

ФИЗКУЛЬТУРА С ГИРЕЙ

Kettlebell Training



НЕ СМОТЯ НА ОБИЛИЕ ИНФОРМАЦИИ, ОДНАЗНАЧНОГО ОТВЕТА КАК РАЗВИВАТЬ ФИЗИЧЕСКИЕ НАВЫКИ С ГИРЕЙ НЕТ.



ЗА ДЕРЕВЬЯМИ ЛЕСА НЕВИДНО

цитата с русского форума

..., уже все согласились что со штангой надо делать три классических упражнения (жим, тяга, присед) для прогресса, а вот с гирями все обсуждают то 48 то 38 каких-то упражнений. Поймите их можно сделать и 108, а толку.

цитата с зарубежного форума...

В тренировках с гирями есть тенденция уделять повышенное внимание упражнениям, игнорируя при этом проверенные и основные истины общей тренировки силы и атлетизма.



НАЧНИ С ТОГО МЕСТА, ГДЕ НАХОДИШЬСЯ

цитата с зарубежного форума...

Начать с того места, где вы находитесь, кажется довольно очевидным и несколько глупым заявлением. К сожалению, многие из нас пытаются начать гораздо дальше по курсу, чем мы физически способны. Очень немногие из нас попытались бы приседать 800 фунтов до того, как мы сделаем 400. Но по какой-то причине большинство из нас прыгает прямо в некоторые упражнения, требующие большой мобильности и высокого уровня навыков, такие как жим с наклоном и присед с гирей над головой. Я не хочу никого отговаривать от изучения этих упражнений, но как только вы разовьете необходимую мобильность, стабильность и силу, необходимые для более техничных упражнений.



БОЛЬШИНСТВО КОМПЛЕКСОВ, НАБОРОВ УПРАЖНЕНИЙ, ПРЕДЛОЖЕННЫХ НА ПРОСТОРАХ ИНТЕРНЕТА, НИ ЧТО ИНОЕ КАК

- атлетические забавы
- демонстрация силы
- проверка силовых навыков
- активный отдых

но не ПРОГРАММЫ тренировки силы и атлетизма



Чем отличается тренировочная программа от тренировочного комплекса?

Тренировочная программа всегда подразумевает наличие какой-либо прогрессии. А тренировочный комплекс — это просто перечень упражнений с инструкцией, как и в каком количестве их выполнять.

цитата с wikipedia

Прогрессия — последовательность величин, каждая следующая из которых находится в некой, общей для всей прогрессии, зависимости от предыдущей.

ЖЁСТКИЙ КАК ГВОЗДИ

TOUGH AS NAILS

ЧАСТЬ I

НАЧНИ С БАЗОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ



Чтобы приступить к занятиям с гирями, вам нужно выучить несколько базовых упражнений. Если вы потратите время на отработку этих базовых движений, вам будет намного легче выучить больше упражнений среднего и продвинутого уровней, не говоря уже о том, что у вас с меньшей вероятностью разовьются вредные привычки в форме и технике.

The swing

СВИНГ (МАХИ)

Махи – это первое базовое упражнение, которое я покажу вам в этой книге, и у него много вариаций. Однако вам нужно освоить только три базовых варианта, чтобы иметь полноценную тренировку с гирями:

Свинг 2-мя руками: самое простое упражнение свинг, этот вариант требует при перемещении держать гирю двумя руками.

Свинг одной рукой: Как вы, наверное, догадались, этот вариант включает перемещение гири, держась за нее только одной рукой.

Переменный свинг: для этого немного более продвинутого варианта меняете руки, когда гиря движется или находится в воздухе.

Ни один из этих вариантов не является особенно трудным для исполнения; на самом деле, основное движение в замахе вполне естественно. Его преимущества включают в себя укрепление корпуса и ягодиц, повышение выносливости и сжигание большого количества жира.

The Turkish get-up

Хотя **турецкий подъем** считается базовым упражнением, это одно из самых сложных упражнений для освоения. Хорошая новость заключается в том, что вы можете разбить турецкий подъем на управляемые шаги, чтобы вы могли осваивать одну часть движения за раз, а затем соединять их по ходу. Прежде чем вы это узнаете, вы будете выполнять все упражнение безупречно.

