите к вертикальной опоре (будь то колонна, столб, шест, балка и т. п.). Вытяните правую руку и обопритесь на нее в области подмышки. Так легче будет принять исходное положение.



2. Сгибая локоть и крепко ухватившись рукой за шест, заведите правую руку назад, за шест. Указательный палец должен быть на-

правлен в пол, а остальные — обхватывать шест, если удобно. При этом ладонь и пальцы должны с силой упираться в шест.



3. Положите согнутую левую руку на шест. Она должна находиться примерно на уровне бедра. Очень сильно упритесь в шест, так сильно, как сможете. Этой рукой вы предотвращаете свое падение, поэтому зафиксируйте ее жестко.



4. Сдвинетесь немного назад, сделав небольшой шаг и/или согнувшись в талии. У вас должно быть немного места, чтобы упереться левым локтем в корпус у талии, чуть выше левого бедра. Левое предплечье должно располагаться под углом к шесту. Итак, вы готовы к полету!

Все сказанное — это основа для выполнения «флажка» обхватом, которая необходима для всех последующих упражнений. (Для выполнения обхвата с противоположной стороны просто замените «левый» на «правый».) Со временем вы поймете, что эти четыре отдельных

элемента образуют единое плавное движение. А по мере совершенствования заметите, что ваша техника будет немного отличаться от той, которую предложил я. Это нормально, все мы разные.

I УРОВЕНЬ

ВИС ОБХВАТОМ

Выполнение

Подойдите к вертикальной опоре и начните базовую *фиксацию обхватом* (с. 91–93). Упритесь локтем в живот, с силой возьмитесь за шест руками, используя тело как противовес, медленно оторвите от пола ноги, одну за другой. Не пытайтесь сразу поднять ноги. Расслабьте нижнюю часть тела и позвольте ногам свободно повиснуть в воздухе. Цель этого уровня — помочь спортсмену развить достаточную силу и уверенность для удержания тела в виси на вертикальной основе.

Советы

Отрывайте ноги от пола, отводя их назад, за корпус, слегка согнув в коленях, но не за счет поднятия коленей. Первый уровень предназначен для тренировки верхней части тела, а не пресса.

Цель этого уровня — помочь спортсмену развить достаточную силу и уверенность для удержания тела в висе на вертикальной основе



08. «Флажок» обхватом

2 / ДИАГОНАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ РАЗДЕЛЬНЫЙ ОБХВАТ

Выполнение

Подойдите к вертикальному основанию и начните выполнять базовую *фиксацию обхватом* (с. 91–93). С силой упритесь локтем в живот. Такое положение противовеса слегка вытолкнет ноги вверх. Теперь рывком поднимитесь в сторону и вверх, сгибая колено правой ноги и поднимая его как можно выше. Одновременно вытяните левую ногу. Постарайтесь выровнять тело так, чтобы туловище и голени образовали диагональ. Зафиксируйте положение, дышите ровно.

Советы

Фиксировать тело по диагонали с прижатой к животу верхней ногой проще, но у многих тело все равно будет сваливаться вниз. Основная причина — слабые мышцы боковой части тела. Далеко не все спортсмены могут похвастаться сильными боковыми мышцами, поэтому не бойтесь пробовать и тренируйтесь дальше.

Постарайтесь выровнять тело так, чтобы корпус и ноги образовали диагональ. Удерживайте положение, дышите ровно



08. «Флажок» обхватом



ДИАГОНАЛЬНЫЙ ОБХВАТ С ПОДГИБОМ

Выполнение

Подойдите к вертикальному основанию и начните базовую *фиксацию обхватом* (с. 91–93). Затем выполните *диагональный раздельный обхват* (второй уровень). Сначала подтяните как можно ближе к корпусу правую, а затем и левую ногу, чтобы обе ноги были вместе. Теперь ноги должны быть полусогнутыми, а корпус, бедра и голени — образовывать диагональную линию. Зафиксируйте положение, дышите ровно.

Советы

Для выполнения этого упражнения не потребуются больших усилий, если вы хорошо тренировали диагональный раздельный обхват. Но это важный этап к подготовке *горизонтального обхвата с подгибом ног*. Если вам трудно поднять колени, поупражняйтесь с *подъемом коленей* (см. *Тренировочную зону*), и вам будет легче выполнить упражнение.

Обе ноги должны быть
слегка согнуты, а корпус
и ноги — образовывать диа-
гональную линию. Зафикси-
руйте положение, дышите
равно



08. «Флажок» обхватом



ДИАГОНАЛЬНЫЙ ОБХВАТ

Выполнение

Подойдите к вертикальному основанию и начните базовую *фиксацию обхватом* (с. 91–93). Зафиксировав положение корпуса и ног по диагонали, выпрямляйте обе ноги, пока они не станут идеально прямыми. Туловище и прямые ноги должны образовать диагональную линию. Зафиксируйте положение, дышите ровно. Упражнение этого уровня помогает подготовиться к выполнению «флажка» *обхватом*, так как фиксировать тело по диагонали намного легче, чем по горизонтали. Его рекомендуется выполнять спортсменам, которым пока не хватает силы для выполнения полноценного горизонтального «флажка».

Советы

Это ключевое упражнение программы, не пропускайте его. Если диагональные обхваты слишком сложны для выполнения, тренируйте их последовательно. Начните с 10 секунд с согнутыми ногами, затем с прямыми и совершенствуйтесь до тех пор, пока легко и с хорошей техникой не выполните это упражнение.

Туловище и прямые ноги
должны образовать диа-
гональ. Зафиксируйте по-
ложение, дышите ровно



08. «Флажок» обхватом



ДИАГОНАЛЬНЫЙ ОБХВАТ С ПОДГИБОМ

Выполнение

Подойдите к вертикальному основанию и начните базовую фиксацию обхватом (с. 91–93). Сгруппируйтесь и, опираясь на предплечье, рывком поднимите себя вверх, одновременно прижимая колени к животу. Корпус и голени должны образовать горизонтальную линию. Зафиксируйте положение, дышите ровно. На этом уровне спортсмен удерживает горизонтальное положение тела, а это уже большое достижение. Мы уже многого достигли!

Советы

Это упражнение — очень важный шаг тренировки, оно позволяет научиться фиксировать верхнюю часть тела в правильном положении, необходимом для выполнения сложных упражнений следующих уровней. До этого предплечье руки использовалось как рычаг. Упражнение больше похоже на угловую стойку с напряжением пресса. Верхнее предплечье должно лежать на вертикальной основе, удерживая вес тела.

Корпус и голени должны образовать горизонтальную линию. Зафиксируйте положение, дышите ровно



08. «Флажок» обхватом



ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ РАЗДЕЛЬНЫЙ ОБХВАТ

Выполнение

Подойдите к вертикальному основанию и начните базовую *фиксацию обхватом* (с. 91–93). Переходите к выполнению *горизонтального обхвата с подгибом* (пятый уровень). Держите колено верхней ноги согнутым. Одновременно вытяните нижнюю ногу. Удерживайте корпус и ноги на одной линии в горизонтальном положении. Зафиксируйте положение, дышите ровно.

Советы

Теперь, когда спортсмен может выполнять горизонтальный обхват с подгибом, для полного «флажка» обхватом остается только выпрямить обе ноги. Шестой и седьмой уровни помогают постепенно овладеть этим упражнением. В большинстве случаев, если атлет овладел техникой горизонтального раздельного обхвата, он может легко перейти на уровень мастера. Большая часть основной работы уже проделана.

Одновременно вытяните нижнюю ногу. Удерживайте корпус и ноги на одной линии в горизонтальном положении





ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ ОБХВАТ С СОГНУТЫМИ НОГАМИ

Выполнение

Подойдите к вертикальному основанию и начните базовую *фиксацию обхватом* (с. 91–93). Выполните *горизонтальный раздельный обхват* (шестой уровень). Зафиксировав положение, медленно слегка согните нижнюю ногу в колене и бедре. Одновременно выпрямите верхнюю ногу. Сейчас ноги должны быть выпрямлены примерно на 3/4 или немного меньше. Несмотря на изгиб, линия тела (корпус и ноги) должна оставаться полностью горизонтальной. Зафиксируйте положение, дышите ровно.

Советы

Это упражнение очень полезное, так как выпрямленная нога смещает центр тяжести тела и увеличивает сложность упражнения. Нагрузку в упражнении можно регулировать: чем сильнее сгиб, тем ниже нагрузка, выпрямление ног делает упражнение сложнее.

Зафиксировав положение, медленно слегка согните нижнюю ногу в колене и бедре. Одновременно выпрямите верхнюю ногу. Сейчас ноги должны быть выпрямлены на 3/4 или чуть меньше



УРОВЕНЬ «ФЛАЖОК» ОБХВАТОМ МАСТЕРА

Выполнение

Подойдите к вертикальному основанию и начните базовую *фиксацию обхватом* (с. 91–93). Перейдите к выполнению упражнения *горизонтальный обхват с подгибом* (пятый уровень). Зафиксировав положение, медленно выпрямите ноги. Сейчас корпус и ноги должны образовать совершенно прямую горизонтальную линию без провисания. Удерживайте положение, дышите ровно.

Советы

При выполнении полного «флажка» *обхватом* положение тела фиксируется боковыми мышцами, и живот не должен проворачиваться вверх. Если пресс проворачивается, это означает, что передние мышцы живота компенсируют недостаточную работу боковых мышц, которые слишком слабы для выполнения упражнения. Тренируйтесь. Как только вы почувствуете себя при этом удержании комфортно, вы поймете, что для принятия правильного положения сгибать ноги не обязательно и можно начать упражнение с прямыми ногами — медленно поднять их, используя только силу боковых мышц.

Зафиксировав положение, медленно выпрямите ноги. Сейчас корпус и ноги должны образовать совершенно прямую горизонтальную линию без провисания. Удерживайте положение, дышите ровно



УРОВЕНЬ

1

ВИС ОБХВАТОМ

С. 94-95

ФИКСАЦИЯ

10 С

**Переход
на уровень 2**

УРОВЕНЬ

2

**ДИАГОНАЛЬ-
НЫЙ РАЗДЕЛЬ-
НЫЙ ОБХВАТ**

С. 96-97

ФИКСАЦИЯ

10 С

**Переход
на уровень 3**

УРОВЕНЬ

3

**ДИАГОНАЛЬ-
НЫЙ ОБХВАТ
С ПОДГИБОМ**

С. 98-99

ФИКСАЦИЯ

10 С

**Переход
на уровень 4**

УРОВЕНЬ

4

**ДИАГОНАЛЬ-
НЫЙ ОБХВАТ**

С. 100-101

ФИКСАЦИЯ

10 С

**Переход
на уровень 5**

УРОВЕНЬ

5

**ДИАГОНАЛЬНЫЙ
ОБХВАТ С ПОД-
ГИБОМ**

С. 102-103

ФИКСАЦИЯ

10 С

**Переход
на уровень 6**

УРОВЕНЬ

6

**ГОРИЗОНТАЛЬ-
НЫЙ РАЗДЕЛЬ-
НЫЙ ОБХВАТ**

С. 104-105

ФИКСАЦИЯ

10 С

**Переход
на уровень 7**

УРОВЕНЬ

7

**ГОРИЗОН-
ТАЛЬНЫЙ ОБ-
ХВАТ С СОГНУ-
ТЫМИ НОГАМИ**

С. 106-107

ФИКСАЦИЯ

10 С

**Переход
на уровень
мастера**

УРОВЕНЬ

МАСТЕРА

**«ФЛАЖОК»
ОБХВАТОМ**

С. 108-109

СУПЕРСИЛА

ФИКСАЦИЯ

1 МИН.

Отбой!

Реальность такова, что тысячи скручиваний не помогут вам ни развить силу, ни выработать рельефный пресс. Балующийся кранчами, скрутками и другими бесполезными упражнениями спортсмен, попытавшись сделать «флажок», получит травму на всю оставшуюся жизнь. «Флажок» поддается только обладателям настоящей силы и атлетических способностей.

При разумном подходе любой спортсмен может легко научиться выполнять «флажок» обхватом, если только он не страдает избыточным весом. Отточите техники обычного хвата. Затем тренируйтесь по программе, которую я предложил. Если вам не нужны все восемь упражнений — не беда. И будет лучше, если у некоторых из

вас в результате экспериментов появятся собственные программы.

Когда вы с легкостью будете выполнять «флажок» обхватом, будьте уверены: у вас нет слабых звеньев в боковой цепи. Тренируйте «флажок» два или три раза в неделю, включив его в программу регулярной тренировки, и ваш пресс станет крепче в сто раз быстрее, чем в результате ежедневных скручиваний.

Этого вполне достаточно для многих из вас. И это уже что-то — вы можете сделать многое из того, чего обычные качки не могут. Для тех же, кто жаждет присоединиться к элите спецов в тренировке с собственным весом, предлагаю следующее упражнение — «флажок» жимом. Если хотите, я покажу, что делать дальше.

«ФЛАЖОК» ЖИМОМ ВОСЕМЬ НЕПРОСТЫХ ШАГОВ

Некоторые спортсмены будут вполне довольны, научившись выполнять «флажок» обхватом. Другие захотят попробовать легендарный «флажок» жимом.

Э тот вариант «флажка» — последнее испытание для мышц боковой части тела. Забудьте про боковые скручивания и разные вихляния, «флажок» жимом принадлежит совсем к другой категории упражнений. Серьезные тяжелоатлеты (те, кто знают о существовании боковых мышц, ведь большинство о них даже не догадываются) могут легко выполнять боковые наклоны с гантелями или тяги одной рукой с тяжелыми весами, но и эти упражнения не могут сравниться по эффективности воздействия на боковые мышцы с «флажком» жимом.

Дело даже не в том, что «флажок» жимом лучше развивает координацию и баланс, а в

чертовской безопасности. При выполнении наклонов в стороны с тяжелыми весами вы подвергаете диски позвоночника неестественной нагрузке, рискуя получить травмы позвоночника или тазобедренных суставов. При выполнении «флажка» жимом тело выпрямляется и нагрузка приходится на прямой позвоночник — естественное состояние, как и задумано природой.

Итак, если нужны мощные атлетические боковые мышцы, которые оставят вас вне конкуренции, то вам сюда. Если вы хотите прорисовать бока, нарастив сильные жесткие косые мышцы, — не читайте дальше.

Тренировка верхней части тела

Три базовых положения рук для выполнения «флажка» жимом.

- **Вертикальный хват:** возьмитесь верхней рукой за основу прямым хватом, а нижней рукой — сбоку или удерживайте

основу, направив пальцы вниз. Лучше всего работать с прочным шестом, но суперсильный (то есть цирковой) акробат может попробовать тренироваться на канате.

- **Горизонтальный хват:** хват, выполняемый на двух горизонтальных перекладинах (одна выше, другая ниже), хват верхней рукой может быть и прямым, и обратным, но пальцы нижней руки всегда направлены вверх.
- **Рука в руку:** хват, иногда используемый акробатами. Вместо твердого бездушного основания вы держитесь за руки партнера.

Это всего лишь три основных варианта хвата, однако не забывайте, что вы всегда можете комбинировать различные варианты в зависимости от используемого оборудования: верхний может быть вертикальным, нижний — горизонтальным и т. д. В конечном счете выбор хвата зависит от личных предпочтений и имеющегося в наличии реквизита. Если ваши

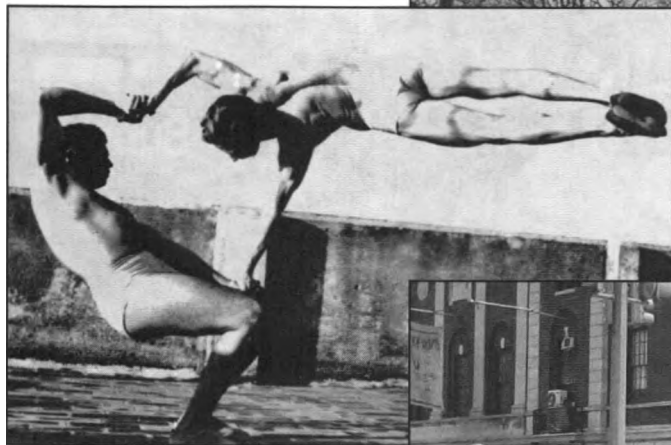
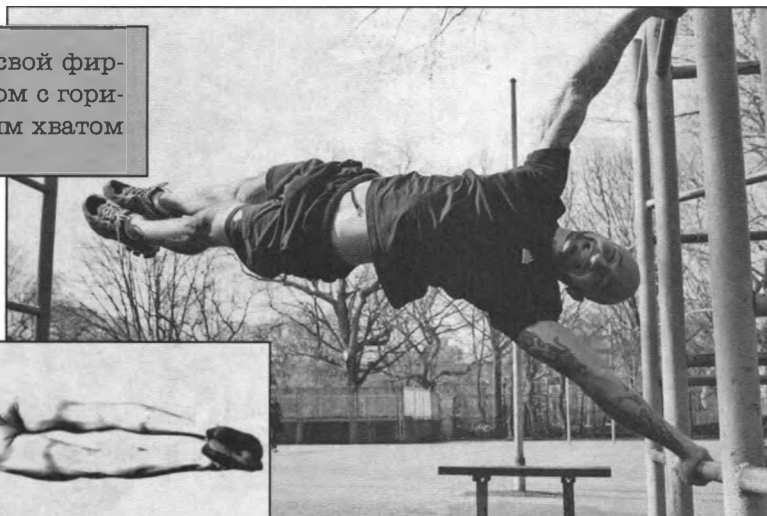
пальцы достаточно крепкие, неплохими вариантами для вертикального хвата могут быть указатели, толстые перила и даже фонарный столб (на толстых цилиндрических предметах хват выполнять сложнее). Для выполнения горизонтального хвата подойдут рукоход на спортивной площадке или некоторые конструкции для лазания в парке, а посмотрев вокруг, вы наверняка удивитесь тому, сколько обычных предметов можно приспособить для упражнения. На следующих страницах я подкину вам некоторые идеи.

В этой книге демонстрируется вертикальный хват, но принципы тренировки (а также программы упражнений) могут быть применены к любому типу хвата, который вам нравится. Какой бы вариант вы ни предпочли, важно тренировать именно его, пока не отточите технику «флажка» жимом.



«Флажок» жимом с вертикальным хватом

Эл Кавадло выполняет свой фирменный «флажок» жимом с горизонтальным хватом



Классическое выполнение «флажка» жимом с хватом «рука в руку». Как и все «флажки», способ выполнения с партнером требует хорошей координации и способности крепко держаться верхней рукой, одновременно фиксируя нижнюю



Остался в городе без спортзала? Не проблема. Суператлет Дэнни Кавадло превратил весь Нью-Йорк в спортзал! Он выполняет те же варианты «флажков», но импровизирует с хватами. (Посмотрите, как он сочетает диагональный хват и упор ладонью в телефонную будку. Гениально!)



Дэнни Кавадло демонстрирует «флажок» жимом на столбе нью-йоркского метро



Эл хочет подружиться с деревом. Обратите внимание на его нестандартный хват

Нет спортивной площадки?

Импровизируйте. Трейсер

Энтони Райц (внизу) вы-

полняет вариант со скручи-

ванием на водопроводной

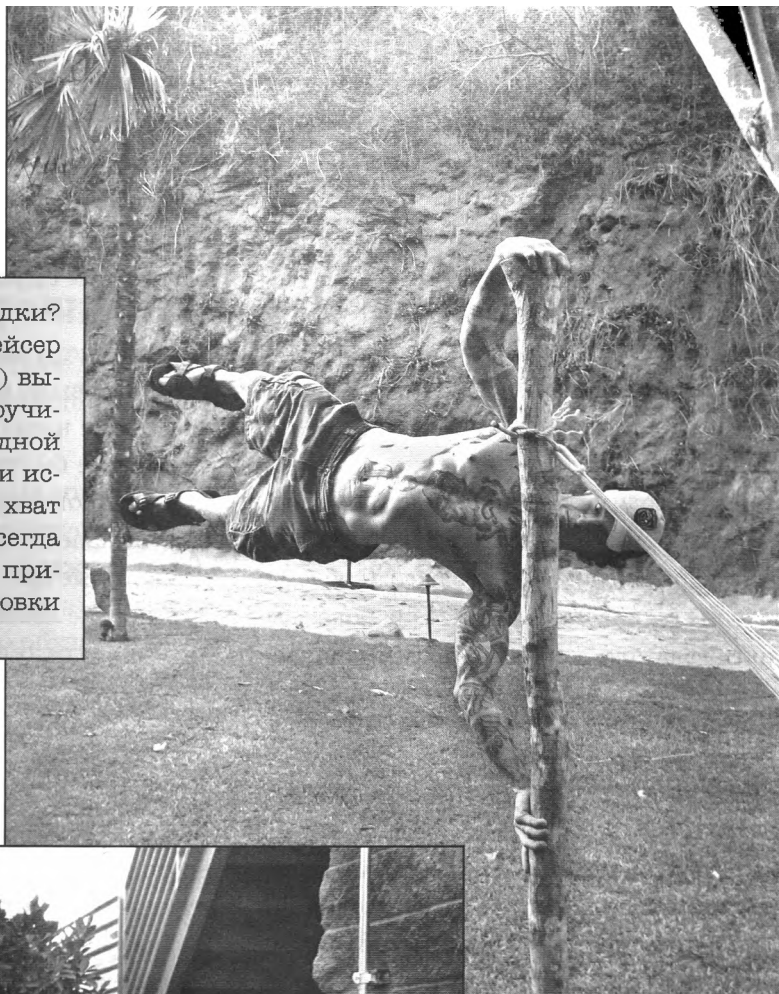
трубе. Справа — Дэнни ис-

пользует уникальный хват

на стволе дерева. Вы всегда

сможете что-нибудь при-

способить для тренировки



Понятие «флажка» жимом

Научиться «флажку» обхватом относительно легко. Для его выполнения, по большому счету, не нужны сильные боковые мышцы и требования к верхней части тела существенно ниже, чем для «флажка» жимом. При «флажке» обхватом, чтобы поддерживать вес бедер и ног, требуются главным образом развитые мышцы груди и сильные бицепсы, а эти области являются достаточно мощными у большинства спортсменов, и последние после небольшой подготовки легко выполняют упражнение. Но для правильного выполнения «флажка» жимом необходима огромная сила плеч и рук. Здесь противовесом становится все тело, а не только бедра и ноги. Но настоящая проблема, с которой сталкиваются все, кто пробовал выполнять «флажок» жимом, — *асимметричная* нагрузка на руки. При выполнении «флажка»

обхватом обе руки получают хорошую долю нагрузки, но во «флажке» жимом нижняя рука удерживает полный вес, увеличенный противовесом тела.

Бессмысленно описывать, какую жесткую нагрузку испытывают мышцы верхней части тела в таком положении. Само собой разумеется, если вы не можете удержать себя на одной нижней руке, у вас ничего не получится. Кроме того, если вы не можете висеть на одной руке, у вас тоже ничего не получится. К счастью, вы можете быстро натренировать обе руки. После хорошей серии отжиманий в стойке на руках плечи станут невероятно сильными, а некоторые простые висы творят чудеса при тренировке хвата. Если вы немного запустили эти части тела, самое время наверстать упущенное.

Взрыв мозга: прием вверх-вниз

Когда я учился делать «флажок» в Сан-Квентине, «флажок» обхватом освоил без затруднений (это не хвастовство, я заслужил к себе уважение, делая множество «планок» на одной руке и стойки на одной руке, что и помогло мне хорошо укрепить боковые мышцы). Но, несмотря на успех с «флажком» обхватом, «флажок» жимом оказался для меня совсем непривычным. Я попытался плавно поднимать тело параллельно земле, но никак не мог удержать его горизонтально, и оно неизбежно падало.

Однажды во дворе ко мне подошел другой зэк и показал трюк, который решил проблему и сразу же вылечил мой «флажок» жимом. «Секрет» заключался в *вертикальном* «флажке». Меня научили вместо того, чтобы медленно поднимать прямое тело, как флаг, взрывным движением забрасывать согнутые ноги в почти

вертикальное положение (с. 129–131). Потом нужно выпрямить тело, опуская ноги (с. 133). Это называется вертикальной «флажок», и его гораздо легче выполнить, чем обычный горизонтальный. С верхней позиции я плавно опустил тело вниз, в классический горизонтальный «флажок» (с. 139). Бинго! После нескольких недель тщетных усилий я добился довольно приемлемого «флажка» жимом сразу же, как только попробовал.

Как же получилось, что мне удалось опустить тело в правильное горизонтальное положение, тогда как поднять его я не мог? Причин несколько. Наиболее очевидно то, что легче контролировать опускание веса, чем поднятие, потому что не надо бороться с силой тяжести. (Представьте себе, как опуская очень тяжелый предмет, вы наклоняетесь параллельно земле,

а затем сравните это усилие с попыткой поднять этот же предмет на вытянутых вперед руках.) Кроме того, я убежден, что взрывной подъем вертикальный «флажок» активизирует нервные центры в боковой части тела, подхлестывает нервную систему, что автоматически добавляет силы.

Как бы там ни было, трюк с забросом ног в вертикальный «флажок» и опусканием в горизонтальный срабатывает волшебным образом, как только у вас появляется достаточно силы для его исполнения. Я включил его в часть программы тренировки «флажка» жимом во второй части этой главы.

Техника тренировки «флажка» жимом

Итак, вы овладели теорией. Прежде чем приступить к тренировке, прочитайте несколько советов, которые вам помогут.

- **Даже не начинайте тренировать «флажок» жимом, если не можете технически правильно выполнить «флажок» обхватом (с. 109).** Постараться сделать «флажок» жимом до «флажка» обхватом — это все равно что пытаться выжать 300 кг, если не можете справиться и со 150 кг. Бессмысленно!
- **Первые уровни «флажка» жимом прорабатывают хороший вис, а не развивают мышцы боковой части тела.** По этой причине, чтобы сохранить достигнутое, после тренировки «флажка» жимом сделайте один или два подхода «флажка» обхватом. Действуйте так по меньшей мере до пятого уровня.
- **Вес тела влияет на выполнение «флажка» жимом.** Я никогда не видел толстяка, способного совершить этот подвиг. Некоторые спортсмены, которые застревали на каком-нибудь уровне, отмечали, что потеря 2–5 килограммов жира волшебным образом сдвигала их с мертвой точки.
- **«Флажок» жимом — упражнение с абсолютно неравномерным распределением нагрузки, воздействующее на стороны тела очень по-разному.** Именно поэтому

оно четко выявляет слабость боковых мышц, что является основной причиной, по которой большинство может выполнить «флажок» жимом только в одну сторону. Не попадайте в эту ловушку. На каждой тренировке выполняйте «флажок» в обе стороны, начиная со слабой.

- **После того как освоите правильное положение рук, вы обнаружите, что удерживать тело в прямом положении во «флажке» жимом намного сложнее, чем во «флажке» обхватом.** В частности, если мышцы живота слабые или шест не идеально вертикален, тело может провисать. Будьте готовы компенсировать это работой мышц!
- **Безопасность — ключевой момент всех тренировок с собственным весом.** С самого начала учитесь аккуратно опускаться. Контролируйте себя, никогда не позволяйте себе падать.
- **«Флажок» жимом — сложное упражнение.** Для его тренировки нужно время. Результатом будет даже добавление всего одной секунды за неделю или две. Это большое достижение! Ваша боковая «цепь» становится все сильнее, в то время как остальные делают боковые скручивания и зарабатывают проблемы со спиной.

КАК ТРЕНИРОВАТЬСЯ

Время

Подходите к тренировке «флажка» жимом творчески, как и к работе над «флажком» обхватом. Я советую:

- на уровнях 1 и 2 сконцентрируйтесь на времени фиксации примерно 10 секунд;
- на уровнях 4–7 идеальное время фиксации — 5 секунд, после его достижения переходите к следующему шагу. После того как сможете технически правильно удержать положение в течение 5 секунд, попробуйте упражнение следующего уровня.

Количество

При тренировке «флажка» удерживайте правильное положение тела до тех пор, пока оно не станет смещаться. Затем сделайте небольшой перерыв (пару минут) и попробуйте снова. Сделайте пять или шесть повторений в каждом подходе.

Частота

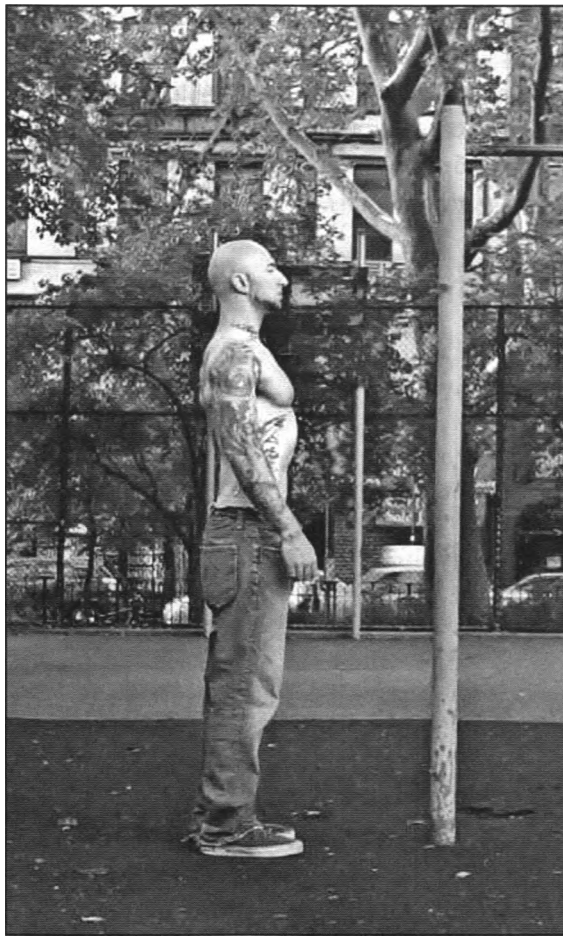
Поскольку «флажок» жимом является более сложным, чем «флажок» обхватом, тренируясь, учитывайте следующее:

- уровни 1–5 тренируйте до трех раз в неделю через день;
- уровни 6–8 тренируйте не чаще двух раз в неделю.

Основная фиксация жимом

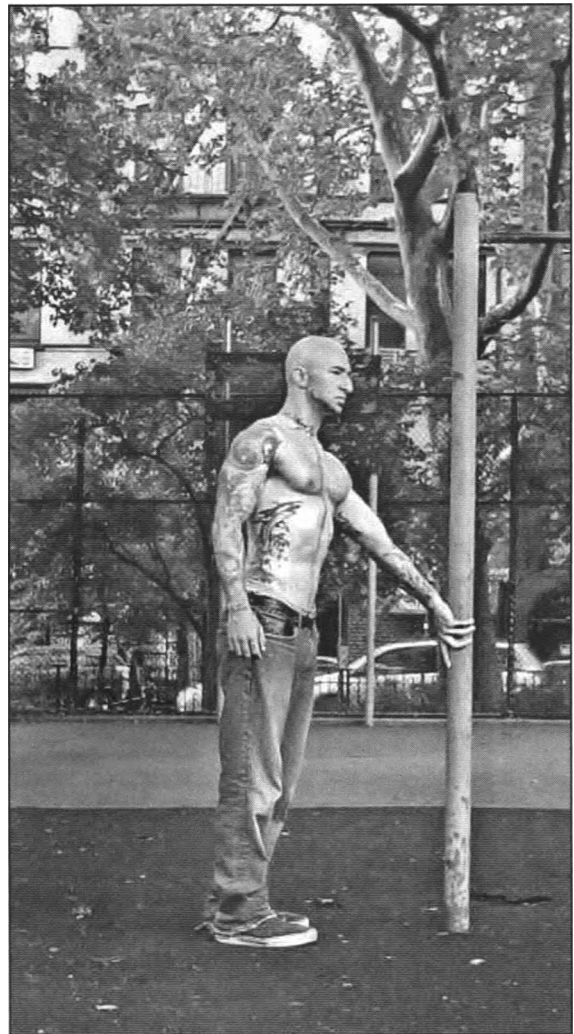
Выполнение базовой фиксации во «флажке» жимом требует определенной сноровки, поэтому, как и в случае фиксации обхватом

(с. 91–92), прежде чем перейти к тренировке, давайте уделим время практике фиксации жимом.



1. Большое значение имеет исходное расстояние до опоры. Помните, что при выполнении «флажка» жимом одна из рук блокирована, поэтому если подойти к опоре ближе чем на расстояние вытянутой руки, вам придется отжаться от нее. Не усложняйте. Встаньте на расстоянии около трех четвертей длины вытянутой руки.

2. Наклонитесь и ухватитесь за опору левой рукой примерно на уровне бедра/таза. Пальцы направлены вверх, указательный палец — вниз. Рука прямая.





3. Теперь поднимите вверх правую руку и ухватитесь за опору выше головы. Большой палец должен быть ниже ладони. Сделайте так, как будет удобнее: либо используйте хват без большого пальца, либо сомкните пальцы (зависит от типа опоры).

4. Зафиксируйте положение рук. Если нужно, измените положение ног. Верхняя рука не должна быть совершенно прямой; начиная отталкиваться рукой, с силой давите нижней.



Я не даю жестких инструкций. К выполнению упражнений подходите строго индивидуально, учитывая особенности своего телосложения. Экспериментируйте. Как только вы начнете упорно и вдумчиво тренироваться, у вас появится собственный стиль выполнения с поло-

жением рук, свойственным только вам. Когда будете выполнять упражнение на другую сторону, замените «лево» на «право».

Отлично, переходим к программе тренировки «флажка» жимом.

Идеальное выполнение: братья Кавадло доказали миру, что развить сверхчеловеческую силу и овладеть своим телом можно и на обычных бытовых предметах. Вы же в состоянии найти вертикальный столб, не так ли?



I УРОВЕНЬ

ЖИМ С ПОДДЕРЖКОЙ

Выполнение

Жим с поддержкой — подготовительное упражнение для «флажка» жимом. Оно поможет спортсменам развить (или протестировать) силу верхней части тела, прежде чем перейти к основному *вису жимом*, который лежит в основе всех программ тренировки «флажка» жимом. Для этого упражнения вам понадобится высокий турник с горизонтальной перекладиной, ограниченный с двух сторон стенами или вертикальными опорами. Хороший вариант — шведская стенка. Повисните на турнике рядом со стеной. Вытяните руку, которая ближе к стене, и положите ладонь на стену. Выпрямите руку, зафиксированную на стене. Держите тело ровно, дышите свободно.

Советы

Чтобы усложнить упражнение, постепенно сдвигайте руку, на которой висите, к руке, которой упираетесь в стену. Когда кисти рук будут практически на одной линии, переходите на следующий уровень.



Вытяните руку, которая ближе к стене, и положите ладонь на стену. Выпрямите руку, зафиксированную на стене. Держите тело ровно, дышите свободно



ВИС ЖИМОМ

Выполнение

Подойдите к вертикальной опоре и выполните *основную фиксацию жимом* (с. 120–123). Поднимите верхнюю часть тела, подтягиваясь верхней рукой и отжимаясь нижней. При выполнении этого упражнения рука, которая тянет, должна быть слегка согнута. Как только вы почувствуете, что у вас достаточно силы, подпрыгните слегка в сторону и оторвите ноги от пола. Можете немного согнуть ноги в коленях, если так будет легче. Нижняя часть тела висит свободно. Зафиксируйте положение, дышите свободно.

Советы

Цель этого упражнения заключается в тренировке силы пресса для удержания своего веса. Вам пока не нужно вытягивать тело горизонтально, поэтому боритесь с искушением поднять ноги в сторону и выпрямиться, перенесите нагрузку на верхнюю часть тела.

При выполнении этого упражнения рука, которая тянет, должна быть слегка согнута. Как только вы почувствуете, что у вас достаточно силы, подпрыгните слегка в сторону и оторвите ноги от пола

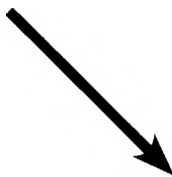




«ФЛАЖОК» ПРЫЖКОМ

Выполнение

Подойдите к вертикальной опоре и выполните *основную фиксацию жимом* (с. 120–123). Разверните бедра, а ноги поставьте врозь. С силой оттолкнитесь ногой, которая ближе к опоре, и отведите другую ногу в сторону. Подтянитесь верхней рукой (согнутой), отталкиваясь нижней. Прыжком подбросьте тело вверх к турнику. В верхней части движения доверните бедра вверх. Ваша главная цель: научиться поднимать колени выше корпуса. Это единственное взрывное упражнение во всей программе, поэтому необязательно *фиксировать* тело в верхнем положении, здесь главное — овладеть техникой взрывного движения. Просто попытайтесь подбросить колени высоко вверх мощным, но управляемым движением. Если сможете выполнить упражнение 10 раз, значит готовы к упражнению следующего уровня — фиксации тела в верхней точке.



«Флажок» прыжком: а) с силой оттолкнитесь ногой, которая ближе к опоре, и отведите другую ногу в сторону; б) прыжком подбросьте тело вверх к турнику; в) в верхней части движения поверните бедра вверх



ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ЖИМ С СОГНУТЫМИ КОЛЕНЯМИ

Выполнение

Как только вы освоите «флажок» прыжком, наступит время превратить это взрывное движение в *изометрическое*. Мышцы тела почти готовы принять *фиксированное вертикальное положение*, и, которого вы сможете постепенно опуститься и выполнить *полный «флажок» жимом*. Подойдите к вертикальной опоре и выполните *базовую фиксацию* (с. 120–123). Теперь подбросьте корпус используя технику «флажка» прыжком, и постарайтесь удержаться в верхнем положении, зафиксировав колени у верхнего локтя. Удерживайте положение, дышите свободно.

Советы

Положение с согнутыми вверх коленями — исходное для *вертикального «флажка»* (пятый уровень). Вам не нужно прижимать колени к корпусу, просто слегка согните их. Тело не должно находиться в идеально вертикальном положении. Правильное положение — под углом к опоре как на фотографии.

Подбросьте корпус, используя технику «флажка» прыжком, но старайтесь удержаться в верхнем положении, зафиксировав колени у верхнего локтя. Удерживайте положение, дышите свободно





ВЕРТИКАЛЬНЫЙ «ФЛАЖОК» ЖИМОМ

Выполнение

Подойдите к вертикальной опоре и выполните базовую фиксацию (с. 120–123). Затем выполните вертикальный «флажок» с согнутыми коленями (четвертый уровень). Как только зафиксируете положение, плавно вытягивайте ноги вверх, пока они не выпрямятся. Корпус и ноги должны составлять прямую вертикальную линию без провисания. Тело не будет идеально вертикальным, но удерживать такое положение легче, чем под углом в диагональном положении к опоре. Зафиксируйте положение, дышите свободно.

Советы

Если вам слишком сложно перейти за один шаг от вертикального «флажка» с согнутыми коленями к вертикальному «флажку», выполняйте упражнение последовательно, сначала выпрямив одну ногу (раздельный вертикальный «флажок»). Как только вы сможете удерживать это положение, старайтесь выпрямить другую ногу. Так вам будет легче освоить полный вертикальный «флажок».

Как только зафиксируете положение, плавно вытягивайте ноги вверх, пока они не выпрямятся. Корпус и ноги должны составлять прямую вертикальную линию без провисания





РАЗДЕЛЬНЫЙ «ФЛАЖОК» ЖИМОМ

Выполнение

Теперь, когда вы освоили *вертикальный «флажок»*, пора попробовать опуститься до горизонтальной линии. Подойдите к вертикальной опоре и выполните *базовую фиксацию* (с. 120–123). Затем выполните *вертикальный «флажок»* (пятый уровень). Теперь согните ближнюю к опоре ногу на 90°. При этом вынесите ее колено немного вперед. Как только займете правильное положение, плавно опустите тело в горизонтальное положение. Ваш торс и нижняя нога должны составлять идеально прямую горизонтальную линию без провисания. Зафиксируйте положение (хотя бы на доли секунд), дышите свободно.



Раздельный «флажок» жимом:
а — согните ближнюю к опоре
ногу на 90°. При этом, сгибая
ногу, вынесите колено немного
вперед; б — как только займете
правильное положение, плавно
опустите тело в горизонтальное
положение. Ваш торс и нижняя
нога должны составлять иде-
ально прямую горизонтальную
линию без провисания





«ФЛАЖОК» ЖИМОМ С СОГНУТЫМИ НОГАМИ

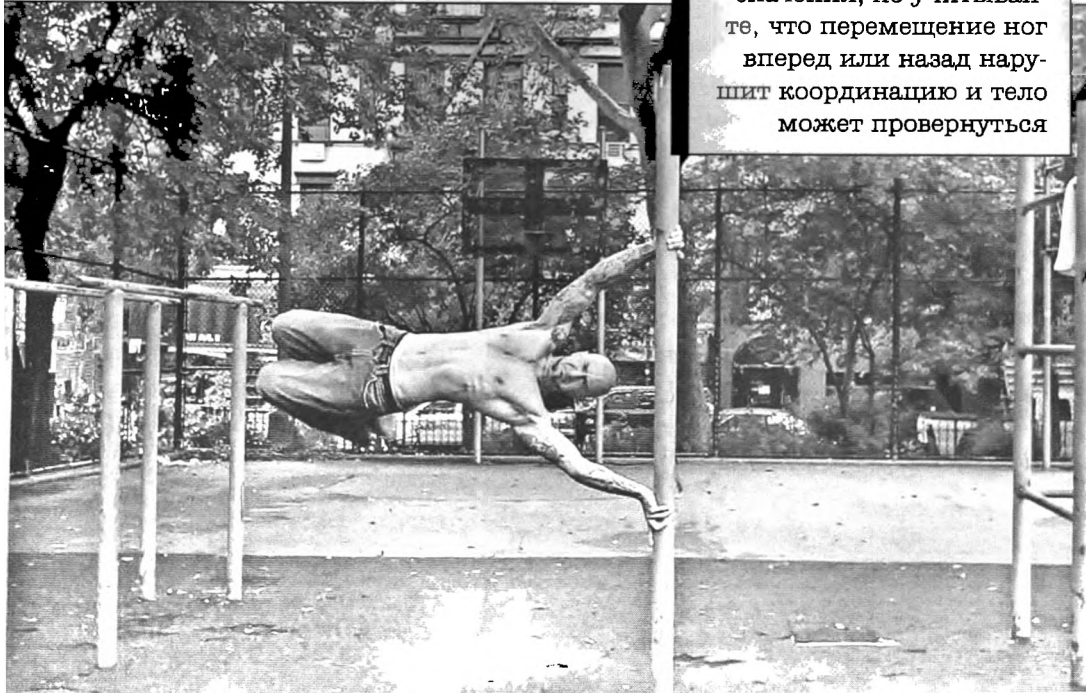
Выполнение

Подойдите к вертикальной опоре и выполните *базовую фиксацию* (с. 120–123). Затем выполните *вертикальный «флажок»* (пятый уровень). Потом сразу опустите тело в горизонтальное положение, одновременно сгибая ноги. Как вы будете сгибать ноги — в коленях или в коленях и бедрах, не имеет значения, но учитывайте, что перемещение ног вперед или назад нарушит координацию и тело может повернуться. Корпус и согнутые ноги должны составлять идеально прямую горизонтальную линию без провисания. Зафиксируйте положение, дышите свободно.

Советы

При переходе в горизонтальное положение из *вертикального «флажка»* (пятый уровень) зафиксируйте ноги в правильном положении до того, как начнете опускаться. Фиксируя ноги до снижения, вы сможете развить силу гораздо быстрее.

Как вы будете сгибать ноги, в коленях или в коленях и бедрах, не имеет значения, но учитывайте, что перемещение ног вперед или назад нарушит координацию и тело может повернуться





«ФЛАЖОК» ЖИМОМ

Выполнение

Подойдите к вертикальной опоре и выполните базовую фиксацию (с. 120–123). Затем выполните вертикальный «флажок» (пятый уровень). Зафиксируйте ноги строго прямо. И сразу опустите тело в горизонтальное положение. Корпус и ноги должны быть выпрямлены и образовывать совершенно прямую горизонтальную линию без провисания. Удерживайте такое положение как можно дольше, дышите свободно.

Советы

Приверженцев тренировки с собственным весом, способных выполнить хороший «флажок», на удивление мало. Считайте себя счастливым, если встретите бодибилдера, который сможет продемонстрировать этот трюк. Но так не должно быть. Если правильно тренироваться, каждый дееспособный спортсмен до семидесяти вполне может освоить «флажок». Некоторым даже не понадобятся все упражнения, которые я описал в программе. Используйте только те, которые нужны именно вам.

Четко зафиксируйте
прямые ноги. И сразу
опустите тело в гори-
зонтальное положение.
Корпус и ноги должны
быть выпрямлены и об-
разовывать совершенно
прямую горизонтальную
линию без провисания



**УРОВЕНЬ
1**

**ЖИМ С ПОД-
ДЕРЖКОЙ**
С. 124-125

**ФИКСАЦИЯ
10 С**
Переход
на уровень 2

**УРОВЕНЬ
2**

ВИС ЖИМОМ
С. 126-127

**ФИКСАЦИЯ
10 С**
Переход
на уровень 3

**УРОВЕНЬ
3**

**«ФЛАЖОК»
ПРЫЖКОМ**
С. 128-129

**10 ПОВТОРЕ-
НИЙ**
Переход
на уровень 4

**УРОВЕНЬ
4**

**ВЕРТИКАЛЬ-
НЫЙ ЖИМ
С СОГНУТЫМИ
КОЛЕНЯМИ**
С. 130-131

**ФИКСАЦИЯ
5 С**
Переход
на уровень 5

УРОВЕНЬ

5

**ВЕРТИКАЛЬНЫЙ
«ФЛАЖОК»
ЖИМОМ
С. 132–133**

ФИКСАЦИЯ

5 С

Переход
на уровень 6

УРОВЕНЬ

6

**РАЗДЕЛЬНЫЙ
«ФЛАЖОК»
ЖИМОМ
С. 134–135**

ФИКСАЦИЯ

5 С

Переход
на уровень 7

УРОВЕНЬ

7

**«ФЛАЖОК»
ЖИМОМ
С СОГНУТЫМИ
НОГАМИ
С. 136–137**

ФИКСАЦИЯ

5 С

Переход
на уровень
мастера

УРОВЕНЬ

МАСТЕРА

**«ФЛАЖОК»
ЖИМОМ
С. 138–139**

СУПЕРСИЛА

ФИКСАЦИЯ

10 С

Вне программы

Если вы достигли такого уровня развития, что сможете удерживать «флажок» в течение нескольких секунд, поздравляю, теперь вы не только обладатель силы, которой может похвастаться не каждый атлет, но и ваши боковые мышцы — как титан. И что же дальше?

Как и на других уровнях мастера, есть упражнения, благодаря которым вы сможете выйти на совершенно новый уровень развития силы.

Когда вы начнете выполнять «флажок» жимом, убедитесь, что закрепили достигнутый результат. Продолжайте тренироваться, поддерживайте идеальную форму. Держите тело прямо горизонтально, не опуская его и с минимальными движениями или провисаниями. После того как сможете выполнять «флажок» в течение двух или трех секунд, посмотрите, можете ли вы улучшить технику. Если сможете выполнять «флажок» жимом технически правильно в течение 10 секунд, вас, безусловно, можно назвать экспертом

в этом упражнении, и вряд ли кто-то составит вам конкуренцию.

На этом уровне многие спортсмены будут удовлетворены развитием боковых мышц, так как смогут регулярно выполнять «флажок» жимом на тренировках. Это и понятно. Большинство заключенных предпочитают направить энергию на развитие силы и мышц, выполняя подтягивания, отжимания и отжимания в стойке на руках, чем чрезмерно тренировать боковые мышцы. Уверен, что и многие на свободе придерживаются такого же мнения. Но если добавить пару статических удержаний «флажка» после подъемов ног, хуже не будет. Подъем ног разогревает пресс и верхние конечности (если вы висели). Это хорошая основа для «флажка» жимом. После окончания подъемов ног в течение трех или четырех минут мягко растяните пресс, чтобы расслабиться, а затем выполняйте «флажок». Два повторения без предельного усилия помогут сохранить силу пресса, над которой вы так тяжело работали.

ПОДЪЕМЫ НОГ

2–3 повторения (разминка);

2–3 повторения (рабочий подход).

Вращение тазом/легкая растяжка — 3–4 минуты.

«ФЛАЖОК» ЖИМОМ

2–3 повторения на каждую сторону (без усилия).

Я тренировал «флажок» по этой схеме в течение длительного времени после того, как его освоил, и понял, что это отличная программа тренировки. В течение 25 минут можно сде-

лать гораздо больше для своего пресса, чем за час подъемов тела от пола, скручивания или потения на тренажерах для пресса в качалке. Кроме того, если вы незнакомы с «флажками»



Сочетание подъемов ног в вися на турнике и «флажка» жимом дают удивительную нагрузку на среднюю часть тела. Минималистская, лаконичная и чертовски функциональная тренировка

и подъемы ног для вас слишком тяжелы, вы всегда можете выполнить «флажки» на отдельной тренировке.

Вам все еще мало? Как быть, если вы тренируете «флажок» и хотите стать еще сильнее?

Один из вариантов заключается в дальнейшем увеличении времени фиксации «флажка». Я пробовал, но результат меня не удовлетворил, так как увеличение времени удержания положения тела повышает выносливость, а не развивает силу. Кроме того, примерно через 10 секунд держать «флажок» становится *невероятно* тяжело. Вы можете потратить *месяцы* тренировок, чтобы просто добавить несколько секунд. Seriously! Вот как сложен «флажок». (Рекорд по удержанию «флажка», зафиксированный в Книге рекордов Гиннеса, — 39 секунд, он был установлен *сверхчеловеком* Домиником Лакассе.)

Если вы хотите добиться *большого* результата в удержании «флажка», следующим шагом будет научиться поднимать тело в горизонтальное положение прямо с пола, а не *опускаться* в горизонтальный «флажок» из вертикального. Это легче сказать, чем сделать, и как только сможете выполнить задуманное, начните тренировать «флажок» как динамическое упражнение. Продумайте количество подходов и повторений. Поднимайте прямое тело вверх и в стороны, останавливаясь на секунду в верхней точке, прежде чем опуститься на пол. Это одно повторение. Цель — два подхода из трех повторений. С течением времени попробуйте устранить взрывной импульс, насколько это возможно. Если вы будете тренировать эту версию «флажка», не включайте в тренировку подъемы ног — это чересчур много. Хорошо отдохните и на следующий день приступайте к тренировке «флажка».

Подход к «флажку» как к упражнению, а не как к фиксации положения требует больших способностей, но это окупается с лихвой — сила развивается невероятная. Также «флажок»

серьезно увеличивает плотность мышц — каждый выполняющий «флажок» обладает таким прессом, о который можно сломать бейсбольную биту.

Отбой!

Бодибилдеры известны тем, что на тренировках используют изолирующие упражнения, разбивая тело на зоны. Это отражается на их подходе к тренировке пресса: они безнадежно пытаются добиться результатов путем изоляции мышц средней части тела и использования жалких, бессмысленных упражнений.

Тяжелоатлеты лучше осведомлены о результативных методах тренировок. Они понимают, что тело должно работать как единая система, даже если целенаправленно тренировать только одну его часть. Хорошие тренеры не качают «низ спины», они мыслят в терминах *совокупно-*

сти мышц задней части тела. Некоторые особо продвинутые теоретики силовой тренировки сейчас говорят о *передних мышцах*, проходящих вдоль передней части тела. Но кто из них слышал о мышцах *боковой части* тела? Стоит ли пренебрегать мышцами, расположенными по бокам?

Заклученные знали секреты тренировки стального пресса и хранили их для будущих поколений. Секрет заключается не в новом супернаточном подходе. Секрет в старом, можно сказать древнем, упражнении — «*флажке*».

Теперь вы тоже знаете этот секрет. Владейте им.

БЫЧЬЯ ШЕЯ УКРЕПЛЕНИЕ СЛАБОГО ЗВЕНА

Вам не найти столь небольшой и в то же время столь важной и полезной для тренировок группы мышц, чем шея. Мощная и крепкая шея излучает силу. Когда мы хотим понять, как силен мужчина, мы инстинктивно смотрим на шею.

Габариты легко могут ввести в заблуждение: тощие парни в одежде могут казаться огромными, особенно если у них широкая кость. Но мощная бычья шея редко обманывает. Заключенные, гордящиеся своей шеей, часто наносят татуировки на горло или шею, чтобы привлечь к ней особое внимание. Кроме того, шея — единственная группа мышц, которая находится на всеобщем обозрении круглый год. Предплечья могут быть полностью закрыты рубашкой или свитером, но шея по-прежнему торчит из ворота. Поэтому меня всегда поражало, почему культуристы почти никогда не включают в программу тренировок работу над шеей. Эта часть тела, как правило, совсем игнорируется.

Крепкая, хорошо тренированная шея дает ее обладателю много преимуществ, а не просто устрашает. Шея стабилизирует верхнюю часть

позвоночника, и чем крепче и тренированней мышцы, поддерживающие небольшие хрупкие позвонки, тем меньше риск их повреждения. Шейный отдел позвоночника поддерживает череп, и крепкая шея действует как амортизатор головы, защищая мозг от сотрясения (или чего-то похуже) во время травмы. Именно поэтому все боксеры тщательно тренируют область шеи: мощные мышцы шеи устойчиво удерживают голову, когда по ней бьют кулаками, предотвращая сотрясение мозга. Комментаторы боев часто говорят о «стеклянной» челюсти, но подбородок и челюсть на самом деле имеют опосредованное отношение к способности с улыбкой выдерживать сильные удары. Мощная шея более важна. Это еще одна веская причина для того, чтобы выделить некоторое время на тренировку шеи. Голова будет вам благодарна за это, если мощным ударом в челюсть вас собьют с ног.

К сожалению, правильные методы тренировки шеи — это умирающее искусство, известное лишь в узких кругах. Персональный тренер не сможет научить вас, как эффективно тренировать эту область. Авторы книг по бодибилдингу, как правило, рекомендуют упражнения с невероятно высоким количеством повторений и крошечными весами. Эти примитивные методы не помогут в развитии мышц шеи. Иногда в тренажерных залах можно увидеть, как

шею качают с помощью специальных ремней и довольно тяжелых весов, но нагружать голову тяжелыми весами — заведомо плохая идея, а головные ремни печально известны тем, что вызывают головные боли и ноющую боль в шее. Существуют различные тренажеры для тренировки шеи, но многие из них, кажется, созданы, чтобы избавить вас от головы, но не для тренировки верхней части позвоночника. Держитесь от них подальше.

Лучшие шеи

Мне повезло, я учился тренировать шею у настоящих профессионалов своего дела. Не у культуристов или боксеров, а у борцов. Мой учитель был чертовски хорошим борцом в колледже, но жизненные принципы повели его по порочному пути. Он попал в Анголу, и именно там мне удалось провести с ним немного времени. Если вам посчастливится познакомиться с хорошим борцом греко-римского стиля, обратите внимание на то, что он (как и все прочие) обладает толстой мускулистой шеей, которая кажется вырезанной из гранита. Шея олимпийского чемпиона по вольной борьбе Курта Энгла имела обхват больше 50 сантиметров. В 1990-х Энгл стал профессионалом WWE, несмотря на то что казался карликом по сравнению с соперниками. Он боролся против парней с гигантской грудью, огромными ногами и руками, как пивные бочки, но никто из соперников на ринге не смог сравниться с ним в мощности шеи. Годы борьбы помогли ему добиться такого внушительного размера.

Существует причина, по которой борцы должны обладать крепкой шеей. В вольной борьбе руки, как правило, противодействуют сопернику в близком захвате, и из-за этого голова должна действовать как третья рука. Это требует от шеи феноменальной силы. Хорошие борцы блокируют руки и ноги друг друга, в результате многие броски должны выполняться с захватом за корпус, и приземление дает феноменальную нагрузку на шею и верхнюю часть позвоночника. Вы знаете, что я имею в виду, если когда-либо видели *суплекс* (бросок прогибом): в броске вы приземляетесь на верхнюю часть плеч и шеи, а соперник плюхается прямо на вас. Без стальной шеи выполнение таких бросков невысказанно, так как чревато смертельным исходом. Но борцы без малейших проблем могут проделывать такие трюки десятки раз во время схватки. Это потому, что искусство тренировки шеи выжило в учебных программах школ по борьбе.

Секретное оружие

Каким же секретным оружием для тренировки шеи овладели борцы? Как и все лучшие упражнения, оно не требует специального оборудования, тренажеров или штанги. Нужны

всего лишь человеческое тело и естественные движения, заложенные природой. Необходимая и достаточная программа состоит из двух довольно простых упражнений гимнастики

Бог борьбы Карл Готч выполняет бросок прогибом из положения стоя. Суплекс животом к спине назвали в его честь немецким суплексом. Вы видите: чтобы выжить в таком положении, необходима тренированная шея. Готч был активным сторонником тренировки с собственным весом и считал, что тренировки с весами замедляют движения борцов



с собственным весом — борцовского и фронтального «мостика».

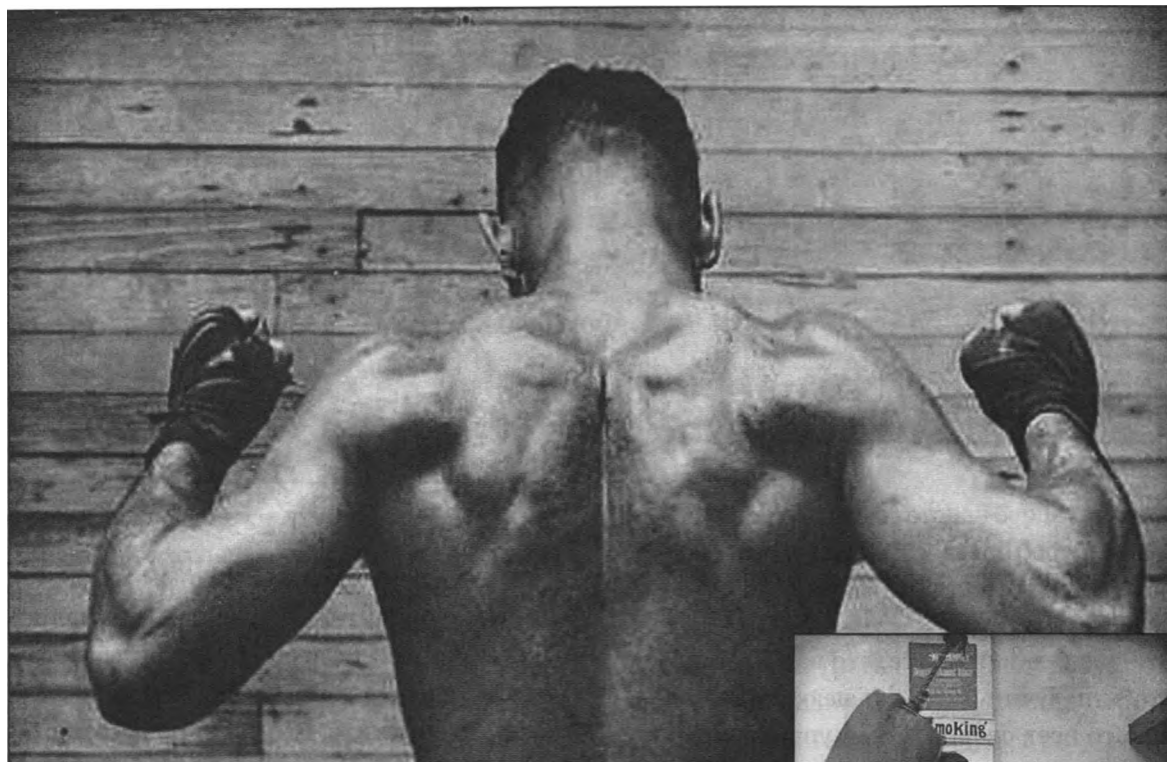
Эти две техники — все, что вам необходимо, чтобы получить мощную шею, функциональную со всех сторон. Сами упражнения, как и искусство борьбы, появились в античные времена в Греции и Риме. Несмотря на их удивительную эффективность, упражнения выпали из программ общей физической подготовки

и тем не менее остались значимыми для тех спортсменов, которые особенно нуждались в них, — борцов. Если вы посмотрите, как тренировались борцы на Западе на протяжении веков, то заметите, что тренировка «мостика» практиковалась непрерывно *тысячи лет*. Ни один современный тренажер для развития мышц шеи не существует и *десятка лет*, не говоря уже о паре *тысяч*! И скатертью им дорога.

Тренируем шею — укрепляем здоровье

Специальная тренировка шеи совсем необязательна. Пока вы выполняете упражнения Большой шестерки, особенно «мостики», шея получает оптимальную нагрузку и будет оставаться здоровой и сильной всю жизнь. Но если вы занимаетесь боевыми искусствами или американским футболом, в которых необходим мегасильный верхний отдел позвоночника, или просто хотите шею, которая будет похожа на питона, выглядывающего из воротника, — попробуйте тренировки из этой главы. Полученные преимущества с лихвой компенсируют затраты времени и сил. В самом деле, польза от всех «мостиков» на голове, описанных далее, огромна.

Помимо улучшения физической формы крепкая шея поможет предотвратить боль. Шесть из десяти человек имеют проблемы с шеей. Стоит ли этому удивляться? Наши шеи сформировались в те времена, когда мы еще были охотниками и собирателями и, пробираясь по лесам, постоянно оглядывались в поисках добычи или опасаясь хищника. Это была отличная тренировка для шеи. В наши дни среднестатистический работник сутулится, сидя за столом, ноутбуком или на производстве. Он возвращается домой уставший, падает на диван и часами смотрит на экран телевизора. При подобных занятиях взгляд устремлен в одном направлении, и шея парализована. Столб мышц, поддерживаю-



«Манасский костолом» Джек Демпси не мог похвастаться огромными бицепсами или рельефным прессом, как современные боксеры, но у него были мускулистые шея и верх спины, потому что он регулярно делал «мостики» на голове. Он считал, что эти упражнения и жевание дерева для выработки непробиваемой челюсти сделали его «ненокаутируемым». В более чем 80 боях он был нокаутирован только один раз, и разные люди говорят, что бой был проплачен



щих череп, неизбежно атрофируется. Добавьте к этому то, что в стрессовых состояниях в шее автоматически накапливается напряжение, — это отголосок тех времен, когда наши предшественники бросались в бой, спасая свою жизнь. В результате мы имеем хроническую и острую боль в шее и верхней части спины. Постоянную боль в шее.

