

# ВЗРЫВНАЯ КАЛИСТЕНИКА



ПОБЕДИТЬ  
СЕБЯ  
ЧТОБЫ  
ВЫЖИТЬ

ТРЕНИРОВОЧНАЯ

ЗОНА

3

Мол «Тренер» Уэйд

 ПИТЕР®

# EXPLOSIVE CALISTHENICS



**SUPERHUMAN POWER, MAXIMUM SPEED AND  
AGILITY, PLUS COMBAT-READY REFLEXES—  
USING BODYWEIGHT-ONLY METHODS**

THE THIRD VOLUME IN THE  
*CONVICT CONDITIONING* SERIES

**PAUL "COACH" WADE**

# ВЗРЫВНАЯ КАЛИСТЕНИКА

---

ПОБЕДИТЬ СЕБЯ  
ЧТОБЫ ВЫЖИТЬ

# ТРЕНИРОВОЧНАЯ ЗОНА 3

---

 ПИТЕР®

Москва · Санкт-Петербург · Нижний Новгород · Воронеж  
Киев · Екатеринбург · Самара · Минск

2016

ББК 75.69  
УДК 796.41  
У97

## Уэйд П.

Тренировочная зона 3. Взрывная калистеника. / Пер. с англ. Д. Соколова. — СПб.: Питер, 2016. — 336 с.: ил. — (Серия «Тренировочная зона»).

ISBN 978-5-496-01981-1

Третья часть легендарной «Тренировочной зоны» Пола Уэйда посвящена уникальной методике работы с собственным весом, которая известна как калистеника. Пол провел девятнадцать лет в самых страшных и славящихся своей жестокостью тюрьмах США — «Ангола» и «Мэрион». Именно там, в отсутствие специального «железа» и тренажеров, он сформировал систему упражнений для быстрого развития физической силы и выносливости. Пол Уэйд предлагает свою тренировочную систему, которая позволяет не только быстро нарастить мышечную массу, подчеркнуть рельеф мускулатуры, но и обрести настоящую силу, великолепную гибкость и растяжку. Его система одинаково эффективна для различных типов фигуры и уровня метаболизма и не зависит от уровня подготовки.

**12+** (Для детей старше 12 лет. 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 978-0-938045-83-0 англ.

ISBN 978-5-496-01981-1

© Dragon Door Publications, Inc., 2015

© Перевод на русский язык ООО Издательство «Питер», 2016

© Издание на русском языке, оформление

ООО Издательство «Питер», 2016

© Серия «Тренировочная зона», 2016

Заведующая редакцией

*Ю. Сергиенко*

Руководитель проекта

*Ю. Сергиенко*

Ведущий редактор

*Н. Римицан*

Художественный редактор

*С. Заматевская*

Литературный редактор

*Н. Рощина*

Корректоры

*С. Беляева, А. Прищепова*

Верстка

*Л. Родионова*

ООО «Питер Пресс», 192102,  
Санкт-Петербург, ул. Андреевская  
(д. Волкова), д. 3, литер А, пом. 7Н.

Налоговая льгота —  
общероссийский классификатор  
продукции ОК 034-2014,  
58.11.12.000 — Книги печатные  
профессиональные,  
технические и научные.

Подписано в печать 16.11.15.

Формат 84x108/16.

Бумага офсетная. Усл. п. л. 35,280.

Тираж 3000. Заказ 4850/15.

Отпечатано в соответствии  
с предоставленными материалами  
в ООО «ИПК Парето-Принт».

170546, Тверская область,  
Промышленная зона Боровлево-1,  
комплекс №3А, www.pareto-print.

# СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие .....	9
-------------------	---

## ЧАСТЬ I. МОЩЬ, СКОРОСТЬ, ЛОВКОСТЬ

<b>01. От винта! Жажда скорости .....</b>	<b>12</b>
Что такое взрывная каллестеника .....	14
Все дело в рефлексах .....	20
Отбой! .....	21
<b>02. Взрывная тренировка. Пять ключевых принципов .....</b>	<b>22</b>
Работайте с собственным весом .....	23
Занимайтесь по-спартански .....	26
Тренируйте все части тела одновременно .....	28
Выполняйте ограниченное количество упражнений .....	28
Применяйте принцип последовательности .....	29
Отбой! .....	32
<b>03. Как пользоваться этой книгой.</b>	
<b>Основные концепции и советы .....</b>	<b>33</b>
Взрывная шестерка .....	33
Десять ступеней .....	36
Ступени мастера .....	38
Выход за грани возможного: суперпродвинутые техники .....	39
Упражнения на ограниченном пространстве .....	40
Часть III: составление программ .....	43
Отбой! .....	43

## ЧАСТЬ II. ВЗРЫВНАЯ ШЕСТЕРКА

<b>04. Мощные прыжки. Продвинутая техника прыжков . . . . .</b>	<b>46</b>
Составные элементы силовых прыжков . . . . .	47
Серия мощных прыжков . . . . .	50
Выход за грани возможного . . . . .	72
Упражнения на ограниченном пространстве . . . . .	76
Отбой!.. . . . .	79
<b>05. Взрывные отжимания. Как сила становится мощью . . . . .</b>	<b>80</b>
Компоненты отжиманий . . . . .	82
Выход за грани возможного . . . . .	108
Упражнения на ограниченном пространстве . . . . .	111
Отбой!.. . . . .	114
<b>06. Подъемы разгибом. Скорость тела. Уровень кунг-фу . . . . .</b>	<b>115</b>
Компоненты подъемов разгибом . . . . .	116
Выход за грани возможного . . . . .	140
Упражнения на ограниченном пространстве . . . . .	143
Отбой!.. . . . .	146
<b>07. Сальто вперед. Навык движения со скоростью молнии. . . . .</b>	<b>147</b>
Составные элементы сальто вперед.. . . . .	148
Серия сальто вперед.. . . . .	150
Выход за грани возможного . . . . .	172
Упражнения на ограниченном пространстве . . . . .	176
Отбой!.. . . . .	179
<b>08. Сальто назад. Превосходная скорость . . . . .</b>	<b>180</b>
Составные элементы сальто назад. . . . .	181
Серия сальто назад . . . . .	184
Выход за грани возможного . . . . .	206
Упражнения на ограниченном пространстве . . . . .	208
Отбой!.. . . . .	211
<b>09. Подъемы силой в упор. Оптимальная взрывная сила. . . . .</b>	<b>212</b>
Польза от подъема силой в упор . . . . .	213
Составные элементы подъема силой в упор. . . . .	215

Серия подъемов силой в упор .....	219
Дополнительные последовательные упражнения на жим .....	240
Двойной жим: взрывные вариации .....	247
Выход за грани возможного .....	252
Упражнения на ограниченном пространстве .....	255
Отбой! .....	258

## **ЧАСТЬ III. СОСТАВЛЕНИЕ ПРОГРАММ: ТЕОРИЯ И МЕТОДЫ**

<b>10. Продвижение к цели. Принцип PARC..</b> .....	<b>260</b>
Стандарты последовательного увеличения нагрузки для большой шестерки .....	260
Как понять, в какой момент необходимо переходить на новую ступень: система PARC .....	264
PARC на практике .....	266
Отбой! .....	268
<b>11. Мощность и навык. Две смежные методики тренировки..</b> .....	<b>269</b>
Почему существуют два разных метода тренировки. ....	269
Кто есть кто .....	272
Методы тренировки мощности и навыков: резюме .....	273
Отбой! .....	274
<b>12. Развитие мощности. Правило трех и правило шести..</b> .....	<b>275</b>
Профилактика травм .....	276
Основы составления программы тренировки мощности .....	276
Отбой! .....	283
<b>13. Развитие навыка. Тренировка на время и консолидированная тренировка.</b> .....	<b>284</b>
Тренировка на время. ....	286
Консолидированная тренировка .....	288
Отбой! .....	289
<b>14. Образцы программ. Образцы тренировочных сессий</b> .....	<b>291</b>
Делайте упор на последовательные упражнения, а не на программы.. .....	291
Программа разминки .....	292

Чистая мощь.. . . . .	293
Святая троица .. . . . .	294
Четырехлистник . . . . .	295
Двадцатьпяточка .. . . . .	296
Двухдневный сплит. . . . .	297
Мышечный монстр .. . . . .	298
Кунг-фу Джонни . . . . .	299
Отбой!.. . . . .	300

## **БОНУС. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

<b>01. Продвинутая тренировка скорости.</b>	
<b>Топ 10 хитростей и уловок от «Тренера» Уэйда. . . . .</b>	<b>302</b>
<b>Тактика достижения сверхскорости.</b>	
<b>Шаг 1: взломайте цикл скорости .. . . . .</b>	<b>303</b>
<b>Шаг 2: используйте закон Гретцки. . . . .</b>	<b>304</b>
<b>Шаг 3: тренируйте органы чувств .. . . . .</b>	<b>306</b>
<b>Шаг 4: используйте знания о рефлексах. . . . .</b>	<b>308</b>
<b>Шаг 5: используйте плиометрическое преимущество .. . . . .</b>	<b>310</b>
<b>Шаг 6: сбросьте вес. . . . .</b>	<b>312</b>
<b>Шаг 7: следите за здоровьем суставов . . . . .</b>	<b>313</b>
<b>Шаг 8: откройте для себя упражнения с баскетбольным мячом..</b>	<b>315</b>
<b>Шаг 9: овладейте иллюзией скорости .. . . . .</b>	<b>317</b>
<b>Шаг 10: дружок, думай быстро. . . . .</b>	<b>318</b>
<b>Отбой!.. . . . .</b>	<b>319</b>
<b>02. Звериные упражнения на ловкость . . . . .</b>	<b>320</b>
<b>Взрывная шестерка. Готовые программы тренировок .. . . . .</b>	<b>332</b>
<b>Благодарности .. . . . .</b>	<b>335</b>



# ПРЕДИСЛОВИЕ

*Посвящается Джону дю Кейну,  
величайшему новатору в фитнесе*

**Х**орошая 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 их жизненные обстоятельства были полностью или частично изменены. Любые совпадения случайны. Несмотря на это, автор гарантирует, что все техники, методики и принципы тренировочного процесса, изложенные в книге, — настоящие, проверенные и работоспособные. Пользуйтесь ими, чтобы стать лучшим из лучших!



ЧАСЫ I

---

**МОЩЬ, СКОРОСТЬ,  
ЛОВКОСТЬ**

---



# 01 ОТ ВИНТА! ЖАЖДА СКОРОСТИ

---

Вопрос номер один: кто я такой, чтобы учить вас, как развивать невероятную силу тела и скорость?

Вопрос справедливый. Меня зовут Пол Уэйд, и, возможно, было бы лучше сказать, кем я не являюсь: я не являюсь дипломированным персональным тренером, я не являюсь известным чемпионом, и я, однозначно, не ученый с миллионом званий и регалий, защитивший докторскую диссертацию по теме «передача нервных импульсов и их связь с плиометрической перегрузкой». (Ух ты! Во залепил! Аж самому понравилось. Немного.)

---

**Я** не хочу обидеть никого из дипломированных специалистов. Они все по-своему умные и обладают определенными знаниями, во многом они умнее меня. Если вы собираетесь покупать книги, написанные этими людьми, то найдете их в большом количестве. Но моя система обучения совершенно другая. Свои знания я получил, пройдя суровую школу тренировок в таких исправительных учреждениях США, как «Сан Квентин», исправительная тюрьма штата Луизиана («Южный Алькатрас»), и исправительная тюрьма штата Иллинойс «Марион» (если вы

что-то знаете о тюремной жизни, это может показаться парадоксальным. Однако вам будет понятнее, если я расскажу, что изначально меня посадили за хранение, а также попытку производства и сбыт наркотиков в разных штатах, что является федеральным преступлением).

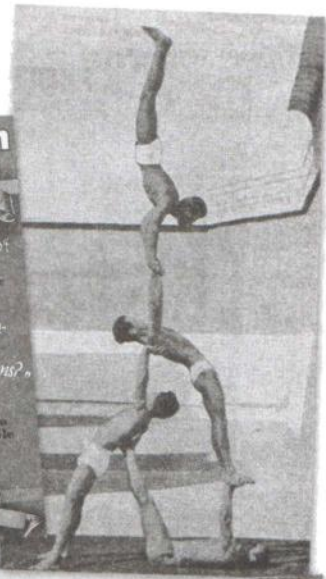
На этом мы закончим разговор о тюрьме. В своих книгах я не ставил перед собой задачу показать тюрьмы как суровые гладиаторские арены, выпускающие закаленных атлетов. На самом деле они и близко ими не являются. И я вовсе не бандит, ребята. Однако в каком-то смысле американские тюрьмы все-таки представляют

## Training at

## San Quentin



## Strength & Health



Калистеника уходит корнями в тюрьмы США. Эти фотоснимки из статьи «Тренировки в “Сан Квентине”» в журнале по общей физической подготовке и силовым тренировкам 1939 года.

На фото заключенные выполняют групповые гимнастические силовые трюки с собственным весом; внизу — групповой снимок тюремного клуба калистеники. Мужчина справа считается отцом современной последовательной калистеники, это мой наставник, великий

Джо Хартиген



собой богатый источник знаний о тренировках с собственным весом, поскольку спортсменам в условиях камеры больше не с чем тренироваться. (Особенно актуально это было для прежних поколений заключенных.)

Уже 10 лет как цель моей жизни — делиться этими полезными знаниями с как можно большим числом людей, со спортсменами всего мира, которым это может быть интересно. В отличие от книги, в жизни я предпочитаю особенно не распространяться о своем прошлом по причинам, о которых умные люди, вероятно, могут догадаться. Не в моей власти вернуться во времени назад и исправить все те пагубные, разрушительные последствия своих ошибок. Но мне под силу извлечь что-то

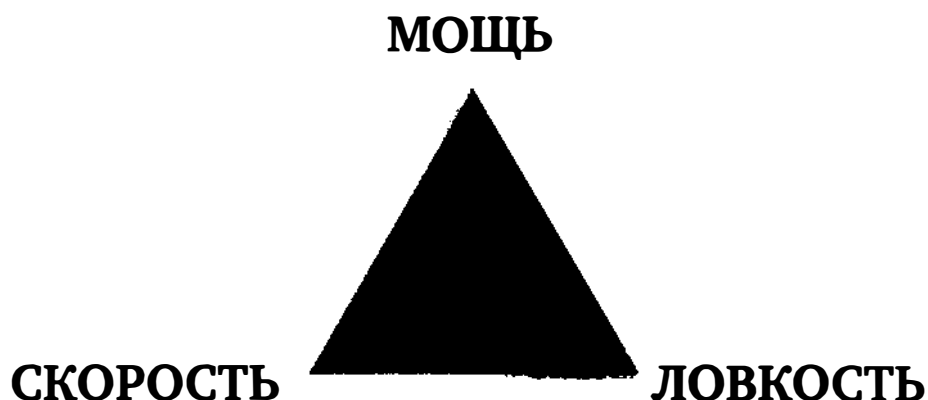
полезное из тех океанных мрачных лет, и я попытаюсь это сделать.

Вывод: если вы ожидаете получить профессиональную консультацию от дипломированного специалиста, который расскажет вам про каждый тип аминокислоты и который читает (а главное — понимает!) все публикуемые научные исследования в области спорта и физической подготовки, то эта книга не для вас. Но я надеюсь, что вы прочтаете по крайней мере еще хотя бы пару страниц — мне хочется познакомиться с вами поближе, ребята.

Да и как знать, может, мне и удастся научить вас чему-то, о чем дипломированные специалисты в этой области даже не догадываются.

## Что такое взрывная каллистенника

В данной книге повествование выстраивается вокруг трех основных спортивных качеств:



В конце главы я раскрою вам суть этих трех качеств, дав ряд рабочих определений. У этих качеств, конечно, есть альтернативные трактовки. Просто в общении с моими спортсменами я обычно использую свои определения. Они прямые, легкие для восприятия и довольно простые (как и я сам!).

**Мощь — это способность двигаться с силой, помноженной на скорость**

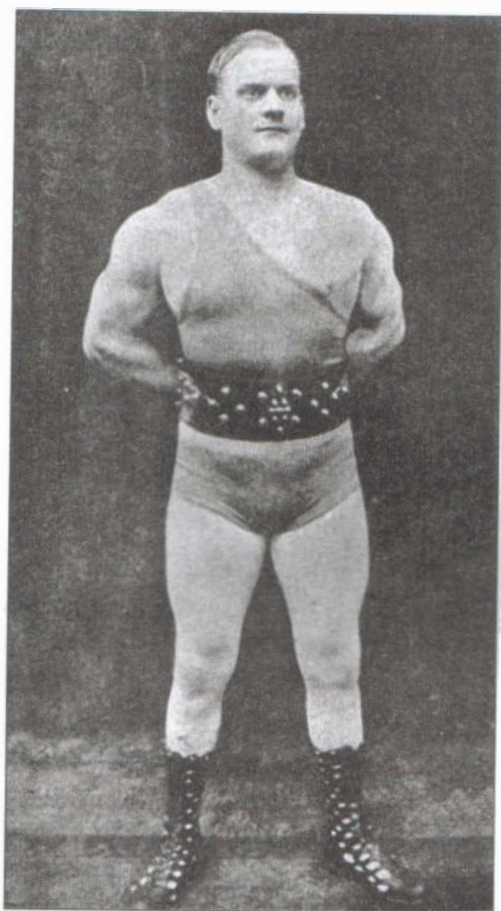
Термин «мощь» часто путает спортсменов, поскольку его часто (неправильно) используют как синоним слова «сила». На самом деле многим сильнейшим людям, которых иронично называют *рамами*, не хватает мощи, в отличие от менее массивных спортсменов. Мощь — это сочетание силы и скорости.

Может показаться безумной мысль о том, что сила не требует мощи, но это так. В самом чистом виде сила вообще не требует скорости. Представьте себе, что человек удерживает на весу автомобиль после аварии, в то время как его ребенок пытается выбраться из-под него, —

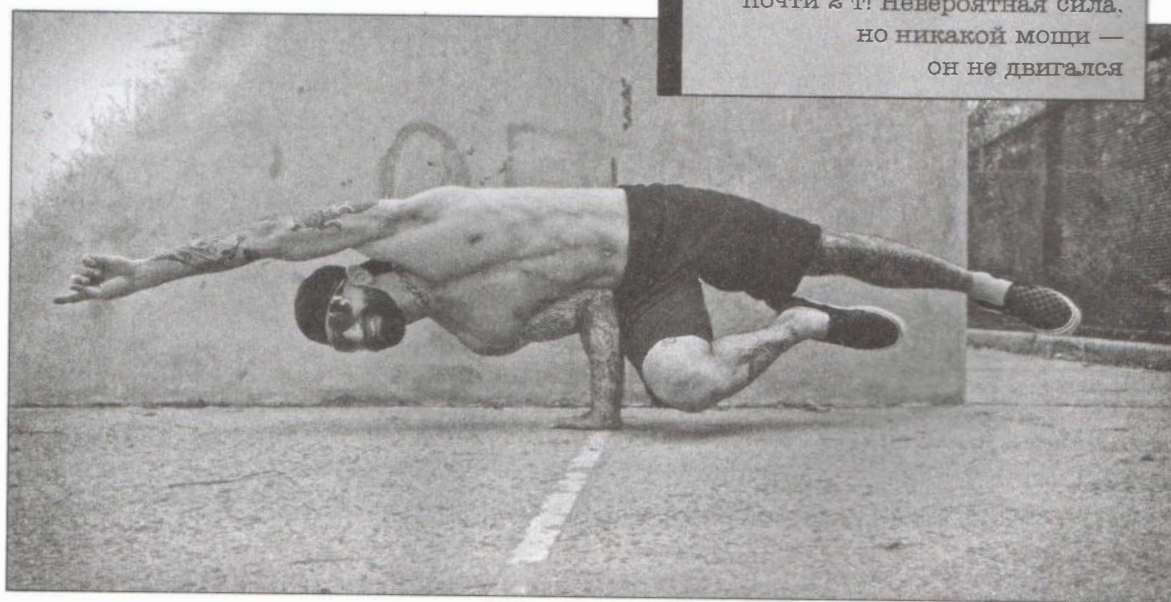
для этого может понадобиться огромная сила, но не мощь, поскольку производимое действие является статическим и в нем не задействована скорость.

А представьте себе мастера кунг-фу, выполняющего удар рукой с разворота с такой скоростью, что он способен сбить пламя свечи в полуметре от себя. Такой трюк требует огромной скорости, но поскольку рука движется при очень низкой нагрузке, равной всего лишь инерции собственной массы, большой силы и, соответственно, большой мощи не наблюдается.

Истинная мощь находится где-то посередине. Это сочетание скорости и силы. Чем выше нагрузка, тем больше сила и ниже скорость. Чем ниже нагрузка, тем больше скорость и меньше сила. Этот срединный путь истинной мощи лучше всего достигается выполнением легких упражнений с малой нагрузкой (таких как удары руками или ногами), а не подъемом гигантских штанг. Золотую середину даровала нам сама мать-природа: приходится с большой скоростью перемещать вес тела, как это делают акробаты или мастера паркура. В этом истинное значение мощи в атлетике.



Силач Уоррен Линкольн  
Трэвис изобрел тренажер,  
позволявший ему держать  
огромный вес на спине для  
тренировки становой силы. Его  
рабочий вес составлял  
почти 2 т! Невероятная сила,  
но никакой мощи —  
он не двигался





Сила без мощи — это явление, которое часто можно встретить у спортсменов, тренирующихся с собственным весом. Техники на фото требуют огромной силы, не говоря уже о нужном балансе, но поскольку они применяются в статических положениях, скорость не задействована, следовательно, мощь равна нулю



Быстрое движение с нагрузкой — такой, которую создает само тело, — требует мощи



## **Функциональная скорость — это способность быстро перемещать тело на короткое расстояние**

Позвольте мне сказать вам то, что может на первый взгляд показаться странным: меня не очень интересует чистая скорость. Что я понимаю под чистой скоростью? На этот вопрос ответит легендарный тренер Эл Мюррей:

*Можно говорить о скорости и о том, что какой-то спортсмен самый быстрый в мире, но зачастую это некорректно. Нельзя говорить, что человек быстрый, потому что он способен пробежать большое количество километров за рекордно малое время, поскольку подобное имеет отношение сугубо к выносливости. Но если человек способен развить высокую скорость на короткой дистанции либо очень быстро выполнить однократное действие — удар рукой, ногой, прыжок, бег или разворот, — тогда я понимаю это как скорость.*

Ал Мюррей. Modern Weight-Training (Современные тренировки с отягощением (1963 г.))

В некоторых книгах по спортивной подготовке чересчур буквально понимают эту идею — в них слишком большой упор делают на скоростные трюки: учат подбрасывать и ловить монеты либо ловить линейку, которую подбросил другой спортсмен. К сожалению, такая чистая скорость бесполезна, поскольку лишь в исключительных обстоятельствах нам приходится действовать только одной конечностью или частью тела. В ходе эволюции человеческое тело научилось двигаться как единое целое. Вот почему меня больше интересует функциональная скорость, которая подразумевает движение всего тела по мере его возможности.

Данная книга научит вас двигать всем телом со скоростью молнии. В реальном мире — в спорте или экстремальных ситуациях — движения лишь частью тела недостаточно независимо от того, насколько быстро вы способны это делать. Представьте себе следующие ситуации:

- солдат ныряет в воду, чтобы уйти с линии огня;
- спортсмен прыгает через препятствие;
- боец уклоняется от удара противника;
- беглец быстро преодолевает стену, чтобы уйти от погони;
- акробат прыгает с переворотом в воздухе, для того чтобы безопасно приземлиться.

Это всё примеры применения скорости в реальном мире. Движение выполняется всем телом. Вот почему представленные в этой книге упражнения будут строиться вокруг движения всего тела с максимально возможной скоростью (здесь вы можете заметить, что скорость и мощь перекликаются: движение всего тела в быстром темпе требует мощи, которая зависит от массы тела).



Движение в стиле «Матрицы». Недостаточно быстро двигать только руками. Недостаточно быстро двигать только ногами. В реальном мире — в бою, на спортивных состязаниях или в экстремальных ситуациях — приходится быстро двигаться всем телом, иначе можно, например, утонуть!

### **Ловкость — это способность быстро и скоординированно менять направление движения**

Проблемой современной плиометрики является то, что упражнения развивают мощь, но не ловкость. Спортсмен может обладать огромной мощью, и тем не менее ему будет не хватать ловкости. Мощные спортсмены в состоянии совершать взрывные движения в одном направлении, но им не хватает способности *изменять направление движений при высокой скорости, используя другие мышцы тела*. Там, где движение происходит в нескольких направлениях либо с высокой скоростью несколько раз подряд, требуется ловкость (в этом смысле ловкость можно представить как *сложную мощь*, в отличие от *простой мощи*, которая выражается в однонаправленных движениях).

Возьмем, к примеру, сальто назад. Спортсмен может быть способен выполнять мощные прыжки вверх (*мощь*), но при этом быть совершенно неспособен выполнять сальто назад (*мощь + ловкость*). Почему? Потому что нервной системе не хватает умения изменять направления движения и задействовать альтернативные группы мышц, сохраняя равновесие, *скорость* и *точность*, необходимые для того, чтобы успешно реализовать навык. То же верно и для подъемов разгибом, сальто вперед и в некоторой степени подъемов силой в упор.

Упражнения, представленные в книге, позволят вам развить *колоссальную ловкость*. Мощь тренируется просто — как и сила, — ловкость следует тренировать как *навык*. Я объясню разницу между этими видами тренировки и познакомлю с методами, которые понадобятся для развития оптимальной мощи и ловкости.



**Мощь** проявляется в простом действии — например в прыжке вверх



**Ловкость** — это более сложное явление, оно требует изменения скорости движения, как, например, при подъеме разгибом (стрелками показаны направления приложения силы)

## Все дело в рефлексах

Ранее я вскользь упомянул четвертую характеристику: *рефлексы*. Часто любители и профессиональные спортсмены неверно употребляют этот термин. Обычно это слово используют в отношении способности тела выдавать защитную реакцию на внешнее воздействие, например, чтобы уклониться от удара о *находящийся впереди объект* или поймать стрелу в полете. Это не совсем верно. На самом деле рефлексы выполняют более будничную, менее героическую функцию. *Они представляют собой автоматические, запрограммированные движения тела в ответ на любое воздействие.*

Вообразите, что вы спускаетесь по лестнице и случайно оступаетесь. Ударитесь вы при этом лицом о пол или ноги автоматически сбалансируют тело, зависит от того, насколько хорошо у вас развиты рефлексы. Рефлексы намного *быстрее мысли*, поскольку они функционируют в обход мыслительных процессов. Когда что-то происходит с такой скоростью, что мозг не

успевает среагировать, срабатывают рефлексы, и нервная система мгновенно выполняет *тысячи вычислительных операций* и корректировок, чтобы обеспечить телу безопасность.

Если все это происходит в тот момент, когда вы оступились, представьте себе, насколько интенсивной должна быть работа рефлексов, чтобы вы вовремя выставили вперед руки, выполняя кувырок «колесо», или могли безопасно приземлиться после сальто вперед.

Короче говоря, *если вы хотите выработать у себя огромную мощь, скорость и ловкость*, вам придется развить свои рефлексы до определенного уровня. С практикой они появятся у вас сами. После того как вы произвольно совершили баллистические мощностные движения, многие движения должны совершиться *непроизвольно* — то, что происходит быстрее, чем может обработать мозг. Когда вы выполняете взрывные отжимания, сальто



или подъем разгибом, вам приходится корректировать свои движения и приземляться, и все это происходит в доли секунды. И чтобы это получалось, вам необходимо тренировать рефлекс. Хотя многие наши рефлекс являются врожденными — их также называют *естественными*, или *безусловными*, мы можем тренировать свою нервную систему, чтобы эффективнее реагировать на разные

## Отбой!

Большинство спортсменов, тренирующихся в спортзале, работают на силу, но истинный атлетизм, а также ловкие движения, свойственные молодым людям, всегда будут им недоступны, поскольку они не понимают в полной мере, как развить три наиболее важных качества взрывной техники: *мощь*, *функциональную скорость* и *ловкость* (ваши рефлекс также играют существенную роль, и их можно рассматривать как результат развития этих трех качеств).

Если вы будете следовать рекомендациям, изложенным в данной книге, то *сможете* развить эти три качества, причем намного быстрее

ситуации, — такие рефлекс называются *условными*.

Вывод: если вы будете правильно тренироваться, выполняя упражнения, описанные в данной книге, ваши двигательные рефлекс автоматически разовьются до уровня, которым обладает каратист с черным поясом, и вам даже не понадобится ловить стрелы, мои юные любители искусства ниндзюцу.

и эффективнее, чем силу. Любой, кто способен двигаться, может быстро научиться развивать огромную мощь — особый вид взрывной силы, которая, по мнению многих людей, свойственна диким животным или супергероям из комиксов. Но большинство методов тренировки неспособны помочь вам в этом. Вам придется забыть о нефункциональных методах силовых тренировок, за обучение которым тренерам в спортзалах платят деньги. Вам придется заново прокачать базовые движения, причем сделать это *правильно*. Что значит правильно? Об этом мы и поговорим в следующей главе.

# ВЗРЫВНАЯ ТРЕНИРОВКА ПЯТЬ КЛЮЧЕВЫХ ПРИНЦИПОВ

---

Когда я в последний раз откинулся, то пытался найти спортсменов, которые тренировались с целью развить взрывную мощь и силу. И, сказать по правде, результаты поисков меня разочаровали. Многие из традиционных методов калистеники, которые использовались годами для развития мощи и ловкости всего тела, частично заимствованные, например, из боевых искусств, за ненадобностью были выброшены на обочину истории. Вместо этого люди пользовались современными игрушками вроде конусов, эластичных бинтов и других приспособлений.

---

**Ч**то еще хуже, лишь ничтожный процент занимающихся выполняют взрывные упражнения, а те спортсмены, которые тренируют скорость, мощь и ловкость, обычно делают это впопыхах, от случая к случаю, потому что эти качества нужны им для футбола, рукопашного боя или другого вида спорта. Грустно, но большинство из тех, кто ходят в спортзал, вообще специально не тренируют силу/мощь! Их учат строить свои тренировки вокруг упражнений,

принятых в бодибилдинге, с помощью весов и тренажеров. Поскольку эти движения совершаются плавно, медленно и мышцы (или группы мышц) работают изолированно, в действительности наблюдается деградация мышц и нервной системы в плане неспособности тела двигаться быстро или скоординированно. Да, вы правильно меня расслышали: современная тренировка в спортзале в основном делает людей медленными! Если вы задумаетесь об этом, то поймете, что я прав.

На фоне эпидемии ожирения не остается ни малейших сомнений в том, что современные американцы — это самые медленные и наименее ловкие представители человеческого рода в истории.

Так быть не должно. Вы можете научить свое тело двигаться быстро, подобно молнии, используя взрывную технику, как это делают акробаты, как это запрограммировано в вашем ДНК сверххищника. В этой книге я попытаюсь научить вас системе развития скорости, мощи и ловкости. Ввиду моего тюремного прошлого

## Работайте с собственным весом

Почему так важно применять традиционные методы тренировки с собственным весом? Нет, это не то, о чем вы подумали, — я так ратую за традиционные методы работы с собственным весом не потому, что провел большую часть своей спортивной карьеры в камере, без необходимых снарядов и тренажеров. Я делаю это потому, что они являются непревзойденными методами физической подготовки в любых случаях.

Взять хотя бы взрывные движения. Человек не может считаться взрывным спортсменом, если не обладает тремя качествами, которые я назвал в главе 1: мощью, функциональной скоростью и гибкостью. Однако среди применяемых сегодня методов очень мало тех, которые способны развивать эти качества *все вместе, одновременно*.

Давайте рассмотрим три основных современных метода и сравним их с упражнениями взрывной каллистенки, такими как сальто, выходы силой или подъемы разгибом. Сегодня чаще всего можно встретить три следующих метода.

- **Работа с платформы, то есть плиометрические прыжки на платформу или отжимания с платформы.**

данная система основана на ряде безусловных принципов:

1. Работайте с собственным весом.
2. Занимайтесь по-спартански.
3. Тренируйте все части тела одновременно.
4. Делайте упор на ограниченное количество упражнений.
5. Применяйте принцип последовательности.

Давайте вкратце разберем каждый из этих пяти принципов.

- **Тренировка с конусом, то есть переходы зигзагом между конусами на спортплощадке или в зале.**
- **Тяжелая атлетика, так называемые быстрые подъемы: рывки, жимы, подъемы.**

Чтобы увидеть, насколько эти методы позволяют эффективно развить три качества, важные для нашего определения взрывного спортсмена, необходимо ответить на три вопроса, в основе которых лежат определения, приведенные в предыдущей главе.

- **Мощь:** приходится ли спортсмену двигаться с силой и высокой скоростью?
- **Функциональная скорость:** наблюдается ли быстрое движение всего тела?
- **Ловкость:** приходится ли телу менять направление движения на высокой скорости?

Обратите внимание на таблицу. Она демонстрирует, что ни один из трех методов не позволяет развить абсолютную взрывную технику.

- **Работа с платформы (плиометрика) развивает мощь, поскольку груз движется**

МЕТОД	МОЩЬ	ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ СКОРОСТЬ	ЛОВКОСТЬ
Работа с платформы	✓	✓	✗
Тренировка с конусом	✗	✓	✓
Тяжелая атлетика	✓	✗	✗

быстро. Она также развивает функциональную скорость, поскольку двигается все тело. Но работа с платформы не очень эффективно развивает ловкость, поскольку большая часть техник представляют собой вариации вертикальных движений спортсмена — угол движения не меняется, что очень важно для развития настоящей ловкости.

- Тренировка с конусом развивает ловкость, поскольку телу приходится быстро менять направление движения на значительных скоростях; она также позволяет развить функциональную скорость, поскольку все тело движется в быстром темпе. Но раз нагрузка сравнительно небольшая, данный вид тренировок не сильно отличается от бега — он не развивает мощь. (Одной из причин, почему упражнения с конусом завоевали популярность в школах, является то, что они не требуют большой нагрузки, — эти упражнения довольно безопасны, и каждый может их выполнять независимо от уровня развития силы.)

- Тяжелая атлетика развивает мощь, поскольку она предполагает применение силы с максимальной скоростью. Однако данные упражнения не требуют ловкости, потому что тело не меняет направление движения — происходит простое вертикальное движение веса. Кроме того, во время подъема снаряда ноги не отрываются либо почти не отрываются от пола, что не соответствует критерию функциональной скорости (быстрого перемещения всего тела). Тело не перемещается на значительное расстояние.

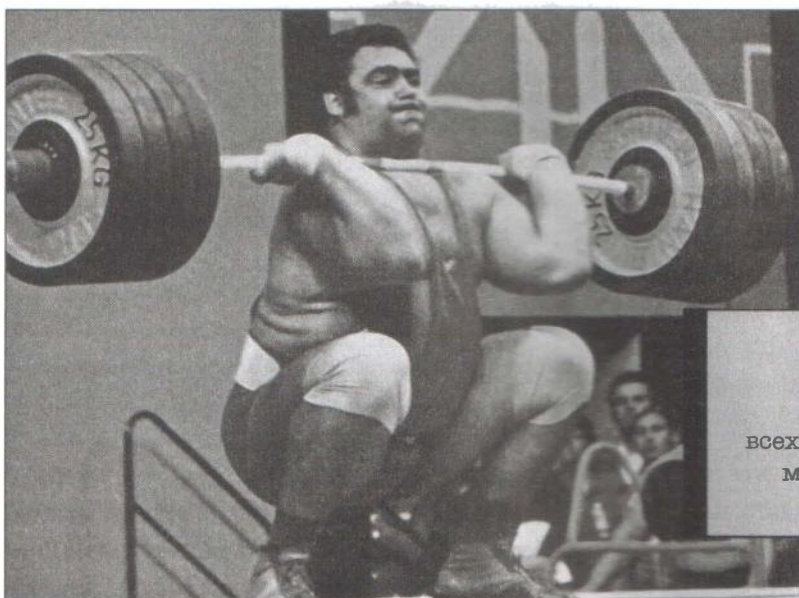
Если вы понимаете, о чем я говорил в главе 1, вам будет проще осознать, что поодиночке ни один из этих трех методов не способен в достаточной мере развить взрывную технику.

А теперь сравните три метода с методами взрывной каллистеники: *подъемом разгибом, сальто вперед, сальто назад и подъемом силой в упор* — эти четыре упражнения на развитие навыка представлены в данной книге<sup>1</sup>.

Данные упражнения, бесспорно, выигрывают по сравнению с движением веса вверх-вниз,

<sup>1</sup> Первые два типа движения — мощные прыжки и мощные отжимания — следует рассматривать как базовую форму тренировки/общефизической подготовки, которую следует освоить до четырех типов движения. Более подробно я расскажу об этой тренировке на с. 272.





Василий Алексеев — олимпийский чемпион, величайший тяжелоатлет всех времен. Непревзойденная мощь, но ловкости в нем не больше, чем в мусоровозе

поскольку они предполагают быстрое перемещение груза (массы тела) — мощи. Они также требуют быстрого движения всего тела — функциональной скорости. Наконец критерий ловкости также реализуется в полной мере, поскольку телу приходится менять направление движения на высокой скорости (больше информации по разгибательному движению см. на с. 215).

Помните, что это мои собственные определения — *мощь*, *функциональная скорость* и *гибкость* — и они являются стандартными критериями компонентов взрывной техники спортсмена, но при желании вы можете разработать свои подходы. Я просто делюсь с вами своим видением и своим методом тренировки спортсменов.

Также прошу вас понять, что я не намерен критиковать любой другой метод тренировки, например тяжелую атлетику и т. д. Каждый метод по-своему ценен в своей области: прыжки с платформы развивают общую мощь, силовые спортсмены могут извлечь пользу из олимпийской тяжелой атлетики, а упражнения с конусом полезны в отдельных видах спорта, например в футболе. Но если спортсмен хочет *максимально развить взрывную технику* и обладает тремя качествами взрывной техники, то любого взятого в отдельности метода будет недостаточно. Подход, принятый в традиционной калистенике, позволяет преодолеть это препятствие. Я также не заявляю, что эти методы неэффективны или контрпродуктивны.

МЕТОД	МОЩЬ	ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ СКОРОСТЬ	ЛОВКОСТЬ
Взрывная калистеника	✓	✓	✓

## Занимайтесь по-спартански

Помимо того что традиционные методы работы исключительно с собственным весом являются *эффективным* способом взрывной тренировки, они также очень *удобны*. Они не требуют или почти не требуют использования специального оборудования. По большей части для выполнения «взрывной шестерки» упражнений, описанных в данной книге, нужны лишь пол, стена и турник, на котором можно повиснуть.

Когда новички надеются научиться таким взрывным упражнениям, как сальто, например в современном спортивном клубе, им обычно выдают резиновые ленты, помогающие выполнять подъем силой в упор; гимнасты используют матрасы и блоки, клинья и подтяжки, шнуры и иные подобные приспособления. Я понимаю, почему современные тренеры полагаются на эти вещи, — это вопросы, связанные

с подстраховкой. Это создает мощную иллюзию безопасности. (И это действительно иллюзия. Можно сломать себе шею, тренируясь на пенке, так же, как и на траве, если не соблюдать технику безопасности.)

Если в тренировке с собственным весом вы новичок и волнуетесь, что сперва вам придется заняться гимнастикой или купить кучу дорогого оборудования, чтобы научиться безопасно выполнять такие силовые трюки, как сальто, подъем разгибом или подъем силой в упор, я бы напомнил вам одну простую истину: *тысячи поколений наших предков оттачивали эти техники, и им это вполне удавалось за тысячу лет до Рождества Христова*. Разумеется, весь этот хлам еще даже не успел зародиться в головах людей. По моему мнению, они даже больше чем бесполезны. Эти игрушки только мешают. Выбросьте их.



Древние минойские атлеты развивали невероятную взрывную мощь (не говоря уже о скорости реакции, которая не раз спасала им жизнь), делая сальто через атакующего быка. Без веревок, без ковриков, без пенек — атлет прыгает, перепрыгивает через быка и приземляется ногами на землю. Это было опасно, но можете ли вы себе представить тот уровень концентрации, который оно развивало? Подумайте об этом в следующий раз, когда будете жаловаться на то, что не можете позволить себе ходить в спортзал

В британской школе калистеники в 30-е годы прошлого века уже были упражнения с участием формальных партнеров — в данном случае для того, чтобы помочь выполнить переворот назад. Уверяю вас, мастеру последовательной калистеники помощь не требуется



Спартанские тренировки также предполагают, что вы будете делать это *самостоятельно*. Для меня этот пункт является *крайне важным*. В моей спортивной карьере мне попадались невероятно классные инструкторы, но в основном я тренировался один. Для меня мои собственные усилия и дисциплина являются духовными аспектами тренировки. Вот почему ни одно из упражнений, изложенных в этой книге, не пред-

полагает работы с партнером для поддержки. *Ни одно*. Сегодня так гимнастике обычно не учат. Но эта книга не о гимнастике, она о последовательной калистенике. Это разные вещи. Мне не важно, живете ли вы в подвале родительского дома или находитесь в маленьком тренировочном лагере в Афганистане. Найдите турник — и у вас есть все, что нужно, чтобы стать мастером взрывной калистеники.



Спортсмен, выполняющий один из вариантов сальто назад. С виду кажется, будто ему это ничего не стоит, но поверьте: каждая мышца тела участвует в движении!

## Тренируйте все части тела одновременно

В реальной жизни быстрая нога или рука вам без надобности. Некоторые люди, говоря о боксерах, утверждают, будто бы у них быстрые руки, но это неверно. В действительности при ударе боксер задействует все тело: ноги, талию, торс, плечи и руки. Все части тела должны двигаться быстро — по-другому скорость не создашь. То же верно и для удара — спросите у любого бойца про быстрые ноги, и он скажет вам, что живот и верхняя часть тела так же важны для создания скорости.

Жестокая реальность повседневной жизни тоже говорит о том, что нам нужно быстрое тело, а не быстрые части тела. В бою, в военно-спортивной подготовке, в спорте приходится двигаться всем телом. Вы знаете, что это так. Нет смысла иметь сверхбыстрые пальцы, натренированные играми на компьютерной приставке, если они растут из поросшей мхом кучи дерьма. Вы можете не уметь выполнять отдельные трюки на скорость, которые любят некоторые спортсмены: подбрасывать и ловить карты или быстро перехватывать сброшенные с локтя монеты. Нам не нужны такие крайности. Подобные навыки — даже жонглирование, которым раньше занимались некоторые боксеры, — слишком специфичные. Они не дадут вам скорости в любой другой ситуации.

Лучший способ развивать взрывную мощь и скорость — выбирать только те упражнения, в которых задействовано *все тело*. Вам нужно отработать как можно больше мышц, чтобы по полной использовать потенциал своего

тела. Конечно, в этой книге я предложил несколько упражнений, которые разрабатывают некоторые части тела интенсивнее других, — *отжимания с хлопком*, очевидно, тренируют верхнюю часть тела, *прыжки на пого-стик*, видимо, хороши для отработки мышц голеней. Однако по мере того как вы будете осваивать более сложные упражнения, вы заметите, что серии упражнений, описанные в данной книге, тренируют *все тело* как единое целое: мощные *отжимания* позволяют перейти к продвинутым упражнениям, задействующим ноги, а серии *прыжков* быстро активизируют руки и мышцы живота, что дает дополнительную мощь. То же самое касается всех движений, представленных здесь.

Упражнения на все тело обладают преимуществом: они развивают *интегрированную мощь*. Тело обладает подлинным единством образа — общее больше суммы частей. Спортсмен, пытающийся тренировать каждую область тела в отдельности (изолированно) для развития мощи, не может быть таким же быстрым или мобильным, как спортсмен, который тренировал эти области как единое целое. Если вы знаете, что такое жесткие силовые тренировки, то поймете, что самые сильные мужчины и женщины мира — те, кто тренируют тело упражнениями, которые отработывают *все тело сразу*, что позволяет в полной мере реализовать потенциал их тренировочных систем. Системы тренировки мощи и скорости ничем существенно не различаются.

## Выполняйте ограниченное количество упражнений

Принцип вытекает из предыдущего. Если делать упор на упражнения, которые до определенной степени тренируют все тело, нет необходимости выполнять большое количество

их вариаций — это пустая трата времени, вы просто будете повторять одно и то же.

Если вы и правда вознамерились развить зверскую мощь, скорость и ловкость в кратчайшие

сроки, я советую вам придерживаться ограниченного диапазона упражнений, которые позволяют совершенствоваться так, чтобы можно было отслеживать и измерять результаты тренировки (это называется *последовательным увеличением нагрузки*, и этот принцип идет следующим по списку). Поскольку даже упражнения на все тело развивают его немного по-разному, я рекомендую своим подопечным выбрать несколько классических движений из калистеники/акробатики для того, чтобы тренировать базу. Не тратьте время впустую, выполняя менее сложные упражнения, лучше сосредоточьтесь на БАЗОВЫХ движениях, требующих максимума физических усилий и атлетизма!

Лично я считаю, что для эффективной базовой тренировки взрывной техники идеально подходят *шесть движений*:

- **прыжки** — тренируют осанку, навыки взрывных выпрыгиваний, группировки и приземления;
- **взрывные отжимания** — готовят руки и плечи к высокой скорости, развивают рефлекс верхних конечностей;

## Применяйте принцип последовательности

Вот мы и добрались к сути настоящей калистеники — принципу *последовательности*! И снова данный принцип вытекает из предыдущего. Если вы работаете с ограниченным количеством движений, не следует постоянно, раз за разом повторять одни и те же старые техники. Вашей целью (со временем, по мере того как будет расти ваша мощь) должно быть последовательное *усложнение вариаций* данных движений. А иначе как, черт возьми, вы узнаете, что прогрессируете?


- **подъемы разгибом** — развивают высокую скорость /мощь мышц живота и базовую ловкость;
- **сальто вперед** — учит тело вращаться вперед с оптимальной скоростью;
- **сальто назад** — учит тело вращаться назад с оптимальной скоростью;
- **выход силой** — учит тело навыку подтягивания вверх с максимальной мощью.

В следующих главах я немного подробнее разберу эти шесть типов движений.

Конечно, вас может сбить с толку число шесть. Возможно, вы захотите работать с четырьмя движениями или, может быть, с семью (некоторые спортсмены захотят добавить арабское сальто или пируэты. Лично я считаю, что безопаснее и проще добавлять их после того, как спортсмен разовьет базовые навыки<sup>1</sup>). Просто помните: тренируя меньше шести движений, вы не сможете развить ключевые навыки скорости и мощи, а выполняя больше упражнений, рискуете перетрудиться и начать расплываться.

Вопрос в следующем: как *выполнять взрывные упражнения последовательно*? Во второй части данной книги вы найдете **все ключи**, которые нужны для понимания этого аспекта тренировки, но сейчас мы вкратце рассмотрим один случай. Для примера возьмем *сальто назад*. Если вы хотите развить хорошую взрывную технику вращения назад, то вам понадобится одна секретная профессиональная техника, которую вам в конце концов придется освоить, — это сальто назад. При полноценном сальто назад

<sup>1</sup> См. *рондад* (с. 172) и *колесо* (с. 173).



Старое доброе сальто  
с группировкой  
с прямыми ногами

вы твердо стоите на земле и подпрыгиваете вверх, совершая телом вращательное движение назад на  $360^\circ$ , а затем через мгновение приземляетесь на ноги на том же месте (руками вы помогаете себе скручиваться, но ни в коем случае не касаетесь ими земли).

Если вы спросите большинство людей, не обладающих спортивной формой, способны ли они научиться сложным движениям с собственным весом, таким как, например, сальто назад, большинство ответят: «Нет», это покажется им невозможным. В каком-то смысле они правы — попытаться выполнить это упражнение без подготовки действительно невозможно. Однако, если они разобьют сальто на ряд этапов, начиная с простейших техник, и постепенно будут переходить к более сложным, то в конечном счете научатся этому движению. В действительности применяя данный метод, я смог бы научить практически любого человека, не обладающего хорошей формой, выполнять сальто назад. В этом суть последовательного увеличения сложности. Техника, с помощью

которой тренирующийся переходит от более простых упражнений к более сложным, называется *последовательным повышением сложности* (переход от более сложных упражнений к более простым называется *последовательным снижением сложности*).

Если калистеника для спортсмена в новинку, он должен начать с базового упражнения — «мостика», чтобы активизировать и укрепить мышцы спины, плеч, рук и ног. Как только он получает положительные результаты от базовых упражнений, можно переходить к последовательному увеличению нагрузки. Мы начинаем с простых, легких кувырков назад. Есть ли кто-то, кто не может выполнить простой кувырок? Как только вы привыкнете к кувыркам, можете переходить к более продвинутой тренировке — кувыркам на руках. Теперь ваш мозг, спина и суставы будут лучше приспособлены к кувыркам, поэтому мы сможем перейти к силовым выходам на руки назад из стойки «мостик».

Как только эти движения станут вашим вторым «я», можете переходить к вариациям



Силовой выход на руки назад из стойки «мостик»: последовательное упражнение для перехода к сальто назад



*сальто по-обезьяны* — легкой вариации вращения/сальто, которое позволит вам научиться вращениям назад с боковым подходом. Существует ряд способов последовательного повышения сложности обезьяньего сальто, и как только вы подойдете к последней стадии, то уже будете готовы выполнять *переворот назад*, прыгнув на руки и совершив вращательное движение вокруг своей оси. Потратив немного времени на тренировку переворота, вы сможете освоить ряд переходных упражнений, которые в конце концов приведут вас к выполнению *сальто назад*.

Как и во всем, что кажется невозможным, ключ к победе — постепенное освоение. Помните, что вы должны не просто *пытаться* выполнить каждую стадию повышения сложности, а затем переходить к следующей, если она у вас получается, — этот путь ведет к поражению.

Основа данного метода — научиться любить последовательные техники увеличения нагрузки — всеми силами совершенствовать свое мастерство и выкладываться по полной. Вы не

## Отбой!

Все меньше остается тех, кто хотя бы раз попытался раскрыть потенциал внутренней мощи и силы своего тела. Это безумие! В реальном мире эти качества являются пиком атлетизма и способности к выживанию! И тем не менее люди до сих пор стремятся тренироваться по-старому, медленно либо выполнять скучные кардиоупражнения на тренажерах.

Практически никогда подобное пренебрежение не имеет отношения к физическим возможностям. Все дело в психологической установке. Как много людей из тех, кто тренируется, избегают выполнять невероятные силовые трюки, такие как сальто назад, потому что, на их взгляд, это невозможно! Слишком многие тренирующиеся полагают, что есть некие избранные с врожденной склонностью к гимнастике и только этим людям суждено научиться выполнять подобные трюки — все это находится вне зоны досяга-

станете хорошим спортсменом, если не будете успешно проходить каждую стадию повышения сложности. Вы станете хорошим спортсменом, долго и упорно проходя все стадии качественно.

емости для среднестатистического человека. Я разговаривал со спортсменами, которые считали себя «слишком старыми», чтобы учиться взрывным упражнениям, либо «слишком слабыми», либо «слишком толстыми» и прочее и прочее. Эти спортсмены не понимают, что их тела в полной мере способны выполнять невероятно мощные трюки, — им просто нужно составить правильную программу тренировок, используя пять принципов, изложенных в данной главе. Как только эти неуверенные в себе спортсмены видят и начинают осознавать смысл последовательных упражнений, которые я излагаю на последующих страницах, в их голове что-то щелкает и они начинают понимать, что тоже способны успешно освоить элитные, крайне впечатляющие взрывные движения, представленные в данной книге.

Сможете и вы!



# КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

## ОСНОВНЫЕ КОНЦЕПЦИИ И СОВЕТЫ

---

Знаю, вы жаждете добраться до сути этой книги — до упражнений! Хорошо. Но давайте-ка пока не будем торопить события. В этой главе я сделал небольшое отступление, чтобы дать вам краткий обзор всей книги.

---

**Я** также хочу удостовериться в том, что вы хорошо усвоили ключевые термины, которые я использую в своей системе, такие, например, как «взрывная шестерка», «десять ступеней», «ступени мастера» и т. д.

### Взрывная шестерка

Если вы читали «Тренировочную зону», то знаете, что я выстроил техники, изложенные в ней, вокруг шести разных типов движений — большой шестерки. Вот они:

1. Отжимания.
2. Приседания.
3. Подтягивания.

Скоро мы вплотную подойдем к упражнениям — они изложены в части II, которая начинается уже следующей главой. Но пока что давайте пораскинем мозгами и познакомимся с этим зверем, которого мы вознамерились приручить.

4. Подъемы ног.
5. Стойка «мостик».
6. Отжимания в стойке на руках.

Они помогают эффективно прокачать силу и набрать мышечную массу, но если вам нужно развить мощь, скорость и ловкость, то лучше бы вам поискать другое упражнение.

Отжимания на одной руке выполняются медленно и спокойно и входят в большую шестерку



## ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

Какого уровня из «Тренировочной зоны» я должен достичь, чтобы приступить к взрывным тренировкам?

Вам нет необходимости покупать «Тренировочную зону» или «Тренировочную зону 2», чтобы заниматься по данной книге. Вообще. Но вы должны обладать базовой силой, чтобы работать с собственным весом, перед тем как приступите к высокоскоростной калистенике. Занятия, требующие высокой мощи, могут привести к травмам у людей, которые не готовы их выполнять: ведущих сидячий образ жизни или имеющих избыточный вес. Силовые тренировки с собственным весом (при правильном выполнении) — это лучший способ тренировать суставы и адекватно подготовить их к нагрузкам, которым они будут подвергаться при взрывной тренировке. Если вы занимались по системе силовых тренировок, описанной в «Тренировочной зоне», я советую вам достичь хотя бы 5-го уровня по отжиманиям, приседаниям, подтягиваниям, «мостику» и подъему ног перед освоением серий взрывных упражнений, представленных в данной книге.



Как большая шестерка представляет собой самые эффективные движения в калистенике для развития *силы* и *роста мышечной массы*, так и взрывная шестерка — это комплекс **самых эффективных упражнений**, которые вы можете выполнять для развития *взрывной мощи* и *ско-*

*рости движения собственного тела*. Интенсивная тренировка со взрывной шестеркой позволит развить *скорость*, *ловкость* и *взрывную мощь* всего тела. Если вы сможете выполнить **их все**, вы будете подобны ниндзя, в которого вселился дух рыси.



Взрывная шестерка развивает скорость всего тела, мощь и ловкость, что потенциально может спасти жизнь в экстремальной ситуации



- 1. ПРЫЖКИ**
- 2. МОЩНЫЕ ОТЖИМАНИЯ**
- 3. ПОДЪЕМЫ РАЗГИБОМ**
- 4. САЛЬТО ВПЕРЕД**
- 5. САЛЬТО НАЗАД**
- 6. ВЗРЫВНЫЕ ВЫХОДЫ СИЛОЙ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ**

## ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

Стоит ли мне осваивать взрывную шестерку в каком-то особом порядке?

Да. Все взрывные упражнения уникальны! Прыжки и отжимания являются сугубо упражнениями на мощь и скорость, они тренируют суставы и развивают базовые навыки движения. Подъемы разгибом, сальто вперед, сальто назад и подъемы силой в упор также являются упражнениями на навык. Я советую всем спортсменам-новичкам начинать тренировку с серии прыжков и мощных отжиманий для укрепления суставов и развития мощи и скорости. Как только вы будете уверенно выполнять эти серии упражнений как минимум на 5-й ступени, смело можете начинать отработку других движений!

Прыжки являются базовым движением для развития мощи. Мощь, которую вы создаете во время последовательной тренировки, выполняя упражнения на прыжки, в дальнейшем будет использована вами при выполнении других упражнений, описанных в данной книге, в том числе сальто и подъемов разгибом



## Десять ступеней

В «Тренировочной зоне» и в этой книге я разбил шесть основных видов движений на десять разных упражнений. Я назвал их «десять ступеней». Первая ступень самая легкая, и ее должны осилить все спортсмены, обладающие более или менее приличной формой. В последовательной калистенике ряд постепенно усложняющихся техник называется *серией*.

Начиная с первой ступени каждая техника последовательно усложняется, пока вы не достигнете самой высокой ступени. На десятой ступени представлены самые сложные упражнения — это *ступень мастера*.

В серии взрывных упражнений самые простые составляют более сложные упражнения — вплоть до ступени мастера!



## ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

**Почему именно десять ступеней, не больше и не меньше?**

Десять — это удобное число для многих людей. Я мог бы легко сократить количество упражнений и ввести, например, восемь ступеней либо, наоборот, добавить, и было бы двенадцать ступеней.

**Должен ли я начинать с первой ступени или могу начинать с любой?**

Я рекомендую начинать с первой ступени. Это защитит ваши суставы, поможет развить координацию тела и научиться поддерживать темп. Руководствуйтесь здравым смыслом. Если вы полжизни занимались акробатикой, тогда действительно нет необходимости начинать с первой ступени. И даже в этом случае не вредно потратить несколько сессий на то, чтобы освежить в памяти базу. Может, вы даже научитесь чему-нибудь.

**Должен ли я пройти все десять ступеней или могу пропустить некоторые из них?**







Было бы совершенно некорректно заявлять, что каждому спортсмену непременно надо пройти все девять ступеней, прежде чем добраться до заключительной ступени — ступени мастера. Однако на моем веку многие спортсмены, которые пытались поскорее перейти на следующий этап, терпели неудачу, поскольку не уделили достаточно времени тому, чтобы по максимуму использовать потенциал предыдущих ступеней. Помните об этом и не будьте одержимы идеей скорейшего перехода к более высоким ступеням.

Помните, что вы развиваете истинные скорость и мощь, занимаясь на ступенях, которые выполняете качественно. Переход на более высокую ступень НЕ позволяет развить скорость, мощь или ловкость, а только показывает, какие из этих качеств вы уже развили, терпеливо пройдя предыдущие ступени.

## Ступени мастера

Цель вашей тренировки по технике взрывной шестерки — дойти до самого сложного упражнения на десятой ступени каждой из шести серий упражнений. Эти шесть упражнений на десятой ступени называются ступенями

мастера. Если вы действительно хотите стать самым взрывным спортсменом, насколько позволят ваши гены, то вы должны задаться целью пройти все ступени мастера взрывной шестерки. Вот они.

ДВИЖЕНИЯ ВЗРЫВНОЙ ШЕСТЕРКИ	СТУПЕНЬ МАСТЕРА	
Прыжки	Смертельный прыжок	
Мощные отжимания	Упражнение «супермен»	
Подъемы разгибом	Подъемы разгибом без рук	
Сальто вперед	Сальто вперед	
Сальто назад	Сальто назад	
Выход силой	Подъем силой в упор	

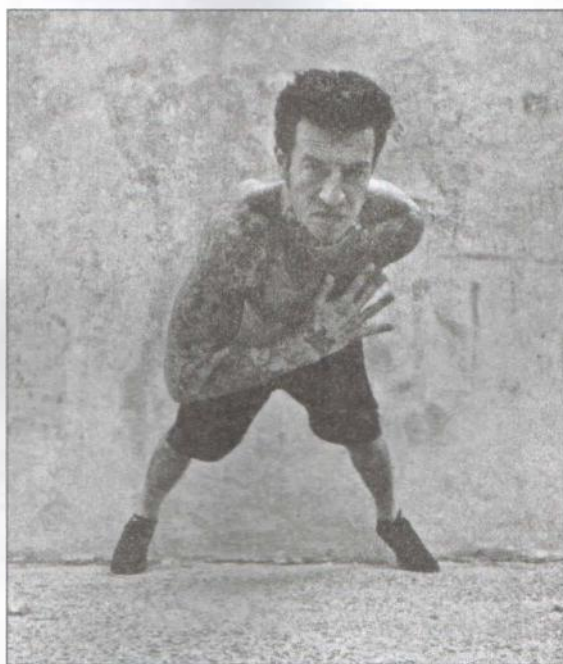


Отжимание «супермен» (иногда называется «полет супермена», чтобы отличать его от похожей вариации, выполняемой на полу) — это пример упражнения на ступени мастера. Отличная спортивная цель, к которой следует стремиться. И выглядит чертовски круто

## Выход за грани возможного: суперпродвинутые техники

Достигнув ступеней мастера в каждой из серий упражнений, даже самые неподвижные, вялые спортсмены становятся скоростными машинами, подобными молниям. Но значит ли это, что вы в конце концов не сможете достичь еще большего уровня мастерства? Ни в коем случае!

Воистину гимнастическое искусство можно совершенствовать до бесконечности. Не важно, насколько хорошо вы развили у себя взрывную технику или силу, или гибкость, всегда есть более продвинутые техники, которые вы можете освоить, более элитные вариации, с которыми можете поэкспериментировать. Вы должны рассматривать ступени мастера, описанные в этой книге, в качестве высшей цели, направляющей процесс тренировки с собственным весом. Но и они не предел. Когда вы достигнете величия, которое, я уверен, в вас есть, и действительно дойдете до ступени мастера, вы тем самым вдохновите себя на еще большие подвиги. Я изложил несколько идей, которые позволят вам



пойти дальше в своих тренировках, в разделах «Выход за грани возможного», в которых рассматриваются все уровни мастера.

Освоили упражнение «супермен»?  
Хотите дальше совершенствовать  
технику взрывных отжиманий?  
Как насчет отжиманий  
по-ацтекски или отжиманий  
на одной руке с хлопком по груди  
(на предыдущей странице)?



## Упражнения на ограниченном пространстве



Большую часть упражнений на ограниченном пространстве, описанных в этой книге, можно выполнять ритмично и со сравнительно высоким количеством повторений. В основе упражнений на ограниченном пространстве лежат тюремные упражнения — это аналог кардионагрузок в условиях тесной камеры, однако они способны развить скорость, необходимую в экстремальных ситуациях

После раздела «Выход за грани возможного» в конце каждой главы, посвященной взрывному упражнению, я делюсь с вами моими любимыми вспомогательными упражнениями, которые вы при желании можете освоить. Огромный пласт этих техник был взят из тюремного опыта и представляет собой жесткие методы

Простое упражнение «толкунчик», известное также как бурпи, — вероятно, самый известный пример упражнения, выполняемого на ограниченном пространстве. И это еще не предел





тренировки, не требующие сложной техники, которые мы применяли в камерах, чтобы развить ловкость, исключительные рефлексы и неограниченную стремительность движений в условиях ограниченного пространства.

Поскольку упражнения, которые я вам показываю, основаны на тюремных методах тренировки, они практически не требуют оборудования — максимум крепкую стену (готов поспорить, что найти стену вам труда не составит, верно?). Конечно, не нужно покупать дорогостоящее специализированное оборудование. Я разбил тюремные упражнения максимально точно по главам: например упражнения в главе про прыжки помогут развить скорость и рефлексы ног, упражнения в главе про подъем силой в упор помогут повысить скорость выпрямления руки и т. д. Но поскольку упражнения в основном тренируют все тело, в какой-то степени такой способ рубрикации книги следует считать вольным, не всеобъемлющим. Лучше рассматривать упражнения, выполняемые на ограниченном пространстве, как кладезь интересных, забавных **техник**, которые вы можете применять в *любой* тренировочной сессии для

придания ей разнообразия и новизны. Они также хороши для отработки рефлексов, координации и общей пространственно-временной ориентации. В качестве бонуса многие из этих упражнений можно выполнять *ритмично* и/или с большим количеством повторений (нацельтесь на выполнение сотни повторений или установите таймер упражнения на минуту и выполняйте их *нон-стоп*). Неожиданно вы откроете для себя элемент кардиотренировки, если вам это необходимо. Здесь можно открыть массу различных сочетаний эффектов.

Я все еще считаю, даже находясь на воле, что тренировка на *ограниченном пространстве* — это интересный способ развития скорости и сноровки. Задумайтесь: большинство парней на воле тренируют скорость, бегая на короткие дистанции. Конечно, это развивает скорость, скажем, на дистанции 100 метров. Но в условиях тесной камеры в экстремальной ситуации, такой как бунт или драка, быстрые движения на дистанции 100 метров *бесполезны*. Чтобы выжить и стать сильнее, необходимо обладать скоростью движений на малых дистанциях... Необходимо обладать молниеносной скоростью



Во взрывной калистенике упражнения для солдат — словно молоко матери, и так было всегда. На фото представлена тренировка американских морских пехотинцев (примерно 1943 год)

движений на расстоянии вытянутой руки или длины тела. Это то, что поможет вам сохранить жизнь и удержаться на плаву.

Вам не обязательно тренироваться в тюрьме, чтобы освоить данные техники. Я общался со многими военнослужащими, которые применяли данные упражнения для того, чтобы со-

хранять форму и поддерживать способность эффективно двигаться. Например моряки применяют данную технику тренировки на ограниченном пространстве в условиях даже еще большей тесноты, чем в камере. Если это помогает им, то, черт возьми, может и вам!

Ольга Корбут. Вероятно, самая известная гимнастка всех времен



## ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

Разве это не обычная гимнастика?

Хотя некоторые движения, описанные в данной книге, например сальто вперед или назад (в гимнастике известны как сальто с передней и задней группировкой), напоминают движения из гимнастики, *эта книга не о гимнастике*. Эта книга — о том, как развить чистую мощь, скорость и гибкость самому, не используя специального оборудования. Гимнастика — это профессиональный вид спорта, в основе которого лежат оценки судей таких качеств, как баланс и эстетичность движений, так же, как и в танце. На тренировках гимнасты применяют специальное оборудование, в том числе пенные блоки, маты, тросы, кольца, специальное покрытие для пола, клинья и т. д. Гимнастов обычно также учат работать со страхующими, которые помогают выполнять движения. Я глубоко уважаю и почитаю гимнастов, но взрывная калистеника — это не гимнастика. Не стоит так думать!

## Часть III: составление программ

Пожалуйста, не приступайте к выполнению упражнений, *наспех пролистав эту книгу*. Движения довольно сложные, и можно легко покалечиться. А настоящему спортсмену это ни к чему.

Будьте умнее. Отнеситесь к тренировкам со всей серьезностью. Составьте программу. В третьей части этой книги есть все, что вам нужно:

- В главе 10 вы познакомитесь с принципом PARC, который поможет вам **узнать**, как постепенно, пошагово **добиваться** результата.
- В главе 11 вы узнаете **разницу между** тренировкой с простыми упражнениями на

развитие мощи (прыжками и мощными отжиманиями) и ловкости, которую также следует рассматривать как навык.

- В главе 12 я расскажу вам о развитии мощи и объясню «правило трех» и «правило шести», которыми вы можете руководствоваться для определения объема тренировок.
- В главе 13 вы поймете суть методов тренировки на время и консолидированной тренировки, которые являются превосходными подходами к тренировке навыка.
- В главе 14 представлены отличные образцы программ.

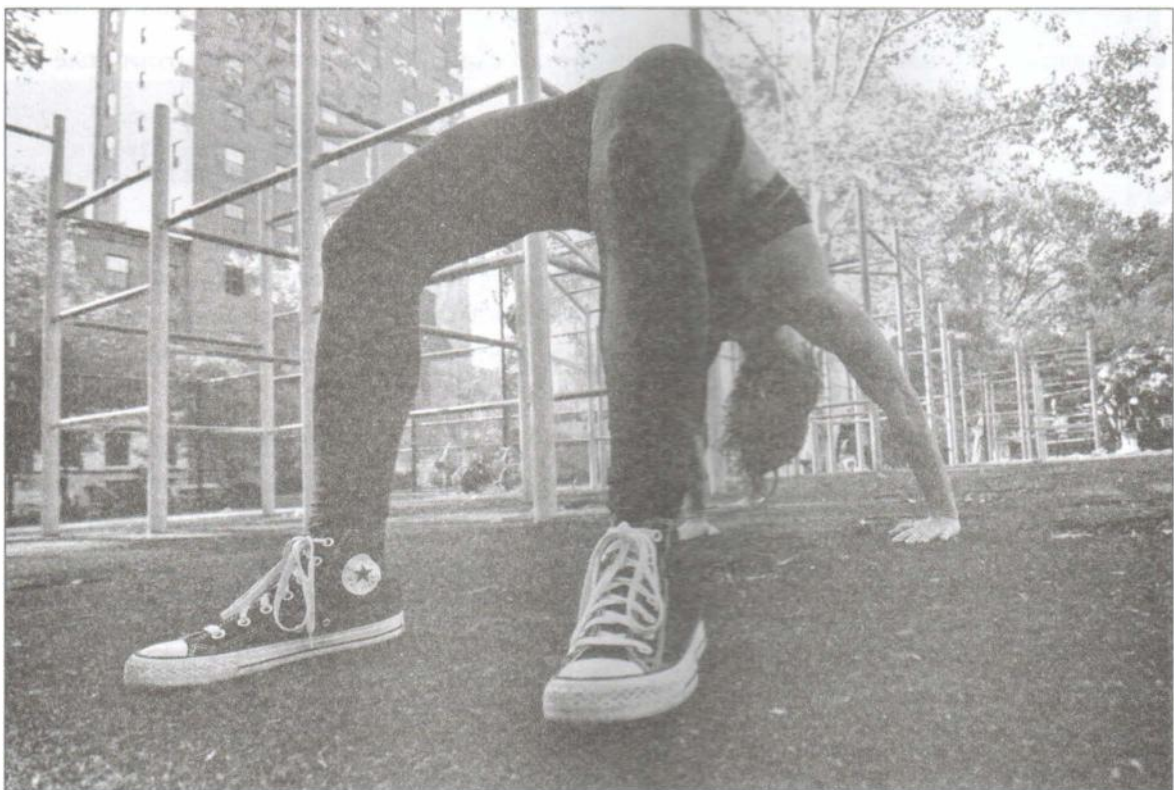
## Отбой!

Ступени мастера, изложенные в этой книге, представляют собой невероятное воплощение человеческих способностей, требующих скорости, мощи, ловкости и идеальных физических данных. Многие спортсмены эффективно выполняют статические упражнения, такие как становая тяга или жим лежа, но взрывные упражнения на все тело, например *сальто назад* или *подъем силой в упор*, действительно отличаются спортсменов-экстремалов от крепких, сильных, но не атлетичных мутантов, которых можно встретить в большинстве спортзалов. Мне все равно, насколько разбитыми, травмированными, слабыми или неспортивными вы

**себя считаете**. Если вам еще нет семидесяти и у вас есть руки-ноги, вы способны достичь **всех этих** ступеней мастера. Есть люди, которые достигли их без сверхъестественных усилий, **можете** мне поверить!

**Теперь** я буду вашим тренером. И я здесь специально для вас, красотки. Вот вам моя рука — я **проведу** вас этой тропой, и мы вместе с вами **добьемся** успеха. Вы можете, достигнув определенного уровня во взрывной тренировке, **остановиться** либо, если пожелаете, идти до **конца**.

**И правда**, как здесь можно не достичь успеха?



# ЧАСТЬ II

---

## ВЗРЫВНАЯ ШЕСТЕРКА

---



# МОЩНЫЕ ПРЫЖКИ ПРОДВИНУТАЯ ТЕХНИКА ПРЫЖКОВ

Если вы спросите у тренеров и спортсменов об **истинной** тренировке мощи — силы движения с максимально возможной скоростью, в отличие от тренировки с тяжелой нагрузкой, которую предполагает тяжелая атлетика, большинству из них сразу же на ум придут **прыжки** — взрывные выпрыгивания в вертикальной либо горизонтальной плоскости с использованием веса и сопротивления собственного тела.

**Е**сть ряд действительно веских оснований, ввиду которых так много тренеров делают прыжки центральным элементом программ взрывной тренировки: мощные быстрые ноги очень полезно иметь в любом виде спорта или для совершения любого действия. Древние верили, что сильные ноги — это источник молодости и атлетизма мужчин и, как всегда, они были правы. Без взрывной мощи в ногах бег был бы невозможен. Качество мощных акробатических движений — сальто, поворотов, нырков — зависит от способности достигать *высоты*, чего можно добиться, только обладая оптимальной мощностью ног. Баскетбол, американский футбол, бег с препятствиями, футбол, боевые искусства,



паркур — довольно трудно припомнить вид спорта, в котором успех в значительной степени не зависел бы от прыгучих ног.

Многие парни говорят, что развить мощь ног можно с помощью таких упражнений, как приседания с тяжелым весом или становая тяга, но это заблуждение. Истинная мощь — это *произведение силы и скорости*, а применение большой нагрузки, например

с помощью большой штанги, гарантированно лишит спортсмена способности двигаться со скоростью выше нормы. Для развития максимальной мощи можно применять лишь работу с собственным весом. Кроме того, занятия с собственным весом более реалистичны — вы можете себе представить вид спорта, в котором приходится прыгать с десятками килограммов на плечах?

## Составные элементы силовых прыжков

В последние 10–20 лет мы наблюдаем удивительное возрождение тренировки прыжков. Сегодня, придя в спортзал, редко не увидишь, как кто-то запрыгивает и спрыгивает с подставок, которые стоят баснословных денег. Произошло это после того, как движение за «функциональный тренинг» заполонило спортзалы, в которых раньше доминировали медленные неестественные упражнения на тренажерах. Частично это связано с доминированием такого метода тренировок, как *кроссфит*.

Что бы ни было тому причиной, думаю, это хорошо, что спортсмены снова стали прыгать. Но я бы сделал две оговорки. Во-первых, спортсмены и тренеры должны понимать, что подобная тренировка не должна сводиться к простым прыжкам *вверх-вниз* (чтобы прыгать, необязательно нужна платформа, но людям нравится заниматься с оборудованием, не так ли?). Во-вторых, я бы добавил, что правильная тренировка с прыжками — это больше, чем просто постоянный постепенный набор высоты с каждым новым прыжком. Тренировка с прыжками должна включать в себя не только постепенное прямолинейное развитие мощи в виде прыжков в высоту, но и упражнения, развивающие базовые навыки, о которых я сейчас расскажу.

### Толчок

Большинство спортсменов не знают оптимальной техники *приседа* (вы уже приседали, я угадал?), не говоря уже о технике прыжка *в высоту*. Ключом являются симметрия тела по оси бедер (скорее как при *приседаниях*, чем как при *наклоне*) и взрывное выпрямление тела с использованием силы ног и бедер. Лучший способ приобрести данные качества — выполнять множество целенаправленных повторений базовых прыжков.





## Приземление

По иронии судьбы мало кто из тренеров уделяет хоть какое-то внимание *приземлению* — они рассматривают прыжок исключительно как движение вверх. Я вижу в этом иронию, поскольку так много спортсменов, особенно среди новичков, тех, кто имеет проблемы с лишним весом, пожилых или тех, у кого травмированы суставы, находят приземление сложным и пугающим аспектом упражнения. Вы можете стать действительно хорошим прыгуном, несмотря на указанные факторы. Вам всего лишь следует *научить* свое тело приземляться. Как и в случае с толчком, ключ — симметрия, симметричное сгибание ног силой бедер и амортизация силы ногами и всем телом, а не только лишь стопами

## Миотатическая отдача

Одна из причин, по которой наши связки обладают эластичностью, — то, что это позволяет им амортизировать и перенаправлять силы. Мы видим, как данная функция работает по максимуму в огромных связках на лапах кенгуру: эти звери скачут, а при приземлении эластичность лап позволяет им легче делать следующий прыжок. Это явление также за-

## Группировка

Хороший курс прыжков должен научить спортсмена правильно *группироваться* — то есть подтягивать колени вверх (и, наконец, прижимать их к груди). В жизни группировка является существенным элементом *функционального прыжка* — представьте себе, что вы *запрыгиваете* на что-то или *перепрыгиваете через преграду* — вам придется подобрать под себя колени, ведь так? Это трудно сделать без *мощных мышц-сгибателей бедер*, но по мере освоения ступеней в прыжках вы постепенно будете *привыкать* делать это.



и голенями. Также малые прыжки (и подпрыгивания), выполняемые в медленном темпе, хорошо разрабатывают мягкие ткани.

действует работу нервной системы, которая заставляет растянутые мышцы сокращаться именно в нужный момент для поддержания *эластичного эффекта*, оно носит название «*миотатический рефлекс*». Миотатический рефлекс *лежит* в основе современной плиометрической тренировки (которая не то же самое, что взрывная тренировка, — см. раздел «Достижение



сверхскорости. Шаг № 5: используйте плиометрическое преимущество!» дополнительной главы 1). Научиться использовать этот навык легко — в случае с прыжками *не делайте пауз между ними*. В момент приземления ритмично покачайтесь вверх-вниз. Эту технику можно применять на большей части ступеней во всех сериях (она может эффективно применяться также для упражнений на ограниченном пространстве, которые даны в разных главах этой книги. Экспериментируйте!).

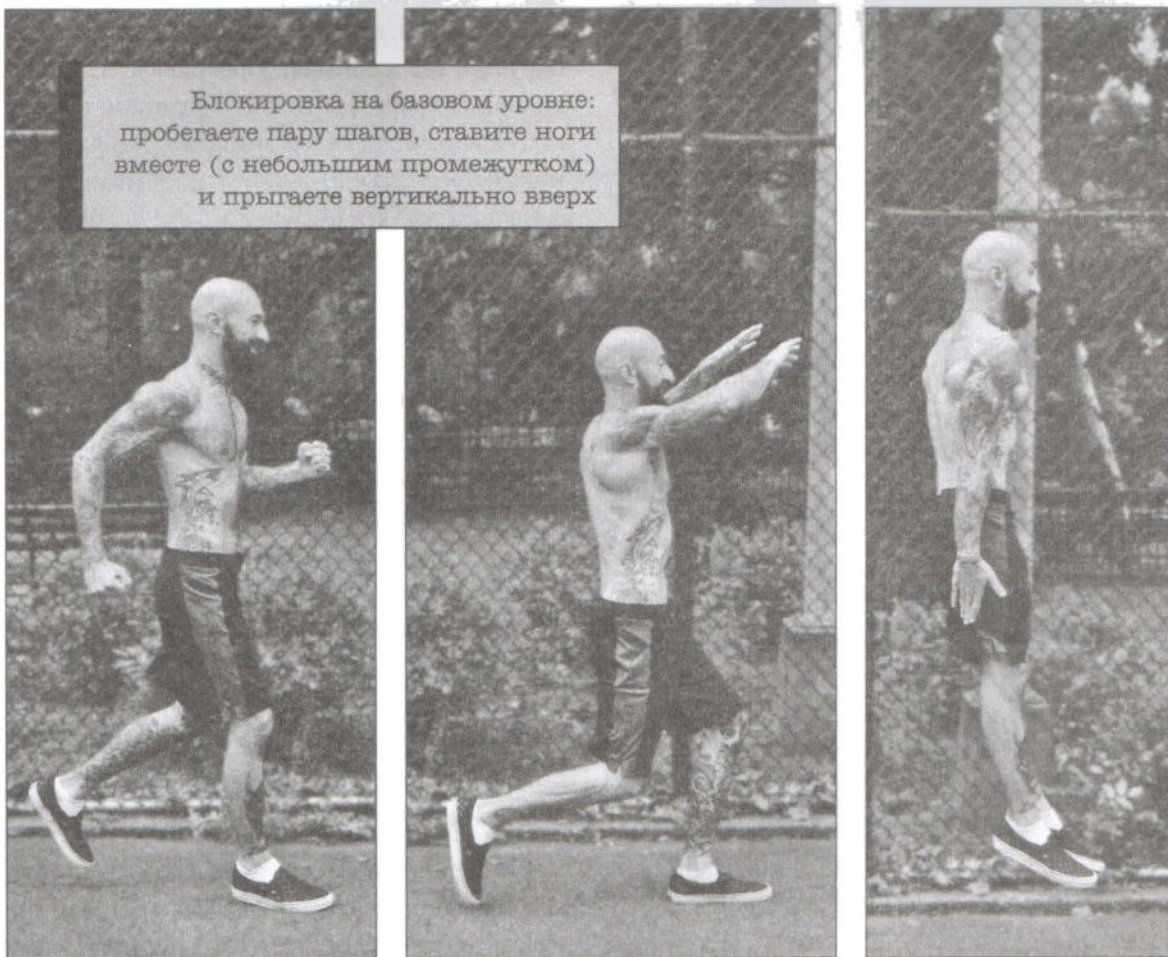
Спортсмены, желающие освоить более динамичные акробатические движения, также должны рассмотреть необходимость развития пятого навыка прыжка — **блокировки**.

## Блокировка

Блокировка включает в себя переход горизонтального импульса в вертикальный. Если вы внимательно посмотрите, как акробаты готовятся выполнить сальто, то заметите, что они сначала слегка разгоняются, затем ставят ноги вместе и подпрыгивают вверх. Маневр «бег — постановка ног», который многие спортсмены выполняют инстинктивно, называется *блокировкой*. При правильном выполнении в нем также задействована механическая отдача.

Все эти навыки необходимы, если вы желаете научиться правильно выполнять сальто назад

Блокировка на базовом уровне: пробегайте пару шагов, ставите ноги вместе (с небольшим промежутком) и прыгаете вертикально вверх



и вперед. Люди, которые занимаются спортом, понимают, почему толчок, приземление и блокировка могут быть важны для выполнения сальто, но *группировка* еще важнее. Этот эле-

## Серия мощных прыжков

Внимание: разумное освоение всех ступеней серии прыжков включает в себя все пять рассмотренных навыков прыжка. Оно также развивает целостность работы суставов и обеспечивает достаточный уровень чистой мощи спортсмена, позволяющей прыгать на необходимую высоту; переход на ступень мастера (*смертельный прыжок*) невозможен без высокого уровня толковой мощи.

Спортсмены начинают с самого простого и легкого упражнения — *простого прыжка* (первая ступень). Прыжки не требуют пространства и развивают эластическую отдачу нижней части ног, не нагружая чрезмерно колени и спину. Прыжок учит правильному положению ступней и лодыжек при приземлении.

