

CONVICT CONDITIONING

THE SUPER FAQ.

BY PAUL "COACH" WADE

ТРЕНИРОВКА ЗАКЛЮЧЕННЫХ СУПЕР F.A.Q.

Мне больно признавать это, но я хреновый писатель (принимая во внимание всю ту нескончаемую помощь, которую я получал во время редактирования, повторного редактирования и конечной проверки *Convict Conditioning*, я вообще не могу называться писателем!). С тех пор, как книга была впервые опубликована, я получил кучу писем от читателей, касаемо различных аспектов тех методов, которые я привел в книге. В подавляющем большинстве случаев, это были вопросы, которые мне никогда не задавали мои ученики. Очевидный вывод? Некоторые части моей книги были не настолько ясны, как заслуживали мои читатели. Поэтому, когда Джон Дю Кэйн (a.k.a «Босс») предложил мне написать что-нибудь для пользователей Dragondoor.com, я чуть не укусил его за руку.

Конечным результатом является этот F.A.Q. Он представил мне возможность в прояснить те аспекты силовой системы *Convict Conditioning*, которые могли показаться расплывчатыми или неоднозначными. Я не завсегда та интернет и я не собираюсь быть общественной фигурой, поэтому эта порция Вопросов-Ответов - мое последнее слово по данной теме. Если ты использовал мою книгу в своей подготовке и у тебя возник специфический вопрос - возможно, здесь ты найдешь на него ответ.

Спасибо Джону за предоставленное мне место на твоем сайте; также спасибо Бретту Джонсу за просмотр (и исправление) некоторых из этих ответов. Я также хотел бы поблагодарить моих друзей и учеников со всего мира, которые прислали мне свои вопросы. Многие из этих вопросов, в комплекте с моими ответами, были повторены слово в слово в этом F.A.Q.

Завершающая благодарность предназначается Павлу Цацулину - без тебя, снова сделавшего тренировки с собственным весом привлекательными, я бы не опубликовался. Спасибо, мужик.

- Пол Джон Уэйд

-СОДЕРЖАНИЕ-

Convict Conditioning – Основы

| | |
|---|---|
| Должен ли каждый тренирующийся начинать с первых уровней? | 5 |
| Почему именно десять уровней? | 6 |
| Сколько должно пройти времени перед переходом на следующий уровень? | 7 |
| Сколько времени займет достижение Уровня Мастера? | 7 |
| Могу ли я выполнять упражнения быстрее? | 8 |
| СС хороша только для новичков? | 9 |
| Развиваемся дальше | 9 |

Тренировки: Объем, интенсивность, частота, программы тренировок

| | |
|--|----|
| Почему такие короткие тренировки? | I0 |
| Тренировки с собственным весом: как их не забросить? | II |
| Тренировка до предела | I2 |
| Почему условия перехода требуют выполнения множества (20+) повторений? | I3 |
| Почему я не могу выполнять упражнения с собственным весом каждый день? | I5 |
| Как ты относишься к изучению альтернативных программ? | I6 |
| Шаблоны программ с высокой частотой тренировок | I7 |

Особенности выполнения упражнений

| | |
|--|----|
| Сложность преодоления горизонтальных подтягиваний | 22 |
| Отжимание в стойке на одной руке вообще реально? | 23 |
| Почему подъем прямых ног в висе самый легкий из Уровней Мастера? | 23 |
| Освоение неравномерных приседаний | 24 |
| Заметки о тюремных отжиманиях | 25 |

Еще больше тюремных тренировок

| | |
|---|----|
| Будет ли продолжение Convict Conditioning? | 27 |
| Где упражнения на силу хвата, икроножные мышцы и шею? | 27 |
| Добавочные веса в тренировочной программе | 28 |
| Тюремное кардио | 28 |
| Диета и тюремная тренировка | 29 |

Разное

| | |
|---|----|
| Convict Conditioning и гири | 30 |
| Convict Conditioning против гимнастики | 30 |
| Рукоятки для отжиманий? | 32 |
| Convict Conditioning и гибкость | 33 |
| Мысли в Сумерках | 34 |
| Нужны ли мне переодизации? | 34 |
| Convict Conditioning и плиометрика | 35 |
| Мысли о роли негативной фазы упражнения | 37 |
| Convict Conditioning безопасна для детей? | 38 |

CONVICT CONDITIONING - ОСНОВЫ

Всегда ли нужно начинать с первых уровней прогрессии?

Первое, без всяких возражений вы должны начинать с 1 уровня прогрессии если вы:

- Не в форме
- Начинаящий
- Травмированы, или
- Испытываете недоверие к системе

Трудно говорить о том, что средний или продвинутый атлет, когда он принимается за СС, то должен начинать с базовых тренировок. Это трудно, т.к все спортсмены разные, а также потому, что по моему опыту большинство спортсменов (особенно молодые мужчины) склонны переоценивать свои атлетические возможности. Много раз я видел спортсменов пропускающих ранние этапы, т.к. считали их пустой тратой времени и энергии. Но начальные уровни необходимы. Они укрепляют суставы и сухожилия, развивают координацию и навыки, запускают процесс создания постоянных источников энергии в мышечных клетках. Те же кто пропустил начало, часто останавливаются из-за боли и страданий, или потому что «уперлись в стену» в своих тренировках. Так происходит потому что эти спортсмены не затратили время на генерирование инерции, не положили силу в банк, с первых уровней, что помогло бы им пройти через более высокие уровни.

Средние или продвинутые атлеты вероятно задумываются о том, чтобы начать с более высоких уровней; но такое решение надо принимать хорошо подумав. Я знаю многих продвинутых, мощных эзков высмеивавших идею старта с первых уровней. Кажется бессмысленным тратить два или даже три месяца на «легкие» упражнения. Но как только они начинали с простых упражнений они чувствовали себя обновленными. Старые травмы заживают, суставы и ткани становятся более гибкими, нервная система «перезагружается», начинают доминировать новые способы баланса и координации. Резко повышается мотивация.

Разве не стоит инвестировать пару месяцев своей жизни в длинную тренировочную карьеру ради такого выигрыша? Господи большинство культуристов которых я знаю ни хрена не делают два месяца в году.

Так всегда ли нужно начинать с первых уровней прогрессии? Нет. Продвинутым атлетам не обязательно начинать с первых уровней. Но начав с первых уровней вы никогда не потратите время в пустую.

Я заметил, что каждое движение вы разбили именно на десять уровней. Я думаю, что это делает вашу систему искусственной. Почему именно десять упражнений для каждого движения Большой Шестерки?

Это не так.

Этот аргумент основан на недоразумении. Я разбил прогрессии для каждого упражнения на десять частей и назвал их «Десять Уровней». Но это не значит, что каждое упражнение Большой Шестерки состоит только из десяти движений. Их намного больше.

Возьмем к примеру отжимания. Когда вы освоили полные отжимания (уровень 5), я советую сильным атлетам перейти к закрытым отжиманиям (уровень 6), отжимания когда руки расположены рядом друг с другом. Это одна прогрессия, правильно?

Неправильно. В книге я пишу, что если хотите вы можете разбить данный уровень. Вместо того, чтобы тут же сдвинуть руки друг к другу после освоения регулярных отжиманий, вы можете сдвигать их по дюйму (я знаю, что некоторые эки делали отметки на полу, отмечая положения рук, когда тренировались на этом уровне). Если между вашими руками при выполнении регулярных отжиманий расстояние в двадцать дюймов, то это двадцать прогрессий, а не одна!

Закрытые отжимания прекрасный пример того как разбить на части прогрессирование, но то же самое я могу показать на горизонтальных подтягиваниях, неравномерных приседаниях, половинных подтягиваниях и даже отжиманиях от стены. На самом деле в тренировках с собственным весом существует не один способ сделать упражнение простым или трудным внося в него лишь небольшие технические изменения. Большинство парней для увеличения сложности сосредотачивается только на увеличении количества повторений и на уменьшении скорости движений. Все это работает, но как насчет положения рук, положения ног, угла тела, плеча рычага? Все это дает огромную разницу.

В какой-то мере идея «десять уровней» действительно является искусственной конструкцией. На самом деле каждый уровень подразделяется на множество потенциальных мини-прогрессий каждая из которых отличается техникой выполнения. Я называю их «скрытые уровни» и они также важная часть гимнастических прогрессий. Спортсмен который знает как находить и использовать скрытые уровни может прогрессировать всегда. В СС я описал многие (но не все) из этих скрытых уровней. Просто проверьте разделы «Совершенствуй свою технику» для каждого упражнения и вы найдете их там записанными русским по черному.

Так почему же я остановился на десяти последовательностях, десяти уровнях?.. Почему нет? Люди падки на десятки. Десять магическое число. У нас десятичная система счисления, у людей десять пальцев на руках и десять на ногах. Если бы я захотел то мог бы сохранить большую часть книги идентичной используя восемь уровней. Или двенадцать. Или двадцать.

Число уровней не проблема. Не важно сколько прогрессий вам понадобится вы найдете их в книге.

Когда я могу переходить на следующий уровень?

Девять из десяти парней которых я тренировал задавали неправильный вопрос: когда мне переходить на следующий уровень? Избегайте такого подхода. Попробуйте быть тем десятым который спрашивает: сколько времени мне будет приносить пользу тот уровень на котором я тренируюсь в данный момент?

Помните перемещение на следующий уровень не строит силу. А показывает силу - силу которую вы приобрели тяжело тренируясь на предыдущих уровнях.

В этом месте я всегда стараюсь донести до новичков, что более ранние упражнения ключ к успеху на более высоких уровнях. Они не ваши враги и не пытайтесь быстрее расправиться с ними. Задержитесь на каждом уровне. Не спешите. Медленно получите все что можете из этих упражнений. Полюбите их. Освойте полностью их форму и содержание. Когда вы можете честно сказать себе что сделали это и вы можете выполнить условие перехода для каждого упражнения, наверное пора переходить на следующий уровень.

К сожалению при таком подходе невозможно установить конкретные сроки, например «один месяц на уровень». Для некоторых спортсменов тратить по месяцу на самые начальные уровни будет чрезмерным инвестированием, особенно если они до этого занимались с собственным весом. На другом конце спектра каждый атлет земли сталкивается с законом убывающей отдачи, т.е. чем ближе ваш потенциал тем труднее вам становиться сильнее при прочих равных условиях. Это значит, что чем выше уровень на котором вы находитесь, тем больше времени потребуется, чтобы выполнить условие перехода. Не всегда, но как правило.

Акцент на медленном методичном продвижении особенно важен когда вы приближаетесь к Уровню Мастера например отжиманиям на одной руке или отжиманиям в стойке на одной руке. Я знаю некоторых очень продвинутых и мощных атлетов которые потратили около двух месяцев на работу над нюансами движения положение рук, скорость, плечо рычага. И это может произойти не один раз прежде чем они подымутся на уровень выше.

Когда вы начинаете тренироваться с собственным весом очень легко начать думать о цифрах. Вы нацеливаетесь на условие перехода, чтобы подняться на следующий уровень. Но ваше тело не понимает чисел. Даже если вы перешли на следующий уровень. Все понимают, что для этого потребовалось усилие. Если сосредоточившись на темпе, контроле и технике вы можете сделать предыдущий уровень жестче, то вы должны это сделать. Следующие уровни никуда не денутся, но чем больше силы вы приобретете на начальных уровнях, тем проще вам будет на следующих уровнях. Именно это я имею ввиду когда говорю «положите силу в банк».

Сколько времени мне потребуется для того чтобы достичь Уровня Мастера?