Освоение «мостика» в стойке на голове поможет решить практически все проблемы с шеей и из-

бавит от большинства болезней. Сильные и сбалансированные мышцы шеи делают ее более устойчивой к постоянному напряжению; гимнастика помогает радикально улучшить кровообращение в шее, избавиться от старых травм и устранить боль. Практикуя эти упражнения, вы сможете противостоять стрессу, убрать напряжение в шее и плечах. Когда мышцы шеи укрепятся, автоматически улучшится осанка, и вы будет лучше выглядеть и чувствовать себя.

Упражнения старой школы

Тренировка шеи может оказаться довольно сложной, особенно если вы ей не уделяли внимания. Поэтому пройдет некоторое время, прежде чем вы станете технически правильно делать упражнения. Для выполнения борцовского «мостика» нужна сильная спина, вы должны уметь делать обычный «мостик». Если у вас не хватает сил для выполнения *полного «мостика»*, вернитесь в *Тренировочную зону* и проработайте соответствующую программу. У фронтального «мостика» свои сложности, так как для его выполнения требуется определенная гибкость. Но не стоит беспокоиться

по этому поводу. Сначала я познакомлю вас с техниками тренировки шеи, начиная с борцовского «мостика», и только потом перейду к фронтальному. Затем расскажу, как усложнять программу тренировки. В конце главы речь пойдет о некоторых важных аспектах тренировки шеи, помогающих улучшить осанку и внешний вид.

Итак, хватит разговоров. Если мне еще не удалось мотивировать вас тренироваться, то уже и не получится. Давайте перейдем к описанию упражнений, которые вы будете выполнять.

БОРЦОВСКИЙ «МОСТИК»

Подготовительное упражнение

Это подготовительное упражнение для борцовского «мостика». Для его выполнения требуется меньше сил, чем для полного борцовского «мостика» (с. 151).

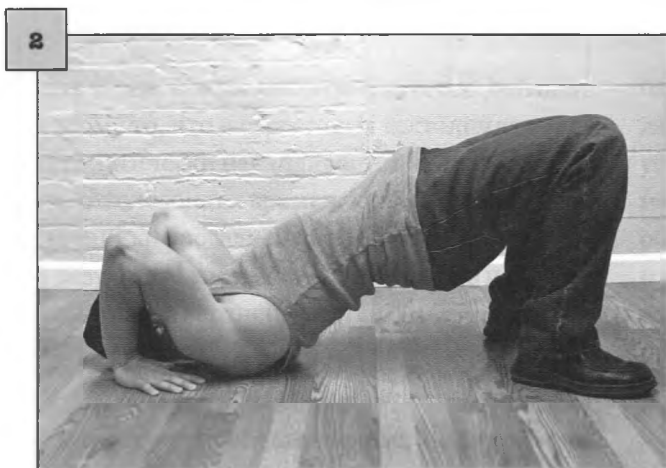
Выполнение

1. Лягте на спину, поставьте ступни на пол, упритесь ладонями в пол возле головы так, чтобы пальцы были вытянуты в направлении ног. Оттолкнитесь руками от пола, выталкивая таз вверх до тех пор, пока корпус и ноги не образуют арку. Только руки и ступни должны касаться пола. Это стойка «мостик».



2. Сгибая руки в локтях, медленно опуститесь вниз, пока макушка не коснется пола. Можно подложить под голову полотенце или маленькую подушку. Это исходное положение (рис. 1).

3. Упираясь ладонями и головой, медленно продвиньте голову вперед. При этом верхняя часть тела немного опустится. Не отрывайте голову от пола. Остановитесь, когда шея и верхняя часть плеч окажутся на полу. Это финальное положение (рис. 2).



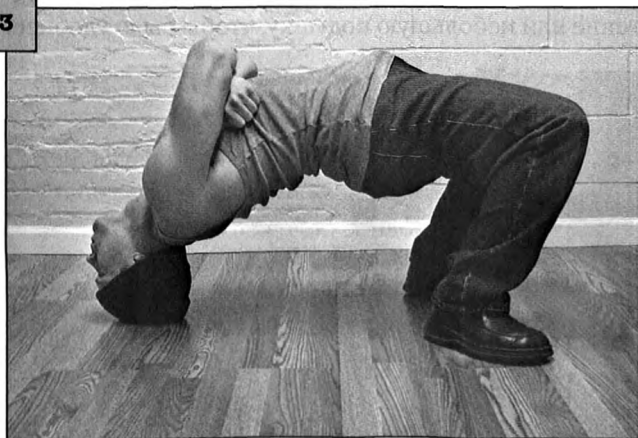
4. Отталкиваясь от пола руками и шеей, медленно вернитесь в исходное положение. Задержитесь на секунду и повторите упражнение.

Полное упражнение (продолжение)

Это самое сложное упражнение борцовского «мостика». При перемещении корпуса руки не задействованы, работают только мышцы шеи. Поэтому они быстрее развиваются и укрепляются.

1. Лягте на спину, поставьте ступни на пол, упритесь ладонями в пол возле головы так, чтобы пальцы были вытянуты в направлении ног. Оттолкнитесь руками от пола, выталкивая таз вверх до тех пор, пока корпус и ноги не образуют арку. Пола должны касаться только ладони и ступни. Это стойка «мостик».

3



2. Сгибая руки в локтях, медленно опускайтесь вниз, пока макушка не упрется в пол. Можно подложить под голову полотенце или маленькую подушку. Постепенно оторвите ладони от пола, на полу только макушка и ноги. Скрестите руки на груди или положите их на живот. Это исходное положение (рис. 3).

4



3. Опуская верхнюю часть тела на пол, медленно подвиньте голову вперед. Остановитесь, когда шея и верхняя часть плеч окажутся на полу. Это финальное положение (рис. 4).
4. Отталкиваясь от пола только шеей, медленно, без рывков вернитесь в исходное положение. Задержитесь на секунду и повторите упражнение.

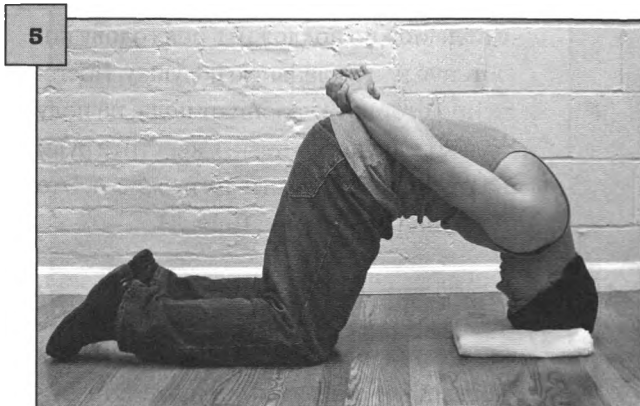
ФРОНТАЛЬНЫЙ «МОСТИК»

Подготовительное упражнение

Подготовительное упражнение для фронтального «мостика» выполняется на коленях, поэтому на шею приходится небольшая нагрузка, которую можно регулировать, перемещая корпус вперед или назад. Движения в четырех направлениях прорабатывают все мышцы передней и боковых сторон шеи. Этот вариант намного проще, чем полный фронтальный «мостик» (с. 154–155).

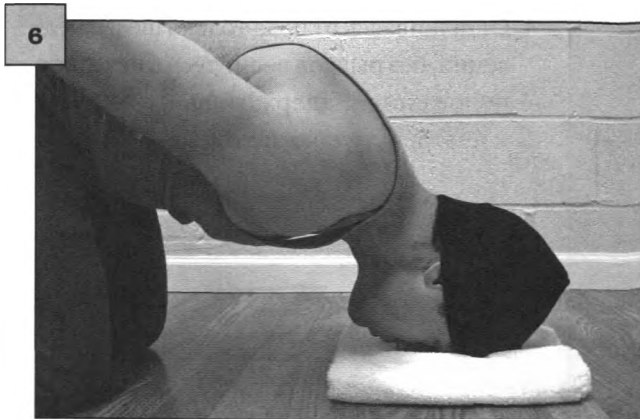
Выполнение

1. Встаньте на колени, ноги врозь.
2. Выпрямитесь, затем наклонитесь вперед. Положите ладони на пол и опустите голову между ними. Под голову можно подложить полотенце или небольшую подушку, чтобы было удобнее.



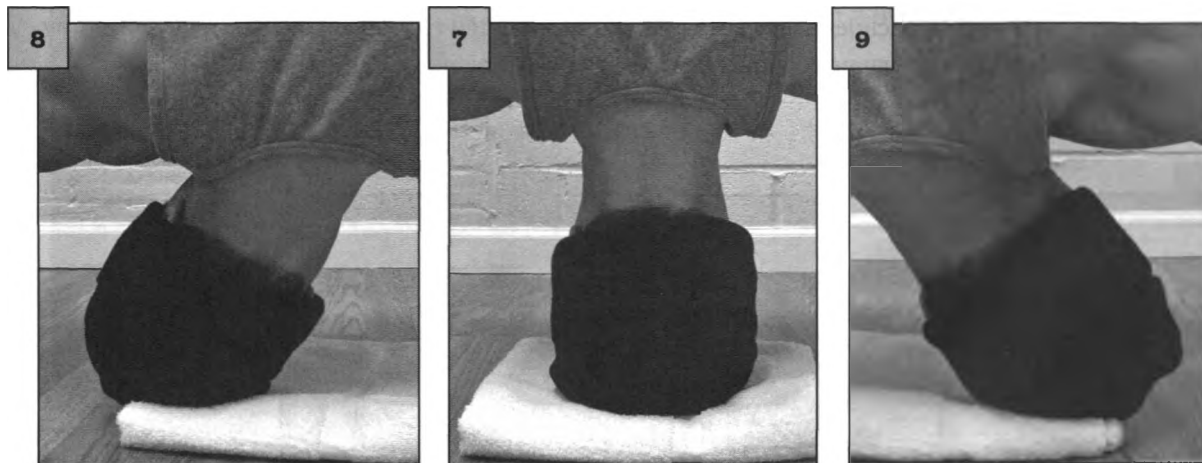
3. Уберите руки с пола, распределите вес тела между коленями, голениками, стопами и макушкой. Чтобы руки не мешали выполнять упражнение, уберите их за спину. Это исходное положение (рис. 5).

4. Контролируя движение, продвиньте голову вперед так, чтобы нос слегка соприкоснулся с полом (рис. 6).



Выполнение (продолжение)

5. Вернитесь в исходное положение (рис. 7), используя силу передних мышц шеи, а затем наклоните голову вправо (рис. 8).
6. Вернитесь в исходное положение (см. рис. 7), используя силу боковых мышц шеи, а затем наклоните голову влево (рис. 9).
7. Вернитесь в исходное положение (см. рис. 7), используя силу боковых мышц шеи. Это одно повторение. Вернитесь к шагу 4 и повторите движения.



ФРОНТАЛЬНЫЙ «МОСТИК»

Полное упражнение

Это сложный вариант фронтального «мостика». Из-за высокого подъема тела шея и голова испытывают большую нагрузку. Для проработки всех зон шеи движения выполняют по четырем основным направлениям. Наклон вперед улучшает гибкость позвоночника, бедер и ног.

Выполнение

1. Встаньте прямо, поставьте ноги врозь, подальше друг от друга.
2. Наклонитесь вперед, сохраняя ноги прямыми или немного согнутыми. Упритесь ладонями в пол и опустите голову между ними. Под голову можно подложить полотенце или небольшую подушку, чтобы было удобнее.
3. Уберите руки с пола, распределите вес тела между ногами и головой. Заложите руки за спину, чтобы не мешали выполнению упражнения. Это исходное положение (рис. 10).

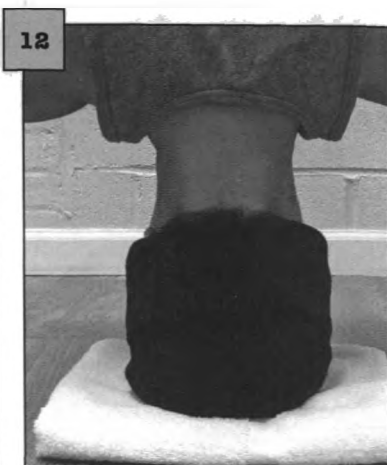
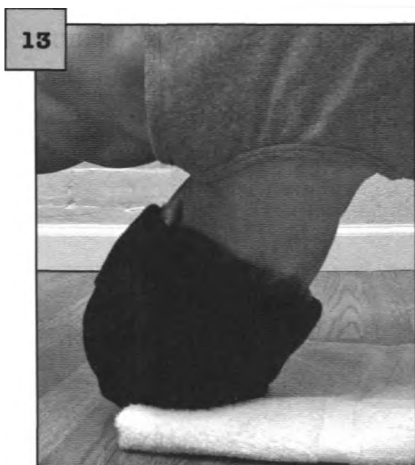
10



4. Контролируя движение, продвиньте голову вперед так, чтобы нос слегка соприкоснулся с полом (рис. 11).
5. Вернитесь в исходное положение (рис. 12), используя силу передних мышц шеи, а затем наклоните голову вправо (рис. 13).
6. Вернитесь в исходное положение (см. рис. 12), используя силу боковых мышц шеи, а затем наклоните голову влево (рис. 14).



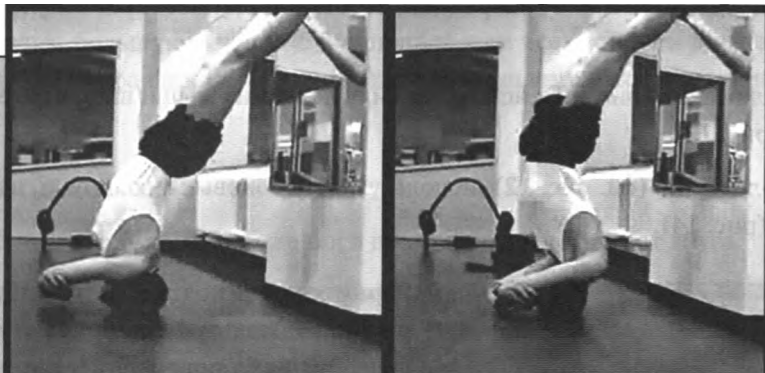
7. Вернитесь в исходное положение (см. рис. 12), используя силу боковых мышц шеи. Это одно повторение. Вернитесь к шагу 4 и повторите движения.



Как тренироваться

Чтобы выполнять борцовский и фронтальный «мостик», необходимо иметь крепкий позвоночник. Не приступайте, пока у вас не получится *полный «мостик»*. Если с выполнением этого упражнения вы не справляетесь, вернитесь

в *Тренировочную зону* и проработайте программу «мостиков». Отложите специализированную программу тренировки шеи и займитесь укреплением позвоночника.



Многие продвинутые тренеры не приветствуют работу с собственным весом, считая, что она слишком легкая по сравнению с подъемом штанги. Но это не так. Если вы по-

нимаете, что делаете, то догадываетесь, что упражнение с собственным весом легко можно усложнить. Для тренировки шеи это тоже справедливо. На этих фотографиях спортсмен тренирует шею, выполняя обратный «мостик» из положения на голове у стены, перекаtywаясь на лоб и обратно. Руки свободны. При таком выполнении обратного «мостика» все мышцы шеи работают одинаково. **Предназначено только для тренированных профессионалов. Не пытайтесь повторить дома!**

Как только вы освоите полный «мостик», можно приступить к подготовительным упражнениям борцовского и фронтального «мостика». Уделяйте одинаковое внимание всем мышцам шеи: чередуя упражнения, выполняйте их все на одной тренировке. Как только освоите технику выполнения, начинайте добавлять повторения.

Нацельтесь на два подхода по 20 повторений в каждом, но так как шея — небольшая часть тела, не перегружайтесь и не спешите. Начните с одного подхода в упражнении и наращивайте количество, добавляя повторы каждую неделю или две. В итоге ваша программа тренировок может выглядеть следующим образом.

1-Й ПОДХОД	Подготовительный борцовский «мостик»	1 × 20
2-Й ПОДХОД	Подготовительный фронтальный «мостик»	1 × 20
3-Й ПОДХОД	Подготовительный борцовский «мостик»	1 × 20
4-Й ПОДХОД	Подготовительный фронтальный «мостик»	1 × 20

Прежде чем попытаться выполнить полные версии борцовского и фронтального «мостиков», нужно освоить основные упражнения на гибкость, то есть полный «мостик». Для полного фронтального «мостика» требуется средний уровень гибкости спины и бедер, но многие тренирующиеся парни не гнутся совсем. Если это про вас, не паникуйте. Когда выполняете

подготовительные упражнения, развивается гибкость, которая пригодится в дальнейшем. Если вы не можете наклониться вперед с прямыми ногами и опереться головой в пол (см. рис. 10), начинайте тренироваться прямо сейчас. Если вам еще не хватает гибкости, не волнуйтесь — вы не одиноки. Я покажу вам, как развить гибкость, на следующих страницах.

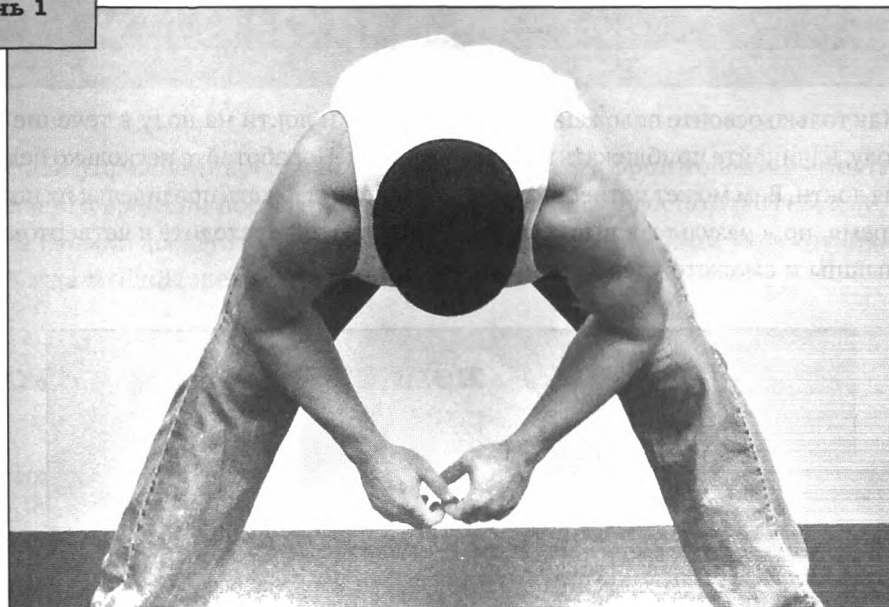
Уровни гибкости для выполнения фронтального «мостика»

Для правильного выполнения фронтального «мостика» необходимо проработать четыре уровня.

Уровень 1. Широко расставьте ноги и наклонитесь вперед, пока не почувствуете растяжение. Если необходимо, согните ноги в коленях

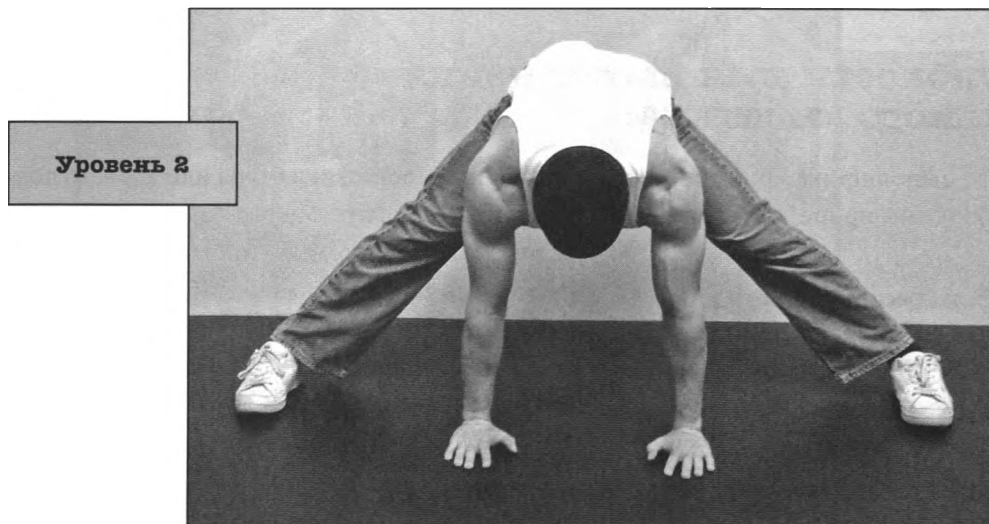
и, упершись локтями в бедра или колени, поддерживайте корпус. Удерживайте такое положение в течение одной минуты. Постепенно состояние мышц и связок спины и передней части бедра улучшится. Как только освоите это положение, переходите ко второму уровню.

Уровень 1



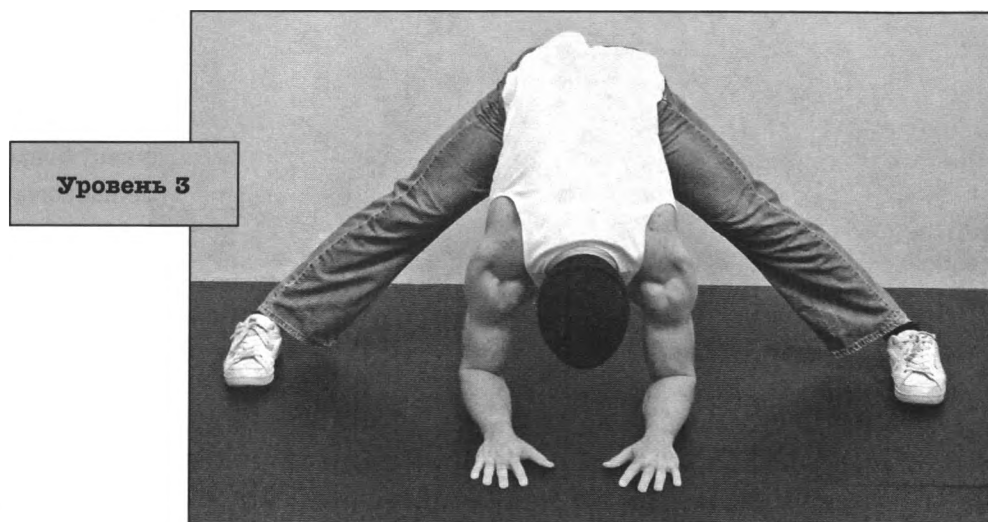
Уровень 2. Встаньте и широко расставьте ноги. Расстояние между ступнями должно быть больше, чем на предыдущем уровне, — как минимум в два раза шире плеч. Не сгибайте ноги в коленях. Наклонитесь вперед и коснитесь руками пола. С первого раза может и не получиться, особенно если ваши мышцы совсем

жесткие. Но не прекращайте попыток. В конце концов вам удастся коснуться пола кончиками пальцев, затем фалангами пальцев, а через несколько недель вы уже сможете поставить на пол кулак и, наконец, положить ладони. Когда сможете удерживать ладони на полу в течение целой минуты, переходите к третьему уровню.



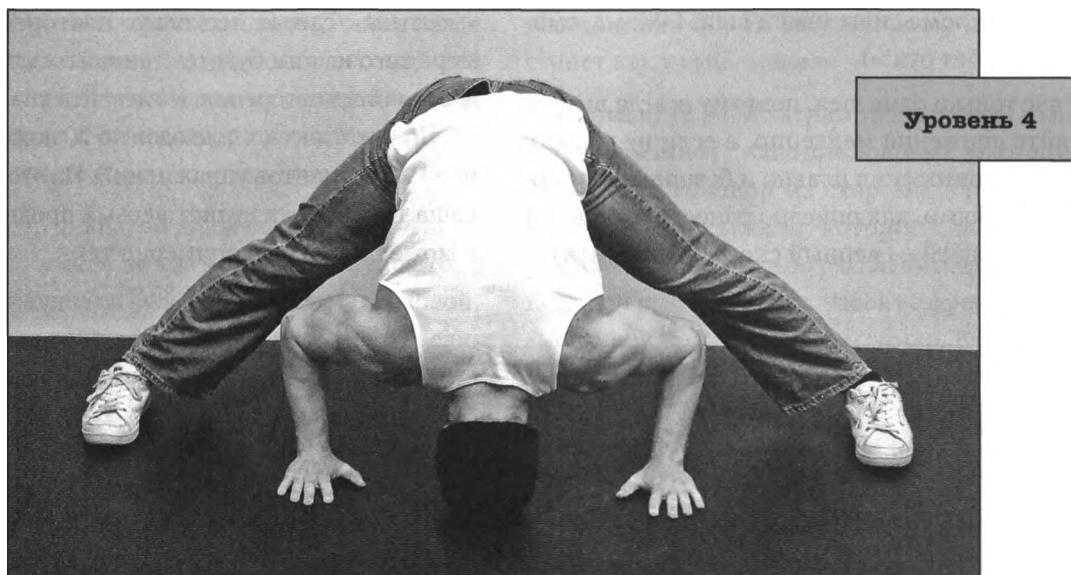
Уровень 3. Как только освоите положение с ладонями на полу, начинайте приближать корпус к полу, сгибая локти. Вам может потребоваться некоторое время, но в результате вы немного растянете мышцы и сможете удержать пред-

плечья и локти на полу в течение нескольких секунд. Поработайте несколько недель, пока не удастся удержать предплечья на полу в течение минуты, и переходите к четвертому уровню.



Уровень 4. Предплечья на полу, колени прямые, покачивайтесь вперед-назад до касания лбом пола. Как только вам удастся это сделать, положите ладони на пол и попробуйте поставить макушку на пол между ними. Достигнув результата, постарайтесь удерживать

это положение в течение минуты. После того как вы освоите данный уровень, у вас будет выработана необходимая гибкость, чтобы попробовать основные упражнения фронтального «мостика» (см. рис. 10).



Выполняйте эти упражнения в течение непродолжительного времени после тренировки мышц шеи (можно добавить еще один раз в неделю). Когда мышцы шеи будут готовы

к полному фронтальному «мостику», спина и ноги станут достаточно гибкими, вы сможете блестяще выполнить упражнение.

Программа для мышц шеи

Когда вы сможете выполнять борцовский и фронтальный «мостик», делая два подхода по 20 повторений, мышцы шеи окажутся сильнее и здоровее, чем у любого спортсмена, которого вы когда-либо знали. А теперь пора переходить к следующему уровню и попытаться выполнить полные варианты обоих упражнений. Это довольно сложные техники, так что если у вас появятся проблемы на первом этапе, не

волнуйтесь. Существует много способов, позволяющих облегчить выполнение упражнений. Если полный борцовский «мостик» слишком сложен, вернитесь к подготовительному варианту, но с упором на одну руку. (Меняйте руки для симметричного развития мышц.) Постепенно убирайте нагрузку с рук, и вскоре вы сможете выполнять упражнение, точно соблюдая технику — без упора на руки.

Фронтальный «мостик» — сложное упражнение, и для его выполнения необходимы мощные шея и затылок. Если вы легко выполняете подготовительное упражнение, а полный фронтальный «мостик» — с трудом, делайте упражнение, поддерживая себя руками. Постепенно убирайте нагрузку с рук, пока не выполните полный «мостик», не используя ничего, кроме силы мышц шеи. («Мама, смотри — я без рук!»)

У вас только одна шея, поэтому всегда выполняйте движения медленно, а если не можете делать повторения плавно и безопасно, помогайте руками, как описано ранее. Суетиться и дергать шейю — верный способ повредить ее.

Как только вы сможете правильно выполнять упражнения, целенаправленно тренируйтесь, прорабатывая мышцы шеи. Для разминки выполняйте по одному подходу из 20 повторений подготовительных упражнений борцовского и фронтального «мостика». Затем за один раз выполните один подход полного борцовского «мостика» и один подход полного фронтального «мостика», сделав несколько повторений. По мере того как вы будете становиться сильнее, добавляйте повторения. Но делайте это медленно. Дойдите до двух подходов по 20 повторений полных вариантов упражнений. На этом этапе ваша тренировка станет весьма продвинутой и может выглядеть примерно так.

1-Й ПОДХОД	Подготовительный борцовский «мостик»	1 × 20
2-Й ПОДХОД	Подготовительный фронтальный «мостик»	1 × 20
3-Й ПОДХОД	Подготовительный борцовский «мостик»	1 × 20
4-Й ПОДХОД	Подготовительный фронтальный «мостик»	1 × 20
5-Й ПОДХОД	Подготовительный борцовский «мостик»	1 × 20
6-Й ПОДХОД	Подготовительный фронтальный «мостик»	1 × 20

Не стоит недооценивать эту программу тренировки только потому, что она небольшая. Это профессиональная тренировка, хотя на ее выполнение требуется менее четверти часа. Помните, мышечная масса и сила *развиваются от интенсивности*, а не от объема тренировки.

Эту программу можно тренировать в течение довольно длительного времени. Когда силы у вас прибавятся и вы с легкостью начнете выполнять повторения, не поддавайтесь искушению добавить вес — гантель или блин от штанги. Вместо этого увеличьте диапазон

движений. Добавление весов может привести к травме, а увеличение диапазона движений будет постепенно укреплять глубокие мышцы шеи и сделает их более мощными и гибкими. Если у вас получилось — а ведь не каждый спортсмен способен на такой подвиг, — тренируйте упражнения с увеличенным диапазоном на заключительных подходах (то есть на 5-м и 6-м). Таким образом, мышцы шеи будут хорошо разогреты перед интенсивной нагрузкой. На увеличение диапазона движений для борцовского «мостика» уйдет много времени,

и начинать тренироваться стоит только после того, как вы сможете выполнять все упражнения относительно легко. Сначала вы сможете лишь поставить макушку на пол в исходное положение, но по мере упорных тренировок обнаружите, что ваши мышцы развиваются и вы способны повернуть голову все дальше и дальше назад при выполнении «мостика». В результате вы сможете откинуть голову назад и опереться лбом в пол, удерживая вес тела. Это очень мощное упражнение, и если вы нацелены на результат и готовы потратить массу усилий, то достигнете его.

Увеличить диапазон движений для фронтального «мостика» не так сложно. Вначале торс будет находиться более или менее над головой. По мере наращивания силы постепенно увеличивайте расстояние между головой и ногами.

Это сместит центр тяжести ближе к затылку и заставит мышцы шеи работать при всех движениях упражнения. Чтобы облегчить упражнение, используйте руки. Когда расстояние от головы до ног составит около 2/3 вашего роста, мышцы шеи станут подобны мощным стальным прутьям и вокруг горла образуется толстая броня. Практикуйте уровень мастера выполнения обоих «мостиков», и ваша шея станет как у супермена.

Не забывайте равномерно тренировать мышцы, увеличивая диапазон боковых движений (вращайте головой из стороны в сторону). Начните с положения, которое показано на рисунках, и постепенно развивайте движение. Когда я наклоняю голову набок во фронтальном «мостике», то касаюсь ухом земли. Вам необязательно так делать.

Попрощайтесь с детской шейкой

На первый взгляд упражнения этой главы очень просты. Но если вы уделите время для их отработки, то поймете, что это действительно

последнее слово в тренировке шеи. Их практиковали великие спортсмены прошедших времен, и они останутся с вами на всю жизнь.



Один из поистине легендарных курсов по физподготовке — уроки борьбы Мартина «Фермера» Бурнса (1913). Бурнс в своих тренировках делал акцент на силе, и его любимым упражнением был «мостик» (на этой фотографии запечатлены его сыновья)

Прежде чем закончить главу, я хотел бы дать шесть советов по тренировке шеи.

СОВЕТЫ ПО ТРЕНИРОВКЕ ШЕИ

Совет 1. Разминайтесь. Перед тренировкой всегда разогревайте мышцы и связки шеи. Если подготовительные упражнения «мостиков» все еще сложны для вас, попробуйте для разогрева сопротивляться головой давлению рук. Положите руки на затылок и, противодействуя руками, слегка давите головой, как бы кивая вверх-вниз и из стороны в сторону. Используйте значительный диапазон движений. Один подход из 20–30 повторений прекрасно разогреет шею.

Совет 2. Суперподходы. Во время тренировки передних и боковых участков шеи задние мышцы отдыхают, разогреваются и готовятся к работе. Точно так же и тренировка задней части шеи дает возможность передним и боковым участкам отдохнуть и подготовиться в нагрузке. Поэтому грамотный подход к тренировке состоит в том, чтобы чередовать эти зоны: делать подход борцовского «мостика», затем фронтального, затем опять борцовского и т. д.

Совет 3. Симметрия. Чтобы избежать травм, следует натренировать одинаково все участки шеи. Стремитесь к балансу в тренировке шеи, выполняя для фронтального «мостика» такое же количество подходов и повторений, как и для борцовского, и наоборот.

Совет 4. Отдыхайте. На шее находится много связок, и так как кровоснабжение в них плохое, восстановление связок занимает больше времени, чем восстановление мышц. По этой причине не делайте более двух интенсивных тренировок шеи в неделю. Верите или нет, но для многих и одного раза бывает достаточно.

Совет 5. Планирование. Шея — небольшая часть тела, и как только вы немного привыкнете, ее тренировка не будет отнимать много времени и энергии. Вы можете тренировать шею в любое время, но лучше после обычных «мостиков», так как мышцы будут уже разогреты.

Совет 6. Статическая фиксация. Никогда не пытайтесь двигать шейю в более широком диапазоне, чем тот, на который вы сейчас способны, — это приводит к травмам. Если вы хорошо подготовлены, используйте простой способ безопасно увеличить интенсивность тренировки — добавьте статическое удержание. С силой удерживайте исходное положение в течение нескольких секунд, как только закончите повторения. Для выработки максимальной выносливости дойдите до 60 секунд. Эта техника хорошо подходит как для борцовских, так и для фронтальных «мостиков».

Отбой!

В этой главе собраны самые полезные знания, опыт многих лет работы и исследований в попытке найти совершенную программу тренировки шеи. В результате получилась *простая* (только два типа движений), *быстрая* (около 15 минут один или два раза в неделю), *прогрессивная* (можно совершенствоваться годами) программа тренировки, использующая только *собственный вес*. Делая ежедневные отжимания, подтягивания и приседания, я и не догадывался, что самодостаточная тренировка шеи тоже относится к системе гимнастики с собственным весом. Я, естественно, предполагал, что для тренировки шеи потребуются эспандеры, тренажеры или какие-то снаряды.

Но оказалось, что борцы на протяжении веков владеют этим искусством. Век живи — век учись.

Независимо от того, чему я научился на своем тренировочном пути, я всегда возвращаюсь к основам упражнений. Какую бы часть тела вы ни хотели тренировать — икры, запястья, шею, даже глаза и рот! — упражнения с собственным весом будут эффективнее, чем тренировка с любым оборудованием. Всегда есть способ сделать упражнение более сложным и совершенствоваться, приближаясь к пределу человеческих возможностей. Кто ищет, тот всегда найдет. Я это знаю, потому что искал в течение всего времени пребывания в тюрьме.

ТРЕНИРОВКА ИКР МОЩНЫЕ ИКРЫ БЕЗ ТРЕНАЖЕРОВ

Несмотря на важность икроножных мышц, нельзя не отметить, что тренирующиеся осужденные игнорируют икры чаще, чем любую другую группу мышц. Я видел, что даже шею тренируют тщательнее, чем икры, возможно, потому, что многие из заключенных занимаются боксом. И это плохо, потому что если и существует «незначительная» часть тела, заслуживающая большого уважения, то это именно голени.

Сильные икры имеют огромное значение для атлетов. Никто не может быстро бегать, высоко прыгать и мгновенно переместить тело без сильных икроножных мышц и стоп. Силу обеспечивают поясница и бедра, но чтобы тело работало как единое целое, ноги должны обеспечивать движение. Посмотрите на соревнования силачей, и вы увидите, что у этих ребят огромные икры. Сильные икры функциональны. Все помнят, как болят и горят икры, когда приходится толкать автомобиль с пустым баком в гору. Сотни тысяч людей в Америке сегодня страдают от проблем с голеностопным суставом и стопами, острых и хронических травм, испытывают постоянную ноющую боль только потому, что их икры и стопы слишком слабы.

Для культуристов икры также имеют огромное значение. На соревнованиях все части тела оценивают в различных стандартных позах, и икры заметны практически во всех них. Арнольд Шварценеггер в автобиографии «Арнольд: воспитание культуриста» особенно подчеркивает важность икр для создания общего впечатления от нижней части тела. Он отметил, что если парень имеет большие бедра и маленькие икры, большинство людей скажут, что у него плохие ноги, но вы будете поражены его ногами, если у него большие икры и скромные бедра. Из-за геометрического контраста массивные икры, добавляя объем нижней части фигуры, создают иллюзию сильных и привлекательных ног. Поэтому не важно, тренируетесь вы для атлетизма, здоровья или по эстетическим причинам, дополнительная тренировка икроножных мышц принесет большую пользу.

Роль специализированной тренировки икроножных мышц

Икры необходимо тренировать, как и любую другую часть тела. Но они могут получить нагрузку автоматически. Икры тренируются, когда вы упорно работаете над *приседаниями*. Если вы выполняете взрывные упражнения для нижней части тела, такие как *бег, бег в гору/по лестнице, забеги пожарных* или *толкание автомобиля*, икры получают огромную нагрузку. (Дополнительную информацию об этих упражнениях вы найдете в шестой главе *Тренировочной зоны*.) Икры, как и бедра, играют важную роль в тренировке нижней части тела, поэтому когда вы тренируете бедра, икры тоже тренируются. В этом случае не нужно добавлять в программу тренировок никаких специальных упражнений для икроножных мышц.

Но существуют обстоятельства, при которых уместна дополнительная тренировка икроножных мышц. Например, если вы страдаете от старых травм лодыжек или голеней, мощ-

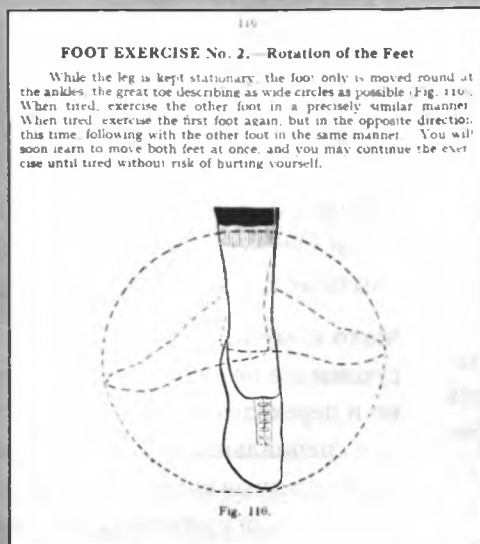
ные мускулистые икры помогут предотвратить рецидив. Это работает даже в случае травмы колена — я разговаривал с футболистами, у которых были проблемы с коленным суставом, и они клянутся, что регулярные тренировки икр помогают вернуть суставу стабильность.

Мало кому известен факт, что икроножное сухожилие не только тянется через лодыжку, но и переходит в колено. Развить икры поможет специальная тренировка, использующая такие мощные комплексные упражнения, как толкание или прыжки. И, разумеется, тяжелые тренировки икр вам просто прописаны, если худосочная нижняя часть ног смущает вас, когда вы надеваете шорты (или всегда носите брюки). Тренировка икроножных мышц — интересный и полезный аспект гимнастики, который достаточно прост и позволяет быстро достичь результата, если знать, как правильно тренироваться.

Мифы про тренажеры

Нет мышц, которые больше всего ассоциировались бы с тренировкой на тренажерах, чем икры. Большинство бодибилдеров для тренировки своих икр используют только тренажеры. Если вы будете спрашивать персональных тренеров о тренировке икр, то заметите, что большинство из этих «экспертов» знают только два упражнения для икроножных мышц: подъем на носки, стоя на тренажере, и подъем на носки сидя. На самом деле существует множество эффективных упражнений для нижней части ног, не уступающих и даже превосходящих эти два способа. Тренажер

уступает более простым методам, это далеко не лучший вариант для тренировки голени. Крупнейший производитель тренажеров в мире — компания *Nautilus*. Но в течение многих лет Артур Джонс — изобретатель и новатор — отказывался запускать на рынок тренажер для икр. Он считал, что ни одна машина не может сравниться с простым подъемом пятки, выполняющимся на кирпиче с гантелями в руках. Это многое говорит об эффективности тренажеров. Даже человек, который делает деньги, продавая тренажеры, убежден в их неэффективности.



Все классические программы гимнастики включают специальные упражнения для стоп и нижней части ног. В этом отрывке из учебного пособия Дж. П. Мюллера 1904 года можно увидеть методы, которые до сих пор считаются инновационными. Справа — способы для развития гибкости для икр и стоп. Слева — круговая тренировка для повышения мобильности лодыжки

Нагрузка для икр

Забудьте о тренажерах. Вам не нужны даже свободные веса для того, чтобы накачать икры. Все, что вам нужно, — это вес вашего тела.

Всякий раз, когда я разговариваю с бодибилдерами о тренировке икр, я неизбежно сталкиваюсь с недоверием. Они не могут поверить, что для постепенного развития таких небольших мышц достаточно использовать вес собственного тела. Проблема в том, что большинство парней из тренажерного зала приемлют только один способ стать сильнее — раз за разом навешивать побольше блинов на штангу или тренажер. На самом деле это самый примитивный способ наращивания силы. Такой подход действительно увеличивает силу и размер мышц, но происходит это за счет суставов и без развития таких важных качеств, как координация и равновесие.

Использование собственного веса для развития силы намного превосходит методы простого добавления веса в упражнениях, и несмотря на то что нынешнее поколение тренеров ошибочно полагают обратное, таким способом вы можете тренировать любые мышцы, пусть и самые небольшие. Чтобы постепенно наращивать силу в любых упражнениях, вам нужно лишь определить варианты ужесточения упражнений, как называл это мой учитель гимнастики Джо Хартиген.

Все тренирующиеся заключенные за многие годы тренировок поняли, что имелось в виду под ужесточением. Элемент *ужесточения* в составе любого упражнения помогает сделать его более сложным для выполнения. Играть ужесточением, вы можете делать упражнение более и более трудным, требующим многих лет

изнурительных тренировок. В наши дни ученые в области спорта и тренеры олимпийских чемпионов вместо «ужесточения» использовали бы термин «переменная интенсивность», но подразумевали бы то же самое. Старый Джо скончался бы на месте, попытавшись выговорить «переменная интенсивность».

Через некоторое время гимнастической практики вы начнете понимать, как действуют упражнения, и сможете легко вводить эти ужесточения в собственную программу. Для икр существуют три основных ужесточения, три главных принципа, которые вы можете комбинировать в своей программе, чтобы постепенно сделать упражнение сложнее. К ним относятся:

- **диапазон движения** — **насколько вы можете двигать пятками во время тренировки икроножных мышц;**
- **двусторонность/односторонность** — **используете вы одну ногу или две;**
- **сгибание колена** — **сгибаете вы ноги в коленях или держите их прямо.**

На более продвинутом уровне есть еще шесть усложнений для икр: *объем тренировок, время отдыха между подходами, частота, выбор позиции, скорость движения и посттравматические методы тренировки.* Я расскажу о некоторых из них позже, а сейчас давайте посмотрим

на три основных ужесточения, перечисленных ранее, и на то, как их можно применить.

Давайте выберем элементарное упражнение для икр, чтобы потренироваться с усложнением, — *подъем на носки в положении стоя.* Говоря простыми словами, вы просто давите пальцами ног в пол, отрывая пятки от пола, и поднимаете тело вверх на несколько сантиметров. Вниз и повторить. Довольно простая концепция. Но это только одно упражнение, правильно? Неправильно. Давайте посмотрим, как мы можем прогрессировать с помощью трех усложнений.

Для начала мы будем делать фундаментальные вещи и рассмотрим только два диапазона движения при подъеме на носках: вы можете либо работать на полу, отрывая пятки от пола, либо тренироваться, стоя на ступеньке (или любой рельефной поверхности), поднимая тело вверх. Использование ступеньки означает, что диапазон движения увеличивается примерно вдвое, потому что пятки могут опускаться гораздо ниже, а стопы — сгибаться до максимума, конечная точка определяется гибкостью человека (сравните рис. 15 и 16). Между этими двумя крайностями лежит намного больше уровней, но давайте придерживаться двух, чтобы облегчить понимание. Итак, у нас есть уже два упражнения для икр.

1. Подъем на носки на полу.

2. Подъем на носки на ступеньке.

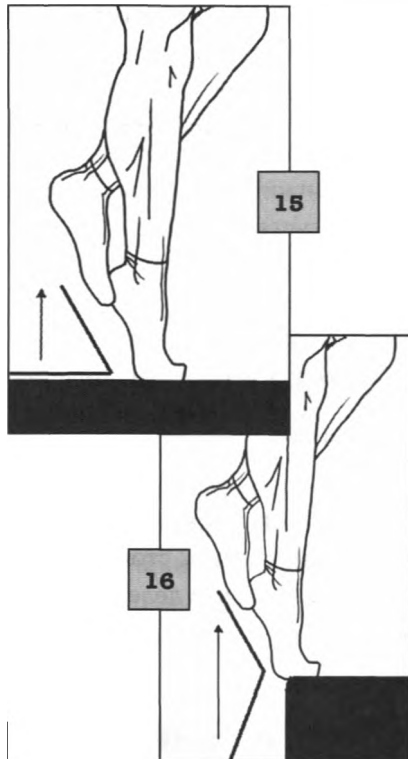
Теперь рассмотрим второе ужесточение — *двусторонность/односторонность.* Иными словами, использование в этих упражнениях обеих ног, что очевидно легче, или только одной ноги,

что гораздо сложнее. Так как оба рассматриваемых упражнения можно сделать, стоя на одной или на двух ногах, то на самом деле у нас уже *четыре* упражнения.

1. Подъемы на носки на полу на двух ногах.
2. Подъемы на носки на полу на одной ноге.
3. Подъемы на носки на ступеньке на двух ногах.
4. Подъемы на носки на ступеньке на одной ноге.

Далее идет вопрос о сгибании колена. Основной принцип кинезиологии: если вы хотите улучшить результат работы мышцы, которая проходит через два сустава, вы должны растягивать мышцу, крепящуюся к одному суставу, в то время как мышца на другом суставе работает. Икроножные мышцы — двуглавые, крепятся к двум суставам — коленному и таранно-пяточному. Опуская научные выкладки: если вы действительно хотите, чтобы ваши икры работали, нужно выполнять подъемы на носки с прямыми коленями. Если вы мне не верите, попробуйте,

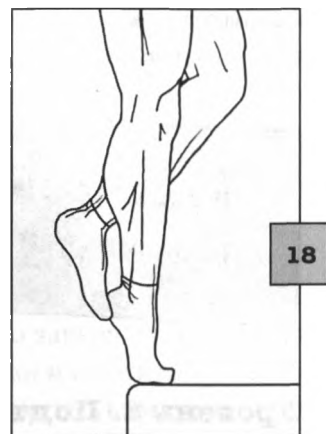
стоя на ступеньке с чуть согнутыми коленями, попытаться делать подъемы на носки (рис. 17). Это довольно легко. А с выпрямленными коленями упражнение становится значительно сложнее (рис. 18). Таким образом, использование этого анатомического факта добавляет еще два элемента — согнутые в коленях ноги и прямые ноги. Четыре упражнения, которые мы перечислили, могут быть выполнены либо с согнутыми коленями, либо на прямых ногах, что удваивает количество упражнений. Итак, теперь их восемь.



1. Подъемы на носки на полу на двух ногах (согнутые ноги).
2. Подъемы на носки на полу на двух ногах (прямые ноги).
3. Подъемы на носки на полу на одной ноге (согнутая нога).
4. Подъемы на носки на полу на одной ноге (прямая нога).
5. Подъемы на носки на ступеньке на двух ногах (согнутые ноги).
6. Подъемы на носки на ступеньке на двух ногах (прямые ноги).
7. Подъемы на носки на ступеньке на одной ноге (согнутая нога).
8. Подъемы на носки на ступеньке на одной ноге (прямая нога).

17. Подъемы на носки с согнутыми коленями...

18 ...и более сложный вариант с прямыми ногами



Упражнения для икр хорошо демонстрируют, как творчески расширить свой тренировочный репертуар, зная некоторые технические нюансы. К сожалению, в современном мире больших весов и штанг многие из этих маленьких нюансов забыты. Это настоящий позор, потому что они *жизненно необходимы* для мастера старой школы гимнастики. Используя знания

о возможных осложнениях, мы прошли путь от одного до *восьми* различных упражнений для голени. Эти упражнения представляют все возможные уровни сложности. А что еще более важно, мы создали восемь уровней сложности для нашей программы тренировки икроножных мышц собственным весом.

Примеры программ тренировки икр

Предположим, вы хотите использовать все восемь упражнений для тренировки икр. Это может занять годы при условии, что вы никуда не спешите и действительно хотите достичь результата в каждом упражнении. Вот примерные уровни тренировок с постепенным усложнением.

Уровень 1. Подъемы на носки на полу на двух ногах (согнутые ноги).

Начните с легкого упражнения. Для поддержки упритесь ладонями в стену или схватитесь за что-нибудь руками. Ноги на ширине плеч. Слегка согните ноги в коленях, поднимитесь на носках настолько высоко, насколько сможете.

Задержитесь на секунду в верхнем положении, затем медленно опуститесь. Не спешите увеличивать количество повторений. Это хорошее упражнение для того, чтобы понять, как работают икроножные мышцы. Начните с пары подходов по 20 раз. Для начала достаточно почувствовать несильное жжение в мышцах. Между подходами осторожно растягивайте икры около минуты. Добавляйте подход каждую неделю, пока не станете выполнять до четырех подходов по 20 повторений. Затем начинайте добавлять повторения. Добавляйте самое большее по пять повторов в подходе каждую неделю, но не бойтесь убавить, если не справляетесь. Записывайте повторения и старайтесь достичь четырех подходов по 100 повторений. Если добавите 5 повторений

на подход каждую неделю, то достигнете цели через 16 недель.

НАЧАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ: 2×20
ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ: 4×100

Уровень 2. Подъемы на носки на полу на двух ногах (прямые ноги).

Пора добавить нагрузку на икры. Начинайте упражнение так же, как и предыдущее, но теперь держите колени прямыми. Вы заметите, что нагрузка смещается с лодыжки (камбаловидной мышцы) на основную часть голени (икроножную мышцу). Начните с четырех подходов по 40 повторений и постепенно наращивайте до четырех подходов по 90 повторений. Не спешите. Если вы быстро развиваетесь и добавляете по 5 повторений в подходе каждую неделю, для достижения цели потребуется 10 недель. Между подходами около минуты выполняйте растяжку.

НАЧАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ: 4×40
ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ: 4×90

Уровень 3. Подъемы на носки на полу на одной ноге (согнутая нога).

Ваши икроножные мышцы стали крепче. Сухожилия оздоровились, лодыжки укрепились и стали более сильными. Пора перейти к од-

носторонней тренировке. Поднимите одну ногу и аккуратно зацепитесь ею за лодыжку рабочей ноги, чтобы не мешать движению. Немного согните колени и для равновесия помогайте руками. Теперь выполните подъем на носке, снизив количество повторений до двух подходов по 30 повторений, так как нагрузка на мышцы почти удвоилась. Смените ногу. Добавляйте подход каждую неделю в течение двух недель (пока не начнете делать четыре подхода на одну ногу), а затем понемногу добавляйте повторения, соблюдая собственный темп, пока не дойдете до четырех подходов по 80 повторений. Если добавляете по 5 повторений на подход в неделю, на это потребуется 10 недель.

НАЧАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ: 2×30
ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ: 4×80

Уровень 4. Подъемы на носки на полу на одной ноге (прямая нога).

Теперь повторите предыдущее упражнение с ногами, полностью выпрямленными в коленях. Вы заметите, что когда колени согнуты, немного схитрив, можно облегчить выполнение самых трудных и болезненных повторений. Но когда тренируетесь с прямыми ногами, такой фокус не пройдет, и приходится использовать только силу выпрямленных ног. Делайте растяжку между подходами. Уменьшите количество до четырех подходов по 30 повторений. Добавляя по 5 повторений на подход за неделю, вы достигнете цели из четырех подходов по 70 повторений за 8 недель. Не торопитесь добавлять повторы, и если при повторении

страдает техника, добавляйте только по одному или два повторения в неделю.

НАЧАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ: 4 × 30
ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ: 4 × 70

Уровень 5. Подъемы на носки на двух ногах на ступеньке (согнутые ноги).

Теперь, когда вы выполнили упражнения, используя только силу ног, ваши икры стали гораздо здоровее и выносливее. Пора увеличить диапазон движений. Встаем на ступеньку. Если ступенек нет, используйте кирпич или толстый деревянный брусок — что-нибудь достаточно высокое. Если вы планируете выполнять упражнения в обуви, обратите внимание, что современные кроссовки со странной толстой подошвой могут снять нагрузку с ног, а это не то, что нам нужно, вы ведь хотите, чтобы упражнение развивало ступни, пальцы ног и подъем. (Прочность цепи определяется прочностью ее самого слабого звена, так сделайте цель прочной!)

Известный бодибилдер и первый «мистер Олимпия» Ларри Скотт тренировал голени босиком — попробуйте, может быть, это подойдет и вам. Многое зависит от поверхности, на которой вы тренируетесь. Помогайте руками (например, ухватившись за перила). Отступите немного назад, чтобы на ступеньке находились только пальцы. Выполняя это упражнение, поставьте ступни близко друг к другу, почти до касания, — так усиливается нагрузка на икроножные мышцы. Немного согните колени и оставайтесь в таком положении. Теперь медленно опускайтесь до тех пор, пока

ваши пятки не окажутся так низко, как только можно, задержитесь в этом положении. Плавно поднимите пятки так высоко, как только сможете, встаньте на цыпочки. Задержитесь на секунду, сильно нагрузите икры. Выполните 20 повторений.

Теперь, когда ваши икры уже хорошо натренированы, самое время заняться их растяжкой. Вместо того чтобы по завершении подхода прыгнуть со ступеньки и схватиться за свои опухшие голени, задержитесь в самом нижнем положении, толкая пятки вниз до упора. Сначала будет мучительно тяжело, но в результате разовьется гибкая сила, и, преодолевая боль, вы сможете выполнять большое количество повторений. Растягивайтесь в течение 60 секунд (или 20 вдохов) и сразу начинайте второй подход. Сначала выполняйте два подхода по 30 повторений. Добавляйте подход за неделю в течение 2 недель, затем начинайте добавлять повторения, пока не выполните четыре подхода по 60 повторов. Качественно растягивайтесь после каждого подхода. Если добавлять два повтора в подходе каждую неделю (более чем достаточно на этом уровне), то вы сможете достичь цели за 15 недель.

НАЧАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ: 2 × 30
ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ: 4 × 60

Уровень 6. Подъемы на носки на двух ногах на ступеньке (прямые ноги).

Выполняйте предыдущее упражнение, но теперь ноги должны быть полностью выпрямлены во время подъемов на носки, а также при растяжке после подхода. Так вы действительно

почувствуете икры. В новом положении вас может заносить назад. Это нормально. Примите более устойчивое положение и продолжайте. Выполняйте от четырех подходов по 30 повторений до четырех подходов по 50 повторений. Добавляя пару повторений в подходе каждую неделю, вы придете к цели за 10 недель. Это упражнение, требующее четкой техники выполнения, большого количества повторений и растяжки, относится к среднему уровню сложности. Тренируйтесь в своем темпе, возможно, вам необходимо добавлять только одно повторение в неделю или даже одно повторение в две недели. Двигайтесь к намеченной цели маленькими шажками. Если вы будете придерживаться такого подхода в течение длительного времени, добьетесь чертовски хороших результатов. Замедление отнюдь не приводит к ухудшению результата, а всего лишь дает вам время для правильного развития.

НАЧАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ: 4×30
ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ: 4×50

Уровень 7. Подъемы на носки на одной ноге на ступеньке (согнутая нога).

Сейчас ваши икры действительно сильны. Зацепите нерабочую ногу за лодыжку опорной ноги, согните в колене рабочую ногу и поднимайтесь на носки прямо вверх. Не менее двух секунд на подъем, задержка на секунду, две секунды вниз, одна секунда задержки внизу. Такой способ тренировки позволяет нарастить настоящую силу. Начните с двух подходов по 15 повторений. После подхода в течение минуты (или 20 вдохов) растягивайтесь, опу-

стив пятки вниз до предела. Дополнительный вес будет сильнее тянуть пятку вниз, чем при выполнении двустороннего варианта, и сочетание растяжки с подъемами на носок сделает тренировку очень тяжелой. Чередуйте ноги: выполнив один подход и растяжку, немедленно сделайте подход другой ногой и вновь растяжку. Если можете, выполняйте это количество повторений, добавляя один подход каждые четыре недели. Это придаст икрам стимул для дальнейшего роста, а также позволит ахиллову сухожилию и лодыжкам правильно адаптироваться к суровым условиям односторонней работы. Через два месяца вы будете делать четыре подхода по 15 повторений, и если не станете торопиться, тренировка окажется относительно легкой. Добавляйте не более двух повторений за подход еженедельно, пока не станете выполнять четыре подхода по 45 повторений. На это уйдет как минимум 15 недель.

НАЧАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ: 2×15
ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ: 4×45

Уровень 8. Подъемы на носки на одной ноге на ступеньке (прямая нога).

Выполняйте упражнение так же, как и предыдущее, но с прямой рабочей ногой. Теперь вы точно знаете, каково это. Подниматься на ступеньке на носок одной ноги — идеальное упражнение. Это одно из самых тяжелых упражнений для икроножных мышц, известных человеку, — с прямой ногой, максимальной растяжкой в нижнем положении и мощным сокращением в нижней точке. Многие полагают, что это легко, но посмотрите, как они

сгибают колено и отталкиваются, используя импульс, чтобы помочь себе выйти из нижнего положения. Секрет в паузе в нижней точке. Не дергайтесь. Двигайтесь плавно и равномерно, не ускоряясь в какой-либо части упражнения. Придерживайтесь выбранного темпа в течение всей тренировки. Может, это и мелочь, но именно она превращает простое с виду упражнение в настоящее испытание на прочность. Начните с четырех подходов по 30 повторений (если сможете) и постепенно добавляйте не более чем одно повторение в неделю, пока не сделаете по

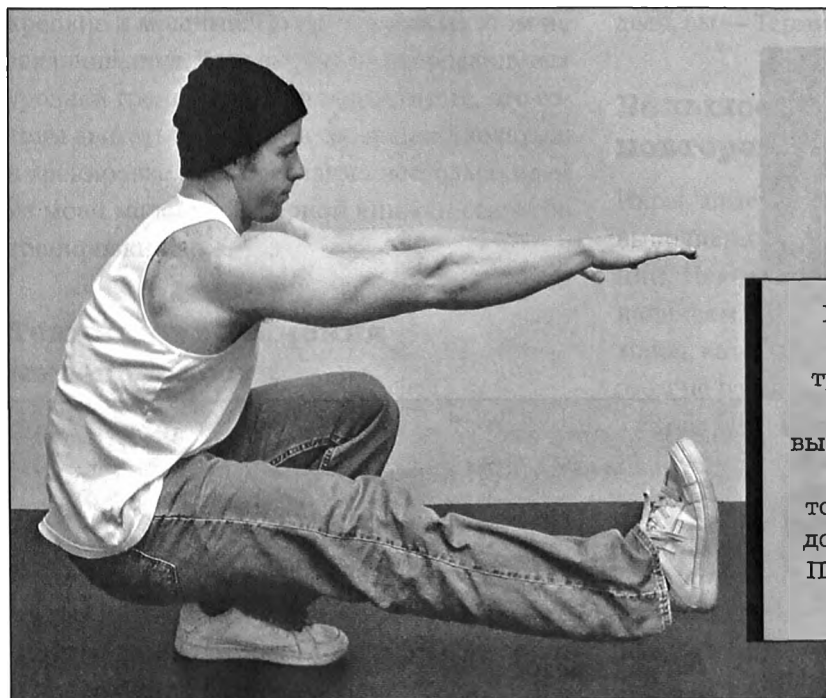
четыре подхода по 50 повторений на ногу. На это уйдет около 20 недель при условии соблюдения правильного темпа. Если не получается, наращивайте нагрузку медленнее.

НАЧАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ: 4 × 30
ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ: 4 × 50

Разминка и отдых

Икрам, как и любой другой группе мышц, необходим отдых для восстановления сил, и тренировать их нужно один или два раза в неделю. Как обычно, следите за состоянием организма и его потребностями. Как правило, лодыжки имеют очень крепкие связки. Вы двигаетесь целый день, и лодыжки всегда в тонусе, по-

этому, возможно, разминка и не понадобится. Можно начать тренировку с упражнений на два или три уровня ниже, чем ваш нынешний уровень. По своей программе я тренирую икры сразу после выполнения приседаний и считаю, что к этому времени они уже хорошо разогреты и готовы к работе.



Приседания, особенно на одной ноге или асимметричные, нагружают ноги и лодыжки сильнее, чем вы думаете. Если вы направите пальцы ног на себя, то дадите мышцам голени дополнительную нагрузку. Приседания отлично разогревают икры

Тяжело тренироваться дальше?..