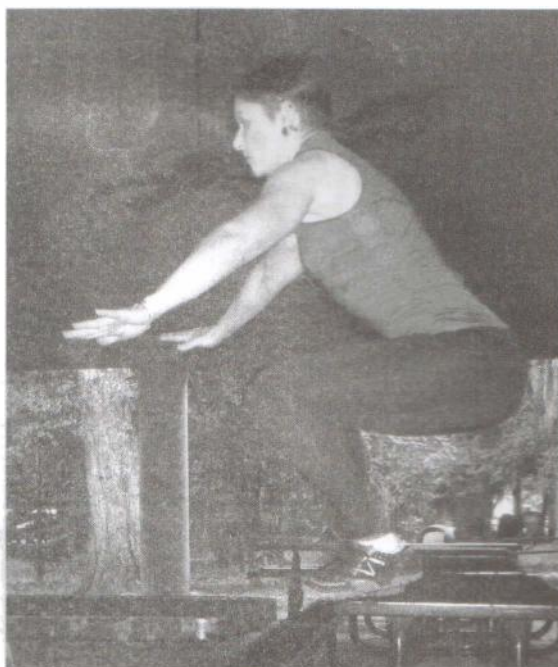
Следующий шаг — интеграция работы коленных и бедренных суставов в траектории прыжка. *Прыжок согнув ноги* (вторая ступень) укрепляет колени и развивает сбалансированную мощь тела. Как только вы отработаете упражнение, ваши руки «запомнят» движения для *прыжка вверх* (третья ступень). Прыжки вверх учат спортсменов координации нижней и верхней частей тела, что увеличивает мощь и создаваемый импульс. Как только спортсмен развивает у себя статическую вертикальную мощь, он начинает выполнять упражнение с разбегом и отрабатывать *прыжки с блокировкой* (четвертая ступень), осваивая блокировку — переход горизонтального импульса в вертикальный. Как уже было сказано, это важный навык, который должен освоить любой будущий акробат.

мент является центральным в технике упражнения, так что гимнасты до сих пор называют сальто вперед и назад группировкой вперед и назад. Вот, собственно, и все.

Следующие четыре ступени направлены на отработку правильной группировки (см. с. 48). Группировка требует сильных мышц-сгибателей, которые подтягивают колени к груди. Мы начинаем осторожно, с *подбивного прыжка* (пятая ступень), который позволяет **увеличить** высоту прыжка и развивает скорость **движения** ног, — вам необходимо подпрыгнуть **достаточно** высоко для того, чтобы пятки коснулись **ягодиц**, и достаточно быстро, чтобы **выпрямить** ноги, перед тем как сила притяжения **обрушит** вас на землю. Поскольку, если **правильно подтягивать** ноги к ягодицам, колени **снизу приподнимаются**, но при этом не **поднимаются выше талии**, данное упражнение также **означает**, что тренировка мышц-сгибателей **бедер переходит** в ту стадию, когда требуется **более сложная группировка**. Следующий **этап** — *прыжок согнув ноги с хлопком* (шестая ступень), при его выполнении вы хлопаете себя **по ягодицам**. Это требует более сложной группировки, чем прежде, — на уровне талии. Далее **следуют** обычные *прыжки согнув ноги* (седьмая ступень), при которых колени поднимаются **еще выше**, как можно выше к груди. *Прыжки согнув ноги с обхватом* (восьмая ступень) представляют собой хорошее упражнение для совершенствования группировки: вам приходится прижимать колени к груди, находясь **в воздухе** (вероятно, вы видели подобную группировку в таком олимпийском виде спорта, как **прыжки в воду**).

*Прыжок через ногу* (девятая ступень) — это трюк, при котором спортсмен берет рукой за ногу и перепрыгивает через нее. Многим людям

нелегко дается это упражнение, но оно вряд ли будет представлять сложность для любого спортсмена, прошедшего предыдущие ступени, — это ведь всего лишь психологическая подготовка спортсменов к следующей, последней ступени. Десятая ступень — ступень мастера в серии прыжков — *смертельный прыжок*. Он так называется, потому что вам необходимо перепрыгнуть через турник или черенок метлы, который вы держите в руках, и если что-то пойдет не так, у вас есть все шансы шмякнуться лицом на пол. Если вам удастся выполнить ступень мастера, это значит, что вы достигли высокого уровня высоты прыжка, скорости ног и впечатляющей гибкости мышц бедер при напряжении, достаточной для того, чтобы сделать группировку вашим вторым «я». Теперь вы — мастер прыжков.



## ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

**Стоит ли выполнять плиометрические упражнения с платформ?**

Многие спортсмены начинают тренировать прыжки, запрыгивая на предметы. Платформы, которыми оборудованы спортзалы, встречаются чаще всего. На самом деле я бы сказал, что 90 % тренировок прыжков в спортзалах проводятся с этих чертовых платформ!

Прыжки с платформ хороши, но я думаю, выполнять только их было бы ошибкой. Я советую моим подопечным начинать тренировку с прыжков из положения стоя на земле, чтобы развить необходимые навыки, такие как выпрыгивание, группировка и обхват. Работа в *стойке на земле* также позволяет спортсменам разблокировать и высвободить максимум мощи, не боясь на что-нибудь наступить. Если хотите научиться прыжкам с платформы, то как только освоите основы, можете приступать. Но всегда помните, что вам в действительности *не нужна* платформа (или любое другое плиометрическое оборудование в спортзале), чтобы освоить сверхвзрывную технику. Мир знал невероятно взрывных спортсменов — прыгунов, акробатов, мастеров боевых искусств — за сотни лет до того, как люди произвели железные платформы и оборудовали ими спортзалы.

# 1я СТУПЕНЬ

# ПРОСТОЙ ПРЫЖОК

## Порядок выполнения

- Примите положение «ноги на ширине плеч», изогнитесь к упражнению.
- Слегка присядьте (достаточно слегка согнуть колени — менее чем на четверть).
- Без остановки резким движением подпрыгните вверх, используя всю силу голеней и всего тела.
- Приподнимите плечи, но держите руки в сравнительно нейтральном положении.
- Мягко приземлитесь, перенося большую часть веса на подушечки стоп.
- Используйте пружинящую отдачу, чтобы сразу же повторить упражнение.

## Суть упражнения

Простые прыжки следует выполнять как первую фазу любой взрывной тренировки прыжков, особенно начинающим. Прыжки учат правильной технике отрыва от пола и приземления, укрепляют голени и колени, подготавливая их к более интенсивным прыжкам. Из-за ограниченности движения коленей высота прыжков естественным образом ограничена, что делает прыжки отличным безопасным базовым упражнением.

## Способы снижения сложности

Это одно из самых простых базовых упражнений на прыжки. Его можно облегчить, просто выполняя менее интенсивно. Если держать тело расслабленным, а не напряженным, как пружина, также можно понизить сложность упражнения.

## Способы повышения сложности

Сделайте прыжки упражнением на все тело, совершая руками маховые движения вдоль корпуса и немного сильнее сгибая ноги в коленях. Однако не сгибайте ноги слишком сильно, иначе это уже будет прыжок согнув ноги (вторая ступень).



## ПРЫЖОК СОГНУВ НОГИ

### Порядок выполнения

- Примите положение «ноги немного шире плеч», изготовьтесь к упражнению.
- Опуститесь в присед. Для большинства людей максимальный угол сгибания ног в коленях будет не более полуприседа — трети приседа. Более сильные спортсмены могут приседать на большую глубину, опускаясь до тех пор, пока бедра не окажутся параллельны земле (см. фото).
- Резким движением подпрыгните вверх, максимально используя силу голеней и всего тела.
- Поначалу старайтесь не совершать движений руками.
- После отрыва от земли позвольте ногам двигаться свободно — не прижимайте их к груди и не выпрямляйте насильно.
- Мягко приземлитесь, перенося большую часть веса на подушечки стоп.
- Используйте пружинящую отдачу, чтобы тут же повторить упражнение.

### Суть упражнения

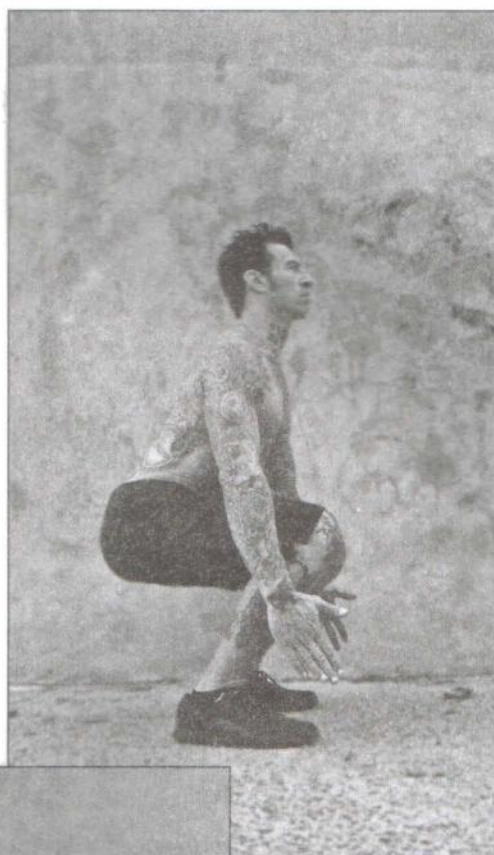
*Прыжок согнув ноги* — это основа всех техник прыжка. Попросите новичка прыгнуть — и это будет то, что он инстинктивно сделает. Сгибание ног в коленях позволяет подпрыгнуть выше, и это приводит к тому, что колени выполняют больше работы при отрыве от пола, а колени и голени — при приземлении.

### Способы снижения сложности

Чтобы облегчить упражнение, можно сгибать колени под меньшим углом. Попробуйте выполнять прыжки, согнув ноги в четверть приседа, как переходное звено между прыжками на *пого-стике* и прыжками согнув ноги.

### Способы повышения сложности

Чтобы лучше отработать колени, можете сгибать ноги ниже уровня, при котором бедра параллельны земле. Это укрепит колени и ягодичные мышцы, но имейте в виду: сгибание ног в коленях значительно снизит ваш взрывной потенциал. Если выполнять упражнение в более узкой стойке, это усложнит большинство упражнений на прыжки.



## Порядок выполнения

- Примите положение «ноги немного шире плеч», изготовьтесь к упражнению. Держите руки вдоль тела по швам.
- Опуститесь в присед. Для большинства людей максимальное сгибание ног в коленях будет не более полуприседа — трети приседа. Более сильные спортсмены могут приседать на большую глубину.
- Резким движением подпрыгните вверх, максимально используя силу ног и всего тела.
- При подъеме сделайте мах руками вдоль тела вверх и поднимите их над головой, чтобы усилить импульс.
- После отрыва от пола позвольте ногам двигаться свободно — не подтягивайте их вверх и не выпрямляйте насильно.
- Мягко приземлитесь, перенося большую часть веса на подушечки стоп. Позвольте рукам снова прижаться к бокам.
- Используйте пружинящую отдачу, чтобы сразу же повторить упражнение.

## Суть упражнения

Прыжки согнув ноги сочетают в себе мощь бедер, ног и коленей. С вертикальными прыжками в работу включаются также руки. Многие высокотехнические движения требуют оптимально взрывного движения рук — обратите внимание на сальто вперед и назад, и вы поймете, о чем я говорю.

## Способы снижения сложности

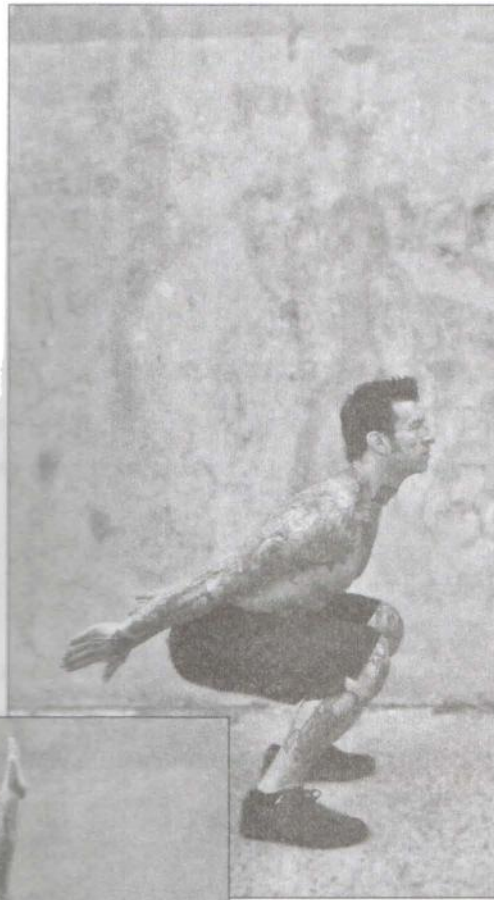
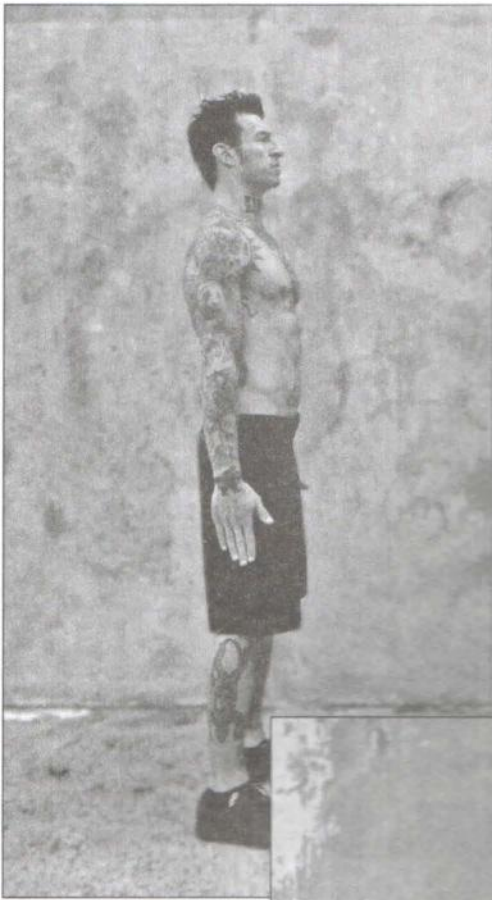
Начинайте выполнять это упражнение медленно, с умеренными маховыми движениями рук. Со временем увеличивайте амплитуду размаха до тех пор, пока они не окажутся над головой.

## Способы повышения сложности

Вертикальный прыжок — это любимое тренерами атлетическое упражнение, поскольку они хорошо видят результат тренировок со временем, измеряя высоту прыжка<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Чтобы узнать подробно, как проводить подобные измерения, введите в Google «тест Саржента».





**Совет:** если потолок не позволяет выполнять данное упражнение, просто согните руки в локтях



# ПРЫЖКИ С БЛОКИРОВКОЙ

## Порядок выполнения

- Разбегитесь на небольшой дистанции — пары шагов будет достаточно, не надо больше.
- Маховым движением поднимите руки вверх и сделайте один большой шаг, затем поставьте ноги вместе.
- Можно немного сгибать ноги в коленях, по мере того как вы будете опускаться, затем, используя силу всего тела, оттолкнитесь ногами от пола. По ходу упражнения маховым движением опустите руки вниз.
- Этот толчок вниз необходим для передачи импульса в пол, чтобы оттолкнуться вверх.
- Оторвитесь от пола, выпрямляя тело по мере совершения максимально высокого прыжка.
- Мягко приземлитесь, перенося большую часть веса на подушечки стоп. Позвольте рукам снова прижаться к бокам.
- Снова примите исходное положение и повторите упражнение.

## Суть упражнения

Как только спортсмен начал на достойном уровне выполнять *вертикальный прыжок* (третья ступень), самое время потренировать навык блокировки. Она подразумевает перевод горизонтального импульса, который создается за счет разбега на пару шагов, в вертикальный импульс для прыжка вверх (вы блокируете импульс, создаваемый бегом, упираясь ногами в пол, отсюда и термин «блокировка»). Такая передача силы помогает развить хороший уровень выполнения и взрывной силы; блокировка — это существенный элемент техники амортизации, если спортсмен желает освоить более продвинутые взрывные упражнения, такие как *сальто вперед*.

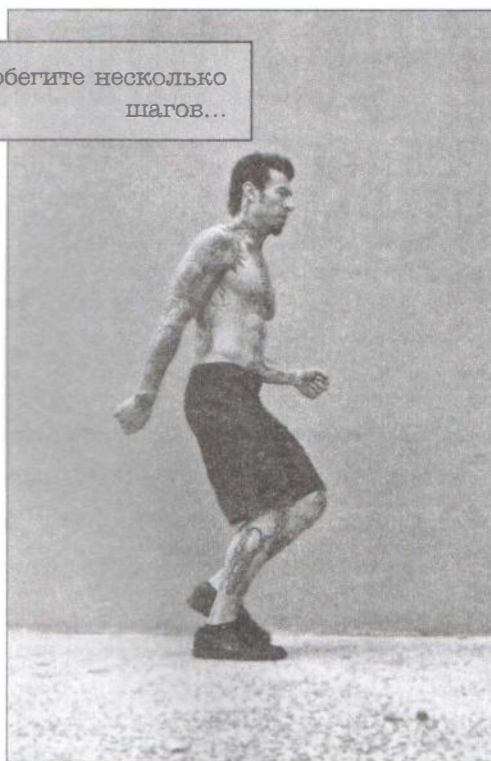
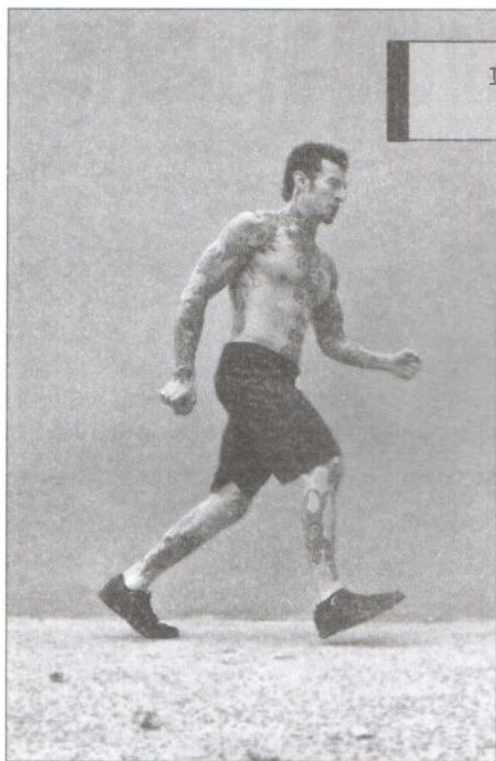
## Способы снижения сложности

Спортсмен может освоить это упражнение в медленном темпе. Начните с пары ступеней и сначала отработайте переход в стойку с ногами вместе в медленном темпе. Это может помочь осознать последний большой шаг перед блоком — скачок.

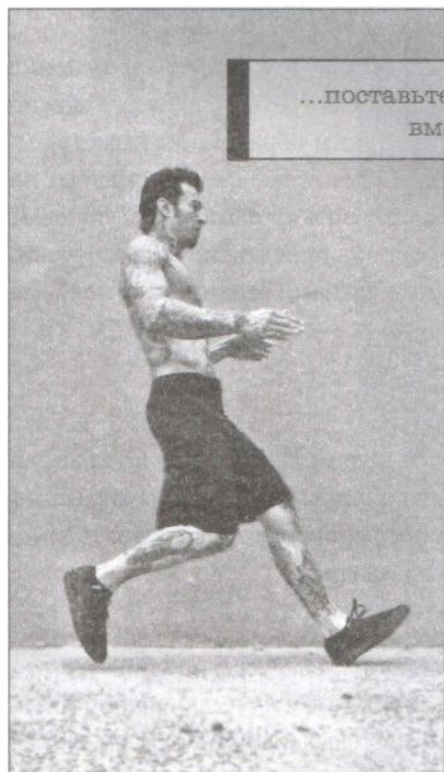
## Способы повышения сложности

Усложните технику, приняв группировку для прыжка согнув ноги (седьмая ступень) или прыжка согнув ноги с обхватом (восьмая ступень).

Пробегите несколько шагов...



...поставьте ноги вместе...



...и выпрыгните вертикально вверх, прижав руки к бокам



# ПОДБИВНОЙ ПРЫЖОК

## Порядок выполнения

- Примите положение «ноги примерно на ширине плеч», изготовьтесь к упражнению.
- Опуститесь в присед в положение для прыжка согнув ноги (вторая ступень).
- Резким движением подпрыгните вверх, максимально используя силу голеней и всего тела.
- В верхней фазе прыжка резким движением согните ноги в коленях, ударяя себя пятками по ягодицам.
- После удара резким движением выпрямите ноги перед приземлением.
- Мягко приземлитесь, перенося большую часть веса на подушечки стоп.
- Используйте пружинящую отдачу, чтобы сразу же повторить упражнение.

## Суть упражнения

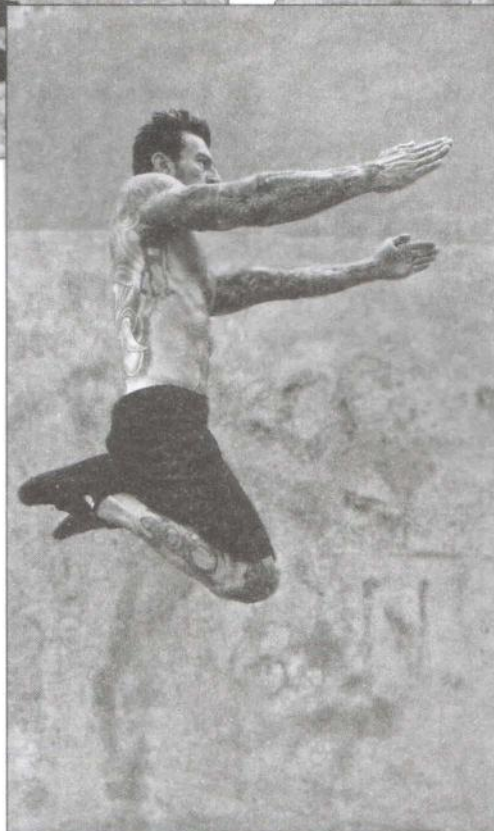
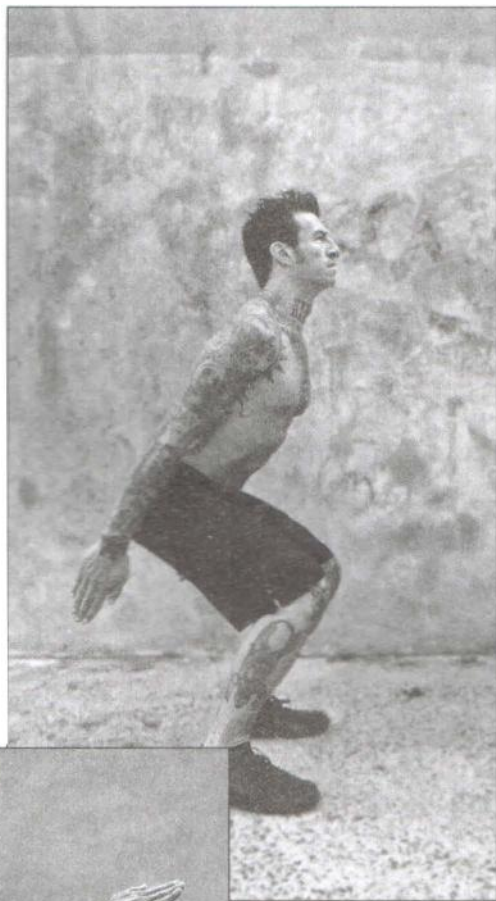
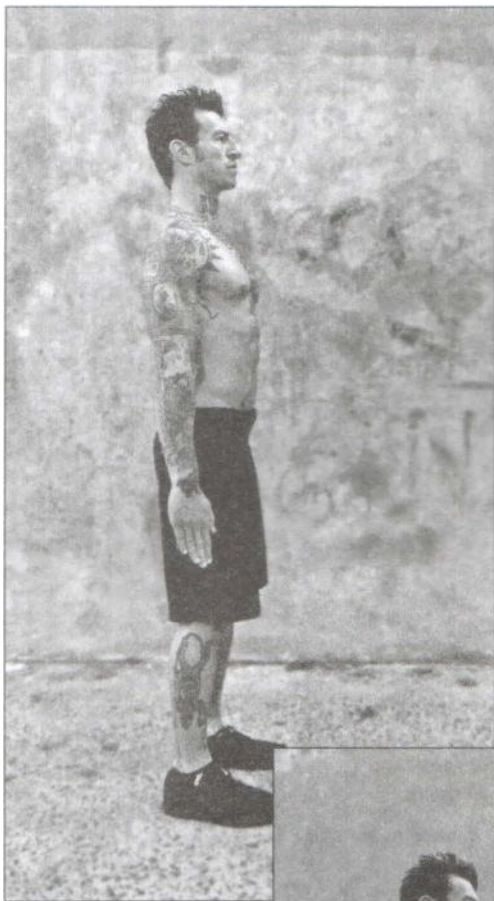
Хотя целью является удар пятками по ягодицам, *подбивной прыжок* — это первое упражнение в серии, которое требует от вас поднять колени в воздухе. Если посмотреть на фото, то можно увидеть, что колени слегка вытянуты вперед движением бедер. Таким образом, вы можете выполнять еще более взрывные трюки с прыжками далее в серии. Это также первая ступень, на которой перед спортсменом остро встает необходимость соответствовать критерию объективных показателей спортивной формы: если вы не можете подпрыгнуть на определенную высоту или двигать ногами с достаточной скоростью, вам не удастся ударить пятками ягодицы или вовремя выпрямить ноги перед приземлением.

## Способы снижения сложности

Некоторым спортсменам не хватает скорости, чтобы ударить пятками ягодицы, — по крайней мере поначалу. Они либо не могут прыгнуть достаточно высоко, либо не могут сжать мышцы задней поверхности бедер с достаточной силой. Для начала можно попробовать выполнять *односторонние подбивные прыжки*: прыгать, но ударять только одну ягодицу.

## Способы повышения сложности

Как всегда, руки участвуют в создании взрывного импульса — исключите их из движения, и техника усложнится. Поместите руки за голову, но держите пальцы расслабленными и не тяните себя за шею.





# ПРЫЖОК СОГНУВ НОГИ С ХЛОПКОМ

## Порядок выполнения

- Примите положение «ноги примерно на ширине плеч», изготовьтесь к упражнению. Можете держать руки слегка впереди, с ладонями, опущенными вниз, либо по бокам.
- Опуститесь в присед в положение для прыжка согнув ноги (вторая ступень).
- Резким движением подпрыгните вверх, максимально используя силу голеней и всего тела.
- В верхней фазе прыжка резким движением согните ноги в коленях и ударьте ладонями по коленям (если вы начали выполнять упражнение, держа руки по бокам, вам придется двигать ими быстрее, чем ногами). Если вы все сделаете правильно, в верхней фазе упражнения ваши колени будут находиться примерно на одном уровне с бедрами.
- Сгруппировавшись, резким движением выпрямите ноги перед приземлением.
- Мягко приземлитесь, перенося большую часть веса на подушечки стоп.
- Используйте пружинящую отдачу, чтобы сразу же повторить упражнение.

## Суть упражнения

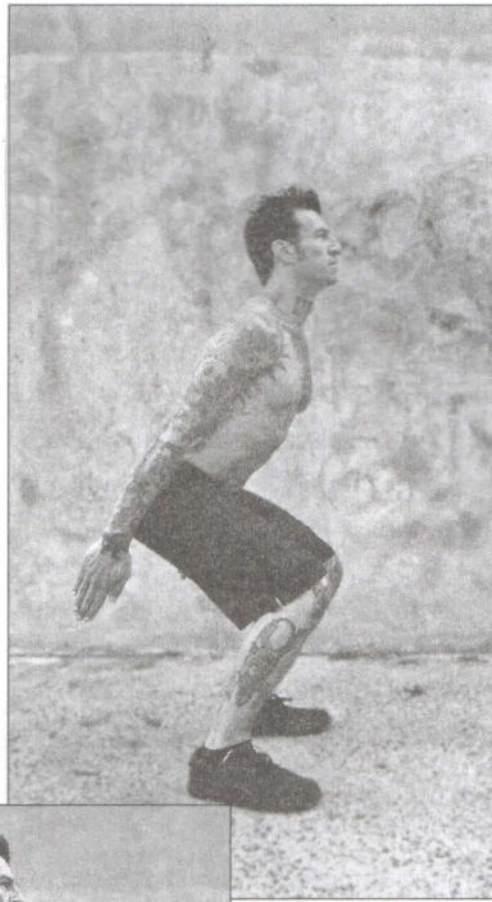
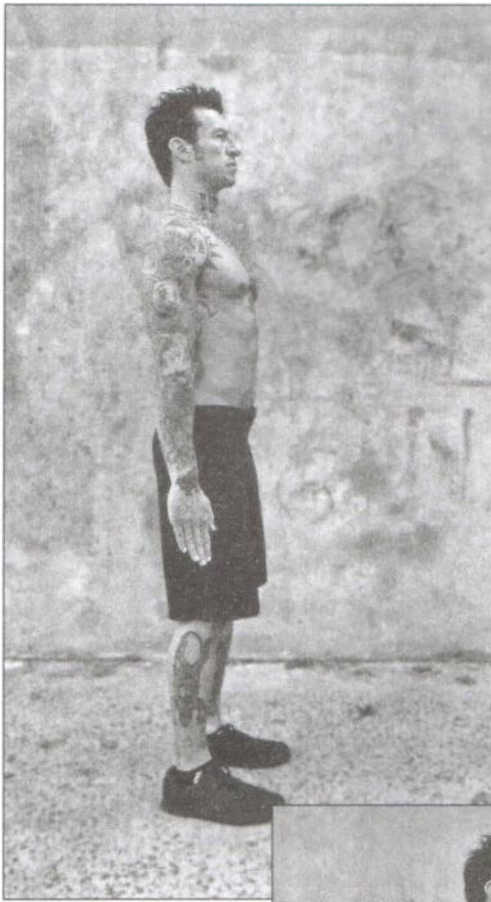
*Прыжок согнув ноги с хлопком* — важный этап в освоении настоящей группировки (подведения бедер как можно плотнее к груди) при прыжке, что находится за пределами способностей среднестатистического спортсмена. Лучший способ освоить любое сложное движение с собственным весом — делать это *постепенно*. На пятой ступени (*подбивной прыжок*) вы научились слегка приподнимать колени при прыжке. На данной ступени будете поднимать бедра почти параллельно земле, чтобы прикоснуться к ним руками. На следующей ступени вы научитесь еще большему. Постепенное увеличение нагрузки — это то, что нам нужно.

## Способы снижения сложности

В данном упражнении нагрузка понижается очень просто — если вы не можете поднять колени до уровня бедер, ударьте ладонями по коленям на более низком уровне.

## Способы повышения нагрузки

Если вам легко дается удар ладонями по коленям, вы можете освоить более трудные вариации с более размашистым движением рук, например удар ладонями по боковой стороны икр, тыльной части стопы.





# ПРЫЖОК СОГНУВ НОГИ

## Порядок выполнения

- ❖ Примите положение «ноги примерно на ширине плеч», изготовьтесь к упражнению.
- ❖ Опуститесь в присед в положение для прыжка согнув ноги (вторая ступень).
- ❖ Резким движением подпрыгните вверх, используя всю силу ног и всего тела.
- ❖ В верхней фазе прыжка резким движением согните ноги в коленях, как можно сильнее прижимая бедра к груди (это называется группировкой). Ваш корпус будет естественным образом подаваться вперед, но старайтесь не сгибаться слишком сильно.
- ❖ Сгруппировавшись, резким движением выпрямите ноги перед приземлением.
- ❖ Мягко приземлитесь, перенося большую часть веса на подушечки стоп.
- ❖ Используйте пружинящую отдачу, чтобы сразу же повторить упражнение.

## Суть упражнения

Прыжок с группировкой требует серьезной взрывной мощи нижней части тела. Мышцы икр, голеней, ягодиц, бедер и даже поясницы требуют большой скорости, чтобы вы допрыгнули до необходимой высоты, а бедра и мышцы брюшного пресса должны обладать большой взрывной силой, чтобы вытянуть колени в горизонтальное положение во время прыжка. Прыжки с группировкой могут казаться простыми, но они являются существенным навыком движения для более продвинутых взрывных трюков. Просто зарубите себе на носу: если у вас не получится правильная группировка, можете забыть о том, чтобы стать действительно быстрым.

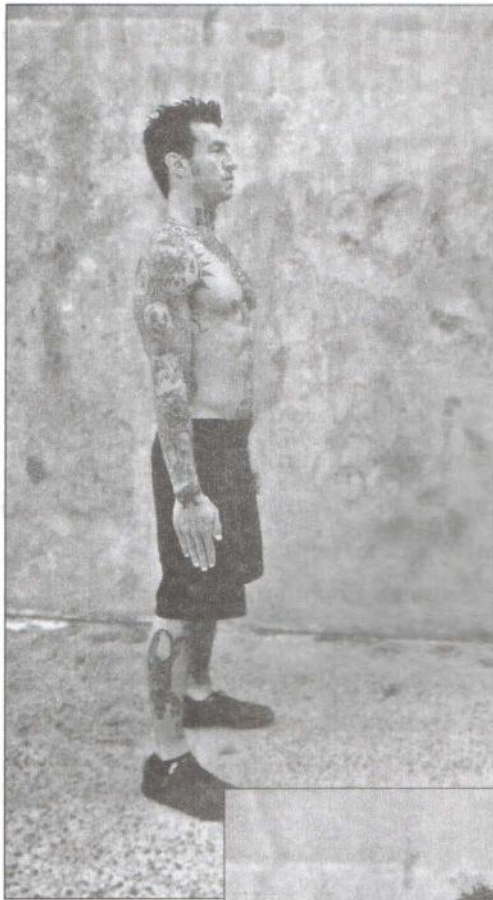
## Способы снижения сложности

В прыжках с группировкой форма — это всё. Если вы не можете прижать колени к груди, постарайтесь по крайней мере поднять их до уровня бедер. В дальнейшем, практикуясь, вы сможете поднимать бедра выше.

## Способы повышения сложности

Если выполнить простые прыжки с группировкой не составляет труда, попробуйте прыгать выше. Классический способ проверить достаточность высоты прыжка — хлопнуть ладонью под ногами в верхней фазе упражнения. Это также задействует мышцы живота и развивает скорость движения рук.







# ПРЫЖОК СОГНУВ НОГИ С ОБХВАТОМ

## Порядок выполнения

- Примите положение «ноги примерно на ширине плеч», изготовьтесь к упражнению.
- Опуститесь в положение приседа для прыжка согнув ноги (вторая ступень).
- Резким движением подпрыгните вверх, максимально используя силу ног и всего тела.
- Взрывным движением как можно плотнее прижмите колени к груди.
- В верхней фазе прыжка прижмите руками голени как можно плотнее к телу. В этот момент ваши бедра должны быть плотно прижаты к груди.
- Отпустите голени и резким движением выпрямите ноги перед приземлением.
- Мягко приземлитесь, перенося большую часть веса на подушечки стоп.
- Используйте пружинящую отдачу, чтобы сразу же повторить упражнение.

## Суть упражнения

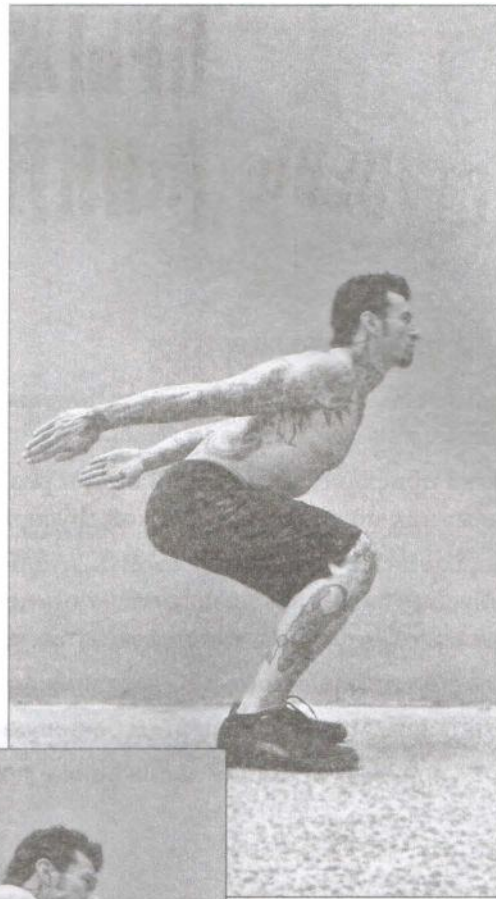
Прыжки с группировкой (седьмая ступень) требуют серьезной взрывной мощи ног и бедер, чтобы высоко поднять колени. Чтобы быть способным выполнить ступень мастера в этой серии — *смертельный прыжок*, спортсмену требуется обладать также мощной передней частью корпуса, чтобы действительно плотно прижимать ноги к животу. Добиться этого можно, доведя технику выполнения данного упражнения до совершенства. Притягивание ног руками в плотной группировке — это тоже очень полезная техника, используемая в более сложных взрывных упражнениях, таких как сальто вперед или назад. Вы можете увидеть, как гимнасты таким образом выполняют сальто.

## Способы снижения сложности

Не пытайтесь поначалу выполнять слишком плотную группировку — делайте это так, как получается, при этом старайтесь сцепить пальцы рук за ногами. Со временем вы научитесь обнимать ноги руками и, наконец, прижимать ноги руками плотно к груди.

## Способы повышения сложности

Как только вы добились плотной группировки, крепко обнимая ноги руками, сосредоточьтесь на том, чтобы поднимать колени как можно выше, до тех пор пока они не будут доставать до подбородка.





# ПРЫЖОК ЧЕРЕЗ НОГУ («НИТКА»)

## Порядок выполнения

- Возьмитесь одной рукой за носок противоположной ноги. Держите опорную ногу прямо, а корпус как можно ровнее.
- Слегка присядьте на опорной ноге и резким движением подпрыгните вверх, поднимая колено как можно выше, к самой груди, при этом сохраняя прямое положение корпуса.
- В верхней фазе движения пропустите ногу в кольцо между рукой и другой ногой так, чтобы она оказалась позади вас. Многие пытаются впрыгнуть стопой в кольцо. Это неправильно — следует приподнять толчковую ногу, а затем «продеть» ее в кольцо.
- Выполнив упражнение, резким движением выпрямите ноги.
- Мягко приземлитесь, перенося большую часть веса на подушечки стоп.
- Снова примите исходное положение и повторите упражнение либо сразу же выполните обратный прыжок через ногу.

## Суть упражнения

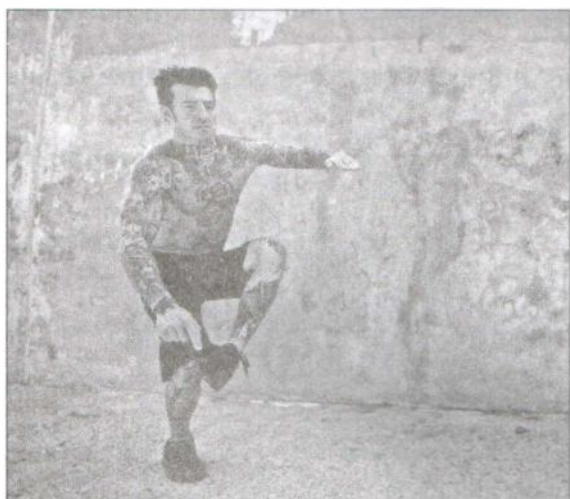
Упражнение прыжок через ногу («нитка») зародилось в брейк-дансе: вы можете даже увидеть это движение в старом хип-хоп-видео. Совершенно очевидно, откуда пошло данное название, — вы как бы вдеваете ногу, будто нитку в игольное ушко. Это отличный односторонний способ безопасно подготовиться к техническим требованиям для смертельного прыжка. Если что-то пойдет не так, вы можете просто отпустить ногу и приземлиться без последствий.

## Способы снижения сложности

Всегда начинайте осваивать данное упражнение легким хватом вокруг ноги на случай, если вам придется резко свернуть его выполнение. Следует начинать с более широкого кольца, держась руками за самый кончик пальцев ноги, или можете обмотать ногу полотенцем или ремнем.

## Способы повышения сложности

Если братья руками за внешнюю сторону ноги вместо пальцев, можно значительно усложнить движение. Еще более сложная версия прыжка через ногу предполагает, что вы делаете кольцо за толчковой ногой. Затем вы подпрыгиваете и протягиваете вперед кольцо, по мере того как толчковая нога вдевается в кольцо (*обратный прыжок через ногу*). Наконец, вы сможете попеременно выполнять прямой и обратный прыжок через ногу.



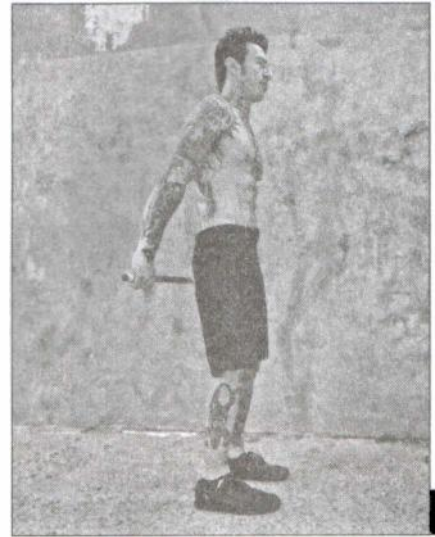
# ★ СТУПЕНЬ = МАСТЕРА СМЕРТЕЛЬНЫЙ ПРЫЖОК

## Порядок выполнения

- Примите положение «ноги примерно на ширине плеч», изготовьтесь к упражнению. Держите шест (или просто черенок от метлы) широким хватом перед бедрами (если боитесь упасть, поначалу вместо палки можете использовать веревку или ремень).
- Встаньте прямо (новичкам кажется, что если они согнутся или присядут, чтобы палка находилась ниже, это им поможет. Это не так!).
- Слегка опустите корпус. Вам достаточно слегка согнуть ноги в коленях — менее чем на одну четверть приседа.
- Не останавливаясь, резким движением подпрыгните вверх и как можно плотнее прижмите колени к груди.
- В верхней фазе движения ног пропустите палку под ногами так, чтобы она оказалась у вас за спиной.
- После выполнения упражнения резким движением выпрямите ноги и изготовьтесь к приземлению.
- Мягко приземлитесь, перенося большую часть веса на подушечки стоп.
- Снова займите исходное положение и повторите упражнение либо сразу же выполните смертельный прыжок назад (см. фото на с. 72).

## Суть упражнения

Любой спортсмен может выполнять простые прыжки — ступени 1–3 — для развития максимальной толчковой мощи. Данная серия разработана для того, чтобы вы смогли сделать большее. Начиная с пятой ступени (подбивной прыжок), вы будете набирать силу, мощь и развивать технику для того, чтобы продемонстрировать идеальную группировку — подпрыгивать и прижимать колени к груди. Смертельные прыжки — это заключительное упражнение на группировку: если вы не можете поднять колени очень высоко и сделать это быстро, то перепрыгнуть палку будет невозможно. Упражнение требует также идеального владения базовыми компонентами взрывного прыжка: мощным толчком, интеграцией движений бедер и живота, способности быстро выпрямлять ноги (быстрее, чем под действием силы гравитации) и амортизации силы при приземлении. Как только данное упражнение станет для вас вторым «я», более впечатляющие взрывные техники, в частности подъемы разгибом, а также сальто вперед и назад, покажутся вам намного проще, чем могло быть в ином случае.



## Выход за грани возможного

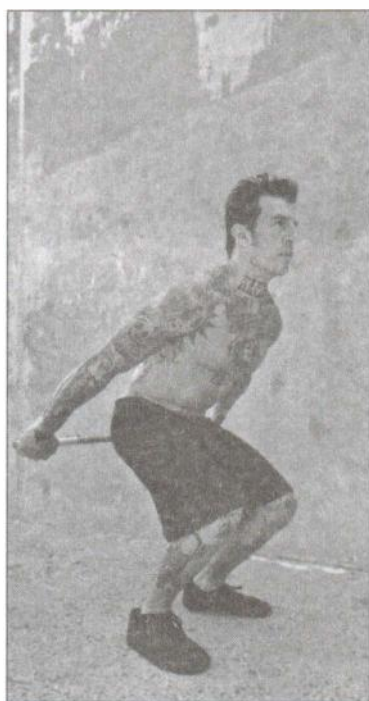
Как только спортсмен сможет последовательно и качественно выполнить *смертельный прыжок*, ему придется на высоком уровне развить навыки *отрыва от пола*, *приземления* и особенно *группировки*. Это наиболее важные навыки, необходимые для того, чтобы выполнять более сложные взрывные упражнения, в частности сальто. Это не значит, что время мощных прыжков прошло. Прыжки нужны для отработки и поддержания мощи нижней части тела. Как каратист должен продолжать совершать простые движения для того, чтобы выполнять базовые упражнения, так же и все спортсмены, желающие развить мощь, должны продолжать отрабатывать прыжки.

Итак, к чему бы вам перейти, как только вы освоите смертельный прыжок? Самое первое, что приходит на ум, раз уж смертельный прыжок стал очень прост, — выполнять его в обратном порядке! Держите палку за спиной и под-

прыгните, протягивая ее под ногами в воздухе вперед.

На самом деле я вас соблазняю. *Смертельный прыжок назад* большинству спортсменов дается намного труднее, чем простой смертельный прыжок. Неудобное положение перекладины вкупе с тем, что люди почти никогда не прыгают назад через предметы, делает данную вариацию упражнения очень сложной. Но если вы действительно жаждете довести смертельный прыжок до совершенства, то обязаны это освоить. Хотя бы попробуйте, но будьте осторожны и не разбейтесь!

Как всегда, вы можете увеличить сложность гимнастических движений, просто изменяя рычаг. Например при группировке колени согнуты и передают меньшую нагрузку мышцам-сгибателям бедер и живота, а выпрямление ног увеличит рабочую нагрузку и сложность упраж-







Прыжок согнувшись под углом



Полный прыжок согнувшись

нения. Вы можете сделать это, постепенно уменьшая угол сгибания ног, либо начать с согнутых коленей и постепенно увеличивать угол сгибания ног. На фото выше показан второй способ: начните с прыжка согнувшись под углом и переходите к полному прыжку согнувшись, при котором ноги вытянуты параллельно полу.

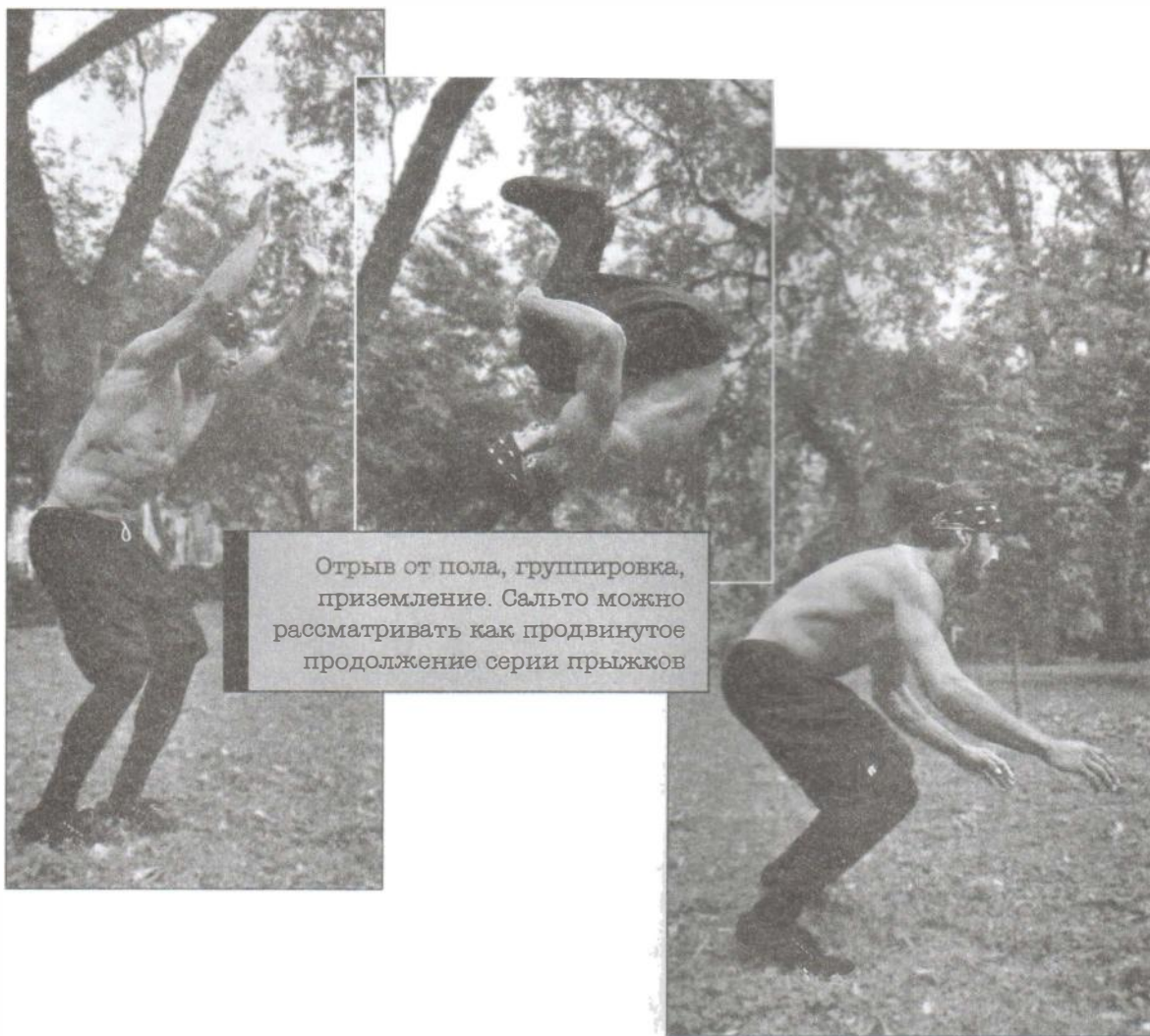
Есть альтернативный способ совершенствования техники прыжка — выполнять более взрывные трюки в воздухе, требующие набора

большой высоты и мощи всего тела. Конечно, это именно то, что вы делаете, когда переходите к серии упражнений на сальто вперед и назад: а что такое *сальто вперед из положения стоя*, как не самая сложная прыжковая техника, которую вы можете выполнить!

Существует расхожее мнение, что если вы качественно выполняете серии сальто назад или вперед, то вам больше не нужно выполнять простые прыжки для развития мощи, поскольку

само по себе сальто требует мощного прыжка. Лично я думаю, что неплохо продолжать тренировать некоторые азы прыжковой техники, просто потому что сальто и подобные техники требуют много энергии для ловкости, поддержания равновесия и координации. Базовые прыжки вверх требуют малого — вы должны сконцентрировать всю свою энергию на мощи и высоте (или длине), что делает прыжки более эффективным упражнением для развития базовой мощи. Многие спортсмены начинают тренировать прыжки прыжками с платформы, но я уверен, что если вы собираетесь научиться за-

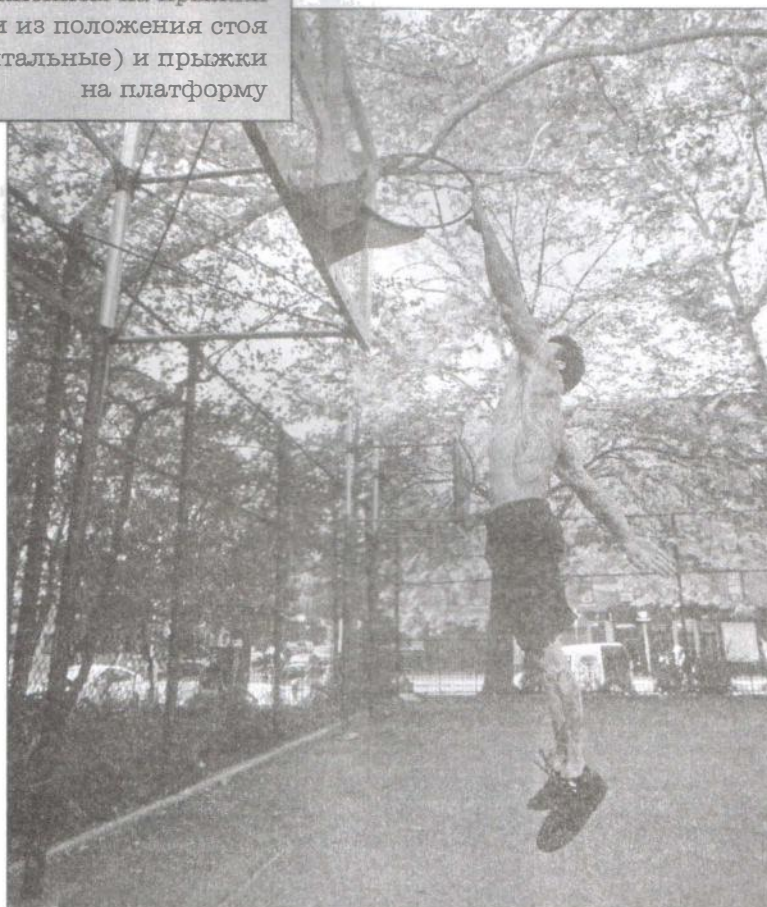
прыгивать на предметы, этого проще добиться, **развив базовые навыки.** Прыжки с платформы добавляют разнообразия, а также позволяют **измерить** высоту прыжка. А еще для них требуются иные психологические установки, чем для обычных прыжков. Однако помните, что если предмет, на который вы запрыгиваете, сухой и твердый, вам не требуется многоступенчатая платформа. Берите пример с ребят, занимающихся паркуром, — им вообще ничего не нужно. Вот это я понимаю функциональные прыжки!



Отрыв от пола, группировка, приземление. Сальто можно рассматривать как продвинутое продолжение серии прыжков



Неустанно развивайте мощь! Линейный прогресс можно измерить множеством способов; с упражнением на прыжки в высоту — прыжки из положения стоя (то есть горизонтальные) и прыжки на платформу

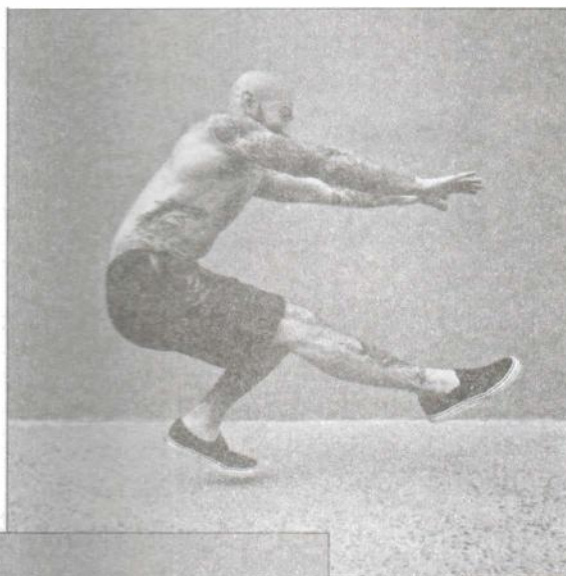
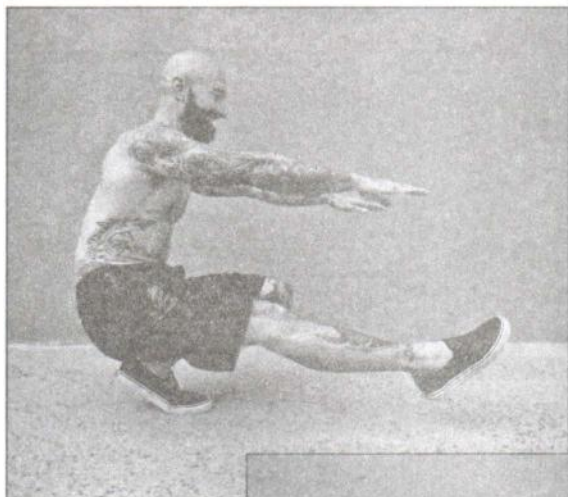


## Упражнения на ограниченном пространстве

Далее представлены три полезные техники на развитие скорости и мощи, которые вы можете использовать в своей программе для разнообразия в качестве дополнительной тренировки мышц под разными углами. Все они выполняются в одиночку и не требуют оборудования. В отличие от последовательных упражнений в сериях, большинство данных упражнений можно выполнять ритмично с большим числом повторений в любой серии упражнений, представленной в этой книге. То есть их можно выполнять в качестве разминки или заключительных упражнений взрывной тренировочной сессии.

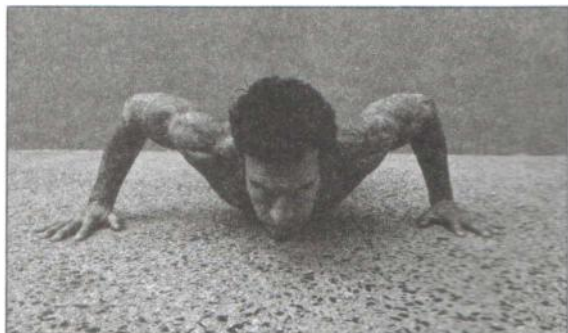
### Казачок

Тренировка прыжков развивает мощь в узкой амплитуде движения. Чтобы развить мощь коленей, бедер и голеней в *растяжке*, вам необходимо упражнение «казачок». Названное в честь традиционного танца казаков, данное упражнение предполагает низкую стойку и легкие движения вверх-вниз с вытягиванием ног в несколько альтернативной манере. Оно также развивает гибкость при напряжении (*гибкую силу*) и баланс.

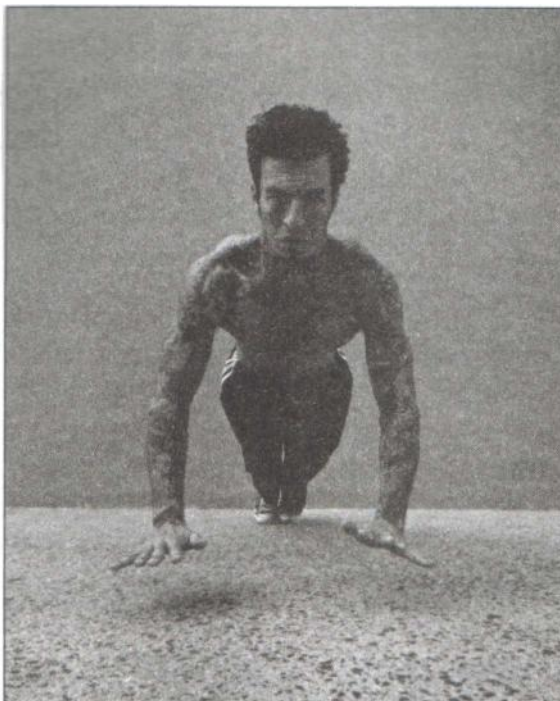


## Отжимания с переходом от широкого хвата к узкому

Быстрые ноги должны сочетаться с быстрыми руками для того, чтобы в полной мере раскрыть потенциал мощи всего тела. Из исходного положения для узких отжиманий опуститесь вниз



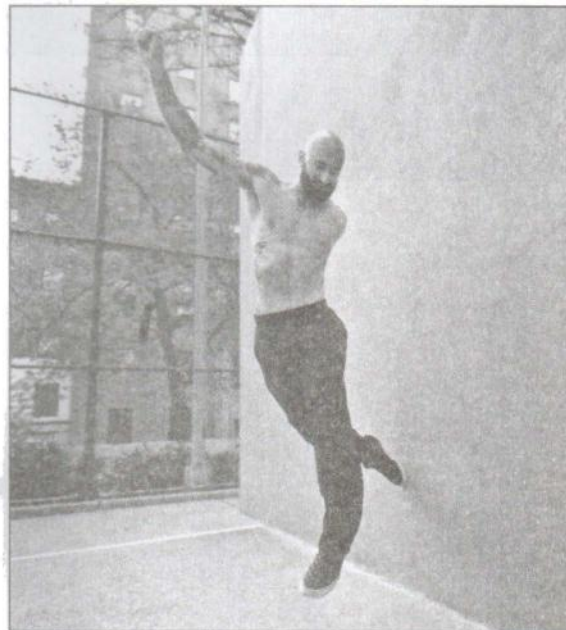
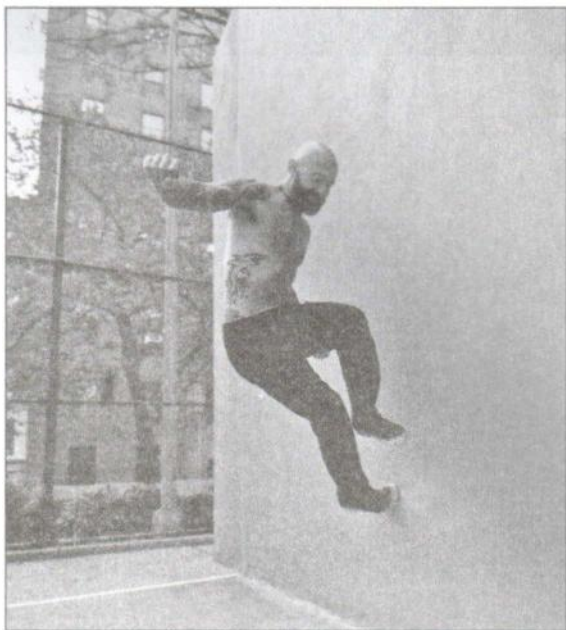
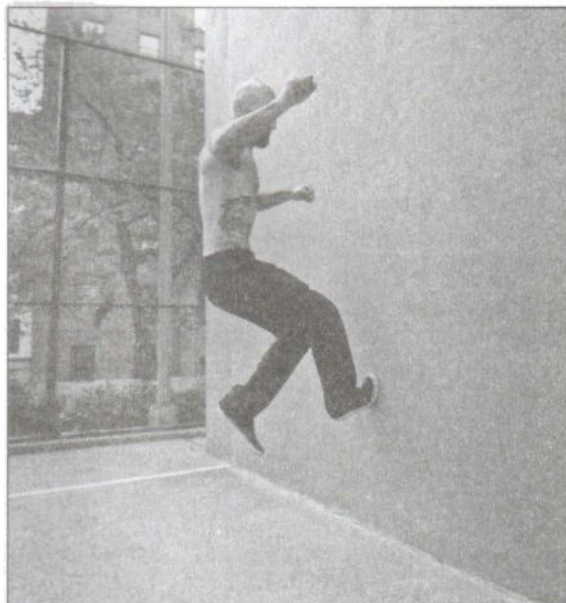
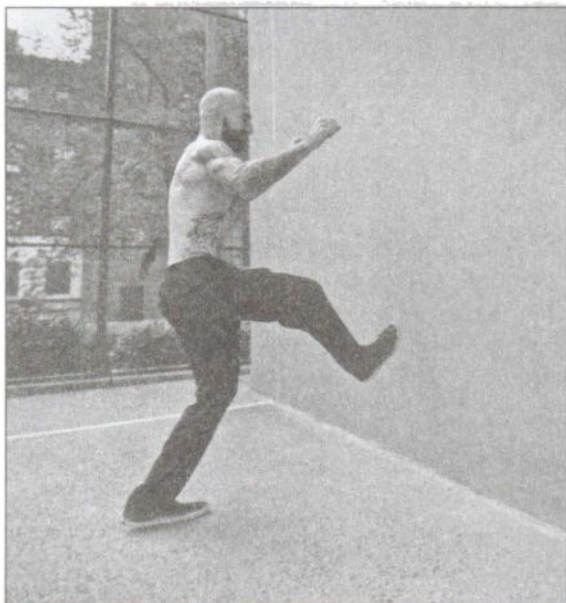
и резким движением вытолкните тело так, чтобы руки оторвались от пола. Мгновенно расставьте их так, чтобы «поймать» себя в положении для широких отжиманий. Не останавливаясь, опуститесь вниз и выполните несколько повторений.



## **Прыжки через ногу с упором в стену**

Данное упражнение похоже на прыжки через ногу, описанные в предыдущей серии (девятая и десятая ступени), поэтому оно хорошо для прыжков, хотя, как и все представленные в кни-

ге упражнения, его можно чередовать и сочетать с другими упражнениями. Упритесь ногой в твердую вертикальную поверхность и перепрыгните через нее другой ногой, как можно дольше сохраняя такое положение ноги. Прекрасное упражнение на развитие скорости ног.



## Отбой!

Если вы действительно хотите развить взрывную технику, то знайте: ее источник — ваши ноги и лучший способ их тренировать — выполнять последовательные *мощные прыжки*. Веса или медленные упражнения для этого не подходят. Все спортсмены должны освоить пять базовых навыков прыжка, которые по отдельности развивают мощь, но являются незаменимыми, если спортсмен желает развивать свои акробатические способности.

Хотя я говорю о навыках, необходимых для прыжков, они просты, их легко развить и они очень тесно связаны с простой мощью (силой, помноженной на скорость). По этой причине, хотя тут есть и определенная преемственность,

прыжки следует рассматривать в первую очередь как базовое упражнение на мощь, а не как сложное упражнение на навык (вроде подъема разгибом). К разным типам упражнений должны применяться разные подходы, о чем я еще скажу в части III.

При правильном подходе серия прыжков может развить максимальную скорость и мощь бедер и нижней части тела. Чтобы составить базовый режим тренировки мощи, спортсмен должен сочетать прыжки с серией движений на отработку похожих движений верхней части тела и рук. Лучшие упражнения для этих целей — *мощные отжимания* — следующие по списку.

# ВЗРЫВНЫЕ ОТЖИМАНИЯ КАК СИЛА СТАНОВИТСЯ МОЩЬЮ

---

Я всегда с иронией относился к тому, что, когда тренеры вспоминают слово «взрывной», они подразумевают под этим тренировку **нижней части тела** — прыжки на платформу, широкие прыжки в длину и т. п.

---

**К**огда я сидел в тюрьме, заключенные больше внимания уделяли взрывной тренировке *верхней части тела* — мощные отжимания, подпрыгивания в положении «упор лежа», отжимания с хлопком за спиной и тройным хлопком были в порядке вещей. Эти движения подарили тем парням руки, сильные, как кувалды. Они прокачали уровень мощи, максимально развили скорость, а также добавили пучки мышц к своим торсам и банкам. Я до сих пор всерьез отношусь к данному тюремному подходу. Я совсем не забываю про нижнюю часть тела — *прыжки надо выполнять обязательно!* — но верхней части тела требуется как минимум столько же экстренной мощи. Удары, блокирование ударов, броски, толчки — все эти техники требуют оптимальной мощи, если нужно, чтобы они

были разрушительными. Если вы хотите сбить кого-то с ног, ваш удар должен быть взрывным, как и вся верхняя часть тела. Если на вас напали в подворотне, неважно, как высоко вы можете подпрыгнуть.

У тех, кто имеет взрывные верхние части тела, есть очень существенное преимущество. Тренировка скорости и мощи готовит нервную систему и суставы к тому, чтобы выдерживать большие нагрузки. Чем большей мощью обладают ваши руки, грудь и плечи, тем сильнее они становятся. А чем сильнее они становятся, тем труднее вам их тренировать по мере их *роста*. Спортсмены, занимающиеся калистеникой, которые когда-либо выполняли упражнения в медленном темпе, могут нарастить значительную мышечную массу,





Бруно Саммартино был величайшим и, вероятно, самым упитанным рестлером достероидной эпохи. Как и многие тяжелоатлеты старой школы, он рекомендовал работать со своим весом вместо тренировки со штангами и был известен как ярый апологет отжиманий. Разумеется, это не сказалось отрицательно на его мощи или габаритах! В отличие от современной поросли рестлеров, сидящих на химии, большинство из которых уже к 50 годам мертвы или находятся на последнем издыхании, Саммартино на момент написания данной книги все еще выглядит невероятно хорошо. А ведь ему скоро стукнет 80!

но человек, который совмещает высокоскоростную тренировку с силовой, определенно будет иметь преимущество в силе, а также мышечной массе.

Возможно, спортсмены на воле прыгают через ленточки и преодолевают зигзагами стоящие на земле конусы, потому что им не хватает знаний, когда дело доходит до взрывной тренировки верхней части тела. Да, иногда вы можете увидеть двух парней, бросающих друг другу медицинские мячи, но этот метод откровенно слабават — он всегда был не ахти. Мячи, черт возьми, слишком легкие, чтобы по-настоящему заставить тело развить мощь. Конечно, вы можете заниматься и со штангой, применяя

**взрывную технику**, выполняя жим, подъемы и т. д., но эти методы обычно подразумевают **работу** с такими большими грузами, что выполнять упражнения с большой скоростью очень трудно, поэтому истинная мощь теряется. Отжимания готовят спортсмена также к прыжковым движениям на открытых ладонях (*перевороты вперед и назад*), являющимся существенными элементами акробатики. Известно, что тяжелые внешние грузы со временем определенно могут привести к травмам плеч (не говоря уже о запястьях, локтях, верхней части спины и т. д.). Как всегда, лучший способ — тот, который *дала нам природа*. Используйте вес собственного тела, парни.

## Компоненты отжиманий

Бывает трудно дать пример идеального мощного отжимания, поскольку разные техники могут варьироваться. Но мы можем обсудить ряд принципов, описывающих большую часть движений в данной серии упражнений.

### Положение локтя

Это первый момент. Положение рук очень важно, поскольку локти в такой серии упражнений, как отжимания, двигаются за кистями, а плечи — за локтями. Секрет, как всегда, в *естественности* движений. Избегайте слишком широких положений рук — это не позволяет выработать оптимальную мощь и делает плечи

уязвимыми. В то же время при постоянном использовании узкого положения для взрывных упражнений слишком большая нагрузка ложится на запястья, предплечья и локти. Попробуйте найти золотую середину. Для обычных отжиманий я лично предпочитаю положение рук на ширине плеч или чуть-чуть уже, если хочу, чтобы локти слегка касались широчайших мышц спины. Что касается взрывных отжиманий, большинству людей проще их выполнять в положении рук слегка шире плеч, что позволяет максимально сильно отталкиваться руками от земли. При этом эластичные связки плечевого пояса могут амортизировать немного больше нагрузки, чем локти.

Адриана Харви выполняет упражнение идеально: естественно и с хорошей постановкой корпуса



### Положение рук

Несколько рекомендаций по положению рук. Некоторые парни с прокачанными запястьями выполняют отжимания на кулаках, даже на тыльной стороне ладоней. Поверьте: пытаться

выполнить таким образом взрывные отжимания — это прямая дорога к перелому. Даже если у вас крепкие, как у каратиста, кулаки, одно неудачное повторение — и вы вывихнете себе руку в запястье, так же как можете вывихнуть

ногу во время бега, а то и вовсе сломаете запястье. Держите ладони ровно на полу, слегка растопырив пальцы, что позволит вам амортизировать удар при падении, снижая нагрузку на запястья и предплечья; попытайтесь распределить силу по рукам как можно равномернее.

## Постановка корпуса

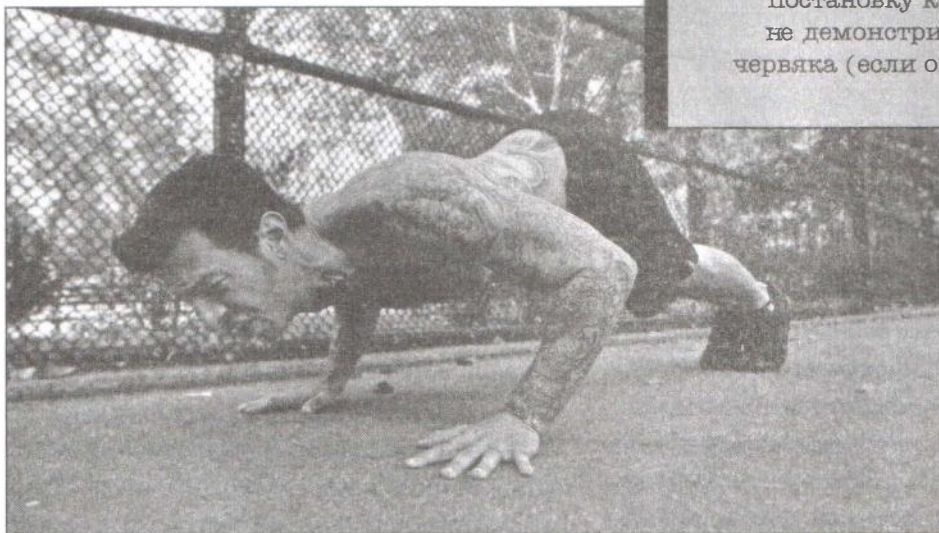
Третий пункт особенно важен. Когда вы выполняете отжимания, сохраняйте *правильную постановку* корпуса — ноги, бедра и торс должны образовывать прямую линию. Бедра не должны провисать и — слушайте меня внимательно, братья! — *задница не должна торчать вверх*.

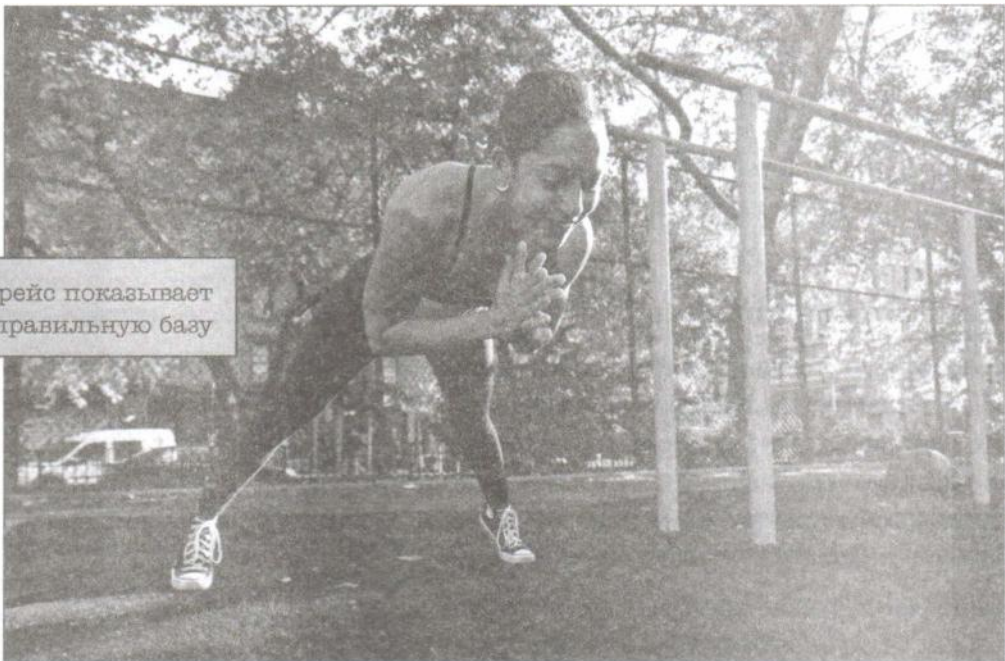
Наиболее серьезно настроенные спортсмены как будто осознают это, когда выполняют стандартные отжимания. Но когда они принимают за мощные отжимания, создается впечатление, что *им все как об стенку горох*. Даже у сильных парней *вздыбливается задница*, как только они *отталкиваются от земли*! Эта плебейская привычка *получила название «червяк»* (иногда ее также называют «гусеницей»), потому что она напоминает движения гусеницы-землемера, когда она двигается.

Есть причина, почему эта привычка связана с взрывными отжиманиями. Она увеличивает рычаг и время нахождения в воздухе (при хлопке, я имею в виду) и значительно упрощает все упражнения. Если вы намеренно не выполняете *пикирующие отжимания*, *отжимания «складной нож»* или *отжимания по-ацтекски*, техника «червяк» — это способ схалтурить, чего следует избегать. Всегда помните, что вы выполняете упражнения, чтобы развить мощь до безумного уровня, а не для того, чтобы эту мощь продемонстрировать. Да, неопытному глазу кажется, *будто техника «червяк» позволяет делать несколько хлопков между отжиманиями*. Но вы всего лишь обманываете и так *недалеких людей*. Придерживаясь строго *правильной техники упражнения и сохраняя правильную постановку корпуса*, вы быстрее достигнете *более высоких уровней взрывной силы*.

Ну так **зачем** обманывать себя, если это бесполезно! Да и мне это без надобности — мне больше интересны качество и результат ваших тренировок.

Всегда демонстрируйте дамам красивую элегантную постановку корпуса. Никогда не демонстрируйте им своего червяка (если они сами об этом не попросят)





Грейс показывает правильную базу

## Стойка

Для медленных отжиманий на развитие силы я всегда рекомендую узкую стойку, поскольку узкая постановка ног позволяет предотвратить нарушение техники в виде *скручивания*, которую так часто можно наблюдать у людей, выполняющих упражнения на одну руку. Взрывные отжимания — это другой зверь. Для одних высокая скорость означает, что требуется более устойчивая база, для других асимметричные упражнения намного более редки во взрывной тренировке (в серии мощных отжиманий их нет вообще), поэтому скручивание и иные подобные способы халтурить при выполнении упражнения не представляют собой проблемы. По этой причине вам не нужно узко ставить ноги.

На самом деле в пределах разумного широкая база хороша для взрывных отжиманий. Постановка ног на расстоянии где-то между чуть шире ширины плеч и двойной шириной плеч идеальна почти для всех. Более продвинутые

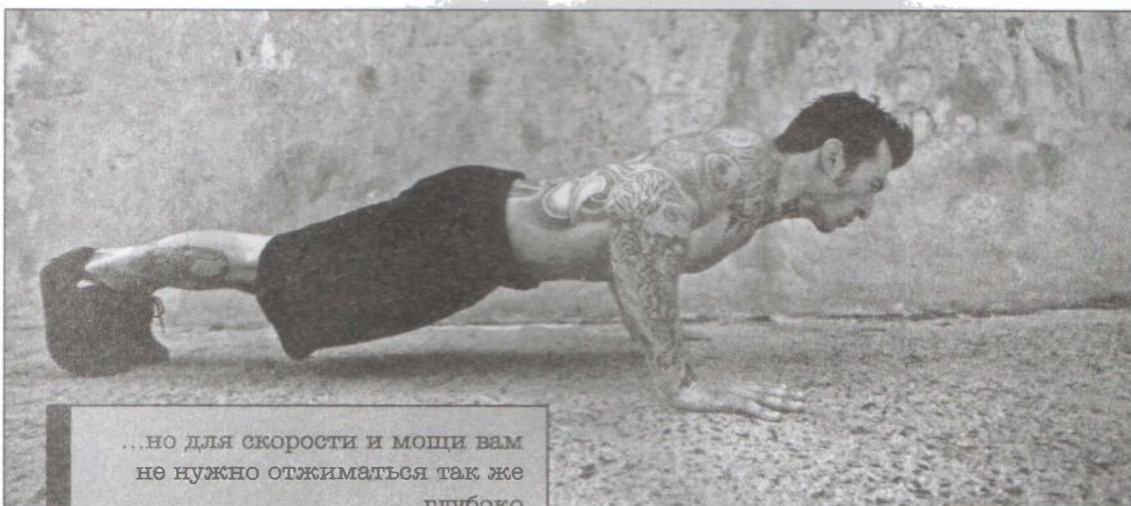
спортсмены, обладающие превосходным балансом, могут выполнять упражнение в узкой стойке. Экспериментируйте, эдисоны!

## Глубина

Еще одним отличием стандартных отжиманий от мощных является *глубина* — то, как низко вы опускаете грудь. Для обычных упражнений желательна полная амплитуда движения, что означает, что вы должны опускать корпус до тех пор, пока ваша грудная клетка не окажется от пола на расстоянии высоты кулака. Выполняя мощные отжимания, нет необходимости опускаться так глубоко — вам нужны сила и скорость, а если вы будете глубоко опускать корпус, это замедлит темп выполнения упражнения. Чтобы развить максимальную взрывную способность суставов и нервной системы, вам достаточно будет опускаться на глубину 10–15 см, возможно, лишь на треть амплитуды. Представьте, что не вы опускаетесь, а, наоборот, ваши руки тянут вас вниз. Попробуйте сделать так: если



Хорошие глубокие отжимания  
великолепны для развития  
силы...



...но для скорости и мощи вам  
не нужно отжиматься так же  
глубоко

вы не опускаетесь достаточно глубоко, вам не будет хватать силы вытолкнуть корпус вверх максимально высоко, если же вы опуститесь слишком глубоко, то эластичная сила связок будет находиться за пределами зоны комфорта.

### **Миотатическая отдача**

Когда вы выполняете отжимания медленно, в идеале нужно делать паузу в нижней фазе упражнения — это развивает огромную силу и способствует набору мышечной массы. Но

если вы тренируете мощь и скорость, *не делайте задержки в нижней фазе упражнения*. Быстро опустите корпус под действием силы притяжения и немедленно резким движением как можно быстрее вытолкните корпус вверх. Это позволит вам использовать эластичную силу связок, а также с максимальной эффективностью использовать *миотатический рефлекс* (подробно с применением плиометрики вы можете ознакомиться на с. 310). Смотрите на это не как на быструю обратную вариацию прыжка, а скорее как на использование отдачи.

## Серия мощных отжиманий

Серия начинается с простых безопасных взрывных толчковых упражнений — *горизонтальных толчков* (первая ступень). Спортсмен может выполнять баллистический жим в полустоячем положении. Как только нам будет легко даваться это упражнение, переходим к *толчкам на коленях* (вторая ступень). Это упражнение намного более взрывное, хотя и требует меньшей мощи рук и груди, а также силы корпуса благодаря рычагу, создаваемому в положении на коленях.

Выполняя *простые отжимания с подпрыгиваниями на прямых ладонях* (третья ступень), спортсмен приближается к полу, а затем, разгибая руки, подпрыгивает в воздух, как было показано на первой ступени. Когда выполнять отжимания с подпрыгиваниями (примерно на 10 см от пола, используя силу рук) станет легко, спортсмен готов добавить хлопок: получатся классические *отжимания с хлопком* (четвертая ступень).

Едва техника отжиманий с хлопком доведена до совершенства, спортсмен стремится дольше зависать в воздухе, что потребует более мощного толчка от пола. Как только хлопок становится делать легко, следующий шаг — это хлопок ладонями по груди (пятая ступень),

затем — по бедрам (шестая ступень). Самая сложная вариация — это хлопок ладонями за спиной, как в *тюремных отжиманиях* (седьмая ступень).

Следующие две ступени готовят спортсмена к сложным *отжиманиям супермена*, при которых руки резким движением выбрасываются вперед, а ступни приподнимаются над полом, как будто вы летите, — отсюда, собственно, и название. Начните обрабатывать положение рук перед корпусом с отжиманий «*почти супермен*» (восьмая ступень), и тогда вы научитесь отрывать ноги от пола в верхней **фазе** упражнения, сложнейшей его вариации, **требующей** силы мышц корпуса и взрывной **техники** движения всего тела. Это упражнение **вызывается** *отжимание с полным отрывом от пола* (девятая ступень). Как только спортсмен **хорошо освоил** отжимания «почти супермен» и **отжимания с полным отрывом от пола**, он **может объединить** эти две техники, отрывая ноги **от пола и при этом** выбрасывая руки вперед. **Эти два элемента** составляют ступень мастера — **упражнение «супермен»**.