Сколько времени вам понадобилось прежде чем вы смогли выжать лежа 180 кг? Сколько времени ушло на то, чтобы уровень жира в теле упал до 5%? Как долго писались великие американские романы?

Мне очень часто задают такой вопрос и я сожалею по поводу содержания моего ответа. Но как и любой тренер отвечу вам, что достижение элитных целей зависит от множества факторов. Успех в гимнастике зависит от возраста, пола, первоначальной силы мышц и су-

хожилий, соотношения мышечных волокон, гормонального уровня, длины конечностей, а также от множества других генетически обусловленных факторов. Управляемые переменные такие как вес тела, питание и восстановление играют важную роль и тоже очень отличаются у разных людей.

В действительности вы даже не можете сказать как долго будет прогрессировать атлет, которого вы тренируете. Конечно вы можете получить представление о его потенциале, но потенциал это полная херня. Парень с плохой генетикой но вкладывающий в тренировки максимум душевных сил, продвинется дальше чем чувак с огромным потенциалом, но который сачкует на тренировках, бухает и накуривается каждую ночь.

Я говорил это и раньше, но в некотором смысле Уровень Мастера это иллюзия. Целью должен быть прогресс. Сосредоточьтесь на нем. Пока вы прогрессируете вы кладете деньги в банк.

В СС вы рекомендуете скорость выполнения движения 2-1-2. Эта скорость не должна изменяться?

Я верю, что атлеты всерьез вставшие на путь гимнастики должны выполнять движения медленно. Лучше начать медленно, а не двигаться слишком быстро. Я советую своим студентам ориентироваться на скорость две секунды на негативную фазу, две секунды на позитивную и пауза в одну секунду в труднейшей позиции. Спортсмены должны придерживаться этой скорости во всех движениях серии, по крайней мере до тех пор пока не достигнут пятого уровня.

Работа на скорости 2-1-2 обладает рядом преимуществ. Для начала она защищает суставы и строит мягкие ткани. (я не говорю, что быстрые движения плохи, но крепкие суставы лучше справляются с взрывными усилиями). Плавные медленные движения помогают атлетам сосредоточиться на контроле и координации, а также создают мощную связку ум-мышца. Как ни странно но медленный старт позволит вам быстрее стать большим и сильным. Любой качок скажет вам, что если движение делается импульсно, то мышцы не работает. Медленное движение переводит нагрузку на мышцы и суставы буквально заставляя их расти. Вот почему так много новичков СС сообщают о резком скачке в размере мышц с первых дней занятий.

Последнее но не менее важное - множество моих «жертв» обнаружат, что медленные движения делают начальные уровни сложнее (Что сложнее отжаться десять раз за двадцать секунд или за минуту?). Это значит, что выполняя терапевтические движения вы без риска увеличиваете силу и мышцы. Это беспроблемная ситуация.

Но вы не должны всегда оставаться на низких скоростях. После достижения Уровня 5 вы не должны тупо следовать протоколу 2-1-2. Небольшое увеличение скорости по мере прогрессирования на следующих уровнях это нормально если вы последовательны от тренировки к тренировке. Но неправильно увеличивая скорость использовать инерцию, чтобы сделать на пару повторений больше, чем на прошлой неделе и думать что это «улучшение». На некоторых высоких уровнях выдерживать низкую скорость практически невозможно, достигнув их нормально если вы используете резкие движения и рывки. В это время вы должны добавить в тренировки «взрывные работы», если не сделали это раньше.

Я читал, что СС подходит только начинающим. Верно ли это?

Это херня. Я знал несколько людей которые говорили, что СС подходит только начинающим или тем кто растерял форму. Так говорят люди, которые бросили тренировки на начальных уровня, прежде чем они начали получать настоящую силу.

На меня вылили кучу говна из-за того, что я добавил в систему отжимания от стены. По сей день не понимаю почему. Включение в систему легких движений, например с пустым грифом штанги это нормально. Это полезно для набора формы и техники. Но вы не работаете с ним всегда. Вы добавляете вес на гриф с увеличением силы.

Кроме того если на начальных уровнях вы тренировались медленно, то на более высоких уровнях строить силу будет легче.

Попробуйте выполнить следующие упражнения:

- 5 отжиманий на одной руке
- 5 подтягиваний на одной руке
- 10 отжиманий в стойке на руках
- 20 приседаний на одной ноге.
- 20 подъемов ног
- 10 выходов в мост

А теперь попробуйте сказать мне, что вы и правда сильны и СС только для начинающих.

У меня серьезный подход к СС и я действительно хочу перевести мои тренировки с собственным весом на следующий уровень. Что мне делать?

Я слышал этот вопрос много раз и всегда отвечаю одно и то же. Пойди и купи книгу Павла Цацулина «Безоружный воин».

Я говорю вам это не ради прибыли. Мне не перепадет ни копейки если вы купите его книгу. Я говорю вам это потому, что этот человек во всем, что касается тренировок с собственным весом опережает других на несколько световых лет. Возьми эту книгу.

ТРЕНИРОВКИ: ОБЪЕМ, ИНТЕНСИВНОСТЬ, ЧАСТОТА, ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК

Я слышал, что многие заключенные проводят за тренировками в своей камере по несколько часов в день, однако в своей книге вы рекомендуете короткие тренировки. Я хочу нарастить массу и набрать силу как можно быстрее, – неужели мне не нужно увеличивать длительность тренировок?

Дамы и господа если вы хотите, чтобы тело адаптируясь набирало силу вы должны кое что знать. Сила и выносливость разные вещи. Проявлять максимальную силу можно лишь в короткий промежуток времени. Следовательно стимулы для проявления силы не кумулятивны.

Я слышу вас парни, вы спрашиваете: Но Пол, что за херню ты имеешь ввиду, когда говоришь, что «стимулы для силы не кумулятивны»? Только, то, что в тренировках подходы не обладают кумулятивным эффектом. (в FAQ этого нет, отрывок из статьи Протасенко :»... каждый последующий подход ПО СТЕПЕНИ РАЗРУШИТЕЛЬНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ на мышцы менее эффективен, чем предыдущие, ввиду постепенного снижения мощности сокращения по причине остаточного накопления кислых продуктов метаболизма в мышце. Очевидно, что в этом случае последующая нагрузка не может каким либо образом усилить эффект от предыдущей, помимо простого суммирования микротравм, полученных в ходе каждого отдельного подхода»).

Позвольте мне привести вам пример. Если вы жмете лежа 500 фунтов в первом подходе, а затем 50 фунтов во втором подходе, то тело не думает, что вы выжали 550 фунтов. Ваше тело будет адаптироваться увеличивая силу под воздействием стимула в 500 фунтов. Если тело уже адаптируется от воздействия 500 фунтов зачем использовать 50 фунтов? Это бессмысленно.

Тренировки с собственным весом ничем не отличаются. Если вы хотите развить силу и массу полностью выкладывайтесь (но не до отказа!) в паре подходов не больше. Если вы осваиваете новое движение то делайте три или четыре подхода. Для развития максимальной силы и массы нужно проявлять максимальные усилия в малом количестве подходов.

Работайте жестко и хороший результат будет возможен даже при одном подходе. Я обычно советую два рабочих подхода, но будьте готовы к любым неожиданностям.

Находясь в тюрьме я делал множество подходов иногда до сотни в день. Это увеличило мою выносливость но подорвало силу. Чем более объемными были мои тренировки, тем больше уменьшалась моя сила. В тюрьме парни тренируются целый день не для того чтобы стать больше и сильнее, а для того чтобы убить время.

На свободе у вас множеств дел и надо быть чокнутым, чтобы тренироваться как эки по несколько часов в день. Увеличение объема тренировок ведет к пустому расточительству. Помимо того что энергия которую можно было использовать с лучшей целью тратится впустую, также увеличивается время восстановления и нагрузка на суставы.

Как на счет мотивации? Как мне не бросить тренировки?

Convict Conditioning - жесткая программа. Как и любые интенсивные силовые тренировки, это физически тяжело, но более того, это тяжело для ума. Там нет показного оборудования, чтобы удержать ваш интерес. Это не командный вид спорта, вы тренируетесь в одиночку, и страдаете в одиночестве. Это требует огромное количество терпения и последовательности, придерживаться программы и добавлять повторения неделя за неделей. Это Спартакство. Движение требует большого контроля, большой дисциплины в освоении. Эти элементы делают *Convict Conditioning* принадлежащей к одному из самых жестких стилей обучения. Только это выжило за решеткой так долго, потому что просто нет альтернативы, по крайней мере, ничего, что действительно работает.

На воле, гораздо труднее поддерживать приличный период концентрации, когда дело доходит до обучения. Я часто пишу программы для ребят на шесть месяцев и обнаруживаю, что они уже перевернул все назад и вперед, изменили процедуры. Я спрашиваю их, почему они уходят от работы весом тела, и получаю все виды оправданий, -я не мог чувствовать что это работает. .. Я читал о разнообразии,я думал, что будет лучше. Я потерял в весе. Я сойду с ума - если я потеряю размеры.., и так далее. Но когда я добираться до подробностей и спрашиваю делали эти парни постепенное увеличение повторений, как описано в *Convict Conditioning*, они всегда отвечают «да». В самом деле, большинство из них были лодыри, добавляя повторения через неделю, неделю на свои упражнения.

По сути, работу с собственным весом трудно испортить. Вы выбираете движения, работаете трудно, добавляете повторы, то вы переходите к более сложному движению. Это прогрессивное обучение в чистом виде. Если вы получили это право, и почти невозможно не расти и становиться сильнее. Людей, которые бросают из-за рутины, никогда не делают этого из-за отсутствия физического прогресса. Они неизбежно бросят по психологическим причинам.

Если бы я мог вместить в одно большое понятие о том, как настроиться на долгосрочную подготовку,то это было бы следующим образом: спортсмены с наибольшей длительностью обучения это те, кто инстинктивно знает, как сделать обучение более интересным, более интересное для себя. Скука это зло. Избегайте ее, изменяя ваши последовательности каждые несколько месяцев. Изменения не должны радикальным, чтобы быть эффективными. Вот несколько вариантов:

- Изменить порядок упражнений
- Измените кол-во повторений
- Изменение интенсивности
- Изменение скорости тренировки
- Добавить вариации
- Поставить перед собой новую краткосрочную / среднесрочную цель и добиться ее
- Сфокусируйтесь на некоторое время на взрывных движениях
- Измените частоту тренировок
- Добавьте в тренировки перчинку: тренировка шеи, хвата икры, кардио.
- Смешайте в работе некоторые навыки; баланс, гимнастика, акробатика
- Кросс-тренировка: бокс, боевые искусства, борьба
- Посвятите некоторое время подготовке единого движения (синглы?)
- Встряхните себя с помощью ультра-высоких повторений.

Если вы проявляете гибкость и творчество, то легко победите скуку. Прекратив тренировки постарайтесь не растерять, то что наработали. Если вы всегда тренируетесь жестко, то лучше время от времени сбрасывать газ, а затем возвращаться к жестким тренировкам. Если вы решили радикально поменять программу, например вернувшись к тренировкам с тяжестями, то добавьте в ваши занятия одну тренировку на все тело с собственным весом, для того чтобы сохранить все что было наработано. Это поможет вам наверстать упущенное, если вы захотите вернуться к СС.

В конце концов все уловки не смогут компенсировать низкую дисциплину. Так же как в сгонке жира и наборе силы. Джон Дю Кейн посчитал, что лишь 3% атлетов начавших серьезно заниматься по СС смогут дойти до конца. Решив стать элитой среди приверженцев тренировок с собственным весом.