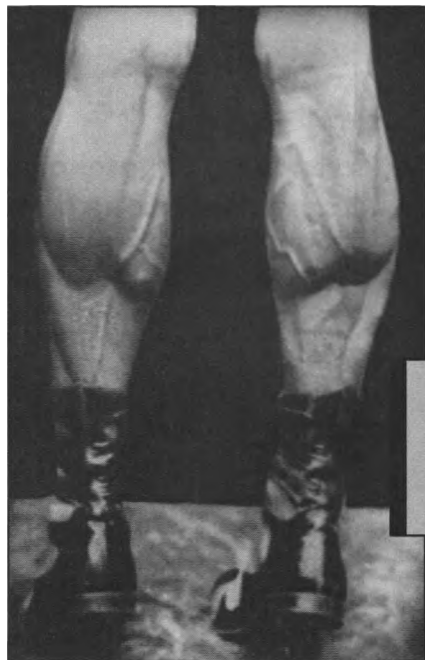
Когда я показываю парням, как тренировать икры собственным весом, многие из них спрашивают: «Почему я должен тратить время на кучу простых упражнений для икр? Почему я не могу сразу перейти к сложным?»

Потому что это неправильный подход. Большая ошибка — сразу начинать с трудных упражнений, с которыми вы вряд ли можете справиться. Ваша цель заключается не в том, чтобы покончить с упражнением так можно быстрее, а наоборот — *упорно тренировать упражнение как можно дольше*. Это тюремный подход. Если вы собираетесь в одиночной камере тренировать икры (или грудные мышцы, или дельты) в течение трех лет, зачем сразу переходить к самым сложным упражнениям? Торопиться-то некуда.

Такой подход к тренировке практикуется не только в гимнастике с собственным весом. Практически все чемпионы-бодибилдеры действовали таким образом. Они не всегда трени-

руются с предельным весом. В своих программах они используют рабочий вес меньший, чем тот, который действительно могут поднять, и находят способы утяжеления. При этом они получают максимальную выгоду от каждого увеличения веса. Вам необходимо перенять их привычки.

Спортсмен-заключенный — не гимнаст и не танцор. Вы не должны судить о сложности движений только по результату. В старой школе гимнастики сложное упражнение не является целью. Упражнения — просто инструменты, чтобы помочь вам достичь целей (сила и мышцы). Вы используете эти упражнения для развития и укрепления икроножных мышц и сухожилий и откладываете силу про запас. Это требует времени. Пожалуйста, позвольте организму адаптироваться к нагрузке и не торопитесь выполнять то, к чему ваш организм еще не готов. Помните: вы используете эти упражнения для *развития силы*, а не для *бахвальства*.



Для создания идеальных икр совсем не обязательны огромные веса. Эти икры принадлежат индийскому профессионалу тренировок с собственным весом Чанчалу Просаду (около 1930 года)

Стремление к силе

Тренировка небольших частей тела, таких как икры, дело небыстрое. От вас потребуются сила воли, упорство и *ответственность*. Если вы будете следовать приведенной программе, у вас уйдет на это более двух лет. Или даже три года. Только так можно добиться настоящих мышц и физической формы — медленно, размеренно, разумно. И если вы будете неторопливо следовать программе, которую я предлагаю, то обретете силу, почти не осознавая этого. Вы кардинально измените нижнюю часть ног. Когда вы выполните программу до конца, ваши икры нарастят плотные мышцы и получат огромные атлетические способности (выносливость, силу, гибкость), о которых вы и мечтать не могли.

Советы для продвинутой тренировки

Большинство спортсменов заметят, что когда они выполняют до четырех подходов с 50 повторениями подъемов на носки на прямых ногах, они уже достигли своих целей — их икры уже крепкие и мощные. Но программа на этом не заканчивается. Если вы дошли до продвинутых уровней тренировки икр и чувствуете, что готовы двигаться дальше и совершенствоваться в тренировке икр, предлагаю несколько идей из моей маленькой черной книжки секретов тренировки икр.

Техники увеличения интенсивности

Когда закончите тренировку икр с полным диапазоном движений до предела, попробуйте их «забить» — продолжайте делать повторения в верхней части диапазона — от середины до самого верха. Если не получится, попробуйте слегка выталкивать себя вверх на несколько сантиметров до тех пор, пока икры полностью не парализует. После спускайтесь со ступе-

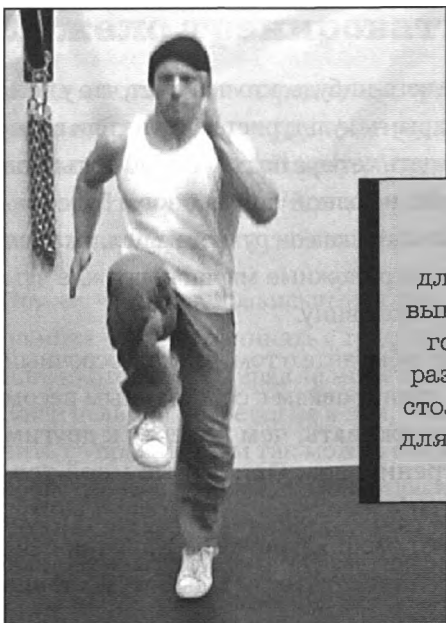
Попросите кого-нибудь, кто полагает, что у него мощные икры, — культуриста, бегуна или военного — сделать четыре подхода по 50 подъемов на ступеньке на одной прямой ноге. Будет забавно наблюдать, как он рухнет на пол, сжимая пылающие икроножные мышцы, прежде чем выполнит и половину.

Никогда не забывайте о том, что долгосрочный интерес к тренировкам с собственным весом легче поддерживать, чем интерес к другим формам тренировок. Описанные мной тренировки занимают всего несколько минут и не требуют специального оборудования. Вы можете тренировать икры в любом месте и в любое время.

нек, поставьте ноги вместе и подпрыгните 20–30 раз. Когда закончите, если хватит сил, минуту побегайте с высоким подниманием бедра. Если для вас такая тренировка — плевое дело, вы — Терминатор или кто-то вроде того.

Большое количество повторений

Икры, кажется, лучше всего развиваются при выполнении огромного количества повторений. Некоторые люди объясняют этот факт наличием в икроножных мышцах красных волокон, которые отвечают за выносливость. Я в этом не разбираюсь, но икры выносливы, так как носят наше тело целый день. Икры могут стать очень сильными: для культуристов поднимать тысячи фунтов на тренажере — обычное дело. К сожалению, этот вес воздействует на плечи, позвоночник и бедра, скручивая спину и нарушая естественное положение тела. Вместо того чтобы думать об *огромном весе* для икр, лучше сосредоточиться на огромном



Бег на месте с высоким поднятием коленей является классическим упражнением. Оно часто используется для тренировки выносливости, но его сочетание с силовыми техниками для икр помогает добиться предельного уровня силы. В отличие от тренажеров, упражнение развивает скорость, реакцию и улучшает физическое состояние тела. Выполняйте его для легкой разминки или для жесткого завершения тренинга. Для максимального развития икр тренируйтесь на носочках!

количестве повторений. Время от времени выполняйте в подходе очень много повторений — 100, 200 или больше. Испытайте себя, но будьте готовы к боли на следующий день.

Подходы нон-стоп

Икры хорошо реагируют на большое количество повторений, но в большинстве случаев более чем четыре подхода по 50 повторов — чрезмерная нагрузка. Если вы хотите тренировать выносливость, вместо того чтобы сменять ноги в каждом подходе, делайте все подходы подряд, на одной ноге. Тренируйтесь до тех пор, пока не будете выполнять все четыре подхода с хорошей растяжкой на одной ноге, и вы получите железные икры.

Комплексная тренировка

Серия подъемов на носки, которую я предложил, изолированно тренирует икроножные мышцы. Чтобы заставить икры работать одно-

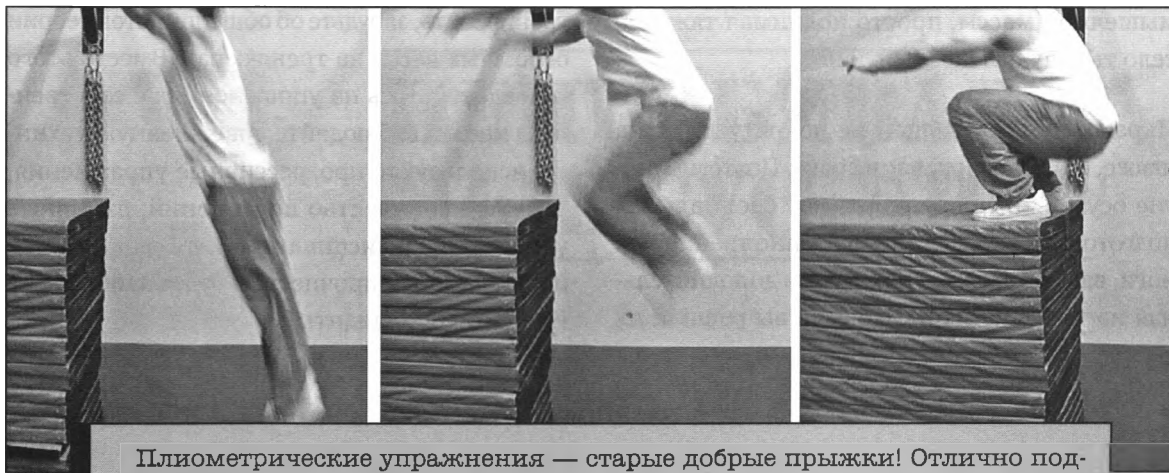
временно со всем телом, выполняйте такие упражнения, как забеги на гору, толкание автомобиля и т. д.

Взрывные упражнения

После того как икры предельно натренированы, научитесь использовать силу во взрывных упражнениях. Лучшие среди них — прыжки.

Круговые упражнения

Крошечные мышцы лодыжки должны оставаться гибкими и сильными. Часто ноющую боль лодыжки можно полностью устранить за несколько подходов *вращения стопой* в свободные от тренировок икр дни. Просто сядьте, поднимите ноги и рисуйте пальцами ног круги, такие большие, на какие вы только способны, 10 повторений в любом направлении. Это упражнение отлично снимает напряжение с ног после интенсивной тренировки голени. Попробуйте.



Плиометрические упражнения — старые добрые прыжки! Отлично подходят для добавления ногам мощи. Это еще один отличный способ, чтобы научить икры работать в унисон с остальными мышцами тела

Двустороннее развитие

Очень трудно наращивать мощные мышцы с одной стороны конечности, если мышцы на другой стороне слабые и немощные. Тело, кажется, чувствует несоразмерность и замедляет темп развития. Если вы действительно хотите увеличить ваши икры, работайте над мышцами-антагонистами — большеберцовой на передней части голени. Потяните пальцы ног на себя с силой, пока голень не начнет гореть. Затем вытяните носки и многократно повторите упражнение. Держите эти мышцы здоровыми и сильными, и вы снизите риск травматизма голени. Один парень, которого

я знал в Сан-Квентине, тренировал голени с помощью вися на турнике, удерживаясь пальцами ног и двигаясь вверх-вниз. Попробуйте выполнить это в течение нескольких минут, если думаете, что у вас сильные голени!

Если вы действительно заинтересованы в том, чтобы натренировать мышцы икр до предела, все эти методы для вас. Используйте их время от времени, но прежде всего сосредоточьтесь на упражнениях с собственным весом, и вы получите такие икры, какие пожелаете, не только мускулистые и сильные, но и быстрые, подвижные, гибкие, здоровые и выносливые, такие, о каких и мечтать не могли.

Отбой!

Забавно, но ни одна часть тела не тренируется на тренажерах больше, чем икры, хотя, выполняя упражнения с собственным весом на икры, легче всего добиться результата. Если подумать, в этом есть свой смысл: среднестатистический мужчина может и не тренировать грудные мышцы, спину или бицепсы, но каждый его шаг прорабатывает отдельные мышцы

икр, так как они перемещают весь вес его тела. Вы тренируете икры даже обычной ходьбой. Вы когда-нибудь обращали внимание на то, какие у толстяков мощные икры? Частью их является жир, но, вероятно, его не так много, как вы думаете. Тело имеет тенденцию накапливать жир вокруг своего центра тяжести, а не на конечностях. Можно наработать много

мышечной массы, просто поднимая тяжелое тело тысячу раз каждый день.

Икрами не запугаешь и не покрасуешься на пляже, они не спасут вас в драке. Поэтому многие осужденные пренебрегают специальной подготовкой икр. Если вы усиленно тренируете ноги, вам, возможно, и не нужна дополнительная нагрузка на икры. Но если вы решили их

тренировать, забудьте об общепринятой теории огромных весов на тренажерах. Вместо этого сосредоточьтесь на упражнениях с собственным весом, соблюдайте совершенную технику, используйте прогрессивные упражнения, большое количество повторений, взрывные упражнения и дисциплинируйте себя. И ваши икры формой и прочностью будут напоминать граненые бриллианты!

НЕПРОБИВАЕ- МЫЕ СУСТАВЫ

Одним из наиболее важных аспектов развития тела и наращивания силы является тренировка суставов. Вы не станете сильным, если у вас слабые суставы. На развитие настоящей здоровой мускулатуры без употребления химии требуются годы, и достичь этого можно, только обладая крепкими суставами. Трагедия современных поклонников накачанных мышц — в злоупотреблении тяжестями и тренажерами, которые наносят огромный вред суставам.

В этом разделе я расскажу вам, как с помощью гимнастики получить супермощные суставы, развить подвижность, избежав разболтанности и ослабления, и наладить работу заржавевшего и закрепощенного тела. Из снарядов вам понадобится только турник, и ничего больше.

СИЛА И ГИБКОСТЬ УТЕРЯННОЕ ИСКУССТВО ТРЕНИРОВКИ СУСТАВОВ

Если бы вы спросили у мастера старой школы, как добиться мощных суставов, то он бы порекомендовал развивать «упругую силу» в жилах, как говорил Джо Хартиген. В прошлом все признавали концепцию гибкой силы, но так как сегодня этот термин имеет другое значение, я решил ввести современное название **сила-гибкость**. Если и существует секрет выработки крепких связок и сухожилий, вы найдете его здесь.

Что такое сила-гибкость? Сила-гибкость — это способность мышцы оставаться крепкой и сильной, когда она растягивается или удлиняется.

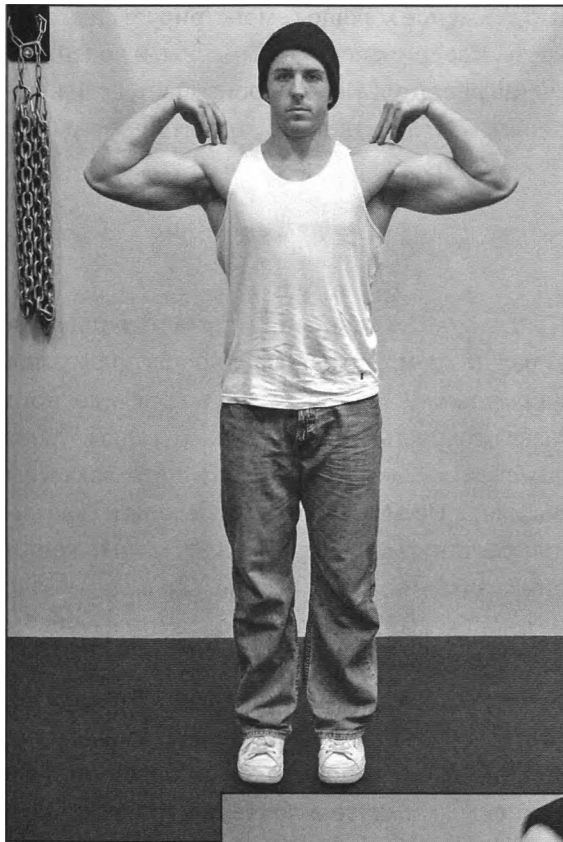
В процессе эволюции сухожилия развивались таким образом, чтобы оставаться сильными и гибкими одновременно, что делает их *пружинистыми* и позволяет животным (или нам) бегать, прыгать, выполнять взрывные движения. По сути, расслабленные и дряблые мышцы не смогут воспроизвести ни единого движения.

Такое понимание гибкости распространено среди современных бодибилдеров, хотя оно и идет вразрез с *общепринятым* понятием гибкости в фитнесе. Когда современные тренеры говорят о гибкости, они автоматически ассоциируют ее с *расслаблением*. Связано это с тем, что пассив-

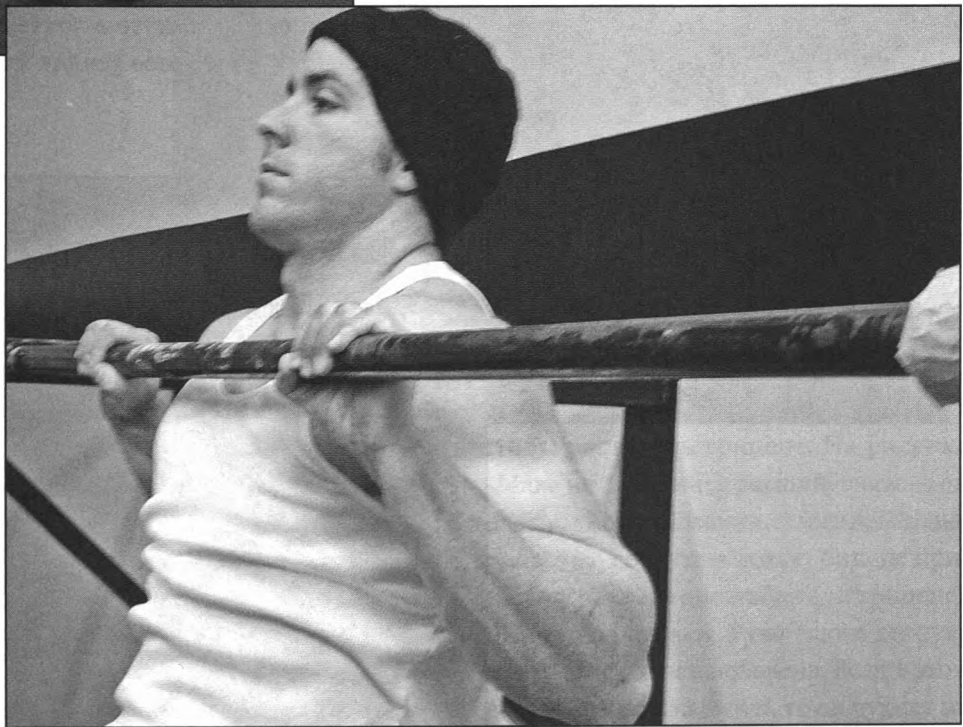
ные методы тренировки связаны с техниками расслабления. Считается, что растягиваемая мышца *должна быть* расслаблена. Но так ли это?

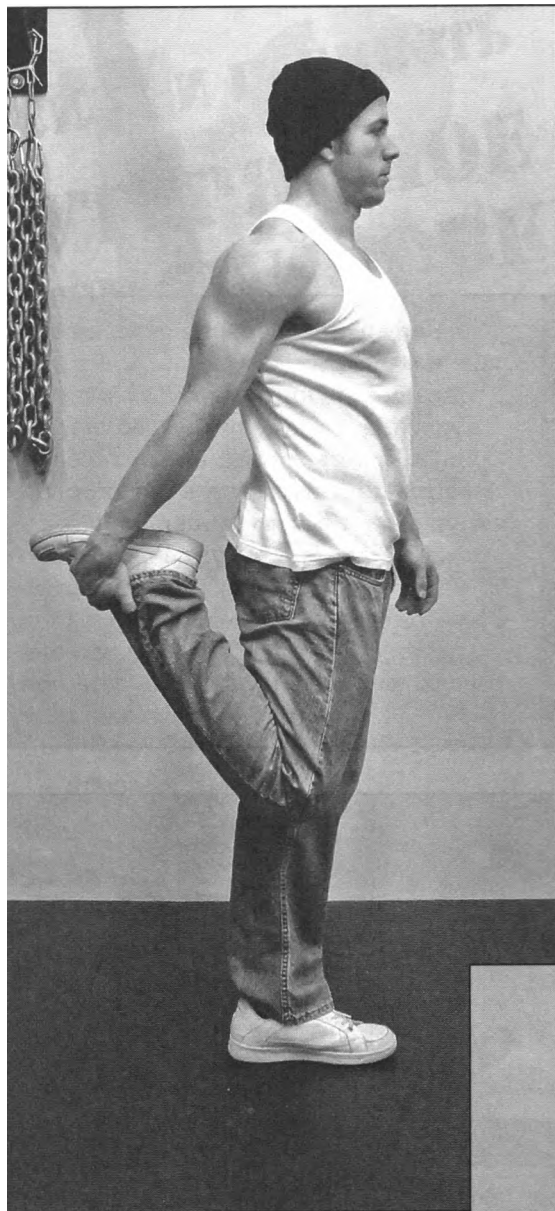
Конечно, для выполнения свободного движения мышца с одной стороны сустава должна сокращаться сильнее, чем с другой. Но из этого не следует, что с другой стороны мышца *может вовсе не* сокращаться. Она сокращается, и как только напряжение станет *больше*, чем с другой стороны, создается движение.

Мы можем привести множество примеров движений, в которых мышца растянута и сильно сокращена одновременно. Если вы хотите растянуть переднюю поверхность бедра и связки колена, что вы сделаете? Большинство атлетов схватятся за лодыжку и подтянут пятку к ягодицам.



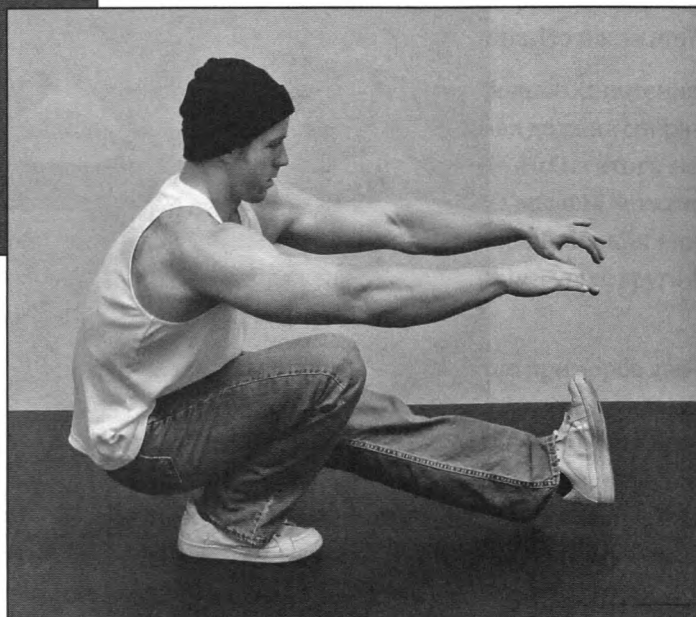
На верхнем рисунке изображена обычная растяжка трицепса. Бицепс сокращен, руки полностью согнуты в локтях, и трицепс расслаблен. На рисунке снизу показано верхнее положение подтягивания к груди: руки согнуты в локтях, и трицепс растянут так же, как и на рисунке вверху. Но несмотря на то что трицепс растянут, он не расслаблен. Если мышца растянута, это не означает, что она расслабленная и вялая. Она остается сильной и напряженной

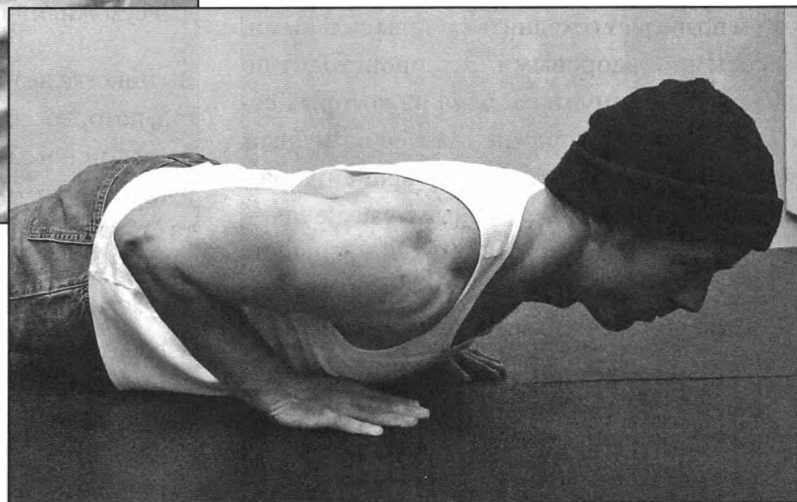
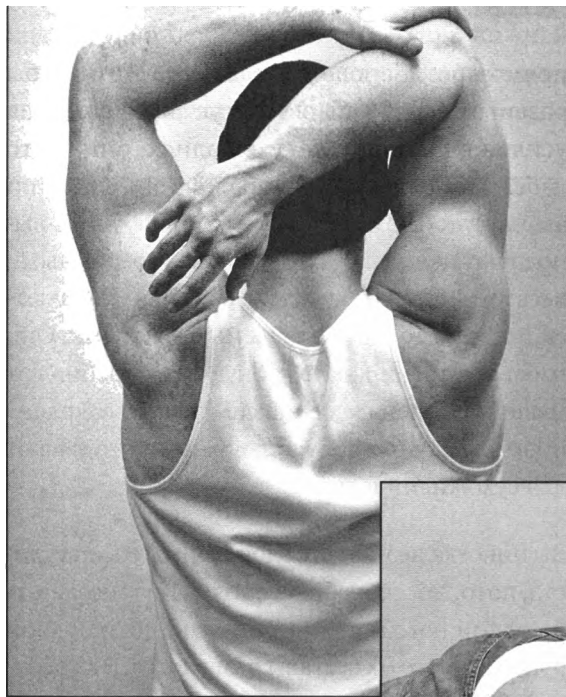




Это движение хорошо демонстрирует силу-гибкость. Квадрицепсы расслаблены, и коленный сустав растянут. Но что произойдет, если я попрошу того же атлета выполнить приседание на одной ноге?

Приседания на одной ноге считаются *силовым* упражнением. Это однозначно не упражнение на *растяжку*. Но, как видно на рисунке, нога Макса полностью согнута в колене. Она согнута *даже больше*, чем при растягивании с захватом лодыжки. Несмотря на то что мышцы и сухожилия растянуты до предела, в этом положении они создают большое усилие. Очевидно, Макс не смог бы выйти из этого положения, если бы мышцы не были достаточно сильны. *Разновысокие отжимания* — это аналог приседаний, только для верхней части тела. В нижнем положении при разновысоком отжимании рука полностью согнута в локте, но трицепсы создают достаточное усилие для подъема атлета вверх.





В нижней позиции приседа растягивается не только квадрицепс опорной ноги. Взгляните на рисунок еще раз и обратите внимание на правое бедро Макса. Ягодичная мышца растянута так сильно, что бедро прижимается к корпусу! Но в то же время она напряжена, потому что требуется удерживать равновесие в нижней точке, и создает усилие для подъема вверх. Также нога сильно согнута в колене. На этом примере видно, что растянутые мышцы — мощные мышцы.

Приведу еще один пример. Взгляните на две верхние фотографии.

В обоих случаях атлет растягивает трицепсы. На рисунке слева приведен хороший пример *силы-гибкости* в пассивном растяжении. Макс расслабил мышцы руки, потянув локоть за себя, чтобы растянуть трицепс. На рисунке справа Макс не *пытается растянуться* — он выполняет узкие отжимания. В нижней точке рука полностью согнута в локте, бицепс прижат к предплечью. Но *расслаблен* ли трицепс? *Вовсе нет!* Он напряжен. Рука также согнута в запястье, растянута и напряжена. Если в этом положении Макс расслабится, то он рухнет на пол.

Гимнастика и крепкие суставы

Какой вывод можно из этого сделать? Сила и гибкость — не противоположности. Они идут рука об руку, когда мы говорим о тренировке сухожилий и укреплении суставов. Тренируйтесь как угодно, но наращивайте упругую силу, иначе ваши суставы станут слабее, даже если мышцы будут становиться сильнее. А это опасное сочетание.

Многие спортсмены удивляются, почему силовые тренировки в тренажерном зале причиняют боль и травмы, а гимнастика с собственным весом позволяет сохранить суставы сильными, молодыми и здоровыми. Это происходит по нескольким причинам, одна из которых состоит в том, что упражнения с собственным весом наращивают силу и одновременно развивают подвижность. Основные упражнения — приседания, узкие отжимания, подтягивания и т. д. — выполняются с полной амплитудой. При этих движениях мышцы растягиваются и работают с нагрузкой, поэтому они идеальны для развития гибкой силы. Для постепенного развития суставов это важно, и поэтому *Тренировочная зона* состоит из 10 уровней. Такой подход позволяет научиться стоять прежде, чем ходить.

Сравните сказанное с современным подходом, например в бодибилдинге. Большинство качков отнюдь не развивают гибкую силу, а делают

прямо противоположное. Вместо того чтобы развивать силу-гибкость в суставах, создавая усилия в растянутых сухожилиях, они часто *избегают* выполнять упражнения с полной амплитудой. Вместо полных приседаний выполняют неполные жимы ногами с огромными весами. А спустя несколько месяцев удивляются, когда возникают проблемы с коленями! Они избегают тренировать гибкую силу и забывают мышцы на тренажере максимальным сокращением мышечных волокон, но ничего не делают для сухожилий и суставов.

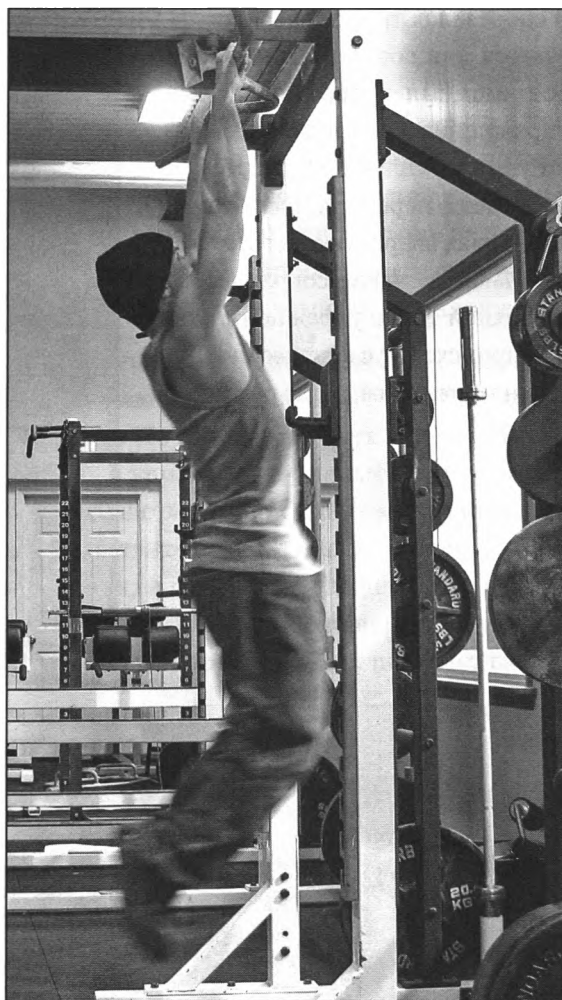
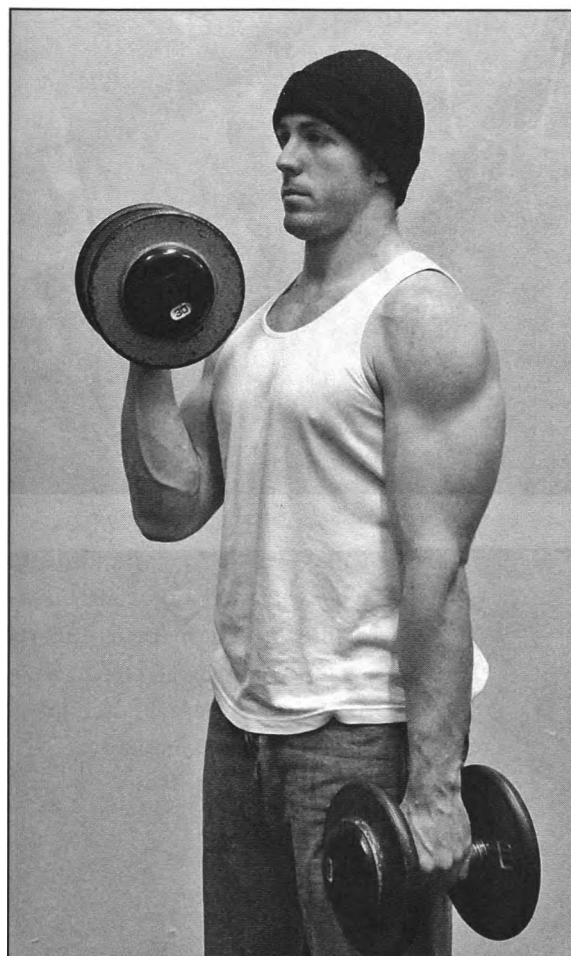
Вы никогда не найдете здорового культуриста, который способен выполнить приседания на одной ноге и полные отжимания на одной руке. От этого их суставы развалятся. Эти ребята стараются нарастить мышцы за максимально короткий срок, но не понимают, что суставы и сухожилия развиваются медленнее мышц. Вместо того чтобы развиваться постепенно, все растет и адаптируется с неправильной скоростью. Более того, многие культуристы покупаются на идею пассивной гибкости и с силой растягивают мышцы, пытаясь их расслабить. В результате, когда они падают, поскользываются или поднимают непривычный предмет, случаются травмы. Большие внушительные мышцы — *не признак* крепких и здоровых суставов.

Самые популярные в залах движения развивают мышцы, а не укрепляют суставы!

Сравнив несколько популярных в тренажерных залах упражнений с их эквивалентами в гимнастике с собственным весом, вы поймете,

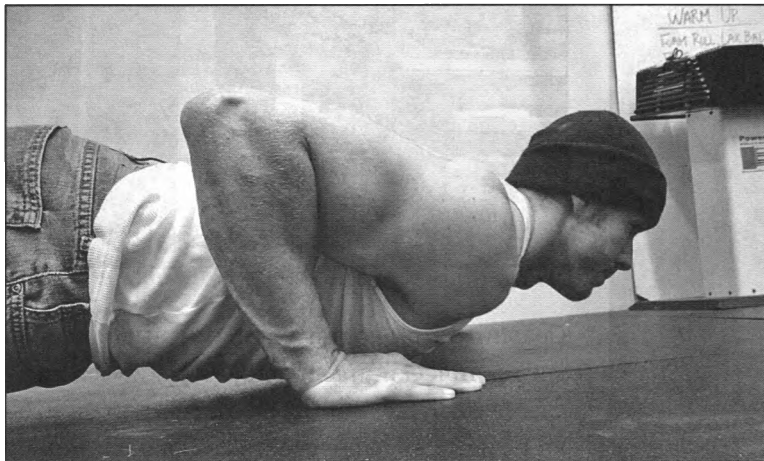
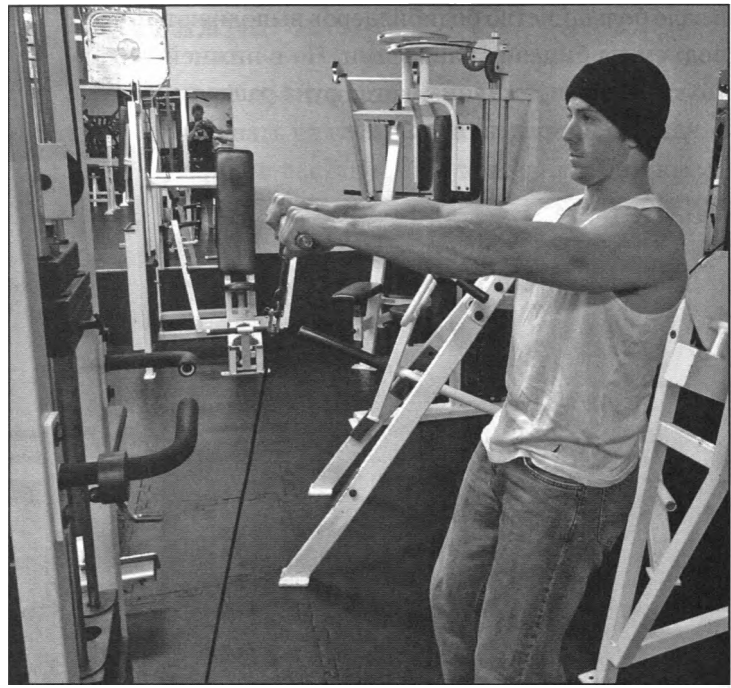
почему движения в гимнастике лучше развивают силу-гибкость.

В зале большинство бодибилдеров выполняют подъем на бицепс с гантелями. Но в нижней точке этого упражнения, когда рука распрямлена, бицепс вряд ли напряжен.



Сравните это с подтягиваниями, выполненными технически правильно, — руки «мягкие», слегка согнуты в локтях. Это позволяет не только не допустить перерастяжения в локтях, но и держать бицепс в напряжении даже в нижней точке упражнения.

В спортзалах тренажеры используются для создания пикового сокращения в верхней точке упражнения. Они редко развивают упругую силу. Здесь спортсмен работает с передними дельтами, вытягивая вверх трос на тренажере. Мышцы сильно сокращаются в верхней точке упражнения, но что происходит с суставами? Где они нагружаются, когда руки опущены?



Сравните это упражнение с разновысокими отжиманиями. В нижней точке дельты сильно напряжены и растянуты. Одновременно развиваются суставы и мышцы.

Подобных примеров хватит на всю книгу, но, надеюсь, вы уже поняли, о чем речь. Современные тренеры не признают концепцию силы-гибкости.

Должны ли мышцы расслабляться при растяжении?

Идея гибкой силы состоит в том, чтобы мышцы и сухожилия оставались в напряжении во время растягивания, и такой подход *противоречит* современным методам тренировок. На тренировках атлетов учат *противоположному* — *расслаблять* мышцы во время растягивания. В этом секрет методов пассивного растяжения — современного метода развития гибкости.

Почему современные тренеры и инструкторы учат своих подопечных расслабляться во время растяжки? Причина очевидна. Расслабление во время растяжки позволяет увеличить диапазон движения. Из-за этого создается впечатление, что вы более гибки, чем на самом деле. Но нужна ли вам эта экстрагибкость, которую

дает расслабляющая растяжка? Конечно, узкие отжимания, глубокие приседания и полные подтягивания сжимают и расширяют мышцы в более здоровом диапазоне, но они не превратят вас в акробата. Вопрос в том, нужен ли вам искусственно увеличенный диапазон движения.

Увеличение диапазона движения с помощью расслабляющей растяжки — это звучит круто, признаю. Но это палка о двух концах. Расслабление в упражнениях на гибкость поможет вам больше растянуться, потому что уменьшается чувствительность рецепторов в мышечных волокнах, называемых мышечными веретенами. Обычно мышечные веретена усиленно работают, предотвращая перерастяжение



Современные знатоки расскажут вам, что растяжка и расслабление всегда сопутствуют друг другу на тренировках. Это неверно. Мышцы и сухожилия должны растягиваться под напряжением. Это естественно. Посмотрите на потягивающуюся кошку... ее тело мягкое и расслабленное или сильное и гибкое?

мышц, но трюки с постепенным расслаблением в растяжке обманывают мышцы, заставляя их думать, что ничего особенного не происходит. (Если положить лягушку в кастрюлю с холодной водой и постепенно довести воду до кипения, нервная система земноводного не заметит этого. Принцип тот же.) Процесс десенсибилизации позволяет мышцам растянуться больше, чем обычно, и занимает немного времени — всего несколько минут. Расслабление помогает вам увеличить диапазон движения, но самое неприятное заключается в следующем: если вам надо повторить движение в том же диапазоне, то снова придется расслабиться. Вы можете увидеть множество каратистов, которые выполняют впечатляющие удары ногами в додзэ, но не могут повторить их на улице. Так что такое увеличение диапазона движения выглядит сомнительным.

Все заключенные, которых я тренировал, имели такое же мнение. Мой наставник в Сан-

Квентине Джо Хартиген всегда говорил, что упражнения на растяжку ослабляют суставы. Похожей точки зрения придерживались многие, кто попал за решетку: если хотите иметь крепкие суставы, тренируйте гибкую силу упражнениями с собственным весом, «мостиками» и подъемами ног, расширяя диапазон движения. В последние несколько лет множество статей твердят о том, что расслабляющая растяжка — это Святой Грааль для профилактики травм, но старожилы тюрем считают по-другому: расслабляющая растяжка провоцирует травмы!

Как ни странно, наука только сейчас начинает прислушиваться к этим старым тюремным динозаврам. Недавно в армии США проводились исследования связи между растяжкой на расслабление и травматизмом. Знаете, каковы выводы этого исследования? Солдаты с высоким уровнем гибкости подвержены *большему* риску получить травму, чем солдаты со средним уровнем гибкости!

Подготовьтесь: миотатические рефлекс экономят время

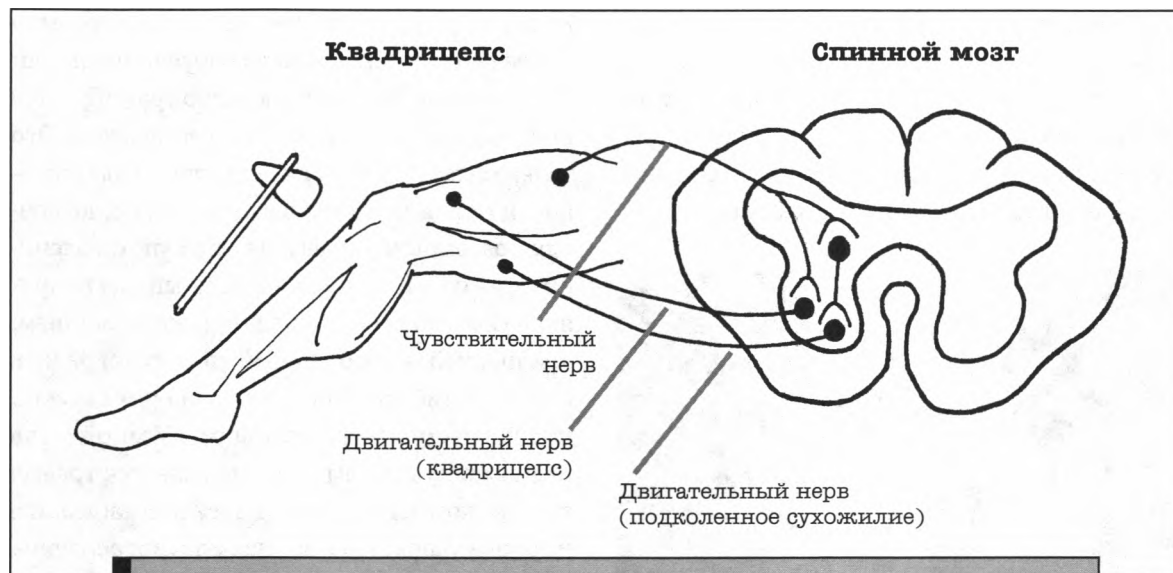
Почему более гибкие атлеты травмируются чаще, чем «силовые»? Дело в том, что методы пассивного растяжения основаны на *расслаблении с усилием*. Они силой заставляют мышцы *расслабляться*. Такой подход входит в противоречие с тем, как привыкло работать тело.

Я хочу задать вопрос: почему в первую очередь травмируются суставы? Практически все травмы суставов возникают, когда связки, сухожилия и мышцы *слишком сильно растягиваются*. Они могут растягиваться до определенного предела, но чрезмерное растяжение разрывает их. Последствия могут быть ужасными.

Разрывы коленных связок и бурс, переломы плечевых суставов, вывихи и смещения кисте-

вых и локтевых суставов... Многочисленные ужасные травмы возникают из-за того, что суставы работают на пределе.

К счастью природа позаботилась о нас. Тело интуитивно ощущает риск, связанный с чрезмерным растяжением суставов, и принимает меры. Такие меры называются миотатическим рефлексом. Это очень древний примитивный произвольный рефлекс. Всякий раз, когда мышца подвергается перерастяжению, она напрягается и сокращается (миотатический рефлекс). Коленный рефлекс — классический пример его проявления. Даже если очень легко ударить по коленной связке, четырехглавая мышца бедра произвольно сократится, защищая сустав.



Коленный рефлекс является классическим примером миотатического рефлекса. Когда тело переходит в режим защиты, оно напрягается

Проще говоря, когда тело в стрессовом состоянии, оно напрягается. Напряжение возникает автоматически. Вспомните, что вы ощущали, когда, спускаясь по лестнице, промахивались мимо ступени? Нога испытывала ряд миотатических рефлексов, готовясь к удару от соприкосновения со ступенькой, и напрягалась. Может, со стороны это и выглядит как множественные коленные рефлексы, но тело знает, что делает. Напряженные мышцы поглощают силу удара.

Расслабление и травмы

Одна из опасностей пассивной растяжки заключается в том, что она деактивирует жизненно важный миотатический рефлекс. Она заменяет напряжение *расслаблением*. В джакузи это прекрасно, но если тело вам необходимо для чего-то более сложного — это опасно.

Расслабленное тело легко травмировать. И корпус, и руки, и ноги. Одним ударом можно закончить бой, если боксер не готов к этому (под

Если во время удара вы расслаблены, то сила удара придется на суставы. Суставы легко повреждаются, если они не защищены мышцами и сухожилиями. Даже небольшой удар в неверном направлении может вывихнуть плечо. Если колено повернется не в ту сторону всего на несколько градусов, может порваться передняя крестообразная связка. Я мог бы привести еще много примеров.

«готов» я подразумеваю «напряжен»). Поговорите с любым каратистом. На протяжении веков эти парни выполняли упражнения с напряжением. В момент удара они напрягают мышцы и сухожилия, которые играют роль брони для внутренних органов. Такие тренировки, поддерживая миотатический рефлекс, делают бойцов несокрушимыми. Гимнасты и парашютисты напрягают мышцы перед приземлением. Спортсмены, выполняющие прыж-

ки в воду, делают то же самое при входе в воду. В любом виде спорта, в котором сохраняется риск получения травмы и тело подвергается нагрузке, спортсмены тренируются поддерживать миотатический рефлекс путем сохранения правильного мышечного напряжения.



Сила-гибкость: пояснение

Упражнения, позволяющие добиться высокого уровня силы-гибкости (например, *приседания на одной ноге*), — самое лучшее средство для укрепления суставов. Но они не станут крепкими за одну ночь. Суставы и мышцы адаптируются к этим упражнениям, но вы должны предоставить телу возможность правильного развития — начать программу тренировки со щадящих упражнений, которые позволяют сухожилиям укрепляться в собственном темпе. Если начать с тяжелых упражнений упругой силы, таких как узкие отжимания, то может возникнуть иллюзия успеха, но атлеты, которые постепенно прорабатывали упражнения, начиная с самых легких, в долгосрочной перспективе будут иметь более сильные и здоровые суставы. Упражнения на силу-гибкость могут быть очень сложными (именно поэтому многие качки избегают их).

Не верьте, что расслабленное тело невозможно повредить. Все мы слышали бабушкины сказки о том, что пьяный человек редко травмируется при падении, так как его тело расслаблено. Это только сказки. Поговорите с врачами, работающими в травмпунктах в выходные. Подавляющее большинство травм связано с употреблением алкоголя. Падение на бетонный пол неприятно само по себе, но падать расслабленным, как пьяный, — это верный способ повредить себе что-нибудь. При таком падении можно получить смертельную травму. У множества пьяных результатом падения является травма головы, потому что мышцы шеи расслабляются и голова ударяется о землю. Злоупотребление алкоголем ослабляет миотатический рефлекс. Алкоголь, может, и весело, но он вряд ли защитит вас от травм. Скорее, наоборот.

Еще один важный момент тренировки силы-гибкости: когда мышцы растянуты, они должны быть напряжены. Но «растянуты» не означает «перерастянуты». В идеале конечности должны двигаться в привычном диапазоне. Для развития максимальной гибкой силы необязательно становиться акробатом.

И последний совет. Если вы тренируете мышцы для развития силы, во время растяжки используйте естественные с точки зрения биомеханики упражнения. Избегайте неестественных или болезненных движений. Хотя такие упражнения, как жимы из-за головы и тяги за голову, растягивают мышцы под нагрузкой, их следует избегать по причине повышенного риска травмирования вращательной манжеты плеча. По той же причине избегайте жимов штанги и большинства упражнений на тренажерах.

ПОДГОТОВКА К СИЛЕ

В старые времена силачи понимали, что ключ к крепким суставам — мощные сокращения мышц. Они не использовали ароматерапию и танцевально-двигательную терапию для расслабления. Настоящие силачи не расслабляли суставы, а, наоборот, использовали силовое удержание, в котором тело фиксируется в одном положении и вес удерживается или перемещается на небольшое расстояние. Когда я говорю «вес», я имею в виду настоящий вес! Когда Луи Сир тренировал суставы, он поднимал и удерживал на спине 1967 килограммов. Уоррен Линкольн Трэвис поднимал в специальной «упряжи» 1807,5 килограмма. Лайонел Стронгфорт держал на плечах пролет моста, по которому ехал автомобиль с пассажирами весом 3,5 тонны. Великий Джон Гримек удерживал над головой более 450 килограммов.



Думаете, штанга весом 68 килограммов слишком тяжелая? В одном из своих невероятных трюков Саксон удерживал штангу, на которой сидели 11 человек

Такие силовые удержания заставляют мышцы активно сокращаться вокруг суставов, образуя суперпрочный защитный рукав. Я никому не советую повторять эти трюки — такая работа требует сверхпрочных сухожилий и суставов. Огромная нагрузка стимулировала и утолщала связки, которые обеспечивали целостность суставов!

Отбой!

Чтобы достичь высокого уровня гибкой силы, вам не нужны фантастические тренажеры, чудотворные упражнения или волшебные припарки. Выбросьте эти современные штучки и выполняйте упражнения старой доброй гимнастики с собственным весом. Придерживайтесь принципа увеличивающейся нагрузки — начинайте тренировки с упражнений с полной амплитудой, но с небольшой нагрузкой (*приседания «складной нож», отжимания от стены, вертикальные подтягивания* — хорошие примеры). Постепенно переходите к упражнениям, в которых исполь-

зуется полный вес тела (*полные приседания, полные отжимания, полные подтягивания*), а затем — к тренировке одной конечности (*отжимания и подтягивания на одной руке, приседания на одной ноге*). Такому подходу я научился в тюрьме: он не только позволяет выработать несокрушимо прочные суставы, но и помогает стать сильным безопасным путем, так как постепенно адаптирует мышцы и сухожилия к силе и гибкости. Если вы хотите получить сильные и здоровые суставы, то должны придерживаться такой последовательности в тренировках упругой силы.

РАСТЯЖКА: ТЮРЕМНЫЙ ПОДХОД

ГИБКОСТЬ, ПОДВИЖНОСТЬ, КОНТРОЛЬ

Похоже, на свободе все всё знают о гибкости. Они заключают себя в странные приспособления, садятся на шпагат и т. д. Тренажерный зал уже не тренажерный зал, если в нем нет коврика для растяжки. Растяжка является неотъемлемой частью каждой тренировки. Многие атлеты на растяжку тратят больше времени, чем на тренировку! В наши дни гибкость рассматривается как один из основных компонентов фитнеса. Если вы не делаете растяжку, то вы динозавр, варвар.

В тюрьме все по-другому. В тюрьме атлетов в первую очередь интересует сила. Если есть гибкость, значит есть и сила. В гимнастике такие упражнения, как «мостики» и высокие подъемы ног, выполняются с полной амплитудой. Для гибкости? Вы можете увидеть парней, выполняющих легкую растяжку между подходами для расслабления, чтобы восстановить в мышцах свободный ток

крови. Вы можете увидеть спортсменов, делающих растяжку перед выполнением определенного упражнения. И возможно, вы увидите травмированных атлетов, осторожно выполняющих растяжку. И что это означает? Ничего. Тюремные атлеты не видят смысла в растяжке и не делают растяжку ради растяжки.

Какой подход выбираю я?

Гибкость — побочный эффект силовой гимнастики

Тюремные спортсмены не сосредотачиваются на растяжке, потому что понимают, что гибкость без силовой тренировки бессмысленна. Хорошую подвижность нужно рассматривать

как побочный эффект правильной силовой тренировки. Мастеров силовой гимнастики, у которых я тренировался, гибкость не интересовала. Их интересовало увеличение диа-

пазона движений при выполнении силовых упражнений. Они часто говорили о тренировке сухожилий или работе с суставами, но не о гибкости. Стать акробатом? Неинтересно. Зачем быть гибким? Поклонение гибкости — это современная тенденция.

В прошлом атлеты не засыпали с мыслью о гибкости. Они думали только о силе. Сила по-

зволяет управлять телом, весом и чем угодно. (Толчок, рывок, подъем тяжестей — все эти движения требуют применения силы или скорости, но не гибкости.) Сила позволяет легко управлять своим телом. Быть гибким сверх определенного уровня — непродуктивно. Какой смысл обладать сверхрастянутыми мышцами, которыми трудно управлять?

Сила + Гибкость = Подвижность

Люди часто путают гибкость с подвижностью. Это ошибка. Подвижность — это способность самостоятельно двигаться. Подвижность основана в первую очередь на силе и во вторую — на гибкости. Примеры подвижности — прыжки, бег, спортивные финты — зависят от силы. Конечно, в закрепощенных мышцах нет ничего хорошего. Но гибкость атлетов автоматически создается движением мышц, а не пассивным растяжением. Действительно подвижные и проворные животные обладают упругой силой, си-

лой-гибкостью, а не расслабленной гибкостью. Вспомните пантеру!

Подвижность, основанная на силе, необходима как в повседневной жизни, так и в спорте. Чтобы поднять вверх ногу и коснуться ею руки, стоя на одной ноге, потребуется определенный уровень силы. Не имеет значения, какая у вас пассивная растяжка и как высоко вы сможете поднять ногу, если вам кто-то помогает. Это не подвижность. Если вы не можете поднять ногу самостоятельно, такая гибкость бесполезна.



Разве это настоящая подвижность, если вы можете наклоняться только с помощью партнера? Сравните эти два упражнения пассивной растяжки с «мостиком» и «уголком»

Тренировочная зона и гибкость

Старые атлеты, приверженцы тренировки с собственным весом, не были настолько глупы, чтобы не понимать преимуществ растяжки. Просто они более четко увидели взаимосвязь гибкости и силы, чем большинство современных спортсменов. Они очень хорошо знали: чрезмерная гибкость без силы неуправляема, как обезьяна с гранатой, — никогда не знаешь, чем она может обернуться. Может, это выглядит и внушительно, но на самом деле бесполезно и опасно. Сила должна стоять на первом месте.

На этом подходе основана старая школа силовой гимнастики, и он изложен в *Тренировочной зоне*. Я хочу, чтобы вы развивали *силу и подвижность*. Гибкость? Только если она сопутствует силе. Я учу своих подопечных тренироваться с полным диапазоном движения. Даже когда я рекомендую частичные движения или движения в пол-амплитуды, в одной тренировке они всегда должны сочетаться с полноамплитудными

упражнениями. Полные отжимания, полные подтягивания, полные приседания. Всегда.

Посмотрите на специальные техники, которые я рекомендую для тренировки суставов в *Тройчатке* (глава 14), — скручивания, «мостики» и «уголки». На первый взгляд кажется, что это упражнения на гибкость. На самом деле для их правильного выполнения нужно больше *силы*, чем гибкости. Движением управляют мышцы, и если движение не удастся, то это происходит из-за того, что мышцы не могут достаточно сильно сократиться. Гибкость появляется вследствие сокращения мышц. С помощью моих методов вы выравниваете нагрузку на мышцы, тем самым увеличивая подвижность, а подвижность — следствие силы. Но мышцы не станут расслабленными или разболтанными, как у большинства травмированных атлетов. Ваша сила и гибкость будут находиться в идеальном равновесии.

Растяжка — пассивная или активная

Тренируя своих учеников, я в первую очередь сосредоточиваюсь на силе. Тем из них, кто тратит время на растяжку вместо тяжелой тренировки мышц, я отвечаю подзатыльниками. Поэтому те, кто знает меня, говорят: «Тренер Уэйд не верит в гибкость». Это неправда. Я считаю, что гибкость важна. Но я также считаю, что *сила порождает* гибкость и она же контролирует диапазон движения. (И это часто называют *активной* растяжкой.)

Пассивная гибкость — это нечто другое. Существуют разные виды пассивной растяжки, но я определяю пассивную растяжку как *растягивание расслабленных мышц с помощью внешних воздействий*.

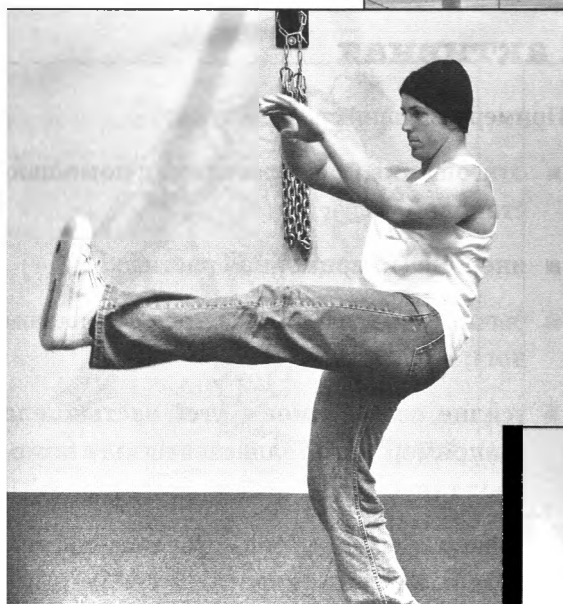
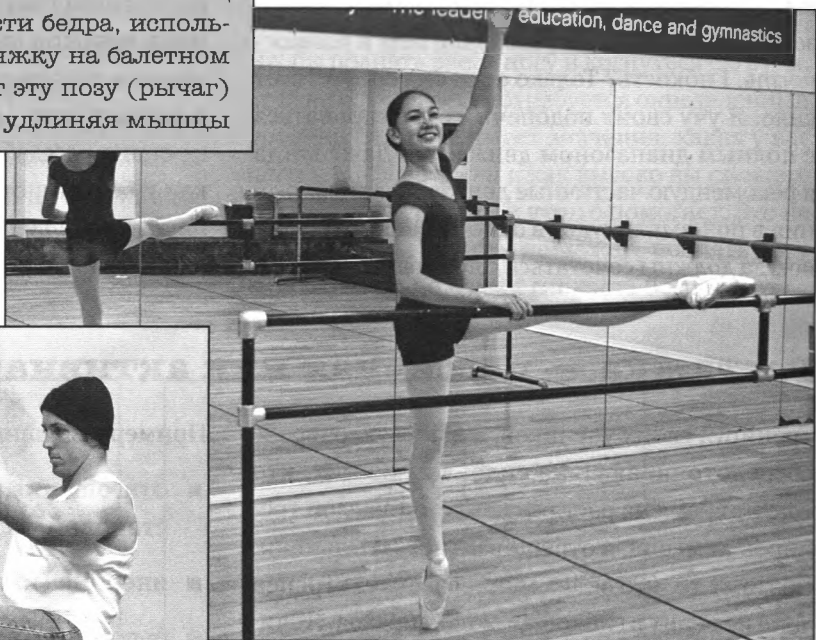
Примеры внешних воздействий:

- **отягощения** (как в растяжке с помощью становой тяги);
- **инерция** (инерционная растяжка);
- **рычаг** (как в наклоне вперед с захватом ног);
- **усилие, создаваемое другой частью тела** (например, изгиб запястья назад с помощью тянущего движения другой рукой);
- **тренажеры** (как тренажеры для шпагата, которые можно увидеть в журналах, посвященных кунг-фу).

К внешним воздействиям я не отношу *силу тяжести*. Наше тело эволюционировало под воздействием силы тяжести. Каждый раз во время приседания или отжимания вы растягиваете мышцы под действием силы тяжести. Но при выполнении этих упражнений вы не расслабляетесь. Ваши мышцы находятся под контролем. Я считаю, что *пассивное растяжение* — это растяжение расслабленных мышц под внешним воздействием. Это может быть партнер или какой-то объект, например балетный станок для растяжки.

В предыдущей главе я написал, почему не верю в пассивную растяжку на расслабление. Если хотите улучшить свою подвижность, тренируйте активную растяжку. К активной растяжке у меня минималистский подход. Несколько мощных силовых растягиваний для всего тела (три удержания *Тройчатки*) описаны в главах 14–17. Но упражнений для активной растяжки намного больше. Если вы хотите с ними познакомиться, обратитесь к книге Павла Цацулина «*Мощные суставы*». Это самое полное руководство по данной теме.

Танцовщица развивает гибкость мышц таза и задней поверхности бедра, используя пассивную растяжку на балетном станке. Она использует эту позу (рычаг) и расслабляется, удлиняя мышцы



Здесь Макс тоже растягивает мышцы таза и задней поверхности бедра, но выполняет активную растяжку, применяя силу вместо расслабления. (Когда вы в нижнем положении, нога должна быть направлена вперед.)

Правильное применение пассивного растяжения

Важно, однако, с водой не выплеснуть ребенка. Несмотря на то что я не советую включать пассивную растяжку в тренировки, ее можно использовать. Пассивная расслабляющая растяжка может быть использована в трех случаях.

1. Как метод реабилитации, для растягивания зарубцевавшейся ткани и улучшения притока крови (в данном случае активная растяжка приведет к повторной травме).
2. Для улучшения циркуляции крови и удаления продуктов распада из мышц, в качестве

мягкой терапии после высокоинтенсивного тренинга с собственным весом.

3. Как способ увеличить амплитуду движения для выполнения гимнастических упражнений (например, фронтального «мостика»).

Другие случаи, кроме перечисленных? В других случаях пассивная растяжка не нужна. Можете считать ее *потерей времени*.

Хотите стать гибким?

Занимайтесь активной растяжкой.