**Данная вариация** требует существенно **больших мощи и скорости**, чем обычные отжимания **с хлопком**, на которых большинство спортсменов начинают буксовать. Но ведь это не про вас, не так ли?



# 1-я СТУПЕНЬ

# ГОРИЗОНТАЛЬНЫЕ ТОЛЧКИ

## Порядок выполнения

- Найдите прочную надежную поверхность высотой примерно на уровне груди.
- Положите руки на поверхность примерно на уровне плеч.
- Для устойчивости поставьте ноги как можно шире.
- Соблюдайте правильную постановку тела: удерживайте ноги, бедра и торс на одной линии, слегка согнувшись в сторону толчковой поверхности.
- Согните руки и плечи, приблизив корпус к поверхности на расстояние нескольких сантиметров от нее.
- Быстро взрывным движением оттолкнитесь от поверхности, выпрямляя руки.
- Отталкивайтесь довольно сильно, чтобы кисти оторвались от поверхности на несколько сантиметров.
- По мере того как сила притяжения будет возвращать импульс назад, в движении поймайте руками поверхность.
- Используйте пружинящую отдачу, чтобы сразу же повторить упражнение.

## Суть упражнения

Наклоны — это идеальный способ мягко отработать плечи, локти и запястья для более тяжелых тренировок в дальнейшем.

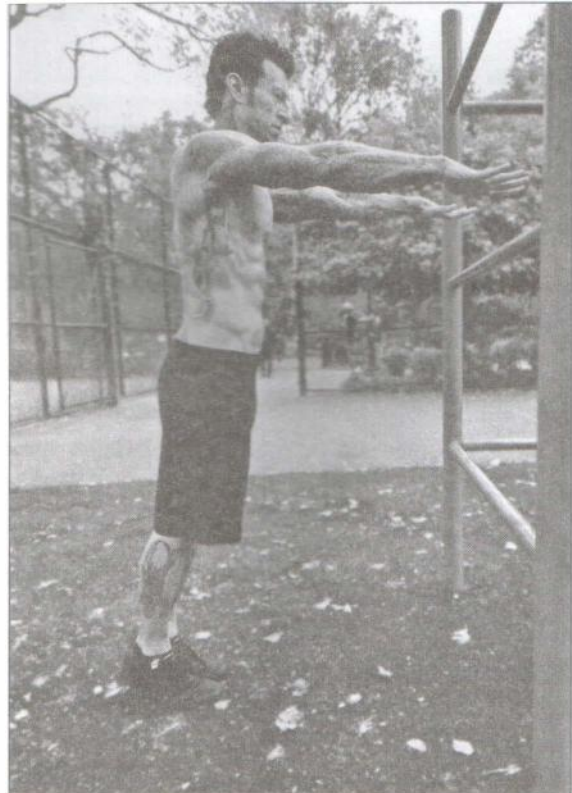
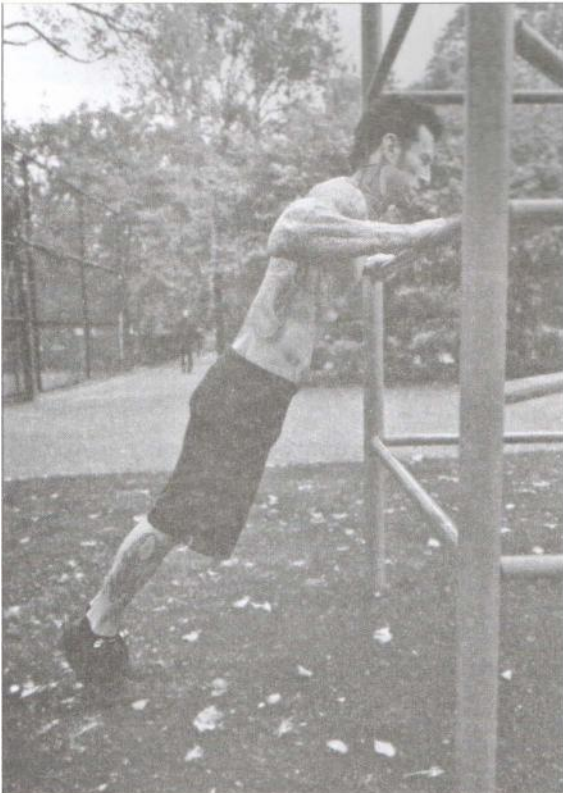
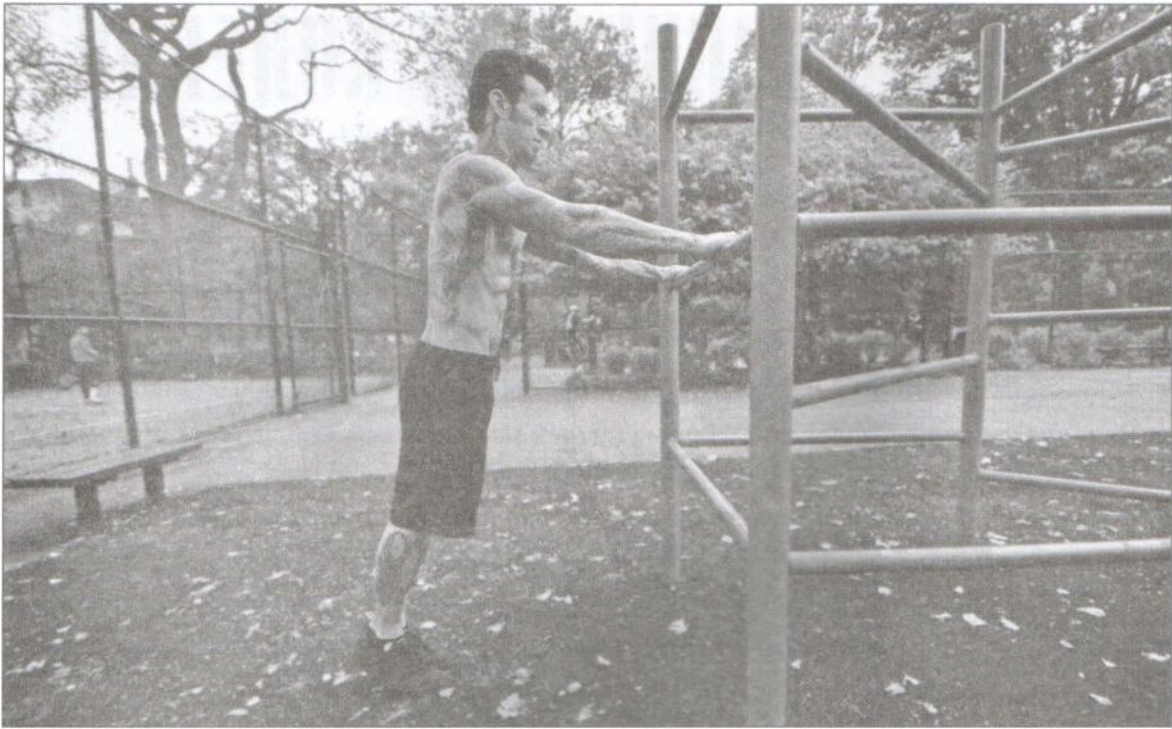
## Способы снижения сложности

Новички могут начать выполнять взрывные отжимания даже на еще более легком уровне, отжимаясь от вертикальной стены. Однако поскольку спортсменам нужно тренировать суставы перед взрывной тренировкой (см. с. 34), это на самом деле не требуется.

## Способы повышения сложности

В горизонтальных толчках чем ниже поверхность, от которой вы отталкиваетесь, то есть чем ниже находятся руки, тем труднее выполнять упражнение. Вы можете усложнить упражнение, со временем понижая поверхность: начните работать со стола или другой рабочей поверхности, затем постепенно переходите на койку или кровать, затем на коробку и т. д. Прекрасный способ сделать это упражнение более последовательным — заниматься на лестнице, методично переставляя руки на одну ступеньку вниз. Важно, чтобы поверхность была устойчивой.





# ТОЛЧКИ НА КОЛЕНЯХ

## Порядок выполнения

- Встаньте на колени, держите бедра и корпус прямо. Протяните руки вперед и напрягите их.
- Наклоняйте корпус вперед, пока он не начнет заваливаться. Соблюдайте правильную постановку тела: держите ноги, бедра и корпус ровно.
- Коснитесь ладонями пола, держа руки примерно на ширине плеч или немного шире.
- Согните руки и плечи, приближая корпус к полу. Более сильные спортсмены могут коснуться корпусом пола (см. фото).
- Быстро взрывным движением оттолкнитесь от поверхности, выпрямляя руки.
- Взрывным движением поднимите корпус, держа ноги, бедра и корпус ровно.
- Остановитесь, когда займете исходное положение на коленях.
- Повторите упражнение.

## Суть упражнения

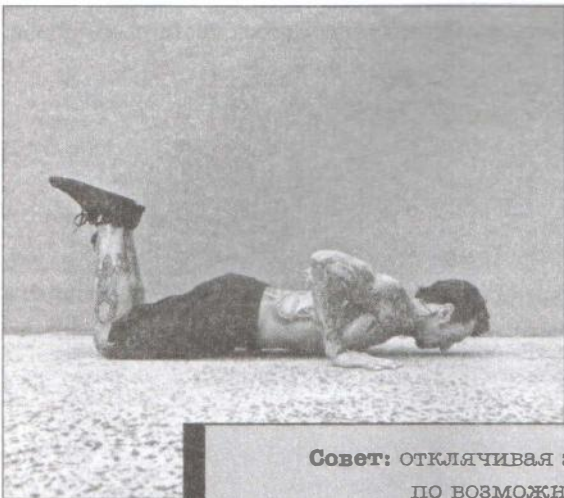
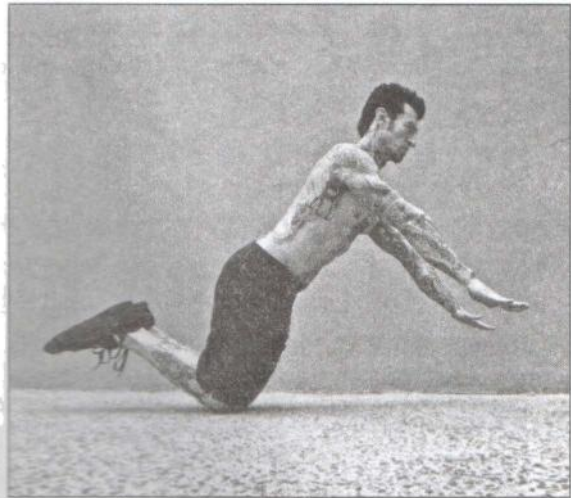
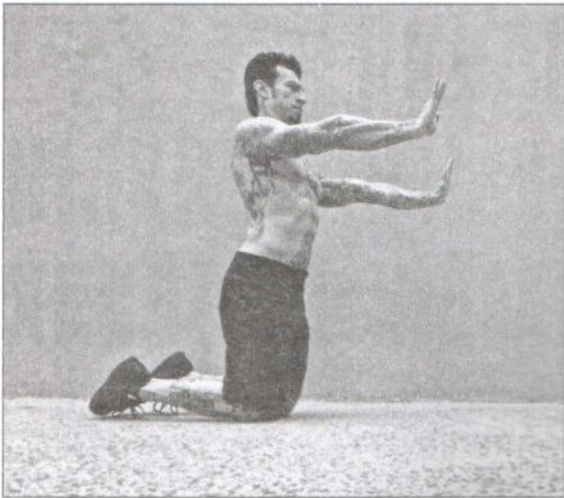
Данное движение требует большого скачка в развитии мощности. Хотите — верьте, хотите — нет, но некоторым сильным парням поначалу с трудом даются толчки на руках. Не то чтобы им не доставало силы, просто им не хватает скорости, чтобы превратить эту силу в мощь.

## Способы снижения сложности

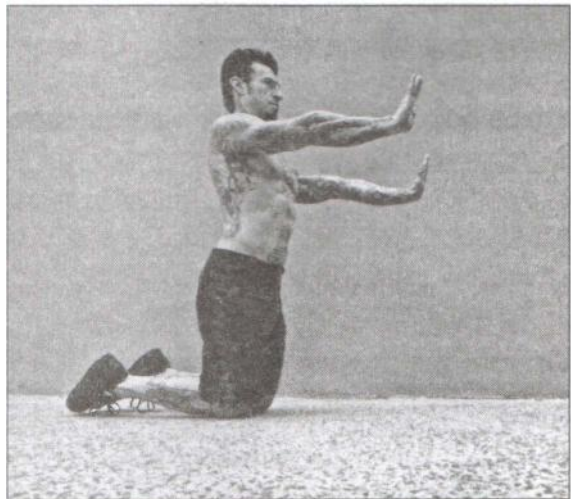
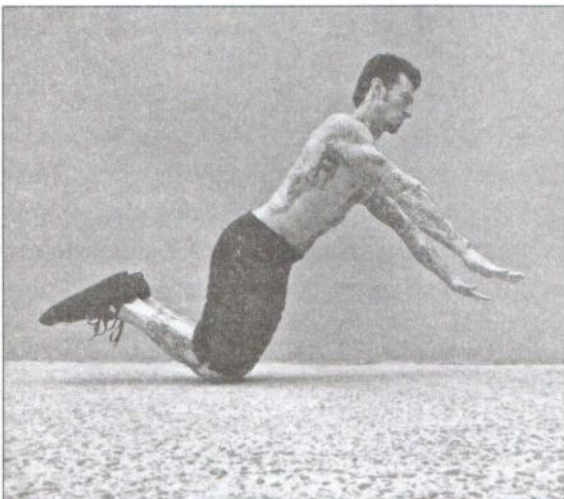
В общем, нельзя сказать, что это способ пофилонить, но отключивание зада — это один из способов освоить данное упражнение, если оно у вас не получается. Лучше всего сгибать тело, положив руки на поверхность. Некоторые спортсмены заметили, что это может помочь прочувствовать данную технику, если потратить немного времени на выполнение упражнения только в его отрицательной фазе — при падении ладонями на пол.

## Способы повышения сложности

Как только вы начнете набирать скорость, то сразу обнаружите, что можете выполнять упражнение в одностороннем режиме — отталкиваясь одной рукой. Это исключительно эффективный способ развить силу удара рукой. Некоторые спортсмены могут даже выполнять данное упражнение (двумя руками) в стиле классических отжиманий — используя вместо коленей ноги/пальцы на ногах в качестве опоры. Однако это считается крайне сложной вариацией.



**Совет:** отключивая зад, проще выпрямить корпус; по возможности старайтесь этого избежать





# ОТЖИМАНИЯ С ПОДПРЫГИВАНИЯМИ НА ПРЯМЫХ ЛАДОНЯХ

## Порядок выполнения

- Присядьте, поставьте ладони на пол и вытяните ноги назад.
- Ваши ладони должны находиться под плечами, руки на ширине плеч или шире.
- Поставьте ноги на удобную ширину; начинающим следует заниматься на широкой базе, профессионалы могут ставить ноги уже.
- Держите ноги, бедра и торс прямо и горизонтально.
- Согните руки и плечи, глубоко опустив торс к полу.
- Быстро взрывным движением оттолкнитесь от пола, выпрямляя руки.
- Отталкивайтесь с силой, чтобы руки оторвались от пола.
- По мере того как сила притяжения будет возвращать тело назад, в движении «схватитесь» руками за пол.
- Используйте пружинящую отдачу, чтобы сразу же повторить упражнение.

## Суть упражнения

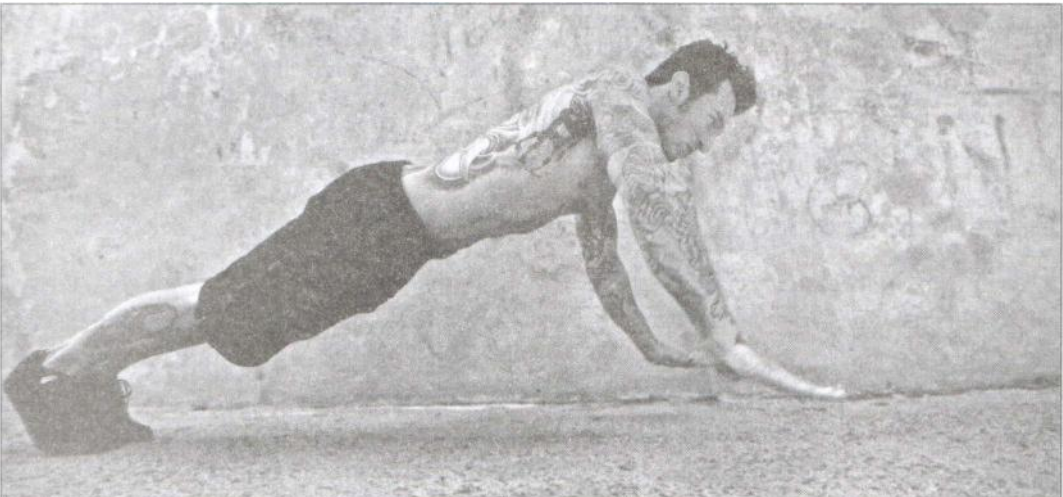
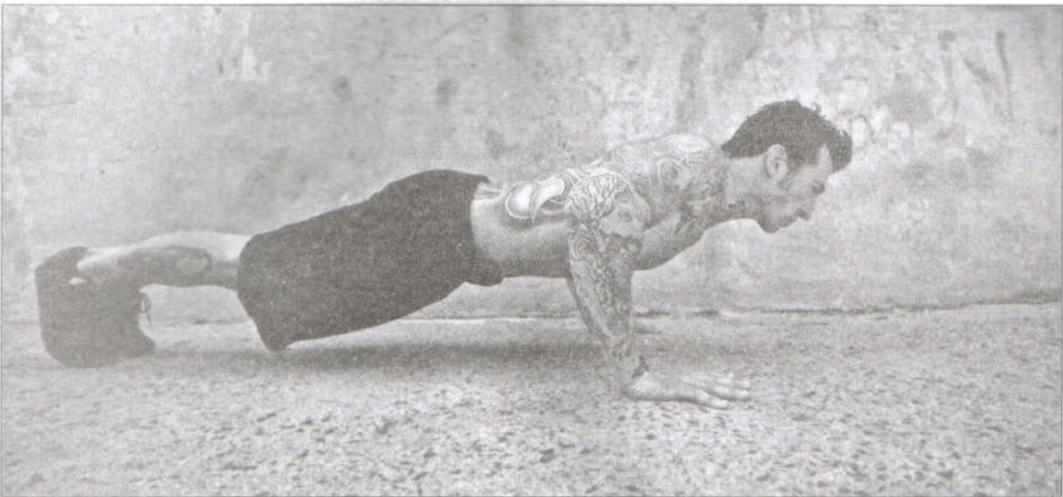
*Отжимания с подпрыгиваниями на прямых ладонях* — это почти волшебное предварительное упражнение для братьев и сестер, стремящихся хорошо подготовиться к *отжиманиям с хлопком* (следующая, четвертая ступень).

## Способы снижения сложности

Данное упражнение является основой почти всех взрывных отжиманий, и переход от обычных (медленных) отжиманий к мощным отжиманиям (через *отжимания с подпрыгиванием на прямых ладонях*) очень прост. Просто пытайтесь увеличивать скорость толчка по мере возможности. Наконец ваши руки начнут отрываться на незначительное расстояние от пола.

## Способы повышения сложности

Это идеальное упражнение для увеличения времени нахождения в воздухе, которое необходимо спортсмену для того, чтобы освоить более трудные плиометрические вариации. Именно так к ним и нужно подходить — выполнять их, чтобы увеличивать высоту подпрыгивания.



## ОТЖИМАНИЯ С ХЛОПКОМ

### Порядок выполнения

- Присядьте, поставьте ладони на пол и вытяните ноги назад.
- Ваши ладони должны находиться под плечами, руки на ширине плеч или шире.
- Поставьте ноги на удобную ширину; начинающим следует заниматься на широкой базе, профессионалы могут ставить ноги уже.
- Держите ноги, бедра и торс прямо и горизонтально.
- Согните руки и плечи, глубоко опустив торс к полу.
- Быстро взрывным движением оттолкнитесь от пола, выпрямляя руки.
- Подпрыгните вверх как можно выше и, находясь в воздухе, сделайте резкий хлопок ладонями — вы должны слышать звук хлопка.
- По мере того как сила притяжения будет возвращать тело назад, в движении «схватитесь» руками за пол.
- Используйте пружинящую отдачу, чтобы сразу же повторить упражнение.

### Суть упражнения

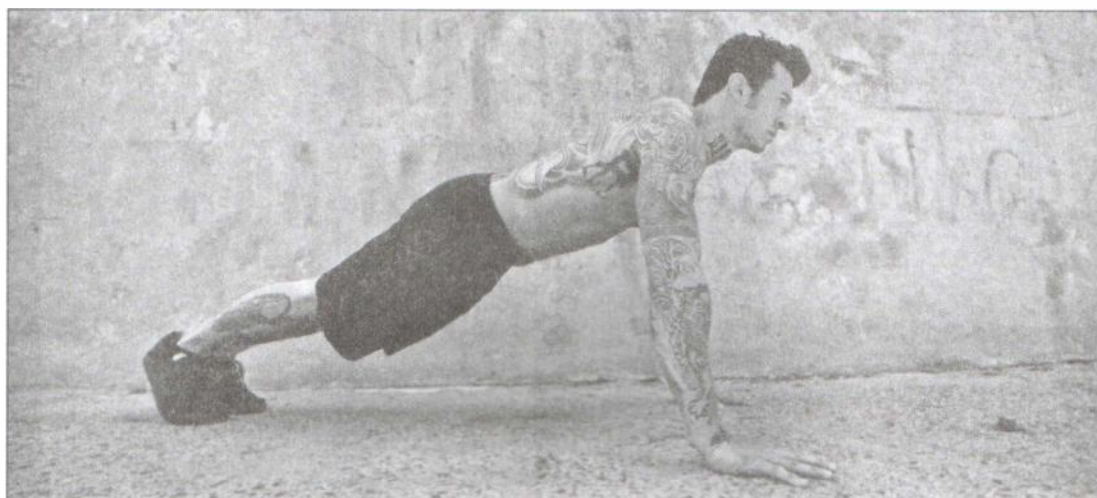
Отжимания с хлопком считаются, вероятно, классическим упражнением на верхнюю часть тела для развития взрывной толчковой мощи, и на это есть веская причина. Боксеры, мастера боевых искусств и футболисты всегда знали, что это упражнение развивает значительную мощь корпуса и скорость рук, при этом укрепляя руки и плечи.

### Способы снижения сложности

Начните выполнять упражнение с узкой постановкой рук — проще будет хлопать.

### Способы повышения сложности

Есть классический линейный способ повышения сложности отжиманий с хлопком, как только вы достигнете безупречной физической формы. Делайте больше хлопков перед приземлением! Многие парни так быстро хлопают ладонями, что могут сделать дюжину хлопков, но в этом, скорее, есть хитрость — кажется, будто ладони порхают, а не хлопают, а необходимое время нахождения в воздухе требует применения техники «червяк» (см. с. 83). Лучше сконцентрируйтесь на хороших крепких толчках и добейтесь качественных громких двойных, а затем и тройных хлопков. Преодолев этот порог, перейдите к хлопкам ладонями по телу.



СОВЕТ:



**Совет:** при выполнении отжиманий с полностью вытянутыми ногами хороший способ повысить интенсивность упражнения — поставить ноги выше. Чем выше ноги, тем большая часть веса тела приходится на руки





# ОТЖИМАНИЯ С ХЛОПКОМ ПО ГРУДИ

## Порядок выполнения

- Присядьте, поставьте ладони на пол и вытяните ноги назад.
- Ваши ладони должны находиться под плечами, руки на ширине плеч или шире.
- Поставьте ноги на удобную ширину; начинающим следует заниматься на широкой базе, профессионалы могут ставить ноги уже.
- Держите ноги, бедра и торс прямо и горизонтально.
- Согните руки и плечи, глубоко опустив торс к полу.
- Быстро взрывным движением оттолкнитесь от пола, выпрямляя руки.
- Подпрыгните вверх как можно выше и, находясь в воздухе, сделайте резкий хлопок ладонями по груди.
- По мере того как сила притяжения будет возвращать тело назад, в движении «схватитесь» руками за пол.
- Используйте пружинящую отдачу, чтобы сразу же повторить упражнение.

## Суть упражнения

Амплитуда движения рук в воздухе в момент выполнения мощных отжиманий — это отличный индикатор времени нахождения в воздухе, которого вы можете достичь. И точно так же время вашего нахождения в воздухе, увеличивается прямо пропорционально взрывной толчковой силе верхней части тела. Вот почему хлопок по груди — это шаг вперед по сравнению с отжиманиями с простым хлопком: рукам приходится преодолевать большее расстояние. Также в движении участвуют бицепсы, поскольку они заставляют их сгибаться с молниеносной скоростью.

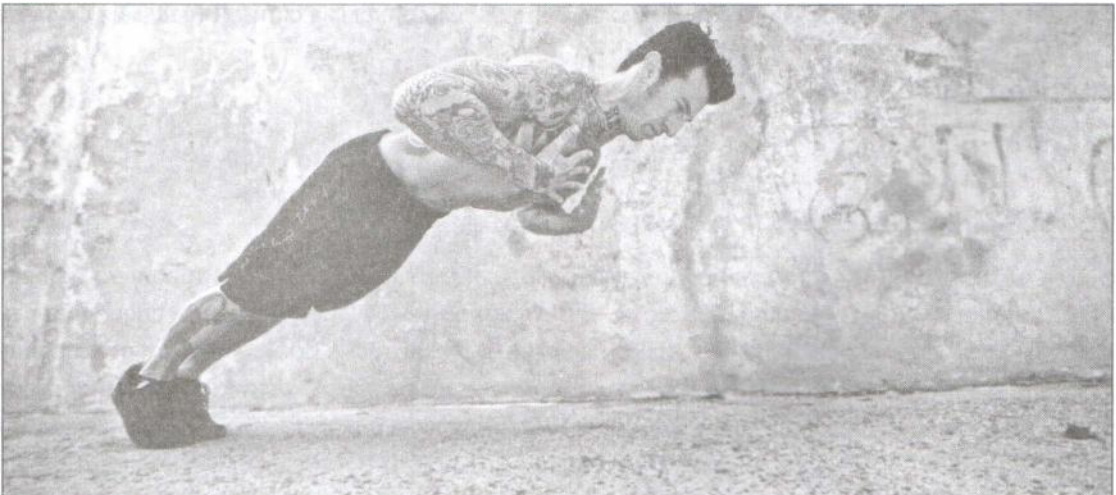
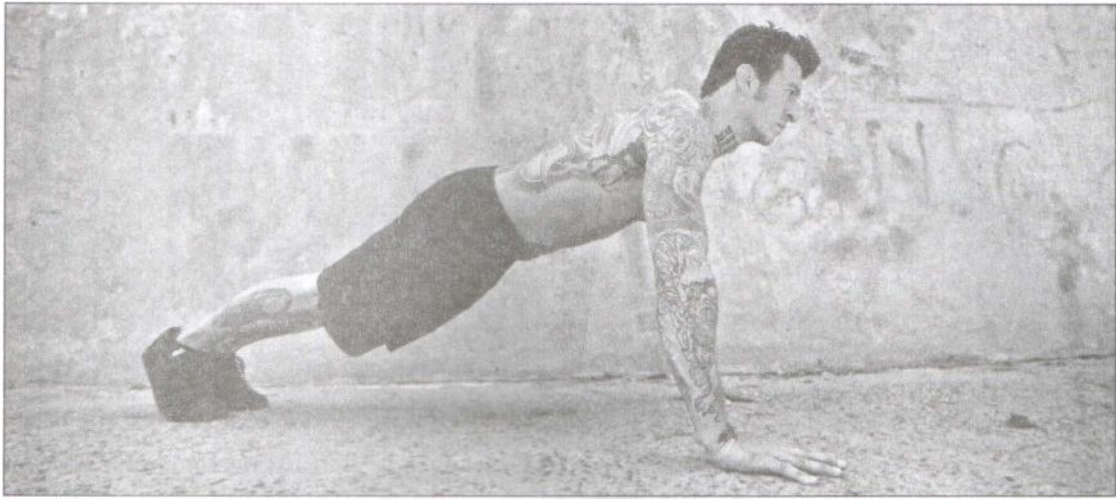
## Способы снижения сложности

Начните выполнять упражнение с ладонями, повернутыми в сторону груди, перед тем как «схватиться» руками за пол, и вы будете готовы вовремя хлопнуть себя по мышцам груди.

## Способы повышения сложности

Перейти от отжиманий с хлопком по груди к отжиманиям с хлопком по бедрам просто. Как только вы довели до совершенства прикосновения ладоней к груди, начните дотрагиваться руками до ребер. Как только и это станет слишком легко, дотрагивайтесь до боков в верхней фазе повторений. А оттуда недалеко уже и до хлопков по бедрам.







# ОТЖИМАНИЯ С ХЛОПКОМ ПО БЕДРАМ

## Порядок выполнения

- Присядьте, поставьте ладони на пол и вытяните ноги назад.
- Ваши ладони должны находиться под плечами, руки на ширине плеч или шире.
- Поставьте ноги на удобную ширину; начинающим следует заниматься на широкой базе, профессионалы могут ставить ноги уже.
- Держите ноги, бедра и торс прямо и горизонтально.
- Согните руки и плечи, глубоко опустив торс к полу.
- Быстро взрывным движением оттолкнитесь от пола, выпрямляя руки.
- Подпрыгните вверх как можно выше и, находясь в воздухе, сделайте резкий хлопок ладонями по бедрам.
- По мере того как сила притяжения будет возвращать тело назад, в движении «схватитесь» руками за пол.
- Используйте пружинящую отдачу, чтобы сразу же повторить упражнение.

## Суть упражнения

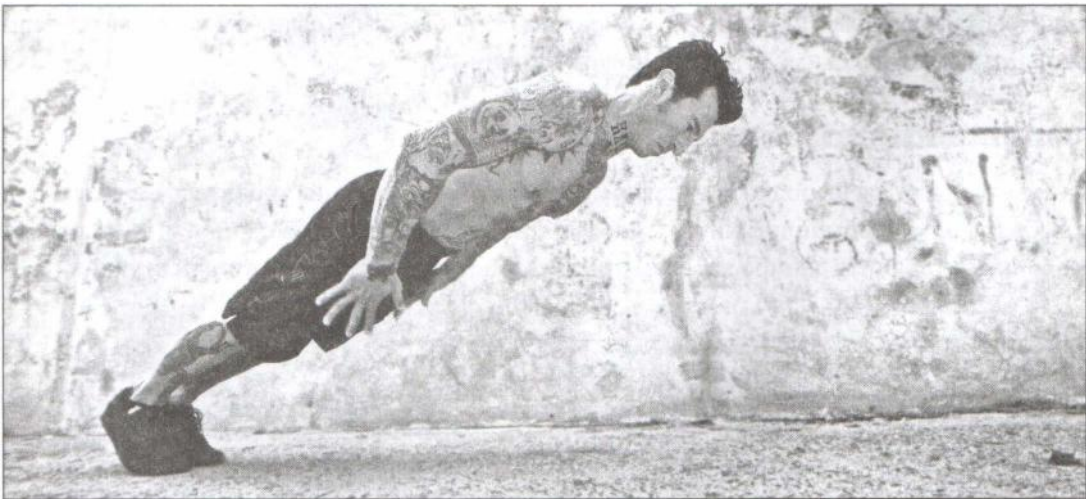
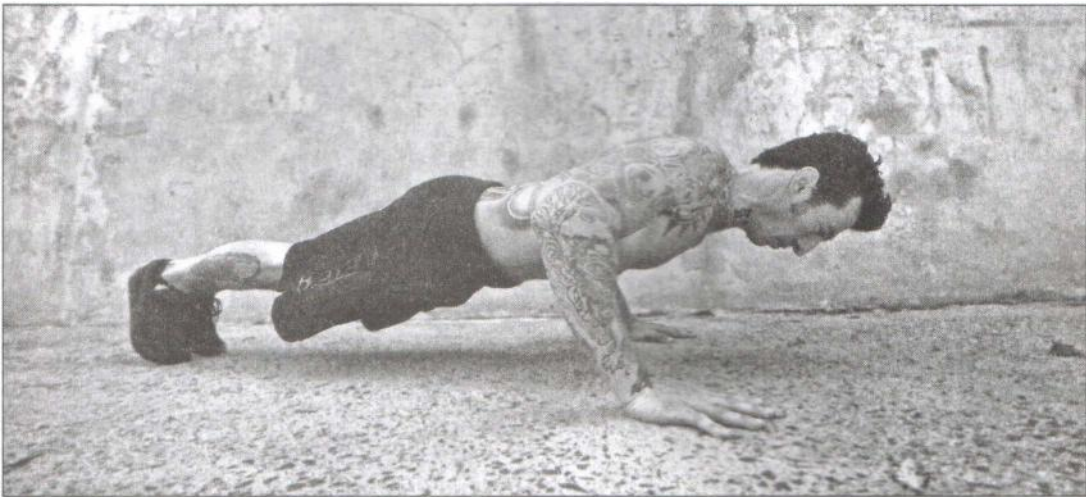
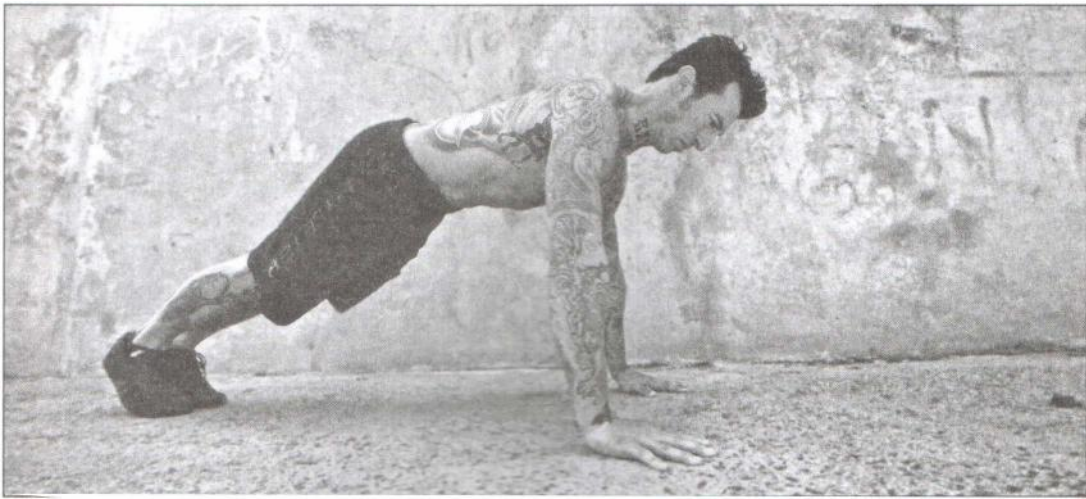
Даже мощные спортсмены, способные выполнить отжимания с хлопком довольно легко, могут надорваться, пытаясь сделать хлопок за спиной во время отжиманий. Отжимания с хлопком по бедрам — это мощнейшее упражнение, занимающее промежуточное положение между отжиманиями с хлопком перед корпусом и отжиманиями с хлопком за спиной (седьмая ступень).

## Способы снижения сложности

Если не достать до бедер, хлопайте себя по животу.

## Способы повышения сложности

Перейти от отжиманий с хлопком по бедрам к тюремным отжиманиям — довольно большой скачок для многих спортсменов. Ключ к освоению трюков лежит в продвижении вперед малыми шагами. Как только вы сможете хлопать себя по бедрам, старайтесь с каждым новым повторением упражнения тянуть руки дальше назад до тех пор, пока не сможете коснуться внешних сторон бедер. С этого момента отработывайте движение рук вверх за бедрами, что напоминает взмахи руками назад. Как только вам удастся дотянуться руками за спину, с каждым новым повторением сложность соединения рук (тюремные отжимания) будет казаться все менее непреодолимой.





# ТЮРЕМНЫЕ ОТЖИМАНИЯ

## Порядок выполнения

- Присядьте, поставьте ладони на пол и вытяните ноги назад.
- Ваши ладони должны находиться под плечами, руки на ширине плеч или шире.
- Поставьте ноги на удобную ширину; начинающим следует заниматься на широкой базе, профессионалы могут ставить ноги уже.
- Держите ноги, бедра и торс прямо и горизонтально.
- Согните руки и плечи, глубоко опустив торс к полу.
- Быстро взрывным движением оттолкнитесь от пола, выпрямляя руки.
- Подпрыгните вверх как можно выше и, находясь в воздухе, заведите руки назад и сделайте хлопок за спиной.
- По мере того как сила притяжения будет возвращать тело назад, в движении «схватитесь» руками за пол.
- Используйте пружинящую отдачу, чтобы сразу же повторить упражнение.

## Суть упражнения

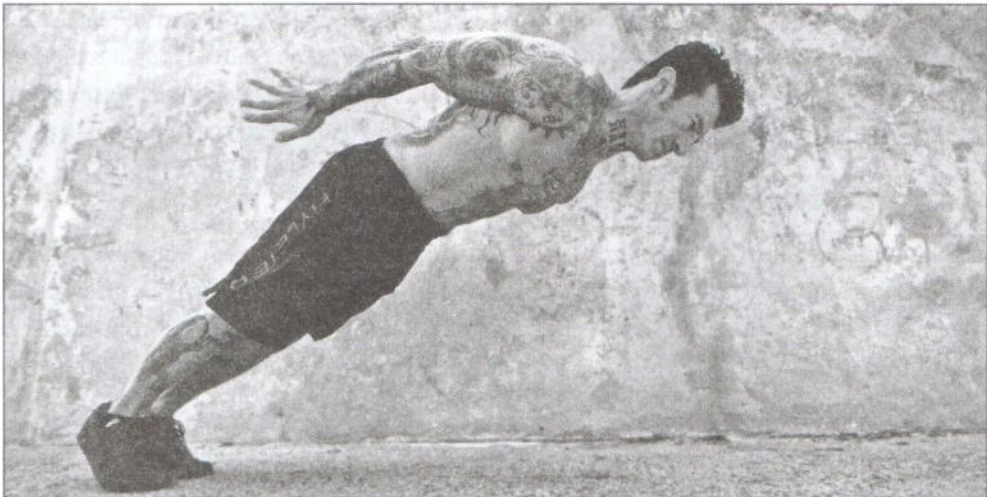
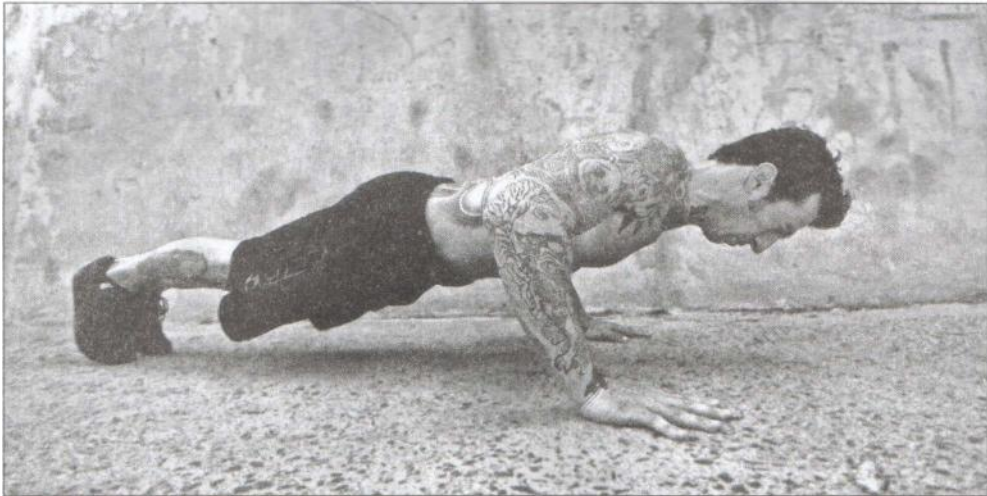
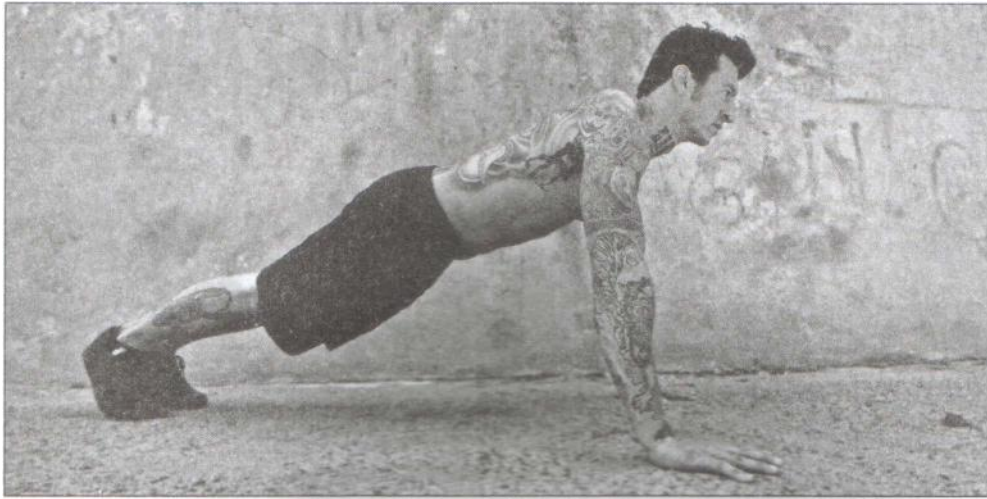
Тюремные отжимания считались довольно распространенным упражнением во многих тюрьмах. Я ни разу не слышал этот термин на воле, но за решеткой мы иногда называли это упражнение тюремными отжиманиями, поскольку, когда вы делаете хлопок за спиной, ваши руки, грубо говоря, находятся в положении, как будто их сковали наручниками (если вам не нравится термин, можете называть это отжиманиями с хлопком за спиной).

## Способы снижения сложности

Когда будете пытаться выполнить это упражнение в первый раз, постарайтесь не упасть лицом на пол, братишки. Чтобы привыкнуть к необычной технике хлопка за спиной, я бы посоветовал попробовать выполнить данное упражнение сперва на коленях, как на второй ступени (с. 54).

## Способы повышения сложности

Некоторые парни на зоне боготворят это упражнение. Я знавал парня, который мог сделать хлопок перед корпусом, затем дважды за спиной — прекрасная форма, — и ведь все это он делал в воздухе! Перед приземлением можно даже добавить пятый хлопок (перед корпусом), но чтобы это сделать, надо быть просто гуру отжиманий. Кто готов выполнить отжимания с пятью хлопками?





# ПОЧТИ СУПЕРМЕН

## Порядок выполнения

- Присядьте, поставьте ладони на пол и вытяните ноги назад.
- Ваши ладони должны находиться под плечами, руки на ширине плеч или шире.
- Поставьте ноги на удобную ширину; начинающим следует заниматься на широкой базе, профессионалы могут ставить ноги уже.
- Держите ноги, бедра и торс прямо и горизонтально.
- Согните руки и плечи, глубоко опустив торс к полу.
- Быстро взрывным движением оттолкнитесь от пола, выпрямляя руки.
- Подпрыгните вверх как можно выше и, находясь в воздухе, резким движением выпрямите руки перед собой.
- По мере того как сила притяжения будет возвращать тело назад, в движении «схватитесь» руками за пол.
- Используйте пружинящую отдачу, чтобы сразу же повторить упражнение.

## Суть упражнения

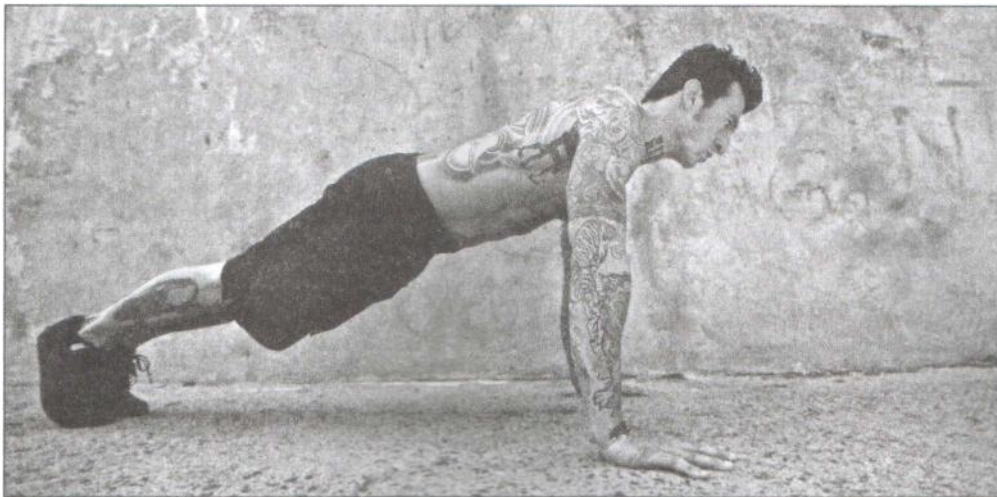
Упражнение «почти супермен» называют так, потому что если вы выполните его правильно, то половина туловища — верхняя часть тела — будет находиться в положении «супермен» (см. далее). Как только вы освоите положение «супермен» для верхних конечностей, на следующем шаге потребуется освоить это же положение для нижних конечностей — это девятая ступень — отжимания с полным отрывом от пола (см. с. 68). Осталось только совместить техники для верхней и нижней частей тела. Поскольку руки выбрасываются вперед, за голову, данное упражнение хорошо развивает скорость движения плеч, что очень полезно всем, кто занимается боевыми искусствами.

## Способы снижения сложности

Я советую сначала опробовать данную технику с выбрасыванием одной руки вперед, отдельно для каждой стороны. Когда она будет получаться с обеих сторон, попробуйте выполнить полную вариацию упражнения. Также возможна вариация на коленях в качестве подготовительного этапа.

## Способы повышения сложности

При более сложной вариации производится хлопок над головой *после* движения рук вперед перед корпусом, затем руки резко опускаются вниз, чтобы снова опереться в пол.





# ОТЖИМАНИЯ С ПОЛНЫМ ОТРЫВОМ ОТ ПОЛА

## Порядок выполнения

- Присядьте, поставьте ладони на пол и вытяните ноги назад.
- Ваши ладони должны находиться под плечами, руки на ширине плеч или шире.
- Поставьте ноги на удобную ширину; начинающим следует заниматься на широкой базе, профессионалы могут ставить ноги уже.
- Держите ноги, бедра и торс прямо и горизонтально.
- Согните руки и плечи, глубоко опустив торс к полу.
- Быстро взрывным движением оттолкнитесь от пола, выпрямляя руки.
- Вместе с этим одновременно расставьте ноги в стороны и попытайтесь выровнять тело.
- Выбрасывайте все четыре конечности как можно сильнее, чтобы руки и ноги отрывались от пола одновременно.
- По мере того как сила притяжения возвращает тело назад, в движении «схватитесь» руками за пол.
- Используйте пружинящую отдачу, чтобы сразу же повторить упражнение.

## Суть упражнения

На третьей ступени вы учитесь отрывать конечности от пола в положении для отжиманий. Настало время для более сложных движений — отрывания от пола всех четырех конечностей. Несколько предыдущих ступеней (тюремные отжимания) заставляют верхнюю часть тела выталкиваться более взрывным движением, чем в данном упражнении, однако отжимания с полным отрывом тела от пола — это существенный навык, если вы хотите освоить упражнение «супермен».

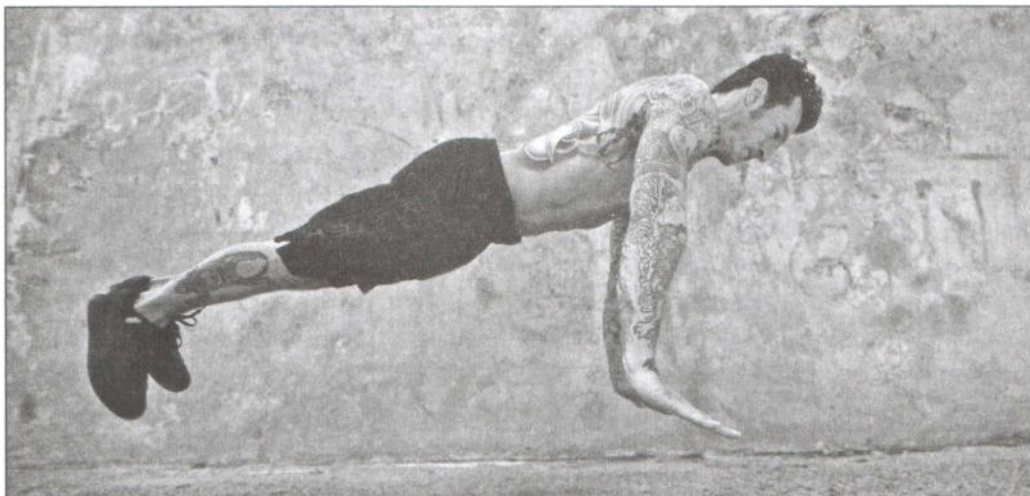
## Способы снижения сложности

Начните подбрасывать в воздух только три конечности, поочередно меняя опорную.

## Способы повышения сложности

Это упражнение намного легче выполнять техникой «червяк» (см. с. 83). Труднее всего держать корпус идеально прямо. По мере совершенствования техники старайтесь отталкиваться все выше и выше — посмотрите, как высоко находятся бедра Дэнни на последнем фото (на странице справа).







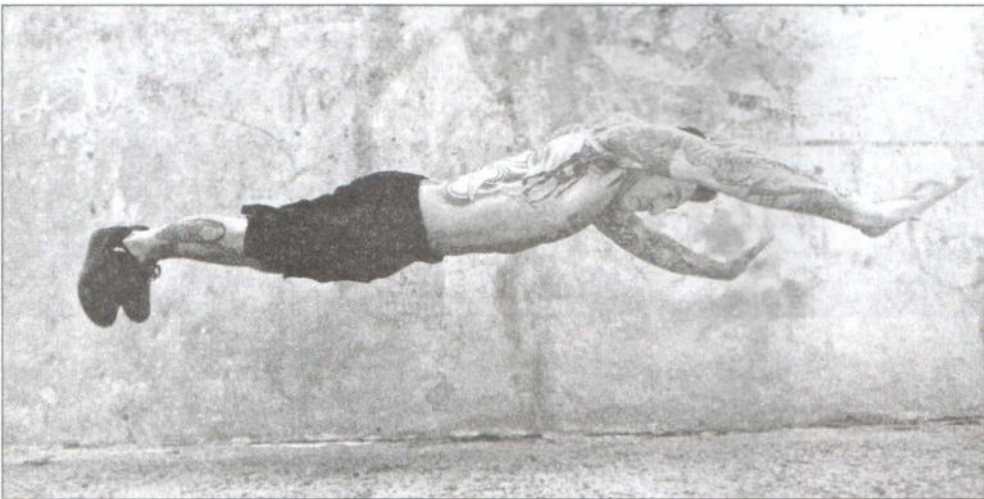
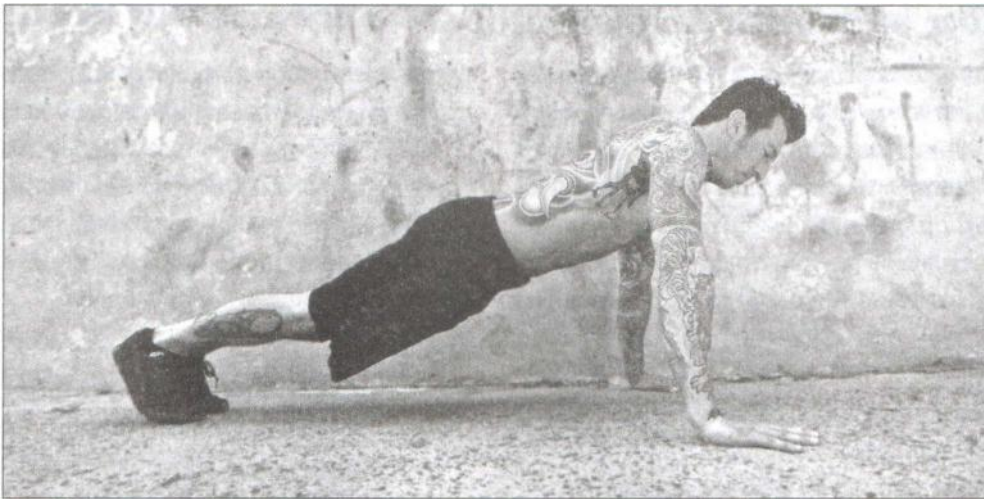
# УПРАЖНЕНИЕ «СУПЕРМЕН»

## Порядок выполнения

- Присядьте, поставьте ладони на пол и вытяните ноги назад.
- Ваши ладони должны находиться под плечами, руки на ширине плеч или шире.
- Поставьте ноги на удобную ширину; начинающим следует заниматься на широкой базе, профессионалы могут ставить ноги уже.
- Держите ноги, бедра и торс прямо и горизонтально.
- Согните руки и плечи, глубоко опустив торс к полу.
- Быстро взрывным движением оттолкнитесь от пола, выпрямляя руки.
- Взрывным движением оттолкнитесь как можно выше вверх, в воздухе резко протяните руки вперед перед корпусом.
- Вместе с этим одновременно расставьте ноги и попытайтесь выровнять тело.
- Выбрасывайте все четыре конечности как можно сильнее, чтобы руки и ноги отрывались от пола одновременно.
- По мере того как сила притяжения будет возвращать тело назад, в движении «схватитесь» руками за пол.
- Используйте пружинящую отдачу, чтобы сразу же повторить упражнение.

## Суть упражнения

Конечно, смотрится чертовски клево. Само собой, этот гимнастический трюк спортсмены в залах никогда не выполняют правильно (во всяком случае, не заработав грыжу). Но упражнение «супермен» — это намного, намного больше, чем угрожающе опасный трюк. Все по-настоящему взрывные упражнения развивают все тело, а не только одну или две зоны, и «супермен» — не исключение. В то время как обычные отжимания интенсивно отрабатывают переднюю мышечную цепь (мышцы брюшного пресса, бедер и квадрицепсы), поскольку приходится держать бедра прямо и не давать им проседать, упражнение «супермен» отрабатывает также заднюю мышечную цепь (мышцы спины, ягодицы и заднюю поверхность бедер) при отрыве ног от земли. Что еще важнее, оно обеспечивает взрывную тренировку обеих цепей, к тому же в сочетании с мышцами-разгибателями верхней части тела (грудными мышцами, трицепсами, плечевыми мышцами), которые становятся мощными, как у бойца кунг-фу, и здоровыми, как у гориллы. Если Бог и даровал нам идеальное взрывное упражнение на верхнюю часть тела, то, возможно, это оно и есть, мальчики и девочки. Марш тренироваться!



## Выход за грани возможного

Как и в случае с прыжками, выполняя мощные отжимания, спортсмены могут увеличивать нагрузку линейно: достаточно просто делать больше хлопков или отталкиваться выше. Некоторые спортсмены способны оттолкнуться от земли настолько высоко, что становятся прямо на ноги, хотя мне никогда не доводилось видеть при этом идеальную постановку корпуса. Большинство спортсменов, если они заядлые спортсмены и при этом не слишком массивны, должны попробовать освоить обратную, или эксцентричную, вариацию данного движения, при которой спортсмен из положения стоя падает на пол в положение для отжиманий (см. с. 311).

Простой способ добавить перчинку в отжимания «супермен» — в верхней фазе упражнения

расставить руки и ноги в стороны, словно крылья орла: подобная вариация еще называется *отжимания с крестообразным прыжком*. Она требует большей амплитуды движения конечностей, в три-четыре раза более длительного периода зависания в воздухе, а также эффективнее активизирует мышцы бедер.

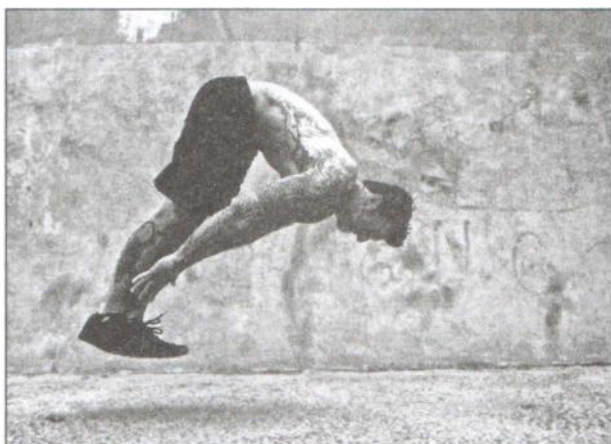
Это один из способов разнообразить упражнение «супермен». Вы также можете освоить смешанные вариации: например ударяя в воздухе ладонями в грудь, делая хлопок за спиной или даже заводя руки за голову. Как только вы освоили упражнение «супермен», перед вами открывается необозримый горизонт всевозможных стальных мощных отжиманий.



## Отжимания по-ацтекски

Есть упражнения и покруче «супермена». Это легендарные *отжимания по-ацтекски*. Выполняя их, вы вращаете бедрами так, чтобы поднять корпус в положении «складной нож», а при приземлении касаетесь пола пальцами

ног. Это невероятное упражнение, но, на мой взгляд, оно имеет лишь косвенное отношение к чистым отжиманиям, поскольку тренирует скорее мощь мышц живота, чем верхней части тела.



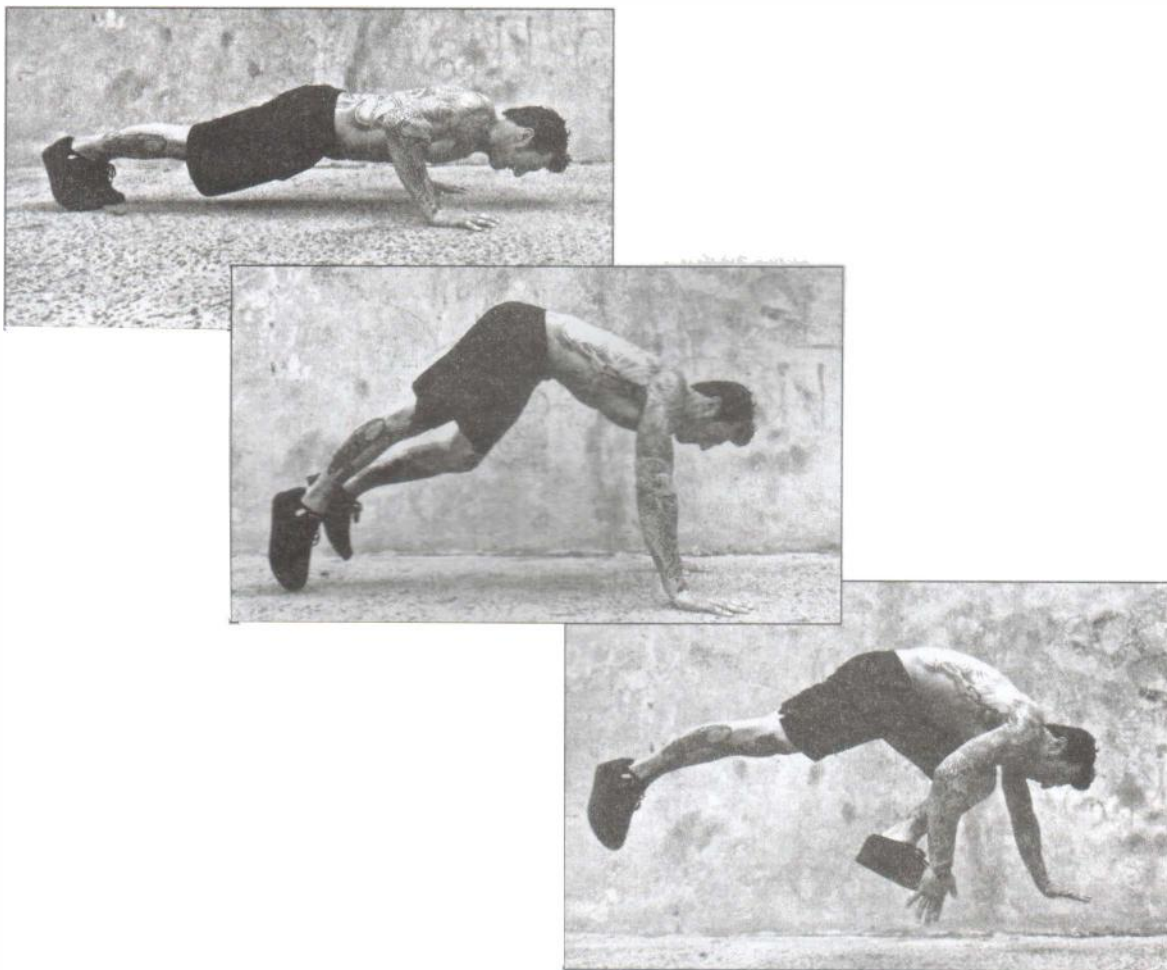
## Перекрестные отжимания по-ацтекски

Если вы находите отжимания по-ацтекски слишком легкими (да вы, батенька, монстр!), то можете усложнить координацию, касаясь рукой противоположной ноги в верхней фазе упражнения. Это упражнение называется *перекрестными отжиманиями по-ацтекски*.

Все мастера последовательной тренировки с собственным весом понимают, что один из наилучших способов максимально развить навык — перейти на односторонние упражнения, используя только одну конечность! Знаю, некоторым отжимания с хлопком (или с ударом

по груди рукой для одоруких спортсменов!) на одной руке могут показаться невозможными. Это не так. Если вы Эл Кавадло, невозможное возможно!

Для развития еще большей мощи верхней части тела я бы также посоветовал спортсменам выполнять *перевороты* вперед и назад (см. с. 162), когда они будут готовы к этому. Эти движения действительно требуют больших силы (ввиду импульса) и скорости, которые мгновенно увеличат мощь рук и плеч. Но основой все равно должны быть отжимания!

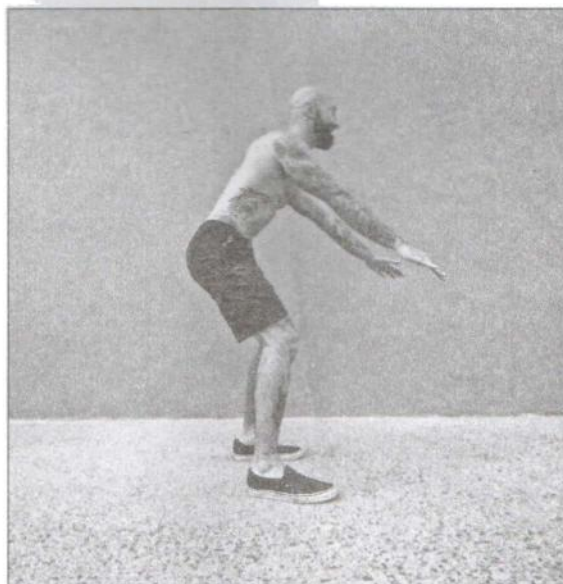
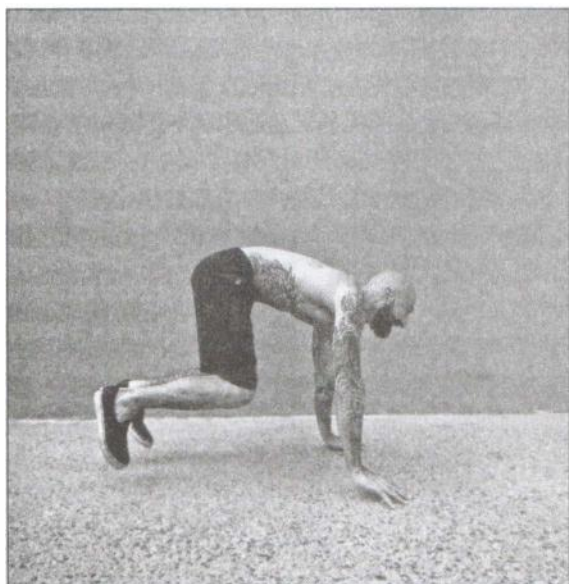


## Упражнения на ограниченном пространстве

Далее представлены три полезные техники развития скорости и мощи, которые вы можете использовать в своей программе для разнообразия в качестве вспомогательной или плиометрической тренировки. Все эти упражнения одиночные и не требуют оборудования. В отличие от последовательных упражнений в серии, основную часть данных упражнений можно выполнять ритмично с большим числом повторений и эффективно в других сериях, представленных в данной книге. В этом смысле они хороши для разминки или как завершающие упражнения во взрывной сессии.

### Подъем на ноги из положения «упор лежа» толчком

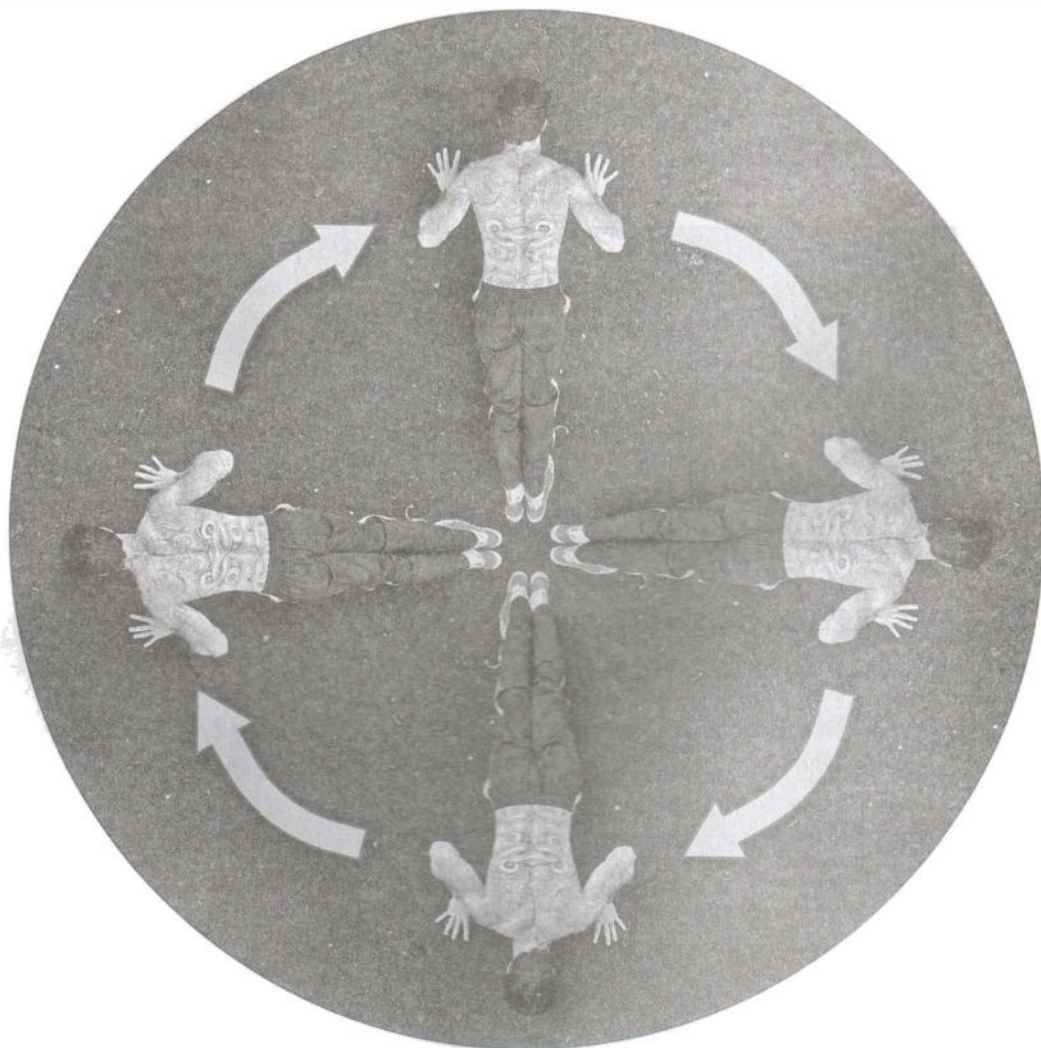
Находясь в положении упор лежа, прижмитесь к полу и взрывным движением вытолкните себя вверх, группируя ноги для положения стоя. Являясь прекрасным упражнением на верхнюю часть тела и блестящим подготовительным упражнением для отжиманий по-ацтекски, *подъем на ноги из положения «упор лежа» толчком* — также наилучший из всех возможных способов встать на ноги после выполнения отжиманий.



## Отжимания по часовой стрелке

Это одно из величайших движений для развития взрывной выносливости верхней части тела. Примите положение «упор лежа», прижмитесь к полу и взрывным движением оттолкнитесь вверх. Приземляясь, переставьте руки на полметра в сторону. Используя ступ-

ни в качестве центра вращения, продолжайте упражнение в ритмичном темпе, без задержек, пока не совершите полный круг. Упражнение можно выполнять по часовой стрелке, против часовой стрелки или в смешанном режиме.

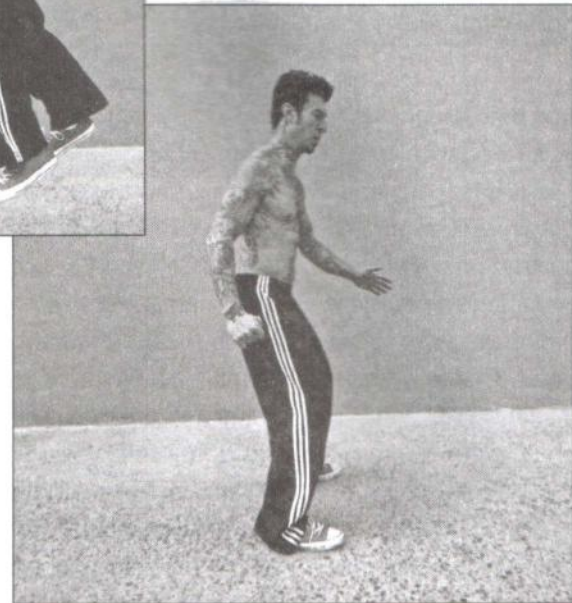
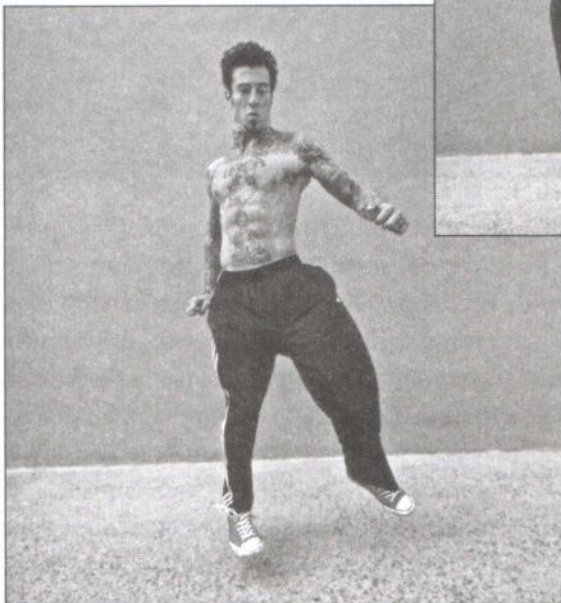
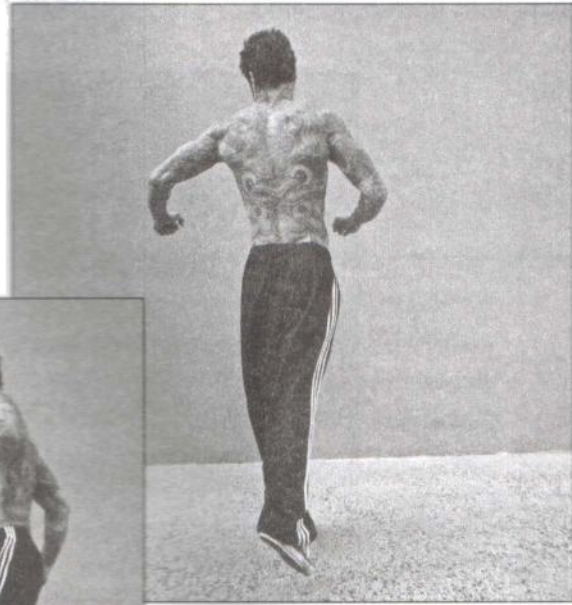
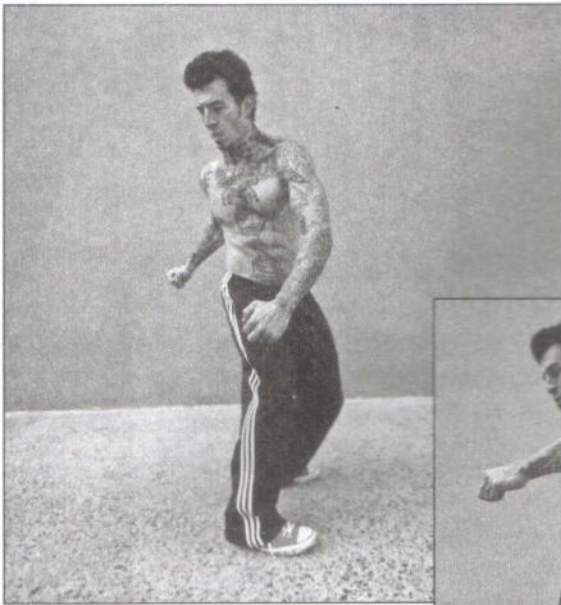




## Прыжок с разворотом на 360°

Быстрые руки и ноги дополняют друг друга так же, как специи дополняют основное блюдо! Прыжок с разворотом на 360° — это простое и эффективное упражнение. Выполните прыжок с вращением вокруг своей оси, а затем приземлитесь в той точке, в которой начали

упражнение. Если упражнение слишком трудное, начните с разворота на 180° (прыгайте и вращайтесь, направив голову в противоположную сторону) и постепенно совершенствуйте навык. Всегда помните: работайте в обоих направлениях.



## Отбой!

Заниматься калистеникой — это как пополнять свой арсенал новым оружием. Освоив серию прыжков, вы получите все, что нужно, чтобы развить превосходную мощь нижней части тела. Освоив серию мощных отжиманий, вы то же самое сделаете для верхней части тела. Эти упражнения дают колоссальный стимул нервной системе, развивают рефлекс, мгно-

венно прокачивают скорость и мощь, укрепляют плечи, руки, запястья, локти и даже кости, превращая вас из медленного неуклюжего заурядного спортсмена в подобного молнии киборга, которому не составит труда взяться за выполнение продвинутых акробатических упражнений в оставшейся части серий взрывной шестерки.



Со временем, проявив упорство и терпение, вы освоите упражнение «супермен». А теперь вперед, приступайте к делу и спасите свою  
Лойс Лейн

# ПОДЪЕМЫ РАЗГИБОМ СКОРОСТЬ ТЕЛА. УРОВЕНЬ КУНГ-ФУ

---

Мало кто из спортсменов когда-либо всерьез пытался выполнять **подъем силой в упор**, однако вам будет еще труднее найти подростка, который не сделал все возможное, чтобы выполнить **подъем разгибом**. Для тех немногих из вас, кто не знаком с подъемом разгибом (или его названием — иногда его также называют **склепкой**), это движение представляет собой самый взрывной способ подняться на ноги из положения лежа на спине: вы просто чуть сгибаете тело и выбрасываете ноги вверх, а потом следуете за ними, вставая на поверхность.

---

**Н**ельзя не отметить привлекательность подъема разгибом. Это движение завораживает — вот вы лежите на спине, а через мгновение, словно по мановению волшебной палочки, уже стоите на ногах. И оно повсюду. Подъемы разгибом — это элемент трикинга и уличного танца, вы постоянно встречаете его в рестлинге. Вероятно, лавры исполнителя самого эпичного подъема разгибом всех времен и народов в рестлинге следует отдать Джонсону «Скале» Дуэйну. Беззвучно, молниеносно и без особых усилий он сгибает тело, лежа на полу, и — *p-p-раз* — уже стоит на ногах, грациозный, как лань. Он занимался по старой

традиционной программе. Когда он, будучи еще мальчиком, увлекся рестлингом, то взял за правило всегда вставать с татами подъемом разгибом. Даже если он падал на татами сотни раз за одну тренировку, даже если чувствовал себя изможденным, он все равно делал подъемы разгибом. Когда речь заходит о мастерах подъема разгибом, я также вынужден отдать дань уважения великому Джеки Чану. Он выдавал великолепные подъемы разгибом в своих ранних фильмах, и они у него были такие красивые, что сейчас едва ли встретишь фильм про кунг-фу, где какой-нибудь мастер боевых искусств не выполняет подобный трюк.

Вы все еще удивляетесь, почему все пытаются повторить это движение?

К сожалению, то, что некоторые ребята *пытаются* выполнить подъем разгибом, не означает, что у многих это *получается*. По моим подсчетам, только у одного из десяти детей получается выполнить подъем разгибом — и помните, это подростки, которые в большинстве своем находятся в намного лучшей форме, чем взрослые. Многие взрослые не станут даже и пытаться сделать это движение. И это стыд и позор, поскольку помимо того, что подъем разгибом — это крутой трюк, это еще и удивительно полезная техника взрывной калитеники. Чем же она так полезна? Тем, что учит спортсменов взрывной технике выталкивания

тела вверх от земли руками, учит поддерживать базовый баланс и равновесие и развивает огромную скорость движения мышц пояса и спины. Вы часто можете услышать, как тяжелоатлеты повторяют словосочетание «выход на бедро». Да, забудьте про веса — подъем разгибом научит вас выходу на бедро наилучшим образом. Это идеальная база для тренировки спортсменов, которые хотят перейти к более изощренным акробатическим трюкам, таким как сальто вперед или назад.

Поэтому я уверен, что серия подъема разгибом должна предварять взрывные упражнения, требующие навыка, к которым спортсмены переходят, успешно освоив базовые мощные упражнения: прыжки и мощные отжимания.

## Компоненты подъемов разгибом

Я уже касался ряда существенных элементов базовых подъемов разгибом. Внимание следует заострить на следующих моментах.

### Откат

Перед тем как вы сможете выполнить подъем разгибом, вам требуется взрывным движением вытянуть ноги, *будто вы делаете удар ногой*. Для суперспортсменов это не составит труда, но большинству из нас придется сжать тело, как пружину, чтобы помочь ногам. Самый простой способ создать необходимый импульс — начать с полной амплитуды движения на подкате, максимально приблизив колени к голове. Хотите — верьте, хотите — нет, но большинству людей не хватает мощи мышц брюшного пресса, чтобы качественно выполнить подкат. Я бы посоветовал всем тем, кто собирается выполнять подъемы разгибом, начинать с определенных комплексных упражнений на мышцы

живота, чтобы натренировать эту область. Поскольку при откате вы поднимаете ноги, очевидно, выбор должен пасть на подъемы ног. Воздержитесь от такого бреда, как скручивания или тренажеры для пресса и иные игрушки, раскрученные рекламой, поскольку они изолируют брюшные мышцы и, таким образом, не тренируют мышцы, пересекающие бедра (мышцы-сгибатели бедер). Эти упражнения — ключ к более или менее реальным движениям.

### Положение рук

Чтобы было проще выполнить ударное движение ногами, вам необходимо стабилизировать перекат и помочь себе руками. По-настоящему продвинутые спортсмены могут распределять вес, держа руки вместе, но это тем не менее все еще ключевая стадия обучения технической цепочке. Руки следует быстро поставить пальцами вниз возле ушей — те, кто привычен



Подъемы ног в положении лежа на спине — превосходное подготовительное упражнения перед тренировкой переката!



Классический пример переката перед подъемом разгибом (полный вариант движения см. на с. 133)

«Мостик» со всеми его вариациями — это великолепное подготовительное упражнение для выполнения многих упражнений, описываемых в данной книге, и подъем разгибом — не исключение. Обратите внимание на сходное положение рук для переката (см. на обороте)



к «мостику» (надеюсь, среди вас таких большинство), знакомы с данной моделью движения и быстро применяют ее в новых условиях. Руки также участвуют в начальном толчке, помогая бедрам. На первый взгляд может показаться странным отталкиваться под таким углом, и если ваши вращающиеся мышцы-манжеты негибкие, жесткие, у вас могут возникнуть проблемы. Ступени, описанные в данной главе, помогут вам освоить упражнение, но если вашему телу привычно выполнять отжимания в стойке «мостик» из «Тренировочной зоны», все пойдет как по маслу (видите, я же говорил, что все это понадобится!).

### **Толчок ногами**

Толчок ногами — это именно тот элемент, из-за которого подъем разгибом представляет трудность для большинства спортсменов. Прежде

всего он должен быть *мощным*. Помимо толчка руками, толчок ногами требует достаточно сильного импульса, чтобы совладать с массой тела и поднять вас над землей. К счастью, если вы отработали прыжки, это не создаст вам серьезных проблем. Толчок ногами следует выполнять сразу же после переката — вы буквально выпрыгиваете из переката. Если вы этот момент затянете, эластическая энергия переката рассеется. Сожмитесь и резко выпрямитесь, словно пружина! Основная ошибка большинства спортсменов — они просто выталкивают ноги *в сторону* или, что еще хуже, *в сторону и вниз*, куда, по их мнению, они должны приземлиться. Это неправильно. Вам не нужно, чтобы ваши ноги как можно скорее соприкоснулись с полом, — вам нужно, используя мощь ног и тела, набрать высоту. Вы делаете это, концентрируясь на толчке. Я знаю, что вы думаете: если я отталкиваюсь *вверх*, как же мне *вращать корпус*?

Через доли секунды после толчка вверх ноги начинают стремиться назад к земле



## Вращение

Вращение производится бедрами, верхней частью тела и руками, а не ногами. Помните: хоть вы и создаете вертикальную мощь ногами, ваши ноги не полетят просто так вертикально вверх. Если вы выполнили качественный глубокий перекат, ноги будут находиться *за вами*, так что на самом деле тело просто раскроется, словно складной ножик, только очень быстро. Пресс будет играть роль разгибателя. В этот момент вращательное движение будет совершаться не ногами, а за счет продолжения линии толчка руками в направлении вниз и за счет разгибания бедер, о котором я говорил раньше и которое во многом очень напоминает сверхбыстрый подъем корпуса из положения лежа. Чтобы сохранять правильное положение головы и шеи, смотрите в одну точку вдаль. На этом этапе ноги естественным образом будут сгибаться по направлению к полу. Большинству труднее дается именно вращение, однако оно также очень полезно в плане тренировки мышц. Оно не только развивает мощный разгиб бедер и скорость движения мышц живота, полувращение (на 90°) также является формой кинестетической подготовки к более сложным вращательным акробатическим движениям, вроде сальто вперед или назад.