Почему нельзя тренироваться до отказа?

Тяжелая работа это ключ к тренировкам с собственным весом. Я не верю в «легкие» или «спокойные» тренировки. Если вы здоровы и в форме, и вы прошли через начальные уровни то ваши суставы и сухожилия готовы к тяжелой работе., нет смысла сачковать. На тренировке вы должны работать тяжело, очень тяжело. Чем тяжелее вы работаете тем лучше результат. Тренировки дело серьезное. Так относитесь к ним серьезно.

Это не значит что вы должны тренироваться до отказа. Для тех кто не знаком с термином «тренировка до отказа» означает что вы продолжаете делать упражнение до тех пор пока не в состоянии будете сделать больше ни одного повторения.

Некоторые хардкорные атлеты, в частности бодибилдеры развили этот принцип до предела. Одним из главных сторонников «отказных» тренировок был Артур Джонс, создатель тренажеров Nautilus. Когда Джонс тренировал атлетов он делал это очень жестко. После того как они уже не могли поднять вес он заставлял их работать в негативной фазе. Джонс говорил, что упражнение надо делать до тех пор пока штанга не выпадет у вас из рук. Это настоящая тренировка до отказа.

Любой кто тренировался таким образом с радостью расскажет вам, что есть как плюсы так и минусы в таком подходе. Я уже говорил, что чем тяжелее вы работаете тем лучше результаты и тренировки до отказа дают хорошие результаты в краткосрочной перспективе. Но такой жесткий тренинг сказывается на теле и психике. Джонсу для того, чтобы заставить

своих атлетов тренироваться так тяжело, приходилось практически приставлять к их голове пистолет. Это не прикольно. Это жестко. После нескольких месяцев таких занятий тело и психика восстают против пыток.

Несмотря на те потенциальные выгоды которые дает такой экстремальный метод, я не верю, что все спортсмены должны тренироваться до отказа. Тренировки с собственным весом научат вас контролировать свое тело. Контроль важнейший принцип тренировок с собственным весом. Но когда вы тренируетесь до отказа вы теряете контроль по определению. Потеря контроля небезопасна при тренировках с собственным весом. Отказ при работе вниз головой означает, что вы не можете удержать себя и падаете втыкаясь головой в землю. Вы не хотите, чтобы ваши мышцы вдруг отказали, когда вы работаете в виси. Когда вы занимаетесь гимнастикой вы всегда должны оставлять немного энергии в конечностях, чтобы безопасно закончить подход.

Помните, что Джонс защитник тренировок до отказа был в первую очередь изобретателем тренажеров. Он стал мультимиллионером в 70 годах продавая свои тренажеры по всему миру. Философия тренировок по Джонсу была создана для увеличения продаж. Тренировка до отказа на тренажере и в гимнастике это разные вещи. Машина «закрывает» вас в определенном положении и на 100% определяет траекторию движения. Когда мышцы отказывают вы не можете упасть или изменить траекторию движения. Это делает отказ безопаснее. К сожалению из-за того что машина фиксирует вас, это делает тренировки на ней бесполезными для построения силы, т.к. телу не надо стабилизировать себя. Именно необходимость стабилизации объединяет тело в единое целое, без такой интеграции невозможна настоящая функциональная сила.

Для того чтобы расти и становиться сильнее вам не надо тренироваться до отказа. Вы должны тренировать как можно тяжелее, но всегда оставляйте в запасе одно безопасное повторение. В пылу сражения трудно рассчитать силы поэтому существует правило согласно которому вы должны прекратить подход, когда качество движения ухудшается значительно. Если вам хочется продолжить подход удержитесь и не идите на отказ. Вместо этого делайте частичные повторения, или отдохнув немного сделайте еще несколько качественных повторений в подходе. Негативные повторения подходят в особых случаях для хорошо тренированных атлетов.

Почему условия перехода требуют выполнения высокого числа повторений (часто 20+)? Я думал что низкое число повторений больше подходит для силы.

СС основывается на принципе «двойной прогрессии». Это значит, что вы тренируетесь добавляя повторения пока не достигните определенного количества. Когда вы достигли необходимого уровня повторений вы усложняете упражнение. Это приводит к снижению повторений и процесс повторяется.

Практически каждая эффективная методика построения силы основывается на принципе двойной прогрессии. Тренируетесь вы с гантелями, гириями или на тренажере основной принцип остается тем же: вы тренируетесь с фиксированным уровнем интенсивности пока

не достигните необходимого уровня объема. После вы повышаете интенсивность и начинаете сначала. Сначала вы прогрессируете увеличивая объем, затем увеличивая интенсивность (отсюда термин двойная прогрессия). Единственное различие между тренировками с собственным весом и тренировками с отягощением, это то, что в гимнастике вы увеличиваете «сопротивление» делая движение труднее, а не просто добавляя блины на штанге.

В тюрьме в тренировочных программах с собственным весом обычно используется высокое число повторений, как минимум десять а часто двадцать и более. Причина в логике тренировок с собственным весом. Часто переход от одного упражнения к другому на следующем уровне требует большой силы. Хороший пример переход в подтягиваниях от уровня 8 к уровню 9. Работа в трех повторениях теоретически хороша для построения силы, но ваши шансы от трех повторений в подтягиваниях уровня 8, перейти к выполнению подтягиваний уровня 9 равны нулю.

Наилучшие шансы прогрессировать в упражнениях собственным весом, дает способ когда вы получаете максимально возможную силу от одного упражнения и лишь потом переходите к более трудному движению. Наилучший способ освоить упражнение это высокое число повторений, которые являются инструментом в построении силы в тренировках с собственным весом. (Кто сильнее в приседаниях на одной ноге тот кто может сделать два повторения или тот кто может сделать двадцать повторений?).

Низкое число повторений хорошо использовать в тренировках с тяжестями. Допустим вы смогли сделать упражнение с отягощением в 100 фунтов в трех повторениях. Если три повторения это ваша тренировочная цель, то вы можете добавить на штангу пять фунтов и попробовать сделать еще подход. Это усилит подход на 5%. В тренировках с собственным весом сложно прогрессировать такими небольшими поддающимися измерениям шагами. Самым надежным способом будет сосредоточиться на увеличении повторений. С низким числом повторений прогресса добиться сложнее. Если вы можете сделать 4 отжимания то добавив одно повторение вы усилите подход на 25%. Но если вы можете сделать 20 отжиманий то добавив одно повторение вы усилите подход только на 5%. Вот почему повышение повторений в подходе наилучший способ плавно увеличивать нагрузку.

Также высокоповторный подход дает огромные преимущества по сравнению с низкоповторным. Первое большое количество повторений лучше строит массу. Вы можете улучшать нервную проводимость без усталости, но если вы хотите увеличить массу вы должны утомлять мышцы. Это значит делать много повторений. Работа в большом количестве повторений улучшает работу сердечно-сосудистой системы, предотвращает и лечит травмы увеличивает выносливость. Улучшается важная для качков связка ум-мышца. Этот фактор упускается из вида но высокие повторения учат контролю. Когда вы тяжело работаете трудно обрести контроль над движением, с меньшей нагрузкой это сделать легче.

Я не говорю, что необходимо избегать низких повторений. Иногда это прекрасный способ изменить положение вещей. Может быть вы пробуете новые движения или чувствуете себя сильным или просто решили разнообразить тренировки. Все это отличные поводы ввести в тренировку низкие повторения. Но если вы хотите прогрессировать в силе долгое время тренируясь с собственным весом низкие повторения не справятся с этим.

Почему нельзя делать упражнения с собственным весом каждый день?

Иногда можно, бывает даже необходимо. Если ваша цель наработать навык в специфической технике вы можете работать с движением каждый день, но не тяжело. Работая таким образом вы по сути учитесь. Тренируете нервную систему. Нервная система способна адаптироваться очень быстро иногда за секунды (подумайте о наработке навыков в карате или танцах). Таким образом вы можете тренировать нервную систему несколько раз в день.

Если вы хотите увеличить силу и массу то такие «нервные» тренировки не подходят. Тренировка нервной системы нужна вам для тренировки мышечной системы. Ваша нервная система адаптируется меняя конфигурацию уже существующего программного обеспечения, становясь более эффективной. Вот почему она может адаптироваться так быстро. Но мышечная система адаптируется меняя аппаратное обеспечение, увеличивая его размер. Для этого требуется гораздо больше времени.

Ваши мышцы работают на химической энергии. Если вы посредством тяжелой утомительной работы исчерпали эту энергию, то срабатывает инстинкт выживания на клеточном уровне. Ваше тело запасает в прок еще больше химической энергии в ваших мышцах, на случай повторения такой тяжелой работы, но это требует времени. Поэтому вы должны делать перерыв как минимум 48 часов между тренировками одной мышечной группы. Для многих средних атлетов, не употребляющих стероиды, лучше делать перерыв 7 дней или больше. Если вы повторяете этот процесс «исчерпал-восстановил», то химические кладовые пополняются и ваши мышцы становятся больше. Так что если вы хотите стать больше, упорно тренируйтесь, изнуряйте мышцы, давайте им отдохнуть несколько дней прежде чем опять давать нагрузку.

В системе СС есть только одно исключение из правила «изнурительно и редко» это консолидированный тренинг. Если (несмотря на тяжелые тренировки и «положить силу в банк») вы не можете перейти на следующий уровень, то нужен консолидированный тренинг-частое, ежедневное, низкоповторное, не истощающее выполнение движения. Это передовая тюремная стратегия дает уверенность, развивает координацию, тренирует нервную систему и позволяет перейти на новый уровень без сжигания мышц. К сожалению из-за быстрой адаптации нервной системы, быстрее вступает в силу закон убывающей полезности. Поэтому эки используют консолидированный тренинг короткими очередями, чтобы получить максимальную отдачу.

Некоторые люди сравнивают консолидированный тренинг, используемый в тюрьмах с подходом используемом в жестком стиле называемым «смазкой нервов» («grease the groove» - далее GTG -подробнее в книге Цацулина «Безоружный воин» ч.2). Но (насколько я могу судить) они отличаются по двум параметрам мотиву и целевому применению. В то время как GTG это долгосрочный метод по увеличению силы основанный на тренировке силовых навыков, консолидированный тренинг это краткосрочная тактика предназначенная для того чтоб атлет мог «прощупать» необычную технику тренировок с собственным весом.

Оба метода основаны на неврологической/психологической адаптации, но GTG потенциально бессрочна, а консолидированный тренинг это уловка позволяющая атлету быстрее «открыть» новую, передовую технику(упражнение), чтобы включить её в свой тренировочный арсенал и вернуться к наращиванию массы. Другое отличие в том что GTG может быть использована в различном диапазоне повторений, в зависимости от ваших целей. В то время

как консолидированный тренинг работает с низким числом повторений, если вы можете выполнить высокое количество повторений вам не нужна консолидация. Вы просто тяжело работаете и придерживаетесь регулярного способа прогрессирования СС.

Итог: Если вы хотите увидеть скачок размере мускулатуры вам нужно утомлять мышцы за короткий период, а затем отдыхать и расти. Другого пути нет. Независимо от того используете вы в тренировках собственный вес, штанги и гантели, тренажеры или мешки с песком. Это не важно. Ежедневная консолидированная работа над сложной техникой может помочь в тренировке нервной системы, но не сделает вас больше и имеет высокую скорость убывающей полезности, поэтому используйте её с осторожностью.

О тренировках я прочитал много книг и статей и в основном они состоят из тренировочных программ. В СС только одна глава посвящена программам. Почему? Вы рекомендуете только эти программы?