Активная растяжка и непробиваемые суставы

Если вы хотите иметь мощные суставы, то должны сосредоточиться на гимнастике. Если добавляете растяжку, то она должна быть *активной*, так как пассивная растяжка бесполезна для укрепления суставов и даже делает их более уязвимыми.

Почему я так ратую за активную растяжку? По следующим причинам.

- **Активная гибкость сопутствует физической подвижности.**

Если вы внимательно прочитали главу 12 (если нет, то почему?!), то знаете, почему я являюсь приверженцем силовой гибкости, или упругой силы, — способности тела безопасно создавать усилие при растянутых мышцах и суставах. Это самый лучший способ укрепить мышцы. Упражнения активной гибкости развивают силу-гибкость без риска.

В пассивной растяжке мышцы расслабляются при растяжении, так как в этом методе главное — *расслабление*. Во время выполнения упражнений активной гибкости мышцы

нагружаются, двигая суставы, и конечность, над которой вы работаете, напрягается. Когда вы поймете принцип силы-гибкости, то с легкостью сможете применить его для любого упражнения. Не расслабляйтесь во время растягивания.

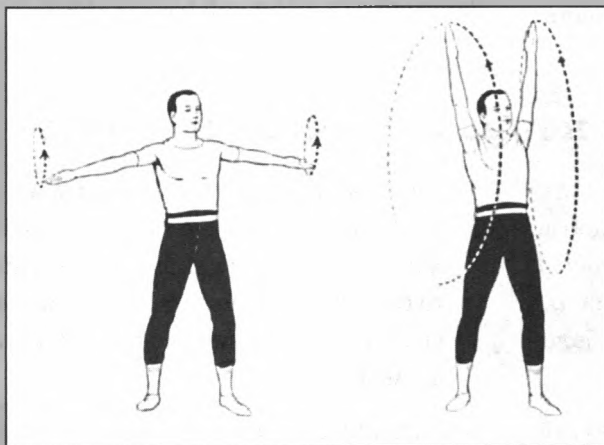
- **Активная гибкость тренирует тело как единое целое.**

Методы пассивной растяжки основаны на принципе изоляции отдельных частей тела. Если вы растягиваете заднюю поверхность бедра, то растягиваете только ее. Четырехглавые мышцы в процессе не участвуют. В идеале они должны быть *расслаблены*. При тренировке с пассивной растяжкой напряжения избегают, как чумы. В результате, когда вы выполняете упражнения на пассивную гибкость, вы тренируете только одну часть тела.

В каком-то смысле этот подход похож на тренировки в бодибилдинге с использованием изолирующих движений. Оба подхода предполагают, что тело — просто набор

ВРАЩЕНИЕ СУСТАВОВ

Чтобы размять закрепощенные мышцы, пассивная растяжка не нужна. Вместо растяжки попробуйте *вращение суставов*. Вращения не растягивают, а открывают и закрывают суставы, помогая циркуляции синовиальной жидкости. Этот низкоинтенсивный способ смазать суставы (см. с. 204) не требует особых навыков. Вращения освежают суставы, увеличивают приток крови, не повреждая мышцы на клеточном уровне, — в отличие от жесткой растяжки. Выполняйте вращения несколько раз в день, когда вам это необходимо.



ВРАЩЕНИЕ СУСТАВОВ

- шея;
- плечи;
- руки;
- локти;
- запястья;
- средняя часть позвоночника;
- таз;
- колени;
- голеностоп.

Хороший пример вращения суставов — круги руками. Просто сделайте несколько вращений руками, каждый раз увеличивая амплитуду. (В качестве разминки для зажатых плеч попробуйте два подхода по 20 повторений в обе стороны.) Вращение суставов — простой способ улучшить самочувствие. Выполняйте вращения суставов рук, кистей, коленей, в которых чувствуете боль или напряжение

несвязанных частей. На самом деле тело — сложная система, где все взаимосвязано. В действительности когда одна сторона тела растягивается, другая не расслабляется, а сокращается. Методы активного растяжения имитируют реальное положение вещей. Растяжение возможно настолько, насколько могут сократиться противоположные мышечные группы.

Вы должны знать, что если методы тренировки гармонично дополняют природные движения и одновременно улучшают работу мышц и растяжку, то именно они лучше всего подходят для вас.

■ Активная растяжка безопаснее пассивной.

Этот простой факт делает активное растяжение для здоровых людей безопаснее, чем

пассивное. Во время пассивной растяжки легко получить травму, особенно если вы растягиваетесь под воздействием внешних сил. В активной растяжке *тело движется само*. Нервная система выполняет функцию предохранителя. Доверяйте матери-природе!

■ **Упражнения активной растяжки развивают силу.**

Так как многие ребята тренируются по сложным программам бодибилдеров, поднимая тяжести, они легко могут забыть, что тренировка активной гибкости более естественна и помогает развивать силу. Конечно, простые упражнения для активной гибкости не дадут вам обхват рук и ног 48 и 76 сантиметров, но они дадут кое-что для здоровья, управления мышцами и увеличения интенсивности сокращения мышц. Большинство людей не привыкли работать мышцами. Попросите диванного лежебоку поднять ногу в сторону, и он, вероятно, бу-

дет способен оторвать ее от земли лишь на десяток сантиметров. Представляете, какую силу надо иметь, чтобы задрать ногу так высоко, как это делает Ван Дамм... Теперь представьте, что с такой силой могут сокращаться все мышцы тела, и вы поймете, почему тренировка активной гибкости увеличивает силу.

Без высокоинтенсивного сокращения мышц добиться истинной силы невозможно. Упражнения для активной гибкости словно настраивают нервную систему, они заставляют вас напрягать мышцы что есть мочи и развивают нейронные структуры, отвечающие за интенсивность мышечных сокращений. Даже если вы больше никак не тренируетесь, программа упражнений для активной гибкости разовьет силу без ущерба для здоровья. Но если *добавить* работу по активной гибкости к регулярным силовым тренировкам (особенно с собственным весом), то программы будут работать

В.: Насколько сильными должны быть бедра, чтобы медленно поднимать ногу так высоко?

О.: Чертовски сильными, сынок.



эффективнее, взаимодействуя друг с другом и повышая ваши результаты.

- **Тренировки активной гибкости увеличивают функциональный диапазон движения.**

Многие полагают, что наилучший путь увеличения диапазона движения мышц и сухожилий — упражнения пассивной гибкости. Но это не соответствует действительности. Правда в том, что, научившись расслабляться и пассивно растягиваться, используя внешние воздействия, мышцы растягиваются быстрее и больше, чем при реализации техник активной гибкости. Многие спортсмены это быстро начинают понимать. Но они не понимают, что этот *увеличенный диапазон движения бесполезен*. Хорошая растяжка возможна перед предварительным разогревом (чтобы отключить мышечные веретена) и с использованием внешних воздействий.

Задумайтесь на секунду. Когда вы пассивно растягиваетесь, то тренируете качество тела, которое не можете контролировать. Более того, *растянуться* вы можете с использованием только внешних факторов,

Отбой!

Давайте подытожим все сказанное.

- **Есть два вида растяжки: растяжка управляемая (активная) и растяжка с использованием внешних воздействий (пассивная).** Пассивное растяжение обычно состоит в расслаблении мышцы, для того чтобы растянуть ее больше доступной нормы.
- **Эксперты в упражнениях с собственным весом тренируются, используя вес тела, а не отягощения, поэтому для растяжки**

таких как инерция движения или внешние воздействия. По сути, вы тренируетесь, чтобы потерять контроль над мышцами!

Активная гибкость — совершенно иное. Практика пассивной гибкости увеличивает диапазон движения разогретых мышц, работа над активной гибкостью увеличивает *функциональный* диапазон движения мышц. Именно потому, что активная гибкость включает в себя движения тела под полным мышечным контролем, я называю увеличившийся диапазон движения функциональным. В отличие от диапазона, образовавшегося в результате пассивной растяжки, функциональный вы можете действительно использовать. Диапазон движения, не соразмерный вашей силе, не имеет смысла. Это *фальшивка*. Какой смысл принуждать себя садиться на шпагат, если вы не в состоянии поднять ногу до уровня бедра?

С помощью активных методов растяжки вы можете расширить диапазон движения всех суставов вашего тела. И сможете сделать это безопасно и сбалансированно, в собственном темпе. Без форсирования и не обманывая природу.

предпочитают использовать собственную силу, а не внешнюю. Если они растягиваются, то выполняют управляемую растяжку и думают при этом об укреплении суставов, а не об их гибкости.

- **Пассивную растяжку можно использовать при наличии травм и временной невозможности выполнения активной растяжки. Пассивная растяжка — это терапевтический метод, а не спортивный.**

Секрет здоровых суставов, позволяющих выполнять движения функционального диапазона, прост, но был утерян на свободе. Когда вы тренируетесь, сосредоточьтесь на движениях с собственным весом, в основных упражнениях

используйте полный диапазон движения. Если вы решили растягиваться, сосредоточьтесь на активной растяжке, при которой можете управлять мышцами. Забудьте о пассивной растяжке.

* * *

Что делать, если вы уже выполняете упражнения с собственным весом и хотите еще больше укрепить суставы? Что делать, если вам нужны *сверхмощные* суставы? Я взял передовые приемы своих многолетних тюремных тренировок, которые в сочетании с упражнениями упругой силы оздоровят ваши суставы за несколько

минут в день. В конце 1980-х годов я превратил эти упражнения в простую программу, которую назвал *Тройчатка*. Упражняясь по этой программе по несколько минут в день, вы получите гибкое, ловкое и молодое тело.

Об этом в следующей главе.

ТРОЙЧАТКА «СЕКРЕТНОЕ ОРУЖИЕ» ПРОТИВ ИЗНОШЕННОГО ТЕЛА

Когда в 1988-м я освободился из Сан-Квентина, мне стукнуло 31. Примерно в это время я начал тусоваться с друзьями моих друзей в Ричмонде. Одним из них оказался здоровенный ирландец, которого звали Картер.

Картер был большим, как шкаф, и невероятно сильным. Он интересовался только свободными весами. И редко использовал тренажеры — не потому, что они ему не нравились, а потому, что они не могли дать ему необходимой нагрузки. Иногда во время его тренировки кто-то запрыгивал на тренажер для ног, утяжеляя противовес до 250 фунтов. Он не участвовал в соревнованиях, но на его счету было несколько чертовски уважаемых пауэрлифтеров. Он мог легко, без капли пота и особо не разминаясь, выжать лежа 350 фунтов. Выполняя становую тягу, он на каждую сторону штанги ставил по шесть блинов. Делал подъемы на бицепс с 85-фунтовыми гантелями. Он был большим и мощным монстром, дружелюбным, но грубоватым, похожим на медведя.

Но, несмотря на такую силу, у Картера были проблемы. Ему перевалило за 40, и тело потеряло былую подвижность. Он жаловался,

что из-за боли в плечах ему приходилось спать, вытянув руки за голову. Для того чтобы просто встать утром с кровати, ему нужно было пить обезболивающее. Даже если он поднимался и двигался, то походка его была скованной, как у старика. Если он садился или опускался на пол, то, чтобы встать, ему надо было опереться руками в колени. И несмотря на это, он все еще приседал с большими весами. Картер часто говорил: «У меня не тело, а коллекция травм».

Хотя у нас с Картером были разные представления о тренировках, мы иногда пропускали по стаканчику, обсуждая разные темы, касающиеся наращивания массы, высокоинтенсивного тренинга и т. п. Однажды ночью после нескольких кружек пива мы заговорили о травмах, и Картер чуть не сломался, рассказывая мне о том, как он мучается и страдает. Он знал, что я нахожусь в хорошей форме после отбывания срока в тюрьме Сан-Квентин, и попросил у меня

совета: «Что бы ты сделал, Пол, если бы твоё тело было таким же, как мое?»

«Однозначно, — ответил я ему, — я бы оставил штангу и начал заниматься по простой программе силовой гимнастики. Когда начнешь чувствовать себя лучше, добавь лазание по канату и работу в стойке на руках. Ты сохранишь силу, избавишься от пуза и почувствуешь себя новым человеком в кратчайшие сроки».

Появление Тройчатки

Пару дней спустя я пришел к Картеру и дал ему тренировочную программу, содержащую только три упражнения. Эти техники не были движениями, это были *удержания*. Как только он научился выполнять удержания, он тренировал их через день. Спустя 10 недель Картер на 90 % избавился от болей в суставах, и надеюсь, что потом оставшиеся 10 % тоже ушли. Он не только восстановил свою подвижность, но и утверждал, что стал более гибким и проворным, чем в те времена, когда подростком играл в баскетбольной команде «Линкольн Хай», несмотря на избыточный вес. Картеру программа

Тренировка суставов — три профессиональных трюка

Каждый раз, когда меня кто-то спрашивает, что является ключом к крепким суставам, я отвечаю, что в первую очередь это гимнастика с возрастающей нагрузкой. Я рассказываю о гимнастических упражнениях, потому что они постепенно развивают упругую силу, или *силу-гибкость*, в сухожилиях, о которых я говорил раньше. Но некоторым людям, например Картеру, неинтересна программа из отжиманий, подтягиваний и приседаний на одной ноге. Им важно чувствовать железо. Я стал искать альтернативный способ тренировки суставов

Картер посмотрел вниз и повертел головой. «Не пойдет, мужик, — сказал он. — Я родился качком и буду тягать железо до конца своих дней». Парень явно подсел на штангу. Он продолжил: «Можешь просто дать мне секретную тюремную программу, которая меня расслабит?»

Я сделал глоток пива (в те времена я еще употреблял), вытер пену с губ, откинулся назад и задумался.

понравилась, и она дала ему так много, что он стал называть ее *тройной эффект «Тройчатка»*. Спустя некоторое время наши пути разошлись, и я потерял с ним связь. Через пять или шесть лет я слышал от одного человека, что Картер вернулся к силовой тяге. И он по-прежнему фанатично тренировал Тройчатку.

Звучит слишком хорошо, чтобы быть правдой? Не верьте мне на слово. Испытайте на себе в течение 5 недель. И убедитесь. Но прежде чем я покажу программу, позвольте объяснить, как и почему она работает.

на основе принципов упругой силы. И спросил себя: *что могут использовать эти спортсмены в дополнение к силовым тренировкам для укрепления здоровья и улучшения работы суставов?*

У меня возникли три идеи, три мощных метода тренировки суставов, выполняемых одновременно. Вот они.

1. Внимание к функциональной тройке.
2. Смазка суставов.
3. Использование активной растяжки.

Я объединил эти три идеи в простую последовательность, которую легко практиковать. Быстро записал эту последовательность на салфетке, и теперь эта программа известна как Тройчатка. Рассмотрим подробнее все три пункта.

1. Внимание к функциональной тройке

В прошлом (в 1950–1960-е) многие журналисты, пописывающие на тему тренировок, использовали термин «пляжные мышцы» — так они называли мышцы, видимые на фронтальной части тела. Я говорю о мышцах плеч, грудных, бицепсах, мышцах пресса, квадрицепсах. Если вы хотите, чтобы девушки на пляже обращали на вас внимание, эти мышцы должны быть особенно рельефными. В то же время признавалось, что *действительно* сильные мышцы, ответственные за поднятие веса в становых тягах и подъемах, расположены на *задней* поверхности тела. Я имею в виду мышцы задней поверхности бедра, ягодиц, икр, разгибатели спины и трапеции. У всех великих силовых атлетов эти мышцы были очень хорошо развиты. Парни, которые тренировались до 1970-х, понимали, что существует дихотомия — «деление» на «пляжные» мышцы на витрине тела и рабочие мышцы на задней поверхности.

Современные качки вообще забыли эту концепцию, но тренеры и «тренировочные» писатели не дали ей умереть. Они немного обновили ее, добавив для благозвучия псевдонаучных терминов. «Пляжные» мышцы стали называть *передней* частью, а рабочие мышцы — *задней* частью.

Идея обрела новую жизнь. Но многие «лифтеры» забыли то, что настоящие атлеты, тренирующиеся с собственным весом, всегда помнят — человеческое тело трехмерно. Есть передняя часть,

задняя часть, но есть и *боковые части*, расположенные по обеим сторонам туловища. Я говорю об отводящих мышцах бедра, косых, зубчатых и межреберных мышцах, а также о знаменитых «крыльях» — широчайших мышцах.

Эти три части образуют то, что можно назвать *Функциональной тройкой*.

Некоторые мыслители полагают, что мышечных частей больше, чуть ли не шесть! Но я не в их числе. Есть только три базовые части. Тренируйте их правильно, и вы охватите все тело.

Важно осознавать наличие Функциональной тройки, если вы планируете тренировать суставы. Большая часть двигательной активности полностью разбалансирована. У качков лучше развита *передняя* часть, у пауэрлифтеров — *задняя*, у бойцов *гибкая* задняя и *боковая* части, но не передняя и т. д. Это следствие несбалансированных тренировок, которые приводят к асимметричному развитию и травмам.

Существует только одно «лекарство» — функциональная программа тренировки суставов, которая восстанавливает гармонию и баланс в теле путем равномерной нагрузки всех его частей.

2. Смазка суставов

Самые мощные и мускулистые атлеты тренируются *редко*, но интенсивно. Они тяжело нагружают мышцы и сухожилия и, чтобы стать сильнее, дают им время на восстановление. Это идеальный рецепт обретения силы, массы и упругой силы. Такая нагрузка утолщает и укрепляет мышцы и сухожилия, но, к сожалению, не всегда оказывает подобное влияние на суставы и связки.

В суставах практически нет кровотока. Питание мышц и сухожилий осуществляется посредством крови, а в суставы подается раствор,

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТРОЙКА

Передняя часть:

- грудные мышцы;
- передние дельты;
- бицепсы;
- мышцы живота;
- мышцы передней поверхности бедра;
- четырехглавые мышцы;
- большеберцовые мышцы.

Задняя часть:

- верхние мышцы спины;
- задние дельты;
- трицепсы;
- мышцы спины;
- ягодичные мышцы;
- мышцы задней поверхности бедра;
- икроножные мышцы.

Боковая часть:

- широчайшие мышцы спины;
- зубчатые мышцы;
- межреберные мышцы;
- косые мышцы;
- отводящие мышцы бедра;
- напрягатели широкой фасции бедра

называемый синовиальной жидкостью. Эта жидкость богата кислородом, белком и содержит все, что необходимо для развития и укрепления суставов. Синовиальная жидкость действует как смазка, подобно маслу в автомобиле. Она удаляет продукты распада, питает суставы и защищает их от повреждений. Но в то время как кровь омывает все тело, подталкиваемая непрерывной работой сердца, синовиальная жидкость образуется и приходит в движение только при работе сустава: когда он *открыт*, жидкость освежается и обеспечивает питание суставного хряща.

Вот почему силовая тренировка не оптимальна для здоровья суставов. Частые тяжелые тре-

нировки изнашивают суставы, а более редкие мроят их голодом, не давая притока синовиальной жидкости. Существует только одно решение: между силовыми тренировками должен быть отдых, во время которого выполняются активные упражнения для питания и смазки суставов, обеспечивающие их укрепление и восстановление.

Лучшим способом смазки суставов является гимнастическое удержание. Примите растягивающую позу и сохраняйте ее. В этом заключается секрет йоги, помогающей людям избавиться от боли. Хороший пример удержания — «мостик»: нужно встать в стойку «мостик», максимально растянуться и задержаться

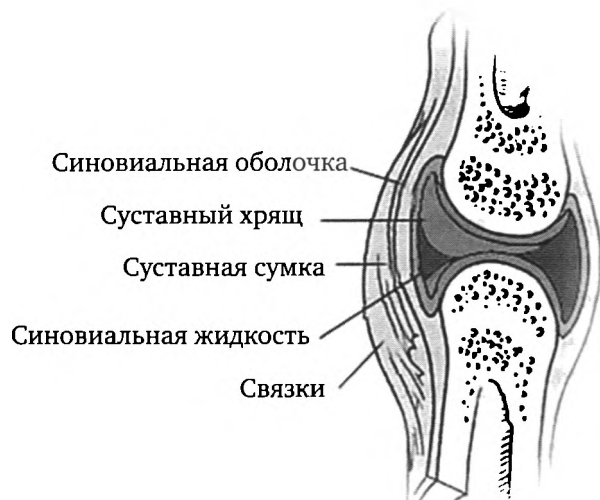
в этом положении. Такой тип растяжки максимально открывает хрящи (в данном случае позвоночные диски), позволяя циркулировать оптимальному количеству синовиальной жидкости.

В *Тренировочной зоне* я сосредоточился на гимнастических движениях, а не на удержаниях. Гимнастические движения быстро утомляют мышцы, наращивая массу, силу и повышая выносливость. Поскольку во время фиксации мышцы подвергаются только статической нагрузке, тело меньше утомляется. Этот идеальный вариант тренировки суставов позволяет выполнять удержания чаще и успевать восстанавливаться. Я советую выполнять упражнения для подвижности суставов в дни, свободные от силовых тренировок, но это только один вариант. Если вы хорошо тренированы, практикуйте удержания каждый день. Некоторые выполняют удержания несколько раз в день, разминая суставы. Но подобная ежедневная

тренировка суставов несовместима с *тяжелыми атлетическими* упражнениями с собственным весом. Вы быстро сгорите.

Ежедневное выполнение растягивающих удержаний не только питает и орошает суставы, но и позволяет быстро увеличить их подвижность. Брутальные, жесткие силовые тренировки увеличивают силу, но организм на клеточном уровне переносит их тяжело. Постепенно появляются спайки и рубцы в мышцах и суставах. Это ставит крест на гибкости, поэтому большинство спортивных ветеранов такие «деревянные». Ежедневно выполняя растягивающие удержания, вы избавитесь от этой проблемы. Гимнастические удержания естественным образом удаляют спайки, продукты жизнедеятельности и токсины. Многие спортсмены увеличивают растяжку с помощью отягощений или тренажеров. Такой подход позволяет быстро достичь результата, но в долгосрочной перспективе, как и тренинг с отягощениями, ведет

СИНОВИАЛЬНОЕ СОЕДИНЕНИЕ (СУСТАВ)



Синовиальная жидкость — это «живая вода» для суставов. Она ответственна за:

- амортизацию;
- смазку;
- питание;
- отведение продуктов жизнедеятельности.

Здоровая смазка важна для сверхмощных суставов.



Растяжка с партнером — популярное упражнение пассивной растяжки. Но если кто-то другой управляет амплитудой ваших движений, как он может определить ее глубину? При активном растягивании амплитудой управляет нервно-мышечная система. Каждый раз вы получаете оптимальный уровень растяжки

к микротравмам мышц. Избегайте подобных методов, используйте гимнастику, в которой фиксация плавно выполняется собственными силами. Если для растягивания вы используете отягощение или импульс, неизбежно перенапряжение. Если вы используете только силу мышц, то нервная система сама будет играть роль предохранителя.

На последней паре страниц я раскрыл секреты долголетия и здоровья суставов. Большинство атлетов не обращают внимания на эти советы. Вот они.

- **Двигайтесь, чтобы держать тело в тонусе, а не утомляться.**
- **Тренируйте суставы чаще, чтобы они получали необходимое питание.**
- **Практикуйте гимнастические удержания вместо увеличивающегося агрессивного растяжения.**

Звучит просто, ведь все гениальное — просто. Я знаю, вы наверняка спросите: «Пол, какие гимнастические удержания мне использовать?»

Рад, что спросили.

3. Применение методов активной растяжки

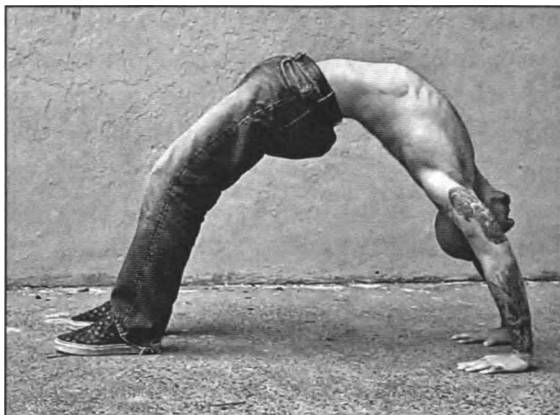
Если вы прочитали главы 12 и 13, то поняли, что я не сторонник тренировок, которые делают мышцы и суставы слабыми и дряблыми. Именно так сегодня тренируется большинство, но не тюремные атлеты. Реальные тяжеловесы тренировок с собственным весом с пуленепробиваемыми суставами не тренируются для расслабления. Они тренируются для силы.

Гибкие и сильные мышцы — ключ к крепким суставам, которые хорошо поглощают удары. Какие рессоры вы бы предпочли для разбитых дорог — резиновые или стальные? Закаленная сталь будет гнуться и амортизировать удары гораздо лучше резины, которая будет рваться, ничего не смягчая.

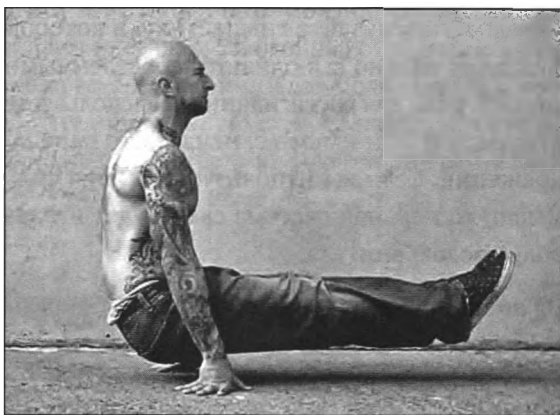
Используйте этот принцип в тренировке функциональной тройки. Забудьте расслабляющие техники. Не нужна рыхлая, расслабляющая пассивная растяжка. Я хочу, чтобы вы тренировали суставы, используя силу мышц-антагонистов, а не расслабление. Такой метод активной растяжки (описан в главе 13) стимулирует развитие упругой силы, подвижности и ловкости.

Активная растяжка — это просто: вы растягиваете одну половину тела, сжимая противоположную. Рассмотрим это на примере функциональной тройки.

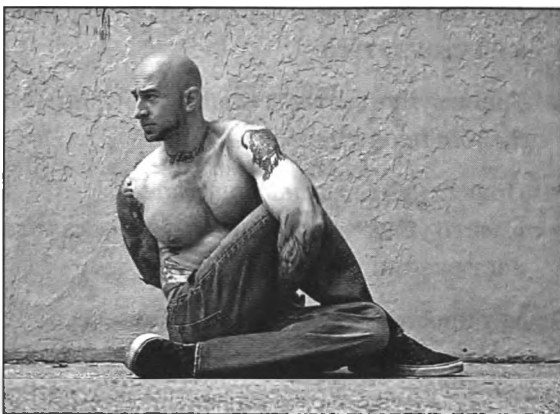
- Если вы хотите растянуть переднюю часть, то должны сжать заднюю — как при удержании «мостика».



- Если вы хотите растянуть заднюю часть, то должны сжать переднюю — как при удержании «уголка».



- Если вы хотите растянуть боковую часть, то должны сжать боковую цепь с другой стороны — как при удержании позы скручивания.



ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТРОЙКА АНАТОМИЧЕСКАЯ СХЕМА

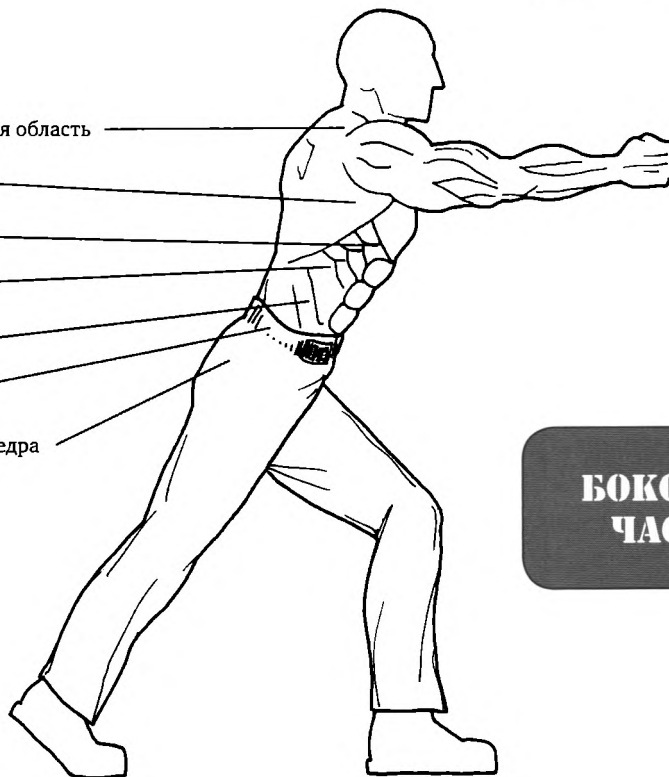


**ПЕРЕДНЯЯ
ЧАСТЬ**



**ЗАДНЯЯ
ЧАСТЬ**

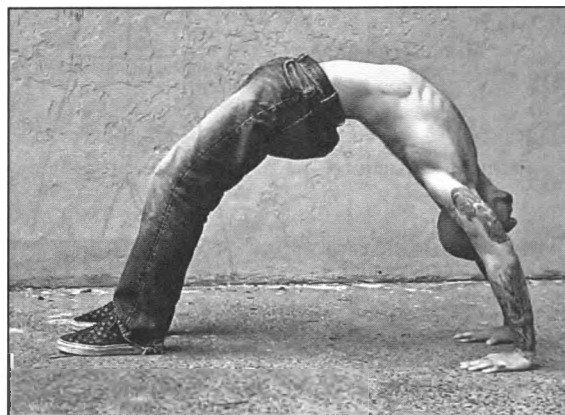
- Грудинно-ключично-сосцевидная область
- Широчайшие мышцы спины
- Передние зубчатые мышцы
- Межреберные мышцы
- Наружные боковые мышцы
- Отводящие мышцы бедра
- Напрягатели широкой фасции бедра



**БОКОВАЯ
ЧАСТЬ**

ТРОЙЧАТКА ТРЕНИРОВКА

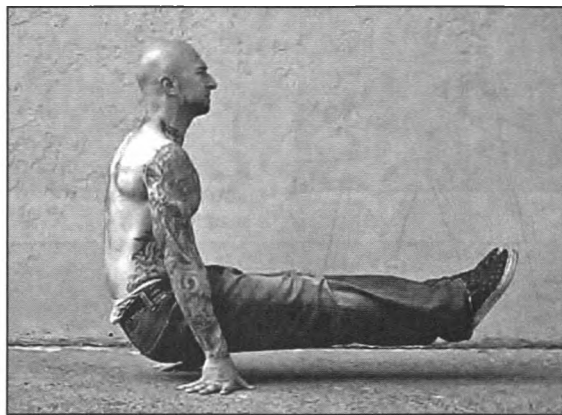
Удержание «мостика»



СИЛЬНОЕ СЖАТИЕ:
задняя часть

АКТИВНОЕ РАСТЯГИВАНИЕ:
передняя часть

Удержание «уголка»

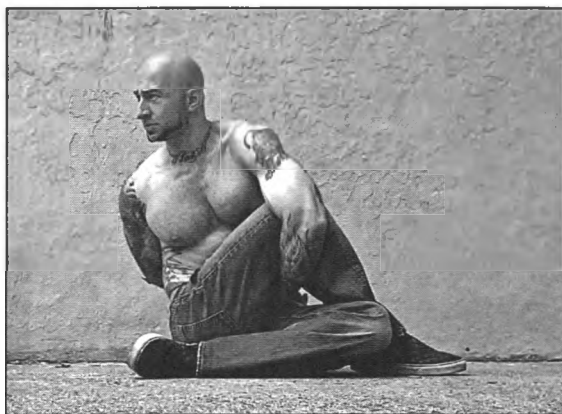


СИЛЬНОЕ СЖАТИЕ:
передняя часть

АКТИВНОЕ РАСТЯГИВАНИЕ:
задняя часть

Удержание скручивания

СИЛЬНОЕ СЖАТИЕ:
боковая часть (плюс вращательная манжета плеча) с одной стороны тела



АКТИВНОЕ РАСТЯГИВАНИЕ:
задняя часть (плюс вращательная манжета плеча) с другой стороны тела



Некоторые мастера йоги стали удивительно гибкими, но это не ваша цель. Движения Тройчатки предназначены для нормализации жесткой соединительной ткани и осторожно разрабатывают суставы, возвращая им привычный диапазон движения. Они не являются йогой!

Эти три движения образуют основу Тройчатки, золотые правила. Если эти движения используются вместе, то они дают гораздо больше, чем обширная программа тренировки суставов, это быстрое решение для возвращения гибкости дряблему телу. Даже если кроме этих трех движений вы ничего не делаете, тело останется молодым, подвижным, гибким и не будет доставлять вам проблем.

Сила Тройчатки

Мои подопечные, практикующие Тройчатку, сравнивают ее действие с волшебством. Но в ней нет ничего сверхъестественного. Это просто квинтэссенция всего самого лучшего и эффективного, что я узнал о тренировке суставов. Три упражнения построены на функциональности, силе и подвижности. Чумовая комбинация!

Любой гимнаст подтвердит, что подобная тренировка делает вас сильнее. Так происходит потому, что при выполнении удержания в Тройчатке необходимо сильно сократить мышцы. Попробуйте сделать «мостик», чтобы понять, что я имею в виду. Дело не столько в подъеме

Не волнуйтесь, если не можете прямо сейчас выполнить упражнения так, как на рисунке. Вы можете дорасти до этого уровня, если захотите. Каждый независимо от физической формы и состояния здоровья может получить пользу от Тройчатки прямо сейчас. В следующей главе я покажу облегченные варианты.

веса тела, сколько в высоком уровне сокращения мышц, необходимом для удержания позы. Большинство людей просто не привыкло так сильно сокращать свои мышцы. Активные упражнения на гибкость словно настраивают нервную систему, потому что при их выполнении вы сильно напрягаете мышцы, они развивают нейронные структуры, которые отвечают за интенсивность мышечных сокращений. При этом мышцы с другой стороны тела сильно растягиваются, не выходя за пределы доступного для вашего тела, но вплотную подходя к границам диапазона движения. Такой

подход используется в любом упражнении на активную растяжку, так как мышцы эффективно работают как *единое целое*, и это намного полезнее, чем растяжка изолированных частей тела. Пользу получает все тело!

Из-за того что «крупные» движения задействуют большую часть тела или все тело, мышцы испытывают сильную нагрузку, чтобы стабилизировать тело. Это отличный способ развивать силу-гибкость, о которой я говорил в главе 12. Когда вы делаете «уголок», низ спины растягивается, но не расслабляется. Мышцам спины *нужно* сильно напрячься, чтобы удержать позвоночник. В «мостиках» сильно натянута передняя часть, но четырехглавым мышцам и мышцам пресса нужно оставаться напряженными, чтобы фиксировать положение. Скручивания — удивительные упражнения для корпуса, выполняйте их правильно, и все ваши мышцы будут усиленно работать. Тройчатка снабжает все тело упругой силой.

Тройчатка способствует также улучшению работы опорно-двигательного аппарата. Основная причина нарушения функций тела связана с его *асимметричностью*. Некоторые мышцы работают хорошо, другие — плохо, одна сторона имеет большой диапазон движения, другая —

Программа Тройчатки

Существует много способов составить программу тренировок на основе движений Тройчатки. Вы можете выполнять одно удержание в день, два удержания и т. д. Я обнаружил, что выполнение трех движений за один раз чрезвычайно эффективно. Такая работа нагружает все три мышечных блока и улучшает функции всей системы. И вы почувствуете себя лучше.

Этот пример программы — не догма. Тройчатку можно легко подстроить под себя. Например,

ограниченный и т. д. Три движения устраняют эти дисфункции. В «уголке» одна сторона тела *сжимается*, а другая *растягивается*, так же как в «мостиках» и скручиваниях. Это означает, что способность мышц растянуться соответствует способности их антагонистов сжаться. Как инь и ян. Все гармонично и сбалансировано. Если вы выполняете все три удержания на одной тренировке, то прорабатываете все тело, и эффект усиливается.

Тройчатка не только влияет на силу и подвижность, но и обладает восстанавливающим терапевтическим эффектом. Так как все три позы являются не движениями, а удержаниями, то они утомляют мышцы меньше, чем обычная гимнастика. Это значит, что вы можете практиковать их каждый день, а если находитесь в хорошей форме, то и несколько раз в день. Это прекрасный способ смазать хрящи, подкормить суставы и залечить старые травмы.

Я могу назвать еще много причин, объясняющих, почему эти три упражнения удивительны и их совместная практика обладает мощным оздоравливающим воздействием на весь организм. Но чтобы испытать их действие, вы должны поработать над ними. И довольно быстро заметите результаты.

вы можете выполнять удержания суперподходом: 5 секунд «мостик», 5 секунд «уголок», 5 секунд скручивание, затем повторите все сначала, пока не пройдет время, отведенное на занятия. Существует много вариантов. Будьте тренером самому себя, экспериментируйте и узнайте, что подходит именно вам. Помогите следующими рекомендациями.

- **Прогрессия: большинству атлетов до «уголка», «мостика» и скручивания трени-**

ПРИМЕР ПРОГРАММЫ ТРОЙЧАТКИ

1. «МОСТИК»:
- 1 повтор, 10 секунд удержания;
 - 2 повтора по 5 секунд удержания.

Теперь ваш позвоночник хорошо разогрет для растягивания.

2. «УГОЛОК»:
- 4 повтора по 5 секунд удержания.

Позвоночник и бедра наполнены кровью и суставы раскрыты. Отличное время для скручиваний.

3. СКРУЧИВАНИЕ:
- 1 повтор, 20 секунд удержания (на каждую сторону).

На этом тренировка для подвижности закончена.

роваться и тренироваться. Ничего страшного. В следующих главах я описываю постепенное усложнение каждого упражнения. Начинайте с легкой позы, соответствующей вашему уровню развития. Найдите то, что вы можете выполнить *идеально*. Не надо прилагать чрезмерных усилий, помните — это работа на подвижность суставов, а не силовой тренинг!

- **Интенсивность:** упражнения должны заряжать вас энергией, а не утомлять. Удерживайте позу, пока она вас стимулирует, а не истощает. Если заниматься вам будет тяжело, то мышцы станут болеть и вы не сможете часто тренировать Тройчатку. Выбирайте облегченные версии, трудные оставляйте для силовой тренировки. Никогда не работайте на пределе.

- **Продолжительность:** длительность удержания позиции зависит от подготовки и подвижности. Менее двух секунд — не имеет смысла, поскольку это уже не фиксация. Экспериментируйте и найдите время, подходящее для вас, после тренировки вы должны чувствовать себя бодрым, а не утомленным. Хорошее время — по меньшей мере 20 секунд за один подход. Можно разбить время на части, например, так:

- 5 повторов по 4 секунды удержания;
- 4 повтора по 5 секунд удержания;
- 1 повтор, 10 секунд удержания + 2 повтора по 5 секунд удержания;
- 2 повтора по 10 секунд удержания

и т. д.

Только помните, что нагрузку надо добавлять постепенно и выполнять в первую очередь легкие упражнения. Вы должны смазывать суставы, подкармливать их, а не изнашивать.

- **Частота:** если ваши суставы в хорошей форме, выполняйте Тройчатку дважды в неделю вместе с силовыми тренировками. Для длительной тренировки суставов я бы посоветовал три-четыре тренировки в неделю в свободные от силовых упражнений дни. Если вы хотите улучшить подвижность или залечить старые травмы, подойдут легкие ежедневные тренировки. Программа из нескольких ежедневных тренировок станет тяжелой нагрузкой. Вы можете упражняться несколько раз в день, но это должна быть спонтанная, а не запланированная тренировка.
- **Спонтанные занятия:** если вы чувствуете скованность тела, не бойтесь импровизировать. Если спина устала, опуститесь и сделайте «уголок», болит шея — сделайте несколько скручиваний, и т. д. Вы почувствуете себя намного лучше. Полезно выполнять упражнения несколько раз в день, если вы ведете малоподвижный образ жизни или засиделись за столом или перед телевизором.

Отбой!

Вы почти готовы выполнять Тройчатку с учетом моих рекомендаций. Нужно найти правильные позы, которые будут соответствовать уровню вашей подготовки. Следующие три главы

- **Интегрированные тренировки:** если не хотите тратить много времени на Тройчатку, но желаете улучшить подвижность, можете практиковать упражнения во время обычных тренировок. Практикуйте Тройчатку в качестве разогревающей разминки. Более продвинутые ребята могут использовать ее в посттренировочной терапии.
- **Последовательность:** если одна из частей тела болит или зажата, то сначала делайте удержания на ее растяжку, а затем позы на сжатие. Например, «мостик» сжимает спину — «уголок» ее растягивает. Если спина зажата, сначала выполняйте «мостик» — это позволит ее разогреть и расслабить, затем переходите к «уголкам».
- **Вне программы:** я не верю в экстремальную гибкость. Нет доказательств того, что у артистов цирка больше силы и крепче суставы, чем у атлета. Но есть свидетельства того, что сверхгибкость ослабляет мышцы и ведет к травмам. Как только вы научитесь выполнять «мостик», скручивания и «уголок», вам не нужно двигаться дальше, к более экстремальным вариантам. Тренировка подвижности суставов — это не пауэрлифтинг, больше — не значит лучше.

описывают каждый шаг, который вам нужно пройти на пути избавления от боли в суставах и восстановления их подвижности.

Чего вы ждете? Попробуйте прямо сейчас!

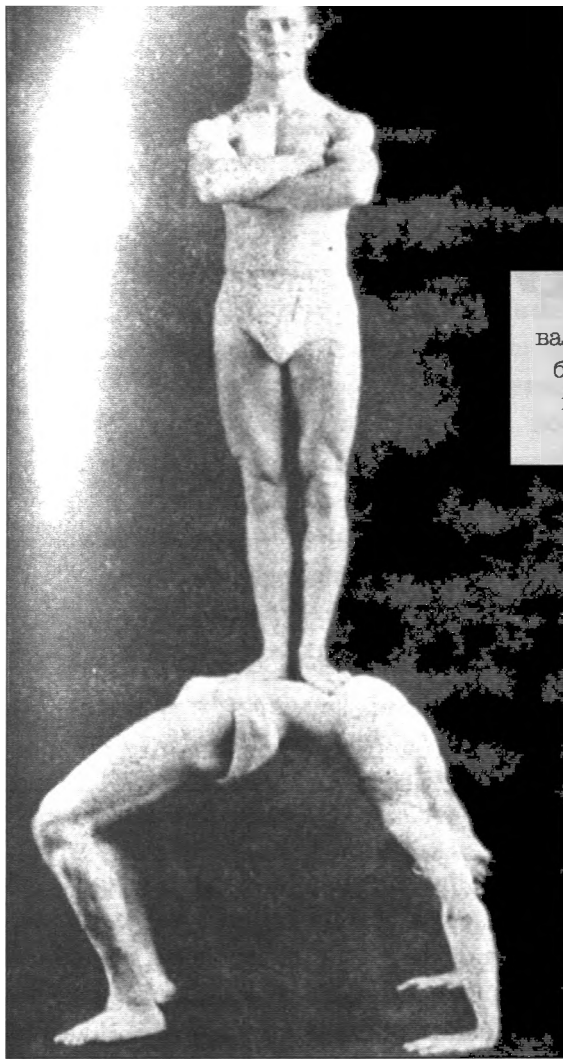
ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ «МОСТИКА» ОСНОВНАЯ ТЕХНИКА ПРОФИЛАКТИКИ И РЕАБИЛИТАЦИИ

Всякий раз, когда атлеты спрашивают меня о том, как укрепить суставы и сухожилия, я снова и снова рассказываю об упругой силе. Существует множество великолепных упражнений с собственным весом, развивающих силу-гибкость локтей, коленей, запястий и т. д. Но я всегда уточняю, что начинать надо в первую очередь с позвоночника.

В структуре тела позвоночник — это глубинная срединная ось, как карданный вал в автомобиле или несущие балки в здании. Если эта срединная ось хоть немного не в порядке, остальные части тела, включая бедра, плечи, конечности и даже пальцы рук и ног, автоматически становятся асимметричными. И здесь подразумеваются не просто хипповские понятия здоровья и процветания. Позвоночник имеет отношение к мощи, brutальной силе и неуязвимости суставов. Весь опорно-двигательный аппарат строится вокруг позвоночника. Если ваш позвоночник искривлен и слаб, то и суставы не сохраняют надолго силу и здоровье. Это просто невозможно.

Посмотрим правде в глаза: когда большинство людей говорят о слабых суставах или о боли

и страданиях, первое место в списке жалоб занимает спина. По данным последних исследований, какие-то проблемы со спиной имеют 80 % американцев, и не только пожилые и немощные. Большинство людей. И какова основная причина этой боли? Это *слабость глубоких мышц позвоночника*. Когда мышцы хилые, позвонки не могут удерживаться в правильном положении. Под нагрузкой они смещаются (даже под действием силы тяжести). Из-за этого ухудшается осанка. В конце концов диски фиксируются в неправильном положении, что приводит к перекосу опорно-двигательного аппарата и еще большему ослаблению. Результатом становятся боль, повреждения, ограниченность движений.



Глубокие мышцы позвоночника в сто раз важнее для силы и здоровья, чем грудные или бицепсы. Современные спортсмены пренебрегают этими мышцами, но в прошлом атлеты гордились своей мощной спиной

Избавиться от боли помогут терапевтические техники, такие как техника Александра, метод Фельденкрайза и пилатес, позволяющие исправить осанку и укрепить позвоночник. Упражнения по укреплению глубоких мышц — *единственный способ* избавиться от болей в спине и восстановить ее функции. Если вы пойдете к врачу, он выпишет вам обезболивающее, которое лишь замаскирует симптомы.

К счастью, существует способ оздоровления дряблых глубоких мышц, которые вызывают боль. Существуют древние техники выполнения «мостика», которым я посвятил целую главу в *Тренировочной зоне*.

«Мостик» — изометрический или динамический

В *Тренировочной зоне* я сосредоточился на динамическом выполнении, когда во время «мостиков» вы двигаетесь вверх и вниз, как и при отжиманиях или приседаниях. Динамический стиль популярен в тюрьмах, потому что он позволяет нарастить силу, массу и укрепить суставы. Если вам нужен «мостик» только для исправления позвоночника, укрепления суставов и восстановления межпозвоночных

дисков, то динамика не нужна. Вы можете использовать *изометрические* (или статические) «мостики» с удержанием выгнутого положения. Такое упражнение легче для суставов, и значит, его можно выполнять чаще, не переутомляясь. Более частое удержание простых «мостиков» быстрее увеличит подвижность и смажет суставы (об этом я писал в предыдущей главе).

Развитие «мостика»

Даже самые зажатые парни, потратив немного времени, способны освоить «мостик». Это не отнимет много времени, но начинать нужно медленно. Позже я опишу последовательность из четырех упражнений с постепенной нагрузкой, выполняя которую вы в совершенстве овладеете «мостиком». Те, кто знаком с *Тренировочной зоной*, поймут, в чем логика такой последовательности.

Вы должны понимать, что *удержание* «мостика» выполняется для суставов и отличается от динамического выполнения для силы и выносливости.

Помните:

- **Ваша цель — удержать «мостик» в течение 20 секунд за раз (время можете разбить на несколько подходов).**
- **Стремитесь к совершенству формы, а не ее сложности.**
- **Не доходите до боли в мышцах или до предела выносливости.**
- **Смазка суставов должна давать заряд бодрости, а не утомлять.**
- **Чаще тренируйтесь для улучшения подвижности, но не переутомите мышцы.**

Больше сказать нечего! Переходим к программе тренировки.



КОРОТКИЙ «МОСТИК»

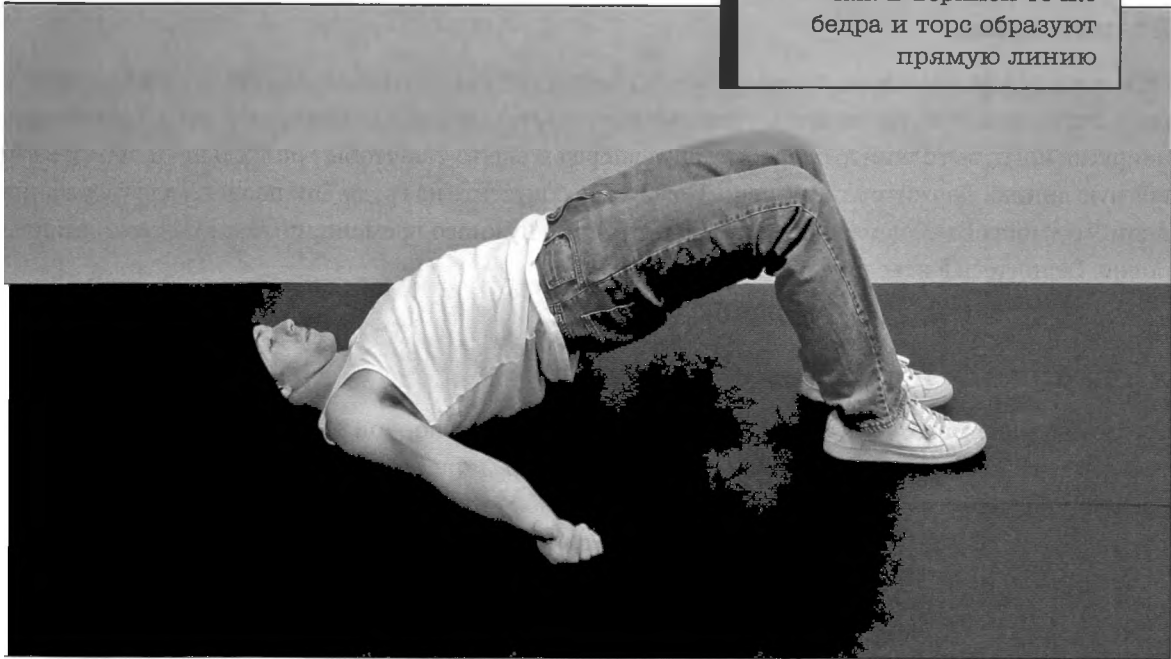
Выполнение

Исходное положение: лягте на пол, подтяните ступни к ягодицам на расстояние 15–20 см. Оттолкнувшись ногами, оторвите таз и спину от пола, вес тела удерживайте на ступнях и плечах. В верхней точке бедра и торс должны образовать прямую линию. Это позиция удержания «мостика». Зафиксируйте позу на заданное время, по возможности дышите ровно. Вернитесь в исходное положение.

Упражнение в разрезе

Выполнение короткого «мостика» — идеальный способ начать смазывать кости таза и позвоночника. Передняя часть тела растянута, потому что ноги согнуты в коленях, а задняя сжата несильно. Начав тренировку функциональной подвижности с короткого «мостика», вы улучшите тонус мышц вдоль позвоночника, повысите гибкость мышц живота. Мягкое терапевтическое воздействие будет оказано и на колени. Это отличный способ начать работу с суставами.

Оттолкнувшись ногами,
оторвите таз и спину от
пола, вес тела удержи-
вайте на ступнях и пле-
чах. В верхней точке
бедра и торс образуют
прямую линию



27 УРОВЕНЬ

ПРЯМОЙ «МОСТИК»

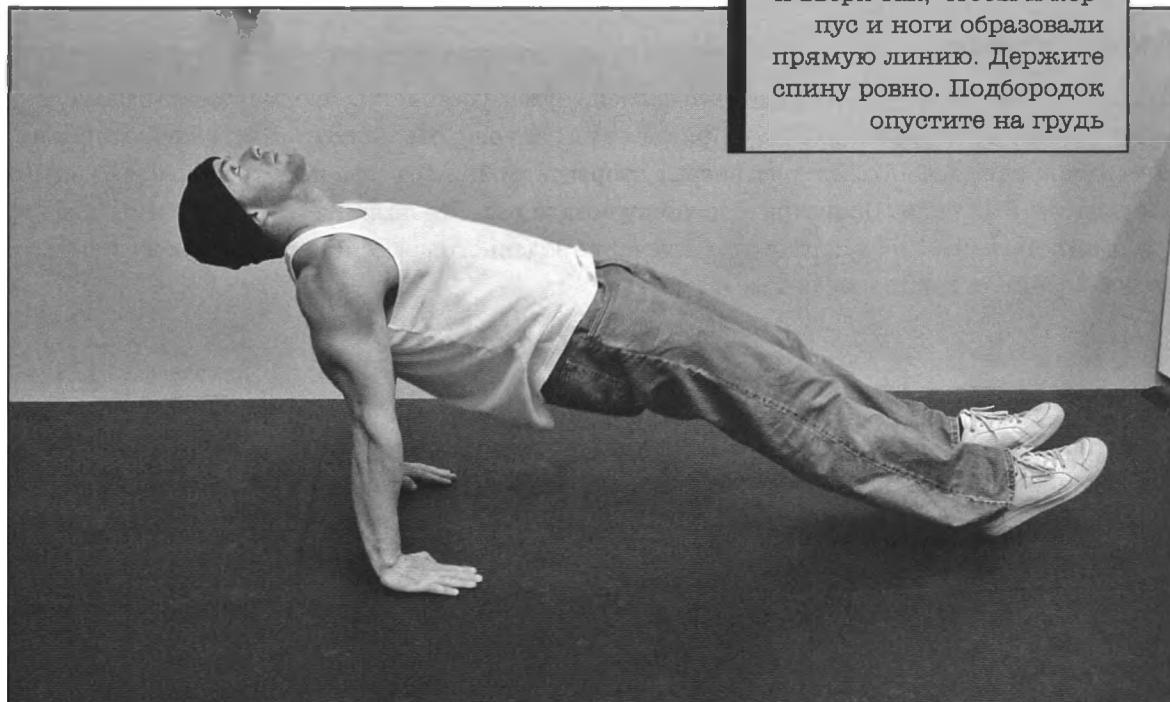
Выполнение

Сядьте на пол, вытяните ноги перед собой. Колени должны быть выпрямлены, ноги на ширине плеч. Руки вдоль тела, обопритесь ладонями об пол. Отталкиваясь от пола руками и одновременно напрягая ноги, вытолкните бедра и корпус вперед и вверх, так чтобы корпус и ноги образовали прямую линию. Держите спину ровно. Подбородок опустите на грудь. Это позиция для удержания прямого «мостика». Удерживайте стойку в течение нужного времени, по возможности дышите ровно. Вернитесь в исходное положение.

Упражнение в разрезе

Удержанием прямого «мостика» вы готовите руки и ноги к опорной работе. Вы начинаете прорабатывать глубокие мышцы плеч, мягко растягивая передние дельты и грудные мышцы. Выпрямление ног активирует бицепсы ног и создает силу-гибкость в задней поверхности бедра. Позиция с выпрямленными ногами мобилизует мышцы живота, делает более гибкими сгибатели бедра.

Отталкиваясь от пола руками и одновременно на-
прягая ноги, вытолкните
бедро и корпус вперед
и вверх так, чтобы и кор-
пус и ноги образовали
прямую линию. Держите
спину ровно. Подбородок
опустите на грудь





«МОСТИК» ИЗ ОБРАТНОГО НАКЛОНА

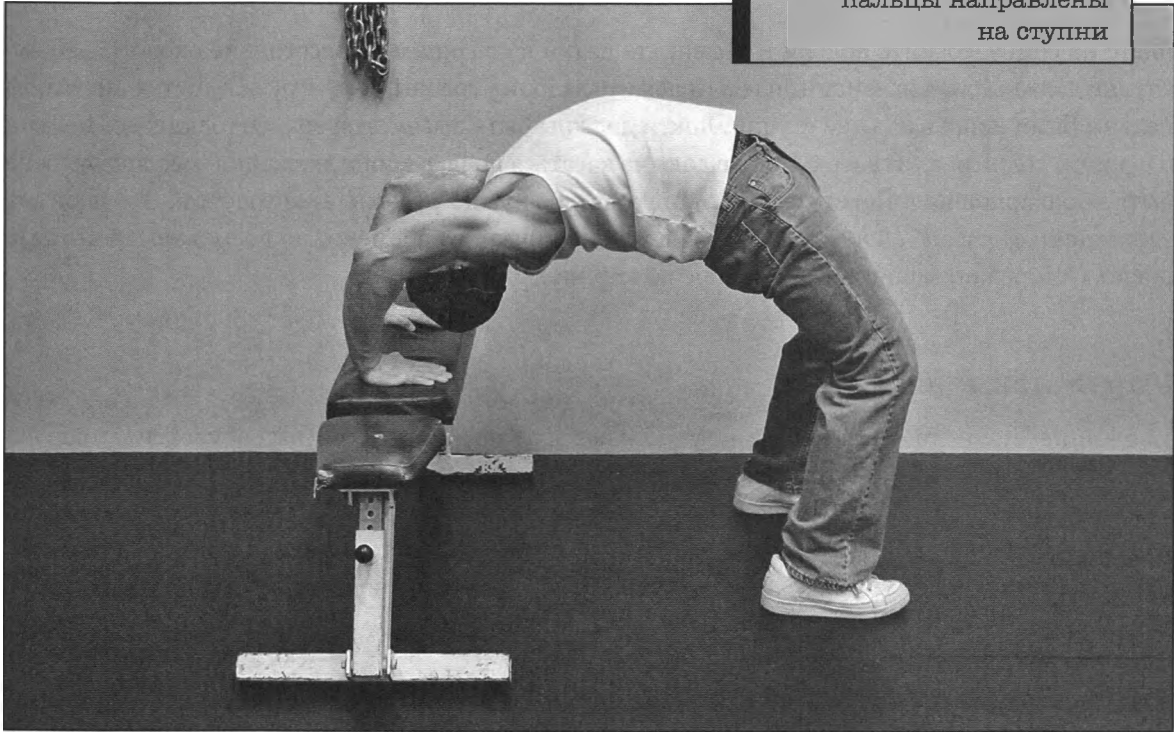
Выполнение

Для выполнения «мостика» из обратного наклона нужен устойчивый предмет высотой до колена (в тюрьме мы использовали койку). Присядьте на его край, откиньтесь назад, поставив прямые ноги на ширине плеч. Подайте тело вперед, оторвите ягодицы от сиденья. Руки у головы, пальцы направлены к ступням. Посмотрите на стену позади вас. Это позиция удержания «мостика» из обратного наклона. Удерживайте позу в течение заданного времени, по возможности дышите ровно. Вернитесь в исходное положение.

Упражнение в разрезе

Удержание «мостика» из обратного наклона является продолжением прямого «мостика». В этом упражнении задняя часть тела также сжимается, а передняя растягивается, но на суставы верхней части тела будет оказано благоприятное воздействие. Раскрывается грудная клетка, раскрепощается вращательная манжета плеча, начинает развиваться упругая сила в запястьях и локтях, которые, растягиваясь, находятся под небольшой нагрузкой.

Подайте тело вперед,
оторвите ягодицы от си-
деньея. Руки у головы,
пальцы направлены
на ступни





«МОСТИК» ИЗ УПОРА НА ГОЛОВУ

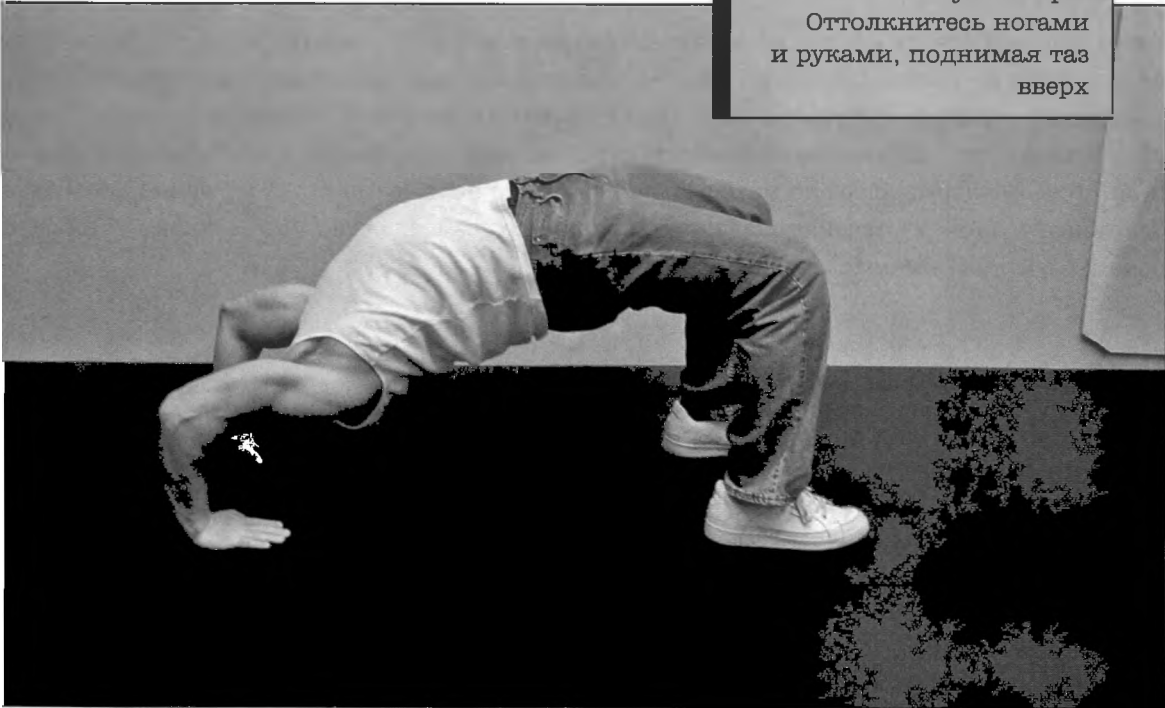
Выполнение

Лягте на спину, согните колени и подвиньте пятки к ягодицам на расстояние около 15–20 см. Ступни должны быть на ширине плеч. Положите ладони у головы, согнув руки в локтях так, чтобы пальцы были направлены на ступни. Локти должны быть выгнуты вверх. Оттолкнитесь ногами и руками, поднимая таз вверх. Голова должна касаться пола, в конце движения макушка должна быть обращена в пол. Помните, что отталкиваться нужно руками, а не головой. Это позиция удержания «мостика». Фиксируйте позу в течение нужного времени, по возможности дышите ровно. Осторожно вернитесь в исходное положение.