## Серия подъемов разгибом

Самую большую сложность для большинства людей, не обладающих хорошей физической формой, представляет стадия переката — не хватает силы мышц живота и бедер. *Откат с выходом в положение сидя* (первая ступень) поможет справиться с этим, тренируя мышцы живота в той же амплитуде движения, что и классический подъем разгибом. Как только спортсмен довел до совершенства мах ногами назад, ему необходимо научиться использовать импульс для движения корпуса вперед, и тут на

помощь приходит *откат с выходом в положение стоя* (вторая ступень).

Следующий шаг — работа с вертикальным импульсом; подъем разгибом с отталкиванием от земли руками. *Откат с выходом в стойку на руках* (третья ступень) прекрасно подходит для этой цели, и его применяют большинство тренеров при обучении правильной технике подъема разгибом. При *откате с выходом в стойку «мостик»* (четвертая ступень), спортсмен **начинает** выполнять выталкивание корпуса **ногами вперед** с приземлением на ноги, но на сей раз в стойку «мостик», а не в стойку на ногах. **Выпрямление бедер** с выталкиванием вперед корпуса — это следующий навык, и в этом вам поможет **подъем разгибом с выходом в положение сидя** (пятая ступень), при котором вы выбрасываете вперед корпус, приземляясь на ягодицы. Следующая ступень, *полуподъем разгибом* (шестая ступень), является переходным звеном: выполняя его, вы научитесь создавать импульс, чтобы выходить полностью в стойку на ногах — классический *подъем разгибом* (седьмая ступень).

Для большинства классический подъем разгибом — это единственная известная вариация данного упражнения. Но проявив настойчивость и терпение, можно освоить еще более продвинутые вариации. Если при этом держать ноги прямыми (восьмая ступень), можно усложнить движение: если ноги не будут сгибаться в коленях, бедрах и спине придется раскрываться на большой скорости. Другой способ заставить мышцы пояса работать интенсивно — изолировать руки при движении. Переходная стадия — усложнить движение рук при толчке, и это можно сделать, переместив руки к бокам. Упражнение называется *подъем разгибом в стиле ушу* (девятая ступень). Для достижения ступени мастера необходимо исключить руки из движения — это сверхсложный *подъем разгибом без рук* (десятая ступень).

# 1 Я СТУПЕНЬ

## ОТКАТ С ВЫХОДОМ В ПОЛОЖЕНИЕ СИДЯ

### Порядок выполнения

- Сядьте на пол, согнув колени, и упритесь пятками в пол. Можете положить ладони на голени.
- Перекатитесь на спину, переместите ноги так, чтобы они находились над корпусом; держите ноги согнутыми в коленях.
- Откатившись назад, прижмите руки ладонями к земле возле ушей так, чтобы пальцы были направлены в сторону ног (положение рук такое же, как в стойке «мостик»). Перенесите часть веса тела на руки.
- Продолжайте маховое движение ног через корпус назад, по мере того как вы перекачиваетесь к верхней части спины и плечам.
- Переместите колени к голове. Осторожно: не ударьте себя коленом в лицо.
- Перекатитесь назад в исходное положение.
- Повторите упражнение.

### Суть упражнения

Откат с выходом в положение сидя — это фантастически полезное общефизическое упражнение, укрепляющее мышцы живота, бедер и спины. В нем много движений, необходимых для выполнения полного подъема разгибом (седьмая ступень), например откат на плечи, маховые движения нижних конечностей и нужное положение рук с пальцами, направленными к ногам. Также данное движение готовит вестибулярный аппарат к резким переворотам тела, которые мы наблюдаем в подъемах разгибом. И упражнение не очень утомительно — это значит, что вы можете выполнять его часто, что важно для отработки базовых движений.

### Способы снижения сложности

Если на данном этапе вам сложно переместить ноги к лицу, поначалу можете совершать маховые движения ногами прямо над головой.

### Способы повышения сложности

В верхней фазе упражнения коснитесь пальцами ног пола за головой.







# ОТКАТ С ВЫХОДОМ В ПОЛОЖЕНИЕ СТОЯ

## Порядок выполнения

- Сядьте на пол, согнув колени, и упритесь пятками в пол. Можете положить ладони на голени.
- Перекатитесь на спину, переместите ноги так, чтобы они находились над корпусом; держите ноги согнутыми в коленях.
- Откатившись назад, прижмите руки ладонями к земле возле ушей так, чтобы пальцы были направлены в сторону ног (положение рук такое же, как в стойке «мостик»). Перенесите часть веса тела на руки.
- Продолжайте маховое движение ног через корпус назад, по мере того как вы перекачиваетесь к верхней части спины и плечам.
- Перемещайте колени к голове. Осторожно: не ударьте себя коленом по лицу.
- Перекатитесь назад в исходное положение, используя импульс, продолжайте движение вперед, пока не оторвете ноги от земли. Держа руки вдоль туловища по бокам, примите положение низкого приседа.
- Продолжайте движение и примите положение стоя.
- Опуститесь назад и откатитесь, затем повторите упражнение.

## Суть упражнения

Откат с выходом в положение стоя следует за откатом с выходом в положение сидя. Первая фаза остается без изменений, но затем вы встаете на ноги. Требуется дополнительный импульс при движении вперед (в нем залог успеха)

## Способы снижения сложности

Некоторые новички испытывают сложности с созданием импульса, позволяющего выйти в положение приседа. Если это про вас, то в момент, когда ягодицы коснутся пола, упритесь в него руками и оттолкнитесь пальцами.

## Способы повышения сложности

Скрестив руки на груди, вы исключите руки из движения, тем самым заставляя мышцы ног и живота создавать необходимый импульс.





# ОТКАТ С ВЫХОДОМ В СТОЙКУ НА РУКАХ

## Порядок выполнения

- Сядьте на пол, согнув колени, и упритесь пятками в пол.
- Перекатитесь на спину, переместите ноги так, чтобы они находились над корпусом; держите ноги согнутыми в коленях.
- Откатившись назад, прижмите руки ладонями к земле возле ушей так, чтобы пальцы были направлены в сторону ног (положение рук такое же, как в стойке «мостик»). Перенесите часть веса тела на руки.
- Когда ваши ноги окажутся над головой, взрывным движением выпрямите их, чтобы создать вертикальный импульс.
- Одновременно с этим оттолкнитесь ладонями от пола, на несколько сантиметров подбросив вверх плечи и голову.
- Постарайтесь максимально амортизировать удар плеч о пол при падении, используя мышечное напряжение рук и плеч (представьте, что они — сжатые пружины).
- Откатитесь в исходное положение и повторите упражнение.

## Суть упражнения

Первая и вторая ступени научили вас использовать ноги и пресс для создания основного импульса. С данной ступени начинается укрепление и развитие мышц запястий и плеч, для того чтобы они могли выполнить взрывной толчок тела вверх, как того требует классический подъем разгибом (седьмая ступень).

## Способы снижения сложности

Если вам не совсем удастся оторвать плечи от пола, просто постарайтесь переместить ноги в положение над головой и резко выпрямить их вверх. Со временем вы сможете подпрыгивать выше.

## Способы повышения сложности

Если это упражнение дается вам легко, попробуйте поднимать плечи выше над полом (из этого положения те, кто умеет ходить на руках, способны вытолкнуть корпус вверх и выйти в стойку на руках!).



# 4-я СТУПЕНЬ

## ОТКАТ С ВЫХОДОМ В СТОЙКУ «МОСТИК»

### Порядок выполнения

- Сядьте на пол, согнув колени, и упритесь пятками в пол.
- Перекатитесь на спину и сделайте взмах ногами, перемещая руки в положение для стойки «мостик» (поставив их возле ушей, пальцы направлены к ногам).
- Перекатитесь на верхнюю часть спины и плечи, плотно свернувшись калачиком и максимально приблизив колени к голове (из этого положения вам будет легче совершить толчок).
- Чтобы создать импульс, развернитесь, взрывным движением выпрямив ноги и образовав ими в воздухе дугу: сначала вверх, потом вниз, пока ноги не коснутся земли, одновременно с этим выталкивая корпус ладонями.
- Используя импульс, приподнимите голову и верхнюю часть спины над полом — отталкивайтесь руками от пола. Как только ноги коснутся земли, тело должно опираться только на ладони и обе ноги.
- На мгновение задержитесь в данном положении — это важный элемент стойки «мостик».
- Верните корпус в исходное положение и повторите упражнение.

### Суть упражнения

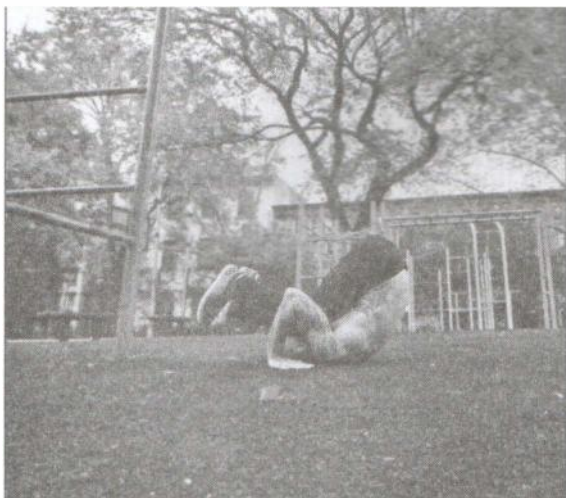
Цель данной ступени — научиться вырабатывать нижней частью тела достаточно мощи, чтобы оторвать голову, плечи и верхнюю часть тела от пола. Нам пока не нужно, чтобы данная часть тела перемещалась вперед, — мы придем к этому на следующих промежуточных ступенях.

### Способы снижения сложности

Если вам не удастся создать импульс, чтобы оторвать верхнюю часть тела и голову от пола, можете сначала только выталкивать ноги, выгибая их в дугу и ставя на пол, но при этом не поднимая плеч/головы от пола. По мере тренировки ваши голова и плечи начнут приподниматься сами.

### Способы повышения сложности

Усложните данное движение, совершенствуя качество «мостика». Сначала вы сможете только встать в стойку «полумостик», при этом голова будет находиться близко к полу. Со временем вам будет удаваться сильнее выпрямлять руки (и ноги).





# ПОДЪЕМ РАЗГИБОМ С ВЫХОДОМ В ПОЛО- ЖЕНИЕ СИДЯ

## Порядок выполнения

- Сядьте на пол, согнув колени, и упритесь пятками в пол.
- Перекатитесь на спину и сделайте взмах ногами, перемещая руки в положение для стойки «мостик» (поставив их возле ушей, пальцы направлены к ногам).
- Перекатитесь на верхнюю часть спины и плечи, свернувшись калачиком и максимально приблизив колени к голове (из этого положения вам будет легче совершить толчок).
- Чтобы создать импульс, развернитесь, взрывным движением выпрямив ноги и образовав ими в воздухе дугу: сначала вверх, потом вниз, при этом выталкивая корпус одновременно обеими ладонями.
- Оттолкнувшись, бросайте корпус и руки вперед, почти как при взрывном откате с выходом в положение сидя.
- На данном этапе не пытайтесь приземлиться на ноги. Старайтесь приземлиться на ягодицы и ноги, держа корпус прямо.
- Верните корпус в исходное положение и повторите упражнение.

## Суть упражнения

Как только вам будет хватать мощи, чтобы оторвать голову и спину от пола (четвертая ступень), на следующей ступени нужно будет оторвать руки от пола и вытолкнуть корпус еще дальше вперед. Если вы сможете использовать данное упражнение, для того чтобы развить навык приземления на ягодицы, держа корпус прямо, то следующая ступень (шестая) покажется вам простой.

## Способы снижения сложности

Вы можете начинать осваивать данное упражнение, просто выталкивая ноги в дугу и приземляясь на ягодицы, при этом слегка приподнимая голову и спину от пола. Со временем вы сможете научиться без особых усилий заканчивать упражнение в положении сидя, держа корпус прямо.

## Способы повышения сложности

Чем более мощный импульс вы создаете, тем проще будет приземлиться на ноги за доли секунды, до того как снова упадете на ягодицы. Как только вам удастся этот трюк, вы в основном достигли шестой ступени — полуподъема разгибом.







# ПОЛУПОДЪЕМ РАЗГИБОМ

## Порядок выполнения

- Сядьте на пол, согнув колени, и упритесь пятками в пол.
- Перекатитесь на спину и сделайте взмах ногами, перемещая руки в положение для стойки «мостик» (поставив их возле ушей, пальцы направлены к ногам).
- Перекатитесь на верхнюю часть спины и плечи, плотно свернувшись калачиком и максимально приблизив согнутые в коленях ноги к голове (из этого положения вам будет легче совершить толчок).
- Чтобы создать импульс, развернитесь, взрывным движением выпрямив ноги и образовав ими в воздухе дугу: сначала вверх, потом вниз, пока ноги не коснутся земли, одновременно с этим выталкивая корпус ладонями.
- Когда ноги коснутся земли, продолжайте выталкивать корпус и руки вперед.
- Приземлитесь на обе ноги, на доли секунды задержитесь и падайте на ягодицы.
- Откатитесь в исходное положение и повторите упражнение.

## Суть упражнения

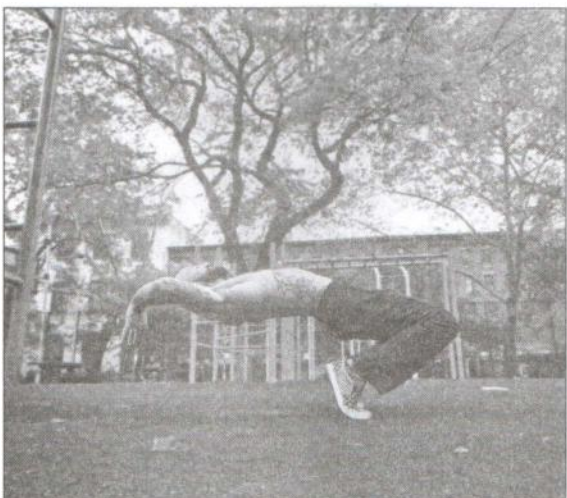
На четвертой ступени вы освоили дугообразное движение ног, на пятой — научились выбрасывать корпус вперед. Теперь ваша задача заключается в том, чтобы совмещать данные модели движений в как можно более взрывной манере до тех пор, пока вы не научитесь вращением перемещать центр тяжести собственного тела вперед достаточно далеко, чтобы приземлиться на ноги, пусть это движение и занимает доли секунды

## Способы снижения сложности

Вы пытаетесь выполнить подъем разгибом, но вам не удается переместить центр тяжести тела вперед, чтобы удержать равновесие в положении приседа, и вы заваливаетесь назад.

## Способы повышения сложности

Чтобы держать корпус прямо после подъема, можете использовать маленькие хитрости, например хвататься за устойчивый предмет или руку партнера. Действительно, данное движение только отвлекает от того, чтобы научить тело вырабатывать дополнительную мощь, необходимую для резкого выпрыгивания вперед. Что же делать? Работать, работать и еще раз работать!





# ПОДЪЕМ РАЗГИБОМ

## Порядок выполнения

- Сядьте на пол, согнув колени, и упритесь пятками в пол.
- Перекатитесь на спину и сделайте взмах ногами, перемещая руки в положение для стойки «мостик» (поставив их возле ушей, пальцы направлены к ногам).
- Перекатитесь на верхнюю часть спины и плечи, плотно свернувшись калачиком и максимально приблизив согнутые в коленях ноги к голове (из этого положения вам будет легче совершить толчок).
- Чтобы создать импульс, развернитесь, взрывным движением выпрямив ноги и образовав ими в воздухе дугу: сначала вверх, потом вниз, пока ноги не коснутся земли, одновременно с этим выталкивая корпус ладонями.
- Когда ноги коснутся земли, продолжайте выталкивать корпус и руки вперед.
- Приземлитесь на подушечки обеих стоп в положение приседа. Удерживайте голову и руки вытянутыми вперед до тех пор, пока не примете устойчивое положение стоя, выпрямив корпус.
- Присядьте в исходное положение, откатитесь назад и повторите упражнение.

## Суть упражнения

Это классический подъем разгибом, так горячо любимый мастерами боевых искусств, уличными танцорами и профессиональными рестлерами, — это те немногие примеры, что сразу приходят на ум. Освоить это набившее оскомину упражнение невозможно, не развив взрывную технику движения мышц пресса (а также бедер и голеней), сверхбыстрых ног и гибкость тела, как у пантеры. Если у вас это уже есть, поздравляю — вам могут завидовать миллионы фанатов Брюса Ли.

## Способы снижения сложности

Один из способов быстро подобрать под себя ноги — попытаться выполнять подъем разгибом в широкой стойке. Это может помочь некоторым спортсменам осилить свой первый подъем разгибом.

## Способы повышения сложности

Действует и обратный принцип — чем уже постановка ног при приземлении, тем более сильный импульс вам нужен. Попробуйте держать ноги вместе, если хотите усложнить подъем разгибом (это правило действует для всех вариаций подъема разгибом).





# ПОДЪЕМ РАЗГИБОМ С ПРЯМЫМИ НОГАМИ

## Порядок выполнения

- Сядьте на пол с прямыми ногами.
- Перекатитесь на спину и сделайте взмах ногами, перемещая выпрямленные руки в положение для стойки «мостик» (поставив их возле ушей, пальцы направлены к ногам).
- ✳ Перекатитесь на верхнюю часть спины и плечи, плотно свернувшись калачиком и держа ноги прямо. Следует как можно сильнее приблизить согнутые в коленях ноги к голове.
- ✳ Взрывным движением вытолкните ноги вверх, выпрямляя их в бедрах и одновременно выталкивая корпус ладонями с силой, достаточной для того, чтобы оторвать их от пола.
- По мере того как вы будете отрываться от земли, согните ноги в коленях и подберите их под себя, продолжая движение вперед, которое было начато корпусом и руками.
- Как только коснетесь ногами земли, держите корпус и руки вытянутыми вперед.
- Приземлитесь на обе стопы в положение приседа. Удерживайте голову и руки вытянутыми вперед до тех пор, пока не примете устойчивое положение стоя, выпрямив корпус.
- Присядьте в исходное положение, откатитесь назад и повторите упражнение.

## Суть упражнения

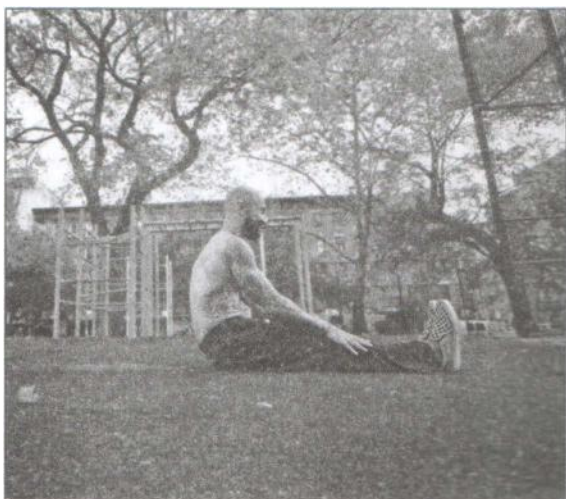
Начинать подъем разгибом с *прямыми ногами* намного сложнее. Выполняя обычные подъемы разгибом, вы можете использовать бедра и ягодичные мышцы, чтобы выпрямить ноги, создавая тем самым дополнительный импульс. Когда ноги прямые, всю работу приходится выполнять мышцам бедер и живота, что значительно усложняет упражнение.

## Способы снижения сложности

Способы снижения сложности просты и выполнимы во всех фазах данного упражнения. Как только вы будете в состоянии выполнить *обычные подъемы разгибом* (седьмая ступень), пробуйте постепенно уменьшать угол сгибания ног в коленях. Чем больше угол сгибания ног, тем проще выполнять подъем разгибом.

## Способы повышения сложности

Чтобы усложнить упражнение, не начинайте его с отката назад из положения сидя — это создает импульс. Вместо этого начните упражнение в положении лежа на полу (данный способ увеличения нагрузки эффективен для всех ступеней в этой серии)





# ПОДЪЕМ РАЗГИБОМ В СТИЛЕ УШУ

## Порядок выполнения

- Сядьте на пол с согнутыми в коленях ногами и упритесь в пол пятками.
- Перекатитесь на спину и сделайте взмах ногами, вытянув руки вверх на полу под нужным углом.
- Перекатитесь на верхнюю часть спины и плечи, плотно свернувшись калачиком и держа ноги прямо. Следует как можно сильнее приблизить ноги, согнутые в коленях, к голове (из этого положения вам будет легче совершить толчок).
- Чтобы создать импульс, развернитесь, взрывным движением выпрямив ноги и образовав ими в воздухе дугу: сначала вверх, потом вниз, пока ноги не коснутся пола, при этом выталкивая корпус одновременно задней поверхностью обеих ладоней.
- Как только вы коснетесь ногами земли, держите корпус и руки вытянутыми вперед.
- Приземлитесь на обе стопы в положение приседа. Продолжайте толкать бедра и грудь вперед до тех пор, пока не примете устойчивое положение стоя, выпрямив корпус.
- Присядьте, откатитесь назад и повторите упражнение.

## Суть упражнения

Естественно думать, что лучший способ перейти от обычного подъема разгибом (седьмая ступень) к подъему разгибом без рук (ступень мастера) — это начать использовать только одну руку, а затем и вовсе отказаться от использования рук. Однако вашему телу не чужд интеллект, и довольно скоро вам придется работать вдвое интенсивнее одной рукой. Секрет перехода от простых подъемов разгибом к подъемам разгибом без рук заключается в том, чтобы по-разному использовать руки. Стилль ушу, предполагающий вытянутые в стороны руки, заставит вас использовать меньше мощи рук по сравнению с очень эффективным для толчка традиционным положением рук возле ушей.

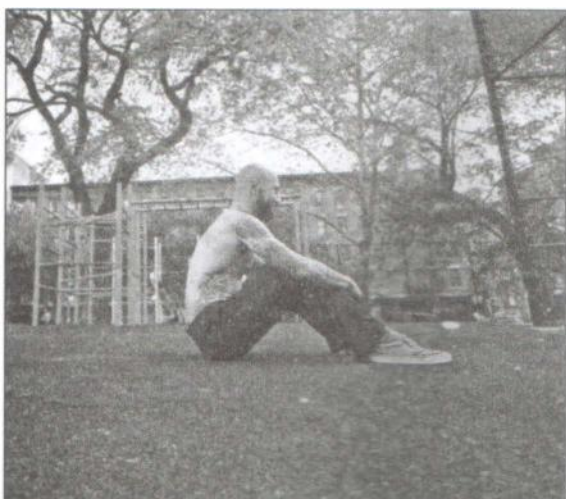
## Способы снижения сложности

Сменив положение рук, можно облегчить данное упражнение. Можете начать с положения рук для стойки «мостик», но упираться в пол кулаками/тыльной стороной ладоней вместо самих ладоней. Постепенно выпрямляйте руки. Самая сложная вариация — держать руки вытянутыми в стороны.

## Способы повышения сложности

Чтобы еще усложнить данное упражнение, можете выполнять его с выпрямленными ногами, как на восьмой ступени.







# ПОДЪЕМ РАЗГИБОМ БЕЗ РУК

## Порядок выполнения

- Сядьте на пол с согнутыми в коленях ногами и упритесь пятками в пол.
- Перекатитесь на спину и сделайте взмах ногами, держа руки по бокам корпуса (в движении они не должны касаться пола).
- Перекатитесь на верхнюю часть спины и плечи, плотно свернувшись калачиком. Следует как можно сильнее приблизить согнутые в коленях ноги к голове (из этого положения вам будет легче совершить толчок).
- Чтобы создать импульс, развернитесь, взрывным движением выпрямив ноги и образовав ими в воздухе дугу: сначала вверх, потом вниз к полу. Не касайтесь руками пола и держите их по бокам.
- Как только вы коснетесь ногами земли, держите корпус и руки вытянутыми вперед.
- Приземлитесь на подушечки обеих стоп в положение приседа. Держите руки по бокам, принимая положение стоя с прямым корпусом.
- Присядьте в исходное положение, откатитесь назад и повторите упражнение.

## Суть упражнения

Если и существует более впечатляющий или взрывной способ оторваться от пола, то человечество его еще не придумало! Неофиты, когда видят, как мастера совершают это невероятное движение, часто думают, что у спортсмена должна быть стальная шея, чтобы выполнить данное упражнение. Хотя вам следует избегать этого упражнения, если у вас проблемы с шеей, но неправда, что для него нужна огромная сила мышц шеи — шея функционирует только как рычаг на доли секунды, если она вообще участвует в движении. Мощь здесь на самом деле создается мышцами живота и ног. Одолейте это продвинутое упражнение, ребята, и общая скорость и гибкость вашего тела взлетят до космических величин.

Чтобы действительно сделать эту технику элитной, вы можете применить ряд способов последовательного увеличения нагрузки, описанных в данной главе. Например, вы можете начать движение в положении лежа (см. с. 134) либо попытаться выполнить его с выпрямленными ногами (как на восьмой ступени). Скрестив руки на груди, вы сделаете тренировку просто адской.

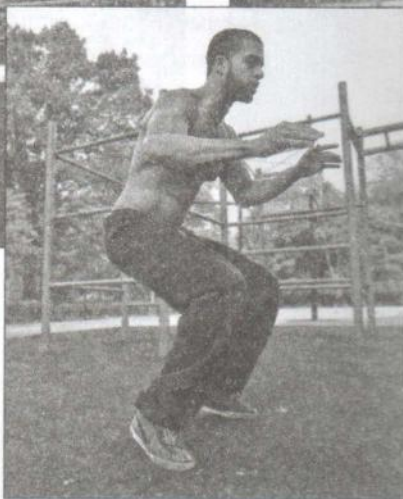
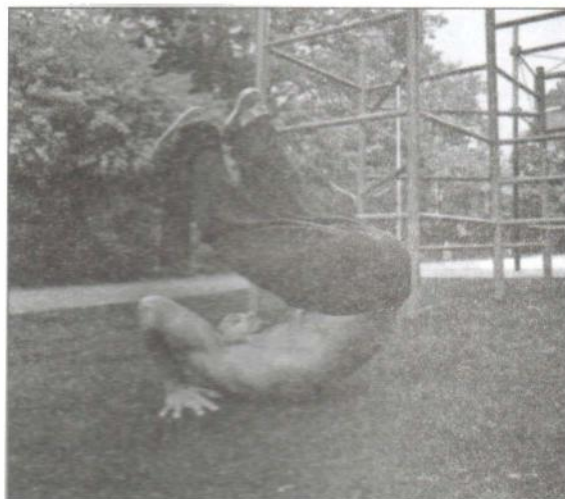
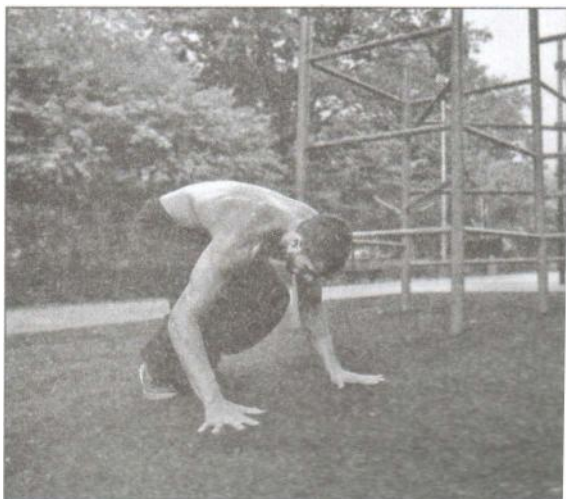


## Выход за грани возможного

### Подъем разгибом с кувырком

Акробатической вариацией подъема разгибом является *подъем разгибом с кувырком*: из положения стоя выполните начальную фазу

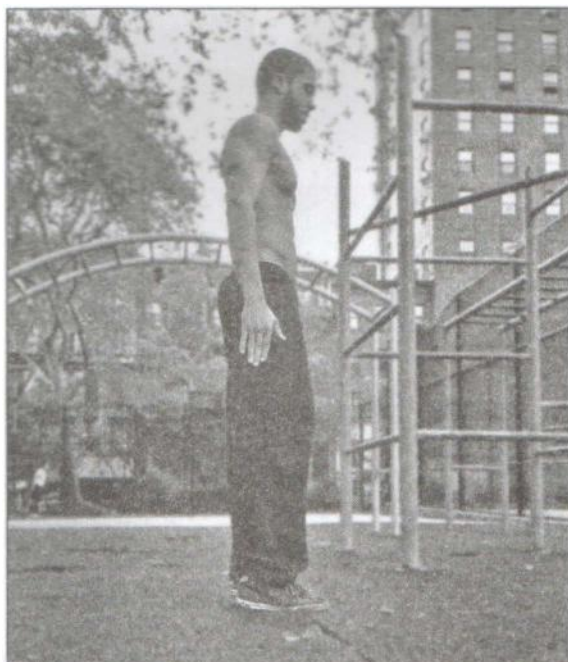
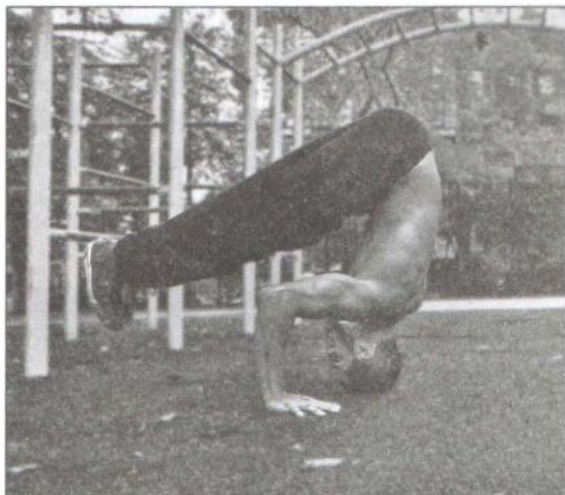
кувырка вперед. Когда верхняя часть спины коснется пола, вы примете положение, отличное от *обычного кувырка* (см. с. 135). Используйте *импульс*, чтобы, оттолкнувшись ногами от пола, *выполнить* подъем разгибом.



## Подъем разгибом из стойки на голове на голове

Логичное продолжение подъема разгибом с кувырком — *подъем разгибом из стойки на голове*. Кто сказал, что нужно выполнять подъем разгибом из положения лежа на верхней части спины? Вы, немного потренировавшись, сможете выполнить его из стойки на голове (хотя,

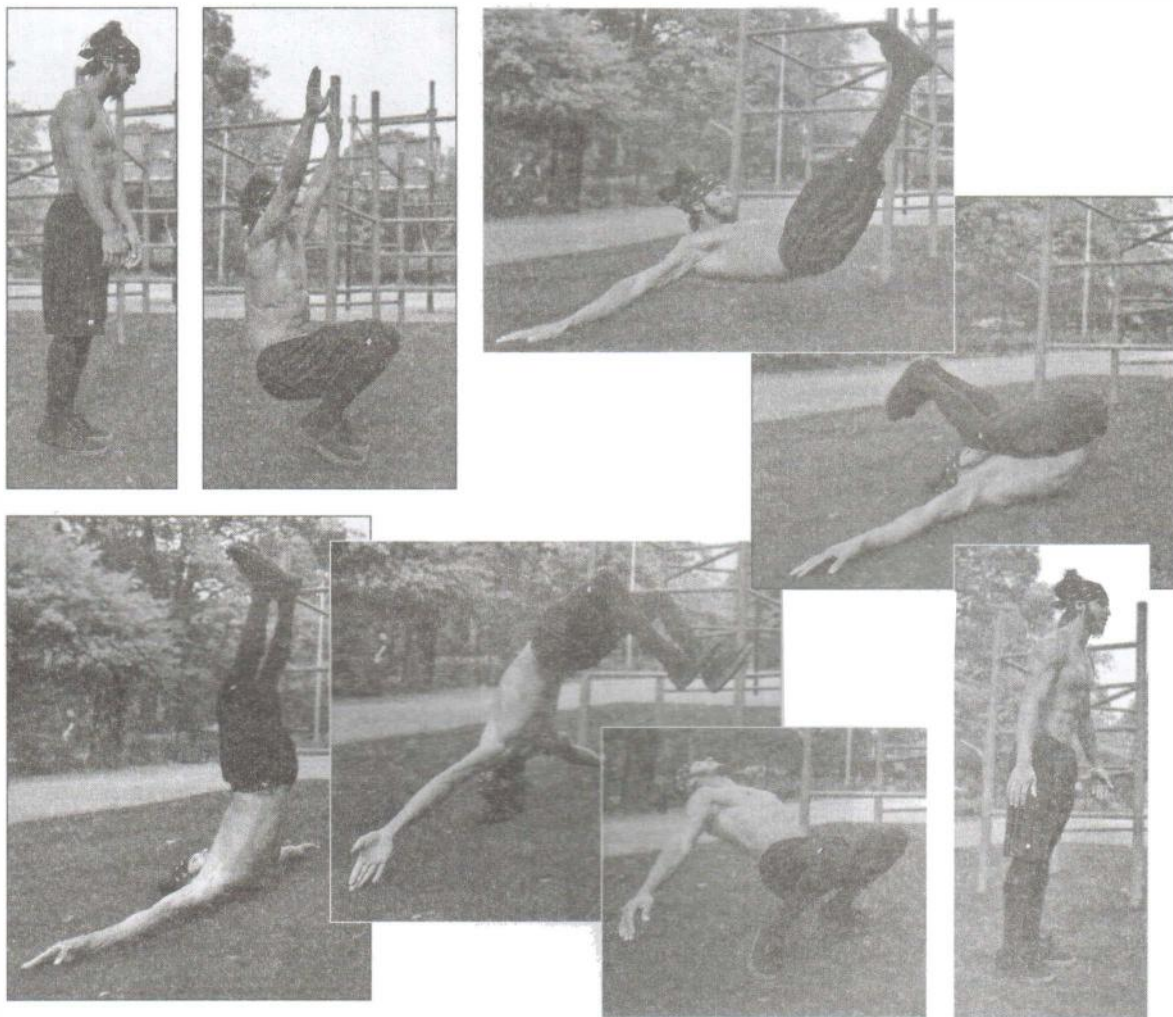
очевидно, будет намного проще сделать это, если вы легко выполняете стойку на голове). Я не настаиваю на выполнении данного упражнения — оно не очень полезно для развития мощи и представляет собой скорее трюк. Но обладатели сильной шеи, имеющие страсть к приключениям, при желании могут освоить данное упражнение.



## Падение в стиле дитан

Тем из вас, кто хочет узнать более жесткую вариацию подъема разгибом, следует попробовать падение в стиле дитан. Данное движение зародилось в боевых искусствах: вы подпрыгиваете, затем падаете вниз на верхнюю часть спины и плечи и сразу же выполняете подъем разгибом, используя эластическую силу. Выглядит потрясающе, но, умоляю вас, будьте осторожны! Начните тренироваться на мягкой или амортизирующей поверхности и не пытайтесь выполнить упражнение, пока достаточно не отработаете это движение.

В хип-хопе принят жесткий подход к выполнению подъема разгибом, известный как «метод резиновой ленты». Суть в следующем: вы выполняете падение в стиле дитан, делаете подъем разгибом в положение стоя и повторяете упражнение. Цель упражнения — выполнить все повторения ритмично и красиво. Скоро сказка сказывается, да не скоро дело делается. Как и в случае с подъемом разгибом из стойки на голове и падения в стиле дитан, цель упражнения сугубо развлекательная. Я не советую вам пытаться их выполнить. Одно неверное повторение — и шея сломана, а то и еще похуже.

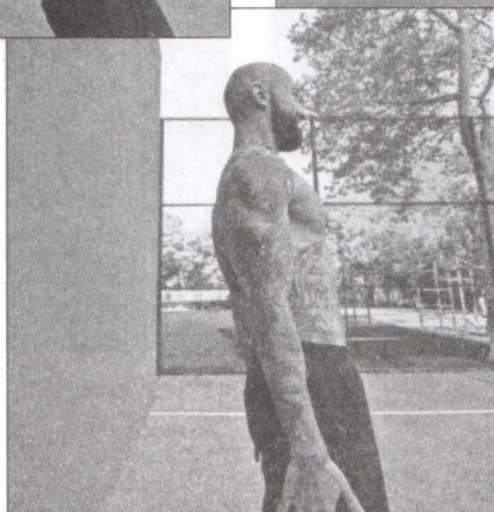


## Упражнения на ограниченном пространстве

Далее представлены три полезные техники по развитию скорости и мощи, которые вы можете использовать в своей программе для разнообразия в качестве вспомогательной либо плиометрической тренировки. Все эти упражнения одиночные и не требуют оборудования. В отличие от последовательных упражнений в серии, большую часть данных упражнений можно выполнять ритмично большим числом повторений и эффективно в других сериях, представленных в этой книге. Они хороши для разминки или как завершающие упражнения во взрывной сессии.

### Вертикальные отжимания в стойке «мостик»

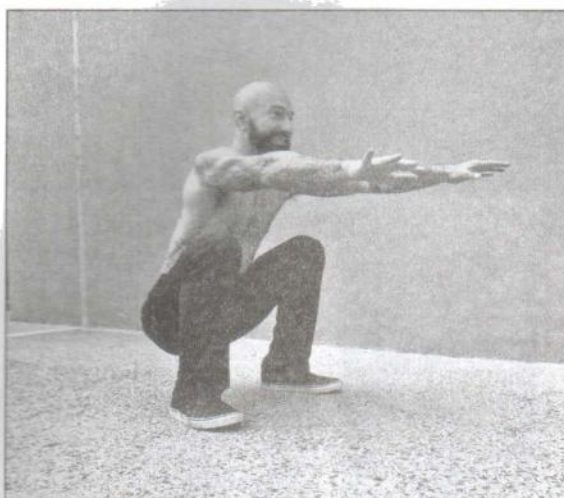
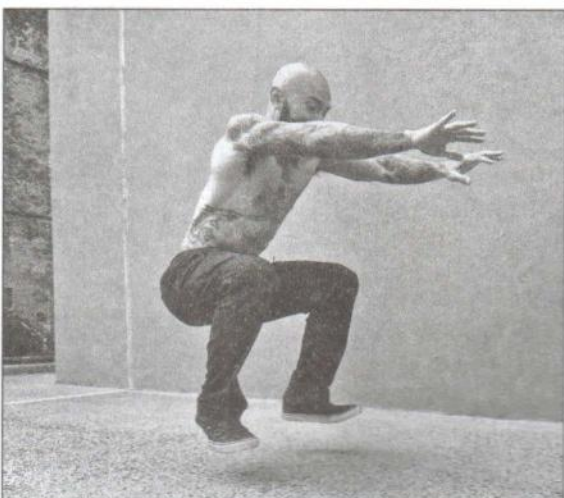
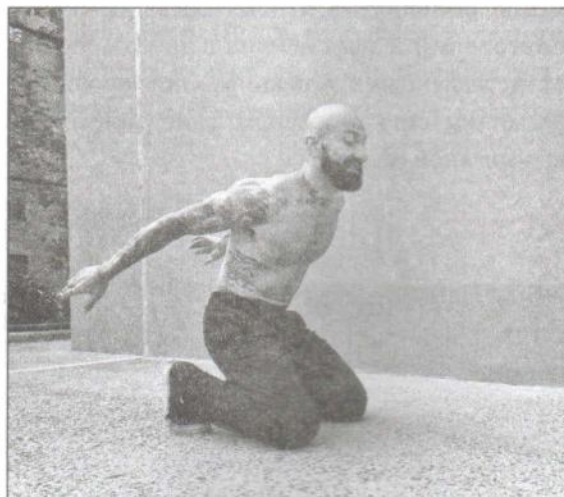
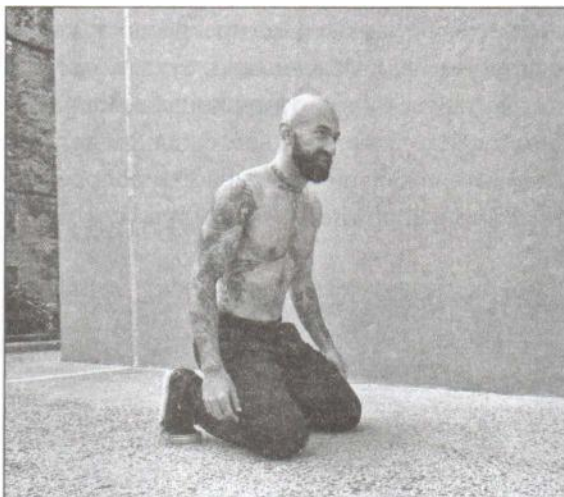
Встаньте спиной к прочной стене на небольшом расстоянии от нее. Прогните корпус назад и поместите руки на стену, как можно сильнее согнув их. Как только вы хорошо согнете руки, оттолкнитесь от стены достаточно быстро для того, чтобы вернуться в положение стоя. Данное упражнение прекрасно подходит для тренировки мышц плеч и рук и позволяет подготовиться к выполнению подъема разгибом. Если оно кажется вам слишком легким, отойдите подальше от стены или попробуйте выполнять упражнение одной рукой.



## Подъем из стойки на коленях

Встаньте на колени и подошвы стоп по-японски (на фото Эл выполняет это упражнение в более легкой вариации — на пальцах ног). Резким движением вытолкните руки и корпус вверх разгибом корпуса, подбирая под себя ноги в воздухе и незначительно поднявшись над землей. Закончите упражнение в положении стоя.

*Подъем из стойки на коленях* — это прекрасный пример упражнения на скорость, включающего в себя элемент разгиба бедер, столь необходимый при выполнении настоящего подъема разгибом. Несколько повторений этой прелести станут прекрасным дополнением к любой программе, особенно если вы хотите слегка сбавить обороты.

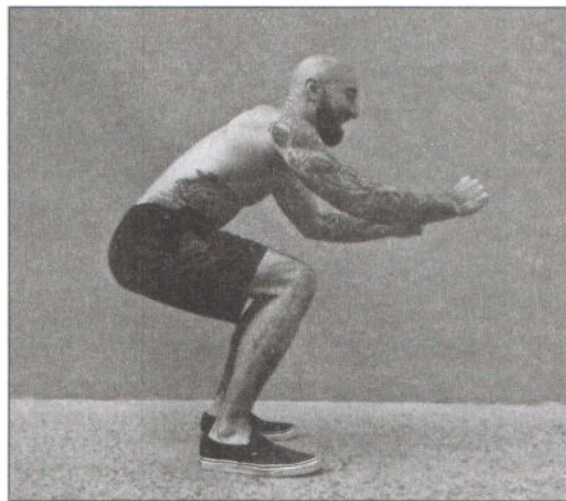
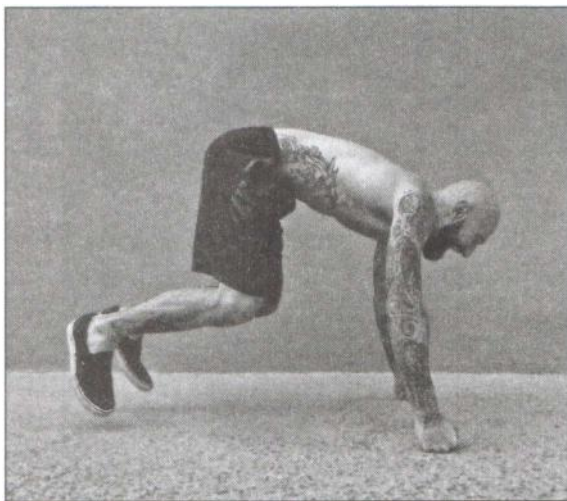
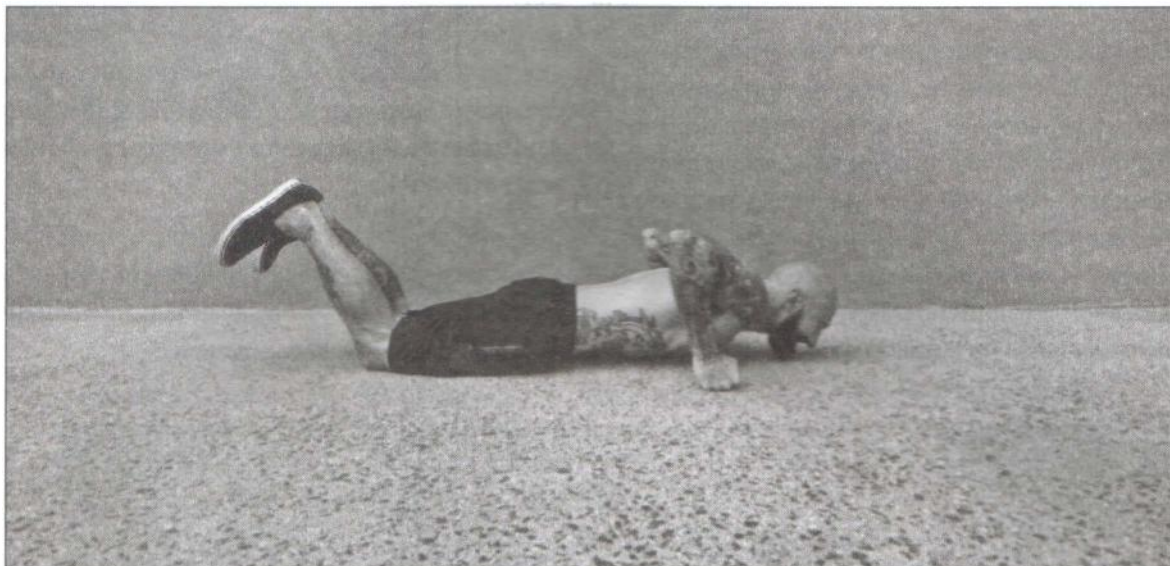




## Подъем из положения лежа на животе

Это довольно редкое упражнение, хотя в свое время оно было любимым у Брета «Хитмана» Харта. Лягте лицом вниз, согнув ноги в коленях, и упритесь ладонями в пол. Сильно оттолкни-

тесь руками и подпрыгните вверх достаточно высоко, чтобы успеть подобрать под себя ноги. Закончите упражнение в положении стоя. Данное упражнение можно выполнять также на кулаках вместо открытых ладоней. Это еще одна чудесная вариация классического подъема разгибом.



## Отбой!

В начале этой главы я упомянул, что дети, в основном мальчики, почти всегда изо всех сил пытаются освоить подъем разгибом. На самом деле пора уже и взрослым спортсменам начать рассматривать данное движение как серьезное оружие в своем арсенале упражнений на развитие мощи.

Основная причина, по которой спортсмены всех возрастов избегают выполнять подъемы разгибом, заключается в том, что они чересчур однозначно рассматривают возможность их выполнения: как говорится, или пан, или пропал. Некоторые люди (как правило, легкие и удачливые) могут выдать на-гора подъем разгибом с первой же попытки. Другие заранее знают, что обречены на провал, поэтому даже не пы-

таются выполнить данное упражнение. Если вы в их числе, я попросил бы вас в корне пересмотреть подход. Перестаньте видеть в подъеме разгибом цельное движение. Посмотрите на него как на последовательность приемов. Некоторые вариации настолько сложны, что под силу только элитным шаолиньским монахам, другие же более простые, и их может выполнять практически каждый. Если вы начнете с нуля, то можете постепенно освоить эти движения и по окончании упражнения будете с гордостью вставать на ноги.

Поверьте: никто на вас не смотрит и всем плевать, кроме меня и вас. Если перефразировать крестного отца стиля соул, «Сто раз упади на пол — сто раз поднимись на ноги!»<sup>1</sup>



<sup>1</sup> В тексте использована цитата из песни Джеймса Брауна Get up offa that thing. — Примеч. пер.

# САЛЬТО ВПЕРЕД НАВЫК ДВИЖЕНИЯ СО СКОРОСТЬЮ МОЛНИИ

---

Думаете, вы обладаете мощью, взрывной техникой и скоростью? Считаете себя ловким? Полагаете, что у вас сильные суставы, отличная координация и идеальные рефлексy?

---

**Е**сть один быстрый способ узнать, действительно ли вы обладаете подобными качествами. Это не займет много времени, нам не понадобятся специальное оборудование и хитроумные измерительные приборы. Нужно просто подпрыгнуть, выполнить вертикальный разворот тела на 360° в воздухе и приземлиться на ноги на том же месте, откуда вы прыгнули. Вуаля! Данный тест довольно простой — если вы можете это сделать, то вы чертовски взрывной спортсмен. Если нет, то вам еще есть над чем поработать, не так ли? Если это ваш случай, то я готов вам помочь. Движение, которое я описал, называется *сальто вперед*, также известное в гимнастике как *группировка вперед из положения стоя*. Если

и есть классический тест для проверки мощи и ловкости, вот он: поверьте, все ваше тело, от пальцев ног до шеи, должно обладать взрывной, как у кнута, техникой движений, чтобы выполнить данный трюк. Он простой, старый, тяжелый и не требует оборудования. Но, черт возьми, это безумно сложная техника, и только те, кто владеют взрывными движениями, способны ее выполнить. А теперь хорошие новости: вы тоже можете освоить взрывную технику и научиться выполнять этот хрестоматийный трюк, даже если находитесь не в самой лучшей форме. Все, что вам нужно, — это последовательные упражнения и знания, которые вы найдете в этой главе. Приготовьтесь шокировать своих соседей.

## Составные элементы сальто вперед

Давайте рассмотрим одну из самых продвинутых техник в серии сальто вперед — девятую ступень, *сальто вперед с разбегом* (это великолепное движение содержит множество компонентов из других ступеней). Всего есть пять базовых элементов в технике сальто. Рассмотрим их.

### Разбег

Вам необходимо сделать всего несколько шагов — менее 3 метров — оптимальное расстояние для большинства спортсменов. Длинный разбег хорош только для прыжков в длину в легкой атлетике. В данной технике и так присутствует мощный горизонтальный импульс, и вы можете перевести его весь в вертикальный с помощью блокировки (вы уже должны были освоить технику блокировки в серии мощных прыжков — см. с. 50). Вам не нужно бежать, достаточно сделать несколько шагов в быстром темпе. Если перед блокировкой слишком сильно разогнаться, выполнить сальто будет трудно.

### Отрыв от пола

Отрыв от пола часто понимают неправильно. Прыжки, а также мощь вертикальных движений очень **важны** для выполнения сальто вперед. Но ошибочно полагать, что при отрыве от пола вы *прыгаете вертикально вверх*. Это не так. Вы подпрыгиваете вверх и вперед, будто ныряете в воздух головой. Чтобы это понять, представьте себе, что вы ныряете вниз с самой высокой стены. Во время нырка делаете мах руками вниз от головы, а затем резко, взрывным движением, подбираете ноги к корпусу и принимаете положение сидя. При взрывном вращении вперед корпус, торс и руки должны участвовать в создании кругового импуль-

са. В этой книге уже описано одно из лучших упражнений на создание импульса — подъем разгибом. Да, при подъеме разгибом вращение происходит лишь частично (только на 90°), а сальто подразумевает полное вращение тела (на 360°), но ведь в обоих упражнениях участвуют одни и те же мышцы. Спортсмены, которые уже научились выполнять классический подъем разгибом и усовершенствовали его технику, в итоге приходят к выводу, что научиться делать сальто вперед намного проще.

### Группировка

После отрыва от пола почти одновременно с подачей торса вперед наступает черед *группировки*. Вы когда-нибудь видели, как фигуристы крутятся на льду? Иногда они прижимают к телу руки и ноги, и это позволяет им крутиться быстрее. Если вы когда-либо это видели, то замечали, что если плотно прижать конечности к телу, это увеличивает *угловой импульс*. Вот почему мы выполняем сальто в плотной группировке — она заставляет тело вращаться быстрее, что позволяет нам приземляться на ноги. Успешная



группировка обусловлена в основном мощью мышц бедер и брюшного пояса. Если вы хорошо отработали упражнения на мощный прыжок, у вас будет хорошая группировка и, поверьте мне, вам это пригодится — данный элемент настолько важен, что гимнасты до сих пор называют *сальто* вперед группировкой вперед.

## Разгруппировка

Как только вы выполнили группировку, то есть перекинули ноги через голову, а корпус принял горизонтальное положение, нужно *разгруппировать* ноги, чтобы начать выпрямлять их перед приземлением. Это требует определенной скорости, но не настоящей мощи. В действительности сложность представляет расчет времени. Большинство новичков по умолчанию считают, что *сальто назад* выполнить труднее, чем *сальто вперед* (потому что в первом случае приходится совершать вращение назад, что для человека неестественно), но я убежден, что *сальто вперед* труднее, и одна из причин этого связана со зрением. Делая *сальто назад*, вы видите пол во время вращения, и ваши тело и мозг легко могут рассчитать момент, когда нужно разгруппироваться. В случае с *сальто вперед* вы большую часть движения выполняете вслепую, и вам приходится полагаться на инстинктивный рефлексивный расчет времени: телу приходится запоминать, где находится пол. Хорошее, хотя и не идеальное, правило гласит: разгруппируйтесь в тот момент, когда максимально сгруппируетесь (то есть когда колени будут максимально приближены к груди).

## Приземление

Приземление — это последняя фаза упражнения, оно представляет собой результат предыдущих четырех действий. Помните, что эти действия не являются отдельными элементами — они

перетекают одно в другое. Так должно быть. Пользуясь терминологией теории общефизической подготовки, можно сказать: разнообразные упражнения на прыжки должны развивать ваши рефлексы для приземления, а также укреплять кости и ткани стоп, голеней и коленей. Помимо этого единственный совет, который я могу вам дать, — *работать, работать и еще раз работать*. Да, вы часто будете приземляться на пятую точку. И наконец, возможно, начнете совершать полный кувырок и приземляться на колени и руки. Научиться идеальному приземлению непросто — писатель Г. Честертон однажды заметил: «Можно упасть под бесчисленным множеством углов, но только под одним углом можно стоять». (Он был прав: на каком этапе гимнасты всегда совершают ошибку? При приземлении!) Но со временем вы доведете технику вращения до совершенства.



Лучшая подготовка к сальто вперед в мире? Куча прыжков, детка!

## Серия сальто вперед

Как проще всего вращать тело вперед? Делать кувырки. С этого и начнем — с кувырка вперед через плечо (первая ступень), самого простого способа перекатиться вперед. При *плоском кувырке* (вторая ступень) вам нужно направлять траекторию кувырка руками, что позволяет амортизировать часть нагрузки руками и плечами. Нагрузка возрастает при *кувырке с прыжком* (третья ступень), когда вы касаетесь пола руками и на короткое время

принимаете на них часть веса тела. *Кувырок из стойки на руках* (четвертая ступень) — это последний кувырок в данной серии, и он тоже готовит спортсменов к более сложным упражнениям, заставляя их держать вес всего тела на руках, пусть даже на доли секунды, перед тем как совершить кувырок. Как только вы пройдете все ступени кувырков, ваши руки, плечи и спина будут готовы удерживать вес тела во время вращения и вас больше не будет тош-



нить и голова не будет кружиться при резком вращении вперед.

Когда вы сможете качественно выполнить кувырок из стойки на руках, то будете готовы к тому, чтобы попробовать *переворот с приземлением на спину* (пятая ступень). Данное упражнение предполагает разбег и прыжок на руки с последующим отталкиванием от земли, как при обычном перевороте, за исключением того, что вы приземляетесь на ноги и ягодицы. Именно так это выглядит, когда большинство людей пытаются встать на руки в первый раз в жизни: они слегка приподнимаются, но не могут достичь полного момента вращения, достаточного, чтобы приземлиться на ноги. Со временем, после долгих тренировок, вы сможете делать это автоматически. Когда вы приземляетесь в стойку на ногах, держа корпус прямо, вы находитесь на этапе *переворота вперед* (шестая ступень). После того как спортсмен хорошо *отработал* переворот вперед, и не один раз, он переходит к самой совершенной вариации данного упражнения — *перевороту толчком с двух ног* (седьмая ступень). Переворот толчком с двух ног, по сути, схож с переворотом вперед: в обычной вариации проще

оттолкнуться одной ногой, чем двумя, но в данном случае толчок выполняется двумя ногами.

Как только вы научились правильно выполнять перевороты толчком с двух ног, можете попробовать качественно выполнить сальто вперед, при котором руки не касаются пола. Как и при перевороте вперед, вам поначалу придется *отработать* фазу, при которой вы не можете совершать полное вращательное движение, а после разбега и попытки приземляетесь на ноги и ягодицы, без выхода в положение стоя. Это упражнение называется *сальто вперед с оплошом на спину* (восьмая ступень). Когда вращение становится полным, вы переходите к *сальто вперед с разбегом* (девятая ступень). Это очень важный этап. Все, что остается, — всего лишь постепенно сокращать количество шагов при разбеге, и, наконец, спортсмен с гордостью демонстрирует *сальто назад из положения стоя* (десятая ступень). Я сказал «всего лишь», хотя, конечно, это огромный скачок вперед. Но со временем этого можно добиться, если спортсмен достаточно стройный и если он и дальше будет усердно и последовательно отрабатывать базовые движения на развитие мощи (прыжки и мощные отжимания).

# КУВЫРОК ВПЕРЕД ЧЕРЕЗ ПЛЕЧО

## Порядок выполнения

- Присядьте, пригнувшись к земле (возможно, будет удобнее слегка подать вперед ногу с более сильной стороны тела).
- Сгибаясь, коснитесь земли ладонью, опять же с более сильной стороны тела. Если это вам поможет, положите свободную руку на землю.
- Продолжайте медленно опускаться и слегка подавать вперед корпус, пока не начнете переворачиваться. Напрягите руку, чтобы амортизировать большую часть веса тела. Делая мах ногами, одновременно переместите руки к голове.
- Совершая кувырок, руками и плечом направляйте тело в движении, при этом старайтесь прижимать голову к груди и не давайте ей соприкоснуться с полом.
- Сделайте кувырок через спину, стараясь не перекатываться на другую сторону тела.
- Закончите кувырок естественным путем, в положении сидя.

## Суть упражнения

Данный тип кувырков — самый щадящий для тела и суставов. Подобный кувырок с падением вперед (*укеми*) можно увидеть во многих японских боевых искусствах, таких как джиу-джитсу и айкидо. Поскольку ведущее предплечье направляет вес тела прямо на верхнюю часть спины, вы не чувствуете напряжения в запястьях, локтях и плечах во время упражнения. Выполнять его следует мягко.

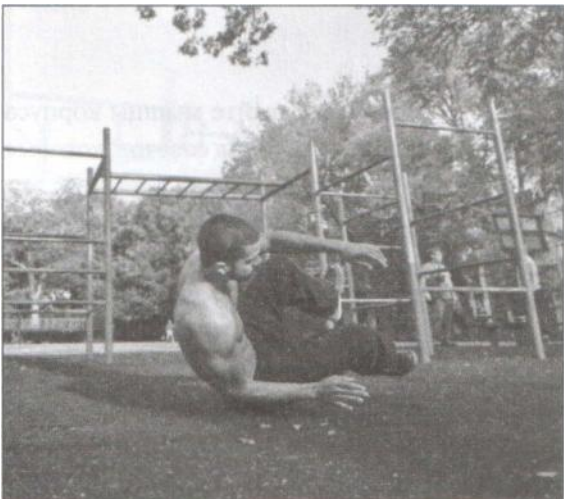
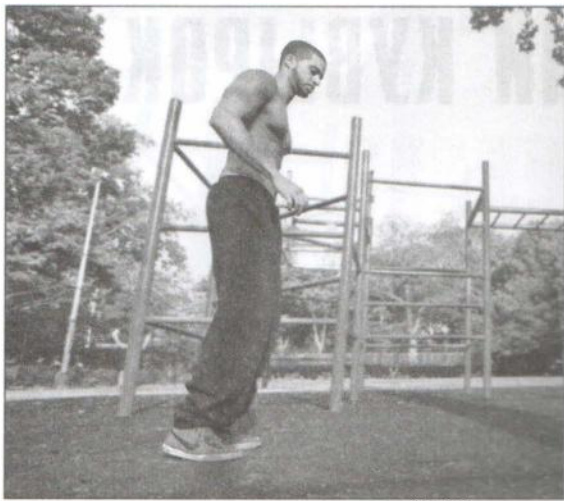
## Способы снижения сложности

После кувырков спортсмены могут почувствовать головокружение, если они не привыкли к данному упражнению. Чтобы поначалу голова не кружилась так сильно, аккуратно пригните ее поближе к полу перед началом кувырка.

## Способы повышения сложности

Как только у вас получится выполнить данное упражнение медленно и качественно, смело ускоряйтесь. Двигайтесь мягко — ударов быть не должно. Когда у вас получится выполнить упражнение в быстром темпе, можете, используя импульс, выйти в конечной фазе упражнения в положение стоя (*см. фото*). Некоторые мастера боевых искусств во время кувырка успевают развернуться, чтобы встретить противника лицом к лицу.







# ПЛОСКИЙ КУВЫРОК

## Порядок выполнения

- Присядьте, поставив ноги симметрично.
- Опускаясь к полу, положите обе ладони на пол перед собой.
- Продолжайте медленно понижать и слегка подавать вперед корпус, приседая и опуская торс к полу. Выпрямите ноги, пока тело не перевесит. Напрягите руки, чтобы амортизировать большую часть веса тела.
- Совершая кувырок, руками и плечом направляйте тело в движении, при этом старайтесь прижимать голову к груди и не давайте ей соприкасаться с полом.
- Сделайте кувырок через спину, стараясь не перекатываться на другую сторону тела.
- Закончите кувырок естественным путем, в положении сидя.

## Суть упражнения

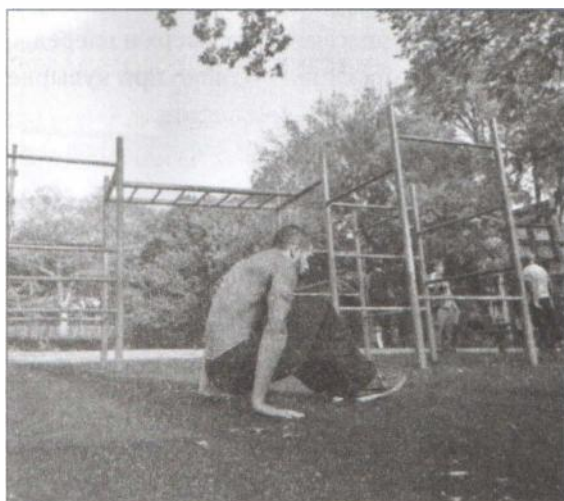
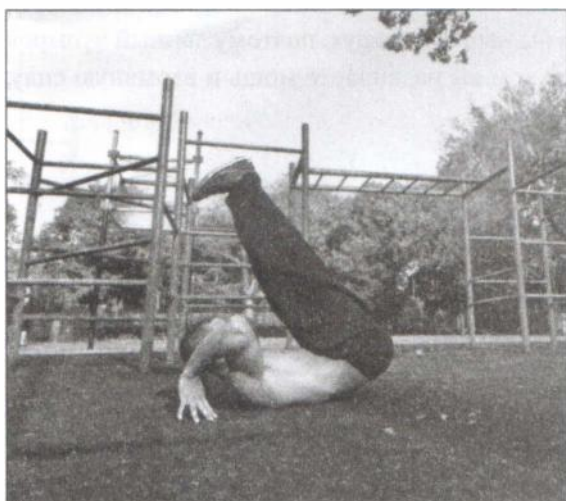
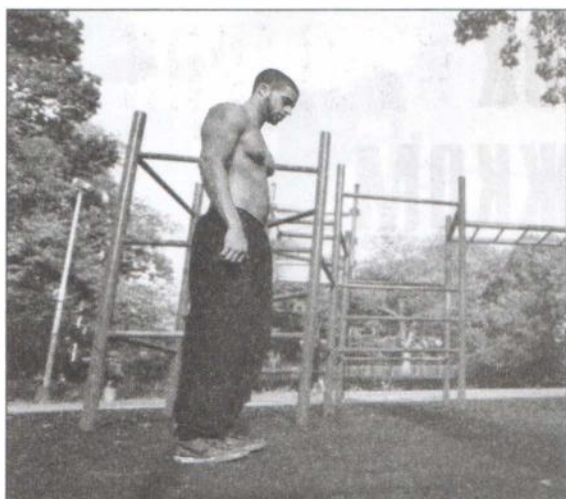
Во время переворота руки принимают на себя нагрузку от вращения тела. При данной форме кувырка вы впервые используете руки в качестве рычагов для контроля тела, хотя и очень мягкого. В более продвинутых упражнениях на кувырок нагрузка на верхние конечности постепенно возрастает.

## Способы снижения сложности

Кувырок может напугать новичков. Осторожно опускайте голову, напрягайте мышцы корпуса (мышцы живота) и работайте на мягких поверхностях (траве, коврах) — вот ряд советов, которые вы можете использовать для того, чтобы упростить кувырки.

## Способы повышения сложности

В самой простой вариации плоского кувырка руки и верхняя часть спины принимают на себя вес тела в начальной фазе упражнения, при этом в целях безопасности голова плотно прижата к груди. Чтобы усложнить упражнение, переложите больше нагрузки на руки так, чтобы верхняя часть спины принимала на себя нагрузку только в последний момент





# КУВЫРОК С ПРЫЖКОМ

## Порядок выполнения

- Поставьте ноги симметрично, наклоните корпус вперед, пытаясь дотянуться ладонями до пола.
- Опускаясь вниз, подпрыгните, позволив торсу завалиться вслед за руками.
- Приземлитесь на ладони, держа руки прямо, как только ваши ноги оторвутся от земли. В целом, ваша задача — «поймать себя» на ладони.
- Согните напряженные руки, чтобы задать направление движения тела при кувырке, держите голову прижатой к груди и не давайте ей соприкоснуться с полом. На голову не должна падать нагрузка.
- Сделайте кувырок через спину, стараясь не перекатываться на другую сторону тела.
- Закончите кувырок естественным путем. Теперь вы уже, по идее, готовы выполнять полный кувырок с выходом в стойку на ногах.

## Суть упражнения

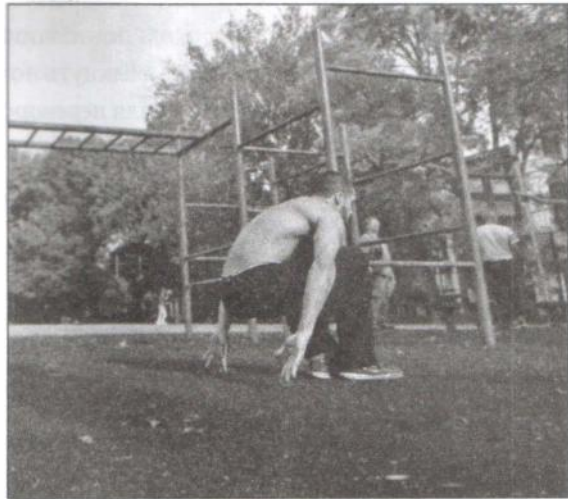
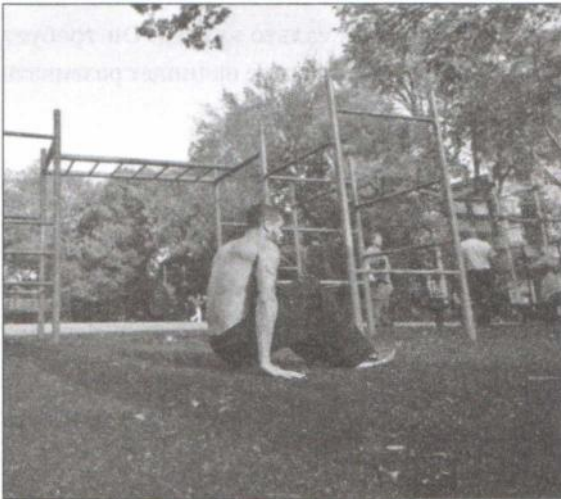
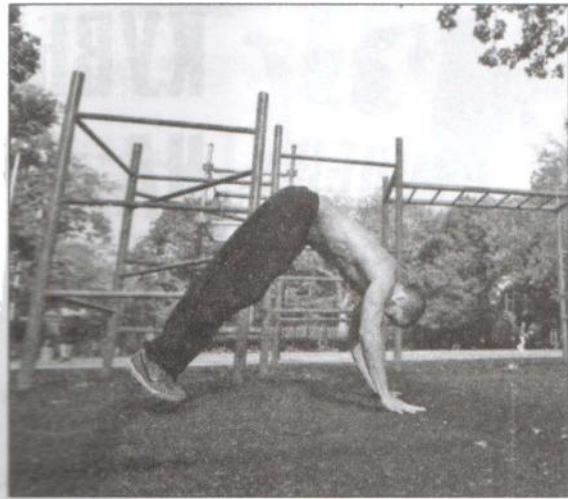
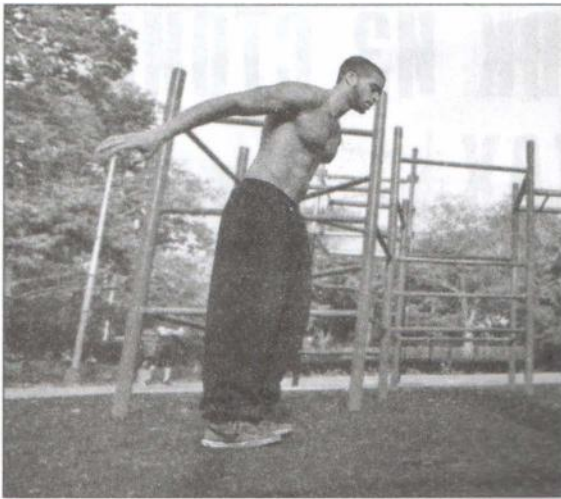
Данное упражнение на кувырок, возможно, не очень похоже на стойку на руках, но оно прекрасно помогает людям, имеющим проблемы с вестибулярным аппаратом, приучить мозг к вращательным движениям перед освоением более сложных техник. Гимнасты часто учатся выполнять этот кувырок, бросая корпус вверх и вперед, будто бы ныряя в воздух, поэтому данный кувырок называется ныряющим. Однако при кувырке прыжком вы развиваете мощь и взрывную силу, прыгая больше вверх, чем вперед.

## Способы снижения сложности

Чтобы снизить нагрузку на верхнюю часть тела, начинайте прыгать вверх, когда ваши руки будут уже на полу.

## Способы повышения сложности

Чем выше находятся ваши руки от пола в тот момент, когда вы коснетесь его ногами, тем более плиометрическим становится упражнение.



# 4я СТУПЕНЬ

# КУВЫРОК ИЗ СТОЙКИ НА РУКАХ

## Порядок выполнения

- В неравномерной стойке, выставив толчковую ногу вперед, поставьте руки на пол и поднимите отставленную назад ногу.
- Оттолкните корпус опорной ногой вверх, совершая маховое движение ногой вверх. По ходу движения держите торс в более вертикальном положении.
- Используя импульс, созданный маховым движением ноги, поднимите обе ноги над корпусом. Когда они поднимутся вверх, выпрямите их так, чтобы тело находилось в стойке на руках.
- Не надо выдерживать стойку на руках. Согните руки и корпус в момент, когда вы начнете заваливаться вперед.
- Совершая кувырок, руками и плечом направляйте тело в движении, при этом старайтесь прижимать голову к груди и не давайте ей соприкоснуться с полом. На голову не должна падать нагрузка.
- Сделайте кувырок через спину, стараясь не перекатываться на другую сторону тела.
- Закончите кувырок естественным путем. Теперь вы уже, по идее, готовы выполнять полный кувырок с выходом в стойку на ногах.

## Суть упражнения

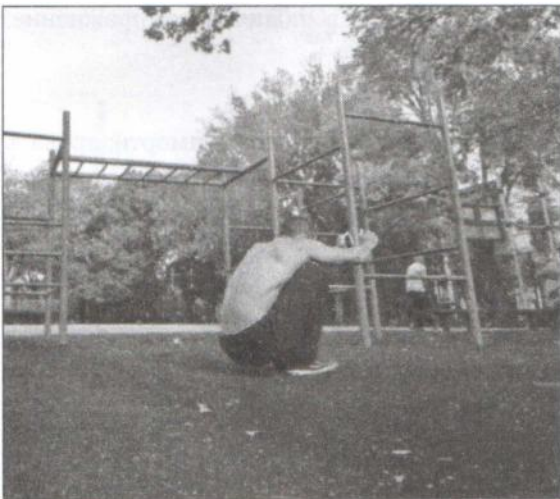
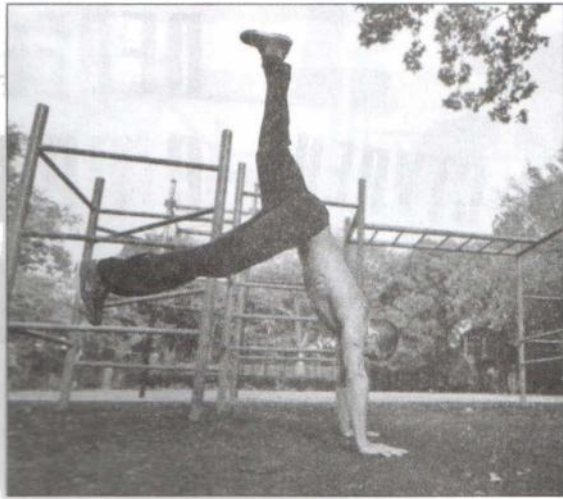
Это последний кувырок в строгом понимании этого слова в серии сальто вперед. Он требует взрывной мощи для того, чтобы вытолкнуть ноги вверх над корпусом, а также начинает развивать солидную силу рук, необходимую для *переворота вперед*.

## Способы снижения сложности

Чтобы упростить данное движение, держите руки постоянно согнутыми — это устраняет необходимость принимать положение стоя.

## Способы повышения сложности

Начните упражнение с руками на полу и в доли секунды вытолкните ноги вверх до того момента, как коснетесь руками пола.





# ПЕРЕВОРОТ С ПРИЗЕМЛЕНИЕМ НА СПИНУ

## Порядок выполнения

- Сделайте шаг, чтобы создать импульс, и, держа руки вытянутыми над головой, оттолкнитесь опорной ногой.
- Постарайтесь опустить корпус на пол одновременно с руками. Как только руки окажутся возле пола, прыгните как можно выше, делая мах ногой над головой.
- Держите руки свободно вытянутыми в момент, когда ноги оторвутся от пола. Вы буквально должны поймать вес тела на ладони.
- Используйте импульс от прыжка, чтобы пронести ноги над корпусом.
- Под действием импульса вперед сделайте переворот. По мере вращения сгруппируйте голову, прижав ее к груди, согните корпус и оторвите руки от пола.
- После того как вы оторвали руки от пола, вы должны коснуться пола подошвами стоп при приземлении.
- Ноги должны амортизировать удар до того, как ягодицы, руки и спина коснутся пола.

## Суть упражнения

Данное упражнение напоминает полупереворот и учит спортсменов первой фазе вращения из положения стоя на руках. Даже относительно слабые спортсмены могут выполнять это упражнение.

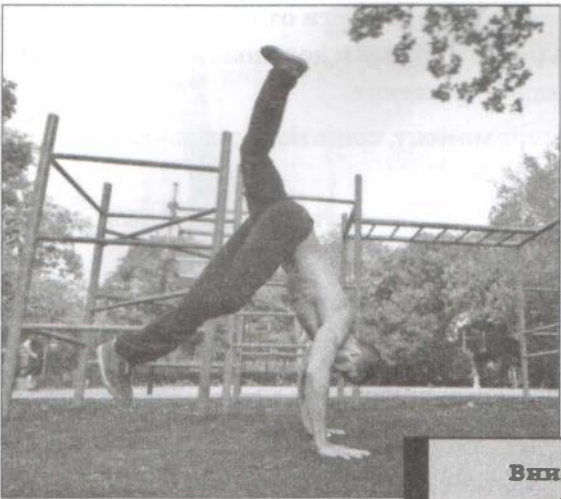
## Способы снижения сложности

Поначалу вы можете приземляться на ягодицы или спину, прежде чем научиться амортизировать удар ступнями. Если это ваш случай, вы все еще можете выполнять данное упражнение до тех пор, пока не разовьете необходимую технику, но обязательно **делайте это на чем-нибудь мягком** (проявите фантазию: почему бы не взять подушки, мягкие части дивана или даже матрас?).

## Способы повышения сложности

Когда вы усовершенствуете технику, то начнете создавать импульс, достаточный для того, чтобы падать на ягодицы после приземления на ноги. Хорошо, **попробуйте выполнять переворот с падением назад как тайное связующее звено между переворотом с падением на спину и переворотом вперед с разбегом и тренируйтесь до тех пор, пока не освоите эту технику**





**Внимание:** на фото вы видите профессионального акробата, который соблюдает технику безопасности при выполнении упражнения даже на жесткой поверхности. Начинающим нужно **обязательно** использовать смягчающую поверхность — любую, которая поможет предотвратить травмы!





# ПЕРЕВОРОТ ВПЕРЕД

## Порядок выполнения

- Выполните разбег, чтобы создать импульс.
- *Блокируйте движение* (см. с. 58), упершись опорной ногой в пол (это проще, чем двумя руками, поскольку вы можете одновременно подкидывать отставленную назад ногу вверх так же, как и на предыдущих двух ступенях).
- С силой вытолкните корпус опорной ногой вверх, отрывая ноги от пола и при этом заваливая корпус в тот момент, когда касаетесь руками пола. Вы должны сделать маховое движение свободной ногой позади себя, усиливая вращение.
- Приземлитесь на ладони, слегка согнув руки, в тот момент, когда ноги оторвутся от пола. Вы буквально должны «поймать» вес тела ладонями.
- Под действием импульса, созданного прыжком, пронесите ноги над корпусом и перейдите в стойку на руках, согнув ноги.
- Не стойте на руках, а сделайте переворот, используя импульс вперед.
- Вытяните руки, чтобы набрать дополнительную высоту.
- Продолжайте тянуть корпус вперед в момент, когда приземлитесь на обе ноги. Если нужно, сделайте шаг вперед, чтобы погасить избыточный импульс.

## Суть упражнения

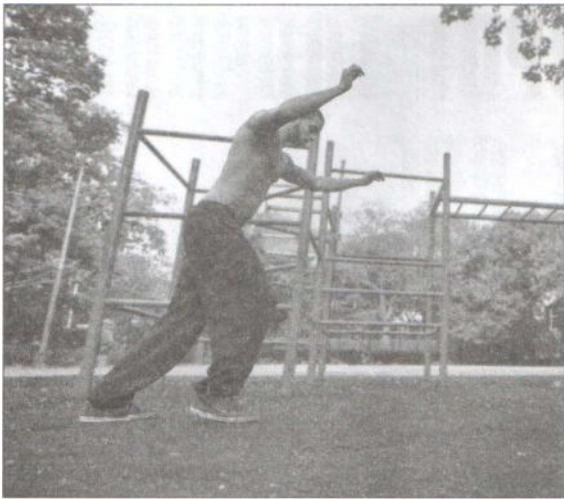
Многие рассматривают переворот вперед как ключевой этап тренировки сальто вперед. Так и есть, это упражнение обладает колоссальным взрывным потенциалом. Спортсмен, способный выполнить его правильно, достиг уровня фундаментальных навыков, таких как разбег, блокировка, прыжок, взрывные отжимания (верхней частью тела), переносимость вращения и приземление.

## Способы снижения сложности

Выполнить приземление в положении низкого приседа будет проще, потому что в таком случае требуется меньшее вращение, также можно приземлиться сначала на ягодицы.

## Способы повышения сложности

Эталон хорошего вращательного момента — способность приземляться с *выпрямленным* телом, а не в положении глубокого приседа. Старайтесь избегать чрезмерного либо недостаточного вращения и учитесь приземляться, не делая дополнительных шагов.





# ПЕРЕВОРОТ ТОЛЧКОМ С ДВУХ НОГ

## Порядок выполнения

- Выполните разбег, чтобы создать импульс.
- Блокируйте движение (см. с. 58) обеими ногами в тот момент, когда резким движением перемещаете руки вниз.
- С силой вытолкните корпус ногами, отрывая ноги от пола, при этом заваливая корпус в тот момент, когда касаетесь руками пола.
- Приземлитесь на ладони, держа руки почти вытянутыми, в тот момент, когда ноги отрываются от пола. Вы буквально должны поймать вес тела на ладони.
- Под действием импульса, созданного прыжком, пронесите ноги над корпусом.
- Под действием импульса сделайте кувырок в воздухе. Вытяните руки, чтобы набрать дополнительную высоту.
- Продолжайте тянуть корпус вперед в момент, когда приземлитесь на обе ноги. Если нужно, сделайте шаг вперед, чтобы погасить избыточный импульс.

## Суть упражнения

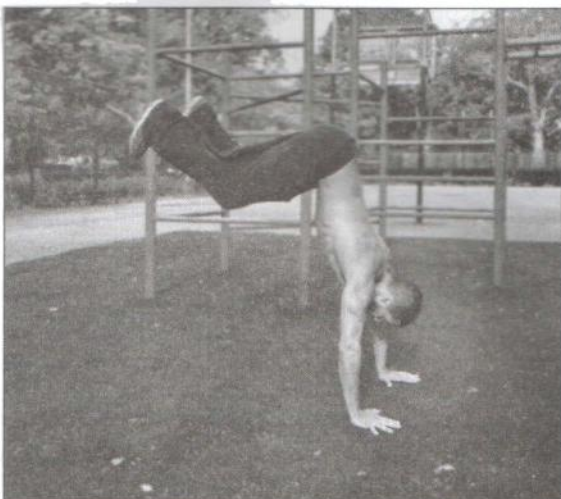
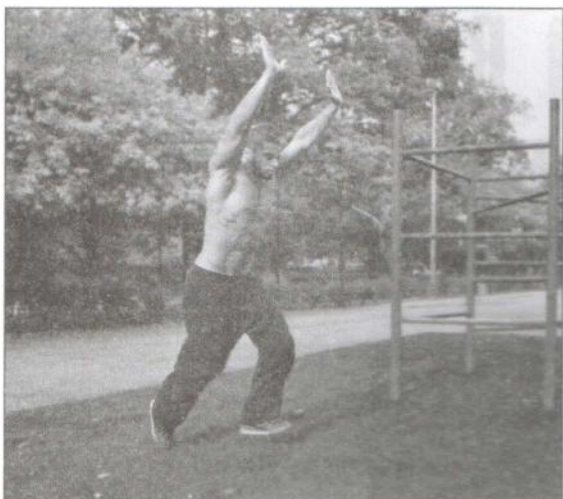
Следующим шагом является освоение переворота толчком с двух ног. Если переворот вперед выполняется толчком опорной ноги, а иногда при приземлении ноги касаются земли по отдельности (или несимметрично), при перевороте толчком с двух ног вы блокируете (прыжок) одновременно двумя ногами и так же симметрично приземляетесь на обе ноги. Это требует намного больше мощи всего тела. Переворот вперед с двух ног называется по-разному — иногда его называют связным переворотом.