Первое, многие люди обращаясь ко мне говорят « программа Convict Conditioning». Это неправильно. СС это не программа. Это подход.

Я могу коротко обобщить этот подход:

1. Выберите несколько многосуставных движений, так, чтобы они охватывали все тело.
2. Тяжело работайте в упражнениях с собственным весом пока не достигните целевого количества повторений.
3. Когда достигните целевого количества повторений, переходите к более сложной версии того же движения.
4. Повторяйте пункты 2-3.

В книге я показываю как изменяя позу, рычаг и диапазон получить движения с собственным весом от «легкого» до «почти невозможного». Нравится читателю моя писанина или нет, я хочу чтобы каждый прочитавший СС понимал, что любое движение тела может быть взято новичком или мастером и выстроено в ряд последовательных уровней. Если я сделал это, то добился чего-то очень важного. Я смог вернуть тренировки с собственным весом в силовой мир.

Если вы подумаете то такой подход - добавлять повторения, затем увеличить интенсивность ничем не отличается от базовых тренировок со штангой. С помощью СС я просто пытаюсь избавиться от старой заржавевшей штанги которой пользовался я и многие другие. Если у вас есть штанга и множество блинов вы можете использовать любую программу, какая вам понравится. Некоторые будут плохие некоторые хорошие. Но у вас есть выбор и он не зависит от штанги.

СС похоже на это. Не путайте подход - прогрессирование в гимнастике - с используемыми программами. Конечно я только предложил программы на выбор, я думаю лучшие. Но не становитесь фанатиком программ. Почему? Потому что никакая последовательность пусть и хорошая не будет заботиться о вас всю жизнь. Нужно сосредоточиться на подходе а не на последовательностях.

Что касается смены программ, вы должны следовать одной программе как минимум три месяца чтобы увидеть результат. Я верю что раз в несколько месяцев необходима встряска. Учитесь делать это самостоятельно. Будьте собственным тренером. Экспериментируйте, изменяйте, изобретайте. Если вы повышаете повторения, форму или двигаетесь к более жестким упражнениям (выше 2-3 уровня, значит вы все делаете правильно. Продолжайте в том же духе.

Шаблоны «высокочастотных» программ

Меня часто спрашивают почему я продвигаю «низкочастотные» программы в большинстве которых вы работаете с каждым упражнением тяжело только раз в неделю. Простой ответ в том, что эти программы работают. Я большой сторонник оптимизации отдыха и восстановления для максимальной прочности и роста. Помните вы не растете во время тренировки. Тренировка разрушает мышцы. Вы растете во время отдыха.

Я не решаюсь рекомендовать высокочастотные программы. Почему? Потому что если я их дам, большинство парней начнёт их использовать! А это не всегда хорошо. Есть хорошее правило начать с хорошей, добротной, низкочастотной программы (например хорошее поведение) и посмотреть как вы продвигаетесь. Если вы прогрессируете каждую неделю зачем увеличивать частоту? Именно поэтому все программы которые я впахнул в СС низкочастотные: *Свежая кровь*, *Хорошее поведение*, *Ветеран*.

Но есть случаи когда повышение частоты работает. Например спортсмен возвращается после перерыва, когда мышечная память позволяет прогрессировать быстрее или атлет с чрезвычайно мощным восстановлением и т.д. Для таких случаев у меня есть «маленькая черная книга» содержащая эффективные высокочастотные программы, которые я могу дать людям. Я не хочу включать их в книгу, потому что большинство спортсменов (молодых и горячих) в обход других более полезных программ начнет использовать высокочастотные и рванет с места в карьер. Так как для большинства атлетов не химиков будет достаточно низкочастотных программ, высокочастотные занятия только замедлят их прогресс. Угадайте кого обвинят в этом? Меня черт возьми!

Ниже я описываю эти четыре программы. Я не хотел включать их в книгу, но рад выложить их на сайте который посещают более опытные спортсмены. Не злоупотребляйте ими, т.к. в итоге обвините меня.

Итак начнем...

I. Свежая кровь v 2.0

Эта версия программы Свежая кровь предлагает выполнение упражнений три раза за две недели, а не два раза за две недели, как основная программа. Это подойдет тренированным атлетам и людям с хорошей способностью восстановления, которые адаптировались и процветают в системе СС. Также может быть использована атлетами которые возвращаются к СС после перерыва.

Свежая кровь v 2.0

| | | |
|--------------|----------------------------|--------------------------------------|
| ПОНЕДЕЛЬНИК: | ОТЖИМАНИЯ ПОДЪЕМ НОГ | 2-3 РАБОЧИХ СЕТА 2-3 РАБОЧИХ СЕТА |
| ВТОРНИК: | - | |
| СРЕДА: | ПОДТЯГИВАНИЯ ПРИСЕДАНИЯ | 2-3 РАБОЧИХ СЕТА 2-3 РАБОЧИХ СЕТА |
| ЧЕТВЕРГ: | - | |
| ПЯТНИЦА: | ОТЖИМАНИЯ ПОДЪЕМ НОГ | 2-3 РАБОЧИХ СЕТА 2-3 РАБОЧИХ СЕТА |
| СУББОТА: | - | |
| ВОСКРЕСЕНЬЕ: | - | |

ПОВТОРИТЕ НА СЛЕДУЮЩЕЙ НЕДЕЛЕ,
ПОСТОЯННО ЧЕРЕДУЯ ТРЕНИРОВКИ

- Свежая кровь 2.0. следует той же схеме, что базовая, но вы тренируетесь чаще. Вы делаете отжимания и подъемы ног в понедельник, подтягивания и приседания в среду, и возвращаетесь к отжиманиям и подъемам ног в пятницу. В субботу и воскресенье вы отдыхаете, чтобы полностью восстановиться. Следующую неделю вы начинаете с подтягиваний и приседаний в понедельник также делаете их в пятницу, в среду делаются отжимания и подъем ног. Третья неделя повторяет первую.
- Эта программа дает достаточно времени для восстановления, но для некоторых может оказаться тяжелой. Помните, что хотя мы используем для простоты недельные циклы это не догма. В семи днях нет волшебства. Если вы экспериментируя с программой обнаружите, что вам нужно добавить больше дней для восстановления сделайте это. Например некоторые хотят сделать отжимания и подъем ног, отдохнуть два дня, сделать подтягивания и приседания, отдохнуть два дня и повторить эту последовательность не обращая внимания на семи дневную неделю. Помните, что с СС вам не нужен тренажерный зал, который может быть закрыт в воскресенье. Вы можете тренироваться когда восстановились по своему графику, а не по графику управляющего залом.

2. Тяжелые времена

Жесткий подход отжиманий еще более трудоемок чем жесткий подход жима лежа. Обычный атлет делает один жесткий подход жимов лежа в неделю, почему с отжиманиями должно быть по другому? Вторая причина по которой я советую делать одну тренировку с отжиманиями в неделю заключается в том, что в отжиманиях в стойке на руках нагружаются те же мышцы. Если вы делаете оба упражнения то нагружаете одни и те же мышцы дважды в неделю. Тренировка «Тяжелые времена» позволяет уравновесить два жимовых движения горизонтальными подтягиваниями. Таким образом на неделю у вас есть четыре движения для верха тела (отжимания, подтягивания, отжимания в стойке на руках, горизонтальные подтягивания). Эта программа больше подойдет средне-продвинутым атлетам.

Тяжелые времена

| | | |
|--------------|-----------------------------------|--|
| ПОНЕДЕЛЬНИК: | ПОДТЯГИВАНИЯ ОТЖИМАНИЯ НР | 2-3 РАБОЧИХ СЕТА 2-3 РАБОЧИХ СЕТА |
| ВТОРНИК: | - | |
| СРЕДА: | ПОДЪЕМ НОГ МОСТЫ ПРИСЕДАНИЯ | 2-3 РАБОЧИХ СЕТА 2-3 РАБОЧИХ СЕТА 2-3 РАБОЧИХ СЕТА |
| ЧЕТВЕРГ: | - | |
| ПЯТНИЦА: | ОТЖИМАНИЯ Г. ПОДТЯГИВАНИЯ | 2-3 РАБОЧИХ СЕТА 2-3 РАБОЧИХ СЕТА |
| СУББОТА: | - | |
| ВОСКРЕСЕНЬЕ: | - | |

- Горизонтальное подтягивание отличное дополнение к любой программе. В то время как в подтягиваниях работает вертикальная тяга, в горизонтальных подтягиваниях усилие прилагается в горизонтальной тяге. Это комбинация очень хорошо работает с отжиманиями в стойке на руках и обычными отжиманиями., потому что в них усилие прилагается в вертикальном и горизонтальном жиме соответственно. Сочетание этих четырех упражнений в одной программе позволяет проработать тело со всех углов.
- Эта программа идеальна для атлетов прошедших горизонтальные подтягивания, вы должны быть экспертом в этом движении. Когда вы включаете горизонтальные подтягивания в свою программу, вы должны должны работать с прогрессирующей нагрузкой, делая упражнение сложнее. Просто используйте принципы СС изменяйте плечо рычага, используйте неравномерный хват, используйте узкий хват. Уловили суть?
- В этой программе большая нагрузка ложится на верхнюю часть тела; разные тяни-толкай движения используются дважды в неделю. Ноги, позвоночник и пресс получают нагрузку на одной тренировке. Это отличный выбор для тех кто хочет быстро добавить силы и массы торсу и рукам, при условии что у них быстрое восстановление. Так-

же это программа для тех, кто хочет нагрузить верх тела сильнее чем низ, например спортсменов занимающихся бегом или ездой на велосипеде.

3. Хорошее поведение v 2.0

Хорошее поведение 2.0. это три тренировки как и в предыдущей программе но они не растянуты на неделю, а выполняются за три дня. Потом повторяются в следующие три дня, затем 1 день отдыха и все сначала. Программа подходит только для опытных атлетов, которые тренируются несколько лет, и имеют сверхбыстрое восстановление.

Хорошее поведение v 2.0

| | | |
|--------------|--------------|------------------|
| ПОНЕДЕЛЬНИК: | ОТЖИМАНИЯ | 2 РАБОЧИХ СЕТА |
| | ПОДЪЕМ НОГ | 2 РАБОЧИХ СЕТА |
| ВТОРНИК: | ПОДТЯГИВАНИЯ | 2 РАБОЧИХ СЕТА |
| | ПРИСЕДАНИЯ | 2 РАБОЧИХ СЕТА |
| СРЕДА: | ОТЖИМАНИЯ НР | 2 РАБОЧИХ СЕТА |
| | МОСТЫ | 2 РАБОЧИХ СЕТА |
| ЧЕТВЕРГ: | ОТЖИМАНИЯ | 2 РАБОЧИХ СЕТА |
| | ПОДЪЕМ НОГ | 2 РАБОЧИХ СЕТА |
| ПЯТНИЦА: | ПОДТЯГИВАНИЯ | 2 РАБОЧИХ СЕТА |
| | ПРИСЕДАНИЯ | 2 РАБОЧИХ СЕТА |
| СУББОТА: | ОТЖИМАНИЯ НР | 2-3 РАБОЧИХ СЕТА |
| | МОСТЫ | 2-3 РАБОЧИХ СЕТА |
| ВОСКРЕСЕНЬЕ: | - | |

- Эта программа не для всех. Она состоит из шести тренировочных и одного выходного дня в неделю. Для тех кто хочет много тренироваться кажется что это хорошая программа, но большое количество тренировок не означает автоматически быстрый прогресс. Качество важнее количества и не стоит забывать, что растете вы во время отдыха. Если тренировки по этой программе превышают восстановительные способности вашего организма, как и большинства людей, вы откатитесь назад в вашем тренинге.
- Даже великие атлеты могут обнаружить, что эта программа тяжела для них если они мало спят и отдыхают. Как и любая программа эта может быть изменена. Добавьте дни отдыха если не восстановились или упало количество повторений в упражнениях.