Упражнение в разрезе

Удержание «мостика» с головой на полу отличается от «полумостика» (пятый уровень), описанного в *Тренировочной зоне*. Здесь я хочу, чтобы вы использовали голову в качестве рычага, как в борцовском «мостике» (см. главу 10), но менее интенсивно. Так как голова касается земли, это упражнение легче, чем полный «мостик», и вращательные манжеты плеча подвергаются меньшей нагрузке. Упражнение «мостик» из упора на голову — отличное подготовительное упражнение.

Положите ладони у головы, согнув руки в локтях так, чтобы пальцы были направлены в сторону ступней. Локти должны быть выгнуты вверх. Оттолкнитесь ногами и руками, поднимая таз вверх



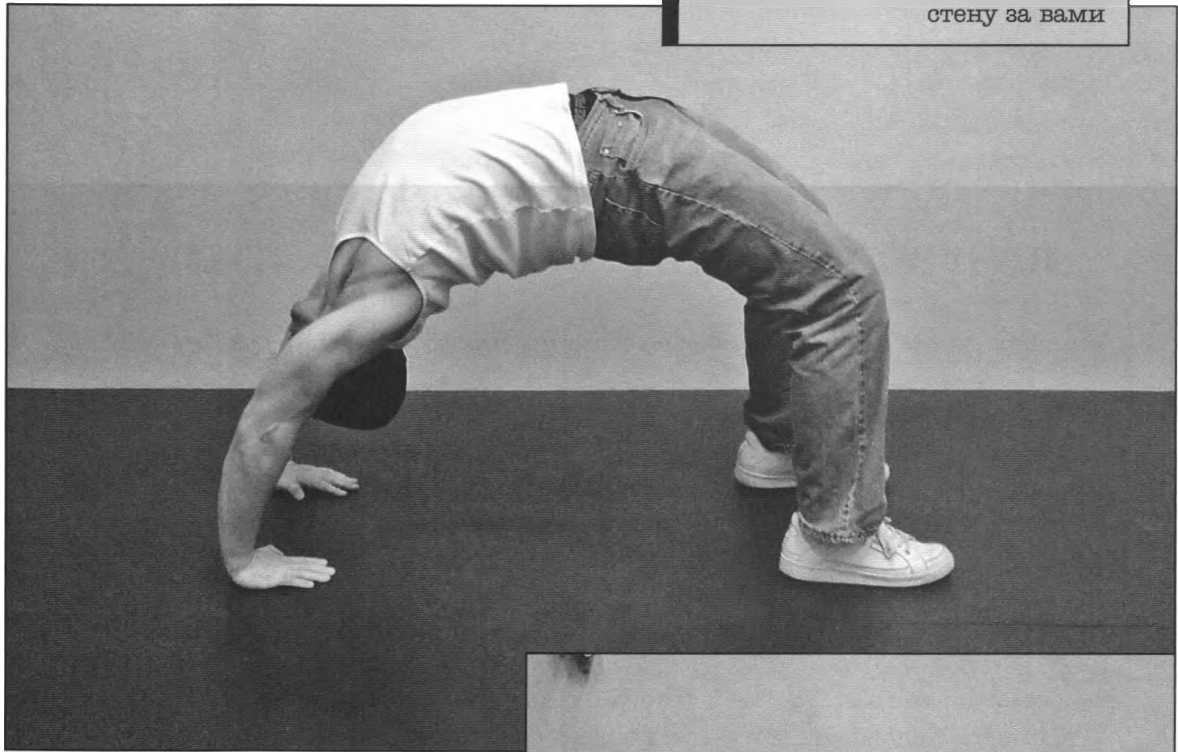


«МОСТИК»

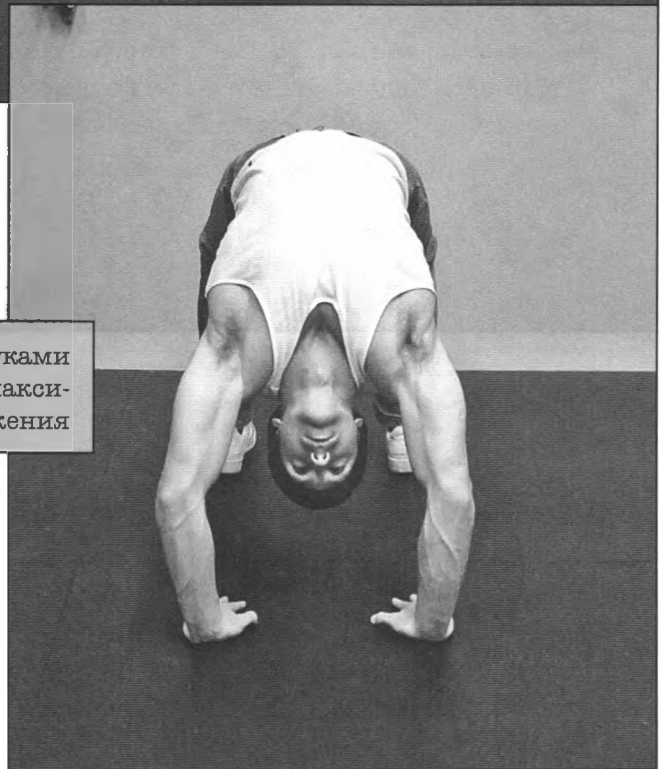
Выполнение

Лягте на пол. Согните колени и расположите ступни на расстоянии 15–20 см от ягодиц. Ноги должны быть на ширине плеч. Руки у головы, ладони в пол, пальцы направлены на ступни. Согнутые локти направлены в потолок. Отталкиваясь руками и ногами, поднимайте таз вверх. Голова расположена так, чтобы вы могли увидеть стену за вами. Продолжайте отталкиваться руками и ногами, выгибаясь вверх до максимально высокого положения. Это удержание «мостика». Удерживайте стойку в течение заданного времени, по возможности дышите ровно. Осторожно вернитесь в исходное положение.

Отталкиваясь руками и ногами, поднимайте таз вверх. Голова расположена так, чтобы вы могли увидеть стену за вами



Продолжайте отталкиваться руками и ногами, выгибаясь вверх до максимально высокого положения



НЕПРОБИВАЕМЫЕ СУСТАВЫ: ЭФФЕКТЫ!

Удержание «мостика» обладает массой положительных эффектов! Вот некоторые из них.

- Удержание «мостика» укрепляет заднюю часть тела. В отличие от упражнений со штангой, «мостик» укрепляет глубокие мышцы позвоночника. Если эти мышцы сильны, они удерживают позвонки в правильном положении, исцеляются старые травмы, уменьшается вероятность получения новых.
- Хорошо растягивается вся передняя часть тела, раскрепощаются сгибатели бедра, исчезают спайки в животе, бедрах и коленях.
- Во многих боевых искусствах (в которых тренируют удары) для растяжки выполняют только наклоны вперед, что делает заднюю поверхность тела гибкой, а переднюю — жесткой. «Мостики» сглаживают дисбаланс передней и задней частей тела.
- Положение плеч в «мостиках» укрепляет вращательную манжету плеча, чего *нельзя* добиться, поднимая тяжести.

- Соединительная ткань внутри плечевого пояса плохо снабжается кровью, поэтому эта область склонна к ноющим болезненным ощущениям, которые никогда не проходят. Регулярное выполнение «мостиков» снабжает область кровью, улучшает ее циркуляцию в течение дня, ускоряя заживление травм.
- Находясь под нагрузкой, растягиваются руки, что развивает силу-гибкость в локтях и запястьях. Эта упругая сила помогает в силовой подготовке и в повседневной жизни, уменьшая вероятность получения травмы локтя.
- У многих бодибилдеров сутулая спина, что вызвано слишком частыми жимами в положении лежа. Удержание «мостика» расправляет мышцы груди, избавляет от проблем с осанкой, расширяет грудную клетку и увеличивает объем легких.

За рамками программы

Многие пытливые спортсмены захотят узнать, куда им двигаться после освоения «мостика». Ответ: никуда. Вы можете найти более трудные упражнения с прогибом назад, можно освоить позы, в которых ступни касаются головы, но это не добавит здоровья суставам. Вы станете более разболтанным, а значит, более уязвимым.

Тем не менее я практически не встречал людей, способных *идеально сделать «мостик»*. Для

Отбой!

Выполнение «мостика» делает ваш позвоночник непробиваемым, и натренировать мышцы-разгибатели другими методами не представляется возможным. Но не торопитесь делать полный «мостик». Тренируйтесь не торопясь, легко, но часто, чтобы подпитывать и смазывать суставы. Относитесь к телу доброжелательно.

выполнения идеального «мостика» требуются немалая мышечная сила и гибкость суставов, которыми обладают немногие. Так что не заставляйте себя двигаться дальше «мостика». «Мостик» — идеальное упражнение для развития позвоночника. Если вы достигли уровня, при котором удержание «мостика» стало для вас действительно легким, поздравляю. С точки зрения функциональности позвоночника вы не вышли на плато, а покорили вершину горы.

Тренировки для здоровья и обеспечения функциональности позвоночника отличаются от тяжелых силовых тренировок. При выполнении «мостиков» в динамике из положения стоя мышцы спины и туловища работают больше, чем при статической фиксации. Если хотите увеличить силу спины, один или два раза в неделю выполняйте динамические «мостики». Тройчатка — это работа с суставами, а не тяжелая силовая тренировка.

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ «УГОЛКА» КОРРЕКЦИЯ БЕДЕР И ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА

Пресс и бедра, так же как позвоночник, еще одна важная часть, с которой у современных спортсменов возникают проблемы. Сегодня каждый одержим рельефным прессом — шестью кубиками (прямая мышца живота). Но как насчет других, более глубоких мышц — поясничной, сгибателей бедра, подвздошной, поперечной? Эти мышцы более важны для силы и функциональности, чем прямая мышца живота. Как правило, их игнорируют, даже сознательно.

Если взять любую «специальную программу для тренировки пресса», скорее всего, ее автор будет утверждать, что «секрет» заключается в движении сгибателей бедра. Это безумие! Внешние мышцы растут за счет более глубоких мышц-стабилизаторов. И люди еще спрашивают, почему человечество (включая бывших спортсменов) страдает от проблем в тазовой области — тендинита, ишиаса, остеоартрита и других болезней. Чего можно ожидать от нижней части тела, если мышцы, связывающие корпус и бедра, слабые? Ведь они влияют на каждое движение!

В прошлом культуристы хорошо осознавали важность глубоких мышц живота. Но совре-

менные западные атлеты в погоне за огромной силой и массой забыли то, что на Востоке все еще ценят. Посмотрите на мастеров кунг-фу — они дышат и двигаются от центра тела. Брюс Ли хорошо разбирался в этом, в отличие от качков своей эпохи, он понимал, что сила не в больших руках. Он знал, что сила и функциональность идут от центра тела, и поэтому в первую очередь тренировал мышцы-стабилизаторы (расположенные в районе бедер, позвоночника, живота). Те же принципы соблюдаются в японских боевых искусствах. Любой, кто изучал айкидо или джиу-джитсу, знаком с понятиями *танден* или *хара* — так называют жизненно важные области, связанные с глубоким центром тела.

圖形現兒嬰

В физкультуре Востока функциональный центр (танден в Японии, дантянь в Китае) считается источником всех энергий. Физиологически соотносится с центром тяжести

他日雲飛方見真人朝上帝

潛龍今已化飛龍
變現神通不可窮
一朝跳出珠光外
一身直到紫微宮

神水溶液
統灌根株
內外無虛
長養靈犀

夫蟠蟠之真
孕蟠蟠之子
傳其精交葉
精此其氣和
其神隨如大
小俱得其真

我問空中誰氏子
危云是你主人翁

名無盡處
寂寂空空

行在坐卧
抱璞守雌
編緝若存
念茲在茲

莫更須恣學情嬰兒



В Японии все боевые искусства строятся вокруг этого центра. Эта концепция в современном мире обросла мифами, но истинный смысл далек от мистики. Японские бойцы понимали, что сила движется от центра к периферии. Поэтому считалось, что душа находится в животе, и самураи, желая убить себя, вспарывали живот. В Японии это действие называлось *харакири*, или «разрезание хара».

Мастера боевых искусств понимают, что смысл развития глубоких мышц живота — это не

только тренировка шести кубиков. Вам нужно развивать мышцы, которые стабилизируют торс и ноги. Сгибания туловища, изолирующие упражнения и работа на тренажерах не входят в арсенал техник активной гибкости, которая нужна для движения ног вверх, вниз и в стороны. Меня не интересует, насколько «сексуально» выглядит живот. Если вы не можете, вися на перекладине, удерживать ноги горизонтально, это значит, что глубокие мышцы живота и таза слабы. И с этим нужно что-то делать.

Подъем ног в висе против «уголка»

Подъемы ног в висе — идеальный способ укрепить глубокие мышцы живота и таза, но часто выполнять их нельзя из-за того, что они дают высокую нагрузку на организм, а как я объяснял в главе 14, суставы нуждаются в регу-

лярной смазке без утомительных упражнений. Практикуйте подъемы ног для максимального развития силы и выносливости и регулярно добавляйте к ним «уголок» как часть программы Тройчатки.

«Уголок» — это маленькая хитрость, которая может быть включена в любую программу тренировки непробиваемых суставов. Суть упражнения не только в максимальном сокращении глубоких мышц поднятой ноги, но и в вытягивании позвоночника, и развитии упругой силы нижней части спины. Из-за того что мышцы пресса крепятся к позвоночнику,

поясница сильно нагружается для удержания равновесия при сильном сокращении мышц передней части тела, и это делает «уголок» отличным упражнением для развития силы-гибкости спины. Вы можете делать «уголок» и в висячем положении, но при регулярной практике лучше выполнять его на полу, кроме того, это не требует дополнительного оборудования.

Держим ноги

Помните, что Тройчатка — это *индивидуальная* программа, направленная на улучшение таких субъективных качеств, как способность ощущать суставы и реагировать на них. Она не дает объективных показателей, например силовых. Когда вы начнете использовать упражнения с поднятием ног, постарайтесь научиться хорошо чувствовать движение и не рассматривайте его просто как ступень к следующему упражнению.

Когда вы перестанете *чувствовать* нагрузку, переходите к более сложным вариантам. Для растягивания и смазки суставов вполне достаточно 20 секунд (разделенных на подходы) фиксации положения. Вы можете погнаться за нагрузкой, увеличивая время фиксации и количество подходов, но зачем? Если вам нужен мощный живот, просто тратьте больше энергии на подъемы ног!



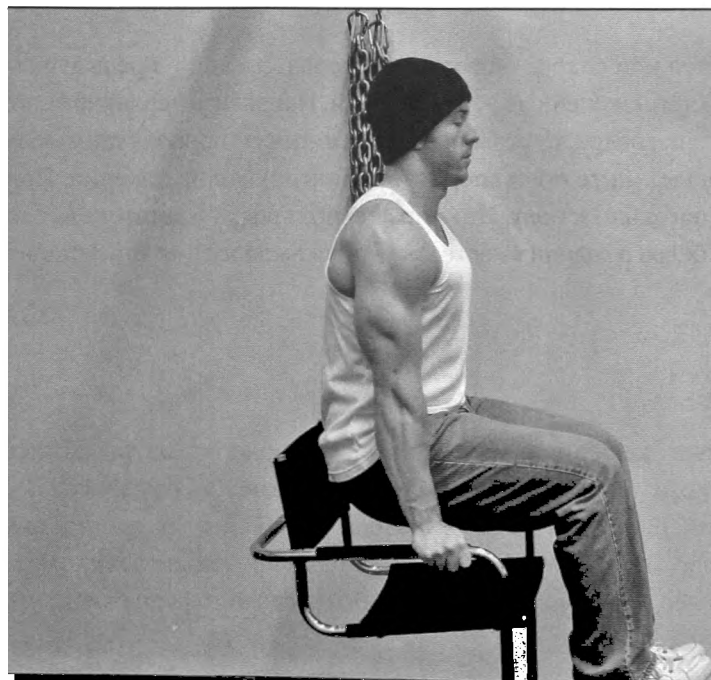
ДЕРЖИМ СОГНУТЫЕ НОГИ

Выполнение

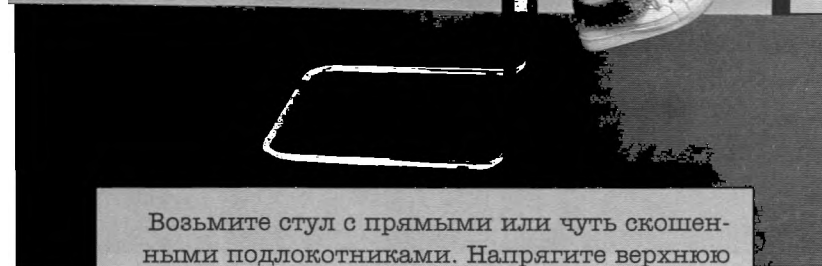
Для этого упражнения найдите надежное кресло с подлокотниками. (В тренажерном зале можете использовать брусья.) Обопритесь о прямые или чуть скошенные подлокотники. Напрягите верхнюю часть тела и поднимите колени. В верхней точке бедра должны быть как минимум параллельны полу. По мере того как становится легче выполнять упражнение, пытайтесь поднять колени выше для усиления активной растяжки. В конце концов вы сможете подвести колени вплотную к груди (*сжатая поза*). Держите бедра и голени вместе и попытайтесь нормально дышать во время упражнения.

Упражнение в разрезе

Большинство спортсменов тренируют пресс, лежа на полу, например как в кранчах. Им внушили, что таким образом бедра и поясница в упражнении не задействуются. А эти мышцы как раз работают одновременно, поэтому метод приводит только к физическому дисбалансу. Упражнение с согнутыми ногами — отличное корректирующее упражнение, так как не только улучшает равновесие, но и развивает силу-гибкость в поясничных мышцах, которые растягиваются во время стабилизации спины.



Это упражнение опробовано и проверено! Великий силач Томас Инч выполнял его уже более века назад



Возьмите стул с прямыми или чуть скошенными подлокотниками. Напрягите верхнюю часть тела и поднимите колени. В верхней точке бедра должны быть как минимум параллельны полу



ДЕРЖИМ ПРЯМЫЕ НОГИ

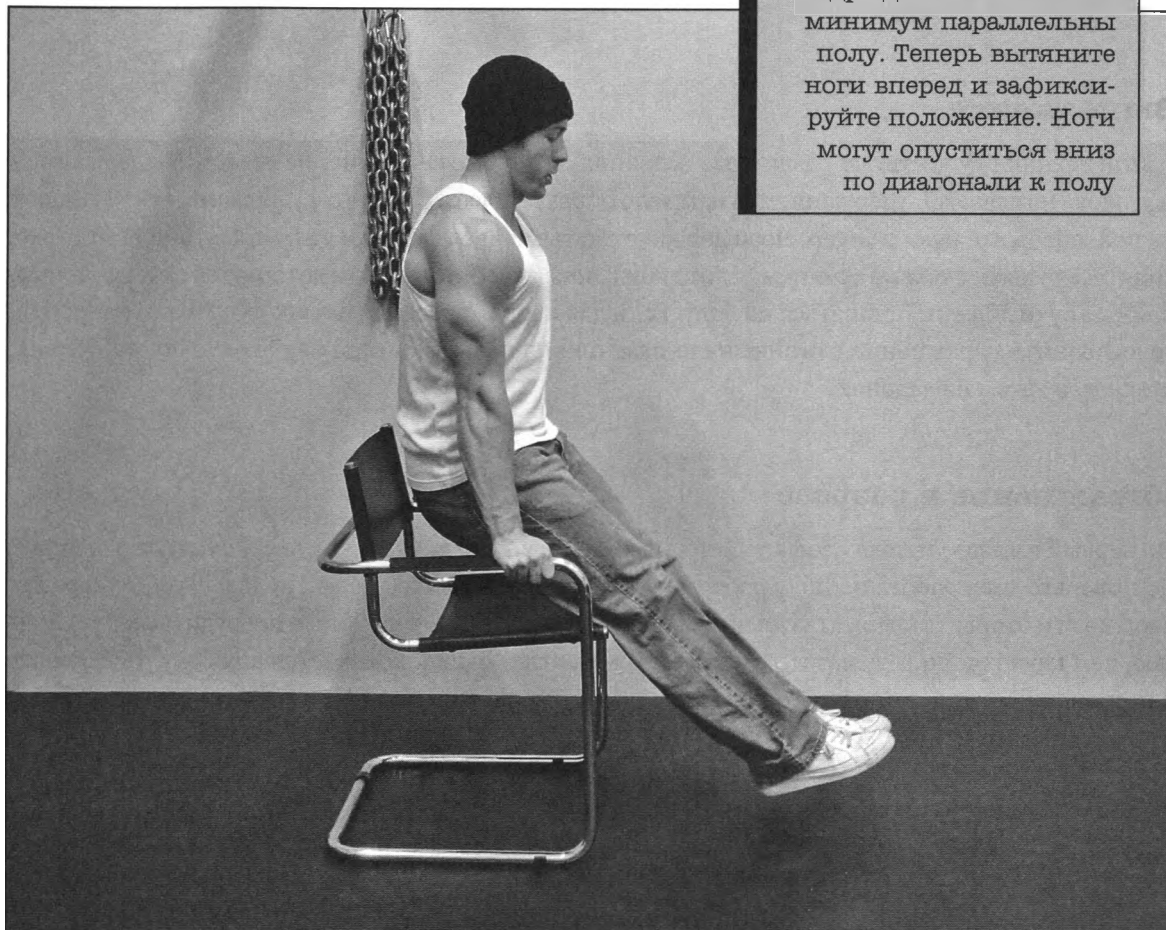
Выполнение

Для этого упражнения нужен тот же стул или снаряд, который вы использовали в предыдущем упражнении. Обопритесь о прямые или чуть скошенные подлокотники. Напрягите верхнюю часть тела и поднимите колени. В верхней точке бедра должны быть как минимум параллельны полу (это *удержание согнутых ног*). Теперь вытяните ноги вперед и зафиксируйте положение. При этом ноги могут опуститься вниз по диагонали к полу. Это нормально, просто убедитесь в том, что прямые ноги напряжены. Держите бедра и голени вместе и во время выполнения упражнения старайтесь дышать в обычном темпе.

Упражнение в разрезе

Когда спина и живот адаптировались к удержанию согнутых ног, пришло время усложнить упражнение, выпрямляя ноги. Цель упражнения — *удерживать ноги прямыми*. Поскольку мышцы задней части тела связаны между собой, растяжение задней поверхности бедер, вызванное выпрямлением ног, увеличивает растяжение в пояснице и талии. Такое положение развивает упругую силу в этих зонах, укрепляет мышцы бедер и готовит спортсмена к более сложным упражнениям.

Напрягите верхнюю часть тела и поднимите колени. В верхней точке бедра должны быть как минимум параллельны полу. Теперь вытяните ноги вперед и зафиксируйте положение. Ноги могут опуститься вниз по диагонали к полу





ДЕРЖИМ «УГОЛОК» С СОГНУТЫМИ НОГАМИ

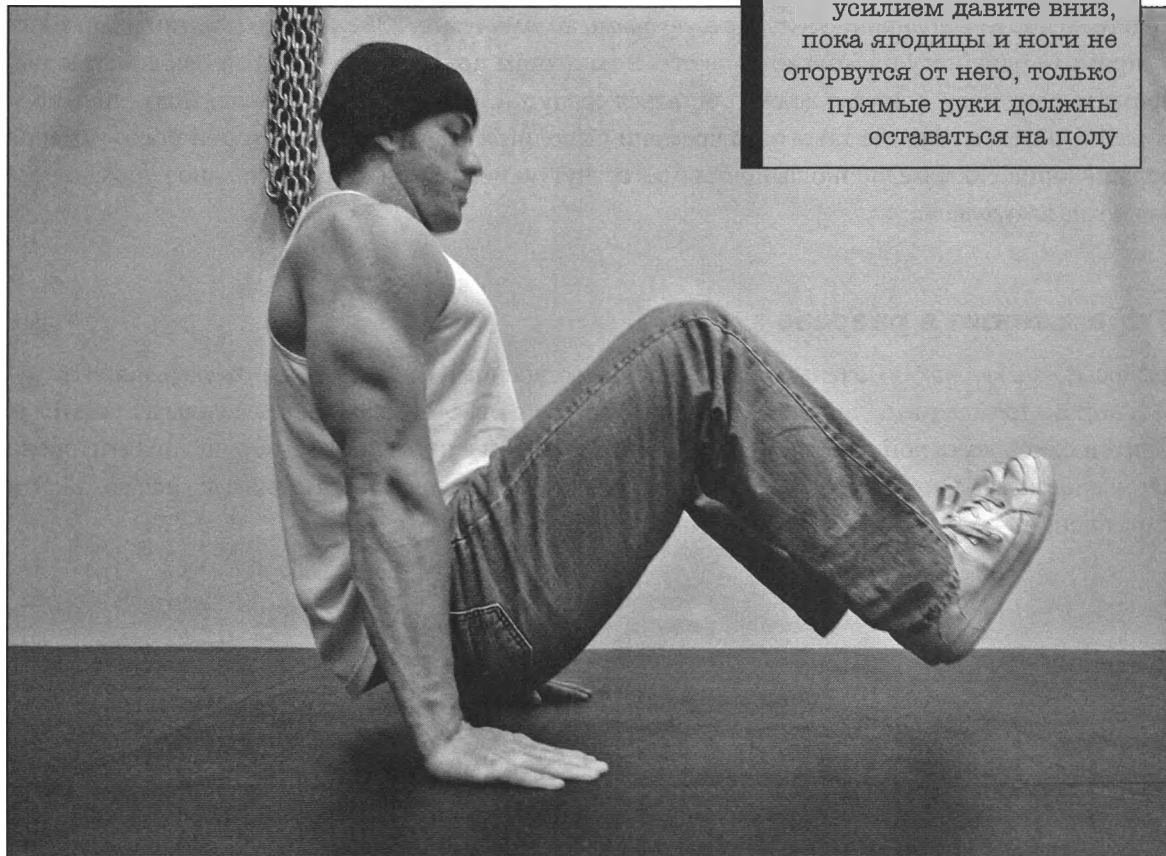
Выполнение

У этой техники существуют различные названия, в тюрьме ее обычно называют N-удержанием («уголок» называют L-удержанием, в нем тело образует букву L, а в этом удержании — N). Сядьте на пол, положите руки у бедер. Ноги держите сжатыми и согнутыми в коленях. Напрягите тело, упритесь руками в пол и с усилием давите вниз, пока ягодицы и ноги не оторвутся от него, только прямые руки должны оставаться на полу. Если для первого раза это слишком сложно, попробуйте выполнить упражнение в стойке на книгах или на пальцах. Когда научитесь, попробуйте на кулаках, а затем на ладонях.

Упражнение в разрезе

На первый взгляд «уголок» с согнутыми ногами не сильно отличается от *удержания согнутых ног*, но поверьте мне, работа на полу раскрывает совершенно новые перспективы. Чтобы удержать свои ноги и оторвать бедра от пола выше уровня ладони, придется немало потрудиться. Это сложнее, чем кажется, но результат того стоит: чем больше мышц включается в работу, тем больше в позвоночнике упругой силы, которая используется для подъема ног.

Ноги должны быть сжа-
ты и согнуты в коленях.
Напрягите тело, упри-
тесь руками в пол и с
усилием давите вниз,
пока ягодицы и ноги не
оторвутся от него, только
прямые руки должны
оставаться на полу





ДЕРЖИМ РАЗНОВЫСОКИЙ «УГОЛОК»

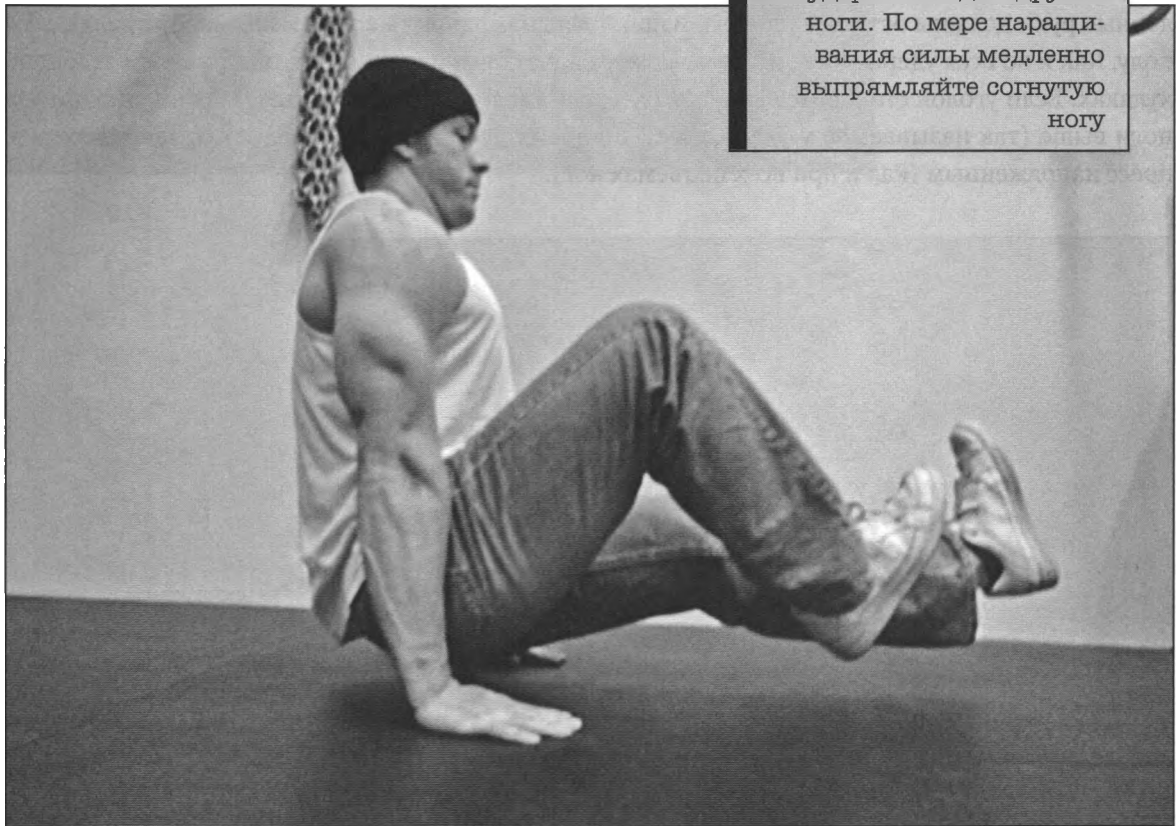
Выполнение

Сядьте на пол и выполните «уголок» с согнутыми ногами (см. с. 238). При удержании положения выпрямите одну ногу насколько сможете. В конечном положении вы должны полностью выпрямить одну ногу, а другая должна остаться согнутой. Нельзя касаться пола. Подтяните ногу обратно, затем в течение такого же времени выполните удержание для второй ноги. По мере наращивания силы медленно выпрямляйте согнутую ногу. Это подготовительное упражнение для полного «уголка».

Упражнение в разрезе

Разновысокий «уголок» — очень естественный и постепенный способ усложнить удержания согнутых ног. Выпрямление одной ноги увеличивает противовес и требует больше силы в сгибателях бедра и одновременной растяжки бедра и нижней части спины. Если вы хорошо практиковали удержание прямых ног, то выполнение этого упражнения не должно стать для вас проблемой. Это упражнение — отличная тренировка для развития гибкой силы.

Подтяните ногу обратно,
затем в течение такого
же времени выполните
удержание для другой
ноги. По мере наращи-
вания силы медленно
выпрямляйте согнутую
ногу



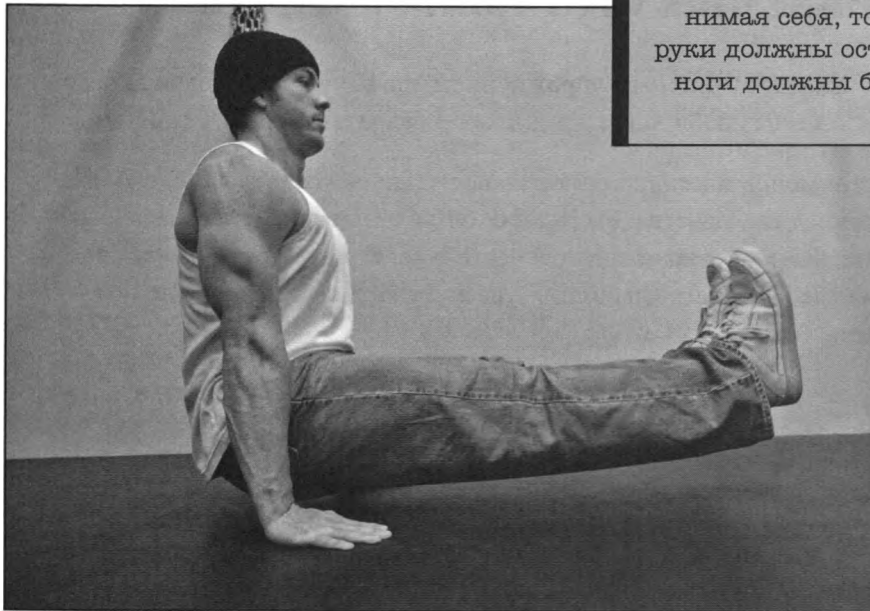


УДЕРЖАНИЕ «УГОЛКА»

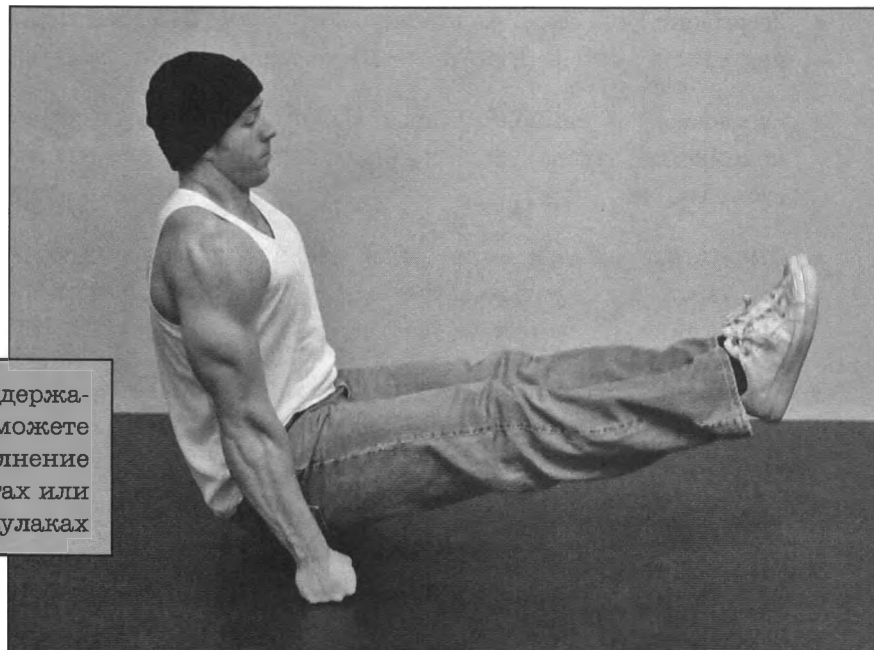
Выполнение

Сядьте на пол, руки у бедер. Прямые ноги сжаты и напряжены, носки смотрят в потолок. Сгруппируйтесь, выпрямите руки и с силой отталкивайтесь, поднимая себя вверх, — только выпрямленные руки должны остаться на полу. Ваши ноги должны быть по крайней мере параллельны полу. Как и во всех удержаниях на полу, можете начать выполнение со стойки на книгах или на кулаках. Если уголок становится слишком легким, увеличьте напряжение, медленно поднимая ноги выше (так называемое V-удержание). Во время удержания дышите нормально, держите пресс напряженным (как и при всех подъемах ног).

Сгруппируйтесь, выпрямите руки и с силой отталкивайтесь вверх, поднимая себя, только выпрямленные руки должны остаться на полу. Ваши ноги должны быть по крайней мере параллельны полу



Как и во всех удержаниях на полу, можете начать выполнение со стойки на книгах или на кулаках



НЕПРОБИВАЕМЫЕ СУСТАВЫ: ЭФФЕКТЫ!

Удержание «уголка» является отличным упражнением для улучшения подвижности и работоспособности жестких проблемных зон, включая бедра и нижнюю часть спины.

- Большинство спортсменов пассивно растягивают заднюю часть тела, нагибаясь вперед под действием силы тяжести. Удержание «уголка» активизирует мышечные сокращения и *активно* растягивает заднюю часть тела. В результате «уголок» расширяет функциональный диапазон движения, увеличивая гибкость, которую можно *контролировать*.
- «Уголок» возвращает привычный здоровый диапазон движений суставов, что позволяет телу безопасно двигаться.
- Нижняя часть спины во время растяжки должна быть напряжена, чтобы стабилизировать бедра. Это создает силу-гибкость, или упругую силу.
- Повышение уровня упругой силы в нижней части спины уменьшает риск травм, вызванных поднятием тяжестей. Какой спортсмен не хотел бы иметь здоровую спину?
- Удержание «уголка» тонизирует глубокие мышцы бедер, укрепляет мышцы, прилегающие к костной ткани, и снижает риск появления хронических болей в бедрах и травм.
- «Уголок» — это идеальный способ «открыть» позвонки в поясничном отделе позвоночника, что активизирует циркуляцию синовиальной жидкости, питает и смазывает суставы.
- Дышите ровно и держите пресс напряженным во все время подъема и удержания ног. Это укрепляет поперечную мышцу, уменьшает риск развития грыжи и излечивает провисание кишечника.
- Выполнение «уголка» в рамках Тройчатки увеличивает приток крови и питательных веществ к нижней части спины, вылечивает воспаленные ткани, старые травмы и даже повреждения межпозвонковых дисков.
- Удержание позы часто позволяет избавиться от спаяк, тугоподвижности бедер и тяжести в ногах, освободить поврежденные или преждевременно сросшиеся позвонки в нижней части позвоночника.

За рамками программы

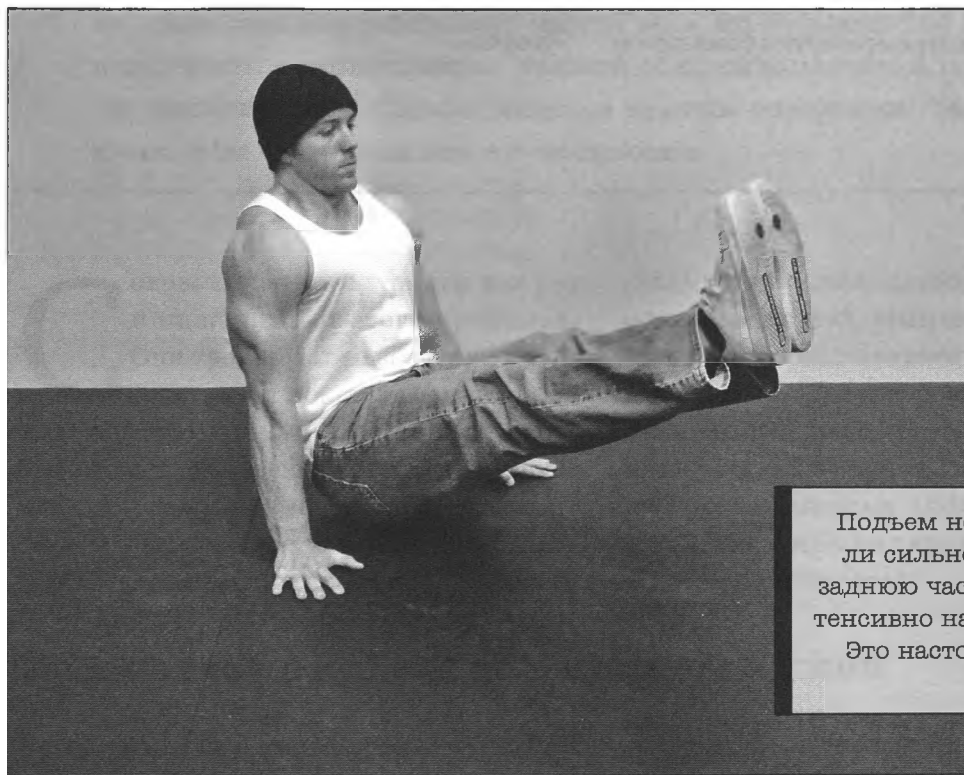
Как я уже говорил, как только удержание «уголка» стало слишком легким, то есть вы не чувствуете растяжки и сжатия передней и задней частей тела, достаточно просто поднять прямые ноги вверх. Это V-удержание.

Удержание «уголка» и V-удержание — на самом деле не разные упражнения, правильнее будет сказать, что V-удержание является усложнением «уголка». В конечном счете оно является развитием фундаментальной техники.

Как только сможете выполнить V-удержания, поздравьте себя: немногим счастливицам удавалось добиться этого, и не усердствуйте

в дальнейшем, пытаясь выполнить более сложные техники. Конечно, вы можете найти более сложные варианты подъемов ног и упражнений для прессы, но помните, что не в этом дело. Сила — это прекрасно, но Тройчатка — это регулярная подпитка, смазка и исцеление проблемных органов, мягкая растяжка и расслабление. Тренинг со сложными гимнастическими упражнениями или выполнение цирковых трюков — это круто, но для наших частных целей они не подойдут.

Упражнения, содержащиеся в этой главе, — это все, что вам может понадобиться для обретения непробиваемых суставов.



Подъем ног по диагонали сильнее растягивает заднюю часть и более интенсивно нагружает тело. Это настоящая упругая сила.

Отбой!

Математика простая:

Боль в спине + слабые бедра = проклятие современных спортсменов.

Это печально, но факт. Часто с этими проблемами просто живут, воспринимая их как естественный процесс старения или конструктивный недостаток в организме человека. На самом деле все это неправда.

В прессе современный тренинг часто ассоциируется с болью и дискомфортом в спине из-за бесконечных повторений кранчей на полу. Почему? Должна ли тренировка пресса вызывать боли в спине?

Нет. Боль в спине возникает из-за изолирующих упражнений на пресс. Многие активные люди, которые экспериментируют с пилатесом

для ключевых мышц, вынужденно выполняют подъемы ног сидя, при этом *спина не соприкасается с полом*. Угадайте, что обнаружили, выполняя эти движения, такие спортсмены, как Тайгер Вудс, Пэт Кэш и Курт Шиллинг? Хронические боли в спине исчезли. Как только они забросили суперпопулярные упражнения с изоляцией мышц живота и заставили работать пресс и спину одновременно в упражнениях с подъемом ног, суставы начали получать питание, стали более функциональными и здоровыми.

Не паникуйте. Вам не требуются чрезмерно сложные новые программы, такие как пилатес, чтобы получить надежный результат. Забудьте все другие упражнения и просто выполняйте «уголок».

ПРОГРАММА СКРУЧИВАНИЙ ВЫСВОБОЖДЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ТРОЙКИ

Если вы хотите, чтобы ваши суставы были крепкими и здоровыми, тренировки рук и ног недостаточно. Здоровые движения основаны на согласованной работе всех частей тела, зарождающейся в корпусе, в частности в позвоночнике, тазовой области и плечевом поясе. Если эта ключевая зона слабая, сильные мышцы совершенно бесполезны, в какой бы части тела они ни находились.

Современные культуристы как раз и не понимают этого принципа. Они тренируют мышцы рук и ног, но не могут понять, в чем причина непроходящих болей и бесконечных травм. Как правило, они тренируют только *внешние* мышцы — показушные и пренебрегают глубокими мышцами, обеспечивающими работу всего тела, которые со временем становятся

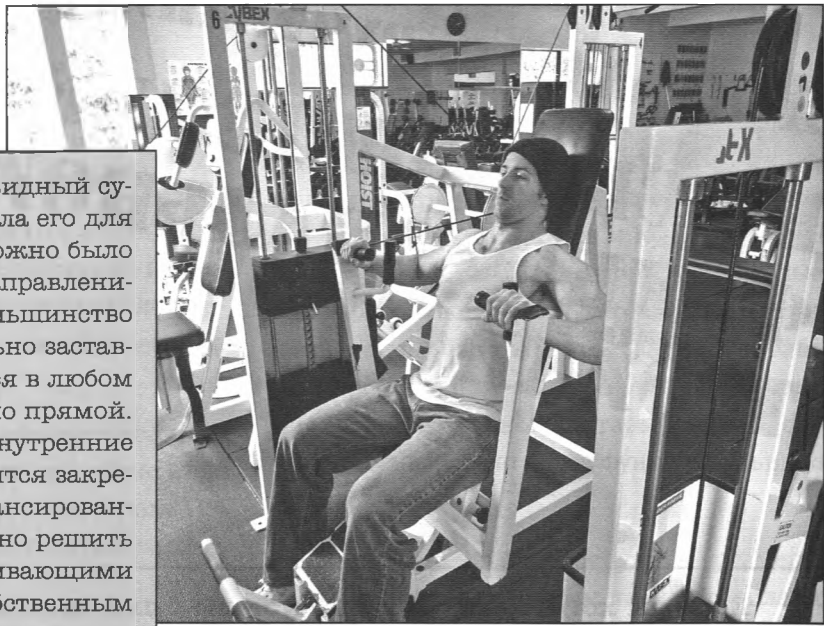
слабыми и закрепощенными. Это недальновидный подход. Мышцы-стабилизаторы удерживают опорно-двигательный аппарат, и они должны быть здоровыми и работоспособными. Как фундамент здания. Нарращивание огромных внешних мышц над слабыми глубокими мышцами похоже на строительство небоскреба на хлипком фундаменте. Ждите неприятностей!

Избавьтесь от слабых и больных плеч

В этой части книги мы уже обсуждали слабый позвоночник (исправляется «мостиком») и слабый тазовый пояс (исправляется «уголком»). Но плечевой пояс — яркий пример глубоких стабилизирующих мышц, которые многие

спортсмены игнорируют. Большинство тяжелоатлетов наращивают огромную массу вокруг плеч — грудные мышцы, широчайшие и дельты, но глубокие мышцы, например вращательные манжеты, вообще не тренируют.

Плечо — это шаровидный сустав. Природа создала его для того, чтобы руками можно было вращать во всех направлениях. К сожалению, большинство тренажеров буквально заставляют руки двигаться в любом положении только по прямой. Неудивительно, что внутренние мышцы плеча становятся закрепощенными и несбалансированными. Проблему можно решить специальными скручивающими упражнениями с собственным весом



Без исцеляющей активной растяжки они будут постоянно болеть, пока в конце концов не атрофируются.

Поговорите с любимым, кто долго тренируется со свободными весами, и он наверняка расскажет вам, как он страдал ужасными «странными» травмами плеч. На самом деле ничего странного в этом нет. Если спортсмен жестко тренируется с огромными весами при слабой вращательной манжете, травмы неизбежны. К сожалению, большинство спортсменов не много знают об активной гибкости, и они не знают, как правильно развивать активную гибкость плечевого пояса. Эти ребята невежественно подходят к тренировке глубоких вращательных

мышц плеча и пытаются тренировать их, как и все остальные мышцы, резиновыми жгутами и детскими розовыми гантельками. Бесконечные повторения с фиксированным весом не укрепят вращательные манжеты, со временем они, вероятно, просто усилят боль в плечах.

Лучший способ разработать вращательную манжету — скручивающие упражнения с собственным весом на активную гибкость, которые мягко растянут и раскрепостят вращательные манжеты и дадут им особую упругую силу, о которой я говорил в главе 12. Поверьте мне: если вы научитесь правильно скручиваться, то сможете попрощаться со своими проблемами с плечами. Я научу вас этому.

Большая семерка?

Я хочу кое-что рассказать. Когда я составлял Большую шестерку *Тренировочной зоны*: отжимания, приседания, подтягивания, подъемы ног, «мостики» и отжимания в стойке на руках, — я практически решил добавить в этот

список скручивания. Вот насколько я верю в силу скручиваний. Да, правильно, скручивания отлично подходят для спины, стимулируют все тело и развивают гибкость корпуса — именно то, на что многие спортсмены не обращают

внимания (большинство из них следуют примеру киношных мастеров боевых искусств и всего лишь растягивают ноги). Скручивания оказывают волшебное действие на больные плечи и вдобавок заставляют работать боковую часть тела — на этом я не останавливался в Большой шестерке.

Давайте скрутимся

Если вы делаете основные упражнения *Тренировочной зоны*, то уже чувствуете некоторый положительный эффект «мостика» (выполняя динамический «мостик») и «уголка» (с подъемом ног). Если у вас нет желания или необходимости выполнять отдельно программу *Тройчатки* для здоровья и подвижности суставов, не беда. Но если вы не нашли в этой книге ничего полезного для себя, возьмите хотя бы *программу скручиваний*.

Выполнять ее два раза в неделю достаточно, три раза — лучше. Можете добавить упраж-

В конце концов я решил не добавлять их. Упражнения эти не силовые, они слишком отличаются от основных шести движений, так как принадлежат к гораздо более старой школе гимнастики. Но все это не влияет на мое отношение к скручиваниям.

нения в основную тренировку или делать их в другой день. Эффект, который скручивания оказывают на тело, просто удивителен. Они выравнивают позвоночник, делают гибкой спину, лечат и укрепляют вращательные манжеты, тонизируют и растягивают боковые части тела. Они даже растягивают и оздоравливают локти и предплечья.

Итак, вы готовы добавить скручивания в тренировку отныне и навсегда? Отлично. Не пожалеете. На нескольких следующих страницах я покажу, как тренироваться.



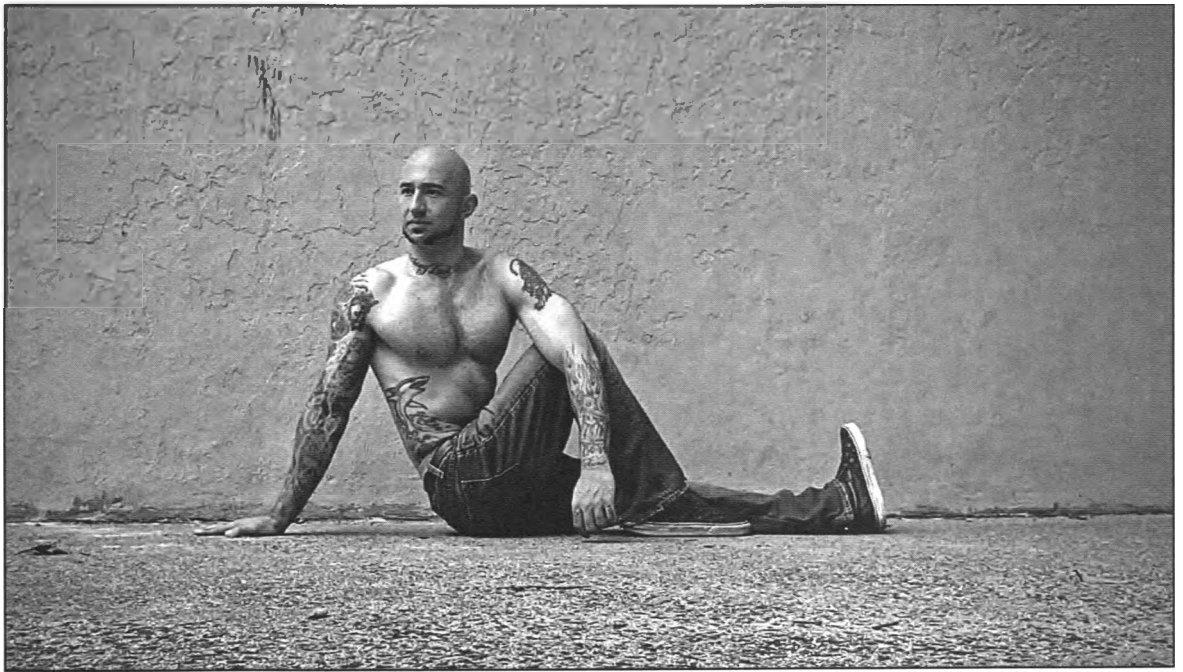
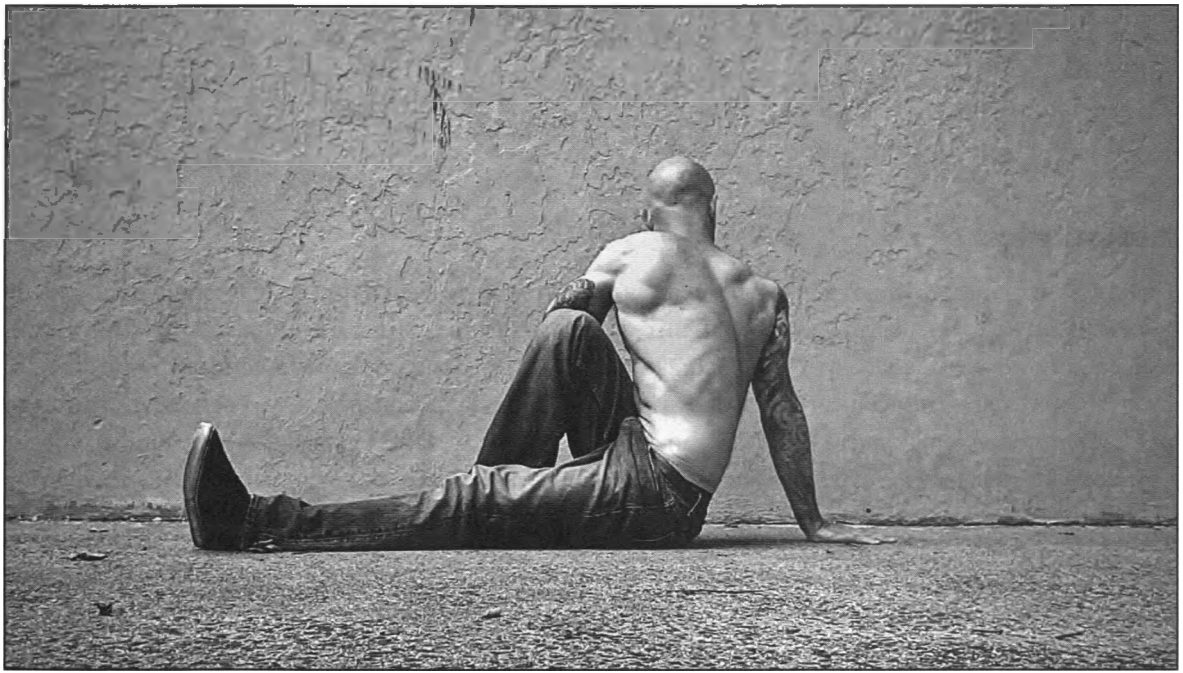
СКРУЧИВАНИЯ С ПРЯМОЙ НОГОЙ

Выполнение

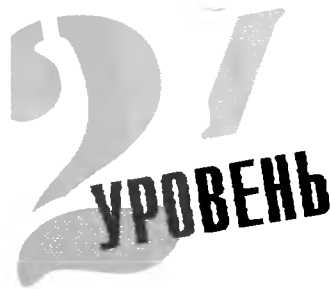
Сядьте на пол, прямые ноги вместе. Согните правую ногу в колене и поставьте ее с внутренней стороны выпрямленной левой ноги, рядом с коленом. Стопа согнутой правой ноги на полу. Поверните левое плечо к колену правой ноги и зафиксируйте локоть с внешней стороны колена. Пусть голова и шея следуют естественному повороту туловища. Положите ладонь правой руки сзади и поддерживайте равновесие вытянутой рукой. Удерживайте позу в течение необходимого времени, по возможности дышите естественно. Выполните скручивание в противоположную сторону.

Упражнение в разрезе

Это начальное скручивание может выполнить каждый человек без тяжелых травм или инвалидности. Упражнение учит основному положению сидя, используемому при выполнении всех скручиваний, поворот тела здесь мягкий из-за естественного положения руки и прямой ноги. Просто сохраняйте это положение какое-то время. Это идеальный способ избавиться от узлов и жесткости в бедрах, спине, верхней части спины и плечах. В качестве бонуса бицепс прямой руки выполняет некоторую работу на гибкость. Это упражнение идеально подходит для всех тяжелоатлетов с закрепощенной мускулатурой, которые стремятся научиться более сложным видам скручиваний.



17. Програма скручиваний



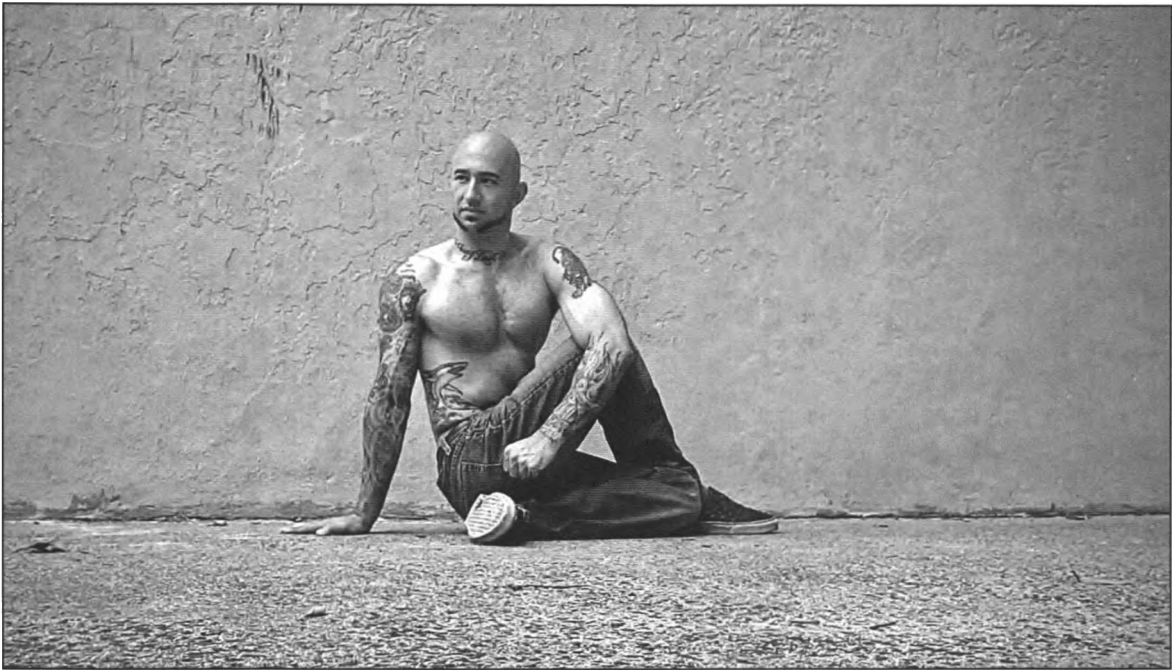
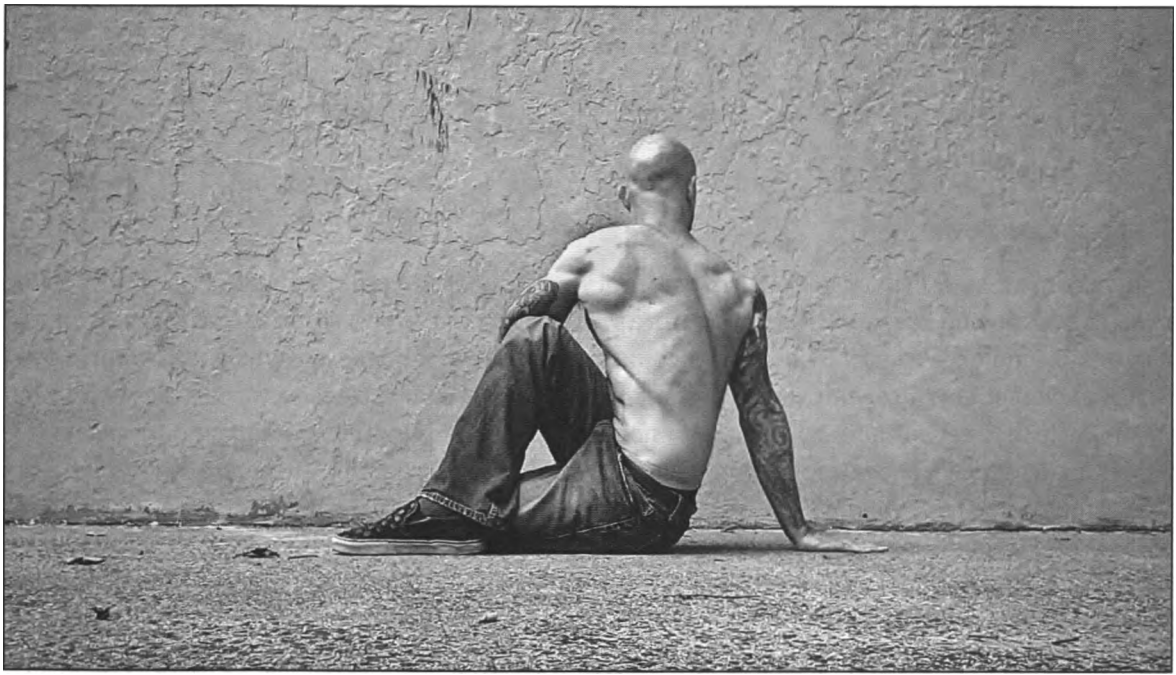
ОБЛЕГЧЕННОЕ СКРУЧИВАНИЕ

Выполнение

Сядьте на пол, вытянув ноги. Согните одну ногу и поставьте ее снаружи другой ноги на уровне колена, плотно прижав стопу к полу. Согните вторую ногу так, чтобы ее пятка коснулась ягодицы, а сама нога не отрывалась от пола. Поверните противоположное по отношению к вертикально стоящей ноге плечо и зафиксируйте локоть на наружной поверхности колена. Расположите вторую руку сзади и поддерживайте себя в безопасном положении. Позвольте шее естественным образом повернуться в сторону скручивания и направьте взгляд назад. Удерживайте позу требуемое время, стараясь дышать естественно. Повторите удержание позы с поворотом в другую сторону в течение такого же времени.