Несмотря на то, что для правильного выполнения этого упражнения требуется некоторая практика, например, махи, это важное базовое упражнение, которое нужно освоить. Турецкий подъем также имеет много преимуществ - развивает стабильность плеч и корпуса и увеличивает подвижность плеч.

Фронтальные приседания, подъем в стойку, армейский жим

The front squat, the clean, and the military press

Приседания на груди, подъем и жим завершают базовые упражнения. После того, как вы освоите свинг, выполнение приседаний, подъема и жима станет несколько проще, потому что вы уже знаете, как двигать гирю бедрами, поддерживать правильное положение позвоночника и следовать другим важным принципам, которые переносятся в эти упражнения. Приседания, подъем и жим - все это укрепляет ваш корпус, помогает уменьшить талию и ягодицы, повысить вашу подвижность и гибкость, а также развить сердечнососудистую и мышечную выносливость.

Moves for Success: Spine and Hip Essentials

In This Chapter

- ▶ нейтральное положение позвоночника
- ▶ движение бедрами

Потратив время на овладение техникой работы с позвоночником и бедрами в этой главе, вы значительно снизите свои шансы получить травму, и ваше тело получит большую пользу от упражнений:

Правильное выравнивание позвоночника при упражнениях с гирями помогает вашему телу распределять вес гири между мышцами во время движений, снижая вероятность получения травмы.

Создание силы бедрами укрепляет вашу спину и бедра, что помогает вам выполнять упражнения с хорошей техникой (и снижает ваши шансы получить травму).

Знание того, как правильно расположить позвоночник и двигаться от бедер при использовании гирь, освобождает ваше тело для доступа к основной силе. В качестве дополнительного преимущества использование правильной формы в упражнениях с гирями делает вас сильнее и гибче в повседневной жизни. Просто ознакомьтесь с основами этой главы, чтобы начать работу!

Back It Up: Getting a Grip on Neutral Spine

Для большинства упражнений с гирями ваш позвоночник должен быть нейтральным, то есть иметь естественный S-образный изгиб как на рисунке (4-1). Это положение обеспечивает безопасность вашей спины во время тренировки и гарантирует, что вы в полной мере воспользуетесь преимуществами тренировок с гирями.

Попасть в нейтральное положение позвоночника довольно просто и естественно. Большинство студентов, с которыми я работал, легко в него входят, и хорошая новость заключается в том, что вы точно узнаете, когда оно у вас появится. Попробуйте это небольшое упражнение: возьмите стул и сядьте. Скорее всего, вы просто сели, начав движение с колен. Теперь встаньте, сделайте шаг вперед, подумайте о том, чтобы дотянуться ягодицами, чтобы сесть, и сделайте паузу, прежде чем это сделать. Заметили что-нибудь другое? Если вы выполните это упражнение правильно, вы заметите естественный изгиб в спине, когда потянетесь назад к стулу, сначала ягодицами и бедрами, позволяя коленям следовать за ними. В следующих разделах я предлагаю вам практиковать еще два простых упражнения для позвоночника с нейтральным положением – просто чтобы убедиться, что вы делаете это правильно, прежде чем поднимать гирю. Я также объясняю, как важно сохранять плоскую спину (и избегать округлой спины) во время движений, и я показываю вам правильное положение головы и шеи для нейтрального положения позвоночника. Я уверен, что вы слышали совет поднимать ногами, а не спиной, но вы не всегда можете прислушиваться к этому совету. К счастью для вас, в этом разделе вы узнаете, как сохранять позвоночник в нейтральном положении и начинать движения с бедер, чтобы предотвратить травмы. Это делает совет «подъем ногами» естественным движением, так что вы больше никогда не будете поднимать спину, когда берете что-то – гирю или что-нибудь еще.

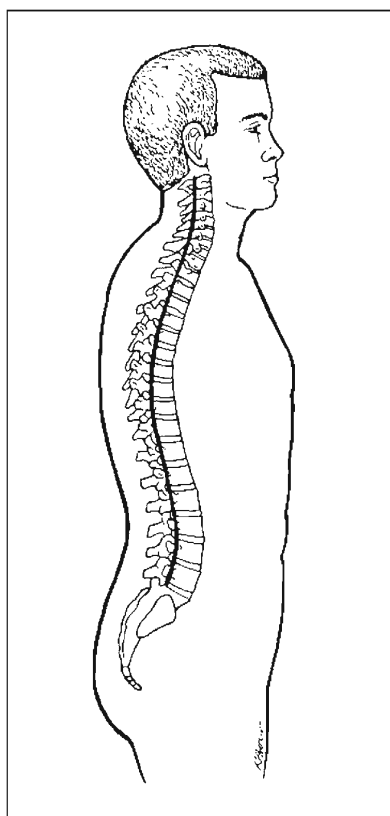


Figure 4-1:
The natural
S curve of
a neutral
spine.