4. Вертушка

Одна из проблем высокообъемных тренировок связана с тем, что после первых двух упражнений у атлета заканчиваются душевные или физические силы для продолжения. «Вертушка» подходит для спортсменов с хорошей выносливостью и большой энергией. Если это про вас, то программа вам подойдет. Добавляйте дни отдыха если заметите откат в прогрессе.

Вертушка

| | | |
|---------|---|--|
| ДЕНЬ 1: | ПОДТЯГИВАНИЯ ПРИСЕДАНИЯ ОТЖИМАНИЯ | 2-3 РАБОЧИХ СЕТА 2-3 РАБОЧИХ СЕТА 2-3 РАБОЧИХ СЕТА |
| ДЕНЬ 2: | - | |
| ДЕНЬ 3: | ОТЖИМАНИЯ НР МОСТЫ ПОДЪЕМ НОГ | 2-3 РАБОЧИХ СЕТА 2-3 РАБОЧИХ СЕТА 2-3 РАБОЧИХ СЕТА |
| ДЕНЬ 4: | - | |

ПРОДОЛЖАЙТЕ ВРАЩАТЬ ДВЕ ТРЕНИРОВКИ
С ОДНИМ ДНЕМ ОТДЫХА МЕЖДУ НИМИ

- Вы выполняете движения Большой Шестерки за две тренировки, сосредоточившись на трех движениях в одной тренировке. Между тренировками один день отдыха. Это четырех дневная программа повторяйте ее сколько вам хочется или нужно.

Эти программы основаны на Большой Шестерке. Те кому хочется более разносторонних тренировок (кардио, ловкость,растяжка) могут ознакомиться с программами представленными в *Convict Conditioning 2*.

ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

Я слышал, что множество зэков тренируются в своих камерах по несколько часов в день, но в СС вы хапните горя с горизонтальными подтягиваниями. Я могу сделать много обычных подтягиваний, но выполнить условие перехода для горизонтальных подтягиваний намного сложнее.

Горизонтальные подтягивания это 2-й уровень серии подтягиваний. Горизонтальные подтягивания не должны быть тяжелее чем полные подтягивания уровня 5. Горизонтальные подтягивания по трудности должны занимать промежуточное положение между упражнениями уровня 1 и 3. Если у вас это не так надо что то поменять.

Как я писал в книге облегчить упражнение просто. Основной способ это поднимать перекладину. Чем она выше тем больше веса приходится на пятки и тем легче выполнять упражнение.

Если вы действительно испытываете трудности с горизонтальными подтягиваниями поднимите перекладину от уровня пояса до уровня груди.

Работайте в этом упражнении тяжело, старательно и строго, добавляйте повторения пока не выполните условие перехода. Если вы выполнили условие перехода на следующей тренировке попробуйте сделать подтягивания «перочинный нож». Если у вас легко получилось подтянутся 10 раз (начальный уровень) продолжайте упражняться в них. Если подтянутся 10 раз не получилось или они дались слишком тяжело вернитесь к горизонтальным подтягиваниям и опустите перекладину на несколько дюймов. Работайте таким образом в течении нескольких тренировок, после выполнения условий перехода, попробуйте сделать «перочинный нож» еще раз.

Если необходимо опустите перекладину еще раз. Продолжайте это делать пока не сможете легко и безопасно выполнять «перочинный нож».

Прогрессивная нагрузка в гимнастике это не операция на головном мозге. Вы работаете с упражнением пока его трудно выполнять, затем находите более сложное упражнение и повторяете процесс. Если упражнение слишком сложное найдите попроще, если слишком легкое найдите посложнее. Включите голову, читайте книгу и вы поймете как это сделать.

Я никогда не видел отжимания в стойке на одной руке. Это вообще возможно?

Да отжимания в стойке на одной руке это возможно. Я их делаю, я видел как их делают другие, и я учил других делать их. Скептики утверждающие что упражнение этого уровня невозможно, просто потому, что они его никогда не видели, ничего не знают о возможностях человеческого тела.

Тело делает то, что говорят. Все говорили что выжать лежа 400 фунтов невозможно, но *Дуг Хенберн* сделал это в 1950 году. Через три года он пожал 500 фунтов. Сегодня элитные спортсмены жмут в два раза больше, это очень много. Никогда не верьте скептикам, когда речь заходит о человеческом потенциале.

Если бы отжимания в стойке на руках были так же популярны как жим лежа, вы бы в любом зале могли увидеть парней выполняющих отжимания в стойке на одной руке. Это упражнение попало в немилость, по крайней мере на воле. В некоторых тюрьмах оно все еще популярней жима лежа, потому что вы можете выполнять его в любое время в камере.

Это происходит не только с упражнениями с собственным весом которые с течением времени стали не модными и забылись. Упражнения с отягощениями тоже забываются, даже самые лучшие. Хороший пример «жим скручиванием». Более ста лет назад великий *Артур Саксон* выполнил «жим скручиванием» (выполняется одной рукой) с весом 370 фунтов (по неофициальным данным значительно больше). Этому упражнению в современных тренировках также как и отжиманиям в стойке на руках не уделяется должного внимания. Посмотрите ролики на *Youtube* вы не найдете человека делающего «жим скручиванием» с весом больше 200 фунтов. Означает ли это, что выжать больше 200 фунтов в этом упражнении невозможно? Ни в коем случае еще в достероидную эру *Саксану* покорился чуть ли не вдвое больший вес.

В следующий раз когда кто то скажет вам что отжимание в стойке на одной руке невозможно, вспомните факты. Человек может выполнить жим лежа с 1000 фунтов, рывок с 580 фунтами и «жим скручиванием» с 370 фунтами. И вы говорите мне что 180 фунтовый атлет не может выполнить частичный жим одной рукой 180 фунтов?

Нет ничего невозможного дружок!

Большинство движений на «Уровне Мастера» представляется настоящим подвигом силы. Но подъем прямых ног в вися не кажется чем то невероятным. В чем подвох?

В тюремной культуре подъем прямых ног в вися это король среди упражнений на пресс. Это базовое, простое движение, которое прорабатывает всю переднюю цепь плюс хват, одновременно повышая гибкость спины и силу бедер. Также вы получите клевые шесть кубиков если работаете тяжело.

Несмотря на это, в арсенале гимнастики вы можете найти более тяжелые упражнения для пресса. Но тюремный тренинг не гимнастика. Большинство сильных тюремных атлетов

предпочитают сохранить энергию для развития плеч, спины и рук, а не тратить её на супер упражнения для пресса. Это факт тюремного тренинга и это отражено в СС.

Все «Уровни Мастера» это иллюзия. Это не конечная точка, а лишь веха на пути развития силы. Вот и все. Если вы дошли до точки когда можете легко выполнить подъем прямых ног в висе в 2 подходах по 30 повторений, ничего не мешает вам найти более трудное упражнение и работать с ним. Но достигнув этого уровня вы будете рады тому насколько сильной стала ваша талия.

Помните что талия задействована во всех гимнастических движениях. Она подвергается нагрузке в отжиманиях, подтягиваниях, приседаниях и мостах. Мышцы живота нагружаются во время работы верха и низа тела. Поэтому многие тюремные атлеты вообще не делают упражнения на пресс.

Итог: Если вы хотите нагрузить пресс, то несколько подходов подъемов прямых ног в висе это все что может вам понадобиться.

Ранее я научился делать приседания на одной ноге, но начав заниматься по СС у меня возникли проблемы с неравномерными приседаниями. Есть идеи?

Неравномерные приседания это удивительное «секретное» упражнение для развития равновесия, гибкости и прочности суставов. К сожалению из-за того трудно быстро научиться приседать с пяткой на мяче, многие атлеты не тратят время на освоение этого критического движения. В результате мы имеем целое поколение атлетов тренирующихся с собственным весом, которые могут сделать приседание на одной ноге, но не имеют силы и навыка для выполнения неравномерных приседаний.

Это привело к тому, что некоторые парни считают, что неравномерные приседания труднее чем приседания на одной ноге. Но это не так. Если вы спросите атлета который должным образом тренируется используя СС назвать уровни в правильном порядке, он ответит вам (после освоения закрытых приседаний - уровень 6) что легко выполнял неравномерные приседания даже если не мог делать полные приседания на одной ноге. Если вы не можете приседать на одной ноге, вам помогут неравномерные приседания, научат преодолевать мертвую точку, удерживать равновесие в нижнем положении.

Атлет который может присесть на одной ноге, но не может сделать неравномерное приседания, должен вернуться назад и начать жестко работать с неравномерными приседаниями. Освоение неравномерных приседаний безусловно улучшит его приседания на одной ноге; он будет чувствовать себя более жестким более сбалансированным и более твердым но «упругим» в нижней позиции.

Многие люди считающие что выполнение неравномерных приседаний невозможно, просто должны внести в их выполнение небольшие изменения. Например использование в качестве опоры баскетбольного мяча подходит для людей среднего роста. Но для людей с ногами покорооче баскетбольный мяч может оказаться слишком высоким, это приводит к смещению центра тяжести назад и, возможно, падению. Эти атлеты должны найти мяч меньшего диаметра. Но даже коротышки могут делать неравномерные приседания с баскетбольным мя-

чом, если они разобьют подъем на несколько управляемых частей.

Помните если в гимнастике вы сталкиваетесь с тем, что не можете выполнить какое то упражнение, то вы должны выполнять движение которое можете сделать, а не пытаться делать движение которое не получается. Если не можете выполнять неравномерные приседания с баскетбольным мячом замените его на неподвижный объект. Подойдут книги или кирпичи. Если у вас получается приседать таким образом подымайте уровень книг пока они не достигнут высоты баскетбольного мяча. После того как выполните условие перехода, замените книги на мяч и вы обнаружите (после нескольких недель постепенного прогресса), что приседать с мячом «вдруг» стало легче. таким образом один уровень разбивается на четыре или пять подуровней (так называемые «скрытые уровни», хотя они не спрятаны и вы можете найти их в книге на стр.96).

Почему в СС отжимания на одной руке выполняются с близко поставленными друг к другу ногами? Я думал что в этом упражнении между ступнями должно быть расстояние побольше.

Простой ответ - потому что именно так я отжимался за решеткой.

В современных тюремных залах вы можете увидеть множество скамеек для жимов лежа. Но это дань времени. Даже сегодня множество атлетов не выполняют жим лежа по множеству причин. Они нагружают те же мышцы при помощи отжиманий на одной руке. Но обычные отжимания на одной руке - ноги широко раздвинуты, рабочая рука далеко от корпуса, торс скручивается - это слишком простой тест для сильных парней. Поэтому настоящие силачи выполняя отжимания на одной руке с близко поставленными ступнями. В некоторых кругах такая форма выполнения называется «тюремными отжиманиями», для того чтобы отличать их от обычных отжиманий на одной руке выполняемых на воле.

При выполнении «тюремных отжиманий» вы держите рабочую руку близко к корпусу, а не отставляете её в сторону. Это позволяет перенести нагрузку с грудных мышц на трицепсы и передние дельты (гораздо более «функциональные» мышцы подробнее смотрите в книге).