## Способы снижения сложности

Если переход от переворота вперед (шестая ступень) к перевороту толчком с двух ног дается слишком тяжело, попробуйте сначала выполнять переворот толчком с двух ног с приземлением на спину — постелите что-нибудь мягкое и выполняйте упражнение из стойки со сведенными вместе ногами, но заканчивайте упражнение в положении лежа на спине (см. пятую ступень).

## Способы повышения сложности

Постепенно снижайте количество шагов при разбеге; идеальная вариация выполняется из положения стоя. Можно освоить переворот вперед (шестая ступень) из положения стоя. Однако это потребует огромной мощи и не обязательно позволит вам приблизиться к освоению сальто вперед.





# САЛЬТО ВПЕРЕД С ОТКАТОМ НА СПИНУ

## Порядок выполнения

- Выполните разбег, чтобы создать импульс.
- Блокируйте движение (см. с. 58) обеими ногами, когда резком перемещаете руки вниз.
- С силой вытолкните корпус ногами вверх, резким движением перемещая руки вниз и вытягивая вперед верхнюю часть тела, притянутую к бедрам.
- Быстро начните подтягивать колени к груди. Это называется группировкой и поможет вам сделать кувырок.
- По мере вращения начните выпрямлять ноги (это поможет вам приземлиться на ноги, прежде чем вы упадете на спину, и сохранит здоровье позвоночника. По возможности старайтесь не приземляться плашмя, даже если падаете на мягкую поверхность.).
- Вы должны приземлиться на подушечки ступней. Ступни должны мгновенно амортизировать удар, прежде чем вы коснетесь пола ягодицами и спиной. Вы также можете распределить нагрузку, коснувшись земли руками.

## Суть упражнения

Для большинства спортсменов, независимо от того, насколько они дисциплинированы при выполнении необходимых последовательных упражнений, рано или поздно настанет момент, когда во время совершенствования техники сальто вперед они приземляются на задницу. На самом деле это большая часть процесса. Набор мощи для кувырка вперед в положении стоя или в полуприседе занимает определенное время. Рассматривайте сальто вперед с откатом на спину как недостающее звено.

## Способы снижения сложности

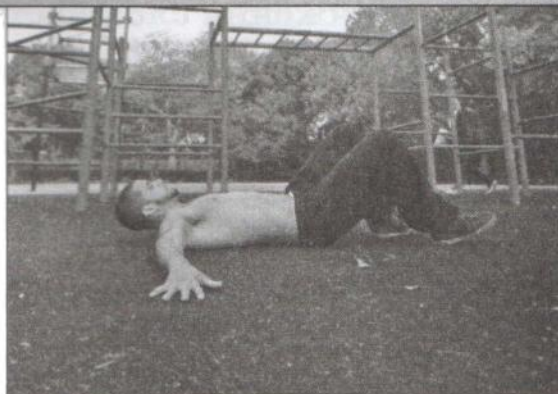
Всегда начинайте данное упражнение, предварительно постелив на пол как можно больше защитного материала, чтобы уберечь спину от травм. Толстый матрас — хороший выбор.

## Способы повышения сложности

Поначалу вы чаще будете приземляться на ягодицы и реде — на ноги. Со временем вы начнете приземляться всем весом на ноги, а пока что приземляетесь в положение полуприседа, обычно заваливаясь назад. Как только вы научитесь регулярно приземляться в положение полуприседа, это будет значить, что пришло время убрать защитный материал с пола и перейти к девятой ступени.



**Внимание:** на фото вы видите профессионального акробата, который соблюдает технику безопасности при выполнении упражнения даже на жесткой поверхности. Начинающим нужно **обязательно** использовать смягчающую поверхность — любую, которая поможет предотвратить травмы!





# САЛЬТО ВПЕРЕД С РАЗБЕГОМ

## Порядок выполнения

- Выполните разбег, чтобы создать импульс.
- Блокируйте движение (см. с. 58) обеими ногами.
- С силой вытолкните корпус ногами вверх, одновременно с этим резким движением перемещая руки вниз и вытягивая вперед верхнюю часть тела, прижатую к бедрам.
- Прижмите одновременно оба колена к груди. Чем плотнее будет группировка, тем лучше вы будете кувыркаться.
- Как только вы сделаете полный кувырок, быстрым движением разогните ноги под корпусом.
- Приземлитесь на подушечки ступней, слегка согнув в коленях ноги, чтобы амортизировать удар. Если нужно, сделайте еще пару шагов (можно даже назад, если выполнили неполный кувырок в воздухе), чтобы принять устойчивое положение.

## Суть упражнения

Ступень мастера данной серии, сальто вперед, самая сложная вариация этого упражнения, выполняется из положения стоя. Предварительная ступень, сальто вперед с разбегом, намного легче, поскольку разбег, даже на несколько шагов, придает вращению как горизонтальный, так и вертикальный импульс (с помощью блокировки, см. с. 49). Данное упражнение распространено в калистенике, так же как в паркуре и боевых искусствах, где оно используется как трюк. И любой спортсмен, достигший этого уровня, должен чертовски гордиться собой.

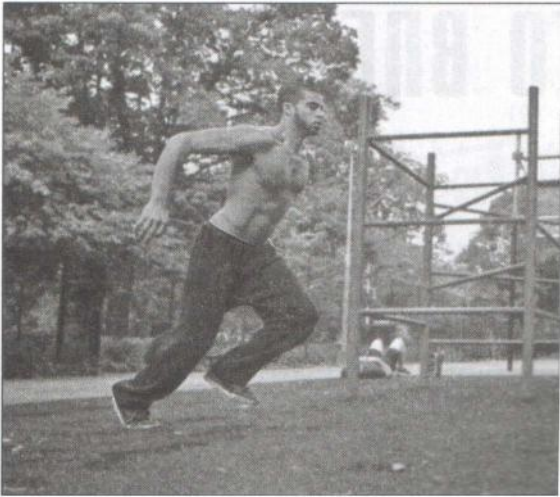
## Способы снижения сложности

Как и в случае с сальто вперед с откатом на спину, лучший способ преодолеть страх — использовать мягкую подстилку — сначала матрас, затем подушки и другие подобные легкие подстилки. Частично этого требует техника безопасности, но по большей части это просто важный психологический момент, который помогает избавиться от первобытного страха разбиться. Наконец, вы сможете убрать все подстилки и попробовать выполнить упражнение на траве.

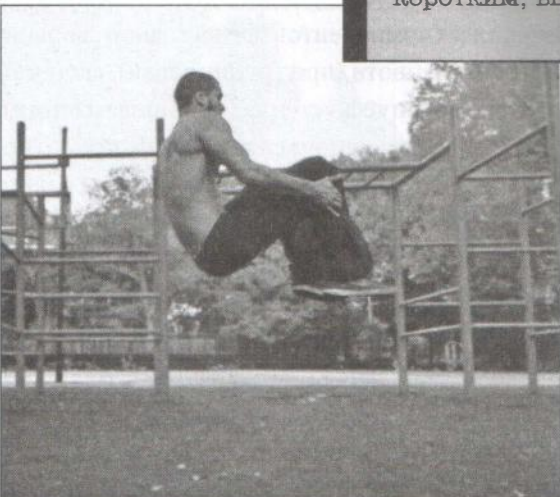
## Способы повышения сложности

Усложняйте упражнение, сокращая количество шагов в разбеге, — это заставит ваше тело самостоятельно вырабатывать взрывную силу для того, чтобы совершить полный кувырок.





**Совет:** если разбег будет слишком длинным или, наоборот, коротким, вы можете не достичь максимальной высоты для кувырка. Разбегайтесь в умеренном темпе!

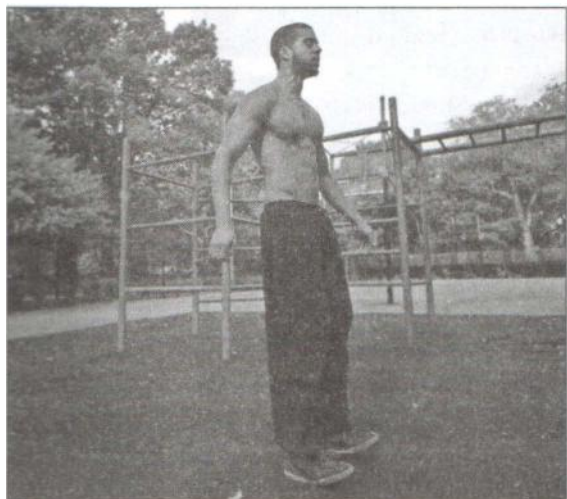
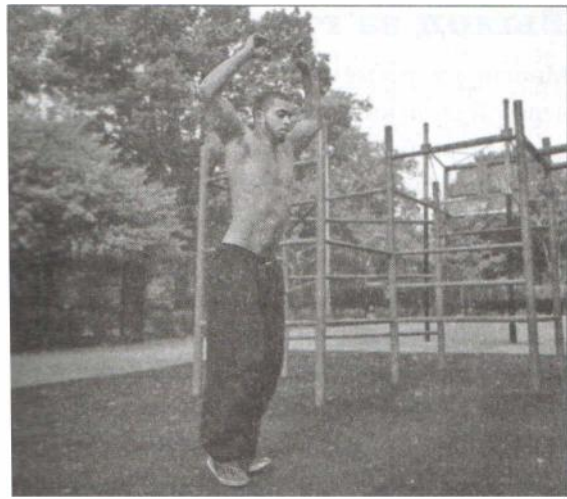


## Порядок выполнения

- Поставьте ноги на ширине чуть уже плеч, обхватите голову руками.
- Приподнимайтесь на носочки, чтобы немного раскачать корпус.
- Согните ноги в коленях и бедрах и взрывным движением оттолкнитесь ногами вверх, одновременно с этим сгибая корпус и опуская руки вниз.
- Толчок ног вверх вместе с движением корпуса/рук вниз позволит вам совершить кувырок в воздухе.
- Как только ноги оторвутся от пола, прижмите колени к груди. Чем плотнее будет группировка, тем быстрее вы совершите кувырок. Скорость — главный элемент сальто вперед из положения стоя. При движении вниз руки будут находиться возле голени; некоторые спортсмены даже обхватывают голени или колени, чтобы усилить группировку (см. также прыжок согнув ноги с обхватом, с. 66).
- Совершив кувырок, резко выпрямите ноги под корпусом.
- Приземлитесь на подушечки ступней со слегка согнутыми в коленях ногами, чтобы амортизировать удар; если нужно, вытяните руки вперед, чтобы сохранить равновесие.

## Суть упражнения

Выберите сальто вперед — и вы не ошибетесь. Это лучшее в своем роде взрывное упражнение. Это сверхэффективное упражнение для всех спортсменов, желающих развить скорость, ловкость и взрывную мощь. Сальто вперед — прекрасная проверка всех компонентов превосходной скорости и ловкости: скорости прыжка, взрывных движений бедер и живота (при группировке), скорости движения рук, а также способности амортизировать плиометрическую силу (при приземлении). Да, легче всего научиться выполнять переворот вперед перед освоением сальто назад, просто потому что люди всегда боятся выполнять кувырки через голову назад, хотя на самом деле сальто вперед — намного более сложное взрывное упражнение как технически, так и с точки зрения чистой мощи. Также по сложности очень сильно различаются сальто вперед с разбегом (девятая ступень) и его вариация из положения стоя, при выполнении которой требуется невероятная скорость движения, так что не стесняйтесь использовать маты, тренируя сальто вперед с откатом на спину, при котором вы приземляетесь сначала на ноги, а затем на ягодичцы (восьмая ступень). В конце концов, есть только один способ освоить сальто вперед — отрабатывать раз за разом более простые ступени до тех пор, пока не будете выполнять все компоненты со скоростью молнии. Так что вперед, шевелитесь!



## Выход за грани возможного

Многие спортсмены, дошедшие хотя бы до девятой ступени серии сальто вперед (сальто вперед с разбегом), решают, что пора попробовать комбинировать акробатические движения, если уж они хорошо освоили серию сальто назад. Для развития мощи это не нужно — на самом деле это трюк, требующий навыка, хотя некоторым спортсменам будет интересно расширить свой акробатический репертуар. Если вы хотите разучить различные комбинации трюков, хорошо было бы добавить в свой арсенал вращательное упражнение *рондад*. Рондад во многом напоминает *колесо*. Но если, выпол-

няя колесо, спортсмен вращается вбок в одной плоскости, то при рондаде он еще и разворачивает корпус на 180°.

### Рондад

Роль рондада в совмещении акробатических движений проста: как видно из самого названия, вы вращаетесь. Вы начинаете движение с того, что смотрите перед собой, а заканчиваете тем, что смотрите в противоположную сторону. Данное упражнение учит переводить импульс *вперед* в импульс *назад*, для того чтобы



в будущем освоить *сальто назад* или *переворот назад*.

Как только вы добавили рондад в свой арсенал трюков, в будущем сможете выполнять следующие сочетания:

- рондад с переходом в переворот назад;
- рондад с переходом в сальто назад;
- рондад с переходом в переворот назад, а затем — в сальто назад и т. д.

Из немного иной концепции родилось еще одно интересное сочетание — *стойки на руках с кувырком и переходом в сальто вперед* (см. с. 174). Движение ощущается совершенно по-

иному, но, вероятно, понравится поклонникам стойки и ходьбы на руках: существует не так много более удачных способов закончить стойку на руках, если у вас для этого достаточно места.

## Колесо

Колесо можно рассматривать как основное переходное звено к рондаду. Как колесо, так и рондад — прекрасное дополнение к режиму тренировки мощи любого спортсмена, позволяющее развить базовую мощь бокового вращения тела, так же как сальто развивает мощь вращения вперед и назад.





Как только вы составили хороший репертуар техник с собственным весом, можете проявить фантазию и придумать массу интересных комбинаций. Моя любимая — сальто вперед из стойки на руках и кувырок!



Найти упражнение сложнее, чем сальто вперед, — задача не из легких, но и это, разумеется, можно сделать. Путь поисков приведет вас к замысловатым асимметричным вращательным движениям, практикуемым в акробатике, гимнастике и некоторых видах боевых искусств.

Помните, что эти продвинутые формы сальто требуют невероятного уровня развития навыков. Разумеется, многие спортсмены, выполняющие их, обладают чрезвычайно хорошей взрывной техникой и, возможно, еще большей

мощью, однако из этого не следует, что переход от сальто вперед к этим движениям поможет значительно развить вашу взрывную технику. Они, скорее, развивают координацию. Если вам интересно, можете заняться ими, но если вам нужны мощь и взрывная техника, то нет смысла идти дальше сальто вперед из положения стоя, лучше совершенствуйте свою форму и повышайте скорость при выполнении этого упражнения, при этом увеличивая количество нагрузки в базовых прыжках и мощных отжиманиях.



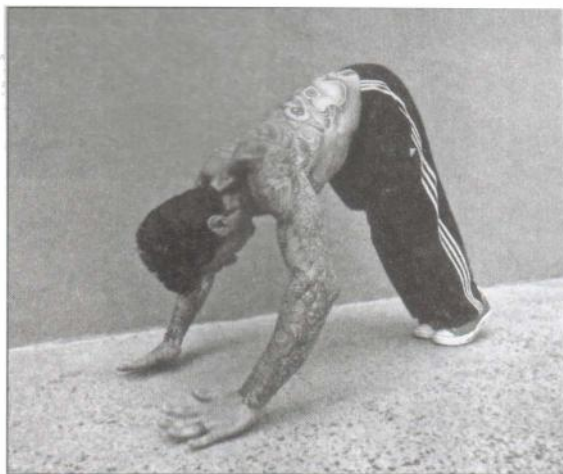
Для развития мощи, увеличения сложности упражнения и вовлечения в движение большего количества мышц в передней фазе сальто назад можно использовать вращательный момент

## Упражнения на ограниченном пространстве

Далее представлены три полезные техники развития скорости и мощи, которые вы можете использовать в своей программе для разнообразия в качестве вспомогательной либо плиометрической тренировки. Все эти упражнения одиночные и не требуют оборудования. В отличие от последовательных упражнений в серии, большую часть данных упражнений можно выполнять ритмично большим числом повторений и эффективно в других сериях, представленных в данной книге. В этом смысле они хороши для разминки или как завершающие упражнения во взрывной сессии.

### Коджак

Согнитесь и упритесь ладонями в пол, как будто собираетесь выполнить щучьи отжимания. Согните руки в локтях, пока не коснетесь головой пола, затем взрывным движением выпрямите их так, чтобы подпрыгнуть. Когда оторвете руки от пола, резко хлопните себя ладонями по макушке, до того как упадете и вам снова придется себя «ловить». Это прекрасное подготовительное упражнение, позволяющее развить взрывную мощь жима, необходимую для выполнения переворота вперед.

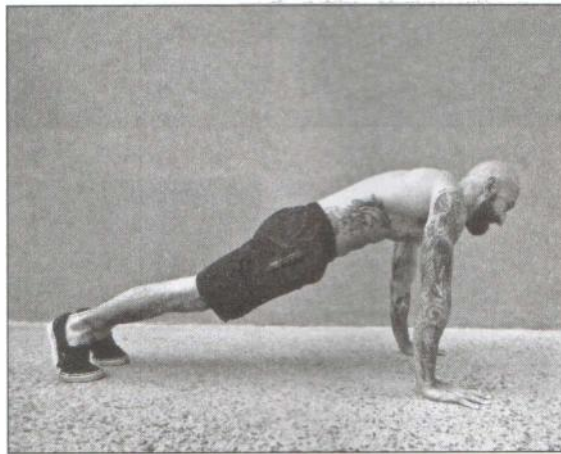
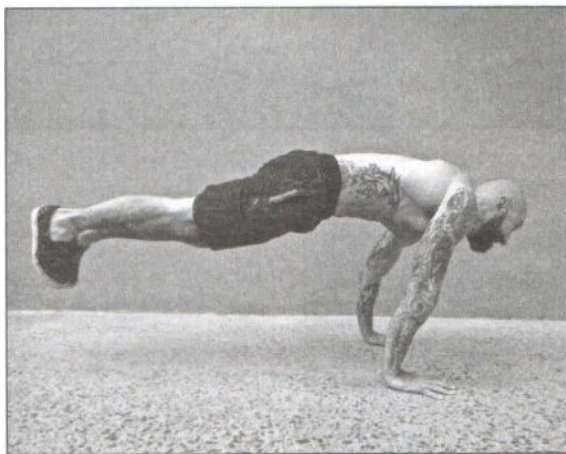
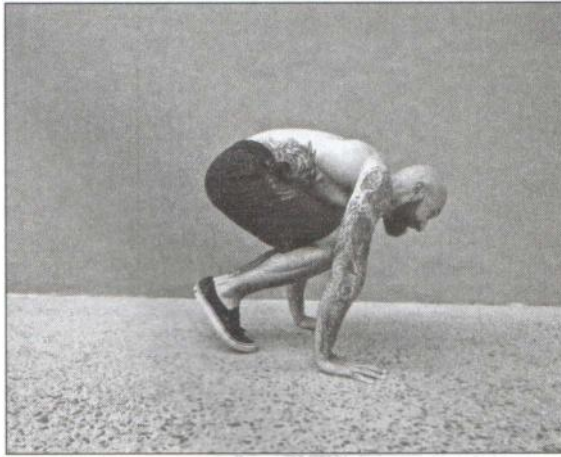
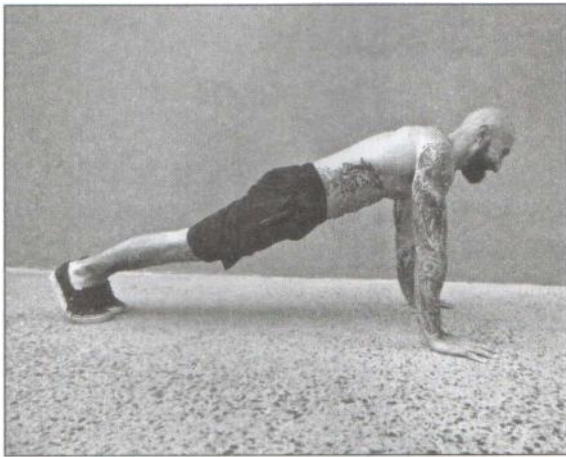




## Трастер

Иногда это упражнение называют «бурпи» — в зависимости от того, где вы находитесь. Из положения «упор лежа» взрывным движением подберите колени к груди, затем резко выпрямите их в исходное положение. По сути, это упраж-

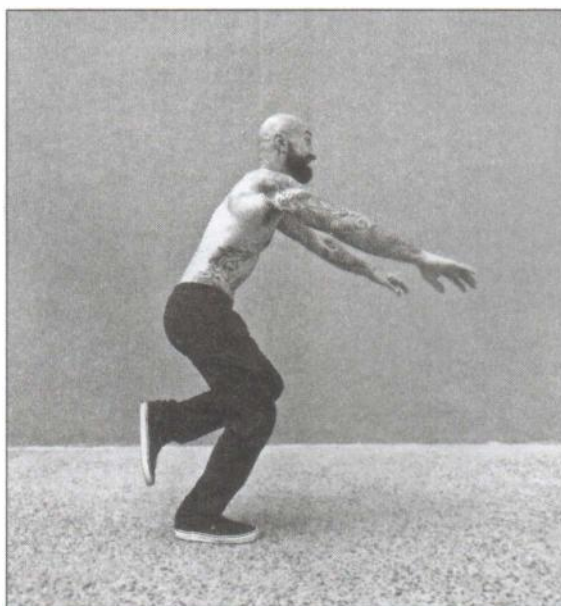
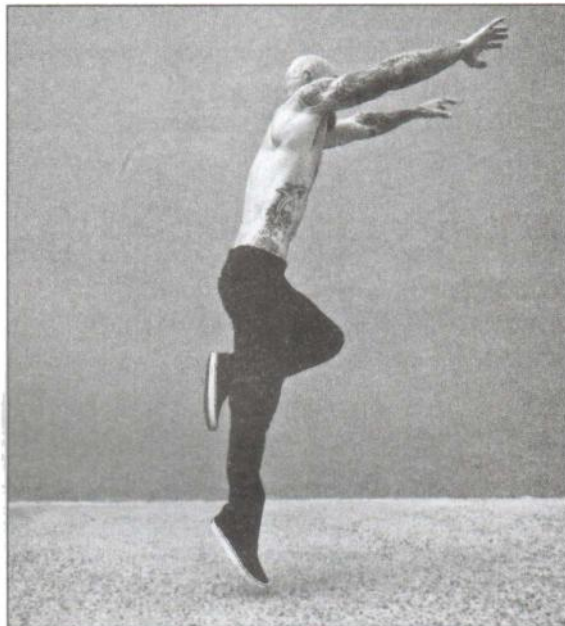
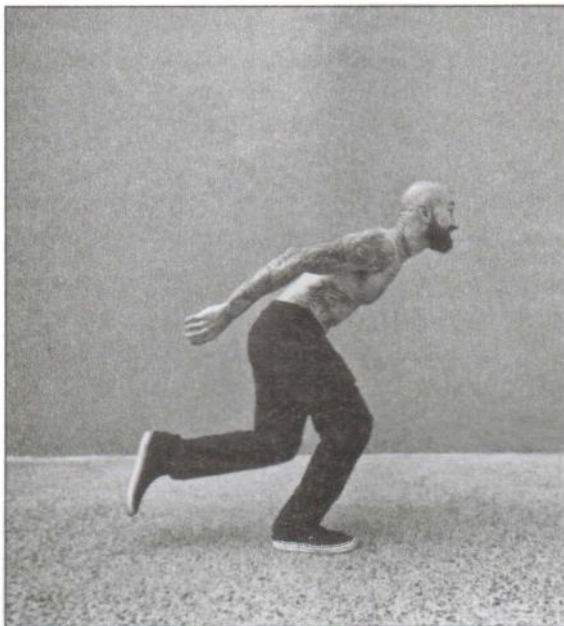
нение на группировку в положении «упор лежа», и оно является прекрасным примером того, как можно выполнять некоторые упражнения на ограниченном пространстве большим количеством повторений для кардиотренировки.



## Прыжок на одной ноге

Это идеальное упражнение для тех, кто хорошо отработал приседания на одной ноге. Отведя одну ногу назад, присядьте на опорную ногу и подпрыгните вверх. Вы можете присесть до конца в положение «пистолет», но если сдела-

ете это, обязательно задержитесь в нижней фазе. Упражнение приносит большую пользу, начиная с улучшения координации и умения держать равновесие при приземлении и заканчивая развитием силы голеней.



## Отбой!

Я мог сказать, сколько примерно человек способны правильно подтягиваться, но я понятия не имею, какой процент спортсменов может выполнить сальто вперед из положения стоя. Таких людей все меньше даже среди превосходных спортсменов, таких как ММА-бойцы, профессиональные футболисты и баскетболисты. Сочетание мощи, скорости всего тела и ловкости делает это упражнение превосходным.

Если хотите стать одним из немногих мастеров выполнения данного упражнения, *все в ваших руках*. Займет это годы или вы достигнете успеха сравнительно быстро — мне трудно сказать, не поработав с вами. Сразу говорю: упражне-

ние не из легких, но когда вы достигнете цели, то **БУДЕТЕ** самым взрывным спортсменом в округе независимо от того, что еще вы способны или не способны выполнить. Практически везде. Но это потребует времени и терпения.

Так много будущих спортсменов, потенциальных суперменов и суперледи тратят время на осмысление тренировок, чтение о тренировках и поиск информации о тренировках в Интернете! Можете представить, что вам дана возможность вернуть потраченное впустую время и использовать его для отработки серии сальто вперед? Давно пора включить это упражнение в свой арсенал!

Ну, и чего ждем?

# САЛЬТО НАЗАД ПРЕВОСХОДНАЯ СКОРОСТЬ

---

Когда обычный человек делится своими представлениями об эталоне настоящей ловкости, **на ум ему приходит только одно — сальто назад.** Достаточно посмотреть голливудские фильмы — всегда, когда на экране появляется персонаж, обладающий физической ловкостью, первое, что он делает, — это сальто назад или какой-либо из видов **переворота назад.**

---

**Т**акие движения всегда завораживающе действуют на детей, когда они видят их в кино, а в гимнастическом зале сальто назад — это то движение, которое тренирующиеся сразу же просят показать. Претендуете на лавры мощного спортсмена? Тогда вам просто необходимо научиться делать сальто назад.

Почему? Сальто вперед — это на самом деле более сложное упражнение, и оно требует большей мощи. Думаю, своим мистическим ореолом сальто назад обязано тому, что спортсмену приходится прыгать назад, преодолевая пространство, находящееся за пределами обзора. Как представитель мира животных человек обладает стереоскопическим зрением, кото-

рое было свойственно и нашим хищным предкам: нам удобно двигаться только вперед. *Мы ходим вперед, бежим вперед, толкаем вперед. И ты нам предлагаешь подпрыгнуть изо всех сил и перевернуться назад? Да ты однозначно спятил!*

Теперь хорошая новость: вам необязательно быть сумасшедшим, чтобы попытаться совершить это движение, не говоря уже о том, чтобы научиться его выполнять. Просто нужно подходить к нему осторожно, постепенно, а также заставить тело поверить, что оно намного медленнее, чем на самом деле. В этой главе я дам вам все необходимое.

Вы покорите сальто назад!

## Составные элементы сальто назад

Серия упражнений, ведущая к сальто назад, очень разнообразна. Единственное, что их объединяет, — это вращение тела назад. Так надо — необходимо развить целый ряд навыков. Поэтому вместо того, чтобы делать упор на технику в последних упражнениях серии, я дам вам несколько общих советов, как эффективно пройти все ступени. Большая их часть, как всегда, касается отработки базовых движений, и если вы проработали упражнения в начале главы, посвященной сальто вперед (со с. 148), знайте: они в равной степени относятся и к сальто назад. Эти два упражнения — акробатические двойники.

### Набирайте высоту

Чем выше вы можете подпрыгнуть, тем легче совершить полный кувырок. Идея проста: как можно интенсивнее тренируйте мощь. Девизом всех упражнений на прыжки должно стать: «Чем выше, тем лучше».

### Укрепляйте мышцы спины

*Переворот назад* — это ключевой компонент серии сальто назад, и во многом его можно рассматривать как взрывную вариацию классической стойки «мостик». Вы с большой скоростью сгибаете спину назад, пока не коснетесь руками пола. Это требует силы и крепости спины и ее глубоких тканей. Лучший способ достичь этого — постоянно выполнять стойку «мостик». «Мостик» с опорой на шею и отжимания в стойке «мостик» очень хорошо подходят для этих целей. «Мостики» также готовят мышцы спины и плеч для выполнения ступеней сальто по-обезьяньи («макака»), особенно вариации «мостика» на одной руке, например «мостик ящерица». Тренировка данных движений действительно сделает ваши суставы стальными и подготовит их к тому, что упражнение «макака» выполняется под необычными углами.



«Мостик» на одной руке укрепит руки, плечи и спину перед выполнением упражнения «макака» на одной руке



«Мостик» «ящерица» представляет собой еще более продвинутую технику: при выпрямлении одной руки и одной ноги создается полезная нагрузка на мышцы конечностей и корпуса



Еще одна причина научиться профессионально выполнять стойку «мостик», перед тем как пытаться перейти к следующим упражнениям: посмотрите на промежуточную стадию переворота назад (седьмая ступень). Ничего не напоминает?

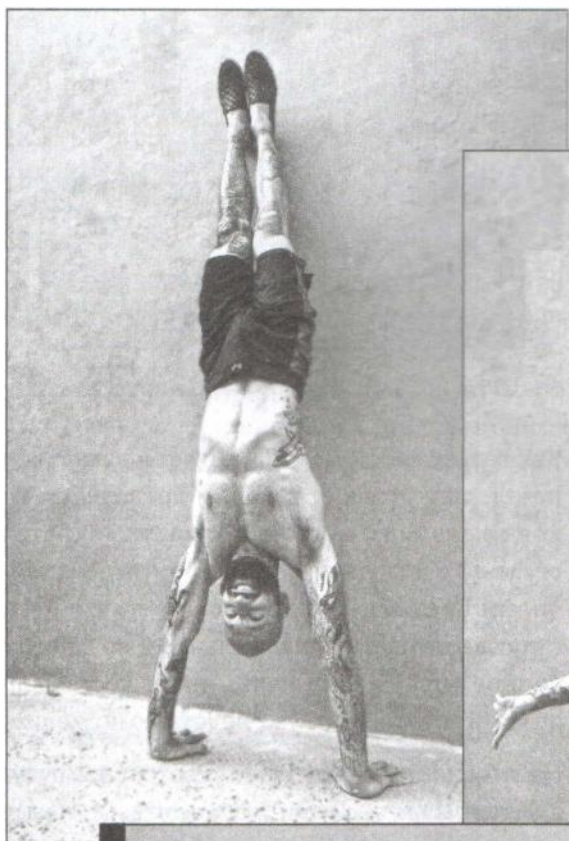
## Укрепляйте руки и плечи

Перед тем как научиться выполнять сальто назад, большинство спортсменов должны довести до совершенства переворот назад. Он дает истинно огромную нагрузку на руки и плечи. Спортсмены должны постоянно укреплять их мышцы, выполняя следующие упражнения:

- базовые отжимания;
- мощные отжимания;
- свободную стойку на руках;

- стойку на руках с упором в стену;
- отжимания в стойке на руках.

*Сальто по-обезьяны* (шестая ступень) требует от вас в течение доли секунды держать тело на одной руке. Если вы с трудом удерживаете вес тела или у вас болят суставы, следует выполнить серию *стоек на руках*, постепенно переходя к *стойке на одной руке*. Как и в случае со всеми подготовительными упражнениями, недостаточно один или два раза правильно принять нужное положение. Мышцам, суставам, мягким тканям и даже костям требуется время, чтобы преодолеть стресс. Дайте им время и обеспечьте последовательную тренировку, необходимую для того, чтобы достичь задуманного.



Сила рук и плеч — обязательное условие для выполнения серии сальто назад. Если вы не можете держать тело на руках неподвижно, то как собираетесь делать это со взрывной техникой?

## Работайте над мощной группировкой

Сальто назад по понятной причине в гимнастике называется *группировкой* назад. Именно положение коленей вверху в группировке усиливает угловой момент вращения, который необходим вам, чтобы приземлиться на ноги. Как лучше всего отработать группировку? Попробуйте выполнять серию *мощных прыжков*, и у вас все получится.

## Научитесь приземляться

Нагрузка на ноги, колени и бедра при сальто назад может быть значительной. Перед тем как переходить к более трудным ступеням, вы должны хорошо подготовить нижнюю часть тела. Этого можно легко добиться прыжками, и выполнить их придется много. Есть еще более специфическая техника для тех, у кого проблемы с приземлением, — *прыжок в глубину*. Вме-

сто того чтобы начинать выполнение прыжка на платформу с пола, начните упражнение на платформе. Затем прыгните вниз (назад или вперед), а затем сразу же резко запрыгните обратно. Это прекрасный способ подготовить суставы и нервную систему к приземлению.



Морпехи США выполняют прыжки в глубину в спортзале «Ганнер» на базе «Кемп Фостер»

## Серия сальто назад

Чтобы успешно освоить сальто назад или даже переворот назад, следует начинать с самых простых упражнений. Важно, чтобы спортсмен с каждым новым днем становился как можно более уверенным и успешным, а затем органично и постепенно развивал свои навыки. Серия начинается с *кувырков* назад. Они приучают мозг и вестибулярный аппарат спортсмена к вращению назад, кроме того, они легкие и сравнительно безопасные. Спортсмен начинает с выполнения *кувырков назад через плечо* (первая ступень), которые (очевидно) предполагают перекат назад через плечо. На следующей ступени, *плоских кувырках назад* (вторая ступень), в движении участвуют руки, которые переносят часть нагрузки на предплечья и плечи.

Как только спортсмен привыкает к вращению назад, он усложняет технику, добавляя толчковый элемент из стойки «мостик» (третья ступень) и используя стену либо другой устойчивый предмет. Это предполагает, что руки будут вытягиваться еще дальше, и во многом данное упражнение напоминает *переворот назад*, к которому мы уже вплотную подходим.

На этом этапе большинство спортсменов будут довольствоваться кувырками назад, и им будет не хватать уверенности, чтобы подпрыгнуть вверх и, перевернувшись, встать на руки, как в стойке на руках. Следующие три ступени представляют собой последовательные вариации сальто по-обезьяньи (также известного как упражнение «макака»), и они разработаны для того, чтобы научить выполнять переворот



назад. Сначала вы выполняете простую вариацию сальто по-обезьяньи с боковым углом — «макака сбоку» (четвертая ступень), затем — сальто по-обезьяньи, когда вы выталкиваете корпус вверх и делаете кувырок через голову назад — «макака назад» (пятая ступень), и затем, наконец, выполняете упражнение «макака назад», но при этом начинаете упражнение с руками, оторванными от пола, — полное сальто по-обезьяньи (шестая ступень).

Полное сальто по-обезьяньи требует всего лишь немного поменять угол, чтобы превратиться в переворот назад (седьмая ступень). Это важный уровень в продвижении по серии и понастоящему важное достижение — это упражнение по праву считается невероятно сложным, но также существует общее правило, что без хорошей техники переворота назад сальто назад невозможно будет выполнить. Перед тем как двигаться дальше, спортсмен должен довести до совершенства технику переворота назад и выполнять его высоко, мощно и уверенно. Существует один способ добиться этого — научиться выполнять *переворот назад на одной руке* (восьмая ступень), хотя эта ступень совершенно не помогает продвинуться дальше.

*Сальто назад с выходом в положение на четвереньки* (девятая ступень) — это важный инструмент перехода к более высоким ступеням, позволяющий спортсменам перейти от переворота назад к сальто назад (без рук). В классическом перевороте назад сразу после первого прыжка вы касаетесь пола сначала руками, а затем ногами. Чтобы продвинуться дальше, спортсмен должен научиться вращаться быстрее, а это предполагает, что необходимо прижимать колени к груди и пытаться как можно больше отсрочить момент касания руками пола. Как только вы усовершенствовали свою технику, начинайте касаться пола ногами на долю секунды позже рук и, наконец, одновременно с руками (отсюда и термин «на четвереньки»,

поскольку руки и ноги касаются земли одновременно).

Как только спортсмен успешно освоит сальто назад с выходом в положение на четвереньки, наступит момент, когда ноги будут касаться земли раньше рук. Это возможно только при хорошей группировке, усиливающей угловой импульс. (Вы когда-нибудь видели, как фигуристы вращаются на коньках вокруг своей оси? Когда они прижимают ноги и руки к туловищу, кажется, будто они ускоряются. Принцип тот же: когда вы прижимаете колени к груди при кувырке, вы вращаетесь быстрее, и это единственная причина, почему я уделил группировке столь пристальное внимание в главе про мощные прыжки.) Едва вы начали касаться пола сразу ногами, вы, в принципе, достигли ступени мастера — *сальто назад*. Последовательно выполняя упражнения, вы сможете прийти к технике, при которой вообще не будете касаться пола руками.



# 1 я СТУПЕНЬ

# КУВЫРОК НАЗАД ЧЕРЕЗ ПЛЕЧО

## Порядок выполнения

- Выставив одну ногу вперед, присядьте.
- Наклонившись вперед, мягко откатитесь назад, на ягодицы. Если вам так удобнее, можете отставить одну ногу назад.
- Поддерживайте импульс, отталкиваясь опорной ногой назад и заставляя тело совершать кувырок назад.
- Перемахните ногами через голову, совершая кувырок через плечо с сильной стороны. Держите голову прижатой к груди.
- Когда вы сделаете кувырок через плечо и ноги коснутся пола позади вас, направляйте напряженной рукой тело, чтобы подняться.
- Когда вы коснетесь ногами земли, попробуйте использовать созданный импульс, чтобы завершить кувырок естественным путем в положении стоя. Если нужно, отталкивайтесь руками вверх.

## Суть упражнения

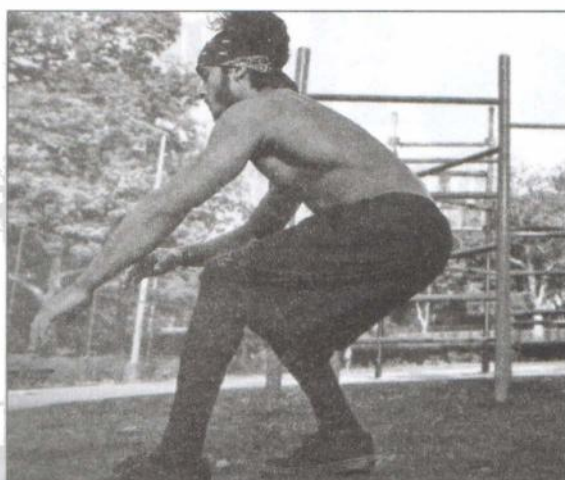
Данный вид кувырка назад лучше всего подходит новичкам, потому что при нем создаваемая нагрузка минимальна, а шея и голова защищены. Он похож на кувырки назад (*уширо укеми*), существующие в японских боевых искусствах. При правильном выполнении он похож на *кувырок вперед через плечо* (с. 152), выполняемый в обратном порядке.

## Способы снижения сложности

Существует много способов выполнения базовых, простых кувырков назад, и данный способ является всего лишь самым распространенным. Вы можете видоизменять форму упражнения по своим потребностям. Ключ к простоте выполнения кувырков в том, чтобы держать голову в безопасном положении — прижатой к груди — и перекатываться через руку и плечо, а не через шею, чтобы защитить суставы.

## Способы повышения сложности

Как только вы сможете выполнять данное упражнение в медленном темпе, доведя до совершенства отдельно все ключевые моменты, указанные ранее, можете смело набирать темп. На данном этапе не старайтесь применять взрывную технику. Это всего лишь подготовительное упражнение.



**Совет:** не делайте кувырок прямо на спине, через голову и шею — кувыркайтесь через плечо



# ПЛОСКИЙ КУВЫРОК НАЗАД

## Порядок выполнения

- Поставьте ноги симметрично и присядьте.
- Наклоните корпус вперед и аккуратно перекатитесь назад, на ягодицы.
- Выполните кувырок назад, перемахнув ногами над головой. Одновременно с этим поставьте ладони на пол по обе стороны от головы и вытолкните корпус вверх руками.
- Пусть ваши напряженные руки направляют тело в движении, по мере того как вы совершаете кувырок, при этом старайтесь прижимать голову к груди и не давайте ей соприкоснуться с полом. Нагрузка практически не должна приходиться на голову.
- Сделайте кувырок через голову, стараясь не перекатываться на другую сторону тела.
- Завершите кувырок естественным путем в положении сидя. Когда коснетесь ногами пола, оттолкнитесь руками и перейдите в положение сидя на корточках или стоя.

## Суть упражнения

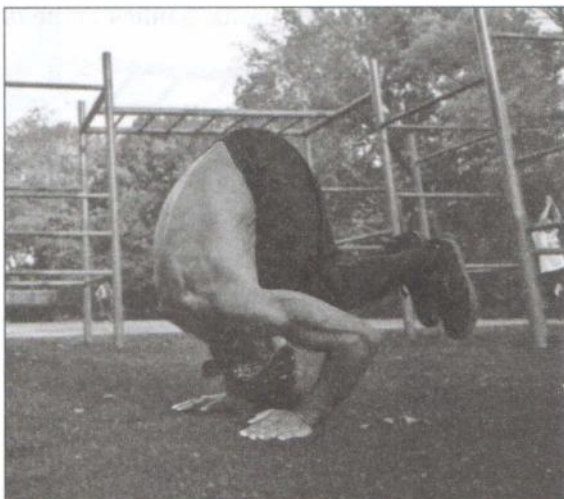
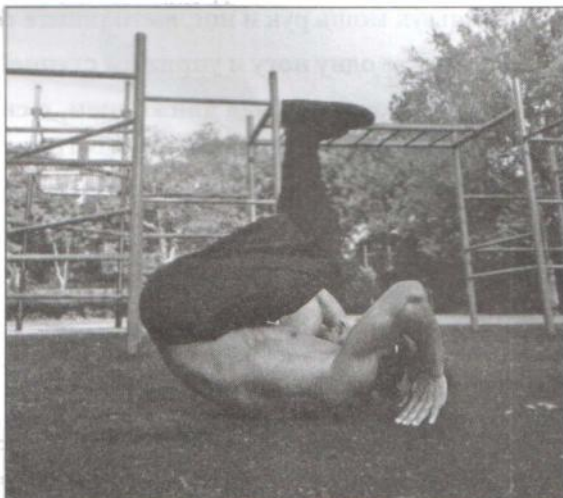
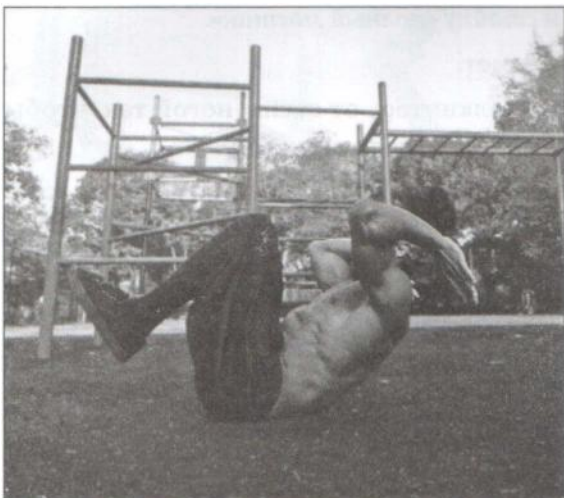
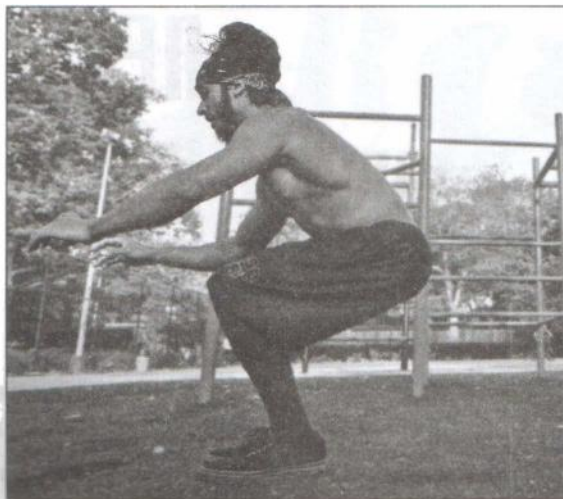
Как и серия кувырков вперед, кувырки назад нужны в основном для того, чтобы приучить мозг и нервную систему спортсмена к вращению на  $360^\circ$  за короткий промежуток времени. Так же, как и в серии кувырков вперед, едва вы освоили базовые вращательные движения, следующий шаг — научиться направлять движение тела ладонями.

## Способы снижения сложности

Начинающие могут принимать меньше нагрузки на руки, держа их напряженными и при этом сильно согнутыми, и использовать их только для того, чтобы контролировать движение и защищать шею от удара. При этом кувырок совершается благодаря создавшемуся импульсу.

## Способы повышения сложности

Увеличить нагрузку можно, перенося все больше нагрузки на руки при кувырке; наконец, вы будете выталкивать себя руками вверх в положение стоя полужимным движением, работая с большим весом, чем изначально. Более уверенные спортсмены могут выполнять кувырки в обоих направлениях: сначала *плоский кувырок назад*, затем сразу же *плоский кувырок вперед* (см. с. 154), и так несколько раз. Точно так же можно выполнять кувырки *через плечо вперед/назад* и многие другие сочетания кувырков и сальто. Можно успешно сочетать и различные виды кувырков (*кувырок через плечо/плоский кувырок назад* и т. д.).





# ПЕРЕВОРОТ НАЗАД ИЗ СТОЙКИ «МОСТИК»

## Порядок выполнения

- Лягте на спину, упершись пальцами ног в надежный вертикальный предмет, например в стену, колонну, шест и т. д. Следует сильно согнуть колени.
- Поместите ладони возле ушей, направив пальцы в сторону ног, а локти — в сторону потолка.
- Используя мощь рук и ног, вытолкните себя в стойку «полный мостик».
- Поднимите одну ногу и упритесь ступней в предмет.
- Не теряя контроля над движением, с силой оттолкнитесь от стены ногой так, чтобы вторая нога оторвалась от пола. Вытяните эту ногу над бедром.
- Держа руки напряженными, продолжайте отталкиваться от стены, пока не перенесете ноги через корпус.
- Приземлитесь сперва на ноги, держа руки на полу. Старайтесь при приземлении не удариться пальцами ног.

## Суть упражнения

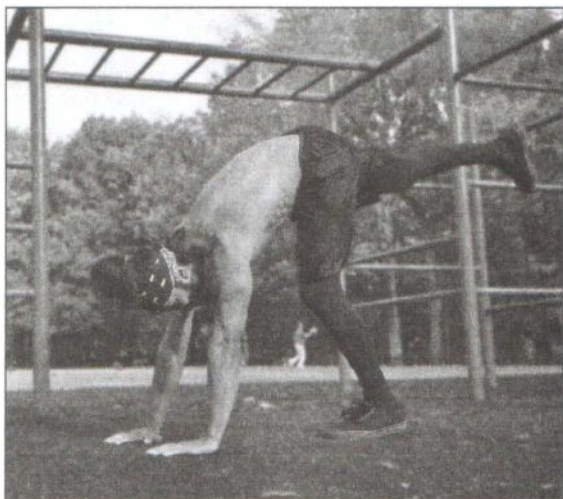
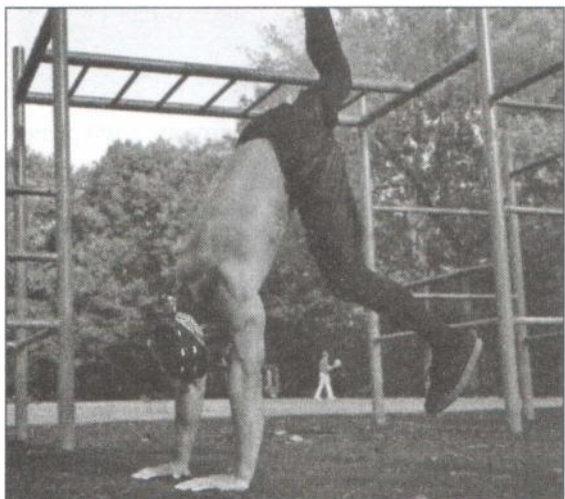
Большинство спортсменов не готовы выполнить сальто назад на руках — их плечи, локти и запястья не выдерживают неожиданной нагрузки, а мозг и вестибулярный аппарат наотрез отказываются воспринимать вращение на 360° как нечто нормальное. Это простое упражнение позволяет избавиться от подобных проблем. Если вас пугает переворот назад, данная ступень станет для вас панацеей.

## Способы снижения сложности

Упростите упражнение, отталкиваясь от *верхней* поверхности объекта — например от кровати вместо стены. Чем выше находится предмет, тем лучше. Можно также отталкиваться от ступенек, каждый раз спускаясь по лестнице на ступеньку ниже. Когда вы перейдете на вертикальную стенку, если нужно, можете начать с постепенного подъема вверх по стенке на несколько ступенек.

## Способы повышения сложности

В какой-то момент вы сможете выполнять данное упражнение, отталкиваясь от пола, а не от стены, однако данная вариация продвинутая и не является обязательной для того, чтобы перейти к переворотам назад.



# 4-я СТУПЕНЬ

## УПРАЖНЕНИЕ «МАКАКА СБОКУ»

### Порядок выполнения

- Примите положение стоя со сведенными вместе ногами, присядьте и наклонитесь назад. Поддерживайте тело, поставив одну руку на пол за собой так, чтобы большой палец и локоть опорной руки были направлены в сторону от вас.
- Выталкивая бедра вверх, перенесите свободную руку над головой.
- Усиливайте импульс, отталкиваясь ногами от пола (основная толчковая нога должна находиться с той же стороны, что и рука, которую вы переносите над головой).
- Используя опорную руку в качестве оси, перенесите выпрямленную ногу вверх и над головой по дугообразной траектории, а вслед за ней — другую ногу.
- Коснитесь ногами пола за руками.
- Коснувшись ногами пола, оттолкнитесь рукой и, используя импульс, встаньте на ноги (можете коснуться пола сначала основной маховой ногой).

### Суть упражнения

Упражнение «макака» часто ассоциируется с движениями капойры, и это прекрасный способ постепенно с легкостью перейти к переворотам назад. Оно требует сильных плеч — не пытайтесь его выполнить, если у вас не хватает силы в плечах (см. с. 183).

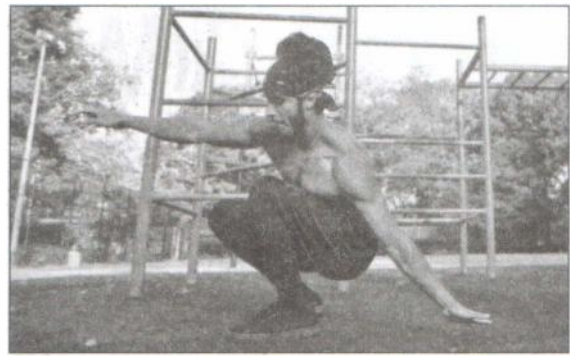
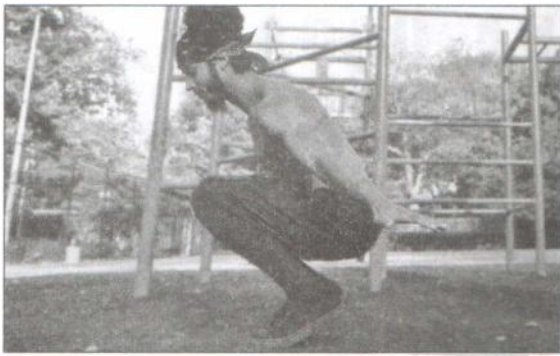
### Способы снижения сложности

Высота и радиус маха ноги — ключевые переменные последовательного увеличения нагрузки для данного упражнения. Начните с малого, не поднимая ноги высоко от пола. По мере совершенствования техники ноги должны подниматься до уровня головы.

### Способы повышения сложности

Чтобы усложнить технику, просто делайте мах ногами все выше и выше. Данное упражнение готовит ваши суставы и нервную систему к упражнению «макака назад» (пятая ступень), так что вам пока не следует поднимать ноги выше уровня головы.





**Совет:** это вращательное движение, поэтому локоть опорной руки обязательно должен быть направлен в сторону в начальной фазе упражнения, чтобы обеспечить безопасное вращение руки и плеча вокруг оси





# «МАКАКА НАЗАД»

## Порядок выполнения

- Примите положение стоя со сведенными вместе ногами, присядьте и наклонитесь назад. Поддерживайте тело, положив одну руку на пол за собой так, чтобы большой палец и локоть опорной руки были направлены в сторону от вас.
- Отталкиваясь бедрами вверх, перенесите свободную руку над головой.
- Усиливайте импульс, отталкиваясь ногами от пола (толчковая нога должна находиться с той же стороны, что и рука, которую вы переносите над головой).
- Перемахните ногами вверх и над головой вслед за рукой. На доли секунды ноги должны оказаться над головой в тот момент, когда все тело будет держаться на одной руке. Как можно скорее опустите находящуюся в движении руку на землю, чтобы перенести на нее часть нагрузки.
- Сделайте кувырок прямо через голову и коснитесь пола ногами в том месте, где до этого находилась спина. Поначалу нога со стороны опорной руки приземляется первой, но со временем вы будете касаться пола обеими ногами одновременно.
- Коснувшись ногами пола, оттолкнитесь рукой и, используя импульс, встаньте на ноги (можете сразу, в движении, коснуться пола ведущей ногой).

## Суть упражнения

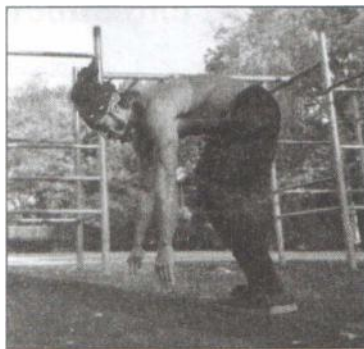
Вместо того чтобы переносить ноги горизонтально параллельно земле, вы переносите их вертикально через голову. Не пытайтесь перейти к этому упражнению, пока не будете уверенно выполнять его боковую вариацию.

## Способы снижения сложности

Так как данное упражнение представляет собой следующее звено в эволюции упражнения «макака сбоку» (четвертая ступень), переворот в сторону опорной руки поначалу упростит вам жизнь.

## Способы повышения сложности

Чтобы усовершенствовать данное движение, ноги следует переносить ровно над головой, причем чем прямее ноги при данном движении, тем труднее упражнение. Здесь необходимо убедиться, что ненагруженная находящаяся в движении рука переносится через корпус под прямым углом относительно головы.





# САЛЬТО ПО-ОБЕЗЬЯНЫИ

## Порядок выполнения

- Начните упражнение в исходном положении с довольно узкой постановкой ног.
- Присядьте, и когда ладонь коснется пола, начните выталкивать корпус вверх еще до того, как приземлитесь на пол: перед тем как ладонь коснется пола, ноги уже должны подняться в воздух.
- Как только вы взрывным движением бедер вытолкнете корпус вверх, переместите руку через голову рядом с ухом, скручивая корпус, чтобы как можно скорее коснуться пола.
- Коснитесь пола свободной рукой, перенеся ноги через голову и направляя их находящейся в движении рукой.
- Сделайте кувырок точно через голову и коснитесь земли ногами в том месте, где до этого была спина.
- Коснувшись ногами пола, оттолкнитесь рукой и, используя импульс, встаньте на ноги.

## Суть упражнения

Сальто по-обезьяны, по идее, похоже на вариации «макаки», которые вы освоили на двух предыдущих ступенях. На самом деле сальто по-обезьяны — это лишь немногим более сложная вариация упражнения «макака» — то, что вам нужно в калистенике. Разница в том, что в упражнении «макака сбоку» или «макака назад» вы начинаете прыжок из положения «руки на полу», в то время как в сальто по-обезьяны вы начинаете из положения стоя, с руками, оторванными от пола. Это самая сложная версия упражнения.

## Способы снижения сложности

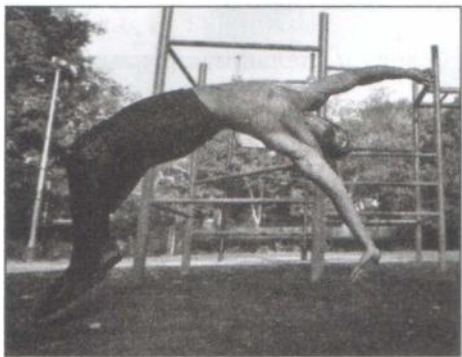
Начинайте движение в положении полуприседа, опорная рука должна находиться совсем рядом с землей — не дальше 2–3 см, постепенно расстояние можно увеличивать. Вам нужно достичь того момента, при котором падение/прыжок назад будет усиливать вращающий момент.

## Способы повышения сложности

По мере совершенствования данного движения вы сможете откладывать момент вращения опорной руки на полу. Вы также сможете вращать ее все дальше назад, в стороне от корпуса.



57





# ПЕРЕВОРОТ НАЗАД

## Порядок выполнения

- Встаньте в положение ноги на ширине плеч, вытяните ладони перед головой и чуть выше нее.
- Глубоко присядьте, сгибая ноги в коленях и бедрах и сделав мах руками вниз и назад. Опускаясь, держите голову прямо.
- Взрывным движением оттолкнитесь от пола вверх и назад, примерно по диагонали, в движении переводя руки вверх над головой.
- Подпрыгнув, посмотрите назад. Чтобы облегчить вращение, слегка выгните спину дугой. При движении руки должны двигаться следом за линией взгляда.
- Коснитесь пола одновременно обеими руками, по возможности напряженными, поставив их на ширине плеч.
- Как только ноги примут вертикальное положение, резко направьте их к земле.
- Как только вы поставили ноги на пол, если нужно, сделайте шаг (или выпад) вперед, чтобы сохранить равновесие, и снова выпрямите корпус.

## Суть упражнения

Настоящей преградой на пути к освоению переворота назад является страх перед резким, взрывным поворотом головы назад. Спортсмены, освоившие сальто по-обезьяньи, смогут избавиться от этого страха, выполняя перевороты сбоку и постепенно увеличивая вертикальный угол. Таким образом, полный переворот назад не покажется им таким уж сложным.

## Способы снижения сложности

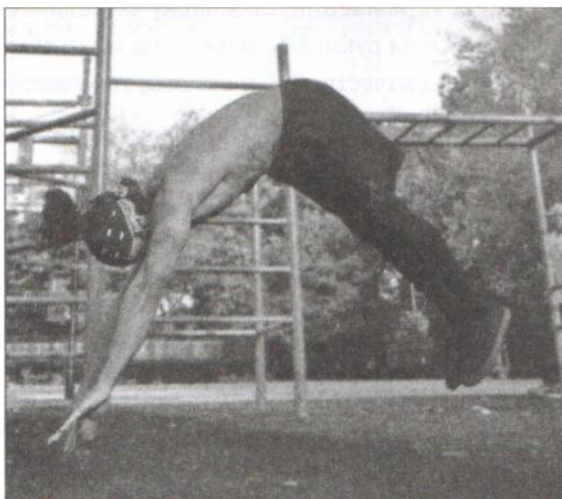
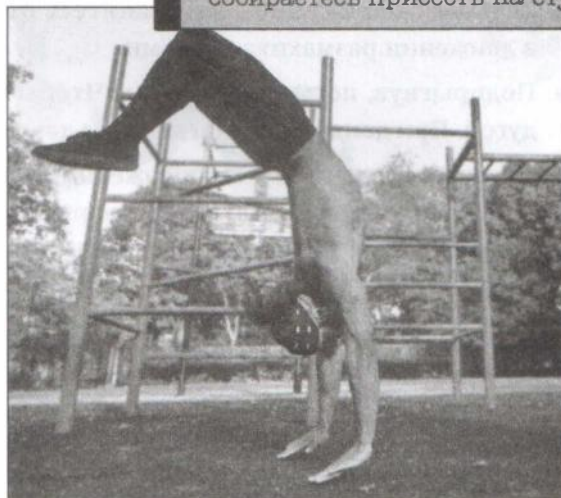
Если вы сможете качественно выполнить сальто по-обезьяньи, то сможете выполнить и переворот назад. Единственное, что сдерживает спортсменов, — это нерешительность. Чтобы преодолеть психологический барьер, занимайтесь на мягких поверхностях, таких как трава, маты или подушки.

## Способы повышения сложности

Совершенствуйте свою форму, приземляясь с выпрямленным телом, — постарайтесь преодолеть стиль приземления в группировке с согнутым корпусом. Чтобы еще усложнить упражнение, выполняйте его со сведенными вместе ногами.



**Совет:** сделайте глубокий присед и слегка отведите корпус назад, словно собираетесь присесть на стул





# ПЕРЕВОРОТ НАЗАД НА ОДНОЙ РУКЕ

## Порядок выполнения

- Встаньте в положение ноги на ширине плеч, вытяните руки вверх.
- Глубоко присядьте, сгибая ноги в коленях и бедрах, и сделайте мах руками вниз и назад. Опускаясь, смотрите прямо перед собой. Сделайте глубокий присед и слегка отведите корпус назад, как будто собираетесь присесть на стул.
- Взрывным движением оттолкнитесь от пола вверх и назад примерно по диагонали, в движении размахивая руками.
- Подпрыгнув, посмотрите назад. Чтобы немного облегчить вращение, выгните спину дугой. При движении руки должны двигаться следом за линией взгляда.
- Находясь в перевернутом положении, вытяните руки, чтобы достать пол прямо под головой. Если вы правильно рассчитали время, то как раз в этот момент закончите маховое движение рукой. Держите другую руку рядом с головой.
- Как только ноги примут вертикальное положение, резко направьте их к земле.
- Как только вы приземлитесь на ноги, удержите равновесие и снова выпрямите корпус.

## Суть упражнения

Вам не обязательно уметь выполнять переворот назад на одной руке, чтобы научиться делать сальто назад. На самом деле некоторые акробаты, делающие сальто назад, не могут выполнить данное упражнение! Но это великолепное тренировочное упражнение, поскольку заставляет спортсменов во время выполнения сальто меньше полагаться на руки, а больше — на мощь ног и создаваемый импульс. Если вы выполняете переворот назад качественно и высоко, то можете пропустить эту ступень.

## Способы снижения сложности

Вы можете применить другой подход к данному упражнению: выполнять немного другую вариацию с двумя руками — с узкой либо асимметричной постановкой рук — до тех пор, пока не сможете уверенно выполнять упражнение на одной руке.

## Способы повышения сложности

Опорная рука должна на доли секунды выполнять исключительно функцию оси. Со временем быстрее перемещайте ее к полу, прилагая меньше усилий.





ТРИП





# САЛЬТО С ВЫХО- ДОМ В ПОЛОЖЕНИЕ НА ЧЕТВЕРЕНЬКИ

## Порядок выполнения

- Встаньте в положение ноги на ширине плеч, вытяните руки вверх.
- Глубоко присядьте, сгибая ноги в коленях и бедрах, и сделайте мах руками вниз и назад. Опускаясь вниз, держите голову прямо.
- Взрывным движением оттолкнитесь от пола вверх и назад, в движении размахивая руками. Ваша задача — подпрыгнуть выше, чем при обычном перевороте назад.
- Подпрыгнув, посмотрите назад. Чтобы облегчить вращение, слегка выгните спину дугой. При движении следите за руками.
- Как только ноги примут вертикальное положение, резко направьте их к земле.
- Как можно дольше удерживайте руки в воздухе — ждите до последнего. В данном упражнении руки и ноги должны коснуться пола примерно в одно и то же время.
- Как только вы коснетесь пола ногами и руками и движение будет окончено, встаньте на ноги и выпрямите корпус.

## Суть упражнения

Переворот назад на одной руке должен был научить вас полагаться на мощь ног, а не рук, как при перевороте назад на двух руках. Он также должен был научить вас набирать высоту. На этом этапе вы используете высоту, чтобы выпрямить ноги раньше, чем при переворотах назад. Поначалу разница в скорости будет незначительной, но в результате руки и ноги будут касаться пола одновременно. В скором времени ноги начнут касаться пола раньше — это уже будет сальто назад!

## Способы снижения сложности

Это переходное упражнение. Поначалу руки будут приземляться раньше ног — ничего страшного. Просто попытайтесь прыгать как можно выше и поскорее выпрямлять ноги — и вы будете приземляться одновременно на все четыре конечности.

## Способы повышения сложности

В итоге вы будете приземляться на ноги раньше, чем на руки, с выходом в глубокий присед. Остается только немного подтянуть форму и добавить группировку.





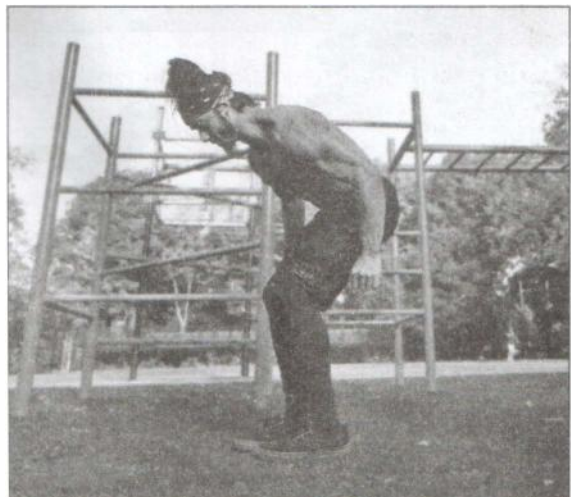
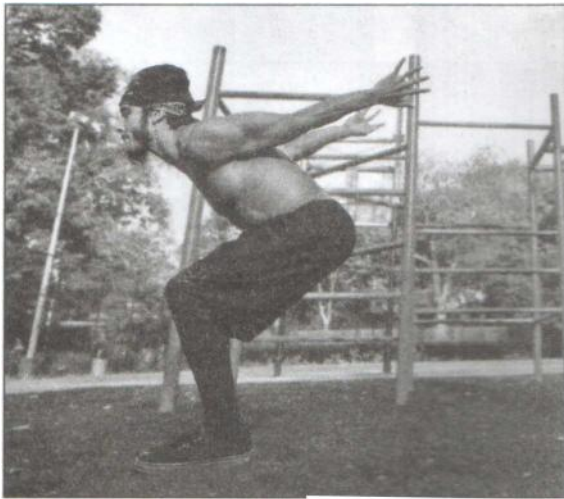
# САЛЬТО НАЗАД

## Порядок выполнения

- Встаньте в положение ноги на ширине плеч, вытяните руки вверх.
- Глубоко присядьте, сгибая ноги в коленях и бедрах, и сделайте мах руками вниз и назад. Опускаясь вниз, держите голову прямо.
- С силой подпрыгните вверх, в движении взмахнув кистями. В прыжке можете смотреть вверх. Слишком многие спортсмены терпят неудачу, потому что начинают данное упражнение, прыгая назад. Ни в коем случае не делайте этого! Прыгайте вертикально вверх!
- Когда вы полностью выпрямите корпус на максимальной высоте, взрывным движением как можно сильнее прижмите колени к груди (гимнасты называют это группировкой). Импульс, созданный группировкой, помогает совершать вращение.
- В момент вращения прижмите руки к бокам или бедрам.
- Когда вы увидите перед собой пол, выпрямите ноги, чтобы приземлиться.
- Встав на пол, удержите равновесие и снова выпрямите корпус.

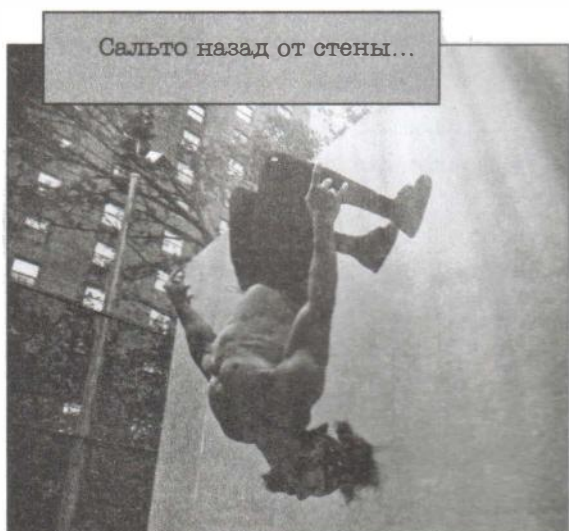
## Суть упражнения

Если вы дошли до этого этапа, а до него может дойти каждый, потратив время и усилия на выполнение предыдущих девяти ступеней, тогда я спешу вас поздравить! Вы стали объектом зависти любого ниндзя и брейк-дансера с 1963 года! Теперь вы тот, кто умеет делать сальто назад — не самый сложный акробатический трюк в мире, но определенно наиболее хрестоматийный. Еще более важный момент, чем то, что вы будете выглядеть круто, — а если выполнив сальто назад, вы не будете выглядеть круто, значит, вы уже мертвы, — является то, что сальто назад позволяет продемонстрировать интегрированную технику и ряд наиболее фундаментальных навыков, необходимых для развития общей взрывной силы тела. Я говорю о сверхбыстрых прыжках, мощных разгибаниях ног в бедрах, мощных и гибких мышцах живота и спины, а также способности верхней части тела прилагать огромную реактивную, как молния, силу. Как только вы сможете выдать на-гора сальто назад, скорость, мощь и ловкость будут в вашем арсенале в любой момент.



## Выход за грани возможного

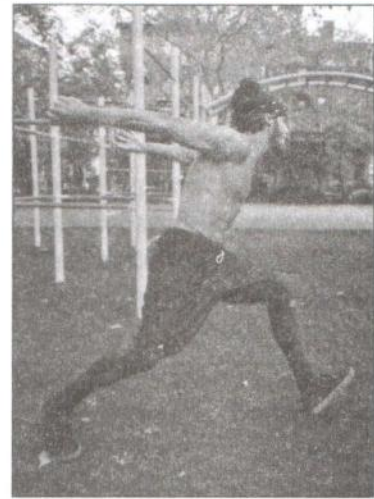
Ну что, теперь эта священная гора — сальто назад — наконец покорилась вам? Возможно, вы теперь думаете, как на данном этапе можно сочетать акробатические движения. Я более подробно остановился на этом в главе, посвященной сальто вперед (см. с. 172). Кроме этого, можно изучить множество интересных вариаций одиночных сальто назад. Большинство людей знакомы с парным сальто, когда партнер держит вас за ноги и помогает выполнить сальто (данный трюк также известен как сальто с рук), но вы можете выполнять его самостоятельно, поставив одну ногу на предмет



высотой по колено. Если вам так уж хочется, можете перейти к подъему обеих ног. Найдите невысокую стенку — и сможете выполнять базовое движение паркура.

Еще одна вариация сальто назад выполняется с одной вытянутой ногой, при этом другая нога остается в группировке (к этой вариации можно подойти по-разному). Иногда ее называют *сальто с ударом ногой*.

*Сальто с продвижением вперед* напоминает сальто с ударом ногой. После сальто спортсмен обычно приземляется примерно в том же месте, где он оттолкнулся. На самом деле есть несколько вариаций данного трюка: вы можете приземлиться чуть дальше того места, где прыгнули (*сальто с продвижением вперед*), либо ближе места прыжка (*сальто с продвижением назад*). Также можно оттолкнуться одной ногой, а приземляться на другую. Этот трюк называется *сальто со сменой ног*.

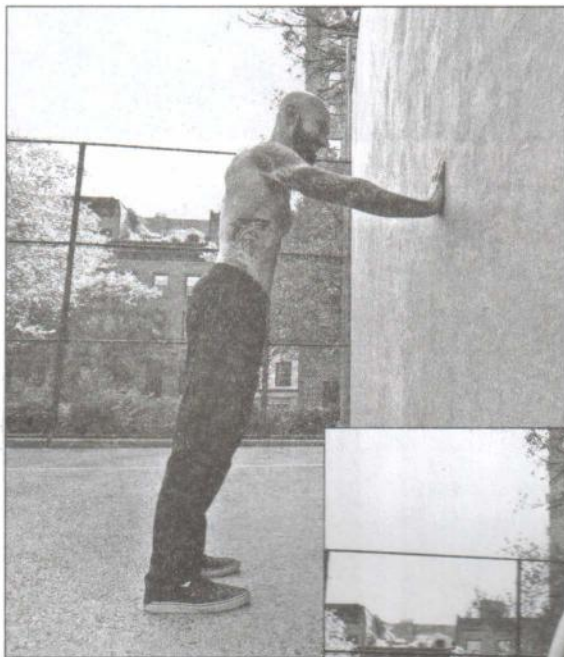


Если, выполняя сальто назад, приземлиться дальше точки отрыва, трюк будет называться сальто с продвижением вперед

## Упражнения на ограниченном пространстве

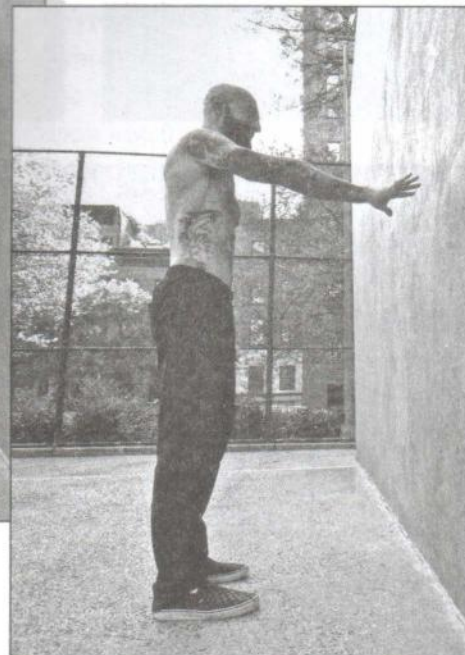
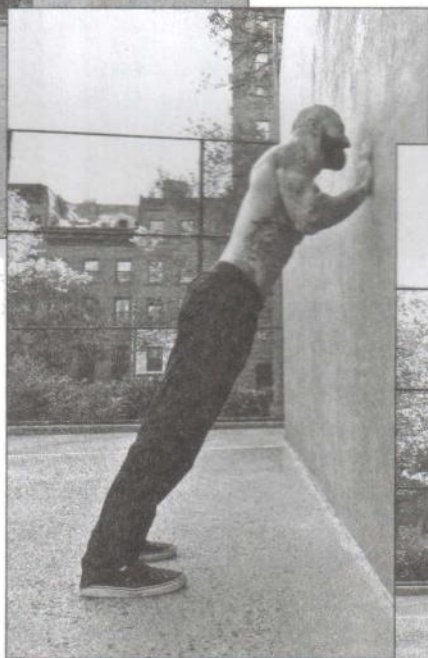
Далее представлены три полезные техники развития скорости и мощи, которые вы можете использовать в своей программе для разнообразия в качестве вспомогательной либо плиометрической тренировки. Все эти упражнения одиночные и не требуют оборудования. В отличие от последовательных упражнений

в серии, большую часть данных упражнений можно выполнять ритмично с большим числом повторений и эффективно в других сериях, представленных в данной книге. В этом смысле они хороши для разминки или как завершающие упражнения во взрывной сессии.



### Отжимания с отскоком от стены на одной руке

Обопритесь о стену одной рукой. Отставьте ноги назад. Согните руку, как при *отжимании от стены на одной руке*, затем взрывным движением оттолкнитесь от стены. Закончите упражнение в положении стоя. Это прекрасное упражнение для мощных бетонных локтей. Чтобы сделать эту технику последовательной, отставляйте ноги все дальше и дальше от стены.

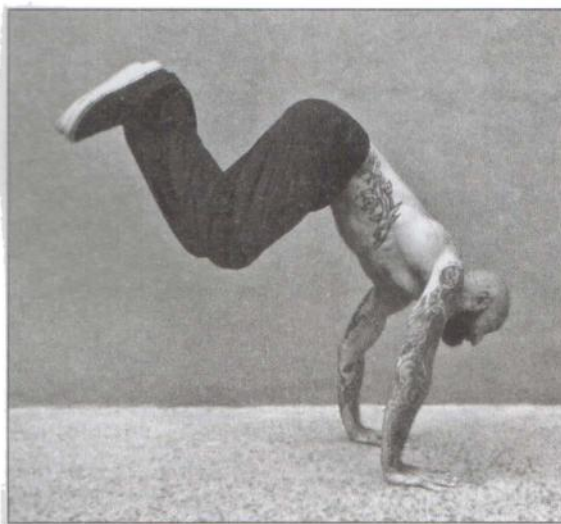
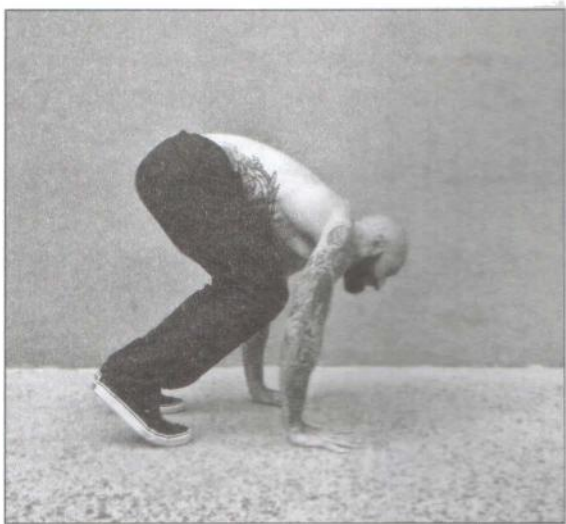




## Ослиный удар

Встаньте на носки и упритесь ладонями в пол, заблокировав руки и согнув ноги. Подпрыгните, оттолкнувшись от пола, и выпрямите ноги в воздухе — представьте себе, что вы осел, который лягается копытами. Есть множество упражнений на ограниченном пространстве, заставляющих мышцы живота и пресса работать во взрывном режиме, но

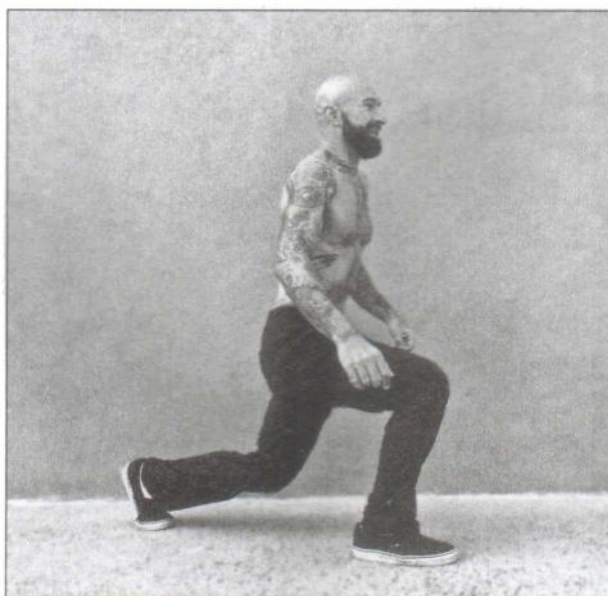
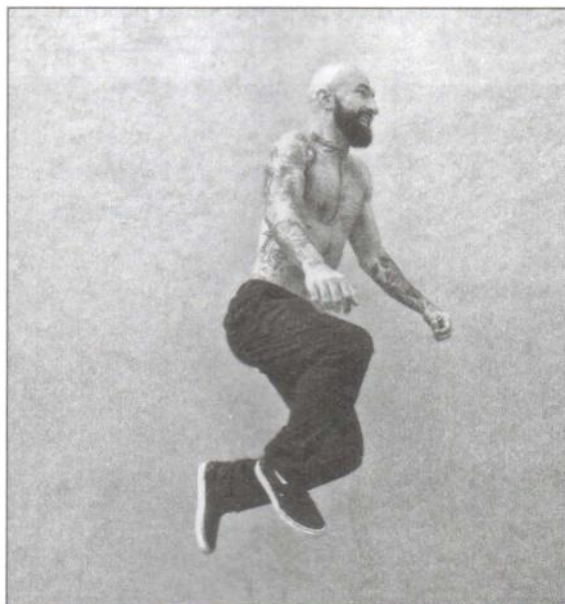
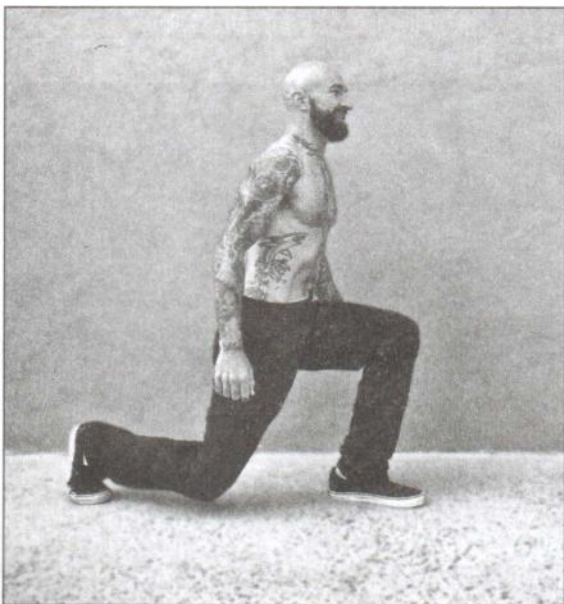
*ослиный удар* очень полезно знать, поскольку значительную роль во взрывном движении играют мышцы спины и задней поверхности ног. Из-за этого данное упражнение хорошо использовать для разминки или в качестве дополнительного упражнения, например к переворотам назад, требующим взрывных, мощных мышц спины.