Упражнение в разрезе

Это скручивание немного сложнее, чем предыдущее. Согнутая в колене нога растягивает мышцы на бедрах (квадрицепсы, тензор ягодичной мышцы и т. д.). Так как все мышцы боковой части тела соединяются между собой, то растяжение усиливается. Растяжение оказывает благотворное влияние на поясницу, верхнюю часть позвоночника и плечи. Помните: для скручивания требуется усилие, но не пытайтесь прикладывать излишнюю силу.



17. Програма скручиваний



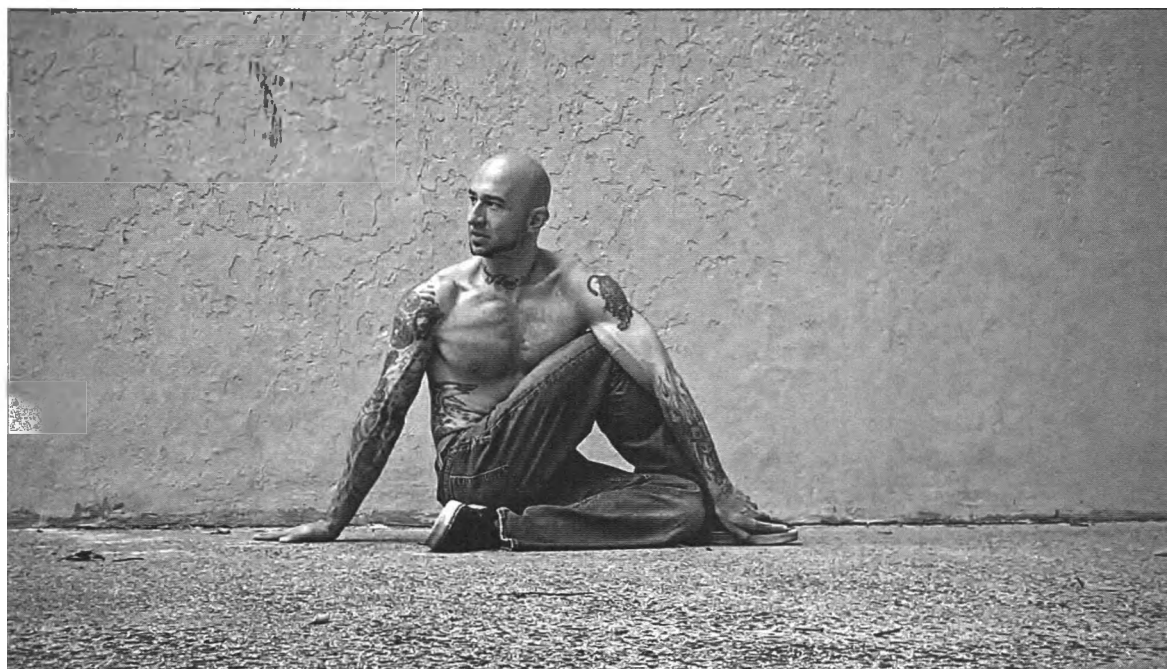
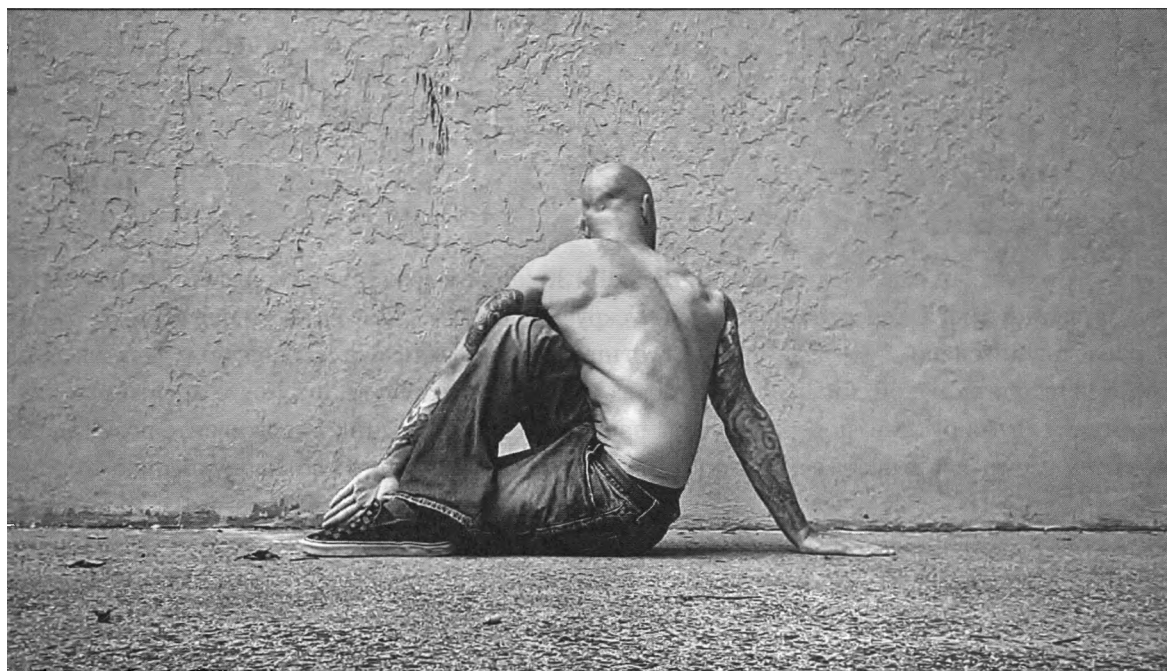
ПОЛУСКРУЧИВАНИЕ

Выполнение

Сядьте на пол, вытянув ноги. Согните одну ногу и поставьте ее снаружи другой ноги на уровне колена, плотно прижав стопу к полу. Согните вторую ногу так, чтобы ее пятка коснулась ягодицы, а сама нога не отрывалась от пола. Поверните левое плечо к правому колену и вытяните руку вдоль внешней части голени так, чтобы она располагалась параллельно голени. Второй рукой поддерживайте себя сзади в безопасном положении. Поверните шею, направив взгляд назад. Удерживайте позу требуемое время, стараясь дышать естественно. Выполните скручивание в противоположную сторону.

Упражнение в разрезе

Я считаю, что для тех, кто желает освоить *полное скручивание*, половина пути пройдена — при условии, если вы можете без труда, спокойно дыша, удержать эту позу в течение 1–20 секунд. Положение рук и ног требует сильного и гибкого позвоночника — вы уже делаете успехи. Начинает работать шея. Если эта стандартная версия дается легко, переходите на следующий уровень, отрывая руку от пола и завернув ее вокруг туловища.



17. Програма скручиваний



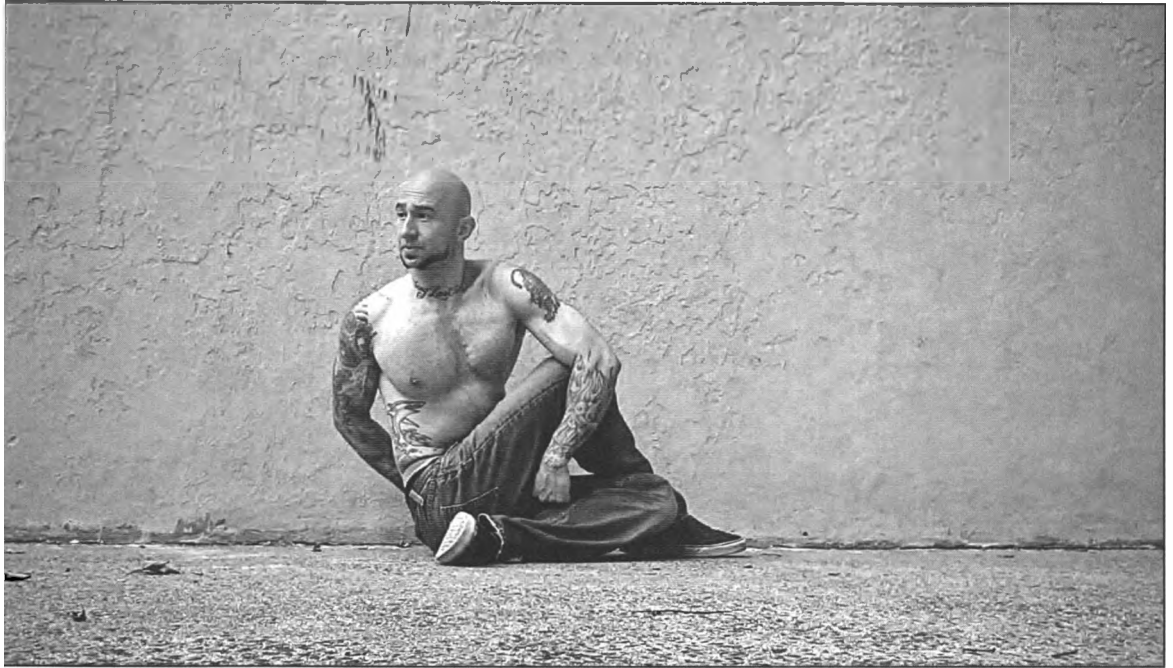
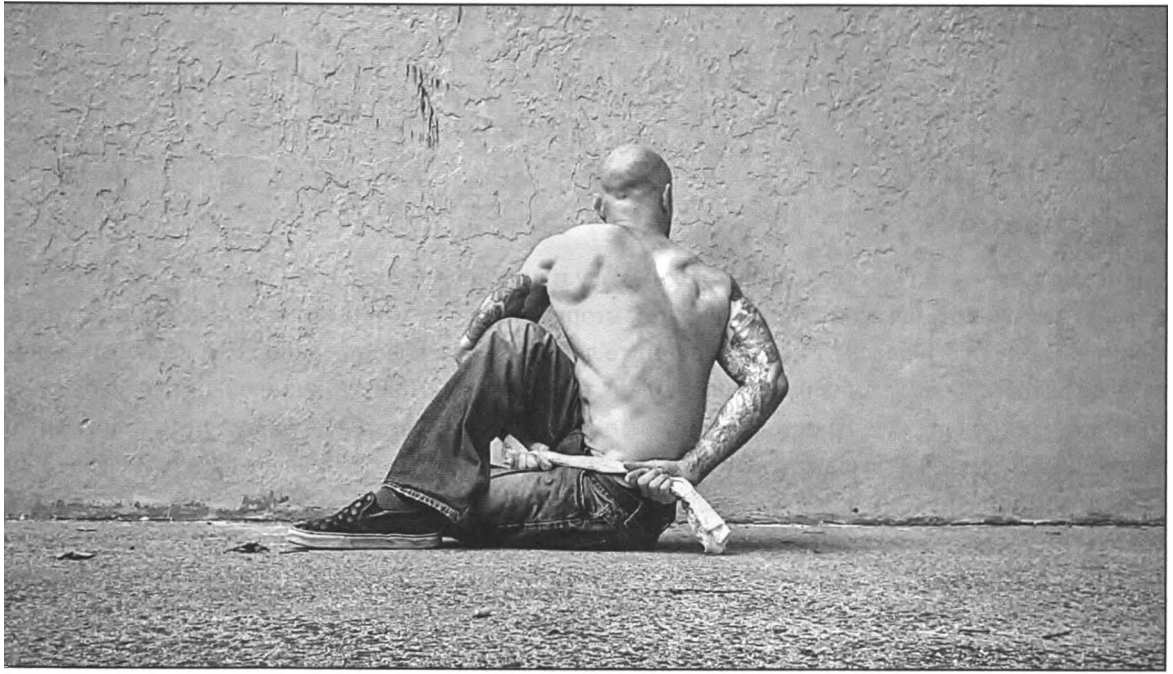
СКРУЧИВАНИЕ НА 3/4

Выполнение

Для этого упражнения вам нужен предмет длиной 30 сантиметров (например, полотенце). Сядьте на пол, вытянув ноги. Теперь выполните полускручивание (см. с. 254). Полотенце держите рукой, параллельной голени. Руку с полотенцем согните в локте, заведите под колено и ухватитесь за полотенце другой рукой. Сначала может оказаться сложно сделать это. Когда крепко ухватите полотенце двумя руками, поверните шею, направив взгляд за спину. Удерживайте позу требуемое время, стараясь дышать естественно. Выполните скручивание в противоположную сторону.

Упражнение в разрезе

По уровню сложности это скручивание занимает положение между *полускручиванием* и *полным скручиванием*. Ранее рука позади вас находилась в контакте с полом, но теперь она закручена вокруг торса. Такое положение усложняет скручивание и больше растягивает плечевой пояс и боковые части тела. Усложнять упражнение просто: пробуйте каждый раз придвигать руки ближе друг к другу. Сначала это кажется невозможным, но в один прекрасный день они соприкоснутся!





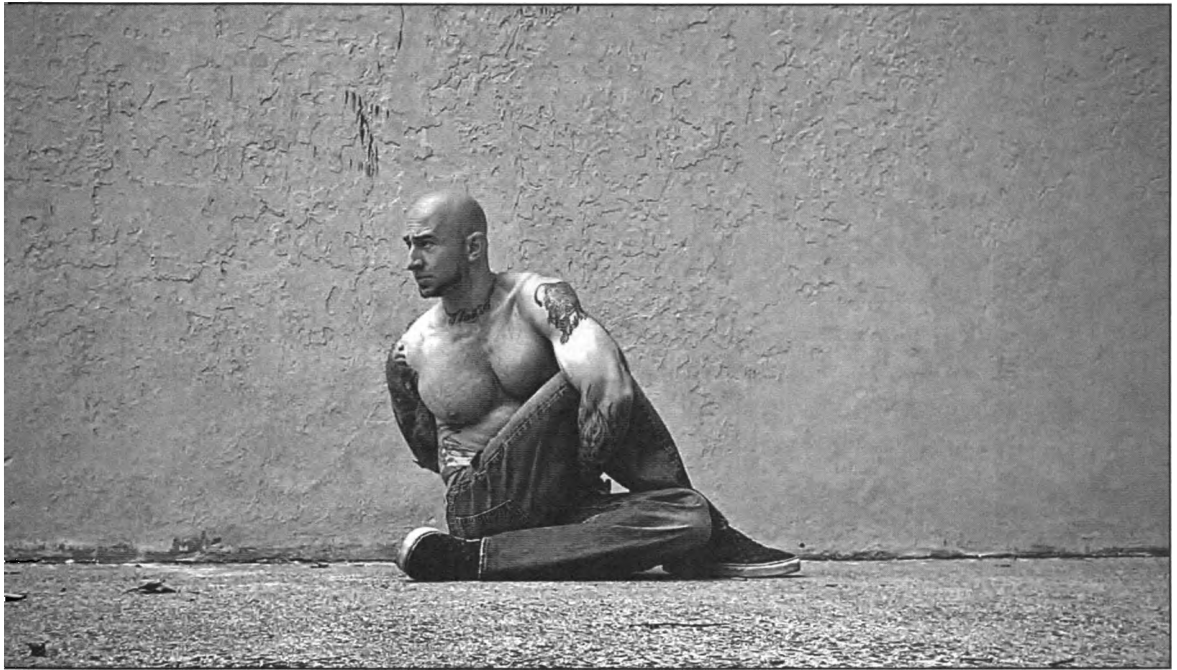
ПОЛНОЕ СКРУЧИВАНИЕ

Выполнение

Сядьте на пол, вытянув ноги. Согните одну ногу и поставьте ее снаружи другой ноги на уровне колена, плотно прижав стопу к полу. Согните вторую ногу так, чтобы ее пятка коснулась ягодицы, а сама нога не отрывалась от пола. Поверните левое плечо к колену правой ноги, согните левую руку в локте и заведите предплечье под колено правой ноги. Правой рукой обхватите себя сзади и соедините пальцы рук. Просто сцепите их обезьяньим хватом. Расправьте грудь и поверните шею, направив взгляд назад. Удерживайте позу требуемое время, стараясь дышать естественно. Выполните скручивание в противоположную сторону.

Упражнение в разрезе

Это скручивание следует считать наиболее совершенным вариантом растяжек скручиванием. Любой, кто достигнет этого уровня, может считать себя более гибким, чем обычные спортсмены. Если вы чувствуете необходимость усложнить упражнение, сцепляйте руки ближе к запястью, а не пальцами. Имейте в виду, что каждый дополнительный дюйм дается значительно сложнее. Я смог схватиться за запястье только через год тренировки.



НЕПРОБИВАЕМЫЕ СУСТАВЫ: ЭФФЕКТЫ!

Скручивания с собственным весом — наилучший вариант активной растяжки, особенно для силовых атлетов, по следующим причинам.

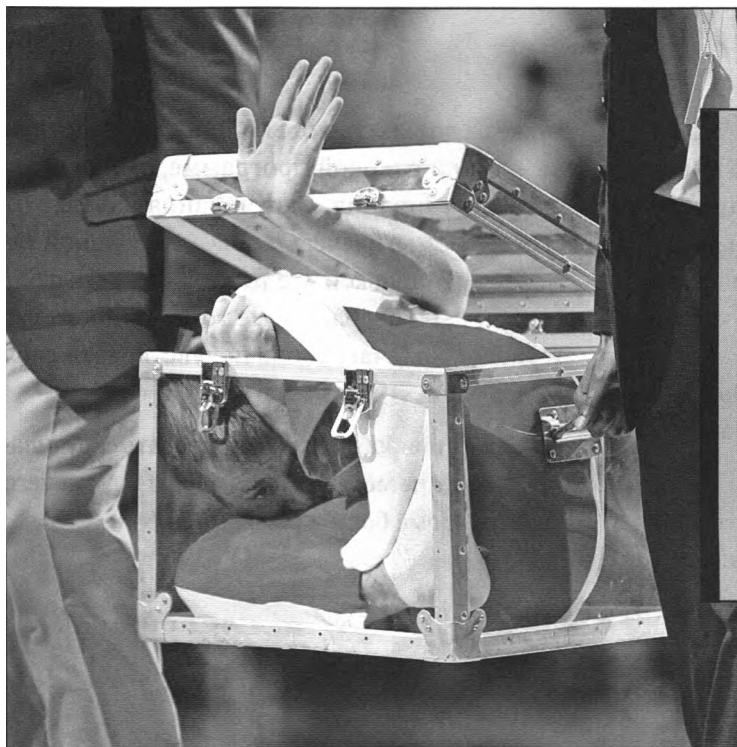
- Многие спортсмены тренируются, перемещая тело вверх-вниз и вперед-назад, но кто из них тренируется *вращаться*? Скручивания — недостающее звено большинства программ, которые помогают развить гибкость и силу в глубоких мышцах, ответственных за вращение.
- Уникальное положение плечевого сустава на сложных этапах скручивания тонизирует вращательные манжеты плеча изнутри без свободных весов, эспандеров и другого оборудования. Скручивание глубоко стимулирует, освобождает плечи и улучшает подвижность. Упражнение увеличивает кровоток, стимулирует заживление, лечит старые травмы и ноющие боли в плечах.
- Со временем полное скручивание поможет избавиться от отложения солей в плечах и даже устранил болезненные зажатости.
- Скручивания — это лучший способ безопасной тренировки внутренних косых мышц. В сочетании с упражнениями для внешних косых мышц живота, такими как «флажок», они являются идеальной программой тренировки косых мышц.
- Многие атлеты страдают от болей в верхней части спины, так как у них наблюдается повышенное напряжение в мышцах между лопатками (гребля на байдарках и керлинг при этом не помогут). Скручивания активно тренируют межлопаточную область, устраняя боль в глубоких слоях верхних мышц спины и шеи.
- Глубокий скручивающий массаж внутренних органов сохраняет их здоровье и даже помогает пищеварению.
- Технически правильное выполнение скручиваний помогает устранить закрепощения и травмы бедер и спины, вызванные неправильными или недостаточными тренировками, предотвратить судороги в бедрах и боли в спине. А поскольку скручивающие движения лежат в основе движений во многих видах спорта (например, ударах руками, ногами, палкой, метании и т. д.), даже короткая программа тренировки скручиваний улучшит атлетизм и спортивные результаты.

За рамками программы

Без сомнения, большинству людей затруднительно выполнить скручивание. Это потому, что оно не является типичным повседневным движением. У среднестатистического человека могут возникнуть серьезные проблемы с выполнением *полного скручивания*, а бодибилдерам и вовсе придется забыть об этом. Полное скручивание представляет собой идеальное вращательное движение, которое может быть достигнуто терпением и самоотверженностью.

Конечно, *идеальный* диапазон движения для нормального сустава необязательно является

максимальным диапазоном. Увеличение гибкости до уровня, который не предусмотрен представленным упражнением, не улучшит здоровья ваших суставов или атлетизм. Излишняя гибкость лишь приведет к травмам. Если вы хотите попробовать более продвинутое скручивания, вам придется обратиться к мастеру йоги. Но в действительности вам это не нужно. Постепенно увеличивайте свою подвижность, пока не добьетесь полного скручивания, практикуя упражнения два или три раза в неделю. Вот и все, что нужно для отличного функционирования боковых частей тела.



Если целенаправленно практиковаться, человек может завязаться в удивительные узлы. Этот трюк действительно впечатляет, но могут потребоваться годы, чтобы научиться его выполнять. Тело можно довести до такого состояния, в котором даже обычно крепкие связки становятся мягкими. Силовым атлетам, стремящимся обрести непробиваемые суставы, следует бояться этого как чумы

Управляйте силой

Еще один короткий совет перед отбоем. Скручивания приносят большую пользу при условии их правильного выполнения. Самая распространенная ошибка во время скручивания — это выполнение за счет *вытягивания*. Спортсмены дергаются, пытаются скрутиться с использованием импульса или отталкиваясь опорной рукой.

Избегайте этого. Помните: скручивания — это техника на активную гибкость, ими управляют силой. Они ничем не отличаются от «мостиков» и «уголков». Не скручивайтесь, дергаясь или поддаваясь внешней силе. Скручивайтесь, используя только мускульную силу. Повернитесь

Отбой!

Большинство людей никогда не растягивают мышцы боковых частей тела и редко выполняют вращательные движения. Бейсболисты, хоккеисты, метатели диска и копья — исключение. Этим спортсменам необходимо использовать вращательную силу торса, но даже они зачастую недостаточно гибки или — еще хуже — недостаточно гибки и несимметрично сильны. Если это про вас, то скручивания вам нужны больше, чем остальным.

Обычные люди тоже могут получить пользу от скручиваний. Я всегда говорил: если вы

с помощью силы мышц туловища, затем на пределе движения сделайте паузу. Техника должна определять предел вращения, а не наоборот.

Что делать, если вы не можете вращаться и скручиваться настолько, насколько хотите? Это нормально. Тренируйтесь так, как можете. Не форсируйте события. Применение силы грозит потерей контроля над тем, что вы делаете (пассивная растяжка) и различными проблемами. Все упражнения Тройчатки предполагают плавность движений и предназначены для улучшения функциональной мобильности. Вы не на конкурсе и не получаете очки за скручивания до предела.

можете добавить только один тип растяжки к своей силовой программе, это должны быть скручивания. Скручивания избавят от скованности в плечевом поясе, вызванной тяжелой тренировкой, и в то же время расслабят низ спины и бедра. Кроме того, они помогут уставшим плечам вновь почувствовать себя молодыми.

Серьезно, попробуйте потренировать скручивания в течение месяца с небольшим. Вам нечего терять, кроме боли и ржавчины.

МУДРОСТЬ ТЮРЕМНОГО БЛОКА G

Продвинутая гимнастика — это больше, чем отжимания. Я тренировался в одиночной камере год за годом — почти два десятилетия. Мне повезло: во время путешествия по тюрьмам я встретил замечательных учителей, но ни у кого из нас не было той роскоши, которую свободные спортсмены считают само собой разумеющейся. У нас не было свежавыжатых соков и магазинов здоровой пищи, сауны, массажиста или мануального терапевта. Мы многое познавали на собственном опыте, путем болезненных проб и ошибок. Если мы получали травмы, то должны были научиться справляться с ними самостоятельно. Я узнал много нового о том, как в одиночку справляться со всем, от суровых реалий тюремной жизни до неприятных мыслей.

Здесь я попытаюсь передать вам часть того, чему научился за рамками обычной жизни атлета, состоящей из подходов и повторений.

ЖИТЬ ПРАВИЛЬНО ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ПРИНЦИПОВ

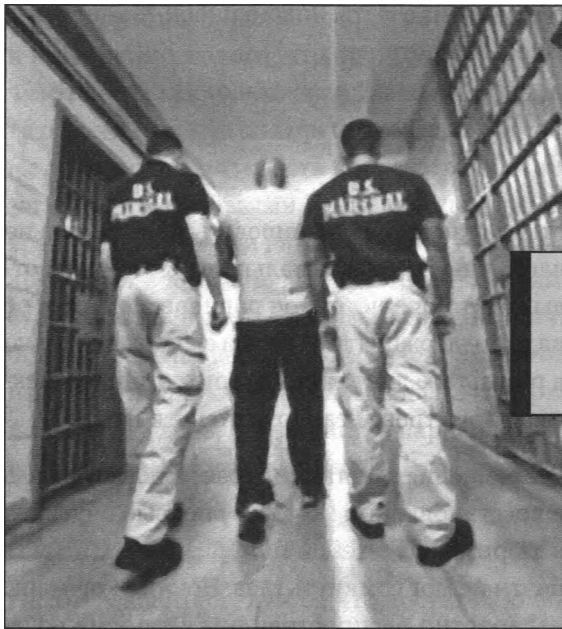
В этой и предыдущей книгах я подробно рассказал о различных методах тренировки. Я показал правильные техники, изложил идеи для ежедневных тренировок и даже некоторые принципы увеличения эффективности упражнений, которые помогут быстрее достичь целей. Эти компоненты позволяют составить любую тренировочную программу.

Но я ввел бы вас в заблуждение, если бы сказал, что вам нужно только тренироваться. Это не так. Задумайтесь: тренировка занимает довольно небольшую часть жизни. Ежедневные часовые тренировки (этого более чем достаточно для любого атлета) занимают чуть более 4 % времени в день. Действительно не много, не так ли?

Эти 4 % жизненно важны. Но от того, как вы проводите оставшиеся 96 % времени, напрямую зависят результаты, которые могут быть от «так себе» до действительно феноменальных. Все, что вы делаете в течение дня: чем питаетесь, сколько времени спите, как двигаетесь, — вместе взятое оказывает влияние на то, насколько эффективными будут ваши тренировки. По отдельности все эти факторы могут казаться незначительными, но все вме-

сте, умноженные на недели и годы, они имеют огромное значение. Я видел много сотен тренирующихся осужденных и могу с уверенностью сказать, что образ жизни является основным фактором в успехе или неудаче всех этих парней. Как бы самоотверженно вы ни тренировались, вы не сможете добиться хорошего результата, если ваша жизнь вне тренировок является небрежной и саморазрушительной. Я видел много примеров того, как атлеты с низким потенциалом продвигаются намного дальше, чем генетически превосходящие их, просто из-за дисциплинированности и отношения к своей жизни вне тренировок.

Очень многие парни убиваются в спортзале, но думают они только о ночных посиделках с друзьями в баре. Я написал огромное количество тренировочных программ для моих учеников,



Ваша целеустремленность и сложность программы, по которой вы тренируетесь, не так важны, поскольку большую часть времени в тюрьме проводят не в тренировках

живущих на свободе, и наблюдал лишь саботирование тренировок из-за отсутствия отдыха и восстановления. В тюрьме я сам был свиде-

телем того, как многие физически одаренные атлеты с огромным потенциалом буквально уничтожали себя, злоупотребляя допингом.

Дисциплина раскрывает талант

Ключ к решению этих проблем заключается всего в одном свойстве характера — *дисциплинированности*. Будучи заключенным в тюрьму, в исправительных учреждениях я научился ценить дисциплину и систематичность. В тюрьме фиксированное время подъема, время работы, время для тренировок, время приема пищи, время, чтобы общаться (если вам повезло), и время отбоя. Почти военный режим. Я видел, как это сводило с ума новичков, особенно парней из благополучной среды. У этой молодежи было больше свободы, чем у какого-либо другого поколения за всю историю. Они просыпаются, когда им нравится, курят то, что им нравится, и ложатся спать, когда им хочется. За всю жизнь многим из них не приходилось сталкиваться с каким-либо видом дисциплины.

Такие парни больше всего выигрывают от сурового, регулируемого образа жизни по звонку. После первоначального шока они начинают ценить тюремный распорядок, и это остается с ними на всю жизнь. Я понимаю, что говорю. Если вы не можете упорядочить жизнь, подчинив ее распорядку и дисциплине, вы никогда не достигнете ни одной из целей тренировок. Фактически достижение *любой* стоящей цели требует систематического подхода.

В этой главе я хотел бы покончить со стерильной наукой о тренировках, чтобы уделить внимание часто хаотическому и темному вопросу *образа жизни* — способам времяпрепровождения за рамками тренировочного процесса. Давайте продолжим странствие, которое начали, и исследуем факторы, которые могут — или

не могут — повлиять на результат работы над упражнениями. Возможно, старому бывшему эзку удастся научить вас паре трюков, которые

он извлек из собственных ошибок. Может быть, и нет. Посмотрим...

Отдых и сон

Отдых является наиболее важным элементом восстановления после тяжелых тренировок. Это более важно, чем питание, добавки, активные методы лечения или любые другие факторы. Когда вы тяжело тренируетесь, мышцы и суставы получают микротравму: поток токсинов идет в мышечные клетки, в некоторой степени напрягаются нервная и гормональная системы. Что наиболее важно, вы истощаете запас глюкозы (она называется *гликогеном*) в мышечных клетках. Тело вполне способно восстановить все эти повреждения и восполнить внутреннюю мускульную энергию, но чтобы это сделать, требуется *время*.

Сколько времени вам нужно, чтобы полностью восстановиться перед следующей тренировкой, — определяется вашим организмом. Это зависит от врожденной способности восстановления, спортивного опыта, а также объема и интенсивности тренировочных методов. Некоторые люди могут тренировать силовые упражнения три раза в неделю и ставить рекорды, а некоторым лучше оставить тело в покое на целую неделю, особенно если тренировки тяжелые и регулярные. Единственный способ действительно установить, в каком количестве отдыха вы нуждаетесь, — эксперимент. Если вы становитесь все более и более сильными, с каждой тренировкой добавляя повторения, и выполняете все более сложные упражнения, значит, вы достаточно отдыхаете.

Если вы изо всех сил пытаетесь увеличить количество повторений, а производительность фактически *падает*, вероятно, вы не получаете достаточно отдыха между тренировками. В идеале вам необходимо точно определить время

отдыха так, чтобы тренироваться максимально часто на фоне максимально действенного отдыха. Это очень тонкое равновесие, которое надо поддерживать. И найти его можно только в результате длительного, трудного интеллектуального тренинга. Другого пути нет.

Без сомнения, сон также играет ключевую роль в восстановлении. Когда я впервые очутился в тюрьме, то в течение первых двух недель почти не мог сомкнуть глаз. Ночные кошмары невероятно распространены в тюрьме из-за высокого уровня тревожности многих осужденных в течение дня. Всегда найдутся парни, кричащие во сне. Кроме того, как правило, в блоке есть несколько безумцев, которые что-то орут по ночам, чтобы произвести впечатление.

Эти ночные шумы пугали меня, когда я был новичком, и ночь за ночью я лежал в темноте с открытыми глазами, слушая голоса и чувствуя, что в животе у меня что-то переворачивается. В течение следующего дня я молился о том, чтобы выспаться, и был ни на что не годен: я превратился во взвинченного, подавленного и истощенного параноика. Конечно, я не мог нормально тренироваться, не говоря уже о каких-либо результатах.

Чтобы блокировать тревожащую ночную какофонию, многие заключенные используют беруши, которые применяют на шумных производствах. На третью неделю мне удалось начать засыпать с ними, правда, они поранили мои уши и усугубили и без того бедственное положение. Лишь месяца через три я приспособился к тюремной обстановке и стал спать аж по восемь часов.

С тех пор я научился высыпаться где угодно и независимо от того, что происходит вокруг. Фактически как только привыкаешь к тюрьме, то понимаешь, что она просто создана для сна. Нет никакой возможности лечь спать попозже, загулявшись с друзьями. Ты не можешь посмотреть телевизор или даже почитать — просто ложишься в кровать. В результате большинство заключенных в Америке, вероятно, спят больше, чем на свободе. Когда я был в строгой изоляции в Марион и мы находились в камерах по 23 часа в день, большинство парней погружались в дремоту в течение дня. Этот излишек

Уровни активности

Не заблуждайтесь, думая, что достаточно попасть в тюрьму и валяться в тюремной камере в течение целого дня, чтобы набрать силу и нарастить мышцы. Конечно, много тяжелой физической работы вне программы тренировок может повлиять на ваше самочувствие, но не так сильно, как многие думают. Величайший канадский атлет Луи Сир развил силу, работая на лесоповале. Могучий Атом работал докером, когда показывал свои лучшие достижения. Известный тяжелоатлет и культурист Джон Гримек сначала исчерпал все возможности

сна плюс свободное время и энергия, которую не на что тратить, делают среду с полной изоляцией идеальной для эффективной тренировки.

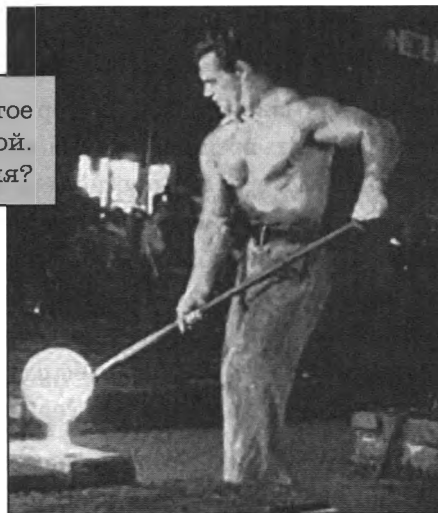
На свободе трудно хорошо высыпаться, особенно если ведешь безумный или беспокойный образ жизни. Лучший совет, который я могу дать, — стремитесь придерживаться распорядка. Попробуйте установить тюремный режим: фиксированное время отбоя и не менее девяти часов сна. Если будете следовать этой модели, тело в конце концов привыкнет к режиму и уяснит, что от него требуется.

физического тренинга в сталелитейном цехе и только потом стал тренироваться в спортзале. Этот список можно продолжить.

Не могу сказать, что у всех заключенных легкая жизнь. В некоторых тюрьмах, возможно, это и так, но в учреждениях супермаксимальной безопасности большинство заключенных тяжело трудятся.

Когда я был в Анголе, я целыми днями работал на тюремной ферме и тренировался в камере после окончания трудовой повинности. Я знал

Джон Гримек создал самое сильное и мускулистое тело, занимаясь тяжелой физической работой. Ну, и какие у тебя оправдания?



заклученного из Алабамы, который каждый день работал, прикованный вместе с другими каторжниками, и находил силы делать отжимания и приседания, отходя в сторону!

Если вы регулярно тренировались и внезапно начали тяжело физически работать по 12 часов пять дней в неделю, ваши тренировки почти наверняка пострадают. Всякий раз, когда в нашем режиме происходят радикальные изменения, требуется время, чтобы привыкнуть к новой рабочей нагрузке.

Стресс

Все говорят, что стресс сильно влияет на способность к восстановлению. Я просто не покупаюсь на эту чепуху. Кажется, что в настоящее время стресс является основной частью повседневной жизни. У каждого есть «стресс», и никто не скрывает своего позора, рассказывая о том, как он устал. Люди списывают передачу на стресс, считают болезни результатом стресса и, сославшись на болезнь, отлынивают от работы из-за стресса.

Никто из тех, кого я встречал в заключении, не использует этих слов. Они делают вас мишенью агрессии. В тюрьме вы пытаетесь скрыть стресс: стресс — слабость, стресс делает вас уязвимым. По сравнению с тюремной жизнью на свободе никогда не казалась мне «стрессом».

Я всегда думал, что люди, которые проводят большую часть времени, жалуясь на денежные затруднения и проблемы в отношениях, должны провести несколько месяцев взаперти, подвергаясь постоянной угрозе быть изнасилованными в душевой, несправедливо оскорбленными «ветеранами» или облитыми супом во время обеденного перерыва. Это могло бы сдуть «стресс» современной жизни далеко за горизонт.

Мое мировоззрение, конечно, немного деформировано. Долгое время я провел в тюрьме,

Но если вы подкармливаете тело дополнительными калориями, которых оно требует для выполнения этой работы, то скоро заметите, что ваша энергетическая система постепенно акклиматизируется, и вы в состоянии наращивать силу регулярными тренировками. Тело обладает намного большей способностью к адаптации, чем вы думаете. Просто дайте ему время.

и мой взгляд на свободу немного похож на покадровый просмотр фильма. Когда я снова оказался на свободе, все стало другим, чуть хуже... Когда я получил условно-досрочное освобождение, то был шокирован тем, чем стала Америка. Моими образцами для подражания были Джон Уэйн и Чарльз Бронсон; сегодня у детей образцами стали Пэрис Хилтон и Бритни Спирс. Стоит ли удивляться тому, что мы живем в эпоху самовнушенной идеи? Относительное экономическое богатство нашей страны в сочетании с декадентскими, коррумпированными СМИ превратили нас в маленьких детей, погруженных в собственные невротические мысли и чувства, копающихся в содержимом наших крохотных черепушек.

Забудьте свои переживания и сфокусируйте внимание на *выполнении работы*. Партизанам в зоне боевых действий не до стресса — перед ними стоит задача остаться в живых. Кочевники в Африке не думают о стрессе, о том, как они утомлены, когда приходит засуха. Они слишком заняты, пытаясь найти воду и принести ее домой, детям. Не дай себе засохнуть — брось вызов отжиманиям. Я гарантирую, ты будешь чувствовать себя лучше.

Закаляемся в аду, Америка.

Свидания / Домик для свиданий (...секс!)

А вот еще один аспект, в котором я кажусь довольно старомодным (я привыкаю к этому). Во многих государственных тюрьмах есть помещения для свиданий. Дом для свиданий — место, отведенное для (как это называют в калифорнийских тюрьмах) длительных семейных свиданий... секса. В федеральных тюрьмах свиданий не бывает, и в свое время, находясь в федеральной тюрьме, я задумался о связи между сексом и тренировкой.

Многие силачи былых времен считали, что чрезмерная сексуальная активность играет значительную роль в разрушении силы и выносливости. Это была не просто легенда, популярная среди спортсменов, — до 1970-х годов тренеры многих боксеров требовали, чтобы бойцы воздерживались от половой активности за неделю до большого боя. «До боя никакого секса!» — приказывали они.

То, что секс истощает энергетические запасы, — очень древняя мысль, которая существует во многих культурах. Даосы считают, что сексуальная сила, цзин, превращается в физическую энергию, ци. Если тратишь цзин, теряешь ци. Практика индуистского тантрического секса основана на идее, что для улучшения физического здоровья нужно сохранять сексуальную

энергию. Если оглянуться назад, можно найти кучу подобных теорий во всем мире.

В наши дни ученые в области спорта смеются над этими архаичными идеями, рассматривая их как примитивные суеверия. Но я бы не был столь категоричен. Я знаю много о длительной сексуальной неудовлетворенности во время заключения в тюрьме и убежден в том, что это заставляет вас перераспределять силы на другие направления. У многих энергичных осужденных это напряжение сбрасывается в ходе в упорной физической тренировки. Когда ты сексуально удовлетворен, ты становишься невероятно расслабленным и вялым. И отжимания — последнее дело в твоем списке. Но если ты не получаешь секса, тело становится заряженным, армированным, на грани идеального состояния для спортивной деятельности.

Секс является одной из лучших вещей в жизни, так что я, конечно, не призываю стать монахом и выбросить подругу из кровати. Но учитывайте свою сексуальную активность и то, как она соотносится с вашим силовым потенциалом. Если вы собираетесь достичь личной цели в физической подготовке, воздержитесь от секса в течение нескольких дней перед самой большой тренировкой. Вы можете удивиться результатам.

Курение

Курение — настоящая проблема. В наши дни эта привычка гораздо шире распространена в тюрьмах, чем на воле. У заключенных бывает много времени, чтобы потратить его впустую, и у большинства парней есть проблемы посерьезнее, чем переживания по поводу рака легких через 20 лет. Обычно заключенные считают время в днях или неделях. Размышления обо всей жизни в большем масштабе сведут

вас с ума, особенно если свободного времени слишком много.

Табак является одной из основных валют в тюрьмах, где разрешено курение. Обычные сигареты, называемые фабричными, там на вес золота. Дешевые самокрутки распространены шире. Все очень ревниво охраняют свои сокровища. Лучше никогда не подходите к мужику с самокруткой в руках.

Если курильщики не могут найти бумагу, они подходят к делу очень творчески — используют все, от туалетной бумаги до страниц из Библии. Курение так же затягивает, как и героин, и то, что я видел за годы заключения, убеждает меня в том, что это правда.

Мне повезло, что я так и не пристрастился к сигаретам. Я пробовал курить, будучи подростком, — думаю, все пробуют, — но меня вырвало. Я никогда не возвращался к этим «палочкам», чему очень рад. Курение — далеко не приговор, но со временем все станет *намного* сложнее.

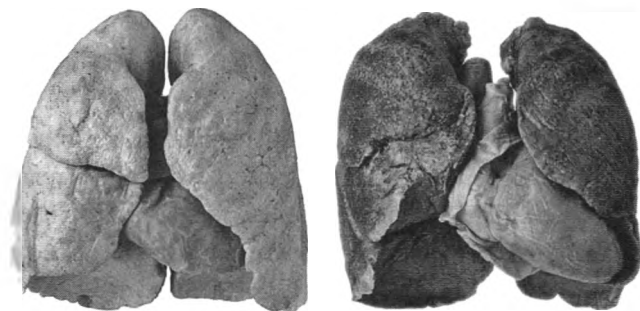
Когда у курильщиков есть что курить, они отчаянно держатся за свою привычку как можно дольше и, как ни парадоксально, вынуждают себя курить. Когда у них нет табака, они чувствуют себя отвратительно, и все, о чем они могут думать, — как получить больше дыма. Это заведомо проигрышная ситуация. Курильщики на зоне определенно более несчастны, чем некурящие.

Несмотря на то что вы, возможно, слышали, спортсмены тоже могут курить. В тюрьме я встретил много спортсменов-курильщиков, некоторые были довольно хорошо натренированы. Джо Ди Маджио любил побаловаться сигареткой, как и Джесси Оуэнс и даже Бейб Рут.

Эти парни были по-настоящему великими, но реальность такова, что если бы они не курили, они были бы еще сильнее.

Когда вы упорно тренируете силу, выносливость или занимаетесь любым реальным видом спорта, то вдыхаете воздух огромными порциями. Кислород, находящийся в воздухе, проходит через легкие и распределяется по мышцам через кровь. Кислород является жизненно важным элементом для выработки энергии всеми видами живых существ. Чем больше у организма потребность в энергии — например, при физической нагрузке, — тем больше требуется кислорода, и люди могут получить его только через *дыхание*.

Любой, кто пробует силы в силовой гимнастике или другой тренировке, найдет в этой книге всю необходимую информацию. Физические тренировки всегда зависят от дыхания и снабжения клеток кислородом. Но когда вы закуриваете сигарету, то нарушаете этот механизм самым верным способом. Табачный дым содержит многочисленные токсины, которые разрушают альвеолы и капилляры легких, необходимые для воздухообмена. Вред причиняет уже первая затяжка, но со временем все становится еще хуже, так как из-за курения



На протяжении многих лет я употреблял почти все, что можно проглотить или чем уколется: грибы, марихуану, ЛСД, ДМТ и разные яды. Я был идиотом и не предполагал, что когда-нибудь буду давать советы, что следует избегать курения. Не возмущайтесь, просто посмотрите на эти два изображения легких. Слева легкие некурящего, справа — заядлого курильщика

липкая смола обволакивает всю дыхательную систему. Смола создает непреодолимый барьер между тканью легкого и воздухом, который вы втягиваете в себя, и это основная причина, почему заядлым курильщикам всегда кажется, что им трудно дышать и втянуть достаточное количество воздуха в легкие.

Но как только вы получаете немного кислорода, с затяжкой вы разрушаете свой организм. Угарный газ — компонент табачного дыма — попадает в кровеносную систему и связывается с гемоглобином — молекулой, переносящей кислород в кровотоке. В результате кровь лишается способности доставлять кислород к го-

Выпивка в тюрьме

Выпивка — довольно редкое явление в тюрьме. В этом отношении алкоголь — противоположность курению. Все меньше и меньше людей на свободе курят, но если разрешено, многие заключенные укуриваются. И наоборот, в Америке развита культура употребления алкоголя, но она не прижилась в тюрьмах.

Дело здесь в полной *недоступности* алкоголя. Во многих колониях табак разрешен, алкоголь — нет. (Наркотики тоже поставляют контрабандой, но их легче пронести внутри тела, чем, например, бутылку бурбона.) На то есть серьезная причина: ничто не превращает мужика в идиота так быстро, как выпивка.

Нельзя сказать, что эски могут и обойтись без алкоголя, — о нет! Многие заключенные на зоне делают самогон, известный как *тюремный хуч*, *огненный Джек* или *пруно*. Все заключенные имеют собственные рецепты этого грязного ядовитого пойла.

Стандартный рецепт основан на смеси небольшого количества воды и фруктов — популярны изюм, фруктовая смесь, яблоки и виноград, —

лодным мышцам (включая сердце), которые нуждаются в нем больше всего. Абсорбция табака, даже жевательного, радикально увеличивает частоту сердечных сокращений, снижая выносливость. Курение вызывает такие заболевания, как хронический бронхит, болезни сердца и эмфизема, а также различные формы рака. Все это нарушает тренировочный процесс. Курение вполне может вас убить.

Если в настоящее время вы курите и хотите развить свои физические возможности, попытайтесь бросить или по крайней мере сократить количество выкуриваемых сигарет. Если не курите, даже не пытайтесь начинать.

которая помещается в пластиковый мешок. В старые времена чернослив был любимым выбором взыскательных алкашей, отсюда и название «пруно». Липкая смесь нагревается в контейнере с горячей водой или на горячей трубе — максимум в течение недели, чтобы дать ей забродить. Иногда туда добавляют черствый хлеб или кетчуп, предполагая, что дрожжи и сахар, которые в них содержатся, ускорят процесс ферментации. «Ферментация» — слишком громко сказано, точнее сказать — «гниение». Как только эта дрянь готова, ее процеживают и пьют. Пойло столь же мощное, как и денатурат. Один пакет пруно спаивает весь тюремный блок.

Я всегда испытывал ужас, когда мне предлагали пруно, и каждый раз отказывался, потому что пойло воняло рвотой. Я не преувеличиваю — на вкус пруно напоминает холодную блевотину. Даже старые пьяницы всегда зажимали нос, чтобы остановить рвотный рефлекс.

А что насчет выпивки на свободе? Ну, здравоохранение говорит нам, что умеренное потребление алкоголя имеет некоторое положительное



Пруно — вызывающая рвоту самогонка, избегай этой дряни любым способом!

воздействие на здоровье. Так-то оно, может, и так, но, насколько я могу судить, никакой пользы от алкоголя для спортсменов нет. Пиво, вино и спиртные напитки сделают вас жирными и вялыми — полной противоположностью тому, каким спортсмен хочет быть. Если вы злоупотребляете алкоголем, но пытаетесь сократить количество выпиваемого, попробуйте самогонку пруну собственного изготовления. Несколько глотков этого пойла отведят вас от ликеров на несколько лет.

Наркотики, допинг, смерть

Я сделал в своей жизни много ошибок, признаю, и самая большая ошибка, которую я когда-либо совершал, — это эксперименты с наркотиками в раннем подростковом возрасте. За короткое время я перешел с марихуаны на амфетамины и в конце концов начал злоупотреблять кокаином и героином. Если бы не было этих дьявольских веществ, я никогда бы не оказался в тюрьме. Я очутился в тюрьме Сан-Квентин с зависимостью, что сделало первые годы моего пребывания там адскими. К тому времени, когда я пишу эти строки, я полностью свободен от наркотиков более 12 лет.

Влияние наркотических препаратов на тюремную жизнь невероятно. Никто из находящихся на свободе в действительности не понимает всей тяжести ситуации — ни полиция, ни СМИ, ни политики. Незаконный оборот наркотиков стал в тюрьмах целой индустрией. Незаконные вещества передают контрабандой через сотрудников исправительных учреждений, гостей и членов семьи. Наркотики бросают осужденным во время работы. В некоторых местах их просто перебрасывают через проклятую стену. Поэтому тяжелые наркотики есть везде. Получить их в зоне так же просто, как и на воле. В некоторых учреждениях — даже проще. Я уже упоминал, что в тюремной жизни для спортсменов

имеются некоторые преимущества, например более мягкая дисциплина, чуть иные правила, послабления в режиме и т. д. Это правда, но все не так просто. Есть в тюрьме и серьезные проблемы, наркотики — худшая из них.

Цена, которую заключенные платят за этот яд, невероятна. Вокруг наркотиков создается шайка, которая связана с бандами на свободе. Спрос и предложение плюс конкуренция за наркотики в зоне порождают невероятное насилие. Долги за наркотики приводят к избиениям и даже убийствам. Все наркотики приводят к боли.

Я мог бы рассказать вам много нового о различных болезнях, развивающихся из-за наркотиков, люди, которые продолжают бесконечно их употреблять, действительно проходят точку невозврата. Наркотики *наносит вред* телу, в определенных дозах и сочетаниях они могут убить вас быстрее, чем мчащийся на большой скорости грузовик, но мозг страдает гораздо больше, чем тело. Когда вы зависимы, единственное, что действительно важно, — доза. Как только вы опуститесь до этого уровня, все мысли и поведение будут крутиться вокруг дозы. Преступление неизбежно. Я бы сказал, что в том, что девять из десяти заключенных

попадали в тюрьму, свою роль сыграли наркотики. Эффекты от употребления наркотиков коварны, и вы можете упасть гораздо глубже, чем представляете. Хотя я давно бросил наркотики, они еще долго не отпускали меня. Многие контакты и люди из круга моего общения, образ жизни, который я вел, держали меня, и только спустя длительное время связь разрушилась.

Я попал в этот порочный круг, как и многие мои друзья. Сейчас все кажется очевидным, но так было не всегда. Никто не начинает принимать наркотики, чтобы стать мерзким, жалким, тощим недееспособным человеком без будущего. Никто не впрыскивает себе героин, чтобы стать наркоманом. Никто не пробует крэк, чтобы стать параноидальным, жестоким социопатом. Все делают это в стремлении выделиться, потому что думают, что они круты. Поскольку наркотики кажутся им забавой. Это — часть иллюзии, создаваемая наркотиками. Иллюзия

Анаболические стероиды

Большинство людей, в том числе даже самые недалёковидные спортсмены, понимают, что выпивка, дым и наркотики могут сыграть злую шутку с тренирующимся. Но в глазах широкой общественности стероиды и аналогичные спортивные препараты — совсем другое дело. Хотя Джон Доу понимал, что в долгосрочной перспективе стероиды могут стать разрушительными для здоровья, он, вероятно, посмеялся бы над мыслью, что стероиды негативно влияют на *физическую форму*. В конце концов, они — «улучшающие форму» наркотики, не так ли? Большинство лучших спортсменов Америки, вероятно, счастливы, сидя на стероидах! Достаточно взглянуть на огромных профессиональных культуристов, — все знают, что эти парни потребляют большие дозы стероидов.

невероятно сильная, и это одна из причин, почему довольно бессмысленно говорить молодым людям, чтобы они держались подальше от наркотиков. Те, кто достаточно умен, чтобы смотреть сквозь ложную картину, способны сохранить себя. Те, кто не видит дальше иллюзии, не смогут распознать приближение проблемы, пока не будет слишком поздно.

Со временем я постепенно отошел от наркотиков. Это было непросто, особенно мне, склонному к зависимости. Благодаря Богу, что нашел для себя физические упражнения, и во многих отношениях они стали моим новым «наркотиком». Я раньше так не думал, но теперь понимаю, что именно это и произошло.

Без силовой гимнастики я, вероятно, был бы уже мертв. Я никогда не был более здоровым и крепким, чем сейчас, и у меня сил выше крыши. Надеюсь продолжить совершенствоваться до самой старости.

Так что может быть *плохого* в стероидах? Если есть что-то, тогда это обман.

Такова общепринятая точка зрения на стероиды и тому подобные наркотики. Но общественность видит только половину картины.

Анаболические стероиды, такие как *данабол*, *винстрол*, *нандролон*, — имитация мужского гормона тестостерона. Тестостерон, как следует из названия, образуется в яичках (ваших, парни). Именно с появлением тестостерона наступает половая зрелость и мышцы появляются из ниоткуда. Когда вы принимаете стероиды, происходит подобное явление, но с усиленным эффектом. Вы переживаете вторую юность с колебаниями настроения и изменениями голоса — это вызывает гигантскую перестройку во всех системах организма.



Наркотики широко доступны в тюрьме. Стероиды не исключение. Здесь показана коллекция ампул тестостерона, собранная федералами

Хотя это звучит фантастически, но в некотором смысле так и происходит. По крайней мере, некоторое время. Но есть здесь и существенный минус. Когда организм работает на искусственном тестостероне, собственная система понимает, что ее участия не требуется. Поэтому внутреннее производство тестостерона со скрипом останавливается. (Вот почему у любителей стероидов всегда маленькие жалкие шарики. Извините, ребята, но вы должны знать, что делаете.) В конце концов, как и при приеме любых препаратов, происходит привыкание и эффект стероидов начинает уменьшаться. В результате становится необходимо периодически возобновлять прием стероидов и делать паузу, чтобы прием наркотиков на новом цикле был эффективным.

Здесь для всех поклонников стероидов и наступает п...ц. Как вы думаете, что происходит, когда вы прекращаете принимать стероиды? Вы возвращаетесь к тому объему мышц, уровню силы и выносливости, которые были у вас до приема наркотиков? Нет. Все эти качества во многом зависят от уровня собственных гормонов, в частности тестостерона. Когда стероидники потребляли внешний тестостерон в виде

таблеток и инъекций, собственные внутренние генераторы тестостерона (яички) работать перестали. В результате, когда прекращается приток внешних стероидов, уровень собственного тестостерона оказывается намного ниже, чем у среднего мужчины. В результате мышцы буквально сдуваются и день за днем заменяются жировыми складками. Вскоре любители стероидов будут иметь меньше мышечной массы и силы, чем у них было раньше, до того как они начали принимать наркотики. Правильно прочитали: употребление стероидов в конечном счете делает мышцы *меньше*, а вас *слабее*. Если вы расспросите больших спортсменов, они подтвердят, что часто эти ухудшения замечаешь практически каждый раз, когда смотришь в зеркало.

Физические аспекты этого процесса ужасны, но психологический эффект, оказываемый на крепких парней, — разрушителен. Вообразите ситуацию: вы были самым крупным и накачанным парнем в блоке и внезапно стали похожи на маленького Германа, а не на Халка Хогана. Особенно страдает уверенность в себе. Конечно, после перерыва стероидные парни могут начать принимать препарат снова. Но ущерб телу

и сознанию уже нанесен, и все, что в результате можно получить, — ощущение *зависимости* от этой искусственной чепухи.

Все мы знаем, что множество спортсменов, входящих в спортивную элиту, сидят на стероидах, но радикальное изменение внешнего вида и физических способностей их не волнует, они лишь должны оставаться в наилучшей форме в течение относительно небольшого соревновательного сезона. На этом и играют. В остальное время года они могут отказаться от наркотиков, и если их производительность резко падает, ну и что? Многие заключенные осознали, что сте-

Отбой!

В большом количестве американских тюрем принципиальность определяет образ жизни. Попав в тюрьму, большинство примыкает к бандам, участвующим в обороте наркотиков, и неизбежно испытывает все разрушительные последствия этого. Принципиальные отличаются. Они отбывают срок службы в одиночку, соблюдают дисциплину, почти как воины или монахи. Не высовываются, не лезут не в свое дело и остаются здоровыми и сосредоточенными. Принципиальные не употребляют яды — алкоголь, наркотики или никотин. Они контролируют себя.

Я проникся этой философией, когда был за решеткой. Большинство действительно серьез-

роиды не подходят для создания и поддержания большого тела в течение всего года. Когда вы на стероидах, самыми тяжелыми последствиями могут стать развитие молочных желез, выпадение волос и уменьшение яичек, но если вы сможете отказаться от них, то как минимум разрушите себя как физически, так и психически. Это сделает вас очень, очень уязвимым в зоне.

Если вы хотите большой силы, атлетизма и отличной физической формы 365 дней в году, забудьте о стероидах. Вместо этого вколите себе в задницу *силу воли*. Я обещаю, что это пойдет вам на пользу.

ных атлетов на зоне отбывали заключение, придерживаясь этих принципов. Я обнаружил, что чем серьезнее было мое отношение, тем больше я получал от тренировок. Когда я расслаблялся, то замечал, что результаты росли медленно.

Вам необязательно попадать в тюрьму, чтобы вести здоровый образ жизни. И на свободе много нездоровых увлечений и незаконных искушений. Если вы действительно начинаете относиться к своим тренировкам серьезно, следуйте советам, которые я даю в этой главе.

Придерживайтесь своих принципов.

ТЮРЕМНАЯ ДИЕТА ПИТАНИЕ И ТЮРЕМНАЯ ДИЕТА

В Америке нет универсального закона, который бы строго регламентировал питание заключенных. Поэтому в разных тюрьмах различные рационы. Единственное общее правило состоит в том, что питание должно быть трехразовым, но его качество не оговаривается.

Многие культуристы, впервые попав за решетку, сначала стараются питаться «правильно». Они едят мясо, яйца, овощи и отказываются от картошки, колбасы и т. п. Иногда они пытаются обменять свое барахло на продукты. Все это редко продолжается более трех недель. Вскоре чувство голода превышает стремление следовать здоровой диете, и они начинают есть столько, сколько могут, независимо от того, соответствует это их прошлому образу жизни или нет.

У меня быстрый метаболизм, и первое время мне было трудно наесться досыта. Ситуация усугублялась тем, что в течение долгих лет за решеткой я тренировался каждый день, иногда выполняя много десятков подходов тяжелых упражнений с собственным весом. Невзирая ни на что, я научился выживать на тюремной диете. Несомненно, в большинстве тюремных меню нет изысков,

но это, конечно, не голодная диета, по крайней мере для большинства парней.

В некотором смысле ситуация в тюрьмах ничем не отличается от того, что вы можете увидеть на свободе — в заключении находится много толстых парней. В некоторых местах (не везде) можно купить дополнительные продукты за деньги. В менее строгих тюрьмах продуктовые передачи от семьи ценятся на вес золота. Хотите — верьте, хотите — нет, но есть камеры, в которых можно найти маленькую плиту, довольно большой чайник и чашки. Некоторым осужденным полагается дополнительное питание в виде тарелки супа или лапши.

Для большинства заключенных такая роскошь остается недоступной в течение всего срока, и большие пауэрлифтеры и бодибилдеры прилагают массу усилий, чтобы поработать на кухне. Таким образом, если они осторожны, то могут получить дополнительные привилегии.

Многие ветераны запугивают заключенных, особенно новичков, и отнимают у них еду. Это происходит довольно часто. Плюс существует контрабанда: добавки, витамины, белковые концентраты, стероиды и героин.

Я никогда не использовал эти приемы, вероятно, потому что слишком ленив. Я только ел почти все, что мне давали. Многие ребята испытывают настоящий шок от трехразового питания в зоне, потому что на свободе они ели что хотели и когда хотели. На свободе вы можете зайти в KFC посреди ночи и слопать ведро

«корма» или перекусить шоколадным батончиком между приемами пищи. В тюрьме такого нет, и организму необходимо время, чтобы приспособиться и привыкнуть. По прошествии нескольких месяцев уровень сахара в крови приспособливается к регулярному режиму. Я ем три раза в день, даже сейчас. Звучит странно, но я просто привык. Мой желудок ощущает, что что-то не так, если я не соблюдаю режим. Если вы не уверены, что придерживаетесь правильного режима питания, я бы посоветовал питаться таким же образом.

Питание за решеткой

Поскольку в каждой тюрьме режим питания регулируют самостоятельно, то показать стандартное меню невозможно. Продукты различаются в зависимости от сезона и расположения тюрьмы.

Тюремная диета настолько далека от того, что в настоящее время считается фитнес-диетой, что многие люди уверовали: с таким питанием невозможно набрать силу или нарастить мышцы. Но тысячам осужденных, часть из которых — действительно выдающиеся спортсмены, удалось это сделать, несмотря на то что такого режима питания они придерживались в течение многих лет.

Сделайте упор на следующих основных принципах.

- **Регулярность важнее всего.** Старайтесь есть в одно и то же время каждый день, чтобы ваш организм знал, когда ожидать поступления питательных веществ.
- **Убедитесь, что количество калорий достаточно для поддержания сил во время тренировок.** Если вы тяжело тренируетесь, не избегайте такого «мусора», как торты, желе или конфеты, но употребляйте их умеренно.