Многие атлеты которые могут легко выполнить обычные отжимания на одной руке, впадают в шок при попытке выполнить «тюремные отжимания». Они не могут удержать равновесие и у них не хватает сил опуститься низко. Часто они заваливаются на одну сторону. После того как они опозорились, то либо сдаются либо говорят, что такое движение вообще невозможно. Я знал несколько человек которые заявили, что «поняли» выполнение «тюремных отжиманий» невозможно так как делая их нельзя удержать равновесие. Это ложь. Если бы удержание равновесия было невозможным то это проявилось бы как в негативной (опускание) так и в позитивной (подъем) фазе движения. Но многие атлеты обнаружат, что могут выполнить негативную фазу движения в «тюремных отжиманиях», даже если им не дается позитивная фаза. Я не писал об этом в книге, но изгиб корпуса, а не поворот к полу, изгиб корпуса, помогает парням удерживать равновесие пока увеличивается сила.

В действительности у многих атлетов возникают проблемы с тюремными отжиманиями из-за того, что они недостаточно сильны. Поскольку это упражнение часть гимнастики многие люди не проявляют к тюремным отжиманиям должного уважения. Поверьте мне это

настоящий подвиг силы.

В зависимости от вашего телосложения в отжиманиях вы выжимаете до 70% собственного веса (многие говорят от 50 до 65% но это недооценка). Вы можете проверить это поставив руки на весы при выполнении отжиманий. Если вы весите 220 фунтов то ваши отжимания эквивалентны 154 фунтам, т.е. по 77 фунтов на каждую руку. Когда вы отжимаетесь на одной руке, положив другую за спину вы двигаете 154 фунта. По сути это удвоение нагрузки.

Подумайте о том, что это эквивалентно жиму штанги лежа весом 308 фунтов ($155 * 2 = 308$)! В действительности тюремные отжимания на одной руке тяжелее жима лежа, т.к. большая часть нагрузки ложится на локти, руки и передние дельты, это больше похоже на жим лежа узким хватом.

Подумайте об этом, для большого атлета тюремные отжимания будут эквиваленты жиму лежа узким хватом с весом 308 фунтов. Это очень сильно. Множество бодибилдеров даже не могут приблизиться к этому весу. Многие сильные мужики будут раздавлены этим весом.

Я часто чешу репу, когда парни хотят дойти до Уровня Мастера за одну ночь. Сколько нужно тренироваться чтобы выжать лежа узким хватом более 300 фунтов? Потребуется время и самоотверженность. Возможно годы умных и прогрессивных тренировок (скольких парней, не вылезавших из зала, вы знаете способных выжать лежа узким хватом 308 фунтов?). И все же большинство парней ожидает, что они упадут на пол и сделают эквивалентное этому весу (300 фунтов) упражнение с собственным весом за пару недель.

Помните, что для тюремных отжиманий нужна сила всего тела, включая стальной живот и спину, а также чувство равновесия. Равновесие важный фактор. Для большинства людей тюремные отжимания существенно тяжелей их эквивалента с свободным отягощением. Для людей является сюрпризом, что я могу легко выжать лежа 315 фунтов, несмотря на то, что никогда не тренировался с тяжестями. Причиной тому мое мастерство в тюремных отжиманиях. Здоровенные пауэрлифтеры хватаются за голову, видя что парень мог стать настолько сильным «просто отжимаясь». Это так. Я узнал мою систему от старшего поколения которое знало в этом толк.

Забудьте отжимания с широкой постановкой ног. Всегда держите ноги вместе, с первого дня и вы не только нарастите силу и массу, вы сделаете это быстрее.

ЕЩЕ БОЛЬШЕ ТЮРЕМНЫХ ТРЕНИРОВОК

Правда ли, что будет продолжение Convict Conditioning?

И да , и нет. Будет еще одна книга, но ее нельзя назвать сиквелом в прямом смысле.

Еще когда я был в тюрьме, это было в конце 90-х годов, кто-то сказал мне, что я должен записать все мои знания о тренировках в книге, так что люди на свободе могли получить доступ к тренировкам по методологии заключенных и войти в пик формы . Я реально увлекся этой идеей, и задумал общую «библию» тюремных тренировочных знаний, содержащие почти все стоит знать о методах тренировки в тюрьме. Я написал книгу и она действительно выглядела как «библия»- более 700 страниц. Это было просто чертовски много для мира современного издательского дела. Мой друг, который редактировал рукопись разбил ее на две части, основные силовые упражнения, и «все остальное».

Основная часть силовых тренировок была отполирована и опубликована в СС. Все, что осталось «шотган мышцы», диета, кардио, гибкость и другие методы тюремных тренировок будут опубликованы в СС2.

Спортсмены использующие СС вероятно захотят взглянуть на СС2, но СС2 это не продолжение. Книги дополняют друг друга, но вы можете использовать каждую как самостоятельное руководство.

В программе «Одиночное Заключение» упоминается работа на хват, шею и икры, но не приводится никаких упражнений и программ. В чем дело?

Оригинальная рукопись содержала программы для хвата, шеи и икр, но из-за недостаточности места эта глава была перенесена в СС 2.

В тюрьме эти мышцы называются «мышцы шотган». Если вы тяжело работаете в Большой Шестерке, вы можете не чувствовать необходимость дополнительно нагружать хват, шею и икры. Но если вы захотите знать как специализироваться на этих областях используя собственный вес для прогрессивной нагрузки, в СС 2 вы найдете все что вам нужно.

Сила хвата ключевая часть общей силы. Но сегодня хват тренируют используя тренажеры, эспандеры и другие внешние устройства. На самом деле здоровый и самый эффективный способ работы над хватом заключается в использовании традиционных техник упражнений

с собственным весом. Моя программа на хват позволит превратить ваши слабые ручки в стальные тиски.

В современный тренировочный мир вернулось понимание важности силы хвата. Кажется, что все вокруг говорят о сильном хвате. Это хорошо, но сколько атлетов думают о силе икр? Каждый раз когда вы поднимаете или двигаете отягощение усилие проходит через ноги. Но вы не увидите обсуждения тренировок голеностопа и икр. Я опишу как их тренируют в тюрьме.

То же самое можно сказать о тренировке шеи. Если вы планируете драться, то вам лучше иметь сильную шею, чтобы защитить башку. Вот почему боксерам борцам и экам нужно изучать передовую технику тренировок шеи, даже если она исчезла из современных тренажерных залов.

Я хочу добавить тренировки с собственным весом в свою обычную программу занятий в зале, но я не хочу прекращать занятия с отягощениями. Что мне делать?

Я думаю, что все кто тренируется с отягощениями, даже самые пробитые фанатики железа, выиграют если добавят в свои программы занятия с собственным весом. Я давал совет в главе 12 СС как интегрировать занятия с собственным весом в тренировки в тренажерном зале.

Также недавно я написал статью в которой описал взаимозаменяемые упражнения с собственным весом и с тяжестями. Может быть вам полезна : <http://www.musclesofiron.com/articles/a-dirty-dozen/>

Вы не упоминаете кардио в СС. Вы одобряете кардио тренировки?

Я фанат кардио тренировок, но я считаю, что «кардио»-это то, что тренирует сердечно-сосудистую систему, тренировки это тяжелая работа для сердца, легких и сосудов. Но это не то же самое, что аэробные упражнения. Когда я представляю длительную до онемения задницы езду на велотренажере, гребном тренажере или подъем на степпере по невидимым ступеням, мне хочется блевать.

Забудьте о дорогих напичканных электроникой тренажерах которые стоят сейчас рядами в каждом зале. Лучший вид кардио это тренировка с собственным весом. Сделайте подход выходов в мост, потом присядьте много раз, ваше сердце будет стучать, вы будете тяжело дышать, сосудистая система будет тяжело работать доставляя энергию мышцам и отводя продукты распада. Сравните это с 30 минутной скучной ходьбой на тренажере «gravity walker» и вы начнете понимать что я имею в виду.

Лучшее кардио упражнение с собственным весом это бег. Но бегать в камере проблематично, поэтому эки для кардио тренировок используют специальные упражнения с собствен-

ным весом интенсивные и функциональные. Под «интенсивными» я имею в виду тренировки заставляющие сердце биться максимально часто за короткий промежуток времени. Под «функциональными» я имею в виду кардио упражнения имитирующие реальные ситуации в тюрьме; быстро подняться и опуститься в бою. (Поверьте мне способность быстро упасть на пол позволяет вам выжить, когда охрана дубасит всех в камере).

Тем кто желает получить больше информации о тюремных кардио тренировках я советую обратиться к СС2.

Я видел ужасно больших парней тренирующихся за решеткой. Как эти парни стали такими большими и сильными на скудной тюремной диете?

Вы правы. Множество мощных тюремных атлетов выживают (и процветают!) на диете, которую гуру современного бодибилдинга посчитают ниже средней. Я встречал спортсменов, которые достигали своих рекордов на скудных низкокачественных харчах.

Почему это возможно?

Эта тема слишком сложна для того, чтобы обсуждать её здесь. В СС2 этому посвящена целая глава «Тюремная диета»

Тренируясь в тюрьме я разработал много идей посвященных питанию, которые расходятся с современными взглядами. Современные представления о том, как нужно питаться для наращивания силы и массы, полны всякой ерунды. Эти священные коровы тщательно охраняются и существует только одна причина мой друг почему так происходит, деньги.

Я до сих пор питаюсь так же как в тюрьме, три раза в день. Вам не нужно больше основного рациона, чтобы стать сильным или подтянутым. Все, что говорят о высоком содержании белка это ерунда. На этом делают деньги. Журналы твердящие о необходимости белка, сыворотки, коктейлей, таблеток для похудения, пытаются продать это людям.

Многим спортсменам и диетологам очень не понравится то что я говорю.

РАЗНОЕ

Можно объединить СС и тренировки с гирями?

Если вы собираетесь использовать свободные веса, то гири лучшее, что вы можете использовать.

В прошлом, когда свободные веса впервые были изобретены, они были почти повсеместно использовались в сочетании с упражнениями с собственным весом. Римский стратег *Вегеций* описывал ручные утяжелители, используемых в римской армии как часть военной подготовки художественной гимнастики. Но солдаты не крутили эти примитивные гантели, они бегали и прыгали с ними. Они использовались только исключительно по улучшению навыков работы с собственным весом.

Аналогично древними кельтами использовались каменные кольца. Еще в китайской династии Тан, монахов Шаолиня использовали каменные замки (устройство которых не отличаются от гирь) в сочетании с упражнениями кунг-фу с собственным весом.

Для меня, гири следуют духу старой школы. Гири легко сочетать с приседаниями на одной ноге, с подтягиваниями, мостами, отжиманиями, и так далее. Точно, гири были впервые использованы в Америке, в тренажерном зале **Sig Klein** в 20-ых и 30-ых годах. И только потом, работа с свободными весами и работа с массой тела разошлись в противоположности. Назад в целое, они, как правило, соединяются вместе для достижения максимальных результатов.

Одна из основных проблем в бодибилдинге это позиция «растопыренных локтей», в жиме лежа, вертикальном жиме, и т.д. Я говорил с *Павлом* об этом, и указал мне на несколько вещей. Он пояснил, что при жиме (или тяге) гири, руки, запястья и локти могут двигаться более свободно, чем со штангой или в тренажере. В результате, вы можете получить меньше травм с гирями по сравнению с другими формами тренировки с свободными весами. Так что если вы собираетесь использовать программу со свободными весами наряду с СС, гири, вероятно, самый лучший вариант.