## Прыжки-ножницы

Из неравномерной стойки — одна нога впереди, другая сзади — сделайте выпад и взрывным движением вытолкните корпус вверх. В воздухе смените ноги и приземлитесь на другую. Повторите упражнение. Данное упражнение прекрасно подходит для отработ-

ки прыжков, а также сверхбыстрых движений бедер, что необходимо для любой вариации сальто. Смена ног также играет вспомогательную роль — это позволяет поддерживать все мышцы корпуса в состоянии совершать взрывные движения.



## Отбой!

Чтобы развить взрывную технику всего тела, не нужно выполнять плиометрические упражнения на платформе или заниматься на гимнастических мячах. Тяжелая атлетика также не позволит достичь уровня элитного спортсмена. Необходимо двигаться всем телом, и ничто другое не может помочь вам в этом. Сальто назад — это легендарный трюк и, вероятно, он является наилучшей проверкой взрывной мощи, настоящей скорости и ловкости, которые встречаются в природе. Он требует **мощной**

прыжковой техники, качественной группировки живота и бедер, быстрого движения рук, отличной координации, молниеносных рефлексов и превосходных кинестетических навыков.

В прошлом этот трюк с собственным весом считался чем-то таким, что могут выполнить лишь профессиональные спортсмены. Но теперь это не так. В этой главе я показал упражнения, которые позволят вам примкнуть к ним.

Я к вашим услугам. Вместе мы сделаем это.

# ПОДЪЕМЫ СИЛОЙ В УПОР ОПТИМАЛЬНАЯ ВЗРЫВНАЯ СИЛА

---

Если бы меня попросили составить список десяти самых трудных упражнений с собственным весом, **подъем силой в упор** определенно занял бы первое место, **практически** вне конкуренции! Благодаря растущей популярности уличной **калистеники** и тому, что ее взяло на вооружение новое поколение мастеров, **таких как Эл Кавадло**, все, кто интересуются тренировкой на **перекладине**, могут увидеть это упражнение на YouTube.

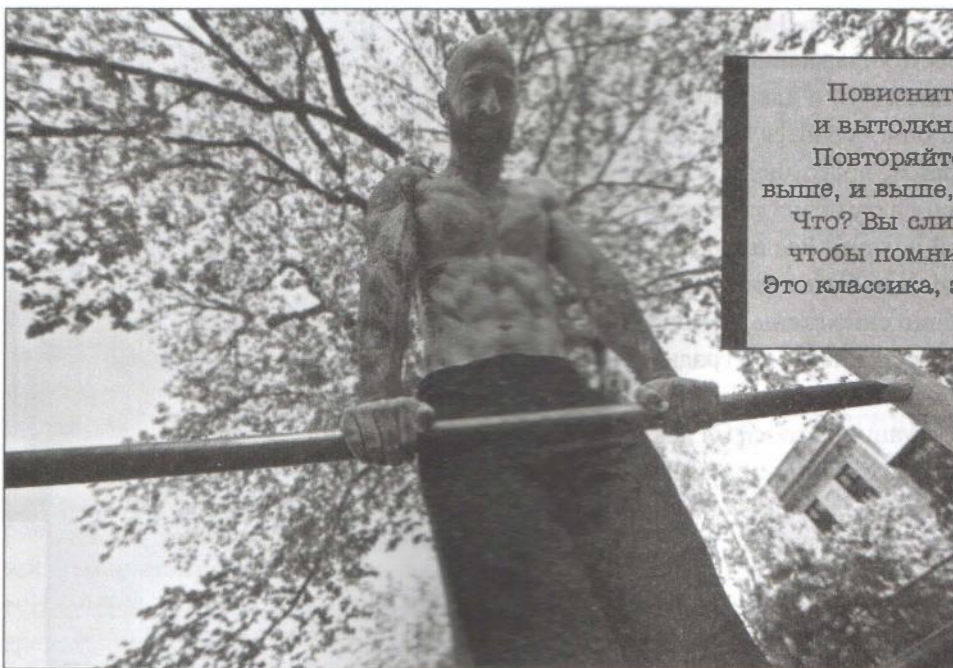
---

**И** что еще сильнее обнадеживает, многие пытаются этого достичь! Конечно же, очень мало кто из желающих сможет сделать это... если не будет заниматься последовательно. В этой главе вы познакомитесь с секретными техниками и тактикой, необходимыми вам для того, чтобы полностью освоить это упражнение.

В кратчайшие сроки вы сможете поднимать свое тело над перекладиной, вызывая завистливые вздохи простых смертных. Просто следуйте за мной, ребята.

Что это за сверхупражнение? Простыми словами — **чересчур простыми**, черт возьми, — **подъем силой в упор** предполагает, что вы висите на перекладине, подтягиваете к ней свой корпус, а затем **выталкиваете** его вверх на всю длину рук.

Читателям помоложе, возможно, это покажется странным, но десять лет назад, если бы вы рассказали гимнастам о подъемах силой в упор, 99% из них понятия не имели бы, о чем вообще идет речь. Даже само название довольно новое: я уже сорок лет тренируюсь с собственным ве-



Повисните, подтянитесь  
и вытолкните себя вверх.  
Повторяйте за мной: «Все  
выше, и выше, и вы-ы-ше».  
Что? Вы слишком молоды,  
чтобы помнить эту песню?!  
Это классика, это знать надо!  
Стыд и позор!

сом, а впервые услышал термин «подъем силой в упор» только в 2006 году. В тюрьме мы обычно называли данное упражнение «отжимания вертухая» — «вертухая», я так подозреваю, потому что такое движение похоже на то, как кто-то подтягивается через предмет, чтобы по-

смотреть вперед за него. Конечно, гимнасты знают всё о данной технике — это движение номер один в гимнастике на перекладине. Так гимнасты подтягиваются на перекладине или кольцах, чтобы начать выполнение своей программы.

## Полезьа от подзьема силой в упор

Хотьа подзьем силой в упор стал безумно популярным сравнительно недавно, само по себе движение совсем не новое. Это древнее упражнение, корнями уходящее к нашим предкам-обезьянам. Сегодня, если вы пойдете в зоопарк, вам может посчастливиться увидеть, как шимпанзе или другая обезьяна забирается на ветку и перелезает через нее, и вы станете свидетелем того, как животные выполняют подъем силой в упор! Животные, эволюция которых проходила в арбореальных условиях, что помогало им выжить (для таких же шлангов, как я, поясняю арбореальный — значит связанный с жизнью на деревьях), должны были быть в состоянии

подтянуться вверх на горизонтально висящих ветвях, и им это удавалось в основном с помощью подзьема силой в упор... или чего-то очень похожего. Мы, люди, когда-то были этими животными.

И даже если перенестись в современный мир, данное вертикальное движение все еще является существенным инструментом выживания. Помню, как я в детстве убежал от погони, когда еще жил в районе залива, и мне не один раз приходилось лезть вертикально вверх по стене. Ты слишком толстый, не в форме и не способен преодолеть стену? Будь готов к тому, что тебя

прищучат, а то и чего похуже. В курсах по военной аэробике есть упражнения на преодоление невысоких стен, и для многих курсантов именно они являются самыми сложными в программе подготовки (если, конечно, они уже по факту не могут выполнить подъем силой в упор). Все полицейские и пожарные должны быть в состоянии перелезть через невысокие стены, демонстрируя технику переката через преграды. Это важное движение, помогающее выжить в экстремальной ситуации, в то время как скручивания со штангой или жим лежа такими движениями не являются...

С начала появления систем физической подготовки подъем силой в упор прочно занял почетное место в программах тренировок. Он был актуален во времена древних греков и римлян, он сохранял актуальность и для пионеров современной эры фитнеса, таких как Джорджес Герберт и Франциско Аморос. Конечно, он вымер, когда править бал стал бодибилдинг и парней начал волновать только размер их рук, а не то, что этими руками можно сделать (давайте не будем повторять их ошибок).

Хорошо, подъем силой в упор — полезное упражнение. Оно функциональное. И что с того? Я хочу, чтобы ты был быстрым и мощным, сынок. И подъем силой в упор способен помочь тебе в этом. Это действительно уникальное упражнение для силовой и общефизической подготовки. В отличие от большинства силовых техник, подъем силой в упор требует взрывной тяги, чтобы вы могли поднять собственное тело к перекладине, а также толчка, чтобы могли выпрямить руки и поднять тело над ней. Так что во многом он развивает всю верхнюю часть тела: тяга — спину и бицепсы, толчок — плечи и трицепсы. Требуется безумно сильный хват, стальной пресс, очень



Раз уж силачи старой школы с закрученными вверх усами всерьез относились к подъемам силой в упор, то вам и подавно следовало бы, парни

спортивные мышцы задней поверхности ног, помогающие начать подъем, и толчок бедра, необходимый для того, чтобы вы могли принять данное положение. Кроме того, без координации, чувства времени и силы связок всего тела можете вообще забыть о подъеме силой в упор — вы просто не сможете его выполнить. И это не пустые слова: я встречал очень сильных, очень спортивных мужчин, которые могут отжиматься и подтягиваться хоть весь день напролет, но не могут поднять свою задницу чуть выше на перекладине, делая подъем силой в упор, потому что им не хватает этого едва уловимого навыка работы всего тела в связке, которому может научить данное упражнение. И именно этот навык является ключом к развитию безумной взрывной силы за крайне ограниченное время.

Так что сделайте еще один глоток кофе, ребята, и читайте дальше. Я покажу вам, как покорить эту вершину.

## Составные элементы подъема силой в упор

Многие новички смотрят на подъем силой в упор (или пытаются выполнить) и думают: *здесь требуются сверхъестественная сила и мощь*. Не поймите меня неправильно, сила и мощь важны, так как ни один слабак не может выполнить данное упражнение, но вас, вероятно, удивит роль навыка в этом деле. Я тренировал множество парней, которым физическая форма вполне позволяла выполнить подъем силой в упор, но они и близко не могли к нему подойти, потому что им не хватало определенных знаний. Хотя вы можете тренировать подъем силой в упор как упражнение на мощь — множеством подходов и повторений, есть хороший аргумент в пользу того, чтобы тренировать его как навык ввиду особой важ-

ности его технических компонентов. Я мог бы написать книгу о различных элементах, входящих в данное упражнение, но давайте разобьем их все на четыре основные группы: *разгиб, тяга, выход и жим*.

### Разгиб

Чтобы начать подъем силой в упор, вы не просто очень быстро подтягиваетесь — вам необходимо подтянуться с *разгибом*. Это означает, что вы не просто тянете себя вертикально вверх, а раскачиваетесь назад и подтягиваете корпус вверх и к перекладине. Задумайтесь на секунду: чтобы выполнить подъем силой в упор, вам нужно подтянуть бедра на уровень переклади-



Обратите внимание: вот мах бедрами — ключевое движение всей серии подъема силой в упор!

ны, то есть вы должны быть способны на нее опереться (это называется *выход*), перед тем как сможете вытолкнуть корпус вверх. Подъем корпуса вертикально вверх, как при обычных отжиманиях, а также подъем подбородка над перекладиной для многих людей — достижение, не говоря уже о том, чтобы вытянуть корпус вверх, пока бедра не выйдут на один уровень с перекладиной! Так что забудьте о том, что подъем силой в упор — это просто продолжение обычных отжиманий. На самом деле это не так. Искусство выполнять разгиб в данном контексте предполагает способность откинуть корпус назад и слегка выгнуть его дугой (вы всегда откидываетесь назад и выгибаетесь дугой, когда нужно держать руки вытянутыми, — представьте себе, как раскачивается веревка или маятник). Одной из целей данной серии является подъем корпуса как можно выше на махе назад при *маховом разгибе*: наконец ваша голова будет на уровне перекладины при махе назад, и именно это позволит вам выполнить настоящий подъем силой в упор, используя мощь тела.

1. На первом фото на предыдущей странице Грейс раскачивает корпус вперед, толкая бедра/грудь вперед, а плечи назад. Одновременно она выгибает спину дугой (не как при *стойке «мостик»*, а немного слабее).
2. На втором фото Грейс возвращается назад, выпрямляя корпус на махе назад.
3. Наконец, мах назад: Грейс собирает весь импульс, оттягивая вниз руки, локти в этот момент не должны быть согнуты, и, «стягивая» мышцы живота (как при *скручиваниях*), переводит тело в вогнутое, или «пустое», положение.

Все эти движения происходят очень быстро, но в итоге Грейс перемещается за турник, используя импульс, который помогает ей выполнить упражнение. Это очень мощное положение, из

которого она поднимется вверх и к перекладине, подтягивая подбородок, грудь и даже живот, толкая бедра вверх и оттягивая руки назад. Это не подтягивания!

## Тяга

Из-за разгиба тяга при подъеме силой в упор отличается от тяги при обычных подтягиваниях. Вместо того чтобы медленно подтягивать корпус вверх, руки резко тянутся к животу и одновременно с толчком бедер подтягивают **нижнюю** часть живота к перекладине.

Эл подтягивает корпус к перекладине на третьем махе (см. предыдущее фото). Обратите внимание: при разгибе он оттянул корпус за турник, выгнувшись дугой, а не потянулся сразу прямо вверх. Вместо этого он оттянул руки назад и вниз, выталкивая ноги по диагонали вверх и вперед







## Выход

Спортсмены, даже те, кто великолепно выполняет простые отжимания, сталкиваются с одной большой проблемой: они не могут вывести корпус над перекладиной. Если правильно выполнять подъем и тягу, описанные ранее, пройти этот этап будет еще легче. Очень важно помнить про другой ключевой момент — хват: вы должны *провернуть* руки вокруг перекладины, чтобы **выйти** на опору для последующего толчка вверх. Для этого требуется на доли секунды ослабить хват, чтобы руки могли свободно вращаться вокруг перекладины.

## Жим

Как только вы совершите выход, для того чтобы выполнить жим, необходимо перевести руки в вертикальное (или почти вертикальное) положение, немного подать ноги вперед, чтобы создать баланс, и применить ложный хват (не обхватывать турник большим пальцем). Ложный хват, которым нужно начинать упражнение, помогает руке совершать вращение на выходе, а также обеспечивает более широкую базу для жима. Вам также понадобится грубая сила — не мощь, а просто медленная сила, для того чтобы выполнить жим (если вам ее немного не хватает, не волнуйтесь — начиная со с. 240 я включил достаточно последовательных упражнений на жим, чтобы любого дохляка превратить в силача).



Брусья могут послужить хорошим снарядом для безопасной тренировки выхода! Посмотрите на вертикальное положение рук и угол сгиба ног  
Грейс — идеально!

Поначалу может показаться странным начинать упражнение с ложного хвата, но вы к этому привыкнете. Пальцы и запястья обладают достаточной силой, чтобы удерживать вес вашего тела: на самом деле большие пальцы особо не участвуют в виси



Когда вы поднимете корпус над перекладиной, ложный хват сохраняется. Сравните с обычным хватом, при котором вы обхватываете турник большим пальцем (**вверху**), с ложным хватом (**внизу**). Ложный хват обеспечивает более прочную, более надежную базу для жима. Этот большой палец стоит больше, чем лишний палец!

## Серия подъемов силой в упор

Если различные навыки — аспекты подъема силой в упор, которые я упоминал в предыдущем разделе, поначалу кажутся пугающими, не волнуйтесь — серия подъемов силой в упор специально разработана для того, чтобы постепенно привить вам эти навыки. *Размахи разгибом* (первая ступень) научат вас базовым, но невидимым глазу движениям для создания импульса — сгибанию и разгибанию корпуса в висе на перекладине. *Подтягивания с подпрыгиванием* (вторая ступень) научат вас искусству прижимать корпус к перекладине, находясь за ней, но это проще сделать, если вы можете оттолкнуться вверх и назад с платформы. Спортсменам следует практиковать махи разгибом и отжимания с подпрыгиваниями в связке до тех пор, пока эти движения не будут доведены до совершенства. Когда вы их освоите, то сможете совмещать оба движения в подтягиваниях с разгибом (третья ступень). Эти красивые движения могут напоминать простые подтягивания, но они намного более взрывные и требуют, чтобы вы рассчитывались за турник и притягивали корпус к перекладине до тех пор, пока ваш подбородок не окажется над ней.

Как только вы сможете подтянуть подбородок к перекладине одновременно с разгибом, настанет время еще больше увеличить вашу мощь. В игру вступают *рыбки* (четвертая ступень), выполняя которые вы на короткое время отпускаете руки от перекладины в верхней фазе упражнения. Когда вы хорошо научитесь отпускать руки, на следующем этапе следует добавить хлопок — и получится вариация классических подтягиваний с хлопком (пятая

ступень). Теперь вы должны отрабатывать движение разгиба с подтягиванием, используя мощь тела, так что можете попробовать подтягивать грудь (шестая ступень), а затем и бедра (седьмая ступень) к перекладине.

Как только вы сможете прижать бедра к перекладине, считайте, что осилили упражнение полностью. Следующий момент — научиться перебрасывать голову и корпус за турник в положение для выхода силой (см. с. 217). Удивительно много спортсменов испытывают трудности с этим, поэтому я обычно рекомендую выполнять это упражнение с прыжком, чтобы сделать элемент мощи более очевидным и позволить спортсмену сконцентрироваться на технике выхода. Для этого нам нужен выход с прыжком (восьмая ступень). Как только спортсмен начинает лучше понимать смысл движения, он переходит к выходу на турник (девятая ступень), выполняя его исключительно из вися.

Как только вы сможете вытягивать корпус за турник, единственное, что вам останется, — вытолкнуть себя вверх, а это уже ступень мастера, заверченный подъем силой в упор (десятая ступень). Теперь жим тела вверх является элементом упражнения, которое требует больше грубой силы, чем мощи или навыка, и, возможно, некоторым спортсменам тут может понадобиться помощь. Если вам действительно необходимо больше поработать над жимом веса тела над перекладиной, начиная со с. 240 я включил полную серию последовательных жимов, которые помогут вам пройти этот путь. И не говорите, ребята, что я вас не люблю.

# 1 Я СТУПЕНЬ

## РАЗМАХ РАЗГИБОМ

### Порядок выполнения

- Повисните на перекладине турника хватом на ширине плеч. Опустите плечи вниз, напрягите тело.
- Вытолкните вперед бедра и грудь, отталкивая руки и отводя ноги назад. Выгните корпус. Можете слегка согнуть ноги в коленях.
- Не выгибайте спину, но позвольте телу как бы выпрыгнуть, напрягая мышцы живота.
- Как только ваши ягодицы и бедра разогнутся обратно, оттяните руки и широчайшие мышцы спины вниз (не сгибая рук).
- В момент максимальной отдачи позвольте корпусу немного согнуться (он должен принять вогнутое положение). Ваш силуэт должен напоминать букву «С» со слегка приподнятыми ногами и согнутым корпусом (а не только согнутыми в бедрах ногами). Это называется *махом назад*.
- Продолжайте выполнять движение в обе стороны, создавая небольшой импульс и пытаясь как можно выше поднять ноги на махе назад.

### Суть упражнения

Данное упражнение может выглядеть как простые махи, но в действительности размах разгибом — это ключ к освоению подъема силой в упор, основа практически любой взрывной тренировки на турнике. Это также фантастически эффективное общеукрепляющее упражнение: разгибы тренируют глубокие ткани плеч, спины и бедер, а также хват и комплекс «предплечье — локти».

### Способы снижения сложности

Я бы посоветовал спортсмену сначала научиться уверенно подтягиваться, прежде чем приступать к этой серии. При этом, если размахи разгибом окажутся слишком трудными, сперва просто висите на турнике. Начните медленно раскачиваться, освоив *махи маятника* и особо не утруждая себя разгибами. Когда махи взад-вперед станут слишком простыми, начинайте выполнять разгиб.

### Способы повышения сложности

Делайте сильный разгиб, выше поднимая ноги при махе назад. Наконец, спортсмены могут выполнять усложненную вариацию маха и поднимать ноги до тех пор, пока не дотянутся до перекладины. Это продвинутое движение известно как *полный подъем силой* (см. с. 253).



**Совет:** Это одно из тех взрывных упражнений, которое следует выполнять как можно большим числом повторений, — на самом деле здесь вообще не нужно считать повторения. Остановитесь, когда начнете уставать



Подайте грудь  
и бедра вперед...



...и вернитесь  
в положение  
маха назад,  
за турник

# 2я СТУПЕНЬ

# ПОДТЯГИВАНИЯ С ПОДПРЫГИВАНИЕМ

## Порядок выполнения

- Возьмитесь за перекладину над головой хватом на ширине плеч.
- Вы должны находиться скорее в положении четверть приседа, чем на весу, поэтому можете использовать невысокий турник или стоять на надежном предмете.
- Держась за турник, подпрыгните вверх и назад, чтобы создать мах назад при размахе разгибом (первая ступень).
- Когда вы взрывным движением подтянетесь вверх, потяните руками корпус вниз и к турнику. Вам придется подтянуться к турнику, поскольку вы выпрыгнули вверх и назад.
- Используйте сочетание импульса от прыжка и тяги рук и подтянитесь так, чтобы поднять подбородок над турником.
- Резко опуститесь вниз, контролируя движение.

## Суть упражнения

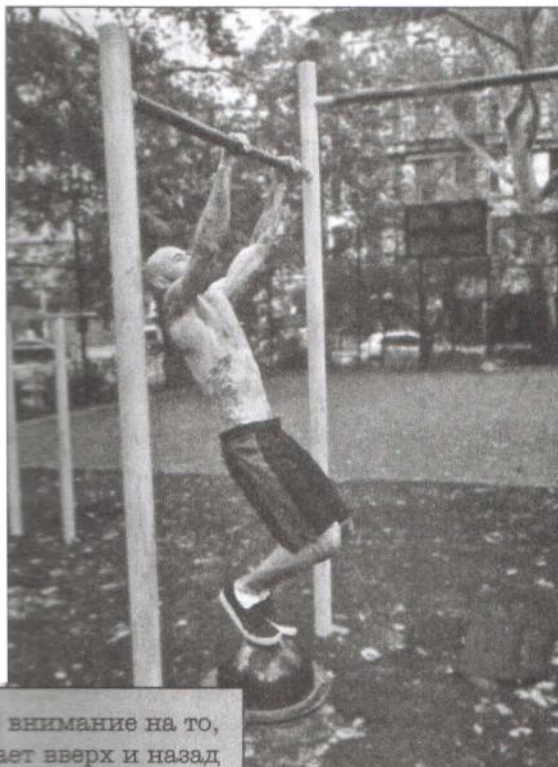
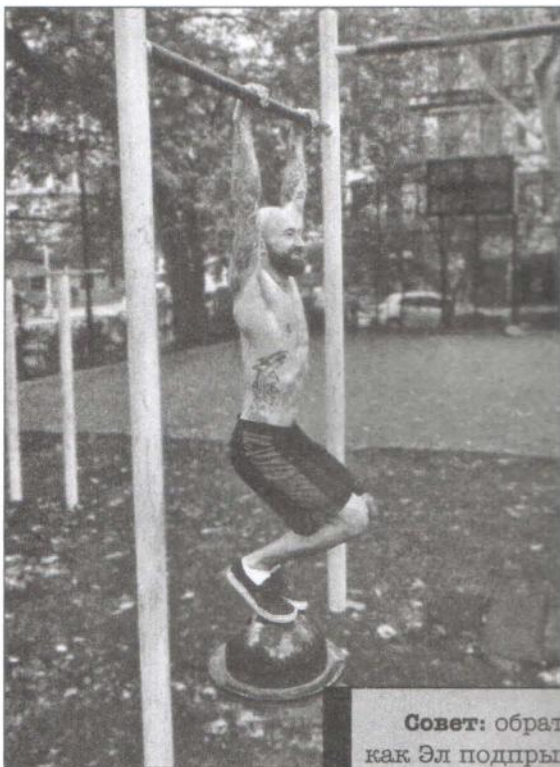
Вы можете выполнять подтягивания с подпрыгиванием, прыгая (и подтягиваясь) вверх, но если хотите с помощью подтягиваний с подпрыгиванием научиться выполнять подъемы силой в упор, то не должны забывать подпрыгивать вверх и назад и подтягиваться вверх и к турнику, совершая овалообразное движение наподобие дуги при правильной технике *подтягиваний разгибом* (третья ступень).

## Способы снижения сложности

Сильнее задействуя ноги, вы упростите упражнение. Это можно сделать на более низкой перекладине или отталкиваясь от более высокой платформы. Либо просто можете подпрыгивать выше.

## Способы повышения сложности

Схожий принцип действует для увеличения нагрузки: чем выше вам приходится подпрыгивать, чтобы схватиться за перекладину, тем труднее упражнение, чем меньше расстояние, на которое вам приходится прыгать, тем легче выполнять упражнение. Если у вас нет возможности поднять перекладину выше, можете немного усложнить упражнение, подпрыгивая на одной ноге. Не забывайте менять ноги при каждом повторении. В какой-то момент вы сможете начать упражнение, не держась за перекладину, — вам нужно будет только подпрыгнуть, схватиться за нее и подтянуться вверх.



**Совет:** обратите внимание на то, как Эл подпрыгивает вверх и назад за турник, чтобы выполнить размах разгибом





# ПОДТЯГИВАНИЯ С РАЗГИБОМ

## Порядок выполнения

- Возьмитесь за перекладину над головой и повисните на ней.
- Хват должен быть примерно на ширине плеч, плечи сильно сведены (это позволяет предотвратить травмы плечевой манжеты).
- Выполните несколько размахов разгибом (первая ступень), чтобы создать импульс перед тягой.
- В верхней фазе выдвиньте бедра вперед, одновременно подтягиваясь на перекладине и сгибая руки в коленях и плечах.
- Используйте сочетание импульса от маха назад и тяги рук и подтянитесь так, чтобы поднять подбородок над турником.
- Резко опуститесь вниз в обратном порядке. При этом вы будете делать малые махи вперед. Когда достигнете нижней фазы упражнения, используйте импульс, чтобы подать грудь вперед размахом разгибом.

## Суть упражнения

Как только вы провели достаточно времени, совершенствуя махи разгибом (первая ступень) и подтягивания с подпрыгиванием (вторая ступень), следующая ступень заключается в сочетании этих двух движений в подтягиваниях с разгибом. Подтягивания с разгибом — это краеугольный камень тренировки на турнике, поработайте с этим элементом подольше!

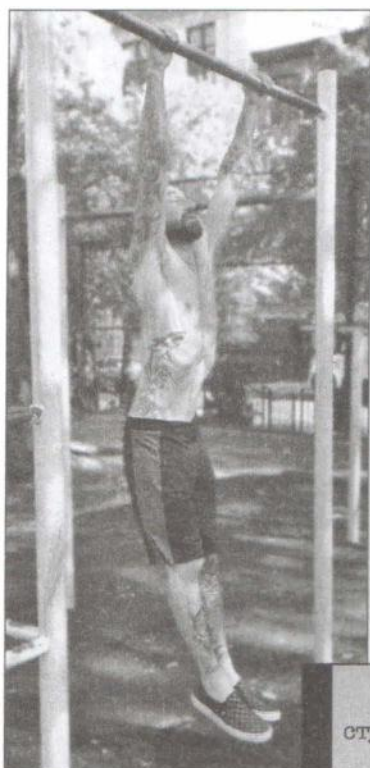
## Способы снижения сложности

Если начинать движение с одного маха разгибом слишком сложно, попробуйте делать несколько махов, чтобы создать как можно более сильный импульс и мах назад.

## Способы повышения сложности

Поначалу вам будет довольно трудно поднять подбородок над перекладиной. Как только делать это станет легко, вместо того чтобы усложнить упражнение (в таком случае вы лишитесь мощи/импульса), старайтесь поднимать голову и плечи над перекладиной в верхней фазе упражнения еще выше.





**Совет:** размах разгибом (первая ступень) — это прекрасный навык для того, чтобы взрывным движением поднять корпус к турнику. Не важно, специально ли так показано на фото или нет, всегда выполняйте разгиб на других ступенях этой серии!



## Порядок выполнения

- Возьмитесь за перекладину над головой и повисните на ней.
- Хват должен быть примерно на ширине плеч, плечи сильно сведены (это позволяет предотвратить травмы плечевой манжеты).
- Выполните несколько размахов разгибом (первая ступень), чтобы создать импульс перед тягой.
- В верхней фазе маха назад выдвиньте бедра вперед, одновременно подтягиваясь и сгибая руки в коленях и плечах.
- Используйте сочетание импульса от маха назад, движения коленей и тяги рук, чтобы подтянуться.
- В верхней фазе упражнения на доли секунды резко выпустите из рук перекладину.
- Снова схватитесь за перекладину и опуститесь в положение для размаха разгибом.

## Суть упражнения

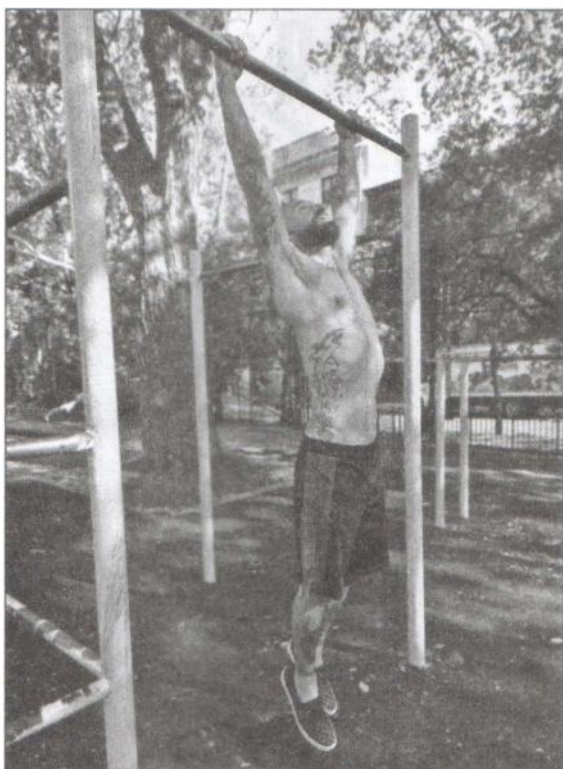
Как только вы отработали подтягивания разгибом, можете переходить к более интенсивной взрывной тренировке. Но прежде чем вы сможете перейти к желанным *подтягиваниям с хлопком*, было бы хорошо отработать предварительные упражнения. Рывки для подтягиваний с хлопком — это то же самое, что отжимания с подпрыгиваниями для отжиманий с хлопком. В обоих упражнениях перед тем, как пытаться сделать хлопок, вы должны научиться зависать в воздухе — отрываться от надежной опоры. Единственная разница в том, что в случае с подтягиваниями в качестве опоры выступает турник, а при отжиманиях — пол.

## Способы снижения сложности

Поначалу работайте на скорость. Возможно, будет полезно начать поочередно отрывать руки от перекладины в верхней фазе упражнения, чтобы почувствовать его суть.

## Способы повышения сложности

Поначалу спортсмены, изучающие это упражнение, могут радоваться тому, что им удалось хотя бы ослабить хват, а затем снова схватиться за перекладину. По мере того как вы будете становиться сильнее, начните подпрыгивать все выше — мастера этого упражнения должны быть способны в верхней фазе оторвать руки от перекладины на 10–15 см и более





# ПОДТЯГИВАНИЯ С ХЛОПКОМ

## Порядок выполнения

- Возьмитесь за перекладину над головой и повисните на ней.
- Хват должен быть примерно на ширине плеч, плечи сильно сведены (это позволяет предотвратить травмы плечевой манжеты).
- Выполните несколько размахов разгибом (первая ступень), чтобы создать импульс перед тягой.
- В верхней фазе маха назад выдвиньте бедра вперед, одновременно подтягиваясь и сгибая руки в коленях и плечах.
- Используйте сочетание импульса от маха назад и тяги рук, чтобы подтянуться вверх.
- В верхней фазе упражнения резко выпустите из рук перекладину и сделайте громкий хлопок.
- Снова схватитесь за перекладину и опуститесь в положение для размаха разгибом.

## Суть упражнения

Некоторым может показаться, что вертикальный импульс лучше использовать для того, чтобы подпрыгнуть повыше и впервые в жизни подтянуться с хлопком. Это не так. Самый эффективный способ научиться делать хлопок — раскачивать корпус в согнутом состоянии, словно вы учитесь выполнять размах разгибом (третья ступень). Когда при размахе разгибом вы отводите корпус за турник, вместо того чтобы пытаться поднять корпус над перекладиной, вы обнаружите, что предплечьям и кистям хватает места, чтобы сделать хлопок за турником. Не надо тянуться так, чтобы подняться на километр над перекладиной. Не перестарайтесь и стремитесь оттолкнуться от перекладины или просто следуйте той траектории движения, которую вы выработали ранее в этой серии.

## Способы снижения сложности

Один из способов снижения сложности данного упражнения — оторвите руку от перекладины в верхней фазе упражнения и ударьте ладонью по предплечью другой руки.

## Способы повышения сложности

Вы все правильно поняли: если упражнение для вас слишком простое (!), выполняйте его с двумя или тремя хлопками.



**Совет:** если вам пока не удастся сделать полноценный хлопок, попробуйте просто сводить пальцы вместе



# СТУПЕНЬ

# ПОДТЯГИВАНИЯ К ГРУДИ

## Порядок выполнения

- Возьмитесь за перекладину над головой и повисните на ней.
- Хват должен быть примерно на ширине плеч, плечи сильно сведены (это позволяет предотвратить травмы плечевой манжеты).
- Выполните несколько размахов разгибом (первая ступень), чтобы создать импульс перед тягой. На этом этапе размахи разгибом должны быть более мощными, такими, чтобы амплитуда маха ног была больше, чем на предыдущих ступенях.
- Как только вы приблизитесь к максимальной амплитуде маха назад, когда голова будет приближаться к уровню перекладины, начните как можно сильнее подтягиваться, отводя локти назад.
- Продолжайте подтягиваться, пока локти не окажутся позади корпуса, а грудь не коснется перекладины.
- Быстро опуститесь в положение для размаха разгибом.

## Суть упражнения

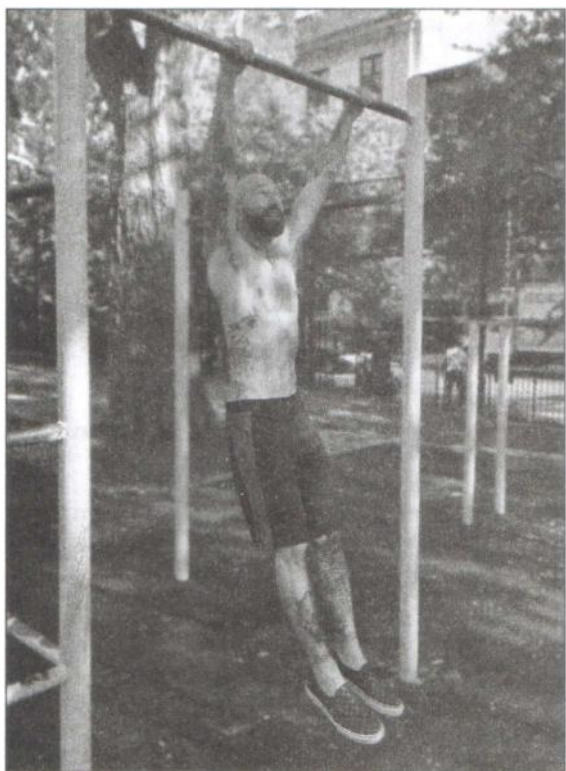
До этого момента в серии вы подтягивали корпус более или менее вертикально, при этом махи назад были обусловлены размахами разгибом. Теперь техника упражнения будет другой. На уровне маха назад вы меняете направление движения и отводите локти назад так, чтобы они оказались позади вас. Этим движением вы перемещаете грудь к турнику, и если все сделаете правильно, то в верхней фазе упражнения предплечья будут находиться в диагональной, а не вертикальной плоскости, как при простых подтягиваниях.

## Способы снижения сложности

Если вам слишком трудно коснуться грудью (грудной клеткой) перекладины, начните касаться турника верхней частью груди. Однако действуйте осторожно — если вы переоцените свои возможности, то рискуете удариться лицом о турник.

## Способы повышения сложности

По мере того как амплитуда размахов разгибом растет, старайтесь касаться турника все более низкой частью корпуса. Наконец, вы сможете подтянуть к перекладине живот, затем нижние мышцы пресса и в конце концов аккуратно подойдете к следующей ступени.



# ВЫСОКИЕ СТУПЕНЬ ПОДТЯГИВАНИЯ

## Порядок выполнения

- Возьмитесь за перекладину над головой и повисните на ней.
- Хват должен быть примерно на ширине плеч, плечи сильно сведены (это позволяет предотвратить травмы плечевой манжеты).
- Выполните несколько размахов разгибом (первая ступень), чтобы создать импульс перед тягой. На этом этапе размахи разгибом должны быть более мощными, такими, чтобы амплитуда маха ног была больше, чем на предыдущих ступенях.
- Как только вы приблизитесь к максимальной амплитуде маха назад, подтянитесь, отводя локти назад, — это нужно для смены направления движения, поскольку вы не будете двигаться по полной амплитуде, как при подтягиваниях к груди.
- Одновременно напрягите ягодицы и мышцы задней поверхности ног, чтобы вытолкнуть бедра вверх к перекладине. Толкайте достаточно сильно, чтобы коснуться турника нижней частью живота.
- Быстро опуститесь в положение для размаха разгибом.

## Суть упражнения

Есть четкая разница между подтягиваниями к груди и подтягиваниями к бедрам. Подтягиваясь до груди, вы подтягиваете руками корпус к перекладине в верхней фазе упражнения. Отжимаясь до бедер, вы лишь незначительно сгибаете руки в локтях — большая часть силы в верхней фазе создается толчком бедер. Хотите — верьте, хотите — нет, но как только вы освоите подтягивания к бедрам, считайте, что в основном освоили подъем силой в упор, по крайней мере его тяговый элемент. На следующей ступени вы научитесь направлять эту энергию в выход силой.

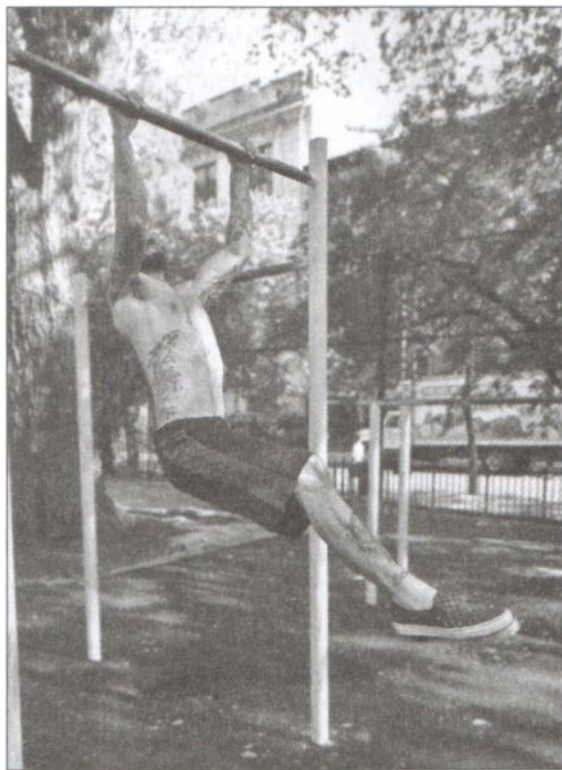
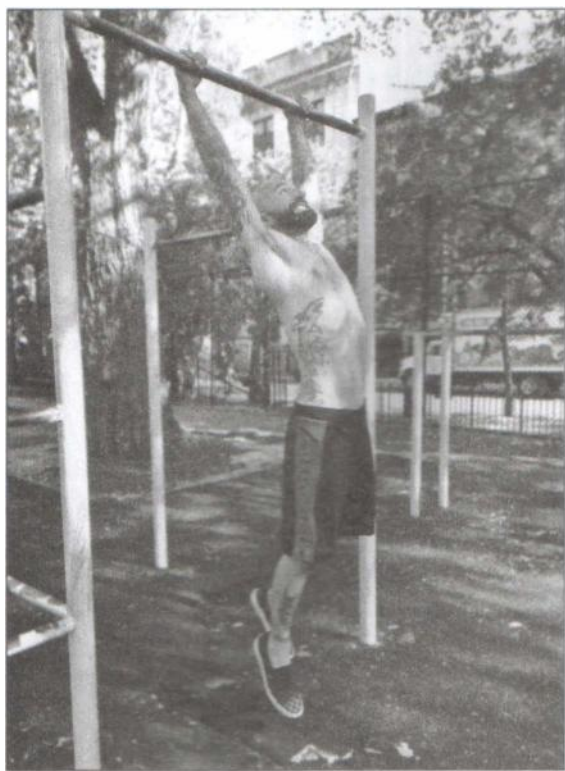
## Способы снижения сложности

Ключ к упражнению — точка тела, которой вы касаетесь перекладины. Если вы не способны дотянуться до перекладины нижней частью живота, попробуйте сделать это верхней частью.

## Способы повышения сложности

На этом этапе вы достигли необходимой высоты, чтобы начать работать над центральным элементом подъема силой в упор — выходом силой. Если хотите, можете и дальше работать над высотой — в итоге вы сможете поднять верхнюю часть бедер к перекладине.







**СТУПЕНЬ**

# ВЫХОД СИЛОЙ С ПРЫЖКОМ

## Порядок выполнения

- Возьмитесь за перекладину над головой. Хват должен быть примерно на ширине плеч, плечи сильно сведены.
- Используйте ложный хват, без больших пальцев (о правильном хвате см. с. 217–218).
- Можно заниматься на низком турнике (как на фото) либо поставить ногу (обе ноги) на устойчивую коробку, платформу или на что-то, что позволит вам отталкиваться ногами.
- Согните опорную(-ые) ногу(-и) и подпрыгните вверх и назад, чтобы выполнить размахи разгибом (первая ступень).
- Как только вы достигнете верхней точки амплитуды маха назад после прыжка, отведите назад руки, подтягивая корпус к перекладине.
- Одновременно напрягите ягодицы и мышцы задней поверхности ног, чтобы вытолкнуть нижнюю часть живота вверх к перекладине.
- Продолжайте подтягиваться, подавая локти назад и сгибая корпус над перекладиной.
- Вращайте суставы запястий, пока не завершите выход силой (см. с. 217). Закончить упражнение следует, прижав нижнюю часть живота к перекладине при этом голова и грудь возвышаются над ней и слегка выдвинув ноги вперед. Вы должны опираться на предплечья. Задержитесь ненадолго в таком положении.

## Суть упражнения

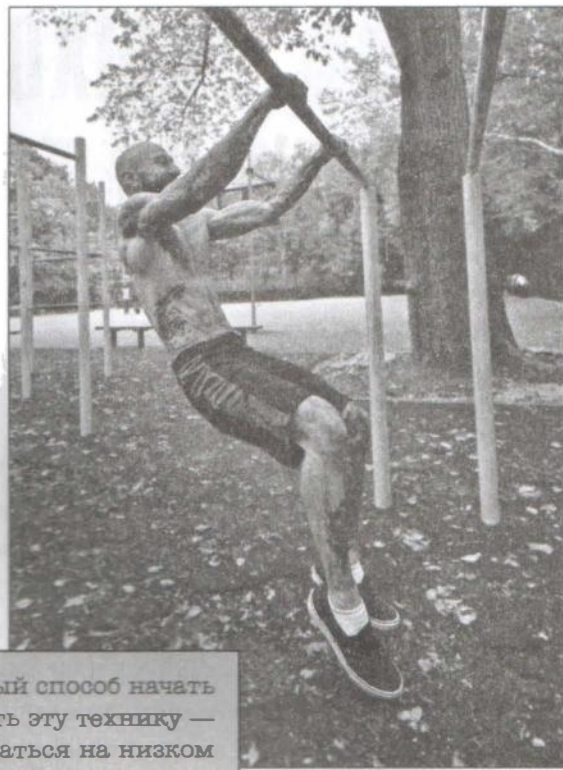
Раз осилили подтягивания к бедрам (седьмая ступень), значит, обладаете мощностью, чтобы выполнить всю серию подъемов силой в упор. Нужно лишь освоить технику, чтобы перетянуть корпус через турник. Здесь появляются выходы силой с прыжком — дополнительная мощь ног позволит вам перетянуть корпус через турник еще до того, как придется сделать это (девятая ступень). Выполняйте это упражнение вместе с подтягиваниями, чтобы сохранить мощь, которую вы уже развили.

## Способы снижения сложности

Чем выше платформа/ниже турник, тем проще помогать себе выполнять упражнение.

## Способы повышения сложности

Сделайте так, чтобы помогать себе было трудно, спрыгивая с более низкого предмета или отталкиваясь только одной ногой.



**Совет:** идеальный способ начать применять эту технику — подтягиваться на низком турнике. По мере того как вы начинаете выполнять данное упражнение более уверенно, переходите на более высокий турник и отталкивайтесь от (прыгайте с) платформы — коробки, стула и т. п.





# ВЫХОД СИЛОЙ НА ТУРНИК

## Порядок выполнения

- Возьмитесь за перекладину над головой. Хват должен быть примерно на ширине плеч, плечи сильно сведены.
- Используйте ложный хват, без больших пальцев (о правильном хвате см. с. 217–218).
- Выполните размах разгибом (первая ступень), чтобы создать импульс перед тягой. На этом этапе размах разгибом должен быть более мощным, таким, чтобы амплитуда маха ног была больше, чем на предыдущих ступенях.
- Как только вы достигнете верхней точки амплитуды маха назад после прыжка, отведите руки назад, подтягивая корпус к перекладине.
- Одновременно напрягите ягодицы и мышцы задней поверхности ног, чтобы вытолкнуть нижнюю часть живота вверх к перекладине.
- Продолжайте подтягиваться, подавая локти назад и сгибая корпус над перекладиной. Чтобы помочь себе, держите ноги немного наклоненными.
- Вращайте суставы запястий, пока не завершите выход силой (см. с. 217). Закончить упражнение следует, прижав нижнюю часть живота к перекладине, при этом голова и грудь возвышаются над ней, и подняв ноги. Вы должны твердо опираться на предплечья. Задержитесь ненадолго в таком положении.

## Суть упражнения

Выход силой с собственным весом — это не только невероятно эффективное упражнение для развития взрывной термоядерной силы, оно также чрезвычайно функционально: учит вас подтягивать тело вверх и перемещать его через препятствие, будь то дерево, забор или стена. Владение данной техникой может спасти вам жизнь в экстремальной ситуации. Еще одно почти такое же крутое упражнение, которое вы можете освоить, — *выход силой на турник*.

## Способы снижения сложности

Сначала вам может не удаваться задерживаться над перекладиной, если вы не можете выдвинуть корпус достаточно далеко вперед. Ограничьтесь самим движением, а задержка придет со временем.

## Способы повышения сложности

Заканчивайте повторение кувырком вперед через турник.



**Совет:** все эти техники требуют мощного хвата, но, как ни странно, вам также нужно учиться ослаблять хват в верхней фазе упражнения, иначе вы не сможете повернуть предплечья вокруг перекладины



# ★ СТУПЕНЬ ≡ МАСТЕРА

# ПОДЪЕМ СИЛОЙ В УПОР

## Порядок выполнения

- Возьмитесь за перекладину над головой. Хват должен быть примерно на ширине плеч, плечи сильно сведены.
- Используйте ложный хват, то есть хват без больших пальцев (о правильном хвате см. с. 217–218).
- Выполните размах разгибом (первая ступень), чтобы создать импульс перед тягой. На этом этапе ваш размах разгибом должен быть более мощным, таким, чтобы амплитуда маха ног назад была больше, чем на предыдущих ступенях.
- Как только вы достигнете верхней точки амплитуды маха назад после прыжка, потянитесь руками, подтягивая корпус к перекладине.
- Одновременно напрягите ягодицы и мышцы задней поверхности ног, чтобы вытолкнуть верхнюю часть живота вверх к перекладине.
- Продолжайте подтягиваться, подавая локти назад и сгибая корпус над перекладиной. Чтобы помочь себе, держите ноги немного поднятыми.
- Вращайте запястья, пока не завершите выход силой (см. с. 217). Перекладина должна находиться под верхней частью живота, голова и грудь — наклонены над перекладиной, а ноги подняты. Вы должны хорошо опираться на предплечья.
- Отожмитесь от турника, выпрямляя руки. Сделать это проще, если по мере выполнения жима вы будете смотреть перед собой, держа голову прямо. Задержитесь в верхней фазе упражнения.

## Суть упражнения

Если бы хоть одно популярное силовое упражнение когда-либо могло считаться универсальным трюком и демонстрацией физических способностей, вероятно, это был бы могучий выход силой в упор. В отличие от подавляющего большинства силовых упражнений, он включает в себя сильный компонент тяги плюс толчок. Добавьте сюда скорость, мощь, необходимость поддерживать равновесие и рассчитывать время, общую координацию тела и стальные мышцы брюшного пресса — разве могут еще оставаться сомнения, почему выход силой в упор является одним из тех навыков, которыми настолько восхищаются многие спортсмены, занимающиеся с собственным весом?



Обычно спортсмены, которые способны осилить выход силой на турник, могут выполнить полный подъем силой в упор. Разница лишь в том, что вам нужно вытолкнуть вес тела вверх примерно наполовину дальше, чем при обычном жиме. Если ваш жим, мягко говоря, хромает, я помогу вам восполнить этот пробел, парни — я включил в программу целую серию последовательных упражнений на жим (с. 240–243)



## Дополнительные последовательные упражнения на жим

Жим на перекладине — это последний важный аспект подъема силой в упор: большинство спортсменов, которые не способны выехать на скорости или использовать импульс, вынуждены делать подъем, прибегая к грубой силе. Да, конечно, техника необходима всегда, но если базовой силы мышц не хватает, забудьте об этом упражнении.

Именно поэтому жим представляет собой важный элемент подъема силой в упор, который вызывает трудности у стольких людей. Единственный способ развить необходимую силу — выполнять множество последовательных упражнений на жим. Если вы сможете уверенно выполнять *горизонтальный жим на турнике* (жим на горизонтальной перекладине), ваши шансы на то, чтобы полностью выполнить выход силой в упор, взлетят до небес.

Действительно ли вам нужна программа жима? Я, в силу ряда причин, являюсь ярким сторонником отжиманий как постоянного упражнения. Но если вы хотите отработать выход силой

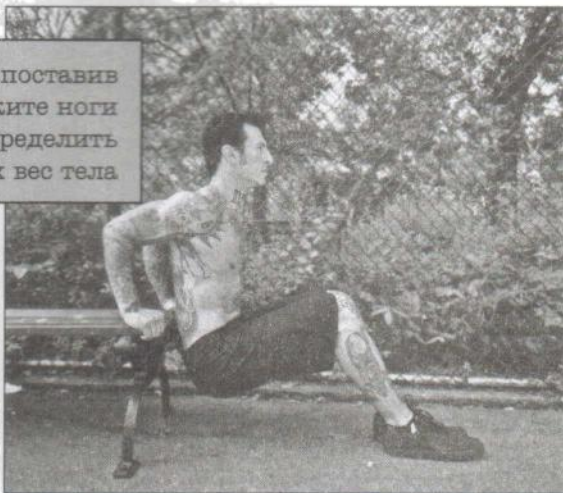
в упор, жим — это неплохой выбор вспомогательного упражнения: вам нужно уметь хорошо отжиматься. Кроме того, многие мастера каллистеники, например знаменитые Эл Кавадло и Мэтт Шиферль, серьезно относятся к жиму как элементу своей базовой тренировки. Все дороги ведут в Рим, не так ли?

Большинство вариаций жима — упражнений на силу — в действительности не являются упражнениями на мощь. Но поскольку они помогают развить навык подъема силой в упор, я кратко изложил серию из десяти ступеней последовательного жима для всех, кому это может показаться полезным. Здесь нет норм и стандартов последовательности — просто положитесь на свою интуицию и выжимайте по максимуму все, что можно, из упражнений, пока не начнете выполнять их профессионально. Только тогда можете продвигаться по программе дальше. Поскольку эта книга посвящена взрывной мощи, я включил ряд взрывных вариаций жима после основных последовательных упражнений.

### 1. Жим от скамейки с согнутыми ногами



Начните упражнение, поставив ноги на пол. Держите ноги согнутыми, чтобы распределить на них вес тела





## 2. Жим от скамейки с прямыми ногами



При выпрямленных ногах большая нагрузка приходится на верхнюю часть тела



## 3. Жим над полом



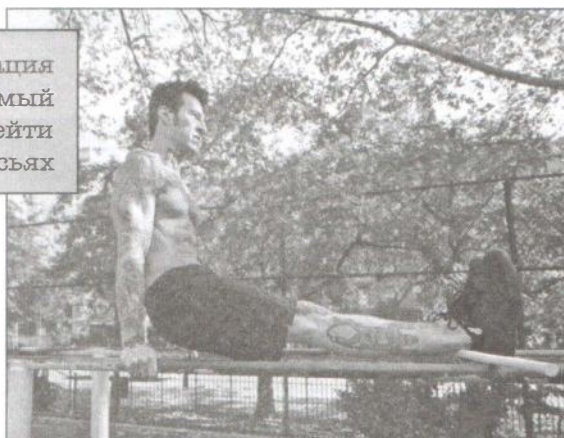
Подъем ног на предмет, находящийся на возвышении, смещает центр тяжести назад, ближе к рукам



## 4. Жим с ногами на брусках



Данная вариация представляет собой самый простой способ перейти к тренировке на брусках



## 5. Жим на брусьях с опорой 1



Данная вариация (жим на подъеме стопы) немного усложняет опору



## 6. Жим на брусьях с опорой 2



Опора на ногу при подъеме поможет вам устранить все трудности



## 7. Жим на брусьях



Классический жим на брусьях. При наклоне корпуса назад большая нагрузка приходится на трицепс, а при наклоне вперед в движении больше задействованы мышцы груди и плеч



## 8. Жим на брусках с вытянутыми ногами



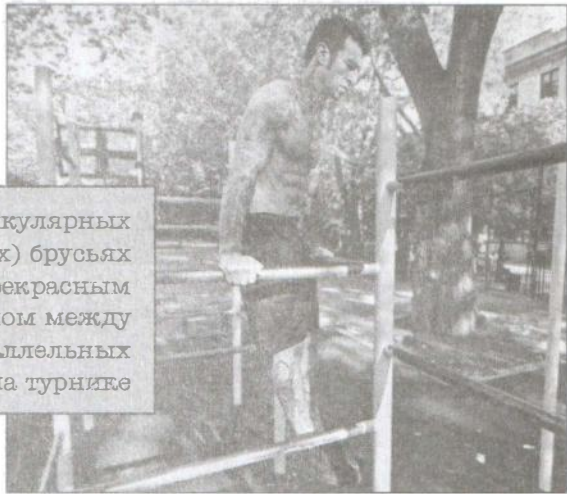
Вытянутые ноги смещают центр тяжести вперед и усложняют жим



## 9. Жим на перпендикулярных брусьях



Работа на перпендикулярных (прямоугольных) брусьях служит прекрасным промежуточным звеном между работой на параллельных брусьях и на турнике



## 10. Жим на перекладине



Вот вы и дошли до жима на перекладине — теперь вы обладаете достаточной силой, чтобы выполнить подъем силой в упор!



## Русский жим

Жим — невероятно разнообразное упражнение, и по мере того как вы двигаетесь вперед, перед вами постоянно возникают множество вариаций, которые вы можете попробовать. Русский жим иногда используется как вспомогательное упражнение перед переходом

к подъему силой в упор: занимаясь на брусьях, вы опускаетесь, контролируя движение локтями, затем смещаете вес вперед и выпрямляете руки. Некоторые спортсмены полагают, что это движение во многом дублирует выход силой.



## Жим углом

Жим на брусьях с вытянутыми вперед зафиксированными ногами (по-другому называемый положением «уголок») — это интересная продвинутая вариация жима. Помимо того

что она тренирует мышцы живота, в данном положении центр тяжести смещается вперед, что усложняет упражнение.



## Корейский жим

Для тех из вас, кто желает поднять технику жима на уровень, присущий сверхчеловеку, я готов предложить *жим на одной руке*. Хотите — верьте, хотите — нет, его можно выполнить, если вы будете отжиматься от верха стены. Если вам интересна данная вариация жима (и многое другое), могу порекомендовать

книгу Стива Лоу о сверхбольших объемах каллистеники *Overcoming Gravity* («Преодоление гравитации»). Если у вас появилось желание купить книгу, вам следует изучить самый прекрасный из когда-либо написанных материалов о жиме (помимо прочего) — книгу Эла Кавадло «Сила без границ».



Корейский жим — это безумно трудная вариация жима на перекладине, при которой турник находится у вас за спиной. Тут нужны плечи, как у гориллы!

## Двойной жим: взрывные вариации

Серия жима, которую я только что представил, направлена на развитие медленной силы — особого вида силы, которая необходима в самой последней фазе подъема силой в упор. Но ведь эта книга посвящена *взрывной мощи*, ведь так? Так что с моей стороны будет упущением не поделиться с вами способами отработать жим на сочетание скорости и силы. Приготовьтесь прокачать верхнюю часть тела... Я говорю о жиме на мощь, красавчики!

### Жим в ходьбе на брусках

Как только вы отработали жим настолько хорошо, что можете выполнять ряд трудных его вариаций на брусках, пора приступить к различным взрывным вариациям. Основой всех этих вариаций служит *жим в ходьбе на брусках*. Он заставляет ваши суставы и мышцы амортизировать нагрузку по мере того, как вы переставляете руки по брускам. Идеальное начало.



## Жим с прыжками на брусках

Как только ходьба начнет даваться легко, усильте нагрузку, подпрыгивая вверх-вниз на брусках в положении для жима. Жим с прыжками на брусках требует довольно мощных толчковых движений, позволяющих вашим рукам при-

подниматься над брусками. По мере того как будет расти ваша мощь, вы сможете поднимать себя еще выше. Вы также тренируете мощь рук и предплечий, когда снова ловите свое тело на брусках.



Как только вы освоили прыжки вверх-вниз, можете немного усложнить технику: делайте жим с длинными прыжками вперед по брускам. Конечно же, вы можете идти и в обратном направлении





## **Жим с хлопками**

Как только прыжки станут достаточно мощными, вы сможете выполнять *жим с хлопками*. Если вы думали, что отжимания с хлопками — сложное упражнение, попробуйте этот трюк, где вашим рукам придется поднять весь

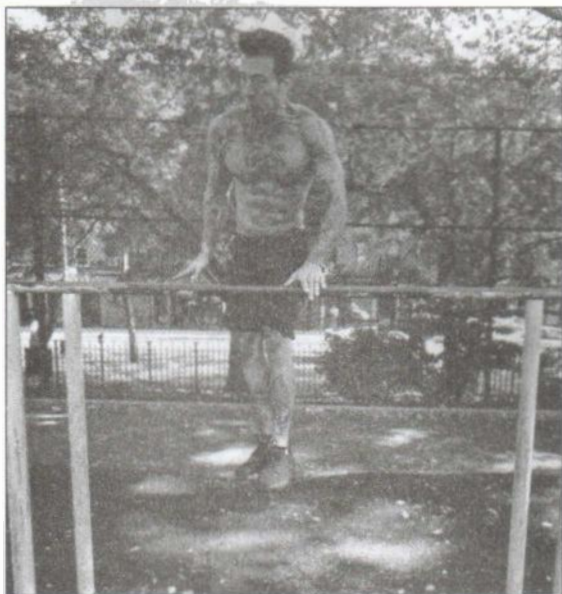
вес тела во взрывной манере! Убедитесь, что вы достаточно подготовлены, чтобы выполнять подобные жесткие упражнения на мощь, в противном случае есть опасность получить травму.



## Мощный жим с разворотом на 180°

Если жим с хлопками дался вам легко, в моем арсенале есть одно чертовски мощное упражнение на верхнюю часть тела. Но, как и всегда в калистенике, вы можете сделать упражнение труднее. Мощный жим с разворотом на 180° повышает взрывной характер тренировки

и эффективность развития ловкости при жиме. Способны ли вы выполнить достаточно взрывной жим, чтобы развернуть корпус в воздухе на 180° и опять поймать брус? Не знаю, насколько реально развернуться на 360° в полете при мощном жиме, я такого ни разу не видел.



## **Жим с махами**

Жим с махами идет еще дальше и развивает мощь и общую координацию всего тела. В нижней фазе жима сделайте мах ногами вперед, выпрямив руки, сделайте полный мах ногами назад. К тому времени, как ваши руки

будут зафиксированы, корпус и ноги должны располагаться практически горизонтально. Данное положение длится считанные доли секунды, перед тем как вы сделаете мах ногами назад.



## Выход за грани возможного

Когда спортсмен доводит до совершенства подъем силой в упор, первое побуждение — попытаться сделать его в медленном темпе. Подъем силой в упор, выполненный медленно, без использования импульса, — это поистине завораживающее зрелище, но если целью вашей тренировки является развитие мощи, медленный темп — это совершенно не то, что нужно (это не означает, будто вы не можете использовать этот вариант в рамках тренировки силы).

### Подъем силой в упор обратным хватом

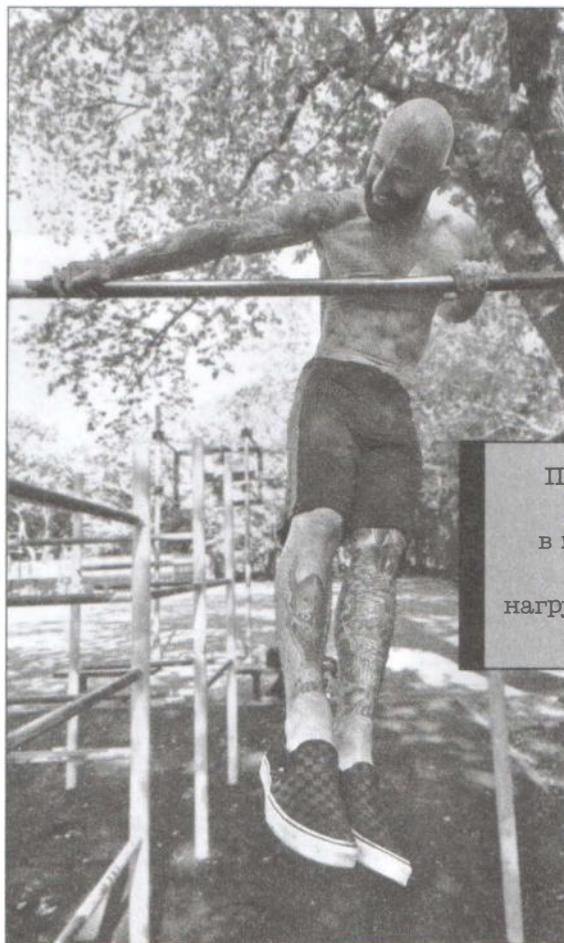
Обычно подъем силой в упор производится прямым хватом (ладони от себя), однако вариация с обратным хватом бросает новые вызовы телу, в частности хвату и бицепсам. К тому же необычное положение тела делает жим в верхней его фазе намного труднее.



## Подъем силой в упор «лучник»

Как только вы довели до совершенства подъем силой в упор обратным хватом, можете попробовать более сложную вариацию подъема силой в упор — *асимметричную тренировку*

с одной рукой, вытянутой в сторону так, чтобы свести к минимуму ее участие в тяге/толчке. Это упражнение называется *подъемом силой в упор «лучник»*.

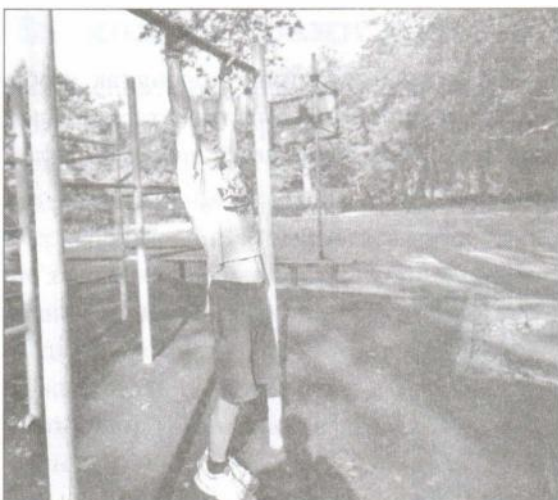


Подъем силой в упор «лучник» буквально тычет вас носом в ваши слабости. Согнутая рука вынуждена компенсировать нагрузку, вытягиваясь дальше, но Эл смеется над слабостями

## Полный подъем силой

Еще один альтернативный способ развития мощи — тренировка *полного подъема силой*. Вы уже научились выполнять размахи разгибом — ключевой элемент всех упражнений серии подъемов силой в упор, необходимый для создания импульса, помогающего подтянуться. Но если можете сконцентрировать всю мощь

своего тела, то попробуйте *экстремальный подъем силой в упор напрямую*. Он похож на обычный подъем силой в упор: вы начинаете с виса, а заканчиваете на перекладине, но при этом на протяжении всего упражнения держите руки почти прямыми. Вы выталкиваете корпус движением всего тела!

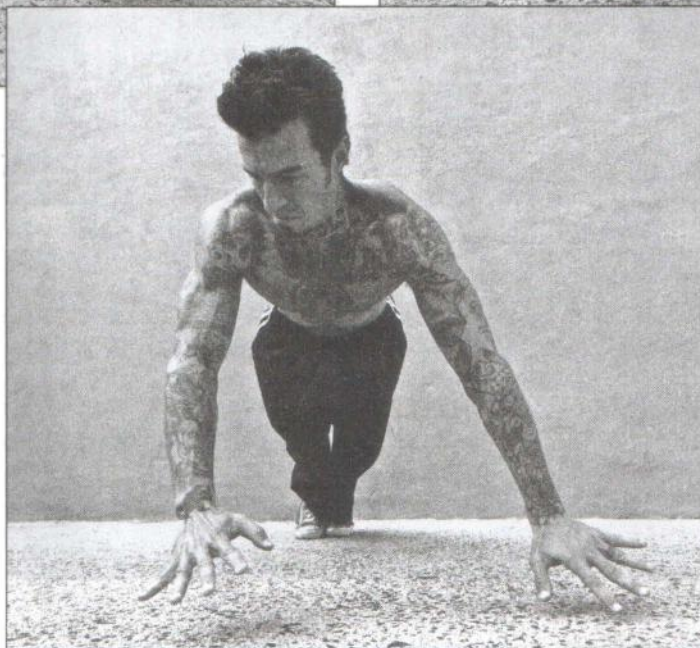
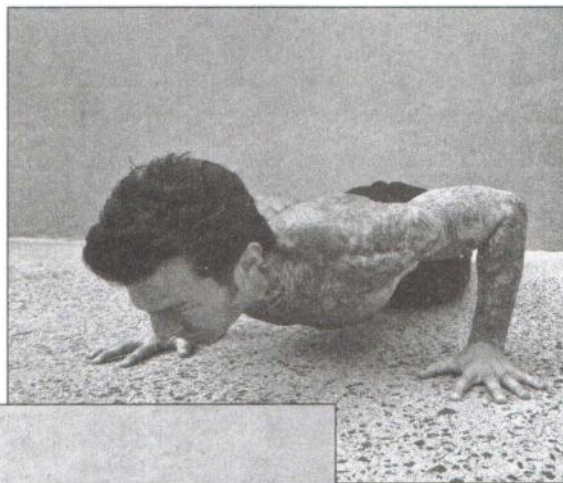
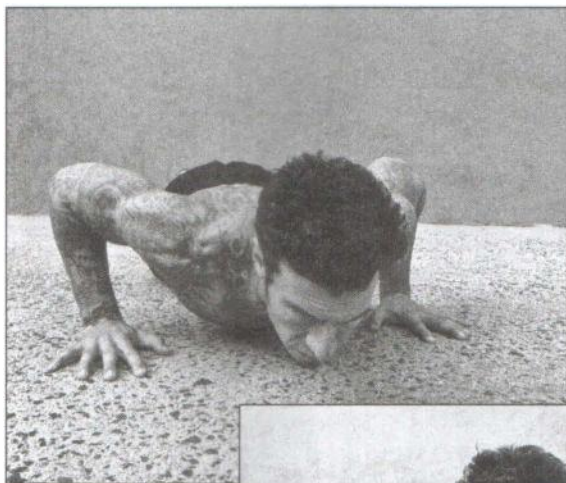


## Упражнения на ограниченном пространстве

Далее представлены три полезные техники развития скорости и мощи, которые вы можете использовать в своей программе для разнообразия в качестве вспомогательной либо плиометрической тренировки. Все эти упражнения одиночные и не требуют оборудования. В отличие от последовательных упражнений в серии, большую часть данных упражнений можно выполнять ритмично большим числом повторений и эффективно в других сериях, представленных в данной книге. В этом смысле они хороши для разминки или как завершающие упражнения в взрывной сессии.

### Отжимания с подпрыгиваниями в стороны

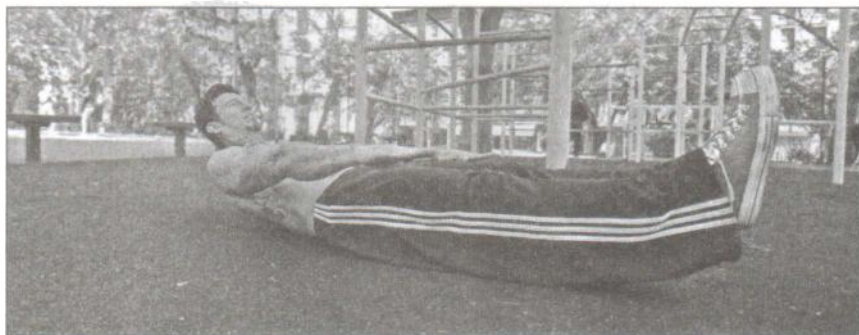
Примите положение упор лежа. Согните руки в локтях и отождмитесь с подпрыгиванием, а приземлитесь в 10–15 см от начальной точки. Это пример того, как различные мощные отжимания могут сочетаться в одном подходе: применяя данную технику, можно идти по часовой стрелке, против часовой стрелки, вперед, назад, менять направление. Вы также можете выдавать и кое-что другое, например отжимания с хлопком.



## Щучьи складывания

Лягте на пол так, чтобы центр тяжести приходился на ягодицы. Взрывным движением поднимите корпус и ноги, приближая их друг к другу и ударяя ладонями по ногам в верхней фазе упражнения. Вернитесь в исходное положение, откидываясь назад, и сразу же сделайте новое повторение. Взрывная тяга всегда

требует стальных мышц брюшного пресса — а это фантастическое упражнение на развитие сверхмощного пресса, — и на самом деле выполнять его намного большим количеством повторений болезненнее, чем наблюдать за ним со стороны. И старайтесь не жертвовать скоростью!





## Удар в прыжке

Примите бойцовскую стойку: одна нога спереди, другая — сзади. Резким движением вынесите стоящую сзади ногу вперед и, используя импульс, выбросьте колено другой ноги в воздух. В верхней фазе упражнения выпрямите ведущую ногу в колене, чтобы исполнить удар.

Это полезное, сравнительно безопасное упражнение на силу и здоровье бедер. Оно хорошо отбатывает односторонние подъемы ног, что для упражнений на ограниченном пространстве редкость.



## Отбой!

Некоторые техники в калистенике главным образом зависят от навыка. Свободная стойка на руках — яркий тому пример. Большинство спортсменов способны удерживать свой вес на руках, скажем, упираясь в стену. Но очень немногие могут без усилий свободно стоять на руках: им хватает силы, но не хватает навыка. И наоборот, некоторые упражнения с собственным весом в большей степени зависят от силы. Если вы обладаете достаточной силой, подтянуться вам не составит труда, даже если у вас отвратительная координация, плохое чувство времени, неудовлетворительный навык держать равновесие и т. д.

**Плохая новость:** подъем силой в упор требует и силы, и навыка. Пока вы не будете обладать достаточной мощностью, а также невероятно точной техникой этого движения, у вас мало шан-

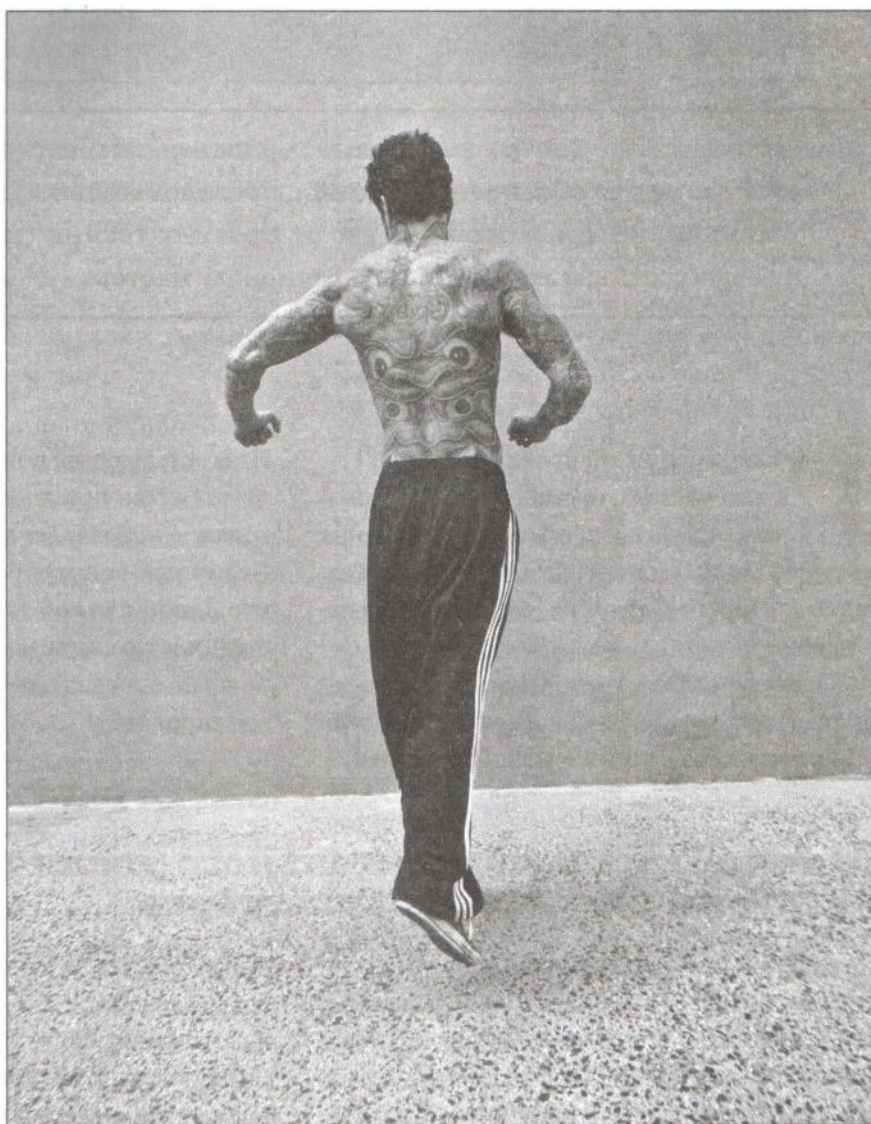
сов успешно выполнить данное упражнение. Однако польза от подъема силой в упор невероятна. С одной стороны, подтягивание тела к перекладине создает отличный противовес чрезмерным взрывным толкающим упражнениям (ведь вы же выполняете мощные отжимания, не так ли?). С другой стороны, оно функционально, развивает взрывную технику всего тела и служит чудесным базовым упражнением для дальнейшего проведения взрывной тренировки на перекладине, если вы намерены углубиться в гимнастику.

Легко ли это все? Нет. Но можно ли этому научиться, разбив сложные движения на более простые ступени? Да, я вам обещаю. В этом смысле это такой же навык, как и все остальные. Так что давайте не будем тратить время и скорее пойдем к турнику.

---

**СОСТАВЛЕНИЕ  
ПРОГРАММ:  
ТЕОРИЯ  
И МЕТОДЫ**

---



# 10 ПРОДВИЖЕНИЕ К ЦЕЛИ ПРИНЦИП РАВС

---

Замечательно. Теперь вы можете гордиться тем, что у вас в арсенале есть все шесть серий упражнений с последовательно усложняющейся техникой, которые проведут вас от простых техник (первая ступень) к безжалостным жесточайшим ступеням мастера (десятая ступень).

---

**Е**сли вы сможете пройти все их до ступени мастера, то станете самым взрывным, самым мощным из всех известных вам спортсменов, самым сильным атлетом, которого вы только можете себе представить.

Поверьте мне: вы не встретите практически никого, кто смог бы сравниться с вами, если станете мастером всей взрывной шестерки!

Итак, следующий вопрос: *каким образом мне лучше всего переходить от более простых упражнений к более сложным в этих сериях?* Отличный вопрос, ребята. Объявляю перекур. Сейчас мы об этом поговорим. К концу этой части книги вы будете, черт возьми, богами составления программ взрывных тренировок.

## **Стандарты последовательного увеличения нагрузки для большой шестерки**

Первая книга «Тренировочная зона» была посвящена набору мышечной массы и тренировке мощи с помощью исключительно веса собственного тела. В этой книге я ввел концепцию *последовательности*. Смысл данной концеп-

ции в том, что за простым упражнением идут более сложные. Как узнать, что вам уже пора переходить к более сложному упражнению? Легко — я ввел ряд стандартов последовательности. Например, если вы выполняете полные



Лерой Колберт работает на массу! Тренировка с весами и каллистеника — друзья навек. И то и другое отлично работает, если вы правильно применяете принцип двойной последовательности

отжимания, то должны усердно тренироваться до тех пор, пока не сможете выполнить два подхода по 20 повторений, демонстрируя при этом идеальную технику. Когда вы этого добьетесь, можете переходить к более сложному упражнению серии — отжиманиям узким хватом со сведенными вместе ладонями.

Данная стратегия постепенной наработки способностей и навыков и последовательного достижения заранее намеченных целей вероятно эффективна для развития силы. Если вы все будете делать правильно, вероятность неудачи практически равна нулю. Конечно, не я автор этой концепции. Это очень старый подход к тренировкам, который называется «двойная последовательность». Слово «двойная» означает, что вы можете совершенствоваться двумя способами: во-первых, повышая количество повторений, во-вторых, достигая своих целей, увеличивая нагрузку (то есть выполняя более сложные упражнения). Этот метод очень, очень стар. Он, определенно, был описан еще в Библии. Возможно.

Многие из тех, кто читает эту книгу, будут тренироваться, применяя методы, изложенные в первой книге. И если вы в будущем сможете

выполнять нормы последовательности для совершенствования своих навыков и умений, то любую серию упражнений будете щелкать как семечки. Вы поймете это позже. Вероятно, вам будет хотеться, чтобы я предоставил готовые программы в схожем формате и в этой книге. Возможно, вы ждете, что я скажу нечто подобное: *выполните два подхода полуразгибом по 10 повторений, прежде чем перейдете к подъему разгибом.*

Нет, я не собираюсь пичкать вас подобной ерундой. Работа с повторениями действительно эффективна для силовых тренировок и бодибилдинга, но когда вам приходится применять техники, основанные на использовании мощи, такой подход не сработает. Почему? На это есть три причины.

### **1. Работа с повторениями приводит к мышечному истощению, а не к развитию мощи**

Наращивая мышечную массу, вы стремитесь к тому, чтобы израсходовать энергию мышечных клеток. Когда вы делаете это, клетки начи-

Скорость и мышечное истощение — это два взаимоисключающих понятия. Как же вы собираетесь сочетать их в своих тренировках? Тренировка морпехов США



нают функционировать в экстренном режиме и запастись дополнительным белком на случай повторения экстремальной ситуации — так мышцы со временем набирают массу. Достичь мышечного истощения довольно просто — вы постоянно увеличиваете количество повторений в упражнении! Все больше и больше. Это одна из причин того, почему так эффективно намечать для себя целевое количество повторений.

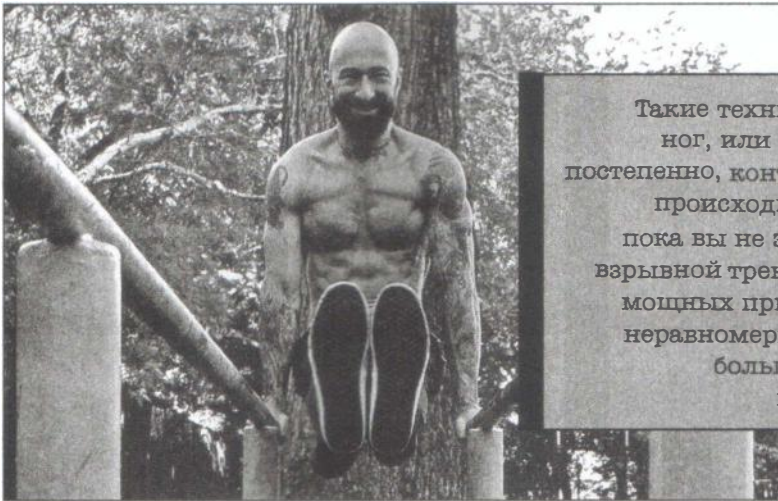
Но когда вы тренируете мощь, ваша цель — не мышечное истощение, а сверхбыстрые резкие движения. Молниеносная скорость и истощение — понятия несовместимые. Поэтому строить тренировку на возрастании количества повторений в таком случае неправильно.

## **2. Увеличение количества повторений повышает риск травматизма**

Техника тренировки силы и наращивания мышечной массы, описанная в «Тренировочной зоне», предполагает выполнение устойчивых безопасных упражнений. Например отжимания выполняются в размере 2–1–2, то есть

2 секунды на опускание корпуса вниз, задержка на секунду в нижней фазе упражнения, затем 2 секунды на жим корпуса вверх. Это значит, что по мере выполнения повторений ваши мышцы истощаются медленно и, что особенно важно, постепенно, пока наконец вам не станет трудно выполнять упражнение и вы его не прекратите. Поскольку мышцы контролируют каждый сантиметр движения тела, возможность получить травму во время тренировки ничтожно мала.

Взрывная тренировка проходит немного по-другому. Она *баллистическая*. Это значит, что мышцы на самом деле не контролируют значительную часть движений. Возьмем, к примеру, сальто назад: после первого взрывного толчка огромную роль в движении играют импульс и гравитация. Конечно, прилагая усилия, вы можете в какой-то степени направлять тело, но эта техника намного быстрее и сложнее, чем простые силовые упражнения. Если что-то пойдет не так, у вас есть лишь доли секунды, чтобы сгруппироваться. Чем больше повторений вы делаете, тем более истощенными себя чувствуете и тем сильнее рассеивается концентрация. Это крайне усложняет контроль



Такие техники, как подъем вытянутых ног, или «уголок», истощают мышцы постепенно, контролируемо. Расход энергии происходит довольно прямолинейно, пока вы не завершите упражнение. При взрывной тренировке, например во время мощных прыжков, энергия расходуется неравномерно и на суставы приходится большая нагрузка. Это повышает вероятность травмирования

над движениями, особенно группировку в экстренном случае.