Sitting back to achieve neutral spine

Термин «сесть бедрами» может показаться вам не знакомым, но я использую его в этой книге, когда говорю о правильном выполнении многих упражнений с гирями. По мере того, как вы практикуете, как сесть бедрами для достижения нейтрального положения позвоночника в следующих упражнениях, движение, скорее всего, будет казаться естественным, если вы достаточно гибки и обладаете разумной силой. Но не отчаивайтесь, если вы чувствуете, что собираетесь упасть на задницу. Выяснение того, как сесть бедрами, довольно быстро увеличивает вашу подвижность и силу, и совсем скоро это движение станет естественным для вашего тела.

В этом разделе я сосредоточусь на двух простых упражнениях – приседания на ящик и приседания лицом к стене – чтобы помочь вам достичь нейтрального положения позвоночника, двигаясь назад бедрами. На протяжении всей книги я также называю эти два упражнения корректирующими техниками, когда у вас возникают трудности с конкретным упражнением. Вы можете внимательно изучить эти разделы на случай, если вам понадобится к ним обратиться позже.

The box squat

ПРИСЕДАНИЯ НА ЯЩИК

Присед на ящик – очень простое упражнение, которое я хочу, чтобы вы попробовали в первую очередь, чтобы оценить, насколько хорошо вы достигаете нейтрального положения позвоночника, и определить, где вам нужно немного потренироваться, прежде чем начать использовать гирю. Для выполнения этого упражнения вам понадобится прочная плиометрическая коробка или стул высотой около 18 дюймов.

Чтобы выполнить присед на ящик, выполните следующие действия:

1. Поставьте ящик или стул прямо за собой, сделайте один полный шаг вперед и встаньте, расставив ноги на ширине плеч, а руки вытяните прямо перед собой.
2. Посмотрите на точку фокусировки на земле в шести футах перед собой, вытяните руки прямо перед собой, перенесите вес на пятки и потянитесь назад к ящику или стулу, начав движение от себя бедрами, позволяя коленям следовать за бедрами (см. рис. 4-2); Продолжать тянуться назад, пока вы не коснетесь ягодицами коробки или стула.

Подумайте о том, как тянуться бедрами к воображаемой стене, пока вы держите свой вес на пятках.

3. упор на пятки, чтобы подняться в исходное положение при этом сжимая ягодицы и пресс.

Выполните десять повторений.



Figure 4-2:
Performing
the box
squat.



На сертификационном курсе Russian Kettlebell Challenge (RKC) студенты совместно выполняют это упражнение. Один ученик становится на четвереньки, образуя «коробку» своим телом; другой ученик тянется назад к «коробке» (но не садится), чтобы попрактиковаться в технике. Если у вас нет плиометрической коробки или стула высотой 18 дюймов, найдите партнера, который поможет вам выполнить это упражнение. Только помните, что на самом деле нельзя сидеть сложа руки на партнере!

После выполнения повторений практики обратите внимание на свои модели движений. Чтобы оценить свои дела, задайте себе следующие вопросы:

- Можете ли вы удерживать вес на пятках на протяжении всего движения, не чувствуя, что собираетесь отступить?

- Вы сначала тянетесь назад бедрами, а затем сгибаете колени, чтобы следовать за бедрами?

- Вы чувствуете (или видите) естественный изгиб в позвоночнике, когда вы садитесь назад?

Если вы ответите утвердительно на все предыдущие вопросы, вы готовы практиковать приседания лицом к стене в следующем разделе. Если вы ответили «нет» на любой из вопросов, потратьте больше времени на приседания на ящик, пока не сможете ответить «да» на все вопросы. Затем вы можете перейти к приседаниям лицом к стене.

ПРИСЕДАНИЯ ЛИЦОМ К СТЕНЕ

The face-the-wall squat

Приседания лицом к стене выполнять просто; Единственное необходимое оборудование - это свободное пространство на стене размером примерно с ваши руки. Как и присед на ящик, это приседание помогает вам достичь нейтрального положения позвоночника и указывает на те области, где ваша техника может потребовать некоторой работы, прежде чем вы начнете использовать гирю.