- **Не переедайте.** Если у вас быстрый метаболизм, перекусить один раз (или даже два) вполне приемлемо, но трех приемов пищи в день достаточно, чтобы удовлетворить все потребности организма. Даже если вы очень крупный, вам не следует есть больше — просто равномерно распределите количество еды на каждый прием.
- **Не морите себя голодом.** Съешьте немного при обязательном приеме пищи, даже если не голодны. Если вы пропускаете прием пищи, то быстрее проголодаетесь и устанете. В конце концов организм привыкнет к режиму и будет знать, когда ожидается еда, и вы автоматически получите хороший аппетит во время еды.
- **Придерживайтесь сбалансированной диеты.** Я имею в виду ежедневное потребление мяса, яиц, зерновых или круп, молочных продуктов (молоко, сыр и т. д.), а также овощей и фруктов. Если вы вегетарианец, больше налегайте на молочные продукты.
- **Избегайте обезвоживания.** Пейте жидкость как с каждым приемом пищи, так и между приемами пищи.

Попробуйте следовать этим правилам, прежде чем тратить с трудом заработанные деньги на порошковые протеины и БАДы. В конце концов

вы обнаружите, что тренировки идут даже лучше, чем раньше, и вам не нужна диета. Держу пари, вы останетесь довольны результатами.

Потребление жидкости

Наиболее важным веществом, необходимым человеку, является кислород, который мы получаем из воздуха. Вода занимает второе, а еда — третье место. Вы можете выжить неделю без еды, день без воды и только минуту без воздуха. Хотя производители питания заставляют думать, что все наоборот!

Потребление жидкости является еще одной областью, которая усложнилась в современном мире. Организму нужна жидкость, чтобы выжить. Не имеет значения, что вы пьете, если только это не токсичная жидкость (алкоголь) или рвотное средство (такое как морская вода). Плохой кофе — современный пример часто употребляемой жидкости. Многие люди полагают, что кофе обезвоживает организм, поскольку является мочегонным средством. Это

не соответствует действительности. Употребление кофе действительно мягко стимулирует почки и заставляет вас бегать в туалет чаще, чем обычно, но количество воды, выпитой с кофе, больше количества жидкости, оставленной в туалете, поэтому напиток наполняет вас водой.

Старая добрая водопроводная вода стала жертвой современной маркетинговой пропаганды. Когда я вышел из заключения, то заметил, что люди тащат из магазинов маленькие дорогие бутылочки с водой. Ничего подобного в тюрьме нет. Если бы вам захотелось попить, вам не дали бы воды с Альп или из какого-нибудь известного европейского источника. Пришлось бы пить воду из-под крана или продолжать мучиться жаждой.



Многие люди беспокоятся из-за примесей в водопроводной воде. Все жидкости содержат примеси, даже стерилизованные напитки в бутылках. Они всегда были и будут. Но для человека это не проблема. Тело человека развивалось на протяжении миллионов лет, и большую часть этого времени мы пили жидкость из

болот, рек, ручьев, луж, а также кровь нашей добычи. Организм достаточно силен для того, чтобы отфильтровать то, что ему нужно, и в результате стать еще сильнее. Американская водопроводная вода — самая чистая и безопасная вода в мире, и стоит она долю цента за галлон. Пейте ее.

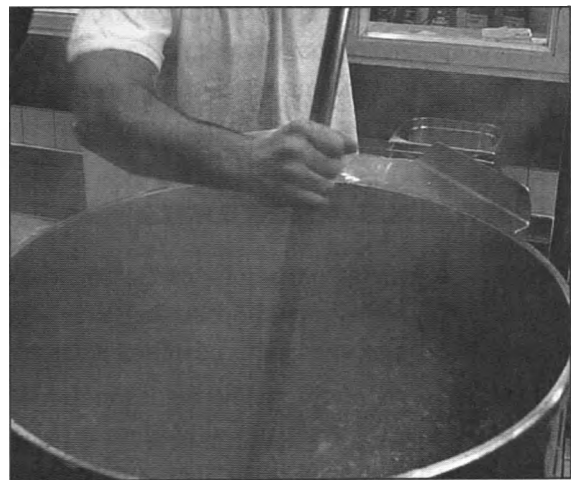
Будьте проще

Как вы могли догадаться, прочитав до этого места, я не верю в новые теории о питании, например в то, что спортсмен должен съесть шесть-восемь небольших порций в день или огромную дозу белка. Все эти современные тактики перегружают пищеварительный тракт и приводят к увеличению веса и отложению жира.

Наука о питании настолько ушла вперед, что в спортивном мире все запуталось, на первый план вышли незначительные нюансы диет, такие как соотношение макроэлементов, ферментов и гликемический индекс. Многие фанатики фитнеса не на шутку одержимы подсчетом витаминов и минеральных добавок. Значительная часть людей, не только американцев, попадает в эту ловушку. Еще в 1950-е, когда спортсмены Восточного блока регулярно обходили США на соревнованиях, советские тренеры смеялись над огромными объемами витаминных препаратов, предназначенных для американских спортсменов. Их спортивные врачи задолго до американцев поняли, что потребность человека в витаминах и минералах полностью обеспечивается нормальной сбалансированной диетой. Любой избыток выводится с мочой как отходы. В то время в России ходила шутка, что у американских конкурентов, должно быть, самая дорогая моча в мире.

Не усложняйте рацион, следуя подозрительным нововведениям и модным современным идеям. Люди забывают, что самое важное, что спортсмен может получить с едой, не белки

и витамины, а калории — энергия для жесткой тренировки. Слово «калории» стало в наши дни почти ругательством. Но это только потому, что мы живем в обществе, в котором часто переедают. Когда я впервые оказался в Сан-Квентине, я был высоким и долговязым, с метаболизмом атомной бомбы и быстро научился съесть все, что лежало на тарелке, просто чтобы не голодать. Последуйте моему примеру и организуйте три полноценных приема пищи в день, как по часам. Если получится этого достичь, то вам, чтобы стать большим и сильным, не понадобятся огромные дозы аминокислот или специальные комбинации добавок. Заключенным прошлых времен, которые практиковали упражнения, образующие основу *Тренировочной зоны*, посчастливилось принимать достаточное количество пищи, чтобы остаться в живых.



Протеины — большое жульничество!

Белок в наши дни стал камнем преткновения. Большинство гуру бодибилдинга рекомендуют: нужно есть как минимум 1 г белка на 1 кг веса тела, чтобы набрать мышечную массу. Поэтому культурист, весящий 90 кг, должен, по их мнению, поглощать по меньшей мере 200 г белка каждый день. Это слишком много. Не нужно иметь докторскую степень, чтобы это подсчитать.

Давайте рассмотрим пример: для поддержания веса 90-килограммовому мужчине в возрасте от 19 до 70 лет требуется около 56 г белка в день. Эту цифру я получил не от приятеля или личного тренера и не срисовал с обложки комикса. Такова официальная рекомендация *Американской национальной академии наук и Института медицины*, которую можно найти в *Справочнике пищевого рациона* и которой придерживаются во многих учреждениях США. Эта уважаемая и беспристрастная государственная организация утверждает, что парню весом 90 кг нужно только 56 г белка в день. И не имеет значения, спортсмен он или нет, потому что в энергию превращаются *калории*, а не только белок. Если вы потребляете много калорий в виде углеводов и жиров, ваши ежедневные потребности в энергии не будут «вытащены» только из белка, так что его не требуется больше, чем среднему домоседу вашего размера. Но журналы про мышцы рассказывают нашему брату, что если он хочет быть культуристом

или тяжелоатлетом, ему нужно 200 г в день, а не 56 г. Так где же дополнительные 144 г откладываются?

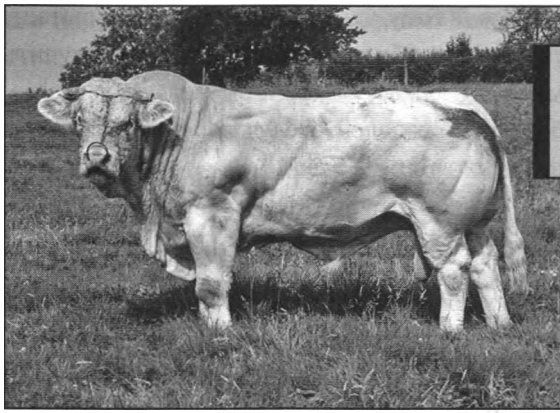
Гуру спорта попытаются убедить нас, что все расходуется на создание мышц рук и плеч. Приятные слова, да? Не верьте, это обман. Вы бы удивились, узнав, сколько умных людей повелось на рекламные слова о том, что мышцы формируются из белка. Мышцы не состоят полностью из белка. Даже на треть мышцы не состоят из белка. Здоровая мышца более чем на 70 % состоит из воды. Фактически в 450 г мышцы содержится только 80 г белка — явно не более 100 г. Если действительно, как советуют современные писаки, добавить 144 г белка для наращивания мышцы, парень, потребляющий это количество, получил бы почти 300 кг чистой мышцы через год. Говоря другими словами, он должен был бы иметь в 5–6 раз больше мышц, чем у Арнольда Шварценегера в расцвете сил, стать таким, как Мистер Олимпия, после всего 12 месяцев тренировок. Даже если бы наш средний 90-килограммовый спортсмен каким-то образом потерял более *трех четвертей* энергии этого белка — из-за плохого пищеварения или потому, что ткани усваивают его неэффективно, он легко мог бы стать самым мускулистым человеком на планете в течение года, если бы весь этот дополнительный белок был преобразован в мышцы тела.

Излишки протеина

Если вы все еще не поверили, что высокобелковые диеты не нужны, поразмышляйте над несколькими примерами из обычной жизни.

Младенцам для роста требуется пропорционально больше материала, чем обычному культуристу, — в первые пять месяцев жизни чело-

веческий детеныш удваивает свой размер. (Ни один культурист, каким бы одаренным или наркотиком он ни был, не может удвоить свой размер за пять месяцев!) Таким образом, можно предположить, что детям для роста требуется (опять же, *пропорционально*)



Бык получает большую часть веществ для роста из простого молока. Никаких протеиновых смесей!

питание с высоким содержанием белка, не так ли? Нет. Материнское молоко содержит менее 5 % белка.

Задумайтесь на мгновение. В тот момент, когда человеку действительно нужно вырасти, природа преподносит питание, в котором белка *меньше* 5 %. Это все, что требуется ребенку, чтобы осуществить феноменальный скачок в росте.

Теперь о коровьем молоке. В отличие от человеческого молока, коровье содержит приблизительно 15 % белка. Почему больше? Потому что если человеческий младенец удваивает свой вес менее чем за полгода, телята удваивают свой вес всего за 45 дней. Они растут существенно быстрее. Здоровый человеческий младенец вырастает в среднем до 85 кг, но быки вырастают до 1100 кг и больше¹. Ну что, усвоили мысль? Коровье молоко имеет гораздо больше белка, чем человеческому детенышу может понадобиться для роста.

А что советуют культуристам сделать с молоком? Растворить в нем протеиновую смесь! Идея растворять белок в молоке или сыворотке *смешна*. Это как добавлять сахар в конфету.

И что еще хуже, производители питания постоянно пытаются превзойти друг друга по количеству белка в одной порции. На рынке много белковых коктейлей, в порции которых более 50 г белка. Младенцы, удваивающие свой вес в течение нескольких месяцев, нуждаются в рационе, содержащем менее 5 % белка. Но рацион многих современных культуристов содержит 40 % белка и даже больше! Зачем? Излишки белка не усваиваются организмом. Но это огромное количество должно быть усвоено в любом случае, в противном случае пострадают почки.

Не поймите меня неправильно. Я не ратую за низкое содержание белка. Старайтесь употреблять молоко, яйца, сыр, морепродукты или хороший бифштекс каждый день. Я люблю белковую пищу, и она является частью здорового полноценного питания. Но это увлечение супервысоким содержанием белка полностью вышло из-под контроля. Поедание мышц (белка), чтобы мышцы выросли, не приводит к желаемому. Даже без научных выкладок, только по аналогии: так в первобытные времена дикари, поедая сердце врага, надеялись получить его храбрость!

Чтобы построить крепкие мышцы, не требуется большого количества белка. Того, что содержится в среднестатистической диете, более чем достаточно для хороших тренировок.

Так почему эти глупые идеи выплескиваются на всю Америку со страниц практически

¹ Вам, белковые злодеи, стоит обратить внимание на то, что быки, гориллы, слоны и большинство других массивных млекопитающих — травоядные животные. Они легко поддерживают огромное количество мышц, поглощая низкобелковую пищу.

каждого журнала и веб-сайта, посвященного фитнесу? Ответ прост: девять из десяти этих журналов и веб-сайтов *продают* белковые добавки.

«Мало и часто»...

Другой священной коровой в фитнес-питании является идея о том, что есть надо не менее 6 раз в день, хотя некоторые авторы сделали бы все, чтобы вы ели еще чаще. Черт, некоторые писатели хотели бы, чтобы вам в рот круглосточно, как по конвейеру, поступала еда, а вы все время проводили в туалете.

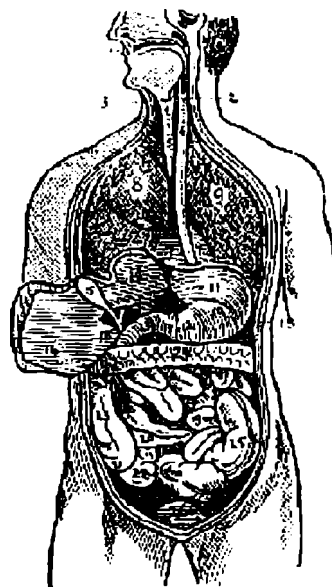
Главным аргументом в пользу такого подхода к еде считается то, что частый прием небольших порций пищи способствует лучшему усвоению питательных веществ. На самом деле все наоборот. Частое питание постоянно нагружает органы пищеварения. Эта перегрузка мешает перевариванию пищи и всасыванию питательных веществ. Если вы действительно хотите улучшить пищеварение, ешьте только три раза в день и делайте перерывы не менее *четырех* часов между приемами пищи. При таком подходе, когда вы захотите перекусить, ваш желудок будет пуст и «заправлен» необходимыми кислотами и ферментами, которые требуются для расщепления и усвоения витаминов, минералов и питательных веществ. Так вы получите гораздо большую отдачу, чем от денег, потраченных на диеты.

В тюрьме мало шансов поест вечером. Последний прием пищи приходится на 17:55, и она медленно попадает в кишечник за 5–6 часов до отбоя. Звучит кошмарно для среднего культуриста, который считает, что он не сможет поднять руки и ноги, если не будет кормить организм каждые два или три часа. Но я верю только в такой режим питания. Я убежден, что это действует как предохранительный клапан

Не верьте тому, что написано теми, кто пытается вам что-либо продать. Если хотите получить мышечную массу и силу, вы можете легко добиться своих целей, следуя тюремному режиму питания три раза в день.

для предотвращения ожирения. Это тот самый режим питания, которого люди придерживались, прежде чем мы стали такой толстой нацией. Подумайте об этом. Если вы будете постоянно, каждые несколько часов есть, когда, черт возьми, у вас будет возможность *сжигать жир*?

На самом деле быть немного голодным перед сном не так уж плохо. За короткий период до утреннего приема пищи организм будет сжигать жир, а не мышцы, так что вы не потеря-



Кишечник и прочие органы, участвующие в пищеварении, требуют отдыха точно так же, как и любые другие части тела. Еще древние понимали это

ете нажитое непосильным трудом. Если действительно голодны, съешьте легкую закуску или выпейте чашечку кофе, содовой: жажда часто воспринимается как вечерний голод. Если желудок перед сном пуст, кишечник может расслабиться и восстановить силы, кровь очищается, увеличивается ночное сжигание жира и улучшается качество сна. И голод вызывает хороший утренний аппетит, который отсутствует у многих тучных людей.

На самом деле позволить вашему желудку *опустошиться* перед следующим приемом пищи может звучать как революционная идея, но это

Ожирение

Жир! Это подводит меня к другой теме: двое из трех американцев страдают *ожирением*. Наша страна создала проблему на пустом месте, в основном из-за жадности и избытка еды.

Если вы думаете, что у культуристов иммунитет к этой проблеме, подумайте еще раз. Только небольшой процент культуристов избежал «стероидного брюха», но вы неизбежно увидите их по телевизору или в журналах. Подавляющее же большинство современных бодибилдеров и силовых атлетов имеют избыточный вес, и во многом это связано с чрезмерным распространением пищевых добавок и потреблением белка. Я уже упоминал, что большинство гуру фитнеса рекомендуют потреблять очень много белка для наращивания мышц, как будто белковая диета сделает мышцы большими. Это глупая идея. Мышцы в основном состоят из воды, а не из белка, но выпивание десятков литров воды каждый день не добавит тонны мускулов. Вы просто будете чаще ходить в туалет. Если вы заливаете лишнюю воду в желудок, она просто отфильтровывается через мочевой пузырь. Но если вы ло-

то, что задумано природой. Как вы думаете, первобытные люди ели 6–8 раз в день? Нет. Они весь день охотились, убивали, а затем съедали добычу. Это позволяло им держаться в идеальной форме для охоты.

Почти каждый «эксперт» будет совершенно не согласен с моими идеями, ну и что? Вы не должны слушать меня или кого-либо еще. Просто продолжайте тренировки. Если вы последовательно становитесь сильнее при трех приемах пищи в день, то увеличиваете мышцы. Вам не нужно что-то добавлять к диете — так вы просто наберете лишний вес.

патой забрасываете в себя избыточный белок, то, попадая в кровь, он, как и аминокислоты, расщепляется на простые *сахара* и *жирные кислоты*. Все верно — организм превращает весь суперздоровый белок в сахар и жир, который, в свою очередь, накапливается на внутренних органах и облепляет кишечник.

Культурист может обзавестись огромным животом. Он может пойти в тренажерный зал, тяжело потренироваться и даже убедить себя в том, что сантиметры жира на руках, ногах и туловище — это «масса». Но для мастера старой школы гимнастики избыток жира в организме является реальной проблемой. Мы используем вес тела в качестве нагрузки, поэтому каждый лишний сантиметр жира создает бесполезное сопротивление, что делает выполнение упражнений более трудным и мешает прогрессировать. Чем вы толще, тем труднее вам будет двигаться от уровня к уровню в Большой шестерке упражнений. Немного жирка — это одно, но если у вас большое висячее пузо, забудьте о совершенствовании в гимнастике, пока не избавитесь от лишнего веса.

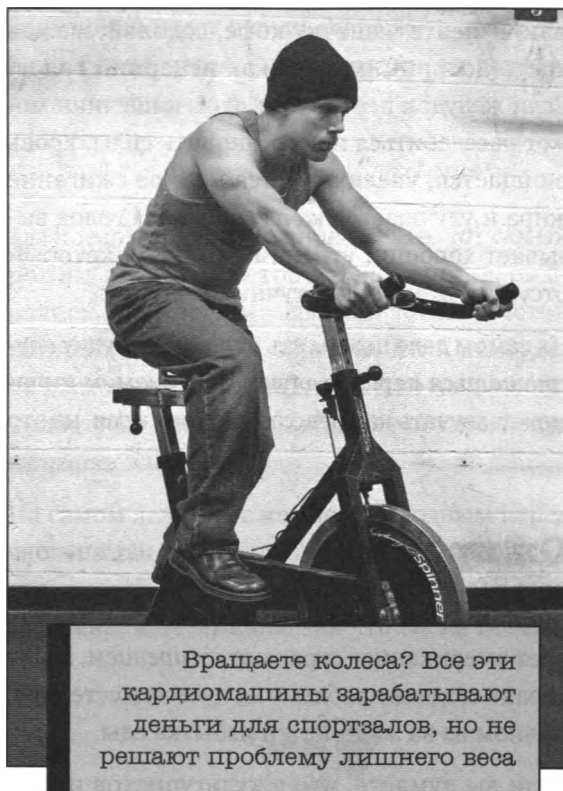
Сжигание калорий — не ответ

Многие люди чрезмерно сосредоточиваются на физических упражнениях, когда хотят похудеть. Это ошибка: хотя физическая активность и играет роль в увеличении или уменьшении уровня жира, упражнения второстепенны по сравнению с *диетой*. Большинство людей могут выделить немного времени на тренировки, и они не оказывают особого влияния на вес.

Большая часть фитнес-рекламы твердит нам, что мы можем легко сбросить лишний вес и повысить физическую активность, просто походив пешком, например во время обеденного перерыва. Но действительно ли это так?

Давайте представим, что у вас 5 килограммов лишнего веса и вы решили избавиться от него, добавив получасовую прогулку в ежедневное расписание. Как быстро можно распрощаться с лишними килограммами? Большинство людей ходит со скоростью примерно 5 километров в час. Это означает, что через 30 минут вы сможете пройти 2,5 километра. Пройдя 2,5 километра пешком, можно сжечь около 150 калорий.

450 граммов жира содержит около 3500 калорий. Таким образом, если бы вы будете ходить в течение получаса каждый день, то вам понадобится более 2133 дней, чтобы потерять 4,5 килограмма. Это более 8 месяцев и *116 часов активной ходьбы*. Не очень хорошая отдача от потраченного времени, не так ли? Что еще хуже, упражнения стимулируют аппетит, поэто-



му люди часто неосознанно восполняют потраченные калории в тот же день. Это очень легко сделать. 1050 калорий — это не так уж много: пара кусков хлеба, маленький пакетик чипсов или стакан молока. Именно поэтому, чтобы потерять 4,5 килограмма, понадобятся длительные тренировки, которые на самом деле могут продолжаться гораздо больше 8 месяцев. Могут уйти годы, если это вообще произойдет.

Питание — главное в снижении веса

Если вы действительно хотите снизить вес, измените свое *питание*, а не фокусируйтесь на физических упражнениях. Плавно уменьшив количество потребляемых калорий, вы легко и безопасно потеряете 4,5 килограмма через 3 недели, а может, и быстрее.

Если вы решили похудеть с помощью диеты, можете прибегнуть к нескольким методам. Популярный метод — подсчитывание калорий, но немногие атлеты действительно считают калории. Они следят за питанием в течение дней, недель или месяцев, определяют продукты, ко-

которые употребляют *регулярно*, а затем для снижения веса просто сокращают их количество.

Если вы хотите избавиться от жира, используйте в качестве шаблона *тюремную диету* и придерживайтесь простых правил.

- **Ешьте три раза в день.** Более частое питание не поможет избавиться от жира, излишки так или иначе появятся в организме. **Золотое правило: принимать пищу каждые четыре часа. Старайтесь не наедаться на ночь.**
- **Соблюдайте режим питания.** Если вы всегда едите в определенное время, то стабилизируется уровень сахара в крови. Когда организм привыкает получать пищу в определенное время, чувство голода возникает реже.
- **Придерживайтесь сбалансированного меню.** Попробуйте комбинировать основные группы продуктов: мясо, крупы, молоко, фрукты и овощи, стараясь употреблять

их каждый день. Пейте, когда испытываете жажду и с каждым приемом пищи. **Обращайте внимание на размер порций, а не на энергетический состав,** помните, что даже чистый белок превращается в сахар и жир, если поступает в избытке.

Как только вы наладили регулярное питание, проверьте вес, чтобы убедиться, что он не меняется в течение недели или двух. Если вес вскоре не начнет снижаться, просто вернитесь немного назад и уменьшайте количество еды, пока не заметите, что стали легче.

Как и во всем остальном, дайте своему организму столько времени, сколько потребуется. Ускоряя потерю веса, вы потеряете и мышечную массу. В этом нет никакой необходимости, если вы достаточно терпеливы. Даже если у вас большой избыточный вес — свыше 50 килограммов, можете потерять все за год, теряя менее 1 килограмма в неделю. Будучи дисциплинированным и питаясь регулярно, вы получите идеальный вес для тренировок в кратчайшие сроки.

«Подсознательный эффект» — секретное оружие для похудения

Пока мы рассматриваем тему снижения веса, следует упомянуть еще одну вещь — необычный эффект, который оказывает гимнастика на уменьшение веса. Я уже кратко упоминал об этом в *Тренировочной зоне*. Многие адепты с избыточным весом обнаруживают, что в процессе наращивания мышц уровень жира постепенно сокращается, даже если они не пытались уменьшить вес. Здесь нет ничего общего со сжиганием калорий. Это связано с *подсознательным эффектом* работы с собственным весом.

Тренировки с весами способствуют обжорству. Скажем, на прошлой неделе вы отжали на скамье 90 килограммов с 6 повторениями, на

этой неделе ваша цель — уже 7 повторений. Вы сосредотачиваетесь на достижении цели, начинаете больше есть — хотите удостовериться, что едите достаточно для роста мышц, восстановления и получения энергии, так как думаете, что именно таким образом можете достичь цели. К сожалению, при этом культуристы неизбежно проявят чрезмерное усердие. Именно поэтому большинство бодибилдеров толстеют, по крайней мере вне соревновательного периода.

Но тренировка с собственным весом тела имеет противоположное воздействие на ваши привычки в еде. Допустим, на прошлой неделе вы

сделали 6 отжиманий на одной руке, а на этой неделе цель — 7 повторений. Вы подсознательно понимаете: для поднятия собственного веса чрезмерное питание — это последнее, что поможет достичь цели.

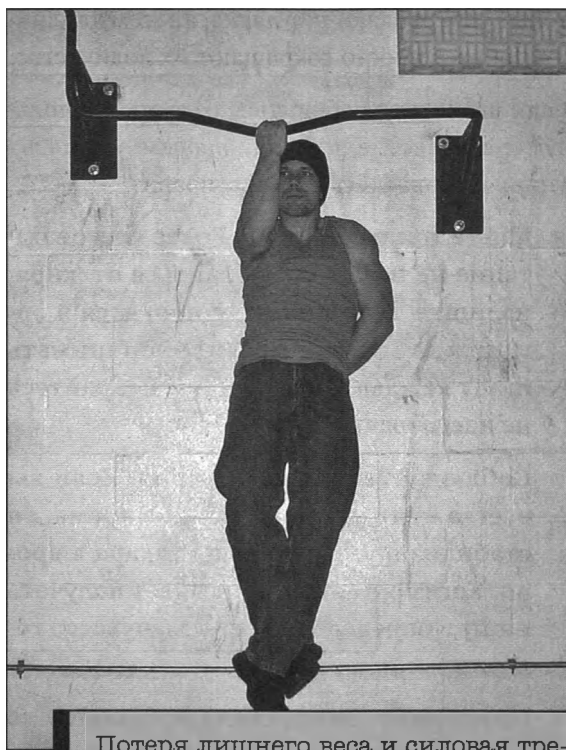
Чем больше вы едите, тем больший вес набираете и тем труднее будет отжиматься! То же самое верно для приседаний, «мостиков», подтягиваний и всех основных упражнений гимнастики. В результате более глубокие структуры психики создадут связь между легкой едой и успехом или, по крайней мере, уменьшат страдания во время тренировки. Организм знает, что делать, чтобы выжить. Он сбрасывает лишний груз.

Не верите в подсознательный эффект? Как я всегда говорю, я и не ожидаю, что мне повезет каждый. Просто попробуйте. Вы увидите, что это работает.

Отбой!

Многим людям мысль о тюремном режиме питания кажется неприемлемой. Для большинства людей еда связана со *свободой* и *индивидуальностью*. Они ненавидят, когда им указывают, что есть и когда. Современные парни и девушки шарахаются от мысли о том, что следует есть три раза в день.

Я, как и многие другие атлеты, обнаружил, что питание в тюремном режиме имеет огромную ценность. Несомненно, люди на свободе имеют предпочтения в еде и режиме питания. Но так как почти 70 % американских граждан весят больше нормы и 40 % не могут найти сил на регулярные тренировки, пора задуматься, насколько полезны свобода и индивидуальность в питании. Как правило, в тюрьме люди мень-



Потеря лишнего веса и силовая тренировка с собственным весом идут рука об руку. Невозможно выполнить продвинутые техники подтягиваний, если ваш вес выше нормы

ше поправляются, чем на свободе. Более того, большая часть находящихся за решеткой тренируется. Тюремный режим определенно полезен.

Чем строже вы будете придерживаться обычного сбалансированного регулярного питания, тем ближе будете к цели. Вам не нужна докторская степень в области биохимии, чтобы оставаться худым и подпитывать организм перед тренировками. Большинство парней тем быстрее запутаются, чем больше сложностей в питании.

Простые правила, приведенные в этой главе, для меня и моих коллег-спортсменов в тюрьме оказались весьма полезными. Они будут полезными и для вас. Это на самом деле все, что вам надо.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ 20 8 ПРАВИЛ ИСЦЕЛЕНИЯ

На протяжении многих лет, проведенных в тюрьме, я много раз получал травмы. Я пострадал в драках, от тяжелой работы и из-за глупых несчастных случаев, но — самое смешное — не могу вспомнить, чтобы мне было плохо после тренировок, несмотря на то что я часто тренировался каждый день семь дней в неделю. А все потому, что я практиковал гимнастику — невероятно безопасный метод тренировок.

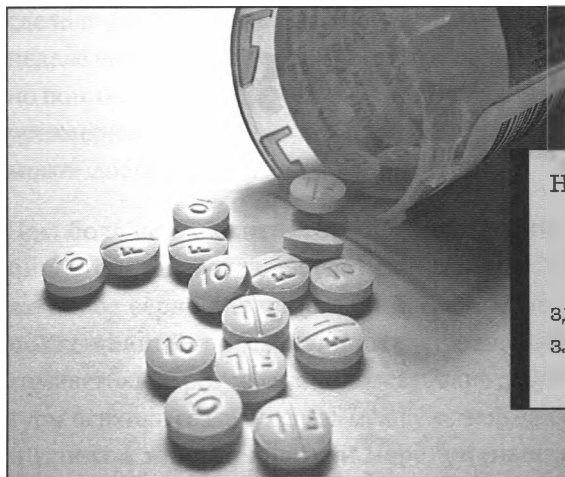
Зайдите в любой коммерческий спортзал и понаблюдайте за парнями, напрягающимися с тяжелыми штангами, гантелями и странными тренажерами, и вы заметите, что они все время травмируются. В сражении между плотью и неумолимым железом в конце концов побеждает железо.

Независимо от того, какие меры безопасности вы принимаете при тренировках, вероятность получения травмы есть всегда. Тело не машина. Организм — странная, постоянно изменяющаяся сущность, поведение которой трудно предсказать и учесть. Однажды я встретил тяжелоатлета, легко поднимающего 800-фунтовую штангу, который упал на спину, подняв маленькую девочку весом меньше чем 50 фунтов. Вы можете безболезненно сделать отжимания на одной руке, а затем почувствовать боль в плече,

чистя зубы. Тело может иногда быть странным. Я предполагаю, что такова природа человека.

Во время трех долгих сроков, проведенных за решеткой, я дважды ломал нос, потерял три зуба, получил растяжение левого бицепса, страдал от ожога третьей степени правого предплечья, ломал (и повторно ломал) несколько ребер, вывихнул правую коленную чашечку, порвал подвздошную связку, разорвал мышцу паха и сломал лодыжку. Я не жалею — много парней, находясь в тюрьме, прошли через худшее, чем я. Тюрьма калечит тело.

Такие травмы действительно мешают тренироваться, и проблема усугубляется тем, что в тюрьмах маловероятно получить медицинскую помощь, сравнимую с лечением, на которое можно рассчитывать на воле. Медра-



На свободе можно купить лекарства в круглосуточной аптеке или легко получить рецепт у доктора. Тюремные доктора выписывают лекарства реже, чем остальные работники здравоохранения. Большинство заключенных злоупотребляют препаратами, и большинство заключенных не верят в самолечение

ботники и тюремные врачи недолюбливают заключенных, нуждающихся в медицинской помощи, потому что обычно таким образом пытаются отлынивать от работы или используют шанс для получения доступа к анестезирующим (или другим) наркотикам.

Часто преступников с небольшими ушибами просто отправляют назад в камеру, чтобы они оправились самостоятельно. Я всегда был одержим режимом физического развития — это было единственное, что позволяло мне оставаться нормальным на зоне, и не было ни единого случая, когда травмы помешали бы мне. В результате я часто тренировался слишком много, но также стал хорошо понимать, как справляться с ранами и травмами самостоятельно.

Я, конечно, не медик, даже в мечтах. Если вы получили травму, обращайтесь за профессиональной помощью. Но как показывает мой опыт, врачи часто не понимают, какая помощь нужна спортсмену, когда ему плохо. Лучшее, что может сказать атлет: тренировался в течение многих лет, был травмирован, несколько раз оперировался, принимал лекарства, ходил на физиотерапию или поддерживающие про-

цедуры. Как я уже сказал, я не врач, но часто случается именно так.

Чтобы помочь вам, насколько это возможно, все, чему я научился, работая с травмами, я изложил в восьми простых идеях, которые образуют мои восемь правил исцеления. Атлеты старшего поколения согласятся со многим из того, что я скажу, молодые парни могут обезопасить себя от больших проблем и боли, следуя этим правилам с самого начала карьеры.

Готовы? Тогда начнем.

Правило 1. Техника безопасности

Лучший способ вылечить травму — это не допустить ее. Кажется, это легко, но на самом деле не все так просто. Подавляющее большинство травм возникают из-за оплошности, которая не должна была произойти. Подростки являются злостными нарушителями правил безопасности — это бесшабашное поколение. В период полового созревания дети (хорошо — *мужчины-подростки*) открывают чувство физического превосходства. Они чувствуют себя бессмертными, непобедимыми. Наслаждение

доставляют экстремальные, опасные вещи — они ввязываются в драку, чертовски быстро водят авто, живут стремительно и играют со здоровьем.

Получив несколько травм, вы начинаете понимать, что организм нельзя победить — он не бессмертен. Если вы сломаете ребро или палец, тело никогда не станет таким же здоровым, как прежде. Если вы порвали связку, она будет повреждена навсегда и никогда не восстановится до начального состояния. Если вы вывихнули плечо, оно останется таковым на всю оставшуюся жизнь и, если его нагрузить, легко сместится еще раз. (У Стива Ривза был вывих плеча, который положил конец его карьере бодибилдера.)

Со временем даже маленькие и незначительные травмы накапливаются, и вы начинаете страдать от постоянной ноющей боли и снижения работоспособности. А те крепкие парни, которые бросались друг на друга в американском футболе 20 лет назад? Они до сих пор страдают.

Вы можете подумать, что в мире силы и фитнеса люди больше заботятся о своем теле. На самом деле все наоборот. То ли чтобы кому-то что-то доказать, то ли просто для удовлетворения своего эго, ребята в спортивных залах часто совершают глупые поступки, и это регулярно их калечит. Они дробят кости огромными весами, выполняя такие опасные упражнения, как жим лежа, жим из-за головы, выбрасывая штангу вверх от грудины. Они повреждают суставы тяжелыми упражнениями, которые выполняют неделю за неделей на протяжении многих лет, разрушая соединительные ткани и хрящи. Они едят и колот все виды спортивной химии, чтобы выглядеть круче, чем любой другой мужик в зале, в то время как их тело разрушается изнутри.

В тюрьме вы никому не нужны. Именно так. Возможно, вы *думаете*, что ваша банда прикроет вас, но в действительности агрессия чаще всего исходит от приятелей из банды. Драки между бандами если и случаются, становятся большим событием, но в большинстве случаев этого не происходит. За решеткой травмированный человек — не мужественный герой, наоборот, он уязвим, поэтому всегда необходимо культивировать *навыки* выживания и самозащиты. Так следует поступать всегда, если вы хотите долго тренироваться и избежать этих травм, которые истощают организм и съедают продуктивное время тренировок. Будьте осмотрительны. Избегайте опасностей, глупых ситуаций с повышенным риском и заботьтесь о своем организме.

Это относится и ко всем тренировкам, так как напрямую влияет на ваше физическое состояние. Будьте осторожны во время тренировок. Всегда следуйте таким советам.

- **Убедитесь, что условия тренировки безопасны. Посмотрите, не валяются ли на полу предметы, о которые можно споткнуться, и т. д.**
- **Если вы используете снаряды, удостоверьтесь, что они подходят для ваших целей и надежно закреплены.**
- **Если вы предполагаете, что техника выполнения упражнения несколько опасна (например, есть риск упасть или удариться головой), не делайте его, постарайтесь сделать его более безопасным или вообще выбросьте из тренировки.**
- **Безопасность тренировки — это и то, как вы тренируетесь. Если упражнение причиняет боль — я говорю о боли при травме, а не о дискомфорте при усилии, — остановитесь. Измените упражнение**

так, чтобы оно не причиняло боль, или найдите альтернативу.

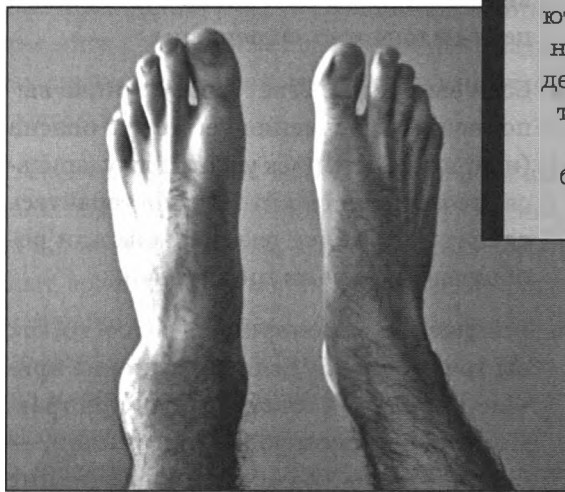
Технику безопасности необходимо соблюдать и после получения травмы, чтобы оставаться в работоспособном состоянии. Сразу же после травмы надо понять, что произошло, и обезопасить себя от ее повторения. Казалось бы, здесь все очевидно, но это не так. Был в моем круге общения парень, который получил травму, подтягиваясь на перекладине. Он упал на бетон, схватившись за локоть и крича от боли. Но вместо того, чтобы прекратить выполнение упражнения, тут же вскочил и попытался закончить его, тем самым только усугубляя травму. По большому счету, такая глупость делает вас еще слабее. Будьте сильны и разумны.

Болезни могут помешать тренироваться так же, как и травмы. Заботьтесь о своем организме, хорошо питаясь и соблюдая здоровый образ жизни, держитесь подальше от разносчиков простуды и вирусных заболеваний. Сильный насморк может приостановить тренировки недели на три.

Правило 2. Экстренная помощь

Если вы травмированы, а это очень вероятно, немедленно обратитесь к правилу 2 — не откладывая, примите экстренные меры по быстрому восстановлению, чтобы минимизировать последствия.

Острые травмы суставов — пожизненное проклятие спортсмена. Наиболее острые повреждения мягких тканей связаны с *перенапряжением* или *растяжениями*. Растяжения связок происходят от перегрузки связок вокруг сустава, в то время как *перенапряжение* — перегрузка мышечной ткани. Когда происходит растяжение мышцы и связки, пострадавшие области переходят в защитный режим и начинают опухать, и организм направляет к пораженным участкам дополнительную жидкость, которая действует как амортизирующая подушка. К сожалению, иногда тело не знает, как остановить этот отек, что может стать настоящей проблемой, поскольку отек мешает процессу заживления.



Ох! Растяжение лодыжки является классическим примером травмы. Вы подворачиваете ногу под собственным весом, связки напрягаются до предела и рвутся. Организм реагирует накачиванием в больное место жидкости. Это действует как отличный краткосрочный амортизатор, но из-за этого травма долго не заживает: на лечение вывиха лодыжки требуется больше времени, чем на выздоровление ноги после перелома!



Лучшее, что можно сделать сразу после получения травмы, — минимизировать отек, чтобы запустить механизм самозаживления. Самый хороший способ — следовать принципу «P.R.I.N.C.E», который обозначает следующие действия.

- **Protect (защита).** Это следует из правила 1. При травме первое, что необходимо сделать, — убедиться, что вы предотвратили повторное повреждение. Если вы получили травму во время выполнения упражнения, прекратите его делать, если на снаряде — опасной части тренажера — отойдите от источника опасности. Защитите себя, идентифицируя и изолируя проблему.
- **Rest (отдых).** Чем больше вы беспокоите травмированную область, тем сильнее она раздувается. Необходимо оставить повреждение в покое. Если во время выполнения упражнения вы порвали мышцу, избегайте нагрузки на нее, если повреждаете ногу в падении, не вставайте на нее. Это просто. Хотя разработка травмированных зон жизненно важна для заживления (см. законы 3 и 4), но сразу после травмы более важен покой.
- **Ice (лед).** Если приложить лед, рост отека приостанавливается. Заморозьте травмированную область, используя кусок льда или замороженные продукты. Удостоверьтесь, что между телом и куском льда проложена ткань, например полотенце, это поможет избежать обморожения. Ванночка из кубиков льда тоже подойдет. Делайте ледяные ванны продолжительностью не более чем 15–20 минут каждые 2–3 часа в течение первых двух дней после перенапряжения или растяжения связок.

- **NSAIDs (нестероидные противовоспалительные препараты).** Это в основном лекарства, которые уменьшают опухоль в травмированной области, останавливая на клеточном уровне химические процессы, которые вызывают опухоль. Как человек, имевший ограниченный доступ к лекарствам в тюрьме, могу подтвердить: на свободе я понял, что они творят чудеса. Обычно при травмах атлеты инстинктивно употребляют в качестве болеутоляющего анальгетики, например парацетамол. Это ошибка. Если вы принимаете лекарства, используйте нестероидные препараты, такие как *ибупрофен* или *аспирин*, поскольку они ускоряют исцеление (уменьшая отек), а не просто обезболивают.
- **Compression (сдавливание).** Сдавливание — фундаментальный и эффективный способ уменьшить отек. Наложите на травмированную область повязку, но не очень плотно, чтобы не нарушить кровообращение. Начните обматывать травмированную область от самой дальней от сердца точки, ослабьте повязку, если она причиняет боль или травмированная область начинает затекать.
- **Elevation (подъем вверх).** Подъем травмированной области (выше уровня сердца) помогает лишней жидкости стечь под действием силы тяжести. Найдите безопасный и безболезненный способ приподнять травмированную конечность и оставьте ее в таком положении на довольно длительное время — по крайней мере на полчаса. Это особенно полезный способ уменьшить опухоль в течение ночи, когда вы будете спать и не сможете прикладывать лед.

Экстренную терапию следует применять при острой травме суставов в течение нескольких дней или недели. Как только боль и отек уменьшатся, спортсмен может перейти к третьему закону.

Правило 3. Продолжайте тренировать нетравмированные зоны

Часто спортсмены инстинктивно прекращают тренировки после травмы. Не нужно этого делать, ведь из-за этого процесс заживления замедляется. Когда вы травмированы, вы должны возобновить тренировки, но не нагружать болезненные зоны.

Например, вы сломали левую руку. Можете тренировать правую руку, а также корпус и ноги. Если сломали ноги, найдите способы тренировать тело и руки. Если повредили поясницу, тренируйте руки и ноги, не затрагивая область травмы. Используйте эмпирическое правило: если можете безопасно продолжить тренировки, то тренируйтесь. Даже если вы тяжело травмированы и можете тренировать только одну часть тела, например хват, тренируйте упражнение динамической нагрузки *орлиный коготь* — вы должны тренироваться.

У такого подхода существуют плюсы. Вот некоторые из них.

- **Психология.** Тренировки повышают самоуважение, пострадавшее после получения травмы. Вы сможете сохранить мотивацию и взять себя под контроль, делая что-то полезное для восстановления.
- **Режим.** Прекращение тренировок после травмы нарушает режим и здоровые привычки. Как только сможете, возвращайтесь к тренировкам, восстанавливая свой режим и образ жизни.

- **Кроссовер-эффект.** Организм работает как единое целое. Тренировка одной группы мышц автоматически дает силу другим мышцам, даже если кажется, что они не связаны.
- **Поддержание физической формы.** Все спортивные качества основаны на взаимосвязанной работе основных систем организма: сердечно-сосудистой, нервной и т. д. Продолжение тренировок будет поддерживать всю систему.
- **Гормональный баланс.** Спортивные тренировки высвобождают полезный для наращивания мышц и сжигания жира тестостерон. Если вы прекращаете тренировки из-за травмы, гормональный фон страдает.
- **Кровообращение и приток крови.** Тренировка мышц улучшает кровообращение всего тела. А это, в свою очередь, позволит ускорить процесс заживления (см. правило 5).
- **Снятие стресса.** При стрессе норадреналин и кортизол могут оказать разрушительное воздействие на организм. Тренировки позволят нейтрализовать эти химические вещества, заменив их обезболивающими эндорфинами.

Некоторые люди утверждают, что если тренировать одну сторону тела, например правую руку при поврежденной левой, возникает дисбаланс. Это может быть справедливо только отчасти, так как срабатывает кроссовер-эффект, как сказано ранее, и в результате нетренированная область сохранит более высокий уровень силы, чем без тренировки. Мышечная память позволит вам выровнять асимметрию силы, как только вы возвратитесь к двусторонним тренировкам.

ТРАВМЫ РИКА



Рик Дрейзин все преодолевает и держит ритм!

Вы можете оказаться в затруднении, придумывая, как тренироваться, будучи травмированным, но если у вас есть воля, то выход найдется. Подойдите к процессу творчески. Профессиональный борец Рик «Эквалайзер» Дрейзин случайно отрезал себе три пальца настольной дисковой пилой, но пришел в спортзал уже на следующий день. Поднимая гантели, он задействовал ладони, а не пальцы. Физиотерапевт однажды рассказал мне о парне, страдающем параличом нижних конечностей, который тренировал мышцы корпуса, качаясь взад-вперед в кресле-качалке и держась рабочей рукой за шест. Помните, вы не должны устанавливать рекорды, когда тренируетесь с травмой, — сосредоточьтесь на том, что *можете* сделать, и старайтесь не затрагивать большую область.

Из этой ситуации можно извлечь кое-что полезное. Часто атлеты обнаруживают, что когда они травмируют

чрезмерно накачанные зоны, они могут радикально улучшить группы мышц, которыми пренебрегают. Поэтому у них достаточно энергии (и умственной, и физической), чтобы уделить внимание этим мышцам. Травма руки — прекрасная возможность улучшить силу ног, например. Попробуйте и убедитесь в этом.

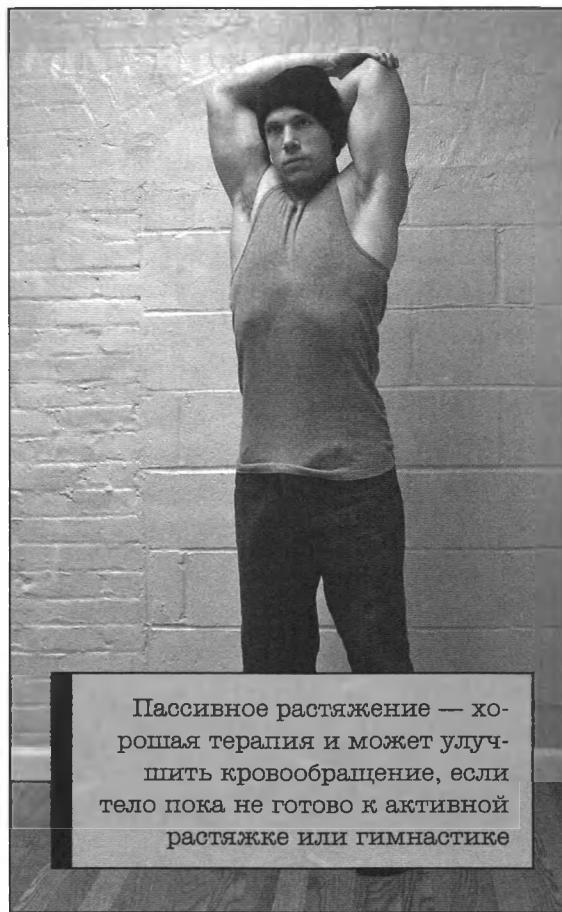
Правило 4. Проработка травмированных зон

Как показано в правиле 2, первоначальная реакция организма на травму — отек и воспаление. Отек необходимо уменьшить, если хотите стимулировать процесс заживления. Как только опухоль спадет и начнется заживление поврежденных мягких тканей, пора подумать о тренировке этих областей. Длительность периода покоя зависит от тяжести травмы — от недели до месяца или даже дольше.

Здесь многие новички теряются. Испытав боль в колене, плече или запястье, они бросают тренировки, чтобы дать этой области зажить. К сожалению, по прошествии шести месяцев, года и даже двух лет они обнаруживают, что острая травма превратилась в ноющую хроническую боль. Она никуда не ушла. Если прекратить тренировки травмированной области до полного выздоровления, вы никогда не поправитесь.

Это происходит из-за того, что приток крови в соединительной ткани по сравнению с основной мышцей ограничен. Тренировка не только улучшает кровообращение, она также запускает в тканях синергетический процесс роста и адаптации, который связан с невероятно мощным клеточным механизмом исцеления. Опытные спортсмены понимают это. Они рекомендуют молодым прорабатывать травмы суставов. Большинству людей, которые привыкли отдыхать, чтобы восстановиться после травмы, мысль тренироваться при травме кажется странной. Но она работает.

Однако тут есть один нюанс. Проработка травм требует осторожности и понимания своего тела. Вы не можете вернуться к тяжелым тренировкам, если они причиняют вам боль. Это может привести только к ухудшению травмы. Прежде всего вы должны подождать, пока с травмированного места или сустава сойдет отек, что обеспечит начало процесса зажив-



Пассивное растяжение — хорошая терапия и может улучшить кровообращение, если тело пока не готово к активной растяжке или гимнастике

ления. Далее вам нужно найти упражнения, задействующие поврежденные суставы или мышцы, которые вы можете выполнить безболезненно. Многие терапевты, приверженцы тренажеров, советуют использовать легкие гантели и найти то движение, которое разовьет мышцы без боли. Будучи поклонником гимнастики, я выступаю за использование веса собственного тела в упражнениях. Они не только тренируют мышцы, но и развивают равновесие, координацию, базовую силу и функциональные движения, поэтому во время периода восстановления вы должны тренироваться только с использованием собственного веса. Такие упражнения, как подтягивания и отжимания, как правило, слишком тяжелы для целей реабилитации, поэтому выбирайте более легкие



варианты. Все упражнения в *Тренировочной зоне* начинаются с серии из трех последовательных реабилитационных упражнений, поэтому если вам необходима тренировка мышц в облегченном варианте, смотрите первую книгу *Тренировочной зоны*. Эти легкие упражнения постепенно усложняются и идеально подходят для реабилитации и физической терапии, они помогут вам вернуться на пик формы и даже превзойти свои возможности.

Как только вы нашли упражнения, которые можете выполнить, не затрагивая травму, сосредоточьтесь на увеличении повторений. Большим числом повторений легких упражнений можно увеличить приток крови гораздо быстрее, чем малым числом тяжелых, и это именно то, что вам нужно для скорейшего восстановления. Обычное повторение неоднократно сокращает мышцу, растягивая рубцовую ткань. Начните с небольшой, раскачивающейся амплитуды движений, и с течением времени вы будете заживать и медленно восстанавливать себя, пока не выполните полноамплитудное движение.

Правило 5. Сила тепла

Как только вы начнете прорабатывать сустав, из-за дополнительного притока крови, которая поступает в травмированную область, восстановление ускорится. Если вы не тренируетесь, то можете усилить этот эффект с помощью *тепловой терапии*.

Дополнительное тепло — известный издревле способ лечения травм. Существуют доказательства того, что древние египтяне использовали тепло для лечения болезней, а применение теплых компрессов и припарок практиковали задолго до греков и римлян. Современные заключенные часто применяют тепловую терапию, в основном потому что тюремные медики избегают выписывать болеутоляющие и противовоспалительные препараты.

Всякий раз, когда у меня была травма или просто болел сустав, я подогревал в чайнике немного воды и выливал ее в маленький термостойкий пакет. Я обнаружил, что если приложить теплый пакет к воспаленной области на 20 минут, болезненная область расслабляется и исцеление ускоряется, а боль проходит.

Когда вы воздействуете на травмированную область высокой температурой, локальные капилляры естественным образом расширяются и увеличиваются, что поставляет больше крови в нужное место. Кровь, богатая кислородом и питательными веществами, является важным фактором, необходимым для исцеления, и в результате происходит быстрое восстановление. Свежая кровь также расслабляет ткани и аккуратно снимает ощущение блокирующей боли. Результат ощущается уже через несколько минут. Тепловая терапия является настоящим чудом.

Если у вас хроническая или острая травма, приложите к больному месту пару горячих пакетов. Я использую заполненные теплой водой бутылки, купленные в магазине, а также гель для микроволновой печи и мешочки с бобами. Вы можете использовать даже подушки с электрическим подогревом. Нагрейте подушку до максимальной температуры, но чтобы она не обжигала, не причиняла боли, и прикладывайте ее к месту травмы на 20 минут в течение часа. Хорошей альтернативой является *контрастная термотерапия*, которая включает в себя переменное воздействие горячей и холодной температурой на место травмы (используйте горячую и холодную воду, пакеты и т. д.). Холодные интервалы гарантируют, что тело не приспособится к высокой температуре во время процедуры, и в результате кровообращение действительно усиливается. Попробуйте такую технику, обливаясь с головой под краном или душем, подобрав нужную температуру. Помните, что низкая температура может вызвать временное онемение кожи, поэтому будьте осто-

рожны, чтобы не обжечься, когда впоследствии будете обливаться горячей водой.

Поскольку воздействие тепла увеличивает объем крови в области травмы, *никогда* не используйте термотерапию при воспалении, если опухоль *не сошла*. Тепло лишь спровоцирует увеличение отека, а это совсем не то, к чему вы стремитесь. Терапию с высокой температурой можно применять только после того, как опухоль сошла, и предпочтительно тогда, когда вы снова будете в состоянии тренировать травмированную область (см. правило 4). Мышцы и соединительные ткани могут воспалиться и после тяжелой тренировки, поэтому не нагревайте травмированную область сразу после ее окончания. При этих обстоятельствах лед — наилучший вариант.

Правило 6. Восстанавливайтесь медленно

Давайте предположим, что после травмы вы добились некоторого прогресса в тренировках, развивая травмированную часть тела (правило 4). В какой-то момент вы захотите направить тренировку на достижение своих лучших показателей. Обратите внимание: «направить» не означает «увеличить». Организм достаточно силен для того, чтобы исцелить раны, но на это требуется время. Дайте ему время, которого он потребует. При восстановлении формы до прежнего уровня разумнее тренироваться более медленными темпами, чем двигаться слишком быстро, потому что вы можете получить травму повторно, и в целом у вас уйдет на реабилитацию больше времени. Чем медленнее восстановление, тем лучше результат.

Как только вы вернетесь к прежней амплитуде движений и сможете тренироваться без боли, постепенно добавляйте нагрузку, переходя к более сложным упражнениям *Трени-*

ровочной зоны и соблюдая медленный темп. Не перепрыгивайте вперед через несколько уровней за один раз. Проработайте каждый уровень и каждое движение. Вы можете тренироваться быстрее, чем до травмы, но разумнее идти уровень за уровнем, включая интуицию и внутреннее чутье, которые подскажут вам правильный курс.

Здесь невозможно дать строгие рекомендации, потому что скорость восстановления физической формы зависит от тяжести травмы и скорости заживления, но даже если вы получили легкую травму, *никогда* не рвитесь к прежним рекордам. Добивайтесь своих показателей поэтапно. Преисполнитесь энтузиазмом — и вы преодолете свои старые барьеры прежде, чем осознаете их.

Правило 7. Верьте в себя

Часто атлеты гордятся своими физическими способностями, делая их основой своей самости. Однако потеря формы, даже временная, вследствие травмы сильно бьет по ним. Они могут впасть в депрессию и даже совершить самоубийство. Я хорошо помню случай с японским марафонцем и олимпийским медалистом Кокичи Цубурая, который совершил самоубийство перед Олимпийскими играми в Мехико, потому что больная спина препятствовала тренировкам.

Раны вызывают умственное напряжение, которое может привести к негативу. Если мы думаем, что никогда не выздоровеем, то теряем мотивацию и, вместо того чтобы восстанавливаться надлежащим образом, затягиваем исцеление. Это приводит к напряжению, за которым следует депрессия, и цикл повторяется — происходит самопрограммирование. Если вы действительно будете полагать, что никогда не поправитесь, то, скорее всего, вы не поправитесь.

К счастью, верно и обратное. Верьте в себя, и ваши шансы на выздоровление увеличатся. Не зацикливайтесь на отрицательных последствиях травмы независимо от того, какими бы плохими они ни казались. Чаще всего наше сознание рисует последствия травмы гораздо более ужасными, чем есть на самом деле. Организм человека — это чудо, и известны примеры того, как люди восстанавливались на 100 % после самых страшных повреждений. В спортивном мире полно спортсменов, снова ставших лучшими после травм, которые должны были положить конец их профессиональной карьере. Летописи историй болезней полны упоминаний о жертвах аварий, которые встали и пошли, несмотря на то что им говорили, что они никогда не смогут подняться. Безоговорочно верьте в собственное будущее — и вы *будете* восстанавливаться быстрее.

Сосредоточьтесь на улучшениях, которых вы добиваетесь каждый день, и прежде всего позитивно смотрите в будущее. Позитивное мировосприятие способствует выработке серотонина — нейромедиатора, который помогает релаксации, одновременно повышая уровень энергии, — идеального топлива для восстановления. Позитивность стимулирует иммунную систему и помогает выработке бета-эндорфинов, которые облегчают боли. Недавние исследования показывают, что даже хорошее настроение может увеличить количество человеческого гормона роста — одного из самых мощных анаболических элементов исцеления в организме.

Такова *биохимия веры в себя*. Используйте ее!

Правило 8. Исцеление — познавательный процесс

Этот закон связан с предыдущим и влияет на поддержание хорошего настроения даже при

травмированном теле. Мы неизбежно воспринимаем травму как исключительно неудачный опыт, что на самом деле не соответствует действительности. Это часть инь и ян жизни, и никакой опыт никогда не бывает *полностью* отрицательным.

Если вы относитесь к травме как к чему-то исключительно плохому, то упускаете свой шанс. Я тренировался десятилетиями, и практически единственным временем, когда я действительно узнавал что-то новое о своем теле, были периоды, когда я получал травму. Травмы вынуждают атлета исследовать, как работает все тело и отдельные его части, и поощряют его изучать новые типы движений, новые методы тренировок. Если вы уделите этому достаточно внимания, то эти драгоценные знания останутся с вами и после того, как организм полностью восстановится. Они смогут помочь вам в достижении новых целей и добиться предельного развития своих физических способностей.

Добавлю: в травмах есть и более *глубокий* смысл. Они вынуждают вас, большого, страшного, упорного мужика, остановиться и пристально посмотреть на поле битвы. Это дает вам шанс заглянуть в себя и вспомнить, почему вы начали тренироваться и почему нуждаетесь в упражнениях. Травмы дают вам мощное напоминание о том, как действительно хрупко и драгоценно ваше тело. В более старых культурах исцеление отмечалось как божественная вещь, даже святая. Возможно, это и так.

Не поймите меня превратно. Я не говорю, что вы должны постоянно получать травмы, чтобы извлекать мудрые жизненные уроки. Неизменно следуйте правилу 1 и соблюдайте технику безопасности: травмы всегда подстерегают нас. Но за эти годы я узнал, что быть травмированным, как и попасть в тюрьму, — это не конец света. Всегда есть возможность улучшить свое положение, каким бы плохим оно ни казалось.

8 ПРАВИЛ ИСЦЕЛЕНИЯ

Правило 1: техника безопасности.

Избегайте травм, культивируя в себе «тюремное» отношение к собственной безопасности. Заботьтесь о теле, не рискуйте, принимайте меры для обеспечения безопасной тренировки.

Правило 2: экстренное лечение.

Получив травму, следуйте принципам P.R.I.N.C.E.:

- **Protect** — убедитесь, что риск получения новой травмы минимизирован;
- **Rest** — на некоторое время предоставьте поврежденному органу покой;
- **Ice** — приложите лед к пораженной области, чтобы уменьшить воспаление;
- **NSAIDs** — примите противовоспалительные препараты;
- **Compression** — наложите плотную и удобную повязку, которая предотвратит скапливание жидкости;
- **Elevation** — приподнимите травмированную область выше уровня сердца, чтобы уменьшить отек.

Правило 3: продолжайте тренировать нетравмированные зоны.

Возвращайтесь в зал, как только сможете безопасно тренировать *нетравмированные* части тела. Это позволит увеличить скорость восстановления и быстрее вернуться к прежнему образу жизни и достигнутой физической форме.

Правило 4: проработка травмы.

Если вы бросите тренироваться, больные и пораженные суставы начнут застаиваться из-за отсутствия кровотока. Начинайте прорабатывать травмированные места, избегая боли и используя мягкие техники с большим количеством повторений. Так вы ускорите заживление.

Правило 5: сила тепла.

«Тюремные» атлеты для лечения обычно используют тепло. Как только опухоль вокруг травмированной области полностью сойдет, используйте тепловую терапию.

Правило 6: восстанавливайтесь медленно.

Когда боль уйдет, постепенно вернитесь к регулярным тренировкам. Медленно проходите уровень за уровнем.

Правило 7: верьте в себя.

Не впадайте в отчаяние. Сохраняйте хорошее расположение духа при восстановлении — это поможет вылечиться быстрее.

Правило 8: исцеление — познавательный процесс.

Травма — шанс узнать что-то новое о своем теле.

Травмы — тюремный опыт

Я не думал о травмах в подростковом возрасте и когда мне было около двадцати. Травмы — это что-то связанное с футболом и старостью. Но когда мне исполнилось двадцать пять, случилось то, что перевернуло мое сознание.