По этой причине не нужно стараться сделать большое количество повторений, стремясь выполнить заданное количество. Следует сделать столько повторений, сколько, по вашим ощущениям, будет достаточно, чтобы вы могли выполнять упражнение с *абсолютно идеальной техникой*. Всегда стремитесь к совершенствованию техники, а не к большому числу повторений. Второй подход является контрпродуктивным.

### **3. Стремление к большому числу повторений создает неправильные установки**

Наконец, концепция тренировки, основанная на увеличении числа повторений, направлена на систематическую работу с увеличением веса, который должен быть рассчитан математически: обычно это тренировка со штангой или методы силовой тренировки, принятые в калистенике. При взрывной тренировке с собственным весом нам в действительности не нужно стремиться увеличивать нагрузку — нам

надо повышать эффективность, скорость, мощь и сложность движений. Мы можем следить за всем перечисленным, только оценивая чистоту движений. Целевое увеличение повторений едва ли поможет нам достичь этих целей, и когда вы держите в уме какое-то определенное число повторений, вы же не думаете о чистоте упражнения, не так ли? Так что избавьтесь от этой архаичной установки на простое количественное увеличение повторений. Здесь это не работает. Нам нужно кое-что другое!

Надеюсь, вы, бойцы, привыкшие тренироваться по принципу двойной последовательности, уже прочитали предыдущие две страницы и простили меня за то, что в данную книгу я не включил программу тренировок с указанием целевого количества повторений для каждого упражнения или другие стандарты последовательности. Но ведь вы достаточно умные ребята (именно поэтому сейчас читаете эти строки), и поэтому, вероятно, готовы задать мне следующий вопрос: *если нет какого-то определенного количества повторений, которые мне необходимо выполнить, как же мне узнать, когда пора переходить от одной ступени в серии к другой?*



Разные техники требуют разных психологических установок. Если вы слишком заиклены на том, чтобы выполнить еще несколько повторений, то упускаете из виду повторение, которое выполняете в данный момент. Возможно, для медленных упражнений эта установка годится, но для взрывных тренировок это очень плохая психологическая установка.

## Как понять, в какой момент необходимо переходить на новую ступень: система PARC

Если вы внимательно прочитали про три причины избегать стремления к целевым повторениям, которые я изложил в этой главе, то вы, вероятно, уже можете себе представить, какого плана установка нам необходима. Следует сконцентрироваться не на количестве повторений, а на качестве выполняемых упражнений. Коротко говоря, *можете переходить к следующей ступени, только когда довели до совершенства компетентность в выполнении базовых компонентов техники*. Не раньше.

Теперь я знаю, о чем вы думаете. Такие термины как «компетентность» и «совершенство», довольно субъективны... Разные спортсмены могут понимать их по-разному. Вы правы. Вот почему я собираюсь расшифровать четыре ключевых компонента компетентности во взрывной тренировке, чтобы подробнее по-

яснить, что я имею в виду. Когда я объясняю своим подопечным эти понятия, я иногда использую аббревиатуру PARC, чтобы им проще было запомнить эти четыре концепции (когда во Франции появился паркур, это слово изначально записывалось как «parcours», что в переводе означает *путь* или *путешествие*. Чтобы запомнить PARC, помните о французском слове «паркур»).

**PARC — четыре компонента компетентности:**

- P — proficiency (профессионализм);
- A — adaptation (адаптация);
- R — regularity (регулярность);
- C — confidence (уверенность).

Теперь давайте рассмотрим их подробнее.



## Профессионализм

Профессионализм в целом означает способность сделать что-то правильно. Выполняя техники, изложенные в этой книге, вы придерживаетесь описанного мною порядка, хотя бы приблизительно. Если вы выполняете подъем силой в упор, вы делаете размах и разгиб, подтягиваетесь на руках, делаете выход силой и выталкиваете корпус вверх над перекладиной. Вы выполняете все пункты по порядку качественно и эффективно. Профессионализм не предполагает абсолютного совершенства техники. Чтобы выполнять эти упражнения, вам не нужно быть гимнастом мирового уровня, который ждет, что члены жюри, строгие умудренные опытом тренеры, поднимут за-



## Адаптация

Этот элемент связан со способностью тела привыкнуть к новому навыку. Многие могут быстро развить способность нервной системы учиться какой-то определенной технике, но тело в этом процессе отстает. *Дух силен и полон стремления, но плоть слаба.* Конечно, неподготовленные люди, возможно, и смогут выполнить переворот вперед с первого раза (что вряд ли), если их об этом попросить. Но при этом им будет казаться, что их плечи словно вырываются

ветные таблички с цифрой 10. Никто не собирается вас оценивать, никто не будет судить по какой-то в теории эстетически безупречной форме. Ваша задача — сделать дело и развивать скорость и мощь. Если где-то локоть или нога будет торчать не в ту сторону, это никого не волнует, если вы не покалечитесь. Стремитесь к совершенству, но никогда не теряйте свободу!

Под «правильной» формой я понимаю наиболее эффективную технику, к которой человек имеет склонность. Найдите такую способность у себя и затем совершенствуйте эти техники. Я не думаю, что имеет значение, как выполнять удар ногой сбоку — с ногой, повернутой пальцами к полу или вверх, если при этом фундаментальные принципы не нарушены. Большая часть тренировок в классических боевых искусствах предполагает простое повторение, то есть предлагает уже готовый продукт, в котором человек теряет свою индивидуальность.

Брюс Ли

из суставов, они могут потянуть пресс, травмировать запястья, а на следующий день у них все будет болеть. Разумеется, это не сулит ничего хорошего суставам, и ни в коем случае нельзя повторять подобное. Если ваше тело протестует против того, что вы делаете, или чувствует себя неловко, когда вы занимаетесь на какой-либо ступени, это значит, что вы еще не готовы переходить на следующую ступень, даже если технически способны выполнить упражнение на этой ступени. На самом деле вам, наверное,

лучше всего вернуться на пару ступеней назад и выполнять упражнения, которые не вызывают у вас болезненных ощущений. И не забывайте делать разминку (см. с. 292).

## **Регулярность**

Это очень важный момент. Если вы способны один раз правильно выполнить переворот назад на одной руке (восьмая ступень), это не значит, что вам можно сразу перейти к сальто вперед с разбегом (девятая ступень)! Особенно актуально это, когда вы тренируете вращательные движения и вам удается выполнить их технически правильно один раз из десяти! Не поймите меня превратно: даже олимпийские гимнасты могут оступиться или осечься, выполняя свои трюки, иногда допуская ошибки даже в базовой технике. Мы все иногда косячим, и чаще это происходит при выполнении быстрых и сложных движений взрывной каллистеники. Это особенность человеческой природы. Но помните золотое правило: если вы не можете продемонстрировать правильную

технику в десяти случаях из десяти (с паузами между подходами), значит, вы еще недостаточно хорошо ее отработали, чтобы переходить к более сложным упражнениям.

## **Уверенность**

Это чувство появляется только после того, как вы много раз успешно и безопасно выполнили прием. Вы собираетесь совершить движение и уже знаете, что сделаете, и не спустя рукава, а хорошо, и готовы сделать его еще лучше. Если вы нервничаете перед каждым повторением, значит, еще не достигли необходимой компетентности. Следует поработать на этой ступени. Но это же не так плохо. Это значит, что вам еще есть чему научиться, выполняя упражнение. Великолепно! Не забывайте, что переход на новую ступень не помогает развить скорость, навык и мощь, а лишь позволяет продемонстрировать скорость, навык и мощь. И только аккуратно и последовательно вкладывая усилия в те движения, которые уже освоили, вы сможете развить все названные качества.

## **PARC на практике**

Вам будет действительно полезно осознать смысл PARC на как можно более ранних этапах тренировки, чтобы вы могли всему учиться сами и правильно выбирать момент, когда и каким образом следует двигаться дальше. Наблюдать за тем, как тренируются другие, конечно, тоже полезно, но нет ничего лучше собственного опыта. Далее я привел несколько примеров того, как на практике реализуется принцип PARC.

- **Профессионализм.** Легко дать определение профессионализму, если вы понимаете смысл движения и честны сами с со-

бой. При качественном подъеме разгибом (с. 128) в конце упражнения спортсмен должен принять устойчивое, как скала, положение. Если вы заваливаетесь назад, значит, не достигли профессионализма. Продолжайте отрабатывать движение.

- **Адаптация.** Если вам удастся сделать переворот вперед (с. 162) один раз в несколько дней и после этого вы корчитесь от боли и у вас растяжение мышц брюшного пресса, значит, тело еще недостаточно адаптировалось к этому движению. Попробуйте вернуться на одну-две

ступени назад или выполнить дополнительные упражнения, чтобы улучшить свою форму.

- **Регулярность.** Если вы отрабатываете смертельные прыжки (с. 66) и после разминки способны качественно перепрыгнуть через турник только через раз, значит, вам не хватает регулярности. Продолжайте отрабатывать движение.
- **Уверенность.** Если вы внутренне готовитесь выполнить переворот назад (с. 198), но боитесь, что можете сломать себе шею, значит, вы что-то делаете не так и вам не хватает уверенности. В таком случае ничего не предпринимайте и попробуйте вернуться на одну ступень назад.

Вот четыре простых концепции. Хотел бы сказать проще — не смог бы. Если вы будете следовать им, это упростит вам тренировку, сделает ее безопаснее и в долгосрочной перспективе вы будете прогрессировать быстрее. Забудьте на эти правила — и на горизонте замаячат травмы и истощение. Я научил этим последовательным упражнениям многих, очень многих парней, которые пытались пойти по пути наименьшего сопротивления и обойти PARC стороной. Умные люди в конце концов все-таки пришли к тому, что эти принципы нужны.

Так почему же не быть умниками с самого начала?



Следуйте принципам PARC, и вы достигнете уровня мастера быстрее и, что особенно важно, безопаснее

## Отбой!

Одну из наибольших трудностей во взрывной тренировке представляет то, что в ней нет целей, готовых методов определения того момента, когда можно безопасно и разумно перейти к следующей ступени. Но вместе с тем это же чертовски здорово. Применяя принцип PARC, вы полагаетесь на логику и здравый смысл, учитесь оценивать степень разумного риска. Все эти качества являются компонентами того, что я называю мудростью тела, — того, без чего ни один настоящий мастер калистеники не может обойтись.

Перечитайте эту главу и в полной мере осознайте концепцию PARC. Вникните в нее настолько глубоко, чтобы быть способным написать по ней сочинение или подробно объяснить эти че-

тыре концепции тренирующемуся человеку. Не пытайтесь в произвольном порядке выполнять техники, описанные в этой книге. Если вы будете делать это, то с большой долей вероятности получите травму, а мне это не нужно. Начните с самого начала, отработайте базовые навыки и определите взрывные техники такой сложности, которые вы можете безопасно выполнять и из которых со временем извлечете пользу. Применяйте системный подход к составлению программ. Как только у вас начнут развиваться мощь и навык, используйте правило PARC для определения момента, когда вы готовы перейти на следующую ступень.

У вас есть все, что вам нужно. Я верю в вас, ребята.

# МОЩЬ И НАВЫК ДВЕ СМЕЖНЫЕ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ

---

Для серий упражнений, представленных в этой книге, я рекомендую два различных подхода к тренировкам:

- тренировка мощи;
- тренировка навыка.

Ваш выбор зависит от серии, которую вы отрабатываете.

---

## Почему существуют два разных метода тренировки

О разных подходах к тренировке была написана уйма статей и книг, так что я буду краток. В широком смысле, есть два различных типа упражнений: упражнения, которые в основном развивают базовую мощь (силу, помноженную на скорость), и упражнения, которые работают на специальные сложные навыки движения (данные подходы могут перекликаться, но в целом смысл остается тот же).

*Прыжок вверх* — это пример базового упражнения на мощь, для того чтобы его выполнить, особого навыка не требуется. Достаточно вы-

полнять его раз за разом, чтобы развить мощь, укрепить суставы и в целом улучшить свою взрывную технику. *Сальто назад* — это пример упражнения на навык. Конечно, оно тоже требует огромной мощи, но при этом предполагает, что человек научится выполнять движение. Здесь речь не идет о развитии физической формы — разумеется, есть множество спортсменов, физические параметры которых (мощь, скорость, сила суставов) позволяют выполнить сальто назад, но они не могут сделать это, потому что им не хватает навыка.



Прыжки выполняются довольно просто, и их можно использовать для развития мощи. Более сложные техники, такие как сальто, также развивают ловкость, и их можно рассматривать как упражнения на навык. Обе категории упражнений следует выполнять по-разному

ПАРАМЕТР	УПРАЖНЕНИЕ НА МОЩЬ	УПРАЖНЕНИЕ НА НАВЫК
Тип упражнения	Простые (обычно движение вверх-вниз)	Сложные (обычно с вращением, частичным вращением или сменой углов движения)
Спортивные качества	Скорость и сила Количественные показатели Слаженность работы суставов	Координация Равновесие Чувство времени
Объект тренировки	Мышцы Связь нервной и мышечной систем Суставы	Нервная система Мозг Сознание



Иногда упражнения на мощь и на навык переключаются друг с другом. Например, прыжки с крыши на крышу требуют в равной степени и того и другого

Еще один способ понять различия между данными типами упражнений — использовать компьютерную аналогию. Базовые упражнения на мощь тренируют мышцы, мягкие ткани, нервную систему и даже кости. Они, так сказать, прокачивают аппаратное обеспечение. Упражнения на навык тренируют нервную си-

стему, мозг и сознание. Они прокачивают программное обеспечение. Для того чтобы иметь самый совершенный компьютер, вам нужно и то и другое, верно? Вы начинаете с того, что покупаете новое «железо», со временем прокачиваете и его, а затем можете начать скачивать более совершенный софт.

## Кто есть кто

Шесть основных типов движений, описанных в этой книге, не являются взаимозаменяемыми. Следует рассматривать прыжки и мощные отжимания как базовые упражнения на мощь. Подъемы разгибом, сальто вперед и назад следует рассматривать как упражнения на навык. Подъемы силой в упор представляют собой более сбалансированную смесь навыка и мощи, но я все-таки считаю их упражнением на навык, если ваша цель — развитие макси-

мально взрывной техники. (Серия последовательных упражнений на жим включает в себя вспомогательные упражнения для подъема силой в упор, и, строго говоря, они не являются упражнениями на мощь либо упражнениями на навык. Жим следует отрабатывать, как и любое другое силовое упражнение, малым — средним количеством повторений при малом количестве подходов.)

Подъемы силой в упор требуют сбалансированного сочетания мощи и навыка, и их могут осилить только более продвинутые спортсмены

Вот три основных упражнения на навык, и их следует освоить спортсменам, стремящимся развить взрывную технику движений всего тела

Эти два базовых упражнения на мощь формируют основу архитектуры тренировки — их следует выполнять всем спортсменам, стремящимся развить базовую скорость и силу, а также улучшить общую физическую форму





## Методы тренировки мощи и навыков: резюме

В следующих нескольких главах я поясню, в чем заключается разница между тренировкой мощи и развитием навыка. А пока просто дам краткий обзор основной концепции. Базовым принципом является то, что тренируя преимущественно мышцы и суставы (тренировка мощи), вы имеете дело с такими аспектами анатомии вашего тела, которые требуют времени, чтобы адаптироваться к новому стимулу. Если вы тренируете мощь, то обнаружите, что спустя день отдыха или более вы начинаете тренировку с большими силами. Когда вы тренируете навык, при условии, что ваша физическая форма

это позволяет, вы в действительности тренируете мозг и нервную систему. К этому моменту эти элементы адаптируются к новой нагрузке практически сразу.

Чтобы на примере рассмотреть эти крайности, представьте себе тяжелоатлета-олимпийца, тренирующегося со штангой огромного веса (тренировка мощи), и пианиста, играющего на фортепиано (тренировка навыка). Чем чаще вы будете пытаться поднимать вес в течение дня, тем сильнее будет падать эффективность тренировки, поскольку мышцы и суставы станут уставать. Но чем больше вы занимаетесь на пианино в течение дня, тем лучше играете (до наступления усталости), верно? Это потому, что нервная система и мозг адаптируются намного, намного быстрее, чем мышцы и суставы.



Игра на скрипке — это один полюс по линии «навык-мощь». Это чистый навык, требующий длительной практики (по несколько часов в день) и не предполагающий длительного отдыха. Сравните его с жимом огромных штанг, который находится на другом полюсе, — вам требуется меньше тренировки и больше отдыха, так?

В конечном счете это означает, что вы должны тренировать мощь интенсивно и коротко, затем отдохнуть до следующего подхода через день или два. Делайте, что вам нужно, затем устройте перерыв. Тренировка навыка проходит совсем по-другому. Занимайтесь столько, сколько сможете! Тренируйтесь как можно чаще — и при условии, что мышцы и суставы во время тренировки не перенапрягаются, вы

действительно будете способны тренировать навык чаще, чем ожидаете.

К этому моменту вы уже прочно усвоили, что хотя упражнения на мощь и упражнения на навык кое-где перекликаются, эти техники являются диаметрально противоположными. Подходы к ним тоже должны быть разными. Я постарался кратко представить эти два метода в таблице.

ПАРАМЕТР	УПРАЖНЕНИЯ НА МОЩЬ: СОСТАВЛЕНИЕ ПРОГРАММ	УПРАЖНЕНИЯ НА НАВЫК: СОСТАВЛЕНИЕ ПРОГРАММ
Психологическая установка на тренировку	Старайтесь увеличивать мощь с каждым новым повторением	Старайтесь совершенствовать технику упражнения с каждым новым повторением
Количество повторений за один подход	Для максимального развития мощи выполняйте 1–3 повторения за подход	Для максимального развития навыка выполняйте только одно повторение за подход
Количество подходов за одну сессию	Разное, но до 20 подходов, вероятно, достаточно	Выполняйте как можно больше подходов. Старайтесь не перенапрягаться
Частота	Выполняйте сессию упражнений на мощь раз в несколько дней	Вы можете выполнять сессию упражнений на навык каждый день, а то и по нескольку раз в день

## Отбой!

Постичь азы различных методов тренировки может быть сложной задачей, но основная идея этой главы на самом деле проста. Основой вашей тренировки мощи должны быть прыжки и отжимания на развитие мощи. Их легко выполнить, они хорошо тренируют тело, великолепно развивают силу и скорость верхней и нижней частей тела. К базовым упражнениям нужно добавить упражнения на развитие навыков,

которые позволят вам применить свою мощь более изощренным (как правило, проявив ловкость) образом. Вам нужно тренировать оба аспекта (мощь и навык) техники по-разному. Как это сделать? В следующей главе вы познакомитесь с моим методом развития мощи. Глава 13 содержит самый эффективный метод тренировки на развитие навыков движения.

# РАЗВИТИЕ МОЩИ ПРАВИЛО ТРЕХ И ПРАВИЛО ШЕСТИ

---

Не все упражнения из взрывной шестерки были созданы одинаковыми. Упражнения на навык-ловкость, такие как подъемы разгибом и сальто, могут выглядеть невероятно сексуально, но их может попытаться выполнить только тот спортсмен, которому хватает чистой мощи. Что я имею в виду под чистой мощью? А вот что:

---

- толчок ногой для того, чтобы поднять тело достаточно высоко;
- сгибание мышц живота для того, чтобы поднять ноги вверх;
- мощь плеч и рук для усиления импульса (и мощного отталкивания тела от пола на некоторых важных ступенях).

Вы не сможете развить подобную мощь, играя с экзотичными сальто и разгибами. Вам следует обрести ее до того, как вы начнете тренировать навык-ловкость, интенсивными последовательными тренировками прыжков и мощных отжиманий.

**Не старайтесь промчаться стремглав по ступеням, практикуйте только постепенное увеличение нагрузки.**

Даже после прочтения этих слов слишком многие спортсмены неправильно подходят к сериям прыжков/мощных отжиманий. Что я имею в виду? Возьмем, к примеру, прыжки. Я имею в виду то, что они пытаются выполнять простые прыжки, затем переходят к более сложным — вплоть до ступени мастера — и думают, что «сделали» серию.

Так не пойдет.

Если вы хотите быть взрывным спортсменом, нужно работать над серией прыжков (или схожими техниками) всю вашу спортивную карьеру. Вам кажется, что вы покорили прыжок вверх (третья ступень), только потому, что способны его выполнить? Как бы не так! Прыгайте выше! Суперзвезды баскетбола *годами* выполняют эти упражнения изо дня в день, пытаясь подпрыгнуть все выше и выше, зная, что они так постепенно разовьют еще большую мощь. То же верно и для мощных отжиманий. Смысл — последовательно и линейно увеличивать нагрузку базовых движений. Конечно, продвигаться вверх по ступеням, а не просто вслепую ринуться к ступени мастера — это довольно просто. Ваша цель — на протяжении

## Профилактика травм

Последовательная тренировка прыжков и мощных отжиманий не только поможет развить мощь мышц, но и увеличит способность мышц, мягких тканей и даже костей выдерживать такие нагрузки. Спортсмены, которые произвольно включали элементы акробатики в свои программы тренировок, постоянно страдали от вывихов коленей, потянутых голеней, болей в бедрах и в ногах в целом. Вы можете избежать большинства этих проблем, если посвятите значительную часть времени тренировке серии прыжков, чтобы разработать эти части тела.

## Основы составления программы тренировки мощи

Как вам научиться составлять программы основных тренировок на мощь? Сразу скажу, что я не большой любитель сложных таблиц и графиков, которые вы можете найти во многих учебниках по плиометрической тренировке. Если хотите позаимствовать их и применить для техник, описанных в этой книге, — пожалуйста. Я не большой любитель простого

всей спортивной карьеры использовать эти упражнения как инструменты развития мощи и единства работы суставов.

Если представить упражнения на навык-ловкость (особенно сальто и подъемы разгибом) как автомобиль, то базовые упражнения на мощь (прыжки и мощные отжимания) служат горючим. Чем больше горючего вы заливаете в бак, тем более мощным и реактивным становится ваш автомобиль. Но неважно, как долго вы пытаетесь отработать навык, — если не будете выполнять упражнения на мощь, ваш успех будет стремиться к нулю. Вы будете похожи на гоночную машину, в баке которой на ходу заканчивается бензин.

Знаю я и о случаях, когда парни (это всегда были парни), пытаясь выполнять переворот, ломали себе руки, обычно в области предплечья. Это происходило потому, что кости и мягкие ткани (все то, что амортизирует удары) просто были не подготовлены к движениям с высокой мощностью. Выход прост: осторожно последовательно продвигаться вперед в серии отжиманий на мощь. Я не хочу, чтобы кто-то из вас покалечился, понятно? Приведите тело в соответствующую форму, прежде чем швырять себя в разные стороны!

*технического составления графика упражнений и всегда учу своих подопечных двум базовым правилам применительно к основам составления программ развития мощи. Применяйте два элементарных правила в своей тренировке, и я обещаю, что ваша мощь взлетит, как ракета, до небывалых высот. Эти два правила называются *правилом трех* и *правилом шести*.*

## Правило трех

Когда речь заходит о количестве повторений, могу дать простой совет. Я называю его правилом трех.

**Если вы тренируете скорость–мощь, никогда не делайте более трех повторений одного упражнения.**

Вот и все. Вот так просто. Если вы хотите пройти все упражнения всех серий взрывной шестерки, при работе на некоторых ступенях вообще можете выполнять подходы по одному повторению. Можете выполнять подходы по два повторения. По три повторения. Но никогда не делайте больше трех повторений.

Почему следует выполнять так немного повторений для отработки скорости? Помните: тело развивается только тогда, когда вы дадите ему соответствующую команду. Попробуйте провести следующий психологический эксперимент: если вы хорошо разомнетесь и выполните 10 прыжков с приседаниями без остановки, тело будет двигаться быстрее на первом или на последнем прыжке? Ну, если вы размялись как следует, быстрее всего тело

движется на первом или втором прыжке. К десятому повторению вещества, отвечающие за мышечное истощение, уже выработаются в ваших мышцах, энергия сократится, и этот прыжок будет самым медленным. То же верно и для всех взрывных упражнений на мощь. *Не тратьте время, пытаясь обучить тело медленным движениям.* Завершите упражнение после первых нескольких повторений, и вы научите тело двигаться, используя чистую мощь!

Безопасность — еще один важный аспект. Когда вы изучаете движения, выполняемые с высокой скоростью, такие как прыжки и сальто назад, то должны поставить перед собой цель: проделать их, демонстрируя *профессионализм* (элемент Р в PARC). Вашей целью не является выполнение как можно большего числа повторений. Работа с большим количеством повторений взрывных упражнений, таких как это, повышает вероятность неудачи и ошибки, что может привести к травмам. Вы с большей вероятностью допустите ошибку на десятом повторении, когда утомитесь, а внимание, которое не ослабевает при 1–3 повторениях, станет рассеянным.

Так что придерживаемся 1–3 повторений!

## СПОРТСМЕНЫ СПРАШИВАЮТ

1. Достаточно ли трех слабых повторений, чтобы заставить тело адаптироваться к новым нагрузкам?

Да. Посмотрите на это так: некоторые элитные пауэрлифтеры и тяжелоатлеты стали сильнейшими людьми планеты, выполняя подходы крайне малым количеством повторений. Если им удалось, выполняя малое количество повторений, адаптировать свою психологическую установку к изменениям, чтобы развить силу до такого уровня, почему тогда это не сработает для развития скорости–силы? Разумеется, если вы желаете набрать мышечную массу или развить выносливость, требуется больше повторений, чтобы заставить тело адаптироваться к вашим потребностям. Но для скорости и мощи трех повторений достаточно.

Скорость–сила, которую демонстрируют тяжелоатлеты-олимпийцы, имеет много схожих черт со скоростью–силой, которая требуется для взрывной пестерки. Они часто выполняют подходы с малым количеством повторений для максимального развития мощи. То же самое должны делать и вы



**2. А что если я намерен развить выносливость? Что если я стремлюсь хорошо выглядеть, выдавая за раз дюжину отжиманий с хлопками?**

А ответ такой: ну, если вам нужно именно это, вы тренируете не скорость–мощь, не так ли? Вы тренируете выносливость, и в этом случае, конечно, необходимо выполнять как можно больше повторений. Но если вы стремитесь к скорости, взрывной технике и быстроте реакции, придерживайтесь трех и менее повторений. Если хотите как можно скорее перейти к более сложным последовательным упражнениям, это потребует развития скорости–силы, поэтому соблюдайте правило трех.



Если вы хотите повергнуть людей в шок, продемонстрировав им 20 повторений отжиманий «супермен», пусть будет так. Но ведь вам сначала нужно еще достичь этой ступени, верно? Лучше всего этого можно добиться малым количеством повторений!

## Правило шести

Правило трех определяет количество повторений, выполняемых за один подход, *правило шести* определяет *общее количество* выполняемых повторений одного упражнения. Чтобы его применить, просто помните: следует выполнять количество повторений, *кратное шести*.

Это прекрасный способ достичь необходимого количества повторений одного упражнения.

- Новичкам следует стремиться к 6 рабочим повторениям одного упражнения.
- Продолжающим спортсменам следует стремиться к 12 рабочим повторениям одного упражнения.
- Продвинутым спортсменам следует стремиться к 18 рабочим повторениям одного упражнения.

Все просто. Представим, например, что вы тренируете прыжки с приседаниями. Если вы начинающий спортсмен, следует стремиться выполнять шесть рабочих повторений за одну тренировку (рабочее повторение означает любое повторение, которое вы качественно выполняете после разминки. Порядок выполнения разминки найдете на с. 292.).

Правило трех предполагает, что вы выполняете подходы по 1, 2 и 3 повторения. Математическим подсчетом мы приходим к выводу, что у нас есть три базовых варианта тренировочной сессии. Вы можете тренироваться следующим образом:

$$6 \times 1$$

Шесть подходов по одному повторению дадут вам шесть повторений. Данный подход — выполнять единицы, как их часто называют, — это прекрасный способ развить взрывную технику. Он позволяет вам вложить максимум усилий и концентрации в каждое повторение. В то же время не нужно использовать эффект отдачи

(см. *миотатическая отдача*, с. 48), который очень эффективен для других упражнений. Также серия единиц, очевидно, занимает больше времени, чем подходы по несколько повторений.

Вот еще один вариант:

$$3 \times 2$$

Три подхода по два повторения — опять выходит шесть, верно (мне так кажется)? Классическая сессия двоек, при которых вам придется отчасти использовать отдачу, при этом сохраняя значительную степень концентрации и дисциплины. Довольно привлекательный вариант.

А вот еще:

$$2 \times 3$$

Два похода по три повторения. Подходы по три повторения (тройки) многие взрывные спортсмены и тренеры щелкают как семечки. Тройки позволяют вам действительно прочувствовать подход, не теряя концентрации. Если вы выполняете множество повторений нескольких упражнений, то всегда быстро заканчиваете и идете по своим делам, что всегда большой плюс, верно?

Затем эти же шесть повторений можно выполнить по-другому:

$$3 \times 1$$

$$1 \times 3$$

Три подхода единичек, а затем троечка. Или:

$$1 \times 3$$

$$1 \times 2$$

$$1 \times 1$$

Тройка, затем двойка, затем единица. Это один из множества примеров возможных сочетаний.

Таким образом, как видно из примеров, все дороги ведут в Рим, друзья мои. Есть множе-



Правило трех и правило шести идеально сочетаются при составлении программ взрывных тренировок, что дает безграничное разнообразие вариантов

ство различных способов выполнить целевое количество повторений, соблюдая правило трех (для количества повторений в подходе) и правило шести (для общего количества повторений в упражнении).

Правило шести прошло проверку временем. Я испытал его на сотнях спортсменов, и все они развили такую скорость и взрывную технику,

о которых и в самых дерзких мечтах не грезили. Почему оно работает? Отчасти потому, что чисто математически оно удачно сочетается с правилом трех, отчасти потому, что заставляет спортсменов приводить свои спортивные сессии в *стройную систему*, иначе они бы представляли собой хаос. Оно действительно эффективно, применяйте его — не пожалеете.

## СПОРТСМЕНЫ СПРАШИВАЮТ

### 1. Какая из этих схем повторений наиболее эффективна?

Все они одинаково хороши! Пока вы применяете правило трех и правило шести, вы все делаете правильно!

### 2. Какой подход мне применять? Стоит работать с единицами, двойками или тройками?

Попробуйте позаниматься по разным схемам и подберите то, что вам лучше всего подходит. Обычно они все одинаково эффективны, но психологически некоторые спортсмены предпочитают единицы, некоторые — двойки или тройки. Наслаждайтесь тренировкой и не забывайте: не нужно использовать одни и те же схемы повторений всю жизнь. Да,



черт возьми, сочетайте их, как будет угодно, меняя и чередуя от сессии к сессии. Работайте с тройками, единицами, смешанными схемами. Сочетайте и смешивайте их все! Пока вы следуете правилу трех и правилу шести, это все не имеет значения, ребята. Вы на коне!

### **3. Достаточно ли новичкам выполнять шесть повторений одного упражнения?**

У целеустремленных спортсменов всегда есть стимул делать все больше, больше и больше повторений! Я восхищаюсь этим — черт, я сам так делал. Вам нужно помнить, в частности, следующее: в том, что касается взрывной тренировки, *больше — не значит лучше*. Взрывная тренировка не обязательно должна быть кардио или направленной на рост мышечной массы — она создана для того, чтобы стимулировать нервную систему, а не истощать вас. Определенный объем плиометрической нагрузки увеличит вашу силу и скорость и снизит вероятность возникновения травм. Но взрывная тренировка дает о себе знать в суставах, мягких тканях и даже костях, и чрезмерная нагрузка на эти участки на самом деле увеличивает вероятность возникновения травм. Не забывайте, что большинство из вас будут выполнять мышечную или силовую тренировку в сочетании с данным типом тренировки. Придерживайтесь малого или среднего объема нагрузки, при этом выполняя упражнения качественно. Вы обнаружите, что делаете успехи. Только ничего не намудрите и не убедите себя в том, что у вас ничего не получится, еще не приступив к тренировке.

### **4. Как мне узнать, на каком уровне я нахожусь: начальном, среднем или продвинутом?**

Золотое правило таково. Вы на начальном уровне, если:

- раньше не выполняли взрывную тренировку;
- вы опытный спортсмен, но в данный момент восстанавливаетесь после продолжительного перерыва или травмы;
- вам исключительно трудно выполнить упражнения даже один раз (иногда спортсменам, сталкивающимся с очень сложными ступенями, следует считать себя начинающими).

Вы на продвинутом уровне, если легко можете осилить хотя бы седьмую ступень серии, которую отрабатываете.

Вы на среднем уровне, если не попадаете ни в категорию начинающих, ни в категорию продвинутых спортсменов.

Как и в любых обобщениях, здесь есть исключения. Хотя они, как всегда, лишь подтверждают правило. Иногда приходится мыслить в условиях неопределенности.

### **5. Сколько примерно должен длиться перерыв между подходами?**

Отдыхайте столько, сколько вам нужно, чтобы восстановить дыхание и изготавиться для следующего подхода. Обычно это занимает 10–30 секунд (30 секунд в ожидании следующего подхода — это на самом деле намного больше, чем кажется в тот момент, когда

Отдыхая между подходами взрывных упражнений, не стоит сидеть или лежать. Это слишком сильно замедляет сердцебиение и расслабляет нервную систему. Находитесь в положении стоя



вы читаете эти строки!). Он не должен продолжаться больше минуты — помните: вы не устаете во время взрывной тренировки так, как после подхода на мышечную массу. Если вам требуется свыше одной минуты, чтобы подготовиться психологически, это допустимо, если, конечно, вы не будете отдыхать больше трех минут, иначе потеряете психологическое преимущество, полученное после успешного выполнения предыдущего подхода. Готовясь к новому подходу, не следует просто сидеть, развалившись на стуле, или лежать на полу. Данные позы расслабляют нервную систему. Конечно, носиться как сумасшедший между подходами тоже не надо — достаточно просто постоять, ясно?

#### **6. Какие взрывные упражнения мне следует выполнять?**

Обычно следует большую часть тренировки мощи посвящать прыжкам, мощным отжиманиям, которые вы уже отработали в сериях (чтобы выбрать методы продвижения по упражнениям серии, ознакомьтесь с правилом PARC в главе 10). Все упражнения на мощь имеют свою ценность, и их все можно использовать для того, чтобы достичь количественного прогресса: вы можете прыгать выше, делать больше хлопков и т. д. Так что при желании вы можете выполнять множество упражнений при различных соотношениях подходов/повторений.

## 7. Являются ли правило трех и правило шести каноническими или я могу применять их более гибко?

Да, разумеется, у вас полная свобода действий! И если какой-нибудь тренер или «гуру» скажет вам, что вы должны следовать только его программе, бегите от него без оглядки как можно дальше. Если вы намерены стать действительно элитой в тренировке с собственным весом или любой другой, вам всему придется учиться самому. Если вы не профессиональный спортсмен, никто не будет с вами нянчиться и учить тем или иным упражнениям. Вам предстоит познать искусство самообучения. Частично это достигается внимательным изучением чужого опыта, в ходе которого вы сможете проверить, насколько чужие программы эффективны, а также поэкспериментировать с разработанными программами, изучая и составляя собственные.

Я советую своим ученикам применять правило трех и правило шести, потому что они просты, безотказны и, как показала практика, дают колоссальные результаты. Это самое лучшее, что я могу вам дать. Мне самому было бы неловко предлагать вам что-то менее эффективное. Означает ли это, что другие способы и методы тренировки неэффективны и вам нельзя будет увеличивать количество повторений или экспериментировать? Как бы не так!

## Отбой!

Я сделал все возможное, чтобы максимально упростить третью часть этой книги, где познакомил вас с конкретными методами реализации концепции взрывной тренировки. Вы уже прочитали три четверти книги и пока еще не нашли конкретной информации по программам? *Не волнуйтесь*. Это от вас никуда не убежит. (Если, конечно, вы не взяли эту книгу из рук парня, уснувшего в автобусе рядом с вами. Если это так — читайте быстрее.)

Вот самые важные идеи, которые вы должны вынести из этой книги.

- **Серии упражнений взрывной шестерки не одинаковы: одни направлены на развитие базовой мощности (прыжки и мощные отжимания), другие можно объединить в группу упражнений на развитие навыка**

**(подъемы разгибом, сальто и, в меньшей степени, подъемы силой в упор).**

- **Движения, развивающие базовую мощь, очень важны, и они должны составлять основу тренировки — благодаря им вы сможете выполнять упражнения на развитие навыка.**
- **Составляйте программы упражнений, применяя правило трех и правило шести.**

Если вы внимательно читали книгу, а я в этом ни капли не сомневаюсь, то следующий вопрос прозвучит таким образом: *как составлять программу тренировок и как тренировать навык?* А об этом, дорогие мои, мы поговорим в следующей главе.

# РАЗВИТИЕ НАВЫКА ТРЕНИРОВКА НА ВРЕМЯ И КОНСОЛИДИРОВАННАЯ ТРЕНИРОВКА

---

Концепцию тренировки навыка, которую я ввел в главе 11, предполагающую отработку сложных движений, требующих координации и ловкости, таких как сальто и подъемы разгибом, можно свести к четырем основным моментам.

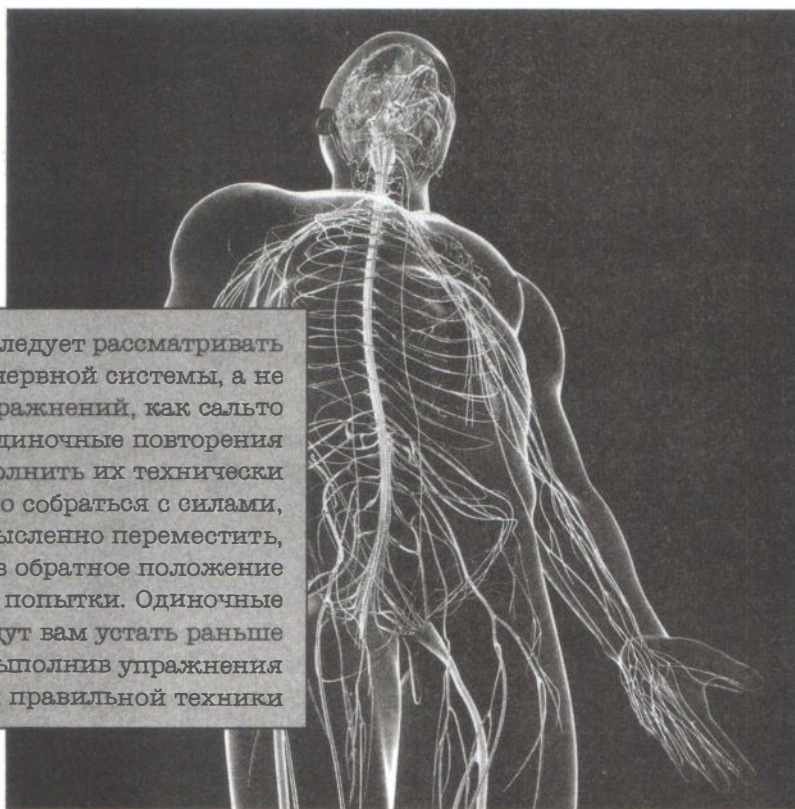
---

## **Подберите нужное упражнение**

Тренировка навыка эффективнее всего для упражнений, которые спортсмен по своему уровню мощи выполнить способен, но пока не отработал правильную координацию. Выполняя упражнение, задайте себе вопрос: *могу ли я выполнить это упражнение легче и с идеальной техникой?* Если ответите утвердительно, вам не нужно тренировать навык. Можете использовать традиционные схемы тренировки с подходами и повторениями или перейти на ступень выше, к более сложному упражнению.

## **Стремитесь к совершенству**

Цель каждого повторения при тренировке навыка — выполнение упражнения как можно более качественно технически. Спортсмен не должен быть заиклен на субъективных целях, таких как интенсивная или ускоренная тренировка. Он также не должен с головой уходить в объективные цели, например пытаться быть быстрее, выше, сильнее — пусть это все вам обеспечит тренировка мощи. Очевидно, поскольку форма спортсмена по мере утомления ухудшается, при тренировке навыка количество повторений должно быть небольшим, вплоть до одиночных. Как только вы утомитесь настоль-



Тренировку навыка следует рассматривать как тренировку нервной системы, а не мышц. Для таких упражнений, как сальто и подъемы разгибом, одиночные повторения идеальны. Чтобы выполнить их технически правильно, нужно собраться с силами, сделать вдох и мысленно переместить, а затем вернуть себя в обратное положение после каждой попытки. Одиночные повторения не дадут вам устать раньше времени, не выполнив упражнения с соблюдением правильной техники

ко, что не сможете выполнять упражнение на навык наилучшим образом, как только ваша форма начнет ухудшаться, пришло время закругляться. Не стоит применять подход, принятый в бодибилдинге, к тренировке навыка: навык — это дело практики. Расслабьтесь и постигните свой дзен.

### **Стремитесь к большому объему**

Тренировка навыка увеличивает мощь, но в первую очередь она улучшает координацию. Нервная система учится всем навыкам, в том числе акробатическим, через повторения. Иногда это явление называется *законом Хебба*. Вкратце суть его такова: чем чаще вы повторяете какое-либо действие, тем быстрее

оно запоминается (также см. с. 308). Из этого следует, что если мы выполняем единичные повторения или малое количество повторений, для того чтобы достичь больших объемов, нам требуется выполнять много подходов. Отсюда вывод: занимайтесь как можно чаще.

### **Тренируйтесь отдохнувшим**

Если вы хотите, чтобы повторения были как можно более совершенными, и стремитесь тренировать технику часто, порой по несколько раз в день, вы можете утомиться во время тренировки навыка. Это значит, что вам следует отдыхать в перерывах между повторениями до тех пор, пока не перестанете восстанавливаться и не устанете настолько, что будет трудно двигаться, а мышцы/связки будут болеть. Сколько

должен длиться период восстановления между подходами? Столько, сколько нужно, чтобы вы снова чувствовали себя отдохнувшими. Он может длиться 10 секунд при легкой тренировке или минуту и дольше — при более сложной. Конечно, можете отдыхать и дольше — даже часами, если пожелаете (если вы не остыли во время тренировки — см. с. 292). Чтобы действительно сохранять силы, полезно также практиковать отдых от тренировки навыка на день-два, в течение которых вы не будете тренировать навык так часто, чтобы дать телу восстановиться от остаточного утомления.

Вот как выглядит основа тренировки навыка.

## Тренировка на время

В главе 11 я (надеюсь) довел до вас мысль, что привычная нам тренировка повторениями и подходами не так эффективна при тренировке навыка, как, например, при тренировке мощи в бодибилдинге. Потому что важно не столько то, как много повторений вы можете выполнить, сколько то, насколько качественно вы выполняете эти повторения.

Итак, если вы не предполагаете выполнять три подхода по десять повторений, как же тогда вообще планировать тренировку?

Основной и самый эффективный способ — тренировка на время. Он предполагает установление временных рамок подхода, скажем, 5 минут на то, чтобы отработать технику. Вместо того чтобы считать подходы и повторения, вы просто смотрите на часы (или устанавливаете будильник, время на телефоне, да что угодно), тренируетесь и завершаете тренировку 5 минут спустя. Понимаю, вы не будете выполнять повторения в течение 5 минут без остановок. Это был бы огромный пятиминутный подход! Вместо этого выполняете повторение, делаете

- **Всегда стремитесь выполнить повторения идеально.**
- **Выполняйте единичные повторения либо очень малое количество повторений.**
- **Выполняйте большое количество подходов.**
- **Тренируйтесь отдохнувшими — отдыхайте достаточно/много перед подходами.**

Вот основные наброски по теории. Но как же применить данные четыре концепции к ежедневной тренировке? Есть два метода: *тренировка на время* и *совмещенная тренировка*.

передышку, пока не почувствуете, что готовы продолжить, затем еще одно повторение и т. д.

В качестве примера давайте представим себе спортсмена, начинающего тренировку серии сальто вперед. После хорошей разминки (с. 293) он начинает с первой ступени — кувырков через плечо (с. 152). Он замечает время и выполняет первое повторение. Затем стоит, покачиваясь, и думает о своих ощущениях. Как только головокружение проходит, выполняет следующий подход. Если он не уверен, что выполнил его хорошо, то выполняет еще один. Дыхание учащается, теперь он дышит глубоко, пока не восстановит дыхание. Затем выполняет еще один подход. И так все 5 минут, пока время не закончится. Вот так выглядит тренировка на время.

Тренировка на время может быть использована и для развития мощи, но лучше всего подходит для тренировки навыка. Она позволяет вам действовать с умом с учетом ваших индивидуальных особенностей, а также отслеживать результаты тренировки, не записывая цифры



и не стремясь выполнить больше повторений, чем в предыдущем подходе. Это позволяет спортсмену выполнить множество повторений, избавиться от усталости и при этом не считать повторения. Как я уже говорил, 5 минут для новичков вполне достаточно, но если хотите, можете увеличить время. При этом привыкайте не смотреть на часы и старайтесь впихнуть как можно больше повторений. Если вам будет мало выполненных повторений, добавьте ко времени минуту или сколько вам там нужно. Просто помните, что минута тренировки на самом деле может ощущаться намного более длинной, чем сейчас, когда вы читаете эту книгу. Скажем, спортсмен хорошо подготовлен и выполняет повторения с перерывом 10 секунд. Если вы не отставали от темпа, это примерно 5 повторений в минуту, или 50 повторений за 10 минут. Неплохо.

Тренировка на время эффективна в следующих случаях.

- Вы можете выполнить несколько повторений, если хотите.
- Вы быстро достигаете результата.

- Вы выполняете множество упражнений, и вам необходимо встроить их все в свою программу.

Если вы стараетесь выжать из тренировки все по максимуму, не торопясь, продолжая получать пользу от упражнений, которых вы выполняете довольно много, тренировка на время может дать великолепные результаты и на долгосрочную перспективу. Но в ней есть ряд недостатков (а где их нет?). Один из них — это то, что данный метод накладывает ограничения на время тренировки. Это означает, что вы оставляете себе слишком узкие временные рамки для тренировки в течение дня: многим кажется, что заниматься 5–10 минут в день — это пустая трата времени. Второе: тренировка на время эффективна только тогда, когда вы уже можете уверенно и последовательно выполнять упражнения, над которыми в данный момент работаете. Если вы осваиваете очень сложные техники, которые пока не даются, но вы уже почти достигли своей цели, тогда, возможно, следует попробовать *консолидированную тренировку*.

## Консолидированная тренировка

В книге «Тренировочная зона» я раскрыл суть консолидированной тренировки.

*Если все-таки проблема с количеством повторений остается, попробуйте консолидированную тренировку <...> при выполнении большого количества повторений в течение длительного времени перейти на следующий уровень иногда становится проблематично <...> Подобная проблема не редкость, особенно на продвинутом уровне <...> Консолидированная тренировка поможет решить эту проблему. Вместо того чтобы пытаться выполнить новое упражнение один и два раза в неделю, тратя все силы на выполнение необходимого количества повторений, тренируйте упражнение каждый день по два-три раза <...> Следите за техникой, но не переусердствуйте. Суть заключается в распределении нагрузки на несколько дней вместо одноразового приложения усилий во время плановой тренировки <...> Если почувствуете невыносимую болезненность в мышцах или суставах — отдохните пару дней <...> Практикуйте такой подход в течение недели или двух. Через несколько дней вы заметите, что тренироваться стало легче. И как только вы вернетесь к обычным регулярным тренировкам, то обнаружите, что многократные повторения даются вам намного легче, чем прежде.*



Тренировочная зона, глава 11

Применяйте консолидированную тренировку в следующих случаях:

- когда переходите к новой ступени/технике, которая вызывает у вас затруднения;
- когда вам нелегко выполнить прием технически правильно;
- когда вам трудно продвигаться вперед.

Консолидированная тренировка — это естественный метод тренировки. Многие люди, привыкшие за годы занятий тяжелой атлетикой к мысли, что тренировка должна состоять из отдельных сессий с повторениями и подходами, считают этот способ странным, в чем-то мистическим. Но в консолидированной тренировке

нет абсолютно ничего революционного. На самом деле это самый естественный способ тренировки для людей. Он по умолчанию строится на интуиции, но только если нам не промывали мозги за годы тренировок с подходами и повторениями. Посмотрите, как ребенок пытается научиться выполнять какой-то сложный элемент, например финт из брейк-данса, трюк из чирлидинга или прием из паркура. Несколько раз подряд у него ничего не выйдет, затем он вернется к нему через несколько дней. Он пойдет погулять во двор, попробует выполнить то же самое несколько раз перед школой — у него опять ничего не получится. Затем он, может быть, попробует сделать это несколько раз на





Консолидированная тренировка очень эффективна для упражнений, в которых вам нужно совершенствовать навык держать равновесие. Попробуйте выполнять технику несколько раз в течение дня, пока ваша нервная система не заучит движение

переменке. Новую попытку он сделает вечером в своей комнате. Наконец, если он не забросит попытки, возможно, взяв паузу на один день, чтобы дать телу и мозгу отдохнуть, он врубится в технику этого движения. Этот подход требует выполнения множества повторений, и, наконец, это единственный способ для человека чему-то научиться. Он напоминает то, как молодые животные учатся в игре.

Однако поскольку консолидированной тренировке не хватает упорядоченности, она требует хорошо развитых инстинктов (мудрости тела), чтобы любыми путями совершить движение, — ни больше ни меньше. Если вы решите трени-

роваться несколько раз в день, то хотя это и не будет отнимать много времени, все равно может быть весьма проблематично, если вы человек занятой (работа, школа, домашние дела и т. д.). И наконец, консолидированная тренировка наиболее эффективна, когда вы сосредотачиваетесь на одном-двух упражнениях. Чем больше вы делаете чего-то дополнительно, тем сложнее проходит адаптация и тем выше вероятность того, что нервная система будет страдать от когнитивного диссонанса. Поэтому применять ее для всех серий взрывной шестерки сразу будет либо очень трудно, либо абсолютно контрпродуктивно.

## Отбой!

Как я подчеркнул в главе 11, большая часть серий, описанных в данной книге (а именно серии подъемов разгибом, сальто и подъемов

силой в упор), на самом деле не подходят для тренировки с подходами и повторениями, как это принято в спортзале. Вместо этого здесь

были предложены два метода тренировки: тренировка на время и консолидированная тренировка — они дают лучший результат.

Как тренировка на время, так и консолидированная тренировка имеют свои преимущества, но имеют и недостатки: тренировка на время ставит временные ограничители, а консолидированная тренировка не подходит для строго расписанной программы. По этой причине многие спортсмены захотят объединить эти два подхода в своей ежедневной тренировке.

Я бы порекомендовал большинству спортсменов применять метод тренировки на время, чтобы удачно втиснуть огромный объем их тренировок в готовую программу, а затем расширить свой график рядом многократных ежедневных сессий консолидированной тренировки, когда они столкнутся с трудными движениями или захотят немного ускорить процесс.

Для тех неутомимых мачо, которым все мало, в следующей главе я опишу ряд конкретных подходов к составлению программ.

# 14 ОБРАЗЦЫ ПРОГРАММ ОБРАЗЦЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СЕССИЙ

---

В «Тренировочной зоне» я свел к минимуму программы. Кажется, сегодня единственное, что нужно людям, — это программы. В мое время нам всем была нужна тренировка!

---

**М**ы увеличивали количество повторов, совершенствовали технику, били рекорды и развивали новые навыки. Мы вообще не задумывались о том, по какой программе занимаемся!

Я думаю, не стоит давать людям кучу готовых программ — в долгосрочной перспективе это

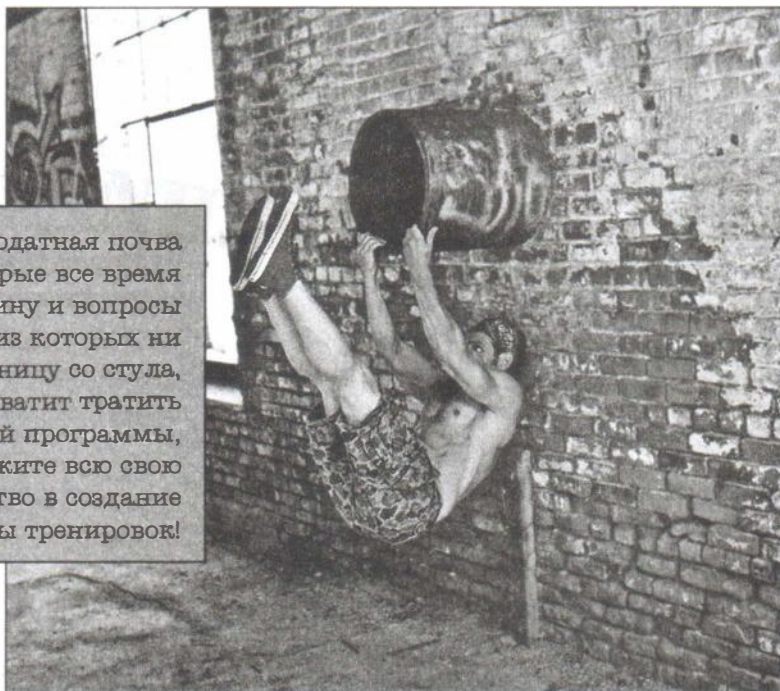
будет неэффективно. Как я объяснил в первой книге, самое важное из того, чему спортсмен может научиться, — это искусство *самообучения*. Все начинается (и, как правило, заканчивается) кровью и потом. Вы тренируетесь и учитесь в процессе. Возможно, мои слова прозвучат немного старомодно. Ну и пусть.

## **Делайте упор на последовательные упражнения, а не на программы**

Тренеры, эксперты и спортсмены, которые действительно врубались в «Тренировочную зону», — это люди, осознавшие, что последовательные упражнения, а не программы — вот ключ ко всему. Когда вы уловили принципы эффективной тренировки, можете использовать

последовательные упражнения в мириадах всевозможных типов программ: на мышечную массу, гибкую силу, работу суставов и т. д. В программе тренировок нет ничего волшебного, какой бы гений ее ни составил. Только спортсмен способен творить подлинные чудеса,

Интернет — это благодатная почва для детей нулевых, которые все время тратят на споры, писанину и вопросы о тренировках и никто из которых ни разу не поднял свою задницу со стула, чтобы что-то сделать. Хватит тратить силы в поисках волшебной программы, вместо этого вложите всю свою энергию и любопытство в создание своей новой программы тренировок!



демонстрируя концентрацию, прилагая усилия, проявляя последовательность и мудрость тела. Сделайте акцент на самосовершенствовании, и программа появится сама собой.

Если программы тренировок не имели большого значения в «Тренировочной зоне», то еще более это актуально для содержания данной книги. Большинство упражнений, представленных в ней, являются последовательными упражнениями на развитие навыка, а это означает, что типичный метод тренировки с программами тренировок, подразумевающий выполнение нескольких подходов с множеством повторений раз в несколько дней, здесь не подходит. Консолидированная тренировка,

## Программа разминки

Внимание: в данных образцах программ тренировок учитываются лишь рабочие подходы, которые вы выполняете в основной части тренировки *после* разминки.

при которой вы отработываете эти движения в более произвольном порядке и на более регулярной основе, эффективнее. Нельзя просто так взять и впахнуть консолидированную тренировку в обычную четко расписанную программу тренировки: она требует гибкости, интуиции, свободы действий. Если вы читали последние несколько глав (ведь вы их читали?), то поймете, что я говорю правду.

И все равно я постараюсь дать вам несколько ориентиров. В этой главе я собираюсь представить несколько фундаментальных и, надеюсь, применимых подходов к планированию тренировок для разных целей и задач.

Разминка необходима перед *любой* интенсивной тренировкой, но *совершенно необходима* при выполнении упражнений на высокой скорости. Вам следует убедиться, что мышцы

достаточно разогреты и гибки, суставы размяты, а рефлексy обострены.

Разминка также постепенно снижает подавленность: активизация нервной системы через рычаг мощи делает вас сильнее. Вот почему разминка так важна в таких видах спорта, как пауэрлифтинг или тяжелая атлетика, — она делает спортсменов сильнее.

Продолжительность разминки зависит от различных факторов: вашего состояния, возраста, температуры воздуха и т. д. Хорошая программа разминки должна включать следующие компоненты:

- упражнения на вращение суставов;
- несколько минут упражнений на общую разминку всего тела, выполняемых большим количеством повторений: многие из упражнений на ограниченном пространстве, описанные в разных главах этой книги, хорошо подойдут для этих целей, как и некоторые движения, напоминающие движения животных (см. дополнительную главу 2);
- упражнения на гибкость и растяжку всех негибких участков тела;

- несколько легких подходов на движения того типа, что вы собираетесь выполнять в ходе тренировки. Возможно, придется сделать 2–3 подхода упражнений на ступени ниже в серии, которую вы отработываете. Здесь вы все еще можете выполнять малое количество повторений, при условии, что до этого провели хорошую разминку с большим количеством повторений.

### **Консолидированная тренировка**

Всегда следует делать определенную разминку перед взрывной тренировкой — это актуально даже тогда, когда вы выполняете консолидированную тренировку в течение дня. Конечно, затягивать разминку не нужно, поскольку огромный объем упражнений в течение дня может вас утомить, но вы можете выполнить упражнения на расслабление суставов и несколько легких повторений упражнения, которое собираетесь отработать.

## **Чистая мощь**

День 1	Прыжки	3 подхода по 2 повторения
	Мощные отжимания	3 подхода по 2 повторения
День 2	Отдых	
	Повторить	

*Все указанные подходы рабочие. Перед тренировкой спортсмен должен тщательно размяться.*

Спортсмены, ранее не знакомые с взрывной тренировкой, едва ли смогут найти более простую схему. Просто объедините два базовых упражнения на мощь в одной сессии с малым объемом нагрузки. Ее можно выполнять (после разминки — см. ранее) даже перед силовой тренировкой, кардиотренировкой или спортивной тренировкой. По мере развития мощи начинайте увеличивать объем нагрузки (см. с. 279).

## Вариации

- Указанное ранее количество подходов и повторений носит рекомендательный характер. Найдите оптимальное сочетание подходов и повторений, соблюдая правило трех и правило шести.
- Эта программа со сверхмалой нагрузкой разработана для абсолютных новичков.

## Святая троица

День 1	Прыжки	6 подходов по 2 повторения
	Подъемы разгибом	5–10 минут
День 2	Мощные отжимания	6 подходов по 2 повторения
	Подъемы разгибом	5–10 минут
День 3	Отдых	
	Повторить	

Я рекомендую спортсменам достичь хорошего уровня профессионализма в выполнении прыжков и отжиманий на мощь — скажем, дойти до шестой ступени обеих серий, перед тем как смешивать упражнения на навык из других серий. Когда вы начнете тренировать навык, советую поставить подъемы разгибом на первое место в серии, которую вы отработываете. Почему? На то есть три причины: во-первых, подъемы разгибом учат нас прекрасным ба-

По мере того как вы будете набирать форму, увеличивайте количество подходов и повторений. Однако всегда помните: взрывная тренировка — это НЕ проверка выносливости. Выполняйте повторения свежими, бодрыми и настроенными на развитие максимальной мощи. Когда начнете уставать, завершайте упражнение.

- Если вы испытываете слишком болезненные ощущения — взрывные упражнения бывают тяжелыми, — возьмите перерыв на несколько дней.
- Слегка другая вариация может модифицировать упражнения: в первый день выполняйте прыжки, во второй — мощные отжимания, а потом либо отдыхайте на третий день, либо пропустите запланированный на будущее день отдыха и возьмите день отдыха, когда почувствуете легкую усталость.

зовым навыкам ловкости — они включают в себя частичное вращение тела, сгибание ног в бедрах (при подтягивании коленей к голове) и разгиб мышц живота. Во-вторых, эта серия дает щадящую нагрузку на тело, по сравнению с другими. В-третьих, это самая простая серия из серий упражнений на развитие навыка — если не можете выполнить подъем разгибом, вы и надеяться не смее на то, чтобы выполнить сальто или даже качественный подъем силой

в упор. Эта программа позволяет вам продолжить тренировку мощи, при этом интенсивно тренируя подъемы разгибом — всего шесть сессий подъемов разгибом за восемь дней. Это должно помочь вам добиваться качественных и быстрых результатов. (Обратите внимание на то, что я не указал целевое количество повторений для упражнений на тренировку навыка — предлагаю выполнять данную тренировку на время. См. с. 286.)

## Четырехлистник

День 1	Прыжки	6 подходов по 2 повторения
	Подъемы разгибом	5–10 минут
День 2	Мощные отжимания	6 подходов по 2 повторения
	Подъемы разгибом	5–10 минут
День 3	Отдых	
	Повторить	

Если спортсмены, которые вплотную подходят к тренировке мощи и осваивают подъем разгибом, находясь где-то на шестой или седьмой ступени, желают более интенсивно отработать взрывную шестерку, они могут начать добавлять новые упражнения в свои программы. Есть хорошее правило: надо начинать отрабатывать серию сальто вперед перед серией сальто назад, потому что, хотя (на мой взгляд) качественно выполнить сальто вперед труднее, чем сальто назад, первые ступени серии сальто вперед немного проще из-за отсутствия фактора страха: многие начинающие боятся запрокидывать голову назад. При данном подходе спортсмену приходится пожертвовать одной сессией подъемов разгибом — к настоящему моменту вы в любом случае должны будете ощущать снижение результатов, — так что добавьте одну тренировку нижней ступени сальто вперед.

## Вариации

- С меньшей интенсивностью: те, кому это необходимо, между сессиями могут добавить дополнительный день отдыха.
- С большей интенсивностью: трудолюбивые, желающие тренироваться чаще, могут пропустить день отдыха и тренироваться четыре дня подряд, а потом уже взять день отдыха. Однако нагрузка может оказаться слишком интенсивной.

## Вариации

- Любая хорошая программа предполагает определенную степень гибкости. Если вы любите подъем разгибом и хотите выполнять его чаще, всегда можно сделать несколько одиночных повторений. Ну, скажем, пять — на текущей ступени подъемов разгибом, перед тем как приступить к тренировке сальто назад.
- Те из вас, кому не хватает тренировки, могут воспользоваться предыдущим советом и выполнить сессию подъемов разгибом в 5 минут, а затем сессию сальто вперед в 5–10 минут и в первый, и во второй день. Но не перестарайтесь, не откусите кусок, который не сможете проглотить, — перегрузка может очень быстро привести к истощению.

## Двадцатьпяточка

День 1	Любая серия	5 подходов по 1 повторению Каждые 2 часа (итого максимум 10 часов)
Повторите, обязательно чередуя тренировки с днями отдыха		
<i>Все указанные подходы рабочие. Перед тренировкой спортсмен должен тщательно размяться.</i>		

Кто сказал, что вам нужно проработать всю взрывную шестерку? А что если вы хотите приобрести только один навык. (Есть основания полагать, что вам это может понадобиться. К примеру, вы борец и хотите научиться делать переворот назад в качестве взрывного дополнения к тренировке стойки «мостик». Или, возможно, вас вдохновляет лишь одна серия. Ну, мало ли.) Хороший способ сделать это — применять консолидированную тренировку очень своеобразным способом: вы начинаете серию на первой ступени. Немного разминаетесь и выполняете пять одиночных повторений первой ступени — пять раз в день с перерывом как минимум на два часа. В день выходит 25 повторений. Когда сможете удовлетворительно выполнить все 25 повторений, переходите к следующей ступени. При необходимости возьмите день отдыха.

### Вариации

- Почему бы не попробовать различные сочетания? Данный метод также окажется эффективным, если вы попытаетесь добиться быстрых результатов в двух сериях — просто будете чередовать серии каждый час (чередовать более двух серий, пожалуй, будет чересчур тяжело).
- Данный подход представляет собой просто упорядоченную консолидированную тренировку, так что, очевидно, существует множество способов чередования и различных сочетаний в зависимости от сложности ступени, на которой вы занимаетесь, уровня физической подготовки и количества свободного времени. Вот какие варианты возможны:
  - по 3 повторения каждый час (за 5 часов) — всего 15 повторений;
  - по 5 повторений каждый час (за 5 часов) — всего 25 повторений;
  - по 3 повторения каждый час (за 10 часов) — всего 30 повторений;
  - по 5 повторений каждый час (за 10 часов) — всего 50 повторений.



## Двухдневный сплит

День 1	Прыжки	6 подходов по 3 повторения
	Мощные отжимания	6 подходов по 3 повторения
	Подъемы разгибом	5 минут
	Сальто назад	10 минут
День 2	Отдых	
День 3	Прыжки	6 подходов по 3 повторения
	Мощные отжимания	6 подходов по 3 повторения
	Сальто вперед	10 минут
	Подъем силой в упор	10 минут
День 4	Отдых	
	Повторить	

*Все указанные подходы рабочие. Перед тренировкой спортсмен должен тщательно размяться.*

Наконец, спортсмены, стремящиеся развить максимальные мощь, скорость и ловкость, захотят покорить все шесть серий взрывных упражнений, представленных в этой книге. И хотя тренироваться во всех шести сериях в одной сессии возможно — гимнасты-олимпийцы могут тренировать дюжину движений в каждой сессии, — думаю, для большинства спортсменов это будет перегрузка, чреватая физическим истощением и нервным расстройством. В большинстве случаев лучше разбивать шесть серий на две сессии и по-настоящему концентрироваться на одном упражнении за раз.

### Вариации

- Данный подход можно совмещать с консолидированной тренировкой. Вы можете применять эту программу, вкрапляя мини-сессии какой-то серии на протяжении дня (см. раздел «Двадцатьпятючка»). Эта вариация очень эффективна, если вы забуксовали на какой-то ступени и, чтобы преодолеть застой, вам требуется практика.

## Мышечный монстр

Прыжки	(5–10 минут) перед тренировкой ног/приседаниями
Мощные отжимания	(5–10 минут) перед тренировкой груди/ медленными отжиманиями
Подъемы разгибом	(5–10 минут) перед тренировкой мышц живота/подъемов ног
Сальто вперед	(5–10 минут) перед отжиманиями «складной нож»/в стойке на руках
Сальто назад	(5–10 минут) перед тренировкой мышц спины/поясницы/стойки «мостик»
Подъем силой в упор	(5–10 минут) перед тренировкой широчайших мышц спины/подтягиваниями

*Все указанные подходы рабочие. Перед тренировкой спортсмен должен тщательно размяться.*

Подозреваю, что большинству из тех, кто читают эту книгу, будет интересно не только развитие взрывной мощи — многие уже занимаются силовой тренировкой или бодибилдингом. Есть замечательный способ совместить взрывные упражнения с уже существующими программами: *начинать тренировку частей тела взрывными упражнениями, а затем переходить к обычным силовым упражнениям.* Начиная тренировку взрывными упражнениями в умеренном объеме, не истощая себя перед силовыми подходами, вы на самом деле увеличите силу, выполняя обычные программы, благодаря стимулированию нервной системы (нервному возбуждению). Многие силачи старой школы выполняли прыжки перед приседаниями с большими весами именно по этой причине. Внедрение взрывных упражнений

в уже установленный график тренировок может потребовать дополнительных усилий, так что убедитесь, что вы потянете это — то новая серия, то дополнительный подход. Большинство силачей и бодибилдеров занимаются по сплит-программам, разработанным для того, чтобы целенаправленно тренировать определенные части тела каждую сессию и ускорить процесс восстановления, так что внедрение взрывных упражнений, которые обычно тренируют все тело, может помешать тщательному планированию тренировок. Единственно возможное решение — внедрять осторожно и в случае замедления процесса тренировки или появления усталости или боли замедлить темп. Помните: вы всегда можете взять дополнительные дни отдыха или просто периодически пропускать некоторые взрывные мини-сессии.

## Кунг-фу Джонни

День 1	Прыжки	6 подходов по 3 повторения
	Подъемы разгибом	5 минут
	Сальто назад	10 минут
	Сальто вперед	10 минут
День 2	Мощные отжимания	6 подходов по 3 повторения
	Подъем силой в упор	10 минут
День 3	Отдых	
	Повторить	

*Все указанные подходы рабочие. Перед тренировкой спортсмен должен тщательно размяться.*

Это более продвинутый подход для опытного взрывного спортсмена, отрабатывающего все серии взрывной шестерки. Он предполагает более высокую частоту, а также немного большую специализацию, обуславливающую подобную частоту: в первый день вы тренируете навыки прыжка (прыжки, подъемы разгибом, сальто), во второй день — мощь верхней части тела (мощные отжимания, подъемы силой в упор).

### Вариации

- Это может быть эффективно для спортсмена, который уже достиг ступени мастера, — можно внедрить специальные упражнения (из раздела «Выход за грани

возможного» из всех глав данной книги) после описанной ранее тренировки (она сама по себе является программой для поддержки формы у парней или девушек, которые дошли до ступени мастера и делают упор на развитие других качеств).

- Как обычно, если при выполнении упражнений вы устаете, в любой момент возьмите день отдыха. Несмотря на то что упражнения могут отрабатывать специфические аспекты, они всегда переключаются со взрывной тренировкой. Некоторые спортсмены могут тренироваться эффективнее, если будут брать отдых после каждой сессии, в случаях, когда дополнительных дней отдыха недостаточно.

## Отбой!

Я могу понять, почему умный человек хочет заниматься по умной программе. Я это понимаю. Но, пожалуйста, не тратьте свое время (как, похоже, делают многие), пытаюсь найти идеальную или волшебную программу тренировок. Волшебство творит спортсмен: старанием, инстинктами, последовательностью и настойчивостью. Программа вторична всегда. Как сказал Брюс Ли, тренировка — это не совсем преследование цели, она субъективна. Ее основная движущая сила — человеческий разум, дух. Это тонкая, эфемерная сущность, требующая осознания. Если вы хотите, чтобы игра продолжалась как можно дольше, вам нужно помнить об этом; проявите творческий подход, будьте добры к себе. Будьте свободны, будьте гибки. Каждые 6–8 недель вносите изменения в свою программу. Пусть она будет веселой и интересной. Великий Билл Перл всегда говорил, что нет упражнения, которое служило бы спортсмену всю его жизнь. Этот человек был прав.

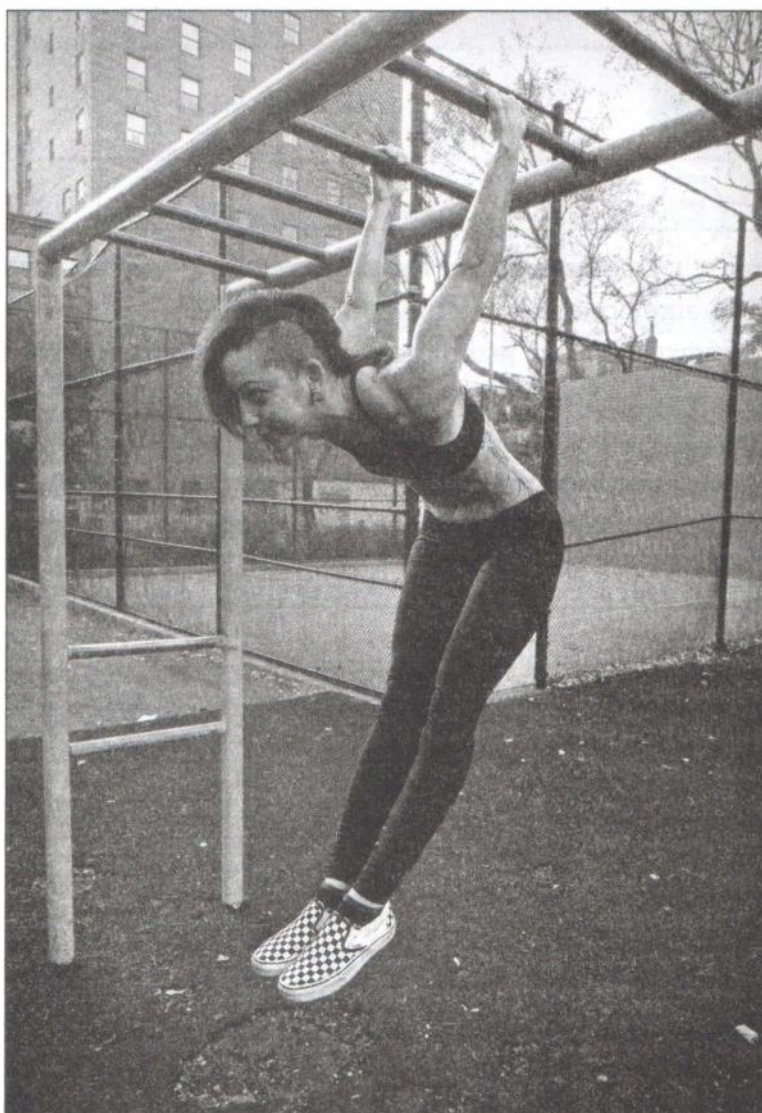
Все великие программы — это не совсем программы в буквальном смысле слова, а подходы. Вы можете совмещать различные переменные: подходы, повторения, порядок и частоту выполнения упражнений, чтобы они соответствовали вашему образу жизни, инстинктам или потребностям. Может быть, вы занимаетесь в платном спортзале или вам нужно (или вы хотите) следовать своему привычному еженедельному распорядку. Прекрасно: просто к программе, предложенной в этой книге, добавьте день или вычеркните его из нее. Люди часто говорят о программах, приведенных в моих предыдущих книгах, как будто бы они Святое Писание. Ребята, они обо мне слишком высокого мнения! И, что еще хуже, они о себе не очень высокого мнения. Соберитесь. Верьте в себя. Позвольте себе тренироваться в соответствии со своим внутренним ритмом. У вас все получится, ребята.

БОЙУС

---

# ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

---



# ПРОДВИНУТАЯ ТРЕНИРОВКА СКОРОСТИ ТОП 10 ХИТРОСТЕЙ И УЛО- ВОК ОТ «ТРЕНЕРА» УЭЙДА

---

Если вы прочитали эту книгу, то теперь знаете лучший способ, как стать еще более взрывным спортсменом. Для этого нужно достичь элитного уровня в выполнении классических движений с весом тела, которые требуют огромной мощи, потрясающей скорости, а также фантастических ловкости и рефлексов. Вы узнаете лучшие способы последовательного увеличения нагрузки, выполняя эти упражнения. В вашем арсенале также будет несколько подходов к составлению программ.

---

**Б**ольшинство авторов уже остановились бы на этом месте и бросили писать дальше, пока у них все еще есть преимущество перед вами. Но только не я. Я слишком глуп. К тому же мне слишком нравится писать для вас, ребята. Вот почему я должен был добавить еще одну главу, перед тем как пойти спать. В этой главе я дам десять лучших советов и методик, чтобы вы стали быстрее пули!

Некоторые из этих десяти пунктов являются основополагающими, и здравомыслящий спортсмен поймет, что их стоит включить в тренировки, если нужно действительно улучшить скорость. Некоторые слегка мудреные... другие просто дурацкие. Выбирать вам. Если хотя бы один из них поможет вам в тренировках или изменит ваши установки относительно них, значит, мне стоило это написать.






Итак, начнем.

# Тактика достижения сверхскорости.

## Шаг 1: взломайте цикл скорости

Нет, *цикл скорости* — это не то, ради чего вы пойдете в спортзал, чтобы потом мило болтать с симпатичной цыпочкой в лайкровом костюме, сидящей на заднем сиденье вашего мотоцикла. Цикл скорости — это теоретической процесс, при помощи которого мы делаем супербыстрые движения — уклоняемся от удара, прыгаем, чтобы поймать фрисби, или переска-

киваем через машину в движении. Если хотите ускорить процесс обучения, прежде всего вы должны понять суть этого процесса. Почему? Потому что цикл скорости содержит компоненты, которые большинство спортсменов по умолчанию игнорируют. Давайте посмотрим на стадии цикла скорости.

Стадия I	Предчувствие	
Стадия II	Скорость ощущения	
Стадия III	Скорость восприятия	
Стадия IV	Скорость принятия решения	
Стадия V	Скорость движения	

### I. Предчувствие

Это первая стадия быстрого движения, когда вы осознаете возможность того, что придется двигаться с большой скоростью. Допустим, вы находитесь в дешевом баре Детройта в майке «Рэд Уингз отстой!» и несколько беззубых хоккейных фанатов-громил направляются в вашу сторону. Если у вас есть хотя бы зачатки мозга, то вы начинаете понимать, что вероятность нападения высока, несмотря на то что оно пока не произошло. Это осознание называется предчувствием. Эта стадия включает в себя не только чувственное восприятие окружающей обстановки, но и натренированный или интуитивный анализ того, что вы ощущаете.

В некоторых обстоятельствах эта стадия может вообще отсутствовать — когда вы должны реагировать на то, чего не можете предсказать. Например вы идете, и тут вдруг как будто из ниоткуда вам в лицо летит кирпич. Но такое случается очень редко.

### II. Скорость ощущения

Момент, когда вы осознали, что нужно быстро двигаться. Когда кулак летит в лицо. Это происходит в первую очередь благодаря органам зрения, хотя в зависимости от обстоятельств и другие органы чувств могут помочь.

### III. Скорость восприятия

После того как ваши глаза сфокусировались на приближающемся к ним кулаке, проходят доли секунды, прежде чем мозг понимает, что именно сейчас происходит. Хотите — верьте, хотите — нет, но мы можем легко интерпретировать быстро движущуюся руку несколькими различными способами: *этот здоровяк падает? Этот парень собирается хлопнуть меня по плечу или дать мне пять? И так далее.*

### IV. Скорость принятия решения

Хорошо, теперь вы понимаете, что на вас напали. Вы должны найти лучший выход из этой ситуации. Все это, конечно, происходит быстро, очень быстро. Забудьте о том, что вы видели в фильме «Шерлок Холмс», где Роберт Дауни-младший тщательно продумывает каждый этап предстоящего кулачного боя. Принятие решения в верхней коре головного мозга не занимает много времени. В стволе мозга это происходит за одно мгновение. *Вы увернетесь? Вы блокируете удар? Вы попытаетесь ударить первым?*

## Шаг 2: используйте закон Гретцки

Уэйн Гретцки был одним из величайших хоккеистов, когда-либо выходивших на лед, а возможно, и самым великим. Он обладал рядом невероятных качеств, но, пожалуй, наиболее впечатляющей была его молниеносная скорость, ведь вы помните, хоккей — чертовски динамичная игра.

### V. Скорость движения

Отлично, мозг принял решение блокировать удар, подняв руку и отклонившись назад, он посчитал данный план действий правильным. Вашему телу осталось просто сделать это. Скорость движения — это то, как быстро нервная система/мышцы могут двигаться и выполнять команды мозга.

Существуют различные виды этого цикла, используются разные названия стадий или более сложные этапы. Если у вас есть свое понимание этого процесса, что ж, пусть так и будет.

В этой парадигме меня больше всего интересует то, что большинство спортсменов, которые хотят развить скорость, тратят 100 % тренировочного времени на стадию V, то есть на тренировку большей скорости движения. Это потрясающе, но это также довольно однобоко — спортсменам необходимо уделять внимание и первым четырем стадиям. Черт, это же 80 % от того, что дает вам настоящую скорость!

Решение? Найти способы отработки этих четырех стадий и включить их в тренировки. Следующие несколько шагов по развитию скорости будут сосредоточены на этой концепции и подкинут вам несколько простых идей, как достичь именно этого.

Всякий раз, когда на него давили, пытаясь выведать секрет мастерства, у Гретцки на это один ответ.

*Хороший хоккеист играет там, где шайба.  
Великий хоккеист играет там, где должна  
оказаться шайба.*

Уэйн Гретцки



Подумайте о том, каким образом это относится к циклу скорости: это не имеет ничего общего со временем реакции или скоростью движения. Речь идет о том, чтобы предвосхитить то, что произойдет в следующий момент, прежде чем оно случится. Эта способность относится к стадии I, к предчувствию.

Любой желающий может применить эту способность к любому виду спорта или к любой ситуации, когда необходима скорость. Вместо того чтобы просто пассивно ждать, чтобы на что-то среагировать, вы активно пытаетесь предсказать это событие, пускай даже раньше на доли секунды. В этом случае ваша реакция будет гораздо быстрее и сами вы будете расторопнее, чем другой парень. Это отлично подходит не только для боя, чрезвычайных ситуаций, но и для всех видов спорта, таких как теннис, баскетбол, борьба. Можете сами продолжить этот список.

Как этого достичь? Следуйте трем принципам: *открытость чувств, психическая концентрация и понимание ситуации*. Первые два можно выполнить практически мгновенно, если попробовать, третьему придется научиться. Изучите свою игру и окружающую обстановку. Изучите вашего оппонента. Если вы затратите даже немного энергии на эти вещи, то с гораздо большей долей вероятности увидите маленькие подсказки и намеки на то, что произойдет дальше. В спарринге, *когда ваш оппонент перемещает вес на отставленную назад ногу, будьте готовы к прямому удару ногой*. В теннисе, *когда соперник смотрит влево от вас, мяч будет направлен именно туда* и т. д. Есть слишком много переменных, и мы не станем упоминать их все, но в зависимости от вида спорта или ситуации



Гретцки стал лучшим отчасти благодаря способности предсказывать, где окажется шайба, что давало ему дополнительную «дозу» скорости без затраты мышечных усилий!

вы должны быть в состоянии самостоятельно проанализировать их.

Это наиболее логичный и основной способ стать быстрее, но немногие спортсмены работают над этим аспектом. Большинство людей слишком привыкли инстинктивно реагировать, а не делать быстрые прогнозы. Подобно животным, мы просто инстинктивно реагируем, когда в кровь поступает адреналин. Мы редко пытаемся использовать собственный человеческий потенциал и высвободить силу разума.

Если это было ключом к скорости Уэйна Гретцки, то об этом стоит задуматься, верно?

## Шаг 3: тренируйте органы чувств

Если предыдущий способ достижения скорости относится к первой стадии цикла скорости, то этот относится ко второй стадии — *скорости ощущения*.