Чтобы выполнить приседания лицом к стене, выполните следующие действия:

1. Встаньте лицом к стене, расставив ноги на ширине плеч, и встаньте на расстоянии 6–10 дюймов от стены, опустив руки по бокам; перенеси свой вес на пятки.
2. Продолжайте смотреть вперед, устремив глаза к стене (не глядя вверх), когда вы отталкиваете бедра назад, позволяя коленям сгибаться; опустите себя примерно на 90 градусов, держа руки по бокам (см. Рисунок 4-3).
Как и в приседе на ящик, ваш позвоночник будет в нейтральном положении до тех пор, пока ваш позвоночник имеет естественный S-образный изгиб, а бедра будут двигаться раньше, чем колени.
3. После того, как вы достигнете нижнего положения, пройдите через пятки, чтобы подняться в исходное положение, напрягая мышцы пресса и ягодиц при этом.



Figure 4-3:
The face-
the-wall
squat.

Выполните десять повторений. После того, как вы выполните тренировочные повторения, используйте три вопроса из предыдущего раздела приседаний на ящик, чтобы оценить себя. Если вы ответите утвердительно на все три вопроса, у вас, вероятно, не возникнет проблем с установкой нейтрального положения позвоночника для упражнений с гирями. Если вы ответите «нет» ни на один из вопросов, потратьте немного времени на выполнение приседаний лицом к стене (а также приседаний с ящиком, если вам нужна дополнительная практика).



Если вы обнаружите, что поворачиваете голову набок, выполняя приседания лицом к стене, отрегулируйте положение так, чтобы вы не находились так близко к стене. Но не отступайте слишком далеко, потому что это не поможет вам занять нейтральное положение для позвоночника. В конце концов, ваша спина автоматически принимает нейтральное положение, когда вы находитесь достаточно близко к стене и смотрите на нее лицом.

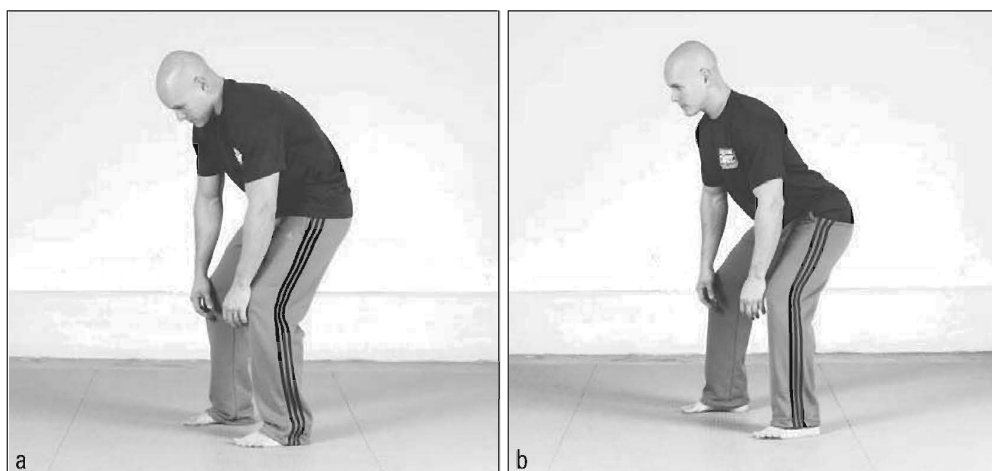
Понимание важности поддержания нейтрального положения позвоночника

Начиная и заканчивая все упражнения с гирями, вы обязательно должны знать разницу между округлой (сгибание позвонков) спиной и нейтральной спиной:

- **Круглая спина** выглядит как сгорбленная и возникает, когда вы сгибаете плечи к земле, когда начинаете движение; (см. рис. 4-4a).

- **Нейтральная спина** – это когда ваша спина имеет легкий естественный изгиб, когда вы начинаете движение с бедер (см. Рисунок 4-4b)..

Figure 4-4:
A rounded
back versus
a neutral
back.