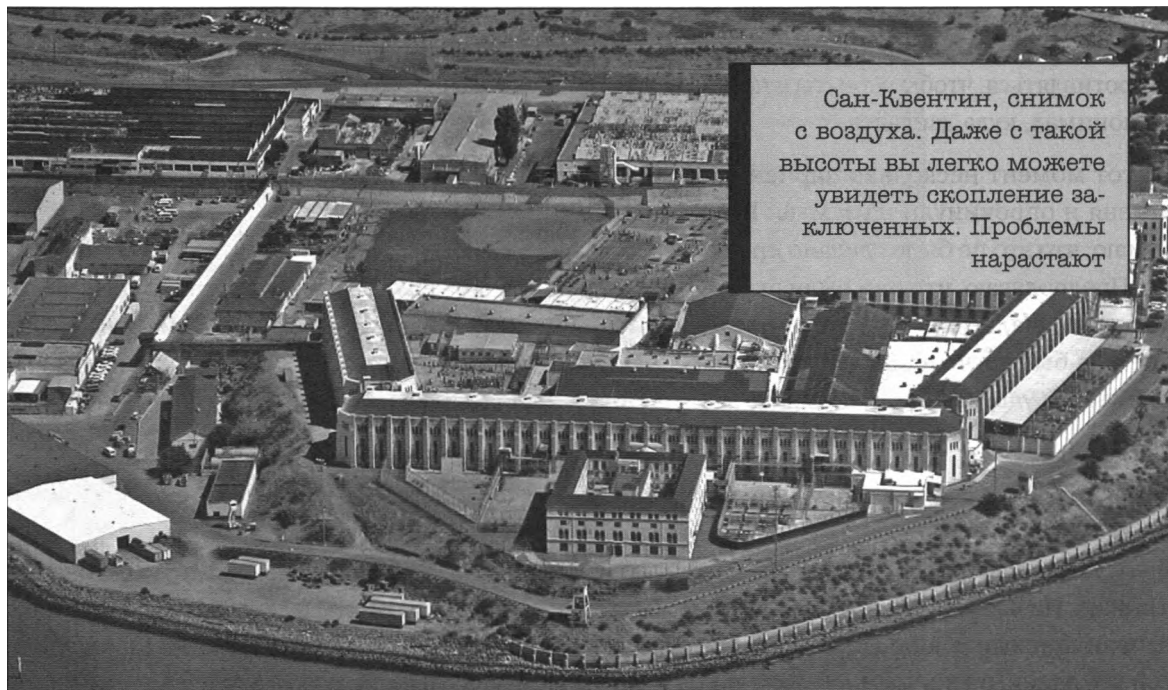
Известный инцидент — бунт в 1982 года в Сан-Квентине. В бунт были вовлечены более 1000 преступников, и многие получили ранения. Причина бунта неизвестна. Есть много официальных версий, но мы точно знали, что все они выеденного яйца не стоят. Расовый конфликт или разборки между бандами были причиной, но что именно, мы не знали точно.

Бунт начался в большом верхнем дворе. СМИ придерживались точки зрения, что произошла вспышка организованного группового насилия, но это ерунда. Простой подсчет числа заключенных во дворе показал, что все произошло так быстро, что ни о какой организа-

ции и говорить не приходится. Был полный хаос. Ситуация была запутанной и ужасающей. Адреналин зашкаливал, тучи страха и гнева, которые накапливались в течение недель, вылились в драки между заключенными по всей тюрьме. Давка провоцировала конфликты, и даже друзья и члены банд начали драться между собой во дворе.

Эти драки стали искрой, которая переросла в пламя, и в течение какого-то часа с небольшим вся тюрьма погрузилась в полную анархию. Это было сумасшествие.

Я не имел никакого отношения к началу бунта, и у меня не было никакого интереса к нему. Но как большинство заключенных, я оказался втянутым в эти события только потому, что меня не было во дворе, когда события вышли из-под контроля. Много парней пострадало. Сейчас досмотры стали намного более строгими, чем



Сан-Квентин, снимок с воздуха. Даже с такой высоты вы легко можете увидеть скопление заключенных. Проблемы нарастают

в 1970–1980-х; заточки, ножи, стилеты, сделанные из ручек и зубных щеток, тогда были более распространенными в тюрьме, чем теперь. Для некоторых бунт был прекрасной возможностью для безликой кровной мести, которая вызревала годами. Одному парню, которого я знал, не повезло: бритвенным лезвием ему сделали постоянную улыбку. Его держали двое здоровых членов банды, а третий порезал его от уха до уха.

Думаю, мне повезло, потому, что я не получил подобной раны. Но я все же был травмирован. В какой-то момент в самый разгар бунта мне пришла в голову мысль, что мои парни находятся в северной части двора, где они обычно прохлаждались во время обеденных перерывов. Я попытался пробиться к ним, продираясь через массу оранжевых бойлеров — скандалистов. И мне это почти удалось. Но тут давка усилилась, и я очутился в окружении агрессивной толпы. Я начал нервничать, поскольку меня толкали со всех сторон. Я понимал, что сделал ошибку, уйдя с периферии. Меня охватил ледяной страх — я уже представлял, как меня затопчут, если ситуация ухудшится. Я пытался сопротивляться, чтобы вернуться назад, но уже не понимал, куда двигался.

В этот момент несколько парней врезались в меня и опрокинули на землю. Вспоминая, думаю, что это не было сделано преднамеренно. Предполагаю, что они были просто с краю толпы и начали толкать всех по очереди. В то время я был легче на 30 фунтов, чем сейчас, и, получив удар, свалился на грудь заключен-

ного, находящегося в нескольких шагах от меня. Ему это не понравилось, и он с силой толкнул меня в спину, отправляя вперед. Кровь прилила к голове, и я сделал ошибку — обернулся и врезал ему в челюсть боковым ударом справа.

Понятия не имею, успокоился он или нет, потому что через долю секунды парень побольше, видимо его приятель, ударил меня слева. Я был довольно ловок, так что схватил его, и мы сцепились. В какой-то момент он схватился за мою одежду, и мы начали падать на бетон. Я попытался встать, но моя нога зацепилась за него, и именно в этот момент произошло неприятное. Я думаю, что вокруг нас был большой хаос, потому что вдруг неизвестно откуда взявшийся чрезвычайно толстый и лысый тип споткнулся и упал прямо нам на головы. Это была не его вина, и он приземлился в большей степени на спину, но он, должно быть, весил сотни три фунтов и рухнул, как «Харлей» или что-то подобное. Я плохо сгруппировался и, когда он упал на меня, услышал громкий хруст и крики толпы. Я закричал — у меня было чувство, что в левую ногу ударила молния. На долю секунды мне показалось, что хаотическая зыбь плотно сковывает и убивает все вокруг, все падает, теряя равновесие, но, к счастью, никто не рухнул вслед за толстяком. Я выбрался из-под Кинг-Конга и заковылял прочь.

В тот момент, уже находясь в другой части двора, я понял, что сильно травмирован. Я не чувствовал левую ногу. Она была похожа на бесполезную деревяшку.

Пострадавший в Сан-Квентине

Бунт, казалось, длился вечно, но, к счастью, я выжил. Ночью, когда адреналин и эндорфины начали приходить в норму, я понял, что с ногой все очень, очень плохо. Было чувство, что

мышцы оторвались от кости. Я тупо старался идти, но ощущения были ужасными. На следующий день боль сковала всю нижнюю часть спины. Я едва мог встать и с трудом ходил даже

с поддержкой. Я был убежден, что повредил позвоночник, и страх перед этим вынудил меня поговорить с охранником.

Охранники видели, что мне очень плохо, и направили в тюремную больницу. После грандиозного бунта больница была просто набита жертвами. Хромая, держась руками за стену, я зашел и, помню, подумал, что все это похоже на сцены из сериала «Госпиталь МЭШ». Все было очень плохо. Как оказалось, бунт 1982 года стал крупнейшим за всю историю Сан-Квентина, так что с уверенностью можно сказать, что больница никогда не работала в более экстремальном режиме.

В конце концов мне удалось поговорить с врачами. Хотя они и были профессионалами, но у них и без меня было полно дел. Выслушав рассказ, они осмотрели меня, покрутили ногу туда-сюда минут пятнадцать. Это был мучительный процесс, и я вздохнул с облегчением,

когда он закончился. Я почти не мог двигаться, лежал на спине и покрывался испариной. После консультации с коллегами старший врач пришел и начал разговор. «Так, — сказал он по-южному протяжно, — понятно, что у вас сэр». Я ждал приговора в молчании. «Вы порвали связки бедра, вероятно, крестцово-подвздошное сочленение. Судя по отеку, вы, скорее всего, разорвали их полностью», — сказал он.

«Как это лечить?» — поинтересовался я. Врач посмотрел на меня, подняв брови: «Разрывы связок не заживают, сэр. Если они случаются, то никуда не деться. На самом деле мы не так уж много сможем сделать для вас. Я сделаю так, чтобы вы получили освобождение от работ в будущем». И с этими словами он повернулся, чтобы заняться следующим пострадавшим.

К моему ужасу, мне дали алюминиевые костыли, чтобы я смог вернуться в камеру. Я видел жалость в глазах заключенных, пока медленно,



Как только вы можете
выполнить Тройчатку без
усилия, восстановление
не за горами

маленькими шажками, шел назад в камеру. Я ощущал себя испуганным и более уязвимым, чем прежде. Но, пожалуй, впервые я почувствовал, что стал добычей, кожей ощущая взгляды хищников. Путешествие неверной походкой, казалось, продолжалось вечно, и мысли становились мрачнее и мрачнее с каждым шагом. Что, если эта травма не заживет? Врач сказал, что разрывы связок не излечиваются. Буду ли я хромать вечно?

Исцеление гибкостью

Я провел остаток недели, лежа на койке, за исключением времени приема пищи. Я большой любитель почитать — приобрел это полезное хобби на зоне. И когда появилась возможность, поковылял к обшарпанной тюремной библиотеке, чтобы поискать литературу по реабилитации травм. Я нашел две, и в обеих подчеркивалось, что не повреждения являются тем фактором, который ограничивает движения после лечения, а рубцовая ткань. Образование рубцовой ткани неизбежно практически после любой травмы, и во многом это хорошая вещь — она сшивает поврежденные структуры, восстанавливает утраченные функции и даже может предотвратить развитие инфекции. Она, как правило, прочнее, чем нормальные ткани, но это обуславливает ее главный недостаток — рубцовая ткань является менее гибкой. Это делает пострадавшие области более жесткими, чем они должны быть. Рубцовая ткань стягивает окружающие мышцы, снижая скорость движения, работоспособность и вызывая боль в суставах. Единственный способ сделать рубцовую ткань более эластичной — это, как вы уже догадались, надлежащая растяжка.

Вскоре я разработал несколько растягивающих упражнений, которые мог делать без боли, и практиковал их ежедневно, ежечасно. Они действительно помогли мне со спиной и бедра-

Мысль о том, что я останусь калекой в такой адской бездне, как Сан-Квентин, переполняла меня ужасом. Я знал, что должен быстро вернуться в боевую форму или меня начнут считать слабаком. Все предвещало кучу неприятностей, и я долго об этом думал. Я не был дураком и знал, что восстановление после такой травмы, как у меня, потребует длительного лечения. Также я знал, что шансы найти специалиста-медика внутри зоны ничтожны. Я должен был исправить ситуацию сам.

ми, и через пару недель я вернулся к некоторым упражнениям для верхней части тела. Через месяц я уже нормально тренировался и через 6 недель получил возможность вернуться к тренировкам ног с собственным весом. Это ускорило мое исцеление. Свежий поток крови и стимуляция тканей принесли питательные вещества прямо в пораженную область настолько быстро, что я действительно ощущал, как крепну день ото дня.

Я продолжал растягивать поврежденные области и во время выздоровления изучал книги на эту тему, глотая все про гибкость и йогу. Через три месяца бедра пришли в норму, и я никогда не имел ни единой проблемы с ними, ведь сейчас они стали сильнее, чем когда мне было 20 лет. Занятия гимнастикой до травмы определенно помогли мне при исцелении: в результате мои мышцы были здоровыми и метаболизм стал быстрее. И постоянные растягивания травмированной области, без сомнения, сыграли ключевую роль в выздоровлении. Как я уже сказал, мы действительно узнаем что-то о нашем организме, когда получаем травму. Когда все идет гладко, мы не обращаем на него никакого внимания. Опыт боли в тюрьме был ужасен, но теперь я воспринимаю его как благословение — этот удар подтолкнул меня к изучению гибкости.



Тюремные мастера

После этого случая я погрузился в изучение растяжки более серьезно и начал искать ребят, которые смогут научить меня передовой технике растяжения. Найти заключенных-спортсменов, которые занимаются растяжкой, оказалось тяжело, да и они, как правило, приносят свои методы извне. В конце концов я пообщался с борцами и ребятами, которые много знали о йоге (это звучит странно, ведь Сан-Квентин находится в Калифорнии!).

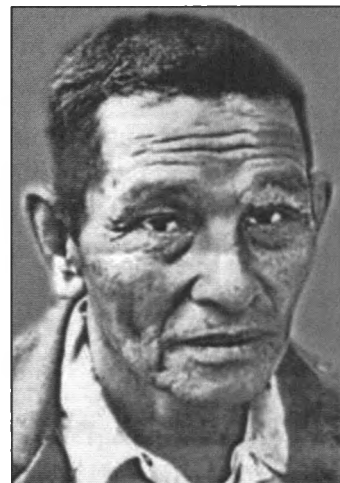
Но прежде я должен рассказать о мастерах боевых искусств. Я знал нескольких таких в тюрьме, и большинство из них последователи кэнпо — гибрида боевого искусства, похожего на карате, который был очень популярен на Западном побережье. Малоизвестно то, что Джеймс Митозе, который, собственно, и принес кэнпо в Америку, попал за убийство в тюрьму Фолсом в 1974 году. Годы спустя его перевели в Сан-Квентин. Когда я попал туда, он все еще

сидел. К сожалению, у меня не было шансов встретиться с ним — он умер через несколько месяцев после того, как меня отправили туда. Я даже не подозревал, что он был в заключении, и лишь через пару лет после его смерти узнал о нем.

По иронии судьбы, я продолжал выполнять пассивную растяжку (см. главу 13) и после того, как вернулся к гимнастике. И угадайте, что произошло? Я обнаружил, что *чаще* получал травмы, занимаясь растяжкой. Не нужно постоянно делать пассивное растяжение — это необходимо лишь в качестве реабилитации для релаксации тела, когда растяжка немного исцеляет, а потом следует выполнять силовые растяжения. Когда придет время, вы с улыбкой оставите пассивную растяжку. Вернитесь к активной растяжке и развивайте себя гимнастикой, повышая упругую силу и усиливая кровоток в суставах. Это сделает вас здоровее максимально быстро.



Слева: молодой Джеймс Митозе работает на ударной доске. Справа: взрослый Джеймс Митозе после долгих лет лишения свободы в Калифорнии



Отбой!

Говорить о лечении как-то странно. Но это самая важная часть опыта любого спортсмена. Чтобы получить объем, силу, скорость, проворство или все, что вы хотите, нужно много тренироваться. И это может занять много времени. Всего можно добиться, если ваше тело функционирует как надо. Многие спортсмены бросают тренировки из-за ноющей боли, а не оттого, что они не верят в свои силы. Трагедия в том, что отбрасывается все непонятное, но если вы обладаете необходимыми знаниями для

работы с травмами, то можете вынести из них значительную пользу и стать больше и сильнее, чем когда-либо прежде.

К сожалению, знания об исцелении тела приходят только со временем, опытом и болью. Я не могу отдать вам свою голову, но могу попытаться научить хитростям, которые узнал за годы борьбы с травмами. Это восемь правил. Поймите их, выучите наизусть, и вы сэкономите себе годы, которые уходят на лечение.

Мы все одиноки в темноте. Это лучшая цитата из моей коллекции — последние слова моего деда, которые я услышал от него перед тем, как он умер. Мне тогда было лет десять, и мой дед, уже 30 лет как вдовец, жил один в маленьком грязном домишке в Клейтоне, откуда происходит вся моя семья. Ему перевалило за восемьдесят, и это был больной и несчастный старик. Мы с матерью приезжали к нему два-три раза в неделю помогать по дому. Вернее, мама помогала, а я сидел и слушал, что он рассказывает. Мне кажется, начиная с определенного возраста люди очень любят, чтобы их слушали.

В последний раз, когда я видел его перед смертью, в том районе очень активно действовали домушники, и мать поворчала на тему того, чтобы он не запереть дверь на ночь. Когда мы уходили, я спросил его, не боится ли он оставаться один ночью в своем доме, на что он и ответил: *«Мы все одиноки в темноте»*. Я никогда раньше не слышал этой фразы, и она надолго озадачила меня. Я вспоминаю, как пытался разгадать ее значение на похоронах деда, когда гроб опускали в могилу. *Почему мы непременно должны быть одиноки в темноте? А если с тобой дома мама, жена или хотя бы собака?* Я тогда так ни до чего и не додумался, а потом вообще почти забыл эти слова.

Я с горьким чувством вспомнил деда спустя много лет, когда наступил мой первый отбой

в Сан-Квентине. Всю ночь я так и не смог заснуть, и хотя рядом со мной был сокамерник, я был более одинок, чем когда-либо за всю свою жизнь. Слыша со всех сторон ужасные крики, издаваемые во сне некоторыми зэками, я отлично понял, что имел в виду мой дед.

В первые месяцы заключения, когда я не мог спать, я думал о дедушке и о разных вещах, о которых он рассказывал. Это обычное дело — думать о своей семье и о лучших временах, когда ты за решеткой, а свет уже погасили. В молодости дед был кем-то вроде проповедника. Он был очень строгим набожным лютеранином. Когда я был маленьким, он часто рассказывал мне всякие страшные штуки, если матери рядом не было. И никогда не делал такого при ней: она на него ругалась, если он пытался. Однажды он рассказал мне, что если

я буду плохим мальчиком, меня за это накажут в самый неожиданный момент. Не он сам накажет, а дьявол (для лютеран, по крайней мере для моего деда, дьявол — этокое пугало). Я тогда был очень доверчивым и как-то, широко распахнув глаза и тяжело дыша, спросил: «А откуда дьявол узнает, что я сделал что-то не так?» Ответ деда напугал меня до мозга

Внутренний негатив

Не буду утверждать, насколько все так буквально: может, так, а может, и нет. Я никогда не был религиозен. Был бы — прожил бы совершенно другую жизнь. Но после тысяч ночей, проведенных взаперти в бетонной крепости наедине со своими мыслями, я понял, что то, что пытался объяснить мне мой дед, в переносном смысле правдиво. Есть целая армия сил зла, шныряющих около каждого мужчины и каждой женщины, постоянно ожидающих неприятностей в нашей жизни, готовых подловить момент, когда мы не начеку.

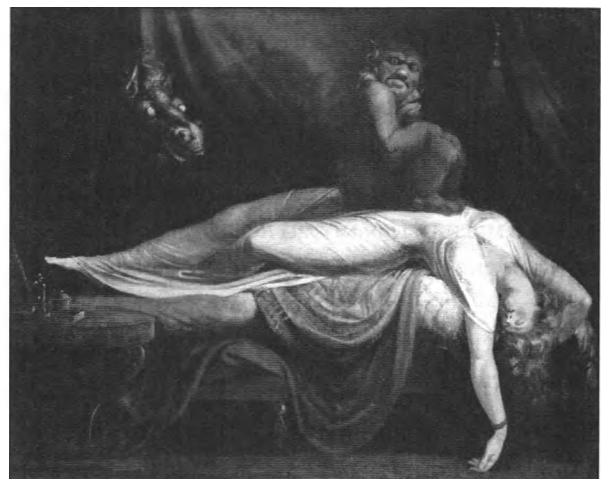
Обладающие способностью затащить нас в глубочайшую пропасть, эти силы зла — отнюдь не чертики с вилами. Это внутренние голоса, самокопание, психологические барьеры, сомнения, разрушительные идеи и прочие худшие из че-

костей и еще неделю спустя вызывал у меня дрожь в коленках. Он наклонился ко мне и с серьезным выражением на обветренном лице объяснил, что у каждого человека на плече сидит маленький бес, следящий за каждым его шагом и ожидающий от него малейшего повода утащить его прямиком в ад.

ловеческих эмоций. Это то, что тянет нас вниз, а не поднимает вверх. Эти твари рождаются в наших черепных коробках, но поверьте, как и дедушкины бесы, эти силы повсюду и ждут своего часа. Как только мы позволяем им, они поработают нас. Я в этом не сомневаюсь.

В тюрьме у вас навалом времени, чтобы попрактиковаться в борьбе с этими демонами. Когда вы на свободе, всегда есть что-то, чтобы отвлечься от дурных голосов в голове. Можно включить ящик, прогуляться, посмотреть кино, позвонить товарищу. Но когда ночью вы наедине с собой, изолированные от внешнего мира, вы услышите этих демонов громко и ясно. Именно поэтому большая часть попыток суицида в тюрьме происходит ночью. Мифические дьяволы становятся реальными.

Ночь — это время, когда наши демоны вылезают наружу. Когда я впервые увидел эту картину — «Кошмар» Генриха Фюссли, я сразу понял, что пытался сказать автор. Днем мы прячем наших страшных бесов за занавеской цивилизации. Но приходит ночь, мы одни — и эти чудовища приходят к нам в гости



Шесть демонов тренировки

Наши демоны — негативные мысли — всегда с нами. Они продукт нашего мышления, поэтому сбежать от них нельзя, как нельзя сбежать от собственного разума. Они здесь, рядом — когда мы обедаем, общаемся, работаем, играем. Даже ночью они приходят в ночных кошмарах. Они с нами постоянно и влияют на все, что мы делаем. Тренировки — не исключение.

Разум управляет телом. Не важно, насколько вы физически развиты или как много планируете получить от тренировки, если ваши мозги не на месте, тренировка полетит к чертям. Какая разница, *сильны* ваши мышцы или нет? Если разум *слаб*, развращен разрушительными голосами, вы не поставите персонального рекорда. Счастье, если в таком состоянии вы найдете в себе силы оторваться от койки и немного поотжиматься. То, чему следует быть постоянной частью нашей жизни, полной удовольствия, здоровья и восхищения, легко рухнет назойливым бормотанием. Занятия спортом становятся болезненными, бесплодными, скучными — сухая пустошь, которая только отнимает время и силы.

Эти демоны по большей части — результат неправильных идей. Мы потихоньку впитываем такие идеи, в основном случайно. Не нарочно, разумеется. Но когда плохая идея закрепилась в вашем мозгу — может, потому что так сказал кто-то, кого вы уважаете, — ее хрен выкинешь. Приятные мысли легко выветриваются из головы, но плохие — закапываются и укореняются. Они хотят поселиться в вашей башке навечно.

Не позволяйте им этого. Боритесь со своими демонами, бросайте им вызов — каждый день, каждую ночь, если на то пошло. Если вы дадите волю вредным идеям и самокопанию, черная часть вашего разума будет разрастаться, пока не захватит всю душу и не разрушит ваше естество. Единственный способ бороться с идеями,

разрушающими вашу спортивную жизнь, — осознавать их и противостоять им.

Мы переходим к списку самых распространенных демонов, которые подрывают нашу мотивацию и лезут к нам в голову, пока мы боремся за силу и здоровье.

Давайте биться с ними вместе.

Демон 1. Ощущение неполноценности

«Все парни, которых я вижу, больше и сильнее меня... Я просто не создан для физических занятий».

В любой человеческой деятельности, которая требует значительных изменений, требуется много времени, чтобы эти изменения произошли. И не важно, каков ты. В результате такие качества, как уверенность и упорство, часто оказываются гораздо важнее, чем наш воображаемый генетический потенциал.

Тренинг не исключение, даже наоборот, он больше всего подходит под это правило. Я встречал ребят с феноменальными задатками для силовой тренировки, мужчин, которые могли бы стать лучшими в мире приверженцами силовой гимнастики и которые не пошли дальше начального уровня, потому что их разум был слаб. Они позволили своим демонам взять над собой верх и быстро забили на тренировки. Напротив, в тюрьме я видел людей, которые начинали качаться, будучи похожими на дистрофиков, и стали монстрами, способными рубить дрова голыми руками, потому что поверили в себя и смогли противостоять внутреннему негативу.

К чертям потенциал! Важно не то, где ты начал, — важно то, где ты закончил. Никто не может предвидеть будущее и в точности сказать,

каким он станет, так что вы узнаете это, только если будете тренироваться. Так тренируйтесь!

Демон 2. Разочарование

«Я не прогрессирую».

Потеря мотивации, наверное, в девяти случаях из десяти происходит из-за этой злобной маленькой мыслишки. «Я не становлюсь сильнее» и «Мои мускулы не растут» — уродливые близнецы. Навязчивые идеи, заставляющие людей бросать тренировки.

Если вы так думаете, значит с вашей тренировкой что-то не так. Обычно проблемы начинаются, если программа тренировок плохо спланирована, слишком интенсивна или переусложнена. Не перенапрягайтесь. Вернитесь к основам. Работайте над Большой шестеркой, два подхода на упражнение, каждое упражнение — один раз в неделю. Начинать потихоньку. Скоро вы будете наращивать повторы. Если вы наращиваете повторы — вы вскармливаете силу. Это значит, что скоро вы сможете усложнять упражнение. Если вы усложняете упражнение — значит, становитесь сильнее. И если вы становитесь сильнее, качественные мускулы придут.

Не забывайте отдыхать, и вы добьетесь цели. Это так же неизбежно, как завтрашний рассвет.

Демон 3. Боль

«У меня все ноет и болит... Если я продолжу тяжелые тренировки, я огребу кучу артритов. Игра не стоит свеч».

Множество мужчин боятся боли. Это не принято обсуждать, потому что «Яжемуж-ы-ык!», но это подрывает мотивацию сильнее, чем вы думаете.

Боль и тренировка идут рука об руку. Во время выполнения тяжелых упражнений вы испытываете жжение, после тренировки наступают дискомфорт и усталость, боль в мышцах преследует несколько дней.

Но это хорошая боль. Это жар от пламени, в котором вчерашний вы перековываетесь в большую, сильную, крепкую, лучшую версию себя самого. Радуйтесь ей. Эта боль кардинально отличается от травматической боли, от боли, возникающей, когда вы требуете у своего тела сделать что-то, что оно сделать не в состоянии. Вот это — плохая боль. Она — продукт внутренних повреждений, которые накапливаются, приобретают хронический характер и ведут к разрушению суставов и травмам. С опытом вы научитесь различать их: «хорошая» боль сидит главным образом в мышцах, ее появление соответствует графику тренировок. «Плохая» боль поселяется в основном в суставах и соединительных тканях и возникает внезапно.

Силовая гимнастика — самый безопасный способ тренировки мышц, известный человечеству. Она прекрасно прорабатывает все тело так, как предназначено природой. Со временем это не сделает вас дряхлым, но поможет оставаться сильным и ловким, как пантера, обеспечив вам лучшие годы. У нас у всех есть хронические боли — к сожалению, это часть жизни. Бросить все тренировки — хреновый способ разработать больной сустав, так в долгосрочной перспективе мы только ухудшим его состояние. Подходящие упражнения со своим весом исцеляют боли и травмы, сохраняют суставы здоровыми и дают им больше, чем могло бы дать что-то другое.

Случайные травмы? Это может произойти с каждым. Силовая тренировка — это вам не в гамаке лежать. Люди могут потянуть спину, поднимая со стола авторучку, сломать колени, налетев на кофейный столик, и получить гры-

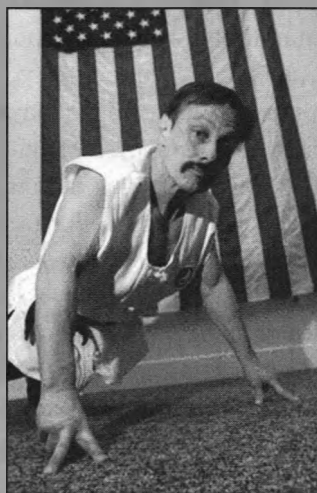


жу, разгребая снег. При правильном выполнении силовая гимнастика гармонично укрепляет тело, предотвращая подобные инциденты. И если они все же случаются — а они случают-

ся, — из тяжелого бремени они превращаются в полезный опыт для тела и разума.

Боль? П-ф-ф. Это слабость, покидающая ваше тело.

ТРЕНИРОВКИ СО СВОИМ ВЕСОМ НЕ ИМЕЮТ ГРАНИЦ



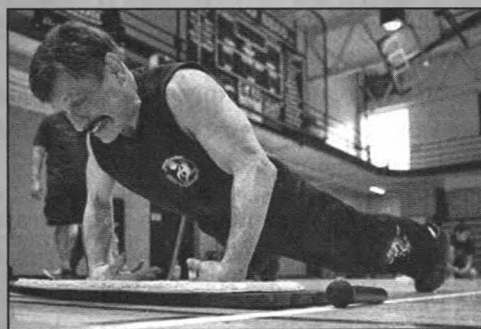
Когда вам нужен хороший пендель, неплохо вдохновляет пример серьезных атлетов. Если вы ищете лучшего из лучших, обратите внимание на Сифу Джона Морроу.

У Морроу седьмой дан черного пояса, и за его скромным поведением скрывается умение всерьез надрать задницу. Но он не только участник соревнований, Морроу — один из величайших атлетов мира. Он не так известен, как другие (широко освещаемые в печати) американские атлеты, но поверьте мне, во всем, что касается тренировок с собственным весом, этот человек — живая легенда.

Морроу — живое доказательство того, что, вопреки тому, что мы могли читать в периодических изданиях, максимальная эффективность тела базируется на силе духа, а не на стероидах или дорогих добавках. Каждую весну, начиная с

1970-х, Морроу придерживается строгой диеты. В 2004-м Морроу постился 41 день, живя и процветая только на фруктовых соках, воде и соевых напитках для восполнения белка. И в это время он не валялся на диване. Он делал сотни отжиманий каждый день, в то же время не нарушая график тренировок по боевым искусствам. Стал ли он слабее? В один прекрасный день он неофициально побил внесенный в Книгу рекордов Гиннеса рекорд по отжиманиям — 139 за минуту (да, вы не ошиблись). И это в возрасте 52 лет. Позже он неофициально побил и этот рекорд.

В 2011 году, в возрасте 59 лет Морроу за час выполнил 2000 отжиманий на тыльной стороне ладоней. Не ради славы — он собирал средства для общества «Дети против голода». Вот каких пределов достигают атлеты ради великих целей.



Демон 4. Старение

«Я уже стар для таких дел».

Это очень серьезная проблема, хотя вы можете так не считать. Пока.

Юность — и ты не особо задумываешься над возрастом. Спорт — это что-то новенькое, ты — тоже. В 20 лет можно немного забеспокоиться, но вряд ли ты всерьез задумываешься о том, что с тобой будет то же, что и с остальными. В конце концов, всем великим спортсменам за двадцать. Тридцатник наступает внезапно, и тут все меняется. Профи выглядят моложе тебя. Эй, где все эти мировые чемпионы, которым уже должно было исполниться 35? Приятели, с которыми ты гонял мячик в старших классах, — толстые лыбые дядьки. Пройдет несколько лет и вот он, значимый момент — 40 лет. Тебя беспокоит то, что все меньше и меньше людей, которых ты видишь в фитнес-журналах или спортзалах, — твои ровесники. А вот уже 50. Старпер. Маячит 60, и нечего дурачить себя, что ты добьешься серьезных результатов на тренировках. Впереди — большие «семь-ноль». Самое время обратить внимание на то, как быстро время утекает сквозь пальцы.

Таков ход мыслей большинства людей. Знаете, это х...ня полная.

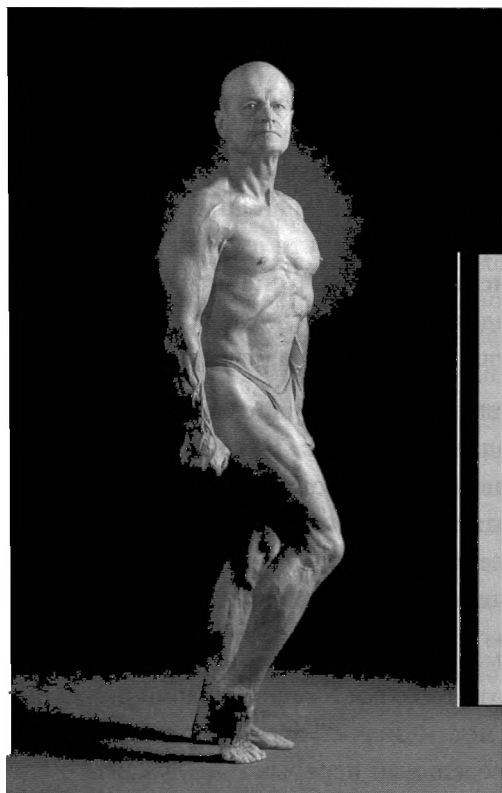
Дядька, тренировавший меня, разменял седьмой десяток, когда мне было чуть за двадцать. Он все еще мог делать пять из шести упражнений уровня мастера Большой шестерки — я не мог сделать ни одного. Многие молодые люди тоже не могут. Рядом с ним я чувствовал себя слабаком и неудачником.

Множество авторитетов спорта продвигают идею, что *подростковый* возраст — это лучшие годы для физподготовки, а если вы попытаетесь набрать мышцы и силу позже, результаты будут хуже. Это вздор. В действительности лучшие годы для силовых тренировок — от 30 до 40.

Вы ни разу не замечали, как стройные парнишки становятся крепче и массивнее, когда дорастают до 30? Это происходит потому, что их обмен веществ замедляется, позволяя телу накопить больше мышц, которые ранее сгорали из-за быстрого метаболизма.

Многие подростки безнадежно пытаются накачаться, в то время как их организм работает, как печка: вся энергия, которая должна была пойти на строительство мышц, прогорает независимо от того, как они тренируются и как едят. Единственная причина, по которой некоторые подростки быстро становятся успешными профессиональными бодибилдерами, — это стероиды и другие препараты. Можно поставить крупную сумму на то, что большой и накачанный юнец не будет сверхсильным в 70 лет. И здоровым он не будет. Черт подери, ему повезет, если он будет жив. Это настоящая трагедия — много парней экспериментируют с бодибилдингом в юности и сдаются из-за неудовлетворительных результатов. А когда им 30–40, они думают, что уже слишком стары!

Обретение чистой, *настоящей* силы требует *времени*. Лет, а не месяцев. Настоящие, *не пробовавшие стероидов* атлеты прошлого (такие как Томас Инч или Александр «Железный Самсон» Засс) порой не достигали своего пика до 50 лет. Их тела оставались способными выжимать огромную силу даже в 70. Могучий Атом продолжал выступать в 80! Ученые только сейчас начинают докапываться до истины, которую прекрасно понимали силачи викторианских времен: большая часть физических недостатков, наблюдаемых у стариков, возникает не из-за старения, а из-за того, что собственные способности *не используются*. Конечно, способность тела адаптироваться и восстанавливаться с возрастом замедляется. Я этого не отрицаю. Но взамен возраст приносит другие подарки: тренировочный опыт, мудрость тела и дисциплину.



Бытует неправильное мнение, что с возрастом мы получаем дряблые немошные мышцы и обвисший живот. Железные шесть кубиков, как видите, принадлежат семидесятилетнему атлету, непревзойденному Кларенсу Бассу. Энтузиаст фитнеса, Басс стал заниматься профессиональным бодибилдингом в нежном возрасте — где-то около 40. В 50 лет стал национальным чемпионом по гребле. В 60 он выполнял 20 подтягиваний за подход, и это намного больше, чем смог бы сделать среднестатистический культурист, даже вдвое моложе. В 70 у него тело двадцатипятилетнего парня, он и до сих пор сильнее вас

Отнюдь не вредная силовая тренировка с возрастом (в 75 лет и больше) положительно скаывается на здоровье. Остеопорозы, артриты и недостаточную подвижность полностью не исцелить таблетками, лучший способ борьбы с ними — тренировка. Двигайте этот чертовес тела.

Тренируйтесь, пока живете. Вы не представляете, как быстро пролетят годы и вы окажетесь в конце пути. Не тратьте драгоценное время в опусту. Идите выполнять упражнения прямо сейчас!

Демон 5. Апатия

«Заниматься скучно».

Отличный пример того, что большинство тренировочных проблем исходят из разума, а не из внешнего мира.

Один парень делает кучу подтягиваний и не получит ничего, кроме удовольствия и восхищения. Он упивается своим занятием и, когда отправляется спать, уже предвкушает следующую тренировку, чтобы повторить то же самое. Упражнения заряжают его силой, он видит прогресс, бьет собственные рекорды, и это еще больше его вдохновляет. То, что завтра он будет сильнее и мускулистее, чем вчера, — его этакое сакральное знание. А его товарищ пробует подтягиваться и тут же начинает ненавидеть упражнение: для него это не более чем фигня, от которой руки болят.

В чем же разница? Разница не в их действиях, делают они одно и то же. Различие кроется в том, что они думают.

Наверняка бывает так, что вам скучно тренироваться. Все атлеты время от времени теряют интерес к занятиям, какими бы искусственными

они ни были. Это не значит, что они слабые, — это значит, что они люди. Ключ к преодолению проблемы скуки во время тренировок лежит в понимании того факта, что скука — *это состояние разума*. Чтобы вновь обрести вдохновение, вам нужно изменить то, что вы *думаете* о своих тренировках. Вот несколько мыслей, которые точно помогут.

- Помните, что скука — это временное состояние. Энтузиазм со временем вернется, и вы почувствуете себя слабаком из-за того, что позволили себе остановиться и потерять драгоценное время.
- Вспомните, зачем вы стали тренироваться в первый раз. Пересмотрите свои начальные цели и посмотрите, чего достигли. А все благодаря тренировкам.
- Поставьте новые цели на будущее. Они должны быть сложными, но достижимыми, например за месяц продвинуться на уровень выше в выполнении всех упражнений Большой шестерки.
- Тренировка не должна быть монотонной. У нас в тюрьме и без того хреново, чтобы добавлять принудительный труд. Тренировке стоит быть актом бунтарства, свободы и самовыражения. Если вы слишком привязались к одному расписанию занятий, перетрясите его, избавьтесь от рутины. Измените продолжительность тренировок, дни, в которые их проводите, упражнения. Добавьте вариативный кросс-тренинг. Проявите творческий подход и вновь наслаждайтесь своими тренировками!
- Помните, что вы изменяетесь и становитесь лучше. Представьте свой идеал силы и физической подготовки. Подумайте, как круто вы будете себя чувствовать на этом уровне, и напоминайте себе, что достичь этого поможет только тренировка.

- Если тренировки слишком трудные или долгие, взбунтуется подсознание. Бывают периоды, когда следует поднажать, да по сильнее, но они должны чередоваться с более простыми периодами, чтобы перевести дух. Перепланируйте свои тренировки, добавьте отдыха и сократите число подходов. Конечно же, работайте над собой от души, но давайте этой самой душе и телу иногда передохнуть.
- Если все это не работает, попробуйте грязные приемы. Награждайте себя за тренировку. Поставьте цель тренироваться три раза в неделю в течение двух месяцев и сделайте себе подарок за выполнение этой программы.

Обдумывание и воплощение этих идей должно подлить горючки в ваш мотивационный бак. Если нет — значит, все выгорело. Возьмите двухнедельный перерыв и не думайте о тренировках вообще. Отвлекитесь на что-нибудь еще, какое-то другое хобби. Возвращайтесь освеженным и начинайте снова, потихоньку. Теперь вас хватит надолго, обещаю.

Демон 6. Время

«У меня просто нет времени, чтобы тренироваться».

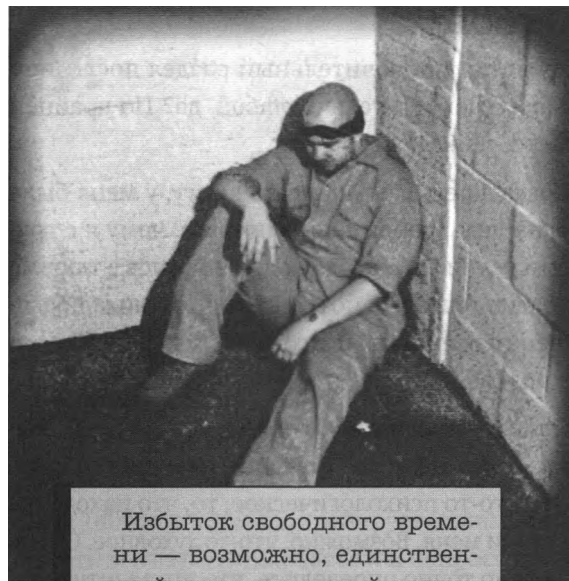
Ладно-ладно, признаю, это не тот демон, с которым мне всерьез приходилось сталкиваться на своем пути. Пока я отсиживал сроки в тюрьмах и исправительных заведениях, времени у меня было просто *до хрена*. В Мэрион, где я провел большую часть заключения, у меня было 23 часа, которые нужно было чем-то занять, и так каждый день. И эти часы тянулись долго, скажу я вам. Для меня и многих моих товарищей физические упражнения были единственным достойным способом скрасить бесконеч-

ную монотонность заключения. Время — это единственная вещь, которой в тюрьме много.

Но к большинству людей это не относится. На воле молодые люди ходят в школу или в колледж, выполняют домашнюю работу и занимаются всем тем, что обычно делает молодежь. Редко у кого найдутся свободные несколько часов на личную жизнь. Поверьте, с возрастом будет только хуже. Я знаю много людей, у которых семья и обязанности. Возможно, у вас восьмичасовой рабочий день. Нужно принять душ и побриться, съездить на работу и вернуться обратно — а это еще час или два. Нужно провести время со своей женщиной и, возможно, детьми, да еще домашние дела: починить кран, покрасить забор. Еще хочется немного посмотреть ящик, чтобы не съехать с катушек, и поспать 7 или 8 (если повезет) часов. Черт подери, да куда же тут тренировку впихнуть?

О'кей, все те, кто «против», высказались. Слушаем демократичный ответ.

Силовая гимнастика не требует особого оборудования. Поставьте турник в дверной проем или (так даже лучше) повесьте пару колец на дерево или под потолок, и вы сможете делать все упражнения дома в любую свободную минуту. Если вы запланировали двух- или трехчасовые тренировки, я могу это понять — я сам так делал, и даже больше. Но на самом деле вам не нужны такие жертвы, чтобы обрести силу и здоровье. Отбросьте лишнее. Вы всегда сможете вернуться к продолжительным тренировкам, когда будет больше времени. Если вам нужна тренировка на выносливость, оставьте более длинные сессии до выходных, а в течение рабочей недели сосредоточьтесь на силе. Сила достигается интенсивностью, а не продолжительностью, так что сделайте упор на качество, а не на количество. За хорошую гимнастическую тренировку сойдут два подхода



Избыток свободного времени — возможно, единственный плюс тюремной жизни

в одном упражнении. Это займет 5 минут. Кто не может позволить себе потратить 5 минут?

Если вы хотите бросить занятия из-за недостатка времени, я могу понять ваши мотивы, но это неверный подход. Бросить тренировки ради получения времени — это сомнительная экономия.

Физкультура дает энергию: если вы сильны и здоровы, вы быстрее и эффективнее выполняете обычные дела, чем если бы вы были раздраженным трудоголиком или домоседом. Не говоря уже о том, сколько лет жизни вам подарят эти занятия!

Тренировки не крадут время — в долгосрочной перспективе они его *дарят*.

Эти шесть демонов — только некоторые из тех, кого я и другие люди встречают на пути к улучшению тела и к тому, чтобы стать сильным человеком. Наверняка вы с ними уже сталкивались. Может быть, у вас свои демоны. Какими бы они ни были, я мысленно с вами и желаю вам всего самого лучшего.

Мы все одиноки в темноте.

Отбой!

Ну вот... заключительный раздел последней главы. Действительно *отбой*, да? По крайней мере, сейчас.

Когда я решился написать книгу, у меня была одна цель: собрать и издать все, чему я с трудом научился, одержимо тренируясь в тюрьме долгие годы. Несмотря на то что книга посвящена физической подготовке тела, она больше о *разуме*.

Я так говорю потому, что физические тренировки дали мне нечто большее, чем просто силу. Это что-то психологическое, то, что находится внутри меня. Возможно, что-то духовное. Очень сложно точно определить, что это за штукавина. Что-то сродни *надежде*. Что-то пробуждающее веру в благополучное будущее, несмотря на все ошибки, совершенные на жизненном пути, какими бы ужасными они ни были, что-то, чему мы учимся, чтобы изменить себя к лучшему. Но чтобы быть готовым к этим изменениям, надо отбросить груз прежних ошибок, больших

и не очень. Мы должны смотреть в будущее с оптимизмом: все в жизни меняется, и у нас достаточно сил изменить ее, даже если кажется, что их совсем нет.

Я уже говорил, что не религиозен, и с сожалением осознаю, что не могу претендовать на звание писателя. Отношение к жизни, которое я пытаюсь внушить, к счастью, уже выражено более уважаемым человеком, проповедником Рейнхольдом Нибуром, в его *Молитве спокойствия*. Думаю, что эти слова из молитвы анонимных алкоголиков и наркоманов я запомнил надолго. И закончу книгу первым стихом молитвы Нибура:

Господи, дай мне спокойствие, чтобы принять вещи, которые я не могу изменить, силу, чтобы изменить вещи, которые я могу изменить, и мудрость, чтобы отличить одно от другого.

А теперь идите и отождитесь.

БЛАГОДАРНОСТИ

Я хотел бы поблагодарить Джона Дю Кейна, который рискнул ввязаться в историю с публикацией заметок старого боевого коня. Миллион «спасибо» за советы, рекомендации и поддержку. Ты самый лучший, босс.

Я также выражаю благодарность Павлу Цацулину. Не уверен, что без новаторских усилий упрямого русского, предпринятых для внедрения идеи силовых тренировок с собственным весом в общественное сознание, эта книга увидела бы свет. Когда я взялся за *Тренировочную зону 2*, то едва не рассказал в ней о продвинутых техниках силовой тренировки. В итоге я этого не сделал. Я понял, что они были бы лишними... потому что я никогда не смог бы написать лучше, чем это сделал Павел в своей классической книге *Обнаженный воин*. Атлеты, желающие перейти на новый уровень тренировки, должны все взять из этого шедевра. Сегодня, сынок!

Я хочу выразить огромную благодарность Бруксу Кубику за предисловие к этой книге. Брукс является наставником и героем многих тысяч мужчин и женщин в мире силовой тренировки, и это невероятная честь, что предисловие написано его рукой. Его книга *Силовая тренировка динозавра* стала Библией в силовой гимнастике. Хотите знать, как парень, выжимающий

лежа 180 килограммов, тренирует отжимания? Посетите www.brookskubik.com и попросите его раскрыть классические техники.

Потрясающий Джим Бэтхерст, наглядно демонстрирующий упражнения и сделавший первую книгу сенсацией, вновь появился на некоторых фотографиях. Джим удивительный, и я хотел, чтобы он больше поработал со мной над этой книгой, но он был занят своим проектом *Beastskills* и тренингами. Мне чертовски повезло, что мог с тобой поработать. Спасибо, братан.

Как здорово было работать с Максом Шэнком! Нечасто можно честно называть человека спортивным гением. Джон Гримек — один пример. Макс — другой. Он может делать все: поднимать веса, выполнять упражнения из силовой гимнастики и акробатики. На чем вы сделали свой первый «флажок» жимом? Вторую попытку? Черт побери, ты заставляешь всех нас краснеть. У тебя потрясающие идеи, и я с нетерпением жду шанса поработать с тобой снова.

Звезды сошлись удачно, и мы получили возможность поработать с Элом Кавадло. Эл действительно один из величайших личных тренеров в мире. Столько, сколько он забыл из силовой гимнастики, большинство тренеров никогда и не узнают. Он больше, чем блестящий

спортсмен. Эл консультировал раздел книги, посвященный «флажку». Его идеи сделали *Тренировочную зону 2* гораздо лучше, чем она могла быть без него. Его книга *Мы тренируемся! Дэнн-метод в повседневном фитнесе* — феноменальный сборник методов, идей и тактик для достижения пика физической формы. Возможно, самая лучшая книга по фитнесу за все время. Если вам понравилась моя книга, купите и его книгу. Вы не пожалеете об этом.

Дэнни Кавалдо, брат Эла, любезно предоставил несколько снимков «флажка» для этой книги. Он на обложке! Что я думаю об этом парне? Когда люди просят рекомендовать им личного тренера, который может научить их подлинным техникам старой школы силовой гимнастики, я отправляю их прямо к Дэнни. В действительности я надеялся показать вам в этой книге, на что он способен, но наше расписание не совпало. Если в Нью-Йорке нужен тренер, посетите его сайт www.dannythetrainer.com.

Эта книга, как и предыдущая, увидела свет только благодаря тому, что технические аспекты тренировок редактировал Брет Джонс (ма-

стер гиревого спорта). Я говорил в последней книге, что все ошибки — мои, а всё гениальное и клевое — от Брета! Непременно загляните в его блог www.appliedstrength.com.

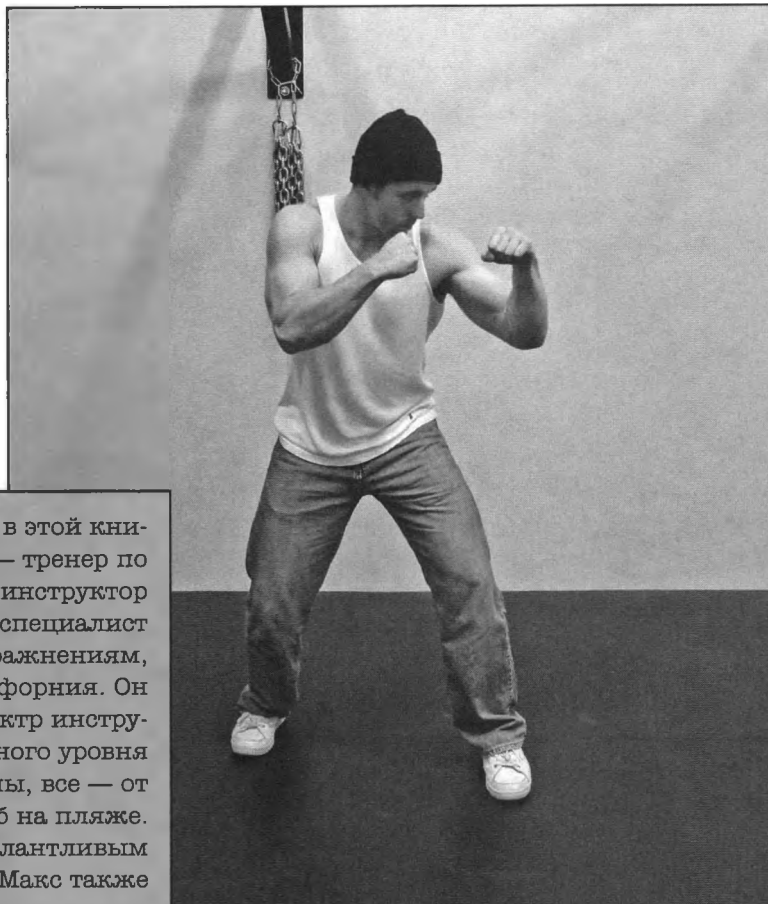
Огромное спасибо дизайнеру этой книги Дереку Бригхаму — Дереку «Большому Ди». Как говорит Джон Дю Кейн, «он золото». Спасибо за бесконечное терпение и преданность делу. Посмотрите его работы на www.dbrigham.com. Спасибо, брат.

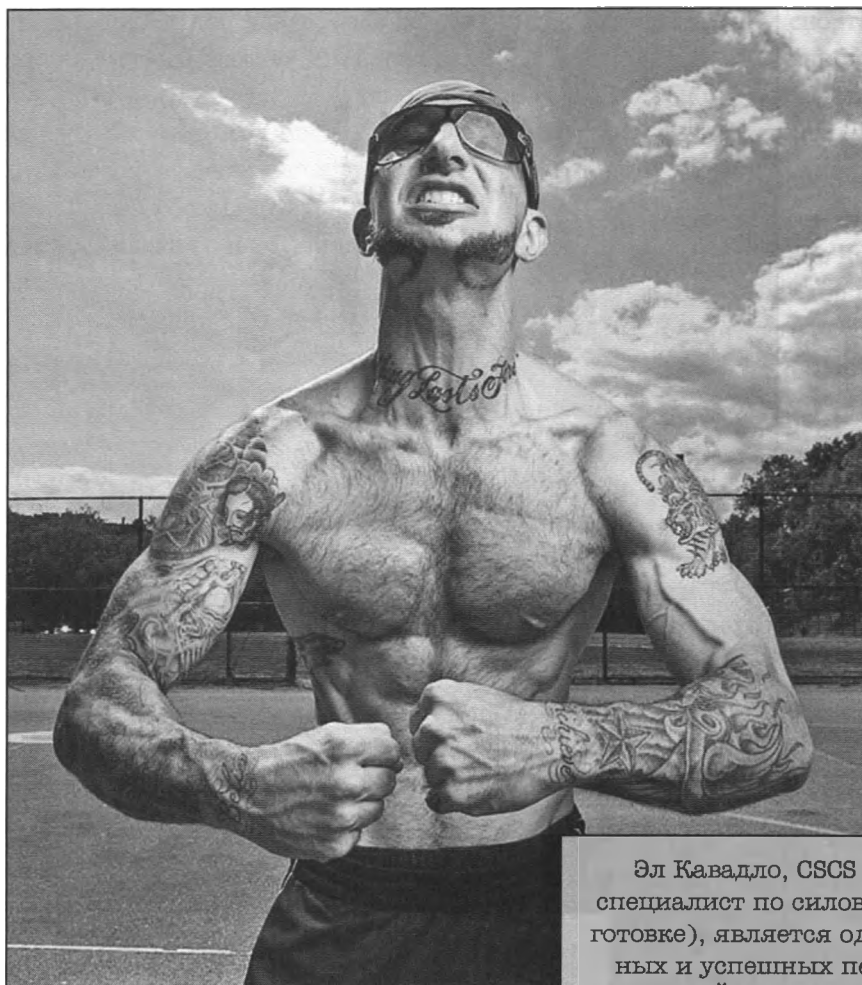
Моя благодарность могущественному Кларенсу Бассу, который любезно предоставил фото к этому проекту (с. 313). Кларенс — один из самых разумных фитнес-писателей всех поколений. Его веб-сайт www.cbass.com является сокровищницей полезной информации для непредубежденного спортсмена. Фотограф Пэт Берретт.

Большинство фотографий для *Тренировочной зоны 2* были сделаны в зале «Баланс», который расположен в Калораме близ Вашингтона. В «Балансе» феноменальное оборудование, и я бесконечно благодарен его сотрудникам за помощь. Спасибо, ребята!

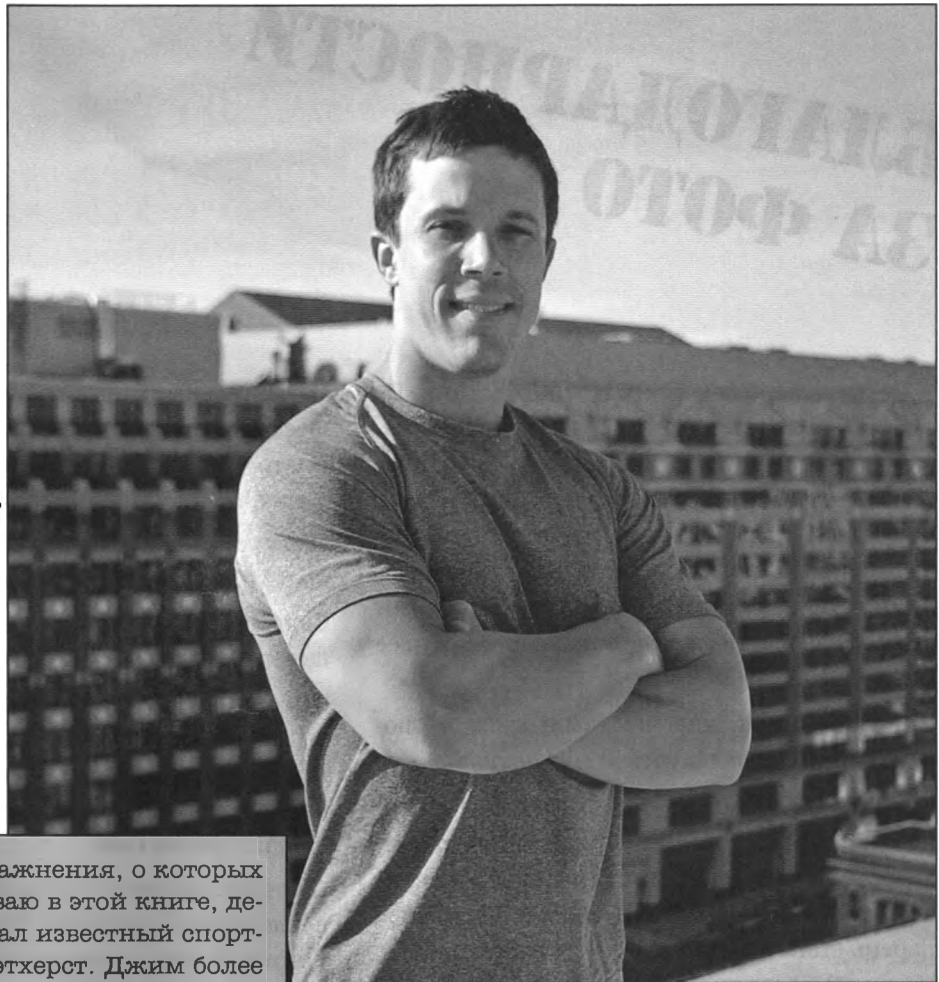
Главный спортсмен в этой книге — Макс Шэнк. Макс — тренер по силовой гимнастике, инструктор тренировок с гирями и специалист по корректирующим упражнениям, живет в Эсинитасе, Калифорния. Он использует широкий спектр инструментов для создания элитного уровня силы и физической формы, все — от гирь до настоящих глыб на пляже.

Будучи невероятно талантливым в силовой гимнастике, Макс также специалист в боевых искусствах и соревновался в Играх горцев. Макс получил официальную благодарность от Корпуса морской пехоты США за услуги, оказанные в ходе повышения спортивной подготовки 1st Anglico в Кэмп-Пендлтоне. Вы можете найти его на сайте www.ambitionathletics.com. Заходите к нему в гости!





Эл Кавадло, CSCS (сертифицированный специалист по силовой и физической подготовке), является одним из самых страстных и успешных персональных тренеров Нью-Йорка. В постоянно меняющемся мире фитнеса Эл работал со всеми типами клиентов, в том числе спортсменами, моделями и даже призерами Олимпийских игр. Эла признают во всем мире за его удивительные успехи в силовом тренинге, и его блог (www.AlKavadlo.com) стал одним из самых популярных онлайн-ресурсов, где можно найти информацию о силовых тренировках и гимнастике с собственным весом. Эл делится своими уникальными возможностями и тренировочной философией в книге «Мы тренируемся! Дзэн-метод в повседневном фитнесе»



Многие упражнения, о которых я рассказываю в этой книге, демонстрировал известный спортсмен Джим Бэтхерст. Джим более десяти лет посвятил акробатике и, объединив опыт и страсть, запустил сайт BeastSkills.com, где описывает различные техники и приемы работы с собственным весом. BeastSkills.com был хорошо принят в фитнес-сообществе, и Джима стали приглашать вести семинары по всему миру.

Джим — обладатель CSCS от NSCA, тренер CrossFit Level 1. В настоящее время он живет в Вашингтоне, где работает личным тренером

БЛАГОДАРНОСТИ ЗА ФОТО

Я невероятно благодарен Джастину «П» за подаренные изображения с отжиманием на пальцах одной руки и отжиманием на пальцах в стойке на руках из главы 5. Его можно найти на сайте www.thebodyweightfiles.blogspot.com. Брат понимает, в чем истинная сила тренировок с собственным весом. Если нам повезет, этот парень — будущее фитнеса.

Снимки с индийским шестом и канатом любезно предоставлены www.mallkhambindia.com.

Идеальный «флажок» жимом, помещенный на с. 85, предоставлен непревзойденным мастером силовой тренировки с собственным весом Василием. В один прекрасный день этот парень станет знаменитым — следите за ним. Посмотрите его видео <http://www.youtube.com/user/VassTheSupersaiyan>. Вот настоящий мужик! «Флажок» с подкруткой предоставлен феноменальным атлетом паркура Энтони Райцем. Брат, ты такой же щедрый, как и талантливый.

Фото Дэнни Кавадло были сделаны Элом Кавадло, за исключением «флажка» в Мехико (на лужайке, с. 115), снятого женой Дэнни, Дженифер. Это один из лучших снимков книги. Спасибо!

Большая часть фантастических снимков с Элом Кавадло были сделаны талантливым фотографом Коллином Леунгом. Загляните на <http://www.ColleenLeung.com>. Спасибо за твои зоркие глаза, Коллин.

Большое спасибо Тамару Каю за невероятный снимок братьев Кавадло, помещенный на с. 123. Вау!

Изумительные снимки обратного «мостика» на шее были любезно предоставлены моим другом Плато — настоящим мужчиной эпохи Возрождения. www.testosteroneprophet.com.

Изображение потягивающегося кота для главы 12 предоставлено Хисаши из Японии.

Снимок прекрасной балерины за станком, помещенный в главе 13, предоставлен Ламбтроном. Фото поистине впечатляющего удара из главы 13 предоставлено Полом с elasticsteel.com. Пол известен своими обширными знаниями в тренировке растяжки. Хотите такой удар? Зайдите на его сайт.

Снимок с продвинутой позой йоги для главы 14 предоставлен доктором Рональдом Штейном. Доктор Штейн — прекрасный пример человека, который привнес в силовую гимнастику духовное начало. Это невероятный человек, многие наши идеи пересекаются, хотите верить, хотите нет. Если интересно узнать про настоящую йогу, посетите его сайт <http://www.ashtangayoga.info>.

Изображение акробата, помещенное в главе 17, предоставлено Кейт Аллисон из Балтимора, США. Еще одно изображение акробата из главы 17 предоставлено Иви Мейн.

Большое спасибо Энди «И» за снимок его огромных рук.

Несколько снимков, использованных в этой книге, предоставлены правительством США. Большая благодарность за все общедоступные фотографии.