Тем не менее, я не эксперт по гирям, я не имею отношения к РКС, и они, конечно, меня не спонсировали, что бы я говорил все это. Это просто мои 2 копейки, так как вы все достаточно часто меня спрашивали.

Каковы ваши мысли по обучению гимнастике?

У меня есть огромное уважение к гимнастам и их формам искусства. Я слышал, что несколько человек используют СС в том же самом духе как гимнастика, но прогрессивная гимнастика, которую я изучил в тюрьме очень отличается от спортивной гимнастики. Обе дисциплины получены из большего, более древнего ствола методов с собственным весом, но они преследуют различные цели. Прогрессивная гимнастика - упрощенный сольный метод обучения, разработанный, чтобы построить как можно больше естественной силы и мышцы, используя все более и более трудный состав методов со своим весом. Гимнастика, с другой

стороны, является отрегулированным спортом, где атлеты оцениваются по презентабельности и тяжести ряда телодвижений.

Эти различные цели приводят к существенно различным учебным подходам. Прогрессивная гимнастика - для создания максимальной силы и работы посредством развития мышц и их сухожилий. Хотя гимнасты часто мускулистые и жестоко сильные, для них сила не конечная цель; а вот выполнение прекрасных движений - это для них все. Аналогично, многое по-большой части ненужное в гимнастике, и гимнасты склонны нагружать свои нервную систему вместо того, чтобы по существу работать с зонированной мускульной системой.

Тюремные стажеры силы более склонны к относительно низко-профессиональным движениям. Они посвятили бы свою энергию наращиванию чудовищных мышц и мощи, а не истощали бы ту энергию, которая идет на аспекты как баланс, изящество или гибкость. Выжимание в упоре стойки на кистях - хороший пример. Большинству тюремных атлетов сходятся в том, что стена (или идеально, угол) в тренировке помогает устранить фактор баланса. Гимнасты - наоборот; они должны изучить это движение, свободное, уравновешенное, и в переходе из всех положений. Хотя плиометрика и даже изометрические упражнения время от времени используются, большинство упражнений СС, должны выполняться гладко и с постоянной скоростью. Напротив, гимнастические движения значительно различаются по скорости - от высокой скорости, до замедления и к статическому положению.

Это просто горстка основных различий, но я мог бы перечислить намного больше. Поймите существенное различие - то, что гимнастика - преследует намного более сложные цели, чем прогрессивная гимнастика. Спортивная гимнастика содержит много разделов науки от артистической гимнастики до ритмичной работы и акробатики. Она включает в себя сотни методов. В отличие от гимнастики, СС, основана и построена всего на шести типах движений.

Чтобы перейти к высокому уровню в прогрессивной гимнастике, большая часть оборудования, в котором Вы нуждаетесь, является софтболом, баскетболом, некоторыми книгами и местом, чтобы повиснуть. Когда физический культурист начал формулировать «современную» гимнастику в семнадцатом столетии, они основывали искусство вокруг изгибающейся лошади — который сам по себе был намеком на обучение с собственным весом древних воинов, которые должны были бороться верхом на лошади. С этого времени все больше аппаратных модернизаций было включено в гимнастику, включая параллельные брусья, бревно, перекладина, кольца, брусьях, и так далее..

Я не предполагаю, что одна дисциплина лучше, чем другой. Я просто указываю на некоторые различия между ими. Я знаю столько же, сколько любой человек, живущий в тюрьме, тренирующийся с собственным весом, но я не эксперт по гимнастике, и я не симулирую им быть. К счастью мир силы становится мудрее к невероятной выгоде и изощренности гимнастики, и более высококлассные тренеры приходят в мир фитнеса. Позвольте мне сказать Вам, что некоторые из этих парней - истинные гении в том, что они делают. *Кристофер Соммер*, автор «Строительства Гимнастического Тела» является главным примером. Так как **Since Dragon Door** вывела на свободу СС, мне различные люди присылали тонну книг. «Строительство Гимнастического Тела» было одной из них. Я был поражен знанием тренера *Соммера* и эффективностью его подхода.

Джим Бэттерст - другой парень, который понимает в гимнастике. *Джим* отчасти походит к тренировкам эпохи Возрождения Человека. Он делает все это — веса, гимнастика, старая школьная гимнастика, ручной мяч-ancing. Получение от *Джима* согласия стать моделью для СС, было для меня радостью. Если бы он не согласился сделать это, то я не хотел бы видеть никого другого. Он удивительный парень. Любой, кто живет около Вашингтона, округ Ко-

лумбия и кто хочет улучшить свои навыки работы со своим весом или в гимнастике, должен попытаться найти *Джима*.

Я делаю отжимания, и подумываю о покупке пары стоек для отжиманий. Они хорошо работают?

Кажется, что во всем мире нет торгаша, которая не захочет продать вам какое-нибудь устройство, да? Тренировка отжиманий в упоре - главный пример. Для чего вам нужны ручки? Чувак, у вас уже есть пол!

Что еще хуже, капиталистические перегибы - принуждение потребителя, когда люди должны выбежать и купить это приспособление. Держу пари, что вы встречали тех, кого занесло в фитнес или силовые тренировки, первым желанием которых было не начать тренироваться, а побежать и купить материал — учебный механизм, дополнения, журналы, DVD, штуковины. Ничто из этого дерьма не сделает вас немного более здоровыми, более худощавыми или более сильными. Этого можно добиться только усилием, дисциплиной и последовательностью. К сожалению их вы не сможете купить в супермаркете.

Я не верю в отжимания с ручками. Если вы говорите о тяжелых жимах лежа, вы обнаружите, что все, кто их практикуют в какой-то момент страдают от проблем в локтях, запястьях и предплечьях. Это явление имеет тенденцию ухудшаться, чем дольше вы используете упражнения в вашей практике. У тендинитов, теннисистов и игроков в гольф, артрит локтя, и в конечном итоге, локтя и запястья являются всего лишь частью тренировки для лояльных прессов на скамейке. И все же, эксперты отжиманий, очень редко страдают от такого же типа травм. Почему? Поскольку при плотном захвате, вытягивать руки под тяжестью неестественно. Это тянет за собой мускульное усилие для обеспечения равновесия в предплечьях, которое раздражает полностью мягкие ткани вплоть до локтевого сустава.

Если вы посмотрите на людей, инстинктивнодвигающихся или нажимающих на что-то (вне спортзала!) они делают это плоскими руками. Предположите им отодвигать агрессора от себя, катить шары или толкать автомобиль. Захват, в движении даст странное чувство - он немедленно добавит дополнительное напряжение в предплечьях и локтях. Но у людей в спортзале руки просто принимают такое положение, потому что перекладины, гантели и тренажеры разработаны с «полезными» ручками. Подталкивание плоскими руками - более естественный образец движения и намного более здоровый способ жима, что не только укрепляет всю руку и пальцы, это также распределяет силу намного более равномерно вдоль предплечья.

Компании, продающие эти упоры, утверждают, что с ними вы можете получить лучшую «растяжку». Прежде, чем покупать это, помните, что отжимания - тренировка силы - а не тренировка гибкости. Если вы действительно хотите укрепить плечи в растянутом положении, то лучше (и более безопасно) использовать такие методы, как неравномерные выжимания отжимания. Кроме того, если бы Вы посмотрели на большинство парней, использующих эти упоры, их туловища не опускаются ниже уровня пола. Полная бессмыслица.

Каков мой совет? Если вы не гимнаст специальной подготовки для работы на перекладине, вы не параатлет. Если вы дошли до той стадии, когда ваши отжимания становятся слишком легким, не покупайте ручки - ставте руки на пол и просто менять в упражнении рычаги, чтобы сделать себе труднее. Если вы читали мою книгу, вы уже хорошо осведомлены как это сделать. Делайте так.

Каковы ваши мысли на счет гибкости?

На днях я спросил Павла, - смог ли он для меня найти то, что помогло бы мне через некоторое время , сесть на шпагат. Он просил ; “Насколько гибкий Вы? ” Я сказал; “ну, я не могу сделать и четверги.”

Да, старое самое лучшее, не так ли? Может быть и нет.

В Сан Квентине я встретил много каратэ и кенро парней, и мои ранние тренировки на гибкость были построены вокруг растягивающих упражнений боевых искусств. (Это было в дни ь, когда Брюс Ли был Богом.), Но поскольку я созрел как атлет, я начал видеть проблемы с регулярным подходом боевых искусств к растяжке. В конечном счете мое отношение к гибкости в большой степени окрасилось моей философией гимнастики и соответственно поменялось.

Я подведу итог своих мыслей на счет гибкости, быстро, как могу. Не всякая «растяжка» - одно и то же. Вообще говоря, есть два типа растягивания: пассивная растяжка и активная растяжка.

В пассивной растяжке вы удлиняете расслабленные мышцы и мягкие ткани, используя внешнюю силу. Это могло бы быть силой тяжести (как в наклоне и касании ваших пальцев ног), внешний вес (как в мертвой растяжке - лифт), импульс («заставляющий отскочить с растяжкой»), или просто давить другой частью тела (например, сгибая ваше запястье назад вашей противоположной рукой). Вы можете даже пассивно растянуться с тренажерами как например ,как те тренажеры для растяжки которые вы видели в журналах кунг-фу.

Активное растягивание полностью другое. Принимая во внимание, что пассивная растяжка вовлекает удлинение области мышцы или тела, используя внешнюю силу, активная растяжка вызывает удлинение области, используя внутреннюю силу — а именно, силу мышц самого участника. Чтобы дать пример различия, попросите что бы кто-то поднял вашу ногу, чтобы растянулось подколенное сухожилие - это пример пассивной растяжки. Медленное поднятие вашей ноги силой ваших бедер и квадрицепса, чтобы растянуть подколенное сухожилие является активным протяжением.

Когда большинство людей думает о гибкости или работают для нее, они сосредотачиваются почти исключительно на пассивном протяжении. Это - ошибка. Когда мышца удлинена или растянута, во время спортивной деятельности, никогда не бывает, что бы тело было полностью мягким. Мышцы ног не расслаблены во время удара. Руки и плечи не расслаблены во время удара или броска. Расслабление тела во время передачи силы только делает суставы и связки более уязвимыми — и это является объяснением того, что приверженцы пассивного растяжения намного чаще трапвируются, чем обычные атлеты. Идея, что увеличение гибкости пассивной растяжкой уменьшает возможность травмирования, является мифом. Мышцы и суставы должны быть мощными, отзывчивыми амортизаторами, но пассивная растяжка только учит их быть слабыми, свободными и бесполезными.

Не поймите меня превратно. Пассивное растяжение действительно обладает некоторыми большими преимуществами — в терапии, например, или в обучении расслаблению — но, для превосходной производительности и проработки ран, атлеты должны построить свое обучение гибкости с помощью активной растяжки. Если вы хотите растянуть свою переднюю поверхность (включая живот и фронтальную поверхность бедер), сделайте это, сокращая вашу противоположную поверхность — то есть, мостиком. Если вы хотите растянуть свою заднюю поверхность (включая поясницу, и подколенные сухожилия) делайте это, сокращая вашу переднюю поверхность — то есть, подъемы ног. И так далее.

Когда вы растягиваете мышцу, используя силу, внешнюю к вашему весу — импульс — вы можете выдвинуть мышцу и соединительную ткань за пределы их естественного, безопасного диапазона движения. Некоторые атлеты по ошибке рассматривают это как хорошую вещь, но в действительности нет никакого смысла в растягивании мышц дальше точки, где вы сможете управлять ей. Такое выполнение, таким образом, просто построено на паттернах движений, которые способствуют потере контроля. Этот риск отсутствует во время активной растяжки, потому что работа элементов позвоночника как системы сил ваших мышц агонистов автоматически сужает диапазон движения к идеальному уровню. Это - одна из защитных природных систем.