При использовании гирь (или поднятии чего-либо в целом) убедитесь, что вы не сгибаете спину во время упражнений (включая подъем и опускание гири!). В результате ваша спина окажется в неустойчивом положении, что сделает ее уязвимой для травм. С другой стороны, поддержание нейтрального положения позвоночника создает стабильную основу, помогая активировать основные группы мышц, которые затем используются для подъема гири. Так что знайте, как вы начинаете и заканчиваете каждое упражнение, а также как вы выполняете промежуточные шаги; идеальная форма на протяжении всего упражнения снизит вероятность получения травмы и принесет наилучшие результаты. Держите позвоночник в нейтральном положении и начинайте движение только с помощью тазобедренных и коленных суставов (более подробную информацию о том, как правильно двигать бедрами, см. В разделе «Все дело в бедрах»). Продолжайте практиковать приседания на ящик и приседания лицом к стене, пока не сможете легко перейти в нейтральное положение позвоночника. Эти упражнения - самый простой способ попрактиковаться в том, чтобы занимать и оставаться в правильном положении для упражнений с гирями.



Правильное положение головы и шеи

Термин нейтральный позвоночник относится не только к положению спины; он также описывает положение вашей головы и шеи. Вы должны правильно расположить голову и шею, чтобы не подвергать их (или позвоночник) нагрузке или давлению, что может привести к травме. Поддерживать правильное положение головы и шеи легко, если вы найдете точку фокусировки на полу примерно в шести футах от вас (см. Рис. 4-5). Не смотрите прямо вниз или прямо перед собой. Сосредоточивая взгляд на фокусе на расстоянии 6 футов и ниже во время любого упражнения с гирями (включая его начало и конец), вы удерживаете голову и шею на одном уровне с позвоночником. В результате вы не почувствуете напряжения в шее или спине.



Figure 4-5:
The proper
head and
neck
position
in neutral
spine.





Найдите минутку, чтобы попрактиковаться в достижении нейтрального положения позвоночника с помощью упражнений, которые я описал ранее в этой главе, и сфокусируйте глаза на полу на 6 футов перед собой. Чтобы не забывать сохранять правильное положение головы и шеи во время тренировок, вы можете использовать ленту или другое маркировочное устройство, чтобы сделать фокус на полу в зоне тренировки.

It's All in the Hips Все дело в бедрах

Если вы обычно занимаетесь поднятием тяжестей и пользуетесь тренажерами для тренировок, скорее всего, вы не используете большую часть силы бедер во время упражнений, потому что большинство традиционных упражнений не показывают вам, как двигаться и использовать бедра. Фактически, многие традиционные упражнения делают бедра менее подвижными. С другой стороны, тренировки с гирями предлагают вам совершенно иной взгляд на то, что значит двигаться и использовать все свое тело (включая бедра). С гирями большая часть ваших движений происходит от бедер. Если у вас нет сильных бедер, вашему телу приходится гораздо больше использовать другие части тела, что может привести к болезненным проблемам со спиной или коленями. По этой причине сильные и подвижные бедра могут быть самым важным преимуществом, которое дают вам упражнения с гирями.

Сила, которую вы можете создать с помощью бедер (другими словами, толчок бедер), во многом определяет, с каким весом вы можете справиться при использовании гирь и какие результаты вы получите от упражнений. Когда вы начинаете программу с гирями, вы начинаете с гири определенного размера

Со временем вы, вероятно, захотите перейти к более тяжелой гире. Однако прежде чем вы это сделаете, убедитесь, что вы освоили основы толчка бедрами, о которых я расскажу в следующих разделах, чтобы вы могли безопасно перейти к более тяжелым гирям. В конце концов, слишком легкая гиря не особо полезна для среднего здорового человека. Чтобы получить пользу от силовых тренировок, ваше тело должно подвергаться испытаниям и нагрузкам во время тренировки. А чтобы безопасно бросить вызов своему телу с гирями, вам нужен сильный и мощный толчок бедрами.



Практикуйте толчок бедрами при каждом повторении и во время каждой тренировки. Каждый толчок должен быть намеренным – независимо от того, какой размер гири вы используете. Количество силы и напряжения, которое вы создаете при использовании гири, определяет разницу между получением пользы от программы и плохими результатами. Кроме того, если вы не используете бедра для перемещения гири, ваше тело

должно задействовать больше других частей вашего тела – например, использовать бицепсы для подъёма гири

– что заставляет вас не только рисковать травмой, но и обмануть себя развития сильных и подвижных бедер и мощного корпуса.