Общее состояние здоровья и эффективность наших органов чувств играют важную роль в общей скорости: если мы видим событие медленнее, то так же медленно мы и реагируем. Значительной составляющей общей скорости является время реакции, и если вы реагируете, то реагируете на какое-то внешнее событие, будь то удар, пинок, метательный снаряд, препятствие впереди, что угодно. Подавляющее большинство этих событий воспринимается глазами, мы видим их, и зрение говорит нам, когда и как реагировать. Мы так часто заиклены на том, что скорость сводится к скорости мышечной системы, что редко тренируем систему восприятия информации — наши пять чувств.

Мастера боевых искусств, особенно поклонники традиционных, классических боевых систем, — пожалуй, исключение из этого правила. Более древние боевые искусства содержат

различные методы развития пяти чувств, и все спортсмены могут многому научиться. Воображение — это все, что вам нужно для тренировки ваших чувств, и вот несколько идей, с чего вы можете начать.

### Зрение

Есть множество упражнений, направленных на улучшение зрения, например техники древней йоги, одной из которых является долгий сфокусированный взгляд на свечу, помогающий преодолеть инстинкт моргания. Другая — перемещение взгляда по невидимой цифре восемь: повторите 10 раз, отдохните и сделайте еще один подход. Со временем мышцы глаз станут делать это быстрее, улучшая скорость восприятия. Вы можете тренировать периферийное зрение, просто смотря телевизор, сидя сбоку от него; глядите прямо перед собой и проверьте, что вы можете увидеть боковым зрением. Когда нервы по бокам ваших глаз укрепятся, вы сможете сильнее изменять угол зрения.



Все произвольные мышцы можно отлично натренировать при помощи калистеники, даже глаза. «Глазная калистеника», из медицинского справочника 1920-х годов



## Служ

Сейчас все такое чертовски громкое: телевизоры, радиоприемники и кинотеатры — на самом деле они притупляют ваши чувства. Французский философ Руссо предсказал, что по мере того как технологии многое упростят, природные чувства будут атрофироваться. Это правда: большинство из нас сидят, уставившись в телевизор, ноутбук и во что угодно в течение нескольких часов. Слабый слух стал настоящей эпидемией. Наши предки были охотниками-собирающими, которым приходилось прислушиваться к малейшему шороху листьев или даже к шелесту травы, чтобы обнаружить хищников или добычу. Вы можете тренировать свой слух, чтобы вернуть его к «настройкам» времен палеолита, с помощью конкретных методов. Укрепите мышцы и ткани глаз, глядя вокруг себя во время ходьбы, фокусируясь на различных объектах на разном расстоянии, чтобы хрусталики глаз были ясными и натрени-

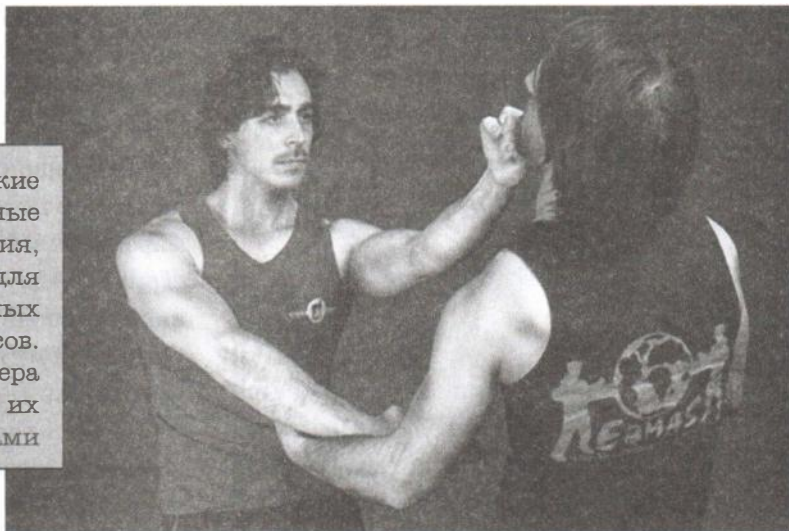
рованными. Уменьшайте громкость телевизора до тех пор, пока не будете едва его слышать. Когда его становится хорошо слышно, повторите процесс. *Сенсорное посредничество* — это более продвинутый метод. Некоторое время посидите в тишине. Вскоре вы обнаружите, что мир вокруг вас совсем не молчит. Вы услышите скрип стен, шум воды, текущей по трубам, пение птиц на улице, голоса людей на расстоянии. Со временем с помощью этой техники вы сможете улучшить слух до отличного уровня. *Ориентирование на звук* — это еще один хороший навык для тренировки. Возьмите что-то тихое, например ноутбук с работающим кулером, и поставьте его на некотором удалении от себя. Вращайтесь вокруг своей оси, пока не потеряете чувство ориентации в пространстве. Ждите и прислушивайтесь, пока не поймете, где именно находится устройство по отношению к вам. Знание того, откуда доносятся самые тихие звуки, особенно если они находятся вне поля вашего зрения, по очевидным причинам также полезно в бою.

## Осязание

Мы нечасто думаем о движении или прикосновении как о чем-то имеющем отношение к скорости, но потенциально можем реагировать намного быстрее на прикосновение, чем на то, что видим. Многие охранники и телохранители используют ударную технику Джеффа Томпсона, называемую «забор»: они аккуратно держат полувывитянутые руки на уровне груди и когда агрессор касается кончиков их пальцев, а значит, попадает в диапазон нападения, бьют. Древние мастера *вин чун* возвели тренировки тактильных рефлексов на уровень науки, а практика называется *чисао*. Брюс Ли, который считается одним из самых быстрых людей этой или любой другой эпохи, учился искусству *вин чун* в детстве. Совпадение? Не думаю.

Чисао, или «липкие руки», — это сложные боевые упражнения, предназначенные для отработки молниеносных тактильных рефлексов.

Некоторые мастера даже практикуют их с завязанными глазами



### Обоняние/вкус

Могут ли ваши обоняние или вкус помочь в развитии скорости? Возможно. Все млекопитающие нюхают воздух, чтобы получить представление об окружающей местности; некоторые рептилии постоянно высовывают язык, беря на пробу воздух, чтобы получить информацию об окружающей обстановке. Многие виды могут учуять феромоны или гормоны других животных, которые несут в себе специфические сигналы об интимной игре, страхе

или даже вероятном нападении. Конечно, судя по всему, люди в нынешних условиях не могут сознательно улавливать эти сообщения, но поверьте, эти чувства никуда не исчезли. Просто они проявляются как интуитивные ощущения в отношении людей или ситуаций. Большинство цивилизованных людей борются со своими инстинктивными реакциями на людей и явления. *Не делайте так*. Научитесь прислушиваться к инстинктам и доверять им, где бы вы ни находились. Даже сегодня это может означать разницу между жизнью и смертью.

### Шаг 4: используйте знания о рефлексах

Посетите тренировочный лагерь ФБР, и вы увидите, что большая часть тренировок поведения в критических ситуациях завязана на постоянной отработке тех же техник, в основе которых лежат очень старые методы. Они делают это по двум причинам. Первая основана на научном принципе закона Йеркса — Додсона. Этот закон гласит, что на более высоком уровне *существует обратная связь между возбужденностью и результативностью*. Другими словами, когда вы сильно эмоционально возбуждены в кри-

тической ситуации, ваша результативность спускается в унитаз (в том числе и скорость). Когда это происходит, вы не должны судорожно пытаться придумать план действий. Вы уже должны были запрограммировать свое поведение при помощи рефлексов, чтобы тело действовало самостоятельно.

Как же запрограммировать рефлексы? Это снова имеет определенное отношение к науке и называется *правилом Хебба*. Его иногда на-



Стрельба на тренировочной базе ФБР. Чтобы запрограммировать движения, превратив их в рефлекс, недостаточно выполнить 6–10 повторений. Вы должны выполнить тысячи повторений



Мастер кунг-фу Том Вонг! Этот удар он тренировал не один и не два раза

зывают *законом повторений*, и если его перефразировать, то в нем говорится: *нейроны, которые возбуждаются вместе, так же вместе и связываются*. Другими словами, если вы хотите запрограммировать нервную систему на определенное автоматическое поведение, будь то блокирование удара, подача в теннисе или стрельба по плохому парню, то лучшим способом отпечатать это в нервной системе будет многократное повторение. Что я имею в виду под многократными повторениями? В кунг-фу есть древняя притча. Ученик, который хотел освоить определенный боевой удар, спросил учителя, как этого добиться. Учитель велел ему выполнить удар по воздуху тысячу раз, чтобы один раз выполнить его правильно. Когда он сможет правильно выполнить удар, то должен тысячу раз провести его по твердой мишени. Затем он должен практиковать удар по твердой, но движущейся мишени тысячу раз. После он должен будет выполнить удар тысячу раз в спарринге, и только тогда будет готов один раз выполнить удар в реальном бою! Вот что я имею в виду под многократными повторениями. Движение становится частью вас.

Какое отношение все это имеет к скорости? Это связано с третьей и четвертой стадиями цикла скорости — *скоростью восприятия* и *скоростью принятия решения*. На этих стадиях максимальная скорость не может появиться из ума или мыслей, она зарождается в спинном мозге и нервной системе, то есть коренится в автоматических рефлексах. Единственный способ получить хорошие рефлекс — это их программирование в себе при помощи многократных повторений. Встройте это программное обеспечение, отвечающее за скорость, в свою нервную систему многими тысячами повторений, и вы станете непобедимыми!

## Шаг 5: используйте плиометрическое преимущество

Слишком многие спортсмены (и даже тренеры) путают плиометрику с взрывными тренировками. Многие спортсмены, работающие с прыжками или силовыми отжиманиями, утверждают, что они выполняют плиометрические упражнения, а на самом деле это не так. Эти два понятия — не одно и то же.

*Плиометрика* — это неологизм, составленный из греческих слов *plio*, что значит «больше», и *metric* в значении «измерение». Плиометрика как метод тренировки была особой секретной советской техникой, разработанной Юрием Верхошанским в конце 1960-х годов. При использовании должным образом плиометрику можно применять к любому упражнению, которое заставляет мышцы растягиваться под действием силы за доли секунды до обратного сокращения. Изначально это достигалось нагружением мышц энергией растяжения при помощи силы притяжения. Типичным примером был глубокий прыжок, когда спортсмен прыгает вниз с объекта, что заставляет мышцы быстро растянуться, когда спортсмен оказывается на земле, а затем сразу же запрыгивает на объект.

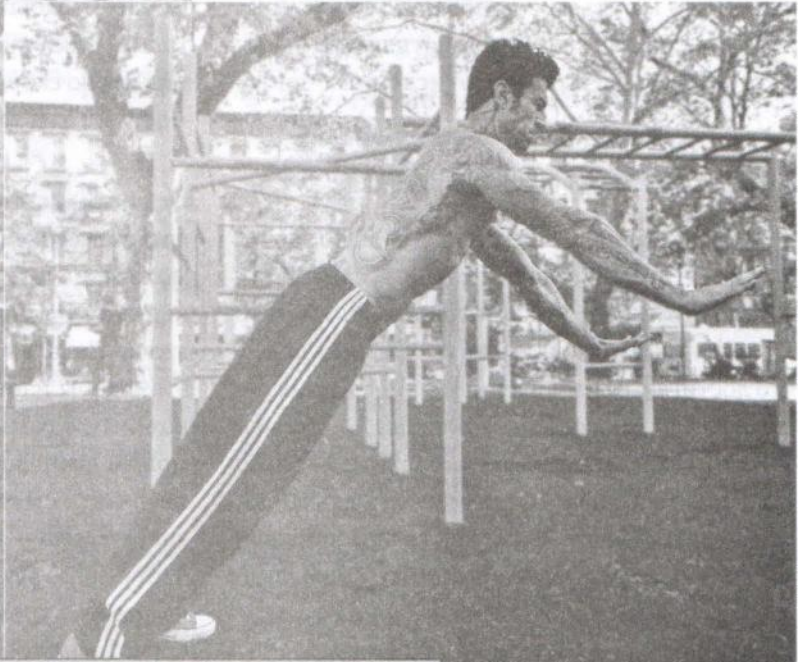
Верхошанский разработал этот метод, чтобы помочь спортсменам-бегунам. Он считал, что внезапное приземление будет «шокировать» мышцы и нервную систему, вызывая их защитную реакцию с отдачей еще большей силы. (Верхошанский не является автором термина «*плиометрика*» — его ввел американский спортсмен Фред Уилт, который наблюдал эту советскую тренировку. Изначально метод назывался шоковой тренировкой.) Метод работает, по крайней мере частично, активизируя миотатический (связанный с растяжением) рефлекс. Современные идеологи упражнений

расширили и этот подход, добавив в теорию цикл растяжения — сокращения и такие понятия, как «мышечные веретена» и «сухожильные органы Гольджи».

Так как же можно применить плиометрику к упражнениям, рассмотренным в этой книге? Нужно начинать каждое повторение упражнения с падения и тут же возвращаться в исходное положение после небольшого провала, вызванного сгибанием суставов. Наиболее эффективно вы можете применить эту концепцию к упражнениям на мощь, прыжкам и взрывным отжиманиям. Есть два способа реализовать данную концепцию. В первом из них, самом сложном, вы прыгаете вниз с платформы и запрыгиваете назад (может быть, даже на другую платформу или просто прыгаете в воздух).

Вы можете применить эту же идею и для отжиманий. Начните движение в положении упор лежа с руками на двух платформах по обе стороны от вас, затем уберите руки с платформ и тут же верните их на место. Некоторые спортсмены могут достигать невероятной высоты, выполняя это упражнение.

Второй, более простой метод заключается в выполнении нескольких повторений без отдыха между ними. Подумайте: если вы прыгаете с земли, первый прыжок в действительности не является плиометрическим, потому что после него не следует шоковое падение. Тем не менее, если вы приземляетесь после первого прыжка и затем сразу же выполняете второй прыжок (один за другим), то можете получить доступ к шоковым силам/силам падения при приземлении после первого прыжка, поэтому второй прыжок (и каждый последующий) может быть плиометрическим при условии, что вы не делаете пауз между ними. Вы можете



Другой шюковый метод — с глубоким падением из положения стоя в упор лежа. Только для очень сильных спортсменов с крепкими суставами, да?



сделать то же самое для отжиманий, используя падение после первого отжимания, чтобы сразу же выполнить второе отжимание.

Неплохо делать короткие передышки и мысленно сосредоточиваться и приспосабливаться между повторениями на таких упражнениях, как сальто и подъем разгибом. Но по возможности вы не должны применять принцип ответной реакции для многочисленных повто-

## Шаг 6: сбросьте вес

Это элементарно, но на удивление мало учеников, практикующих калистенику, всерьез относятся к этому способу. Я не говорю, что мастер калистеники должен иметь рельефный пресс, что достигается избавлением от последних нескольких процентов жировой ткани. Спортсмен может показывать лучшие результаты, только если он не истощен. Тем не менее иметь 10, 15, 20 или даже больше 30 кг избыточной жировой ткани (как сейчас можно заметить у большинства американцев) непозволительно.

Такие движения, как сальто назад, подъемы разгибом и подъемы силой в упор, будет чертовски трудно выполнить даже спортсменам с небольшим весом. Если пытаться выполнить их, имея большой лишний вес, то успех невозможен даже гипотетически. Конечно, я знаю, есть несколько спортсменов с парой лишних килограммов, которые могут выполнять эти движения. Если вы никогда такого не видели, то, в принципе, можете, если постараетесь. Но только подумайте, какими впечатляющими могли бы быть эти ребята, если бы сбросили лишний вес! Просто вау! Кроме того, представьте себе, насколько сильно они нагружают свои суставы при взрывных движениях, — очень сильно.

Калистеника и даже взрывные упражнения — это просто-напросто движения. Всем (при условии, что они могут двигаться) следует попробо-

ваний прыжков и отжиманий. Выполняйте эти упражнения со скоростью пулемета. Сделайте первое выполнение максимально тяжелым, потом приземлитесь на землю и используйте ответную реакцию тела вместе с эластической силой мышц, чтобы вернуться в исходное положение. Верхошанский попал в точку: шоковые тренировки работают, и они увеличат вашу взрывную скорость.

вать эти движения. Даже если вы очень тучный, можете начать выполнять некоторые упражнения калистеники. (Но только с разрешения врача. Печально, но мне приходится говорить это, чтобы избежать повестки в суд.) Просто начните с самых первых ступеней, которые можно выполнять без вреда для тела. Это все желуще, чем совсем ничего. Последовательная калистеника — идеальная дисциплина, которая идет рука об руку с потерей веса, потому что она не требует чрезмерного количества калорий/потребления белка (как в случае с бодибилдингом или тренировками с отягощением), и она не изматывает вас настолько, что вы становитесь прожорливым и отменяете всю интенсивную работу (вспомните кардиотренировку/тренировку выносливости). Я всегда утверждал, что калистеника влияет на подсознание: когда вы заставляете свое тело двигать собственный вес, ваш мозг понимает это и соответственно подстраивает метаболизм и аппетит. По моему мнению, быть на диете намного легче, занимаясь калистеникой. И это не только мое мнение, но и мнение многих других людей.

И как следует питаться? Черт, книги с разными диетами всегда в числе бестселлеров любого книжного магазина, поэтому, возможно, вам не нужны мои пять копеек по этому поводу. Я поделился своим видением этого во второй



части «Тренировочной зоны», но в нем нет ничего особенного.

- **Никогда не набирайте лишний вес. Не забывайте о разнообразном питании.**
- **Питайтесь сбалансированно (немного углеводов и белков во время каждого приема пищи, не забывайте есть мясо, молочные продукты, овощи, фрукты и каши).**
- **Уменьшайте порции, если хотите сбросить вес.**
- **Делайте три полноценных приема пищи за день (с одним или двумя перекусами).**
- **Не ешьте за несколько часов до сна и ложитесь спать на пустой желудок!**

В данных рекомендациях нет ничего упомогающего или сверхъестественного, но желтая пресса от фитнеса советует совсем иное.

- **Будьте как можно более дисциплинированными — *фастфуд убьет вас!***
- **Ешьте в основном большие порции белка вместе с добавками.**
- **Считайте калории/граммы съеденных макроэлементов.**
- **Ешьте 6–8 раз в день.**
- **Никогда не делайте перерывы между приемами пищи более двух часов, иначе ваши мышцы обвиснут и вы потолстеете!**

Хотите придерживаться самой обычной «спортивно-оздоровительной» концепции — ради бога. Но имейте в виду, что она сделала американскую нацию самой толстой и бедной, при этом значительно обогатив компании, производящие пищевые добавки.

## Шаг 7: следите за здоровьем суставов

Пожилые люди двигаются медленнее молодых, потому что они сами себе создают все условия для этого. Они буквально *программируют* себя двигаться медленно тем, что все время стараются делать это. Они могут двигаться гораздо быстрее, но их тела ограничены неправильной программой в их головах. Причина, по которой так много пожилых людей программируют себя двигаться медленно, заключается в больных суставах. Если вы действительно хотите быть быстрым в молодости и в старости, то должны заботиться о здоровье суставов.

### Никаких тяжелых весов

Да, я знаю, что в некоторых спортзалах буквально сходят с ума от приседаний с огром-

ными весами, но за это последует расплата. Мое мнение: заниматься с собственным весом намного лучше для здоровья суставов. Естественный способ побеждает, и это бесспорно!

### Развивайте мягкую силу

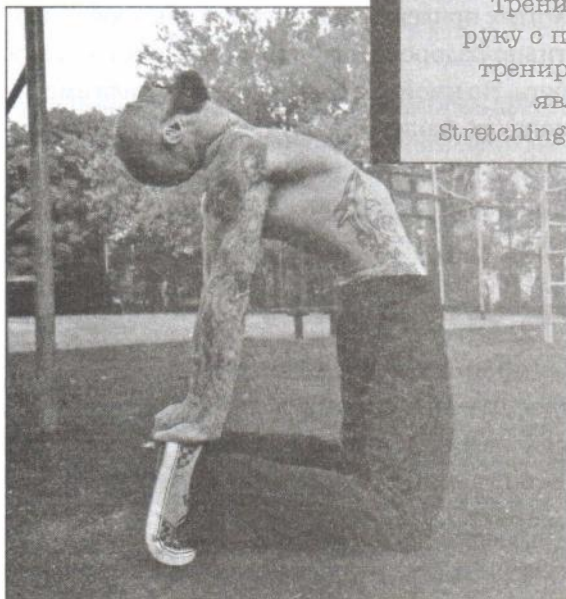
Я говорил это везде, и я называю это также *напряженной гибкостью*. Используйте метод калистеники для того, чтобы растягивать и сгибать суставы под весом и нагрузками собственного тела. Это укрепляет суставы, улучшает приток крови к мягким тканям, залечивает их и поддерживает идеальную амплитуду движений. Именно поэтому игроки из НФЛ занимаются йогой для восстановления.

## Увеличивайте нагрузку медленно

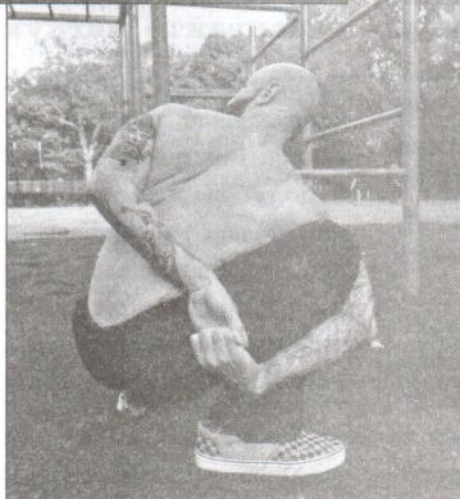
Одна из причин, по которой ветераны медленно увеличивали свою силу, заключалась в том, что они верили, будто мышцы растут и развиваются быстрее, чем суставы (сухожилия, мягкие ткани, хрящи и т. д.). Я полностью согласен с этим. Выполняйте новые упражнения медленно и увеличивайте нагрузку последовательно и в разумном темпе. После того как ваши суставы догонят мышцы, вы станете удивительно крепким.

## Тренируйте свои слабые места

Травмы суставов могут привести к другим травмам, потому что спортсмены неизбежно слишком сильно защищают поврежденное место от нагрузок, а это ведет к неверному распределению нагрузки. Цепь всегда рвется на самом слабом звене, и никогда на самом сильном. Поэтому работайте со слабыми местами тела!



Тренировка с собственным весом идет рука об руку с подвижностью. Самой лучшей книгой по тренировке суставов при помощи калитеники является потрясающая книга Эла Кавадло *Stretching Your Boundaries* («Раздвигая границы»)

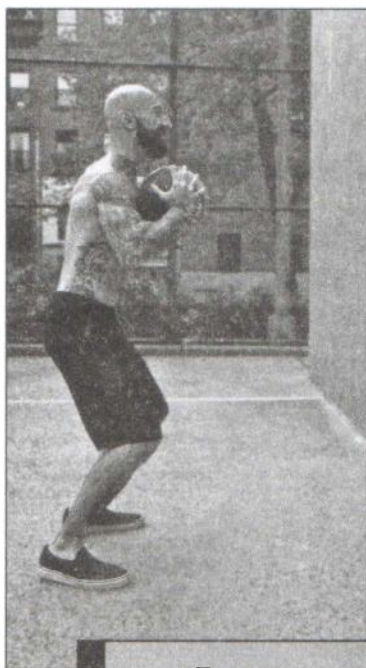


## Шаг 8: откройте для себя упражнения с баскетбольным мячом

Это еще одна методика тренировок, позаимствованная из тюремного опыта. Я знал нескольких заключенных, которые оттачивали свои реакцию и скорость движений, работая с баскетбольным мячом. Это может показаться безумным, но в этом есть смысл. Если вы проводите много времени в камере, ваши рефлексы ухудшаются настолько сильно, что вы даже представить себе не можете. Наверное, вы никогда не занимались командными видами спорта, но у вас также нет времени, чтобы

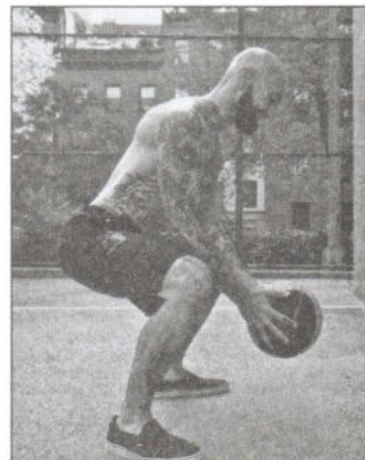
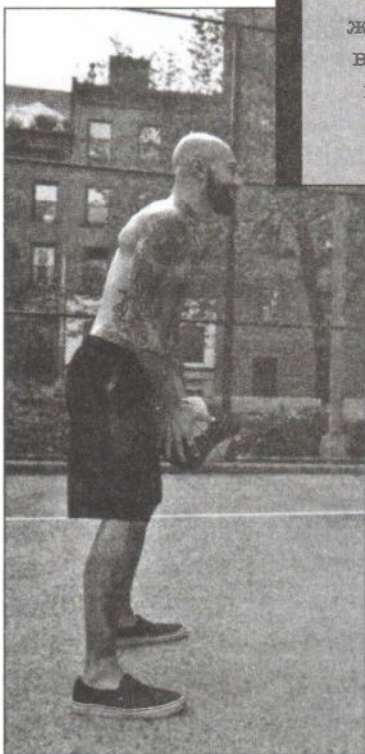
играть в Хбок. Итак, как же вам отточить свою реакцию? Испытанными временем упражнениями с баскетбольным мячом!

Спектр упражнений, которые вы будете выполнять, ограничен только воображением. Я мог бы написать целую книгу об этом. Вы можете делать с мячом все, что угодно: ловить, вращать, бить о пол, уклоняться, прыгать, закручивать, отбивать с рикошетом и т. д. Вот несколько базовых упражнений, чтобы вы поняли, о чем идет речь.



Бросок в прыжке: **1.** Встаньте напротив стены на расстоянии длины двух рук и прижмите мяч к груди. **2.** Подпрыгните как можно выше и в момент, когда ваши ноги оторвутся от пола, бросьте мяч в стену. **3.** Вы должны поймать мяч на отскоке прежде, чем ноги коснутся земли

Бросок с разворотом на 360°: **1.** Держите мяч возле живота. Займите исходное положение, слегка согнув ноги в коленях. **2.** Бросьте мяч в стену. **3.** В момент, когда мяч покидает руки, резко обернитесь на 360° и подпрыгните, чтобы поймать его (если у вас нет стены, можете подбросить мяч вверх)



Бросок с приседом: **1.** Держите мяч на уровне пояса. Слегка согните колени, но не сгибайтесь в талии. **2.** Как только вы будете готовы, отпустите (не бросайте) мяч. **3.** В момент, когда мяч коснется пола (не раньше!), нагнитесь вниз и поймайте его до второго отскока

## Шаг 9: овладейте иллюзией скорости

Известный афоризм великого мастера стратегии Сунь Цзы гласит:

*Когда мы рядом, мы должны заставить врага поверить, что мы далеко. Когда мы далеко, мы должны заставить его поверить, что мы рядом.*

Сунь Цзы. Искусство войны

У меня был приятель просто огромных размеров, и он всегда говорил мне, что даже после пятидесяти сможет в спарринге надрать задницу молодым ребятам, потому что он намного умнее их. Эта мысль беспокоила меня в течение нескольких лет. Что он имел в виду под словом «умнее»? Он говорил об использовании положения своего тела так, чтобы его противникам казалось, будто он находится дальше от них, чем есть на самом деле, а потом БАЦ! Когда он наносил удар, казалось, что он бил быстрее молнии. На самом деле его удар ногой был, вероятно, медленнее, чем удары руками и но-

гами парней, с которыми он дрался. Его удары казались быстрее, потому что им нужно было пройти меньшее расстояние до цели благодаря коварному положению его тела.

Конечно, это не совсем то же, что *быть* быстрее кого-то другого. Суть в том, чтобы *казаться* намного быстрее, чем на самом деле, что по сути то же самое. Культовый автор книги по боевым искусствам Лорен Кристенсен называет эту тактику иллюзией скорости. Он объясняет искусство и научность этого подхода в своей легендарной книге *Speed Training* («Тренировка скорости»; 1996). Я советую всем бойцам, которых интересуют тонкости этой стратегии, прочитать эту книгу. С момента своего выхода она уже стала классикой жанра и, по моему мнению, до сих пор не свергнута с пьедестала.

Я использую пример скорости в бою, но эта фундаментальная стратегия — стратегия Сунь Цзы — применима к любой ситуации, в которой вы используете скорость против соперника: футболу, баскетболу, хоккею и т. д. Если вы станете использовать разные хитрости, чтобы



Эти бойцы были быстрыми, как молния. Бой — это еще один пример, когда тактическое положение тела может помочь вам казаться быстрее, чем на самом деле

обмануть своего противника относительно своего направления движения или положения, то можете появиться из ниоткуда, чтобы озадачить его своей кажущейся быстротой.

Однако какой бы жесткой или зависимой от физического состояния ни была ваша дисциплина, умный подход работает лучше, чем вы себе представляете.

## Шаг 10: дружок, думай быстро

Думать быстро? Это такая шутка?

Нет, я серьезен как никогда. Думая о том, что вы быстры, и думая о скорости в целом, вы на самом деле станете быстрее.

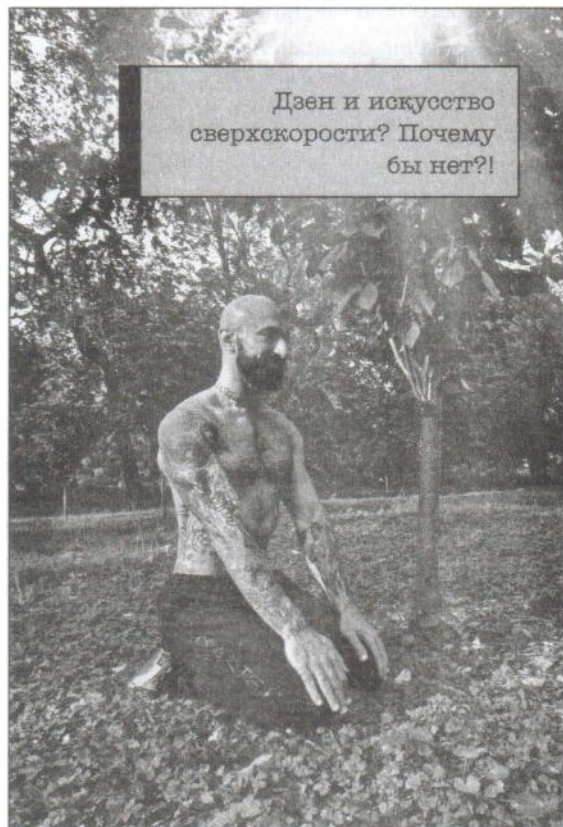
В этой главе я уже упоминал библию боевых искусств — книгу Лорена Кристенсена *Speed Training*. В заключении он отмечает, насколько колоссально возросла его собственная скорость движения в результате исследований, проведенных при написании книги. Многие из этого, утверждает он, было связано с тем, что он подкреплял свои слова действиями и упорно экспериментировал с методами увеличения скорости, часами находясь в додзё. Долго и дотошно, не так ли? Но потом, как гром среди ясного неба, Кристенсен бьет вас наповал своей настолько парадоксальной фразой, что почти кажется, будто автор сам с трудом в это верит:

Как бы я ни корпел над ними [техниками тренировок], я убежден, что как минимум половина моих улучшений стала возможной благодаря тому, что я думал о скорости последние несколько месяцев.

«Что он сказал? — спросит ленивый читатель. — Этот парень стал быстрее только потому, что думал, как стать быстрее?»

Лорен Кристенсен. *Speed Training*, с. 244

В своей книге «Тренировки без „железа“ и тренажеров» я описал явление *неврологического торможения*. Суть его в том, что человеческое тело способно демонстрировать более высокие уровни физических возможностей, чем нам кажется. Так почему же мы не можем достичь их? Потому что нервная система сознательно блокирует способности тела для того, чтобы уберечь его от повреждений или истощения. Но наш разум способен управлять этими подсознательными блоками. Просто наблюдая за



сверхбыстрыми движениями или даже очень быстро думая о движении, мы убеждаем нервную систему в том, что быстрое движение — это на самом деле то, что мы можем делать безопасно. В результате мы снимаем блоки.

Снимите эти ментальные блоки! Посмотрите на самых быстрых людей в мире: они прекрасно справляются с этими блоками. Увеличьте скорость для этих блоков: фактически, ваше подсознание не увидит разницы! Представьте себе, будто вы движетесь со скоростью

## Отбой!

Если и есть какой-то ключевой момент в том, чтобы максимально увеличить скорость, то вот он: *продолжайте тренироваться быстрее*. Мы можем говорить о законах науки, в частности биологии, и еще о многом, но в этом действительно нет никакой тайны или мистики. Вы должны двигаться эффективно и выполнять много-много повторений, все время представлять, что вы быстрый, и пытаться двигаться с максимальной скоростью. Отбросьте любые ограничения.

молнии, снова и снова. Представьте, будто вы динамит, и попробуйте соответствовать словам «быстрый» и «дерзкий». Вычеркните из своего лексикона такие слова, как «медленный» или «отсталый». Мыслите позитивно о скорости. Да и вообще развивайте позитивное мышление. Если производительность необходимо совершенствовать, никогда не говорите себе: *«Я слишком медленный!»*. Говорите: *«Я могу быть быстрее!»*

И знаете что, ребята? Все у вас получится.

Давайте закончим эту главу цитатой одного из действительно великих скоростных спортсменов — легендарного Брюса Ли. На семинаре по боевым искусствам кинозвезду преследовал один преданный поклонник, который отчаянно хотел улучшить скорость ударов. Он все время спрашивал, может ли Брюс помочь ему или поделиться каким-нибудь секретом.

Со своим странным, но мудрым и невозмутимым выражением лица мастер просто ответил: *«Конечно. Бей быстрее»*.

# ЗВЕРИНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ЛОВКОСТЬ

---

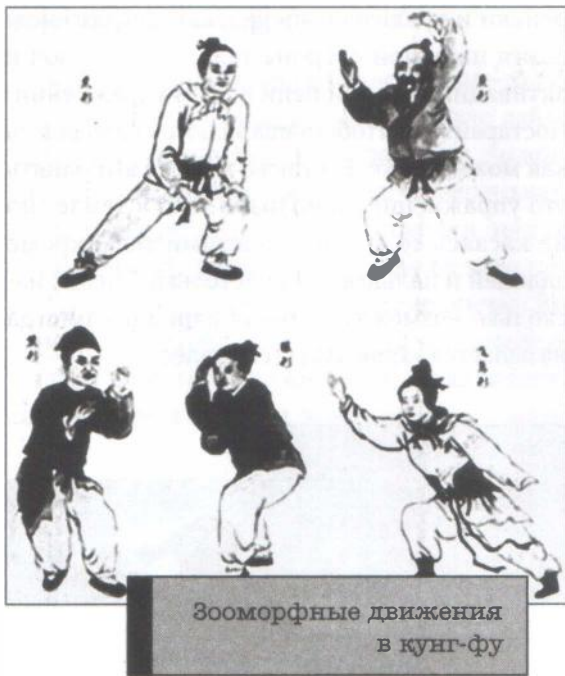
Стоять! Ребята, мы еще не закончили! Я уверен, что любая книга о работе с собственным весом для улучшения мощности, силы и ловкости окажется неполной, если не включить в нее самые интересные и необычные движения каллистеники — **звериные упражнения**.

---

**В** этой последней главе я описал 10 основных зооморфных движений. Большинство из них являются движениями на всех четырех конечностях, но некоторые выполняются на ногах или на весу. Есть десятки зооморфных движений, но большинство из них просто вариации основных десяти, которые были совмещены (не стесняйтесь смешивать и сочетать их, чтобы придумать собственные движения). Также имейте в виду, что каждая из этих техник может быть выполнена в *переднем, заднем или боковом* направлениях, чтобы мышцы работали совершенно по-разному. Так что на самом деле вы имеете по крайней мере 30 различных движений.

В подражании движениям животных для развития силы и улучшения физической формы нет ничего нового. Данная практика коренится еще в древних формах кунг-фу и, очевидно, существовала и раньше (наскальные рисунки времен палеолита изображают людей, имитирующих позы животных). Звериные упражнения — это самые настоящие темные лошадки, *икс-факторы*, которые необходимо добавить к вашей тренировке мощности и силы. Обычные упражнения, такие как прыжки, отжимания, подтягивания, как правило, являются линейными. Тело двигается вверх и вниз. В звериных упражнениях тело стремится двигаться в асимметричной манере, то есть одна нога/рука дви-





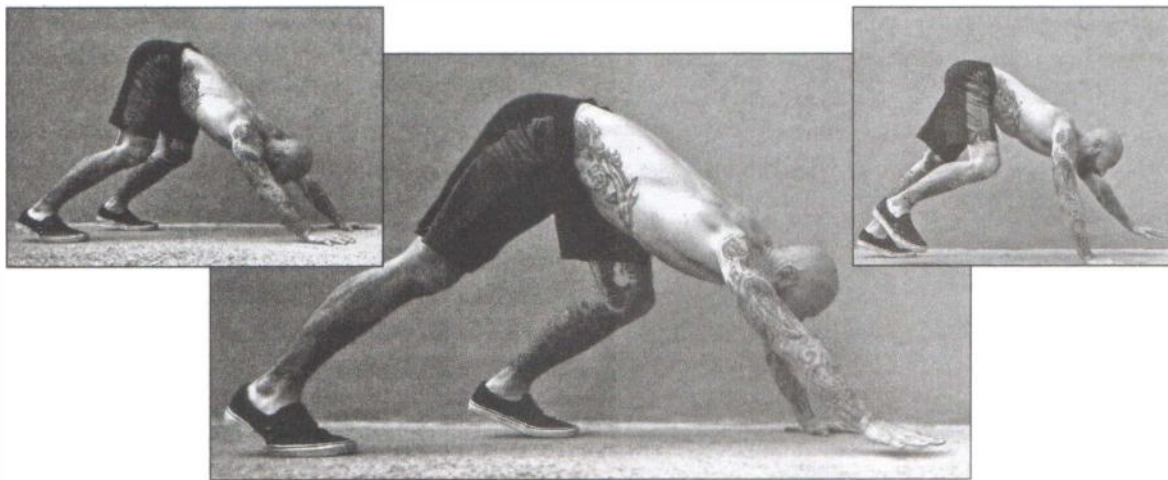
гается независимо от другой. Это подвергает организм действию боковых и скручивающих нагрузок, которые развивают малые мышцы, пересекающие крест-накрест туловище, бедра и плечевой пояс, увеличивают силу и эффективность и снижают риск травмы. Данный тип движений способствует также координации всего тела и большей сноровке.

По этим причинам, возможно, вы захотите поэкспериментировать с представленными звериными упражнениями во время тренировки. Они отлично подходят для разминки или завершения тренировки, или вы можете вставить 2–3 упражнения в середину тренировки, чтобы нарушить монотонность и добавить разнообразия.

Очень сложно считать повторения, выполняя эти техники, поэтому сконцентрируйтесь на самих движениях, растяжении и мышечном напряжении. Продолжайте, пока не разомнетесь, но не далее этого момента. Хорошее правило гласит: *всегда оставайтесь гибкими*. Это неподходящие упражнения на выносливость, не выполняйте их до изнеможения или предсмертного состояния.

### Медвежья ходьба

Это отличный вид ползания или перемещения на четырех конечностях как для новичков, так и для опытных спортсменов. Вы можете сгибать ноги в коленях, но держите руки максимально выпрямленными, а ягодицы максимально высоко, но не слишком сильно округляйте позвоночник. Двигайтесь вперед, молодой мастер,

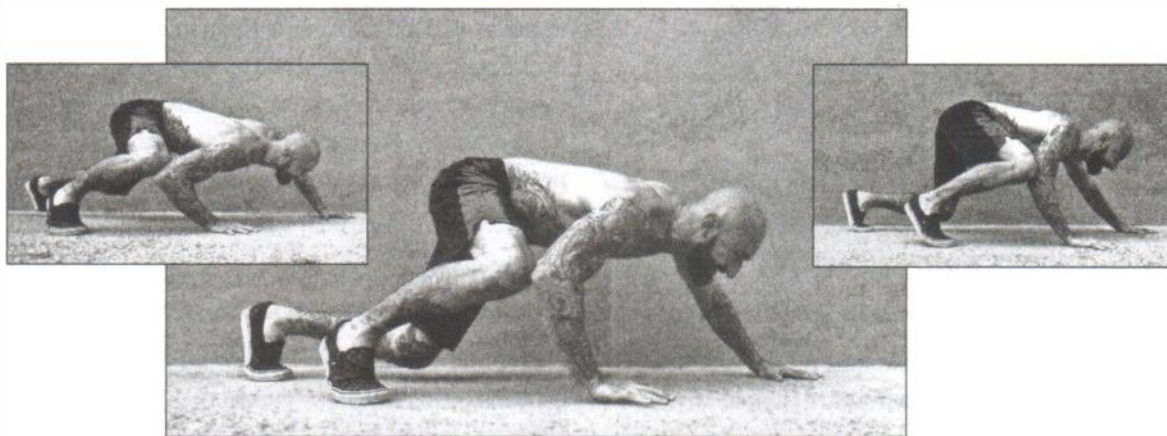


это великолепная и простая тренировка рук, мышц брюшного пресса и груди. Согнутое положение тела тренирует также мышцы задней поверхности ног, ягодиц и позвоночника.

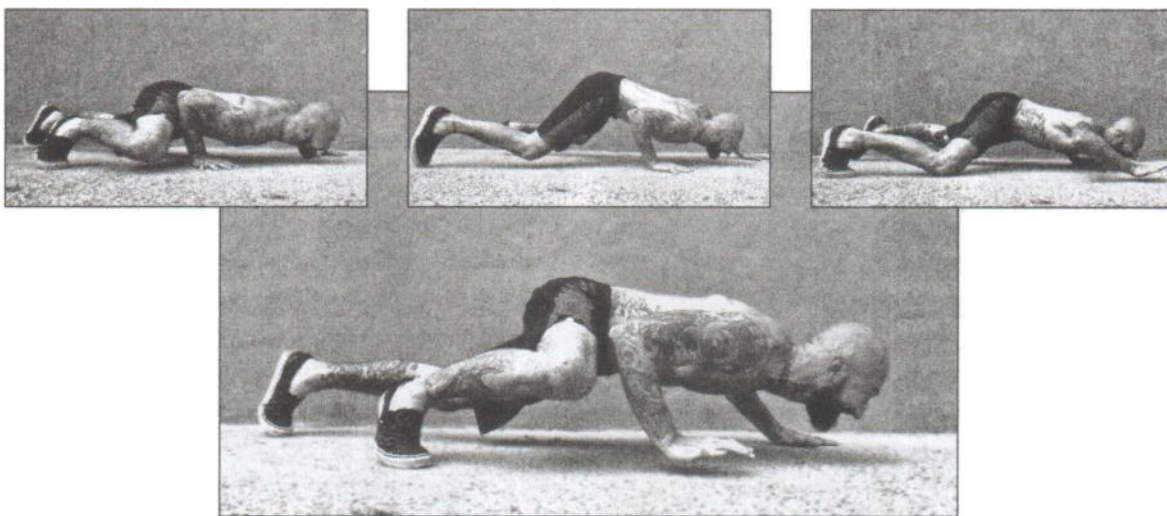
### **Крадущаяся пантера**

Я слышал, что некоторые люди называют эту извивающуюся красоту *стилем ползущего человека-паука*. Опуститесь глубоко на четве-

реньки и крадитесь вперед, касаясь коленом локтя на одной стороне тела, — это ключ к активации боковой цепи в этом упражнении. Постарайтесь, чтобы ваша задница находилась как можно ниже. Вы также можете выполнять это упражнение, приблизив тело к земле (но не касаясь ее другими частями тела, кроме ладоней и пальцев ног) настолько близко, насколько возможно. Данная вариация иногда называется «крокодил» (см. далее).



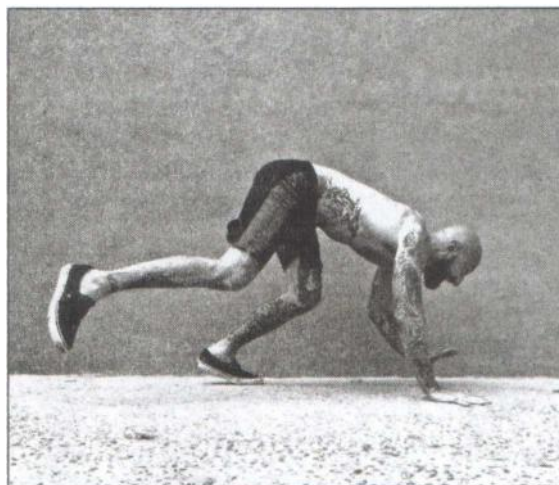
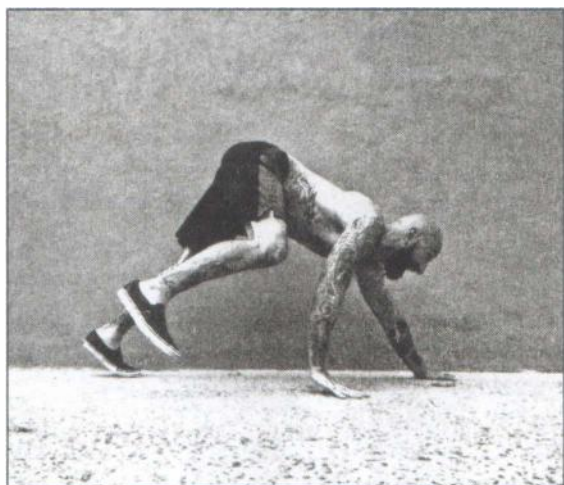
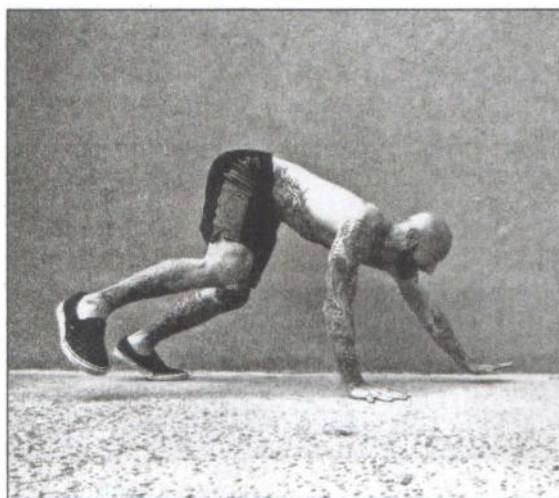
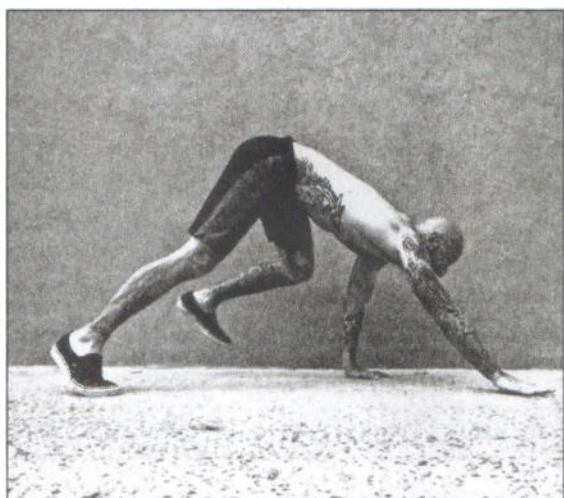
### **Вариация: «походка крокодила»**



## Бег по-собачьи

Нам не нужно насильно внедрять какие-то искусственные техники, в данном случае дайте природе взять инициативу в свои руки. Вы когда-нибудь пробовали бегать на четвереньках, когда были ребенком? Вы выполняли просто убийственную тренировку и даже не подозревали об этом. Ну так выполняйте ее сейчас! Вы заметите, что если действительно попытаетесь быстро бежать, то руки будут отталкиваться первыми, а за ними будут следовать ноги.

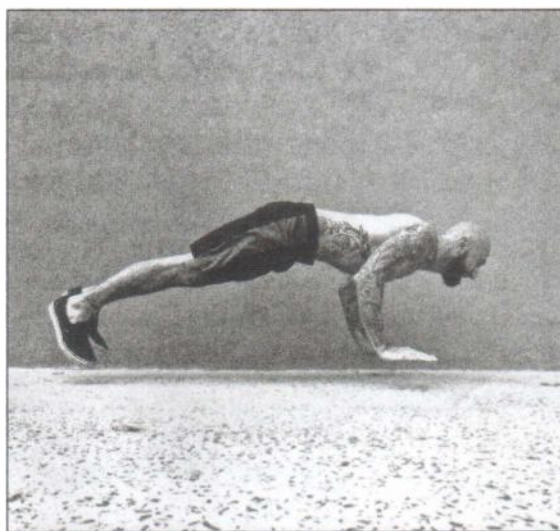
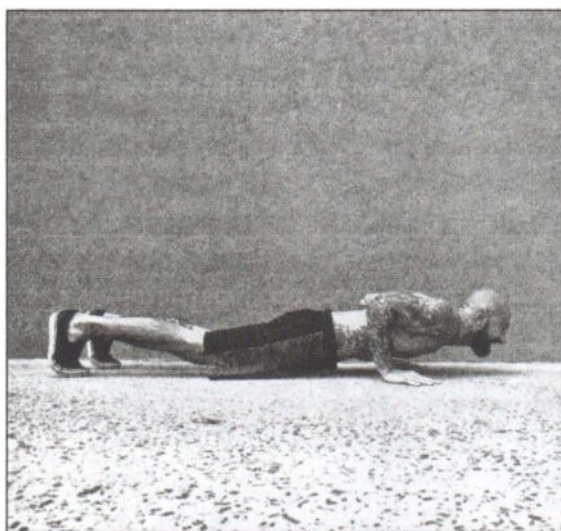
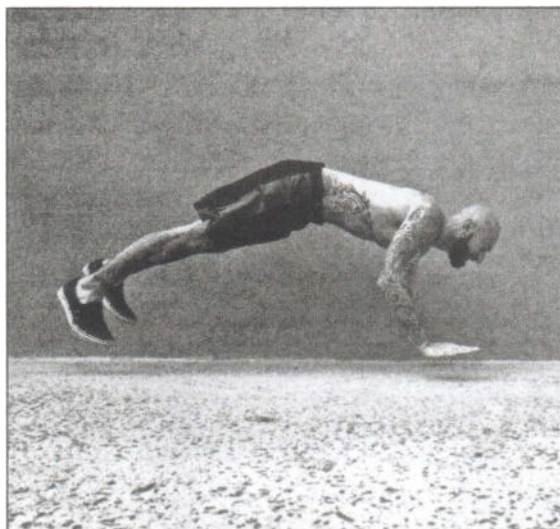
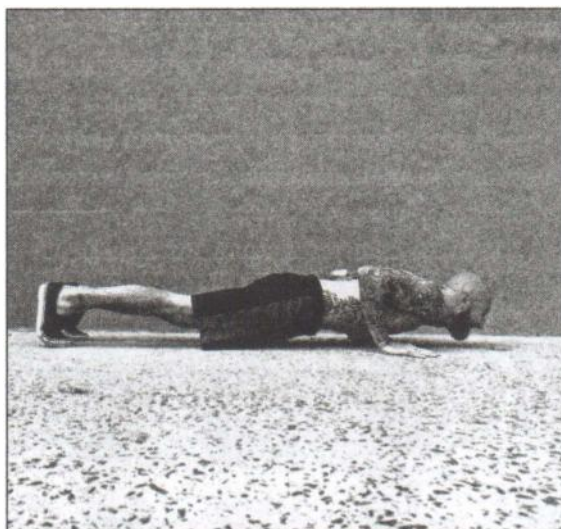
Вы вытягиваете тело, отталкиваетесь ногами и повторяете технику. Вероятно, одна сторона тела будет у вас ведущей — что ж, прекрасно. Это очень похоже на то, как собака бежит во весь опор. Несмотря на то что много лет люди ходят на двух ногах, таким способом можно бежать довольно быстро: мировой рекорд на 100 м равен 16,87 с и был установлен Кеничи Ито. Некоторые люди не могут бежать с такой скоростью на своих двоих.



## Прыжки саранчи

Это замечательное упражнение для разминки всего тела. Начните в положении упор лежа, сведите ноги вместе. Согните руки так, чтобы от груди до земли оставалось несколько сантиметров, и просто перемещайтесь вперед короткими и маленькими прыжками. Если можете, то попробуйте пересечь комнату таким способом, касаясь пола только ладонями и пальцами

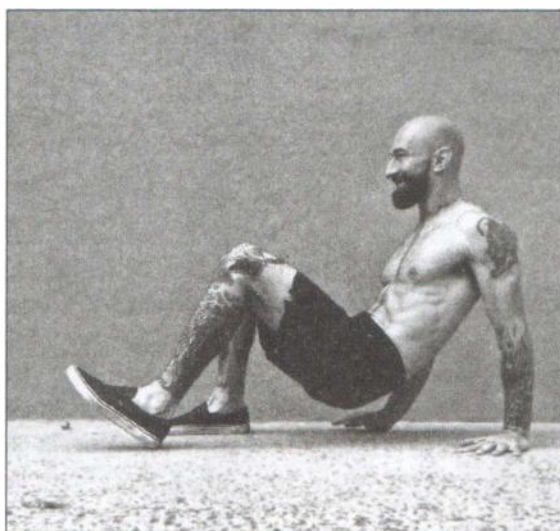
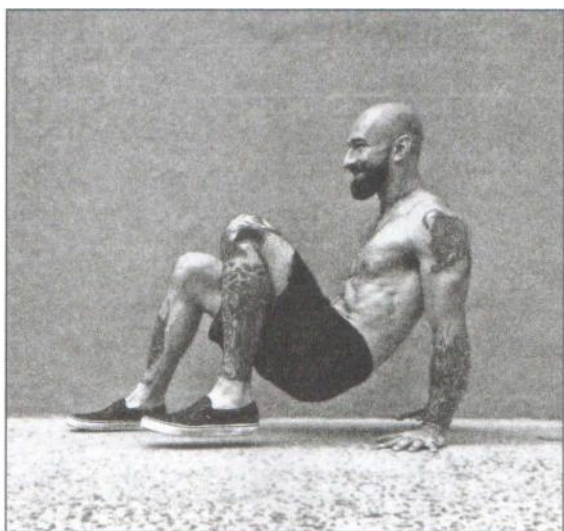
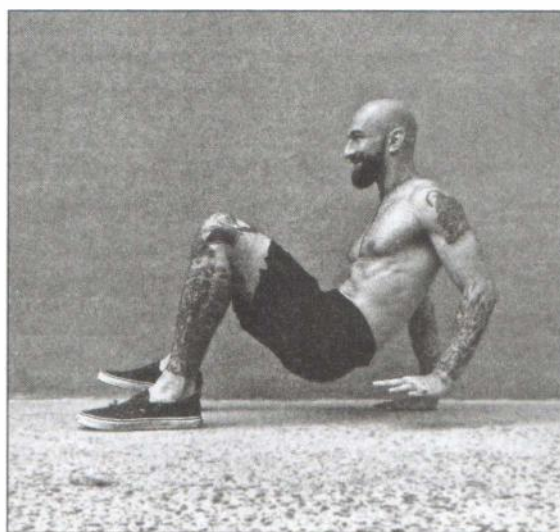
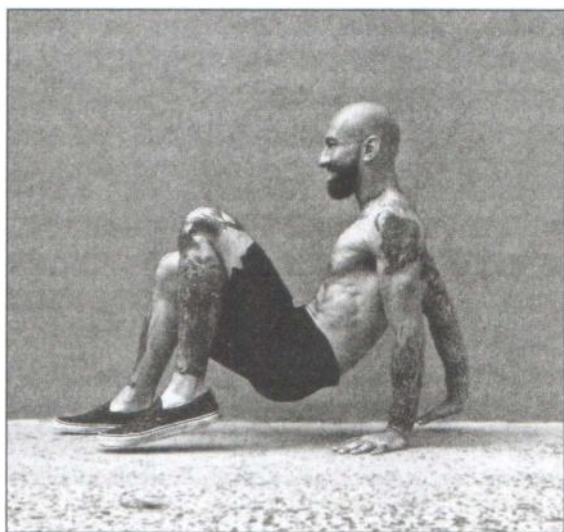
ног. Не паникуйте, если это звучит странно: упражнение, наверное, сложнее описать, чем выполнить. Это упражнение, как и многие техники каллистеники, всегда было популярно в Индии, но его популярность на Западе возросла в 1960-е, после того как уже покойный великий Б. К. С. Айенгар описал его в своей гениальной книге *Light on Yoga* («Взгляд на йогу»).



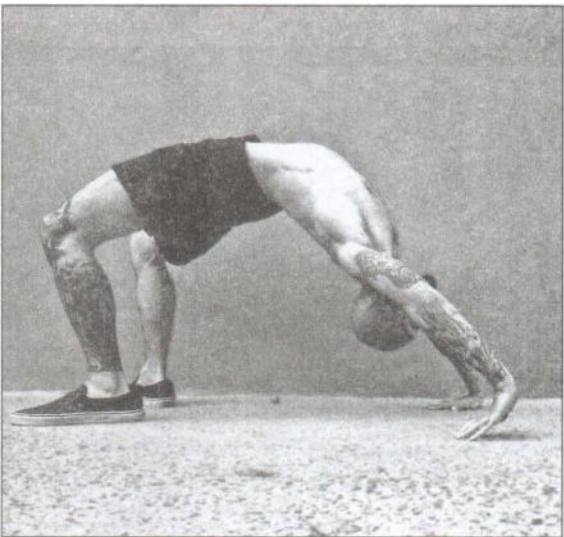
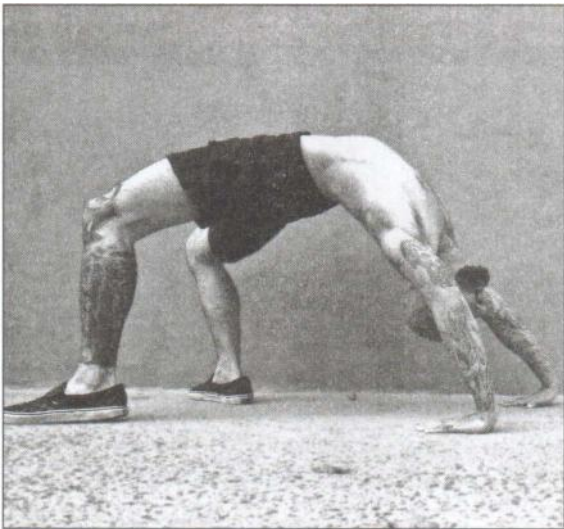
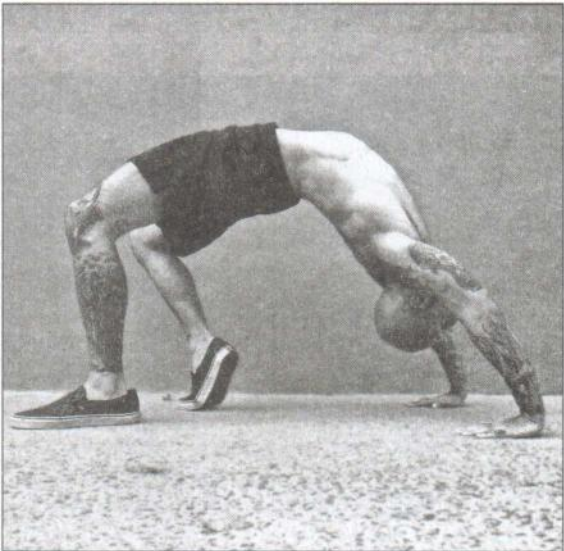
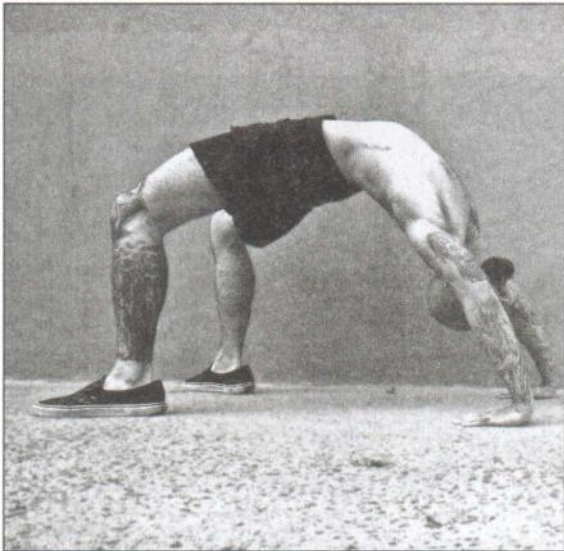
## Ходьба краба

Ходьба краба является важным звериным упражнением, потому что оно выполняется на четырех конечностях — задницей вниз. Такая ходьба — это фантастическая тренировка для мышц спины, особенно расположенных вокруг лопаток. Трицепс также получает хорошую нагрузку. Держать тело в вертикальном положении мышцам туловища очень сложно. Ходьба

краба является отличным напоминанием о том, что эти упражнения можно выполнять, двигаясь вперед, назад или в стороны, по диагонали (тоже забавная вариация). Каждое направление дает совершенно разные ощущения. Более продвинутая вариация может быть выполнена в стойке «мостик» (все то же самое, только наоборот).



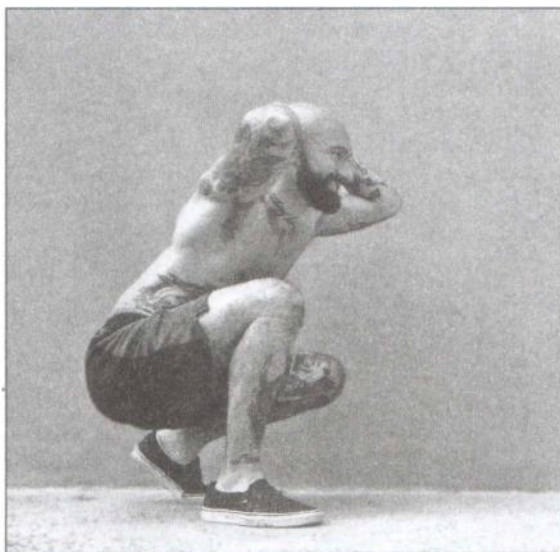
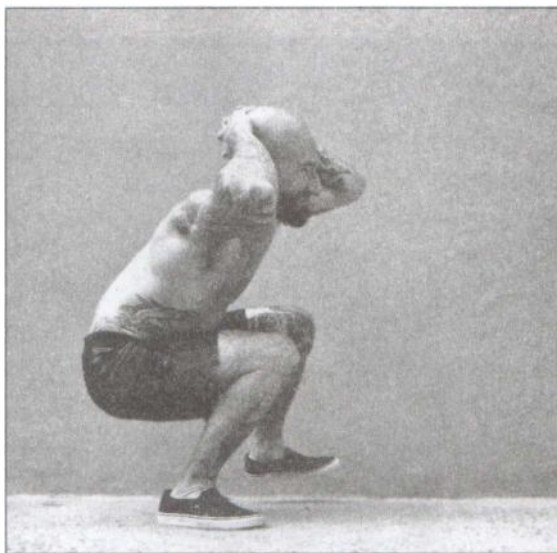
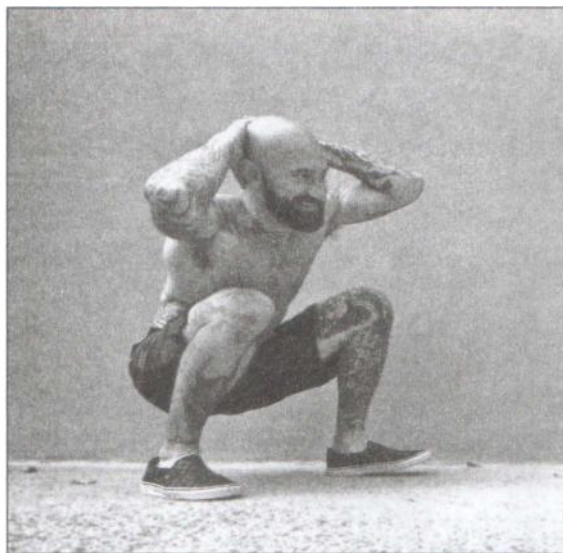
**Вариация: «продвинутая ходьба краба»**



## Гусиный шаг

Это звериное упражнение выполняется на двух ногах, в отличие от упражнений на ползание. Присядьте как можно глубже и ходите, удерживая задницу как можно ближе к полу. Это развивает упругость и гибкость таза, бедер, коленей и лодыжек. Очень, очень полезное

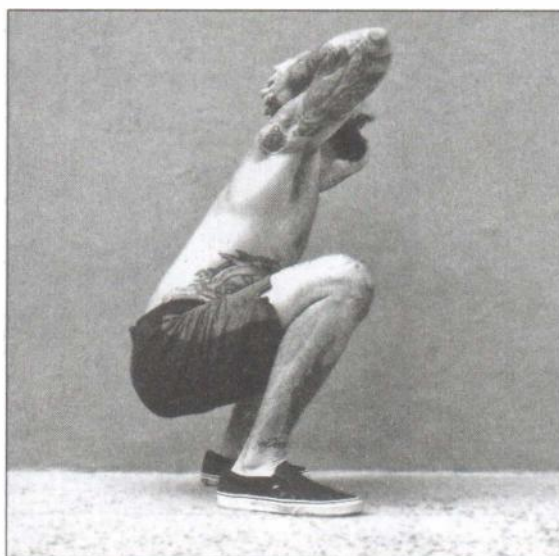
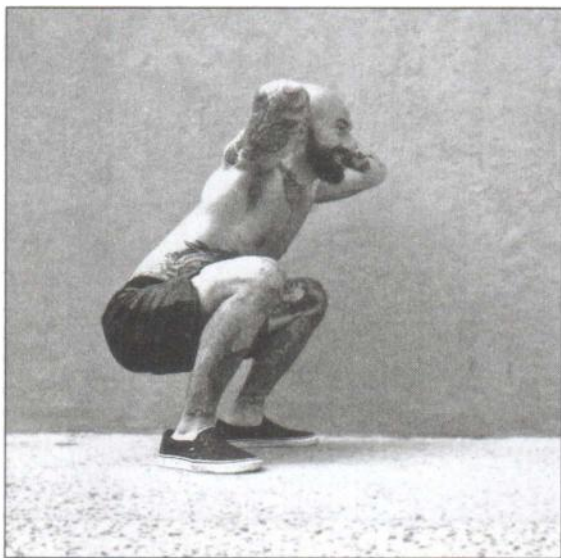
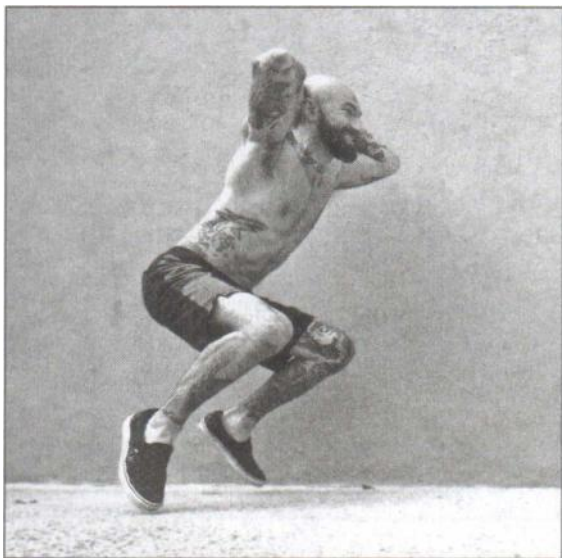
упражнение и отличный пример того, как основы калистеники (глубокий присед) можно совместить с методами, которые значительно улучшают подвижность и здоровье суставов. Опытные спортсмены могут довольно быстро передвигаться гусиным шагом.



## Прыжки кенгуру

Этот маленький прыжок является близким товарищем гусяного шага. Вместо того чтобы ходить в положении глубокого приседа, вы прыгаете с места на место. Во время выполнения упражнения сохраняйте пружинистость, опираясь на подушечки пальцев ног. Чтобы добиться более сильного напряжения, приземляйтесь

на пятки (см. далее). Держа руки за головой, вы выполняете более продвинутую вариацию, которая также помогает учиться хорошо балансировать. Если данное положение представляет для вас большую сложность, можете опереться руками о пол, чтобы поддерживать равновесие между прыжками.





## Качание шимпанзе

Кто сказал, что звериные упражнения должны выполняться только на полу? Многие животные передвигаются по деревьям (это древесный образ жизни, детка). Давайте повеселимся и попробуем извлечь для себя пользу из этих движений. Основа — это легкий старт, когда вы просто висите на руках на турнике

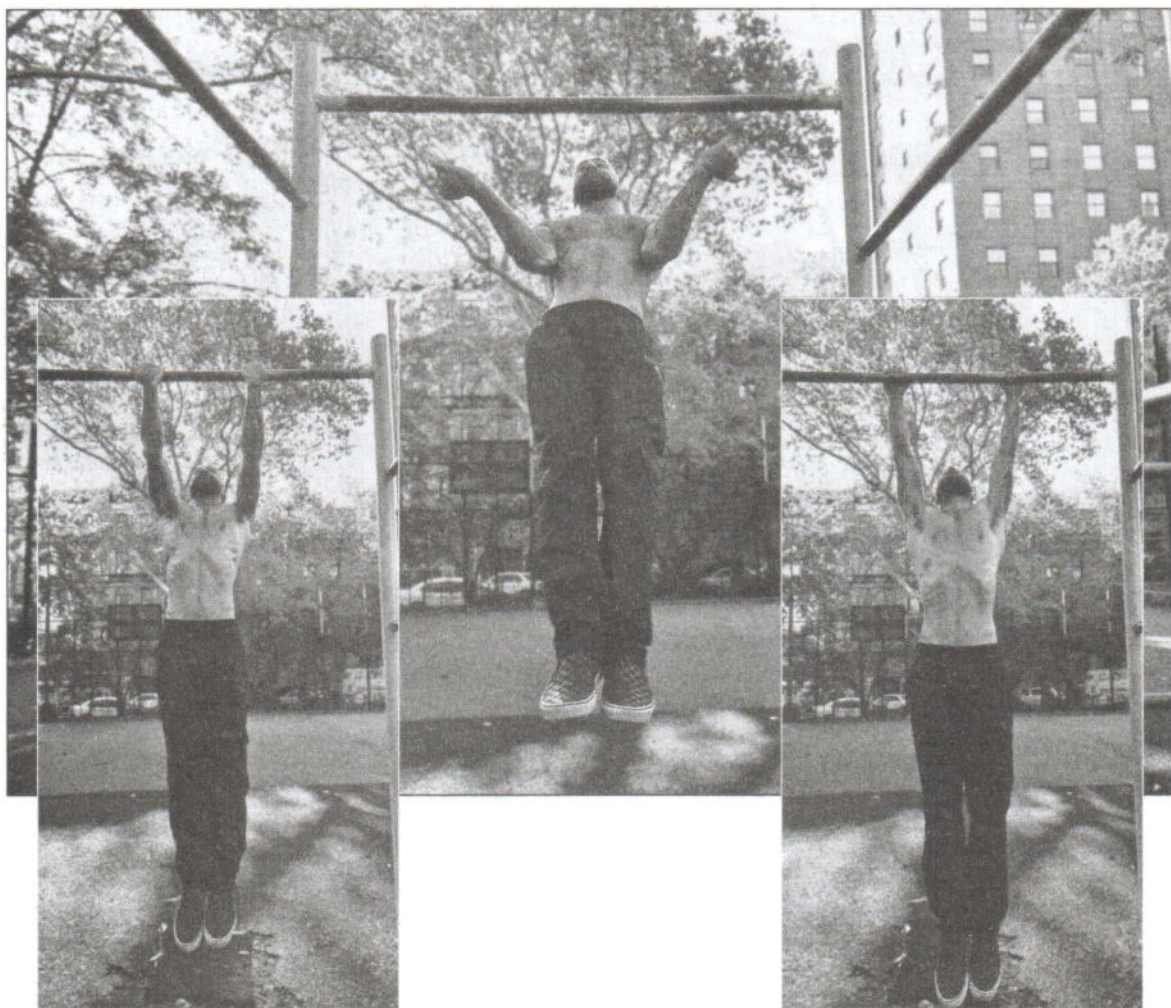
и раскачиваетесь. Можете раскачиваться взад и вперед или из стороны в сторону (см. фото). Вы также можете попробовать качаться по диагонали или по кругу. Следите за тем, чтобы нагрузка достигала мышц верхней части тела в местах, о которых вы и не подозревали, что они есть.



## Перехваты «летучая мышь»

Вы когда-нибудь видели летучую мышь, свисающую с дерева вверх ногами? Хорошо, вам не нужно свисать вниз головой в этом упражнении, но смысл заключается именно в этом, верно? Повисните на турнике обычным хватом, выбросьте колени вверх для того, чтобы создать импульс; используйте этот импульс, чтобы быстро поменять хват на обратный. За-

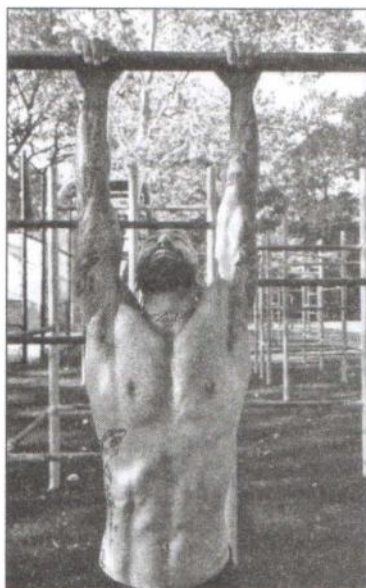
тем качнитесь еще раз и вернитесь к обычному хвату. Замечательное взрывное упражнение для тренировки хвата, предплечий, локтей, плеч и даже мышц брюшного пресса (больше вариаций вы найдете в главе, посвященной тренировке хвата во второй части «Тренировочной зоны»).



## Обезьяньи повороты

Вот более сложное упражнение на вис, оно требует дополнительной силы, особенно силы хвата и малых мышц, потому что в некоторые моменты приходится висеть на одной руке. Из прямого хвата перейдите к хвату на одной руке (переход к обратному хвату). Смените хват, разверните корпус и перейдите к обратному

хвату. Затем выполните упражнение в обратном порядке. Данная вариация предназначена для обычного турника, но если у вас есть доступ к большому рукоходу или детскому игровому комплексу, то можете поэкспериментировать (см. фото).



# ВЗРЫВНАЯ ШЕСТЕРКА ГОТОВЫЕ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК

## Серия мощных прыжков

Первая ступень. Обыкновенный прыжок	Шестая ступень. Прыжок согнув ноги с хлопком
Вторая ступень. Прыжок согнув ноги	Седьмая ступень. Прыжок согнув ноги
Третья ступень. Прыжок вверх	Восьмая ступень. Прыжок согнув ноги с обхватом
Четвертая ступень. Прыжок с группировкой	Девятая ступень. Прыжок через ногу
Пятая ступень. Подбивной прыжок	Ступень мастера. Смертельный прыжок

## Серия мощных отжиманий

Первая ступень. Горизонтальные толчки	Шестая ступень. Отжимания с хлопком по бедрам
Вторая ступень. Толчки на коленях	Седьмая ступень. Тюремные отжимания
Третья ступень. Отжимания с подпрыгиваниями на прямых ладонях	Восьмая ступень. Отжимания «почти супермен»
Четвертая ступень. Отжимания с хлопком	Девятая ступень. Отжимания с полным отрывом от пола
Пятая ступень. Отжимания с хлопком по груди	Ступень мастера. Отжимания «супермен»

## Программа подъемов разгибом

Первая ступень. Откат с выходом в положение сидя	Шестая ступень. Полуподъем разгибом
Вторая ступень. Откат с выходом в положение стоя	Седьмая ступень. Подъем разгибом
Третья ступень. Откат с выходом в стойку на руках	Восьмая ступень. Подъем разгибом с выпрямленными ногами
Четвертая ступень. Откат с выходом в стойку «мостик»	Девятая ступень. Подъем разгибом в стиле ушу
Пятая ступень. Подъем разгибом с выходом в положение сидя	Ступень мастера. Подъем разгибом без рук

## Серия сальто вперед

Первая ступень. Кувырок вперед через плечо	Шестая ступень. Переворот вперед
Вторая ступень. Плоский кувырок	Седьмая ступень. Переворот толчком с двух ног
Третья ступень. Кувырок с прыжком	Восьмая ступень. Сальто вперед с откатом на спину
Четвертая ступень. Кувырок из стойки на руках	Девятая ступень. Сальто вперед с разбегом
Пятая ступень. Переворот с приземлением на спину	Ступень мастера. Сальто вперед из положения стоя

## Серия сальто назад

Первая ступень. Кувырок назад через плечо	Шестая ступень. Сальто по-обезьяньи
Вторая ступень. Плоский кувырок назад	Седьмая ступень. Переворот назад
Третья ступень. Выход из «мостика» через спину	Восьмая ступень. Переворот назад на одной руке
Четвертая ступень. Упражнение «макака» сбоку	Девятая ступень. Сальто назад с приземлением на четвереньки
Пятая ступень. Упражнение «макака» назад	Ступень мастера. Сальто назад

## Серия подъемов силой в упор

Первая ступень. Размахи разгибом	Шестая ступень. Подтягивания до уровня груди
Вторая ступень. Подтягивания с подпрыгиванием	Седьмая ступень. Подтягивания до уровня бедер
Третья ступень. Подтягивания с разгибом	Восьмая ступень. Выход с прыжком
Четвертая ступень. Рывки	Девятая ступень. Выход на турник
Пятая ступень. Подтягивания с хлопком	Ступень мастера. Подъем силой в упор

**В** начале книги я назвал Джона Дю Кейна самым великим новатором в мире фитнеса. Я не просто пускал пыль в глаза, говоря это. Тройка самых популярных тенденций в современном фитнесе, вероятно, выглядит так: краткосрочное голодание, тренировка силы с собственным весом и работа с гириями. Джон привлек внимание всего мира к краткосрочному голоданию, когда опубликовал революционную книгу Ори Хофмеклера *Warrior Diet* («Диета воина»). Он сделал популярными тренировки с гириями, объединившись с Павлом Цацулиным и создав фабрику по производству спортсменов-монстров. И будь я проклят, если он не является также главным мозговым центром в революционных тренировках с собственным весом и основателем сертифицированного проекта последовательной калистеники. Да благословит тебя Бог, мой друг, за все, что ты дал мне, моей семье и всему миру.

Было бы неправдой сказать вам, что Эл и Дэнни Кавадло выступили только в качестве моделей для этой книги. В действительности эта работа стала плодом нашего сотрудниче-

ства. Они сделали фото, дали стимул к работе, а также довели до совершенства все, что я им предоставил. Как всегда, несмотря на то что Эл моложе меня на десятилетия, он дал мне неоценимые инструкции, советы и рекомендации по нескольким ключевым аспектам этой книги, он даже был вовлечен в ее оформление. Очень немногие читатели поймут, что эти люди делают для тренировок с собственным весом, причем бесплатно и каждый день. Их оглушительный успех возвращает мне веру в фитнес. Один мой ученик однажды в шутку назвал меня третьим братом Кавадло, и он понятия не имеет, как много это значит для меня. Спасибо, братья мои.

Моя искренняя благодарность всем поклонникам калистеники, которые просили выслать им копию этой книги. Если бы не вы, то, я клянусь вам, эта книга так и не увидела бы свет. Спасибо вам за то, что верите в меня, спасибо вам всем.

И наконец, Джо Хартиген: спасибо за все, чему ты меня научил. Я прошу прощения за то, что когда-то не оценил твою мудрость по достоинству.

Эл Кавадло

# СИЛА БЕЗ ГРАНИЦ



---

Существуют комплексы простых упражнений, которые дают великолепные и быстрые результаты, но не требуют от вас абсолютно никаких финансовых вложений. Ведь у вас есть все, что для этого нужно, — собственное тело. Его вес и станет тренажером, «который всегда с тобой».

Эл Кавадло — знаменитый фитнес-тренер и популяризатор данной системы. Он друг и коллега легендарного Пола Уэйда. В своей книге Эл Кавадло представляет комплекс упражнений, который позволит быстро и эффективно развить мышцы спины, плечевого пояса и ног. Вы не только добьетесь роста силы и выносливости, но и получите максимальный контроль над телом, улучшите равновесие и координацию.

Возможно, подобные тренировки на первый взгляд не покажутся вам чем-то экстраординарным, но правильно делать упражнения — это непростая задача, а результаты превзойдут ваши ожидания. Тысячи людей уже проверили это на практике.

---



# ТРЕНИРОВОЧНАЯ

# ЗОНА 3

## ПОБЕДИТЬ СЕБЯ ЧТОБЫ ВЫЖИТЬ

# ВЗРЫВНАЯ КАЛИСТЕНИКА

Третья часть легендарной «Тренировочной зоны» Пола Уэйда посвящена уникальной методике работы с собственным весом, известной как «калистеника». Посещающие фитнес-клубы люди предпочитают тренажеры и работают на увеличение мышечной массы, однако они никогда не смогут превратиться в настоящих атлетов и сохранить свойственную молодости легкость, так как не знакомы с тремя главными качествами взрывной техники — мощностью, скоростью и ловкостью.

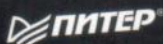
Если вы будете следовать рекомендациям Уэйда, то сможете развить эти три качества, причем намного быстрее и эффективнее, чем силу!

«Я не хочу обидеть никого из дипломированных специалистов. Они все по-своему умные и обладают определенными знаниями, во многом они умнее меня. Но моя система обучения совершенно другая. Свои знания я получил, пройдя суровую школу тренировок в таких исправительных учреждениях США, как «Сан Квентин», «Южный Алькатрас» и «Марион».

Если вы ожидаете получить профессиональную консультацию от дипломированного специалиста, который расскажет вам про аминокислоты и который читает (а главное, понимает!) все публикуемые научные исследования в области спорта и физической подготовки, то эта книга не для вас. Надеюсь, мне удастся научить вас чему-то, о чем маститые и именитые мастера даже не догадываются».



Пол «Тренер» Уэйд



Заказ книг:  
Санкт-Петербург  
тел.: (812) 703-73-74, postbook@piter.com  
www.piter.com — каталог

SCAN IT!



1053425849

в приложении OZON.ru

ISBN 978-5-496-01981-1



9 785496 019811