Вообщем говоря, растяжение мышцы и сустава с напряжением всегда является лучшей идеей, чем просто растяжка через расслабление. Если вы делаете его правильно, растяжка мышцы с напряжением не только гарантирует желательный, здоровый диапазон движения, но также построит сильные сухожилия и суставы. Присядайте на одну ногу и колено получит напряжение. Неравные отжимания в упоре растягивают локти и трицепс под напряжением.

Вы поняли, куда я клоню? Мосты, подъемы ног, выжимания в упоре, приседания с собственным весом — это самые безопасные, самые функциональные формы обучения гибкости. Мы вернулись к тому, с чего начали; к прогрессивной гимнастике. Для мастера в тренировках с собственным весом действительно нет никакого различия между функциональной работой для силы и функциональным развитием гибкости. Если вы делаете вещи правильно, они - две стороны одной монеты. Для получения дополнительной информации об этих идеях о гибкости почитайте *Convict Conditioning 2*.

В какой команде ты Тренер? Эдварда или Джейкоба (имеются в виду герои сериала «Сумерки»)?

ПОШЕЛ НА Х**.

Мне сказали, что если я хочу прогрессировать в силе и массе, то должен использовать периодизацию и циклы для регулирования объема и интенсивности тренировок. Почему в СС нет периодизации?

Нет необходимости менять тренировочные методики в разные периоды (отсюда «периодизация») в течении года. Заключение так не делают, они просто тренируются жестко. Ранее тяжелоатлеты и культуристы не делили тренировочный год. Конечно они могли немного усилить тренировки когда приближались соревнования и это все.

Когда на сцену выла «химия» все изменилось. Соревнующиеся спортсмены начали употреблять химию в соответствие с соревновательным сезоном. Атлеты повышали дозировку

увеличивали интенсивность и скорость восстановления, затем следовал период очищения от препаратов, в соответствии с этим менялись методы тренировки. Тренеры начали планировать нагрузки на это время. Так родилась «периодизация».

Идея «год» это ментальная конструкция. Атлеты, которые не соревнуются и не употребляют химию, разделяют тренировки по сезонам, просто потому, что испытывают от этого интеллектуальное удовлетворение. Это нужно психике а не телу. Вашим мышцам не знакомо понятие «год». Ваши мышцы не знают какое сейчас время года осень, зима, весна или лето. Они могут только напрягаться и расслабляться. Они не ведут дневник и не беспокоятся о погоде. Невероятно сильные люди есть как в Арктике так и в пустыне.

Я не сторонник периодизации, но это не значит, что вы работать максимально тяжело все время. Хорошо если вы даете время от времени отдых мышцам, также хорошо иногда поднажать. Но для этого вам не нужны специальные искусственные программы. СС следует естественным природным циклам интенсивности, это делает это в равновесии с ритмами организма.

В СС вы начинаете новый уровень с низкого числа повторений и осторожно продвигаетесь вперед «прощупывая» новую технику. Это позволяет телу и психике немного отдохнуть. После того как привыкли к движению, вы сильнее нагружаете себя и адаптируетесь. В конце концов вы приближаетесь к условию перехода и вам придется приложить максимум усилий чтобы достичь целевого уровня повторений (на высоких уровнях на это может уйти несколько месяцев). После достижения цели вы переходите на следующий уровень и начинаете более легко работать с новым упражнением. Давление падает. Атлеты продвинувшиеся вверх на несколько уровней поймут меня.

Вы рекомендуете все упражнения выполнять в медленном темпе. Почему вы против плиометрических тренировок?

(Плиометрические упражнения используют взрывные, быстрые движения для развития мышечной силы и быстроты. Эти упражнения помогают мышцам развивать наибольшее усилие за наименьший возможный промежуток времени)

Я не против плиометрики, на самом деле я уверен в преимуществе взрывных тренировок.

Это правда, что большинство ваших прогрессивных тренировок я советую проводить в медленном темпе. Я делаю это потому что с течением времени нагрузка увеличивается и чем выше нагрузка тем выше требования к правильности формы, для безопасности суставов.

Это не значит что я отрицаю плиометрические тренировки. На самом деле я считаю, что если большинство тренировочных движений вы делаете медленно, то время от времени нужно ускоряться двигаясь с максимально возможной скоростью. Если вы делали медленные движения, подобно культуристам, то могли построить массу за счет нервной системы. Другими словами если вы тренируетесь медленно, то вы становитесь медленнее. Но вы ведь не хотите этого?

Лучший способ избежать риска стать медлительным, это время от времени делать «взрывные» упражнения. Их не должно быть много, как при работе на массу, качество лучше количества. И как всегда лучший способ взрывных тренировок основан на движениях с соб-

ственным весом. Привычные нам бег, прыжки. Ваше тело уже запрограммировано двигаться быстро.

Если вы посмотрите в СС раздел Разновидности для каждого упражнения то обнаружите там по крайней мере одно взрывное или полиометрическое движение. Вот мои любимые:

| Упражнение | Взрывной вариант |
|--------------|---------------------------------------|
| ОТЖИМАНИЯ | Отжимание с хлопком |
| ПРИСЕДАНИЯ | Запрыгивание на тумбу |
| ПОДТЯГИВАНИЯ | Подтягивания с хлопком |
| ПОДЪЕМ НОГ | Подъем разгибом |
| МОСТЫ | Фляк / сальто назад |
| ОТЖИМАНИЯ НР | Отжимания в стойке на руках с хлопком |

Это не только взрывные движения, они фантастически фундаментальны и каждый серьезный атлет тренирующийся с соб.весом должен стремиться овладеть ими. Исключением являются только отжимания ВНР с хлопком, они предназначены только для очень подготовленных атлетов. Но спортсмен, который продвинется до этого упражнения сможет развивать сверхчеловеческие взрывные усилия.

Другим примером отличного плиометрического движения является выход силой. Подпрыгните ухватитесь за перекладину и подтянитесь взрывным движением, продолжайте двигаться вверх пока тело не окажется над перекладиной, руки выпрямлены. Подтягивание часового это удивительное взрывное упражнение на все тело, но будьте осторожны. Это продвинутое движение. Если вы хотите его изучить, то я бы посоветовал начать с подтягиваний с хлопком и отжиманий на брусьях. После того как вы сможете сделать несколько подтягиваний с хлопком и ряд жестких отжиманий на брусьях, вы будете готовы к выходу силой.

Включать взрывные движения в тренировки можно по разному. Некоторые атлеты одну неделю в несколько месяцев полностью посвящают взрывным тренировкам. Другие делают одну «взрывную» сессию на каждой третьей или четвертой тренировке. Если вы занимаетесь футболом или единоборствами, то взрывные упражнения надо включать в каждую тренировку. Все зависит от ваших целей.

Я хочу подтягиваться на одной руке и использую для этого контролируемые негативные повторения. Вы используете негативные повторения?

Я освоил подтягивания на одной руке используя прогрессию уровней, которая не отличается от уровней СС, но состоящую из большего количества шагов. Я фокусировался на позитивной фазе движения, которая сейчас не в моде. Сегодня многие парни используют негативные повторения в подтягиваниях на одной руке. Это нормально, если негативами, вы заканчиваете тренировку, но не пытайтесь использовать их для развития силы. Чтобы по настоящему овладеть подтягиваниями, нужно использовать позитивную фазу.

Я советую атлетам которые вплотную приблизились к подтягиваниям на одной руке, начинать сессию (после разминки) с максимально амплитудных частичных движений - хотя бы половина амплитуды полного движения. После 2 подходов сделайте растяжку для восстановления энергии. Затем работайте в полной амплитуде с акцентом на нижней позиции. Используйте веревку или полотенце, что помочь себе (т-о-л-ь-к-о) выйти из нижнего положения. Максимум 2 подхода сосредоточьтесь на усилии для преодоления нижней точки, а не высоком количестве повторений или объеме. Если после 4 подходов у вас не осталось сил сделайте перерыв, затем выполняйте негативные повторения. Но немного. Время от времени меняйте порядок вещей делая сначала негативные повторения, а затем основные движения. Это даст вам представление о том как строить прогрессии.

Мне пишет много парней, использующих негативы, они удивлены тем, что не добиваются того прогресса, которого хотят. Конечно негативы позволяют «чувствовать» вес и дают ощущение, что вы двигаетесь в нужном направлении, но всегда работайте в позитивной фазе независимо от упражнения.

Я удивлен, что подтягивания на одной руке стали настолько связаны с негативами. В мире отягощений этого никогда не произойдет правильно? Можно ли представить, что пауэрлифтер пытается достигнуть 400 фунтов в жиме лежа делая лишь негативные повторения? У него ничего не выйдет. Нужно сосредоточиться на позитивной фазе, становясь сильнее с течением времени. Постепенное увеличение 389, 390, 391, 392...месяцы и годы. В конце концов достигаются 400 фунтов.

Знаю звучит жестко, может быть слишком затянато. Поэтому нет мускулистых парней выполняющих подтягивание на одной руке. Если вы хотите стать одним из них сделайте основой ваших тренировок позитивную фазу движения.

Безопасна ли СС для детей?

У меня было много отзывов от родителей, которые заметили делая СС, что их дети пытаются повторять за ними. Были вопросы от родителей, чьи дети в школьном возрасте, могут ли помочь тренировки с собственным весом в спорте, я думаю это нормально.

Родители могут не волноваться. Если упражнения СС выполняются так как я описываю, то это будут самые безопасные тренировки для молодых людей. Конечно намного безопасней чем большинство видов спорта! В спорте много травм порезы, ушибы, царапины и (не дай бог) сломанные кости. Такие травмы происходят от того что дети сталкиваются друг с другом или падают на землю во время бега. Обе причины существуют в таком благоприятном для детей спорте как, например, футбол. Но в гимнастике отсутствуют травмы такого рода, т.к. вы ни с кем не соревнуетесь и не бегаєте.

Я понимаю, что несмотря на это многие люди считают силовой тренинг не приемлемым для молодых людей, особенно для детей, которые продолжают расти. Некоторые скептики считают, что силовые тренировки могут повредить хрящевые пластинки роста и даже мешают росту. Конечно избыточное или несимметричное усилие плохо для пластинок роста, но в СС движения выполняются плавно и под контролем. В СС отсутствуют резкие, несимметричные движения, присущие футболу, теннису и спортивной гимнастике, которые могут повредить суставы. Кроме того в Большой Шестерке ни одно упражнение не нагружает позвоночник (как это происходит в приседаниях со штангой или становой тяге) и это предохраняет детей и подростков от замедления роста.

При приобщении детей к СС беспокоится следует только по поводу перевернутых поз. Нужно присматривать за детьми когда они учатся подниматься-опускаться. Мы не хотим, чтобы они повредили голову. Тем не менее маленькие дети развлекаясь делают стойку на руках у стены, сотни, а может быть и тысячи лет, и я не слышал, чтобы они при этом травмировались.

Не волнуйтесь если ваших детей заинтересовало изучение упражнений с собственным весом. Тело должно двигаться само и дети вероятно, лучше взрослых понимают (интуитивно), как это делать. Из-за пропорций тела и веса некоторые упражнения даются детям легче. Если они будут заниматься постоянно, то к моменту сдачи спортивных тестов в колледже будут сильнее Спайдермэна.

Благодарность за перевод:

<http://notabenoid.com/book/37987/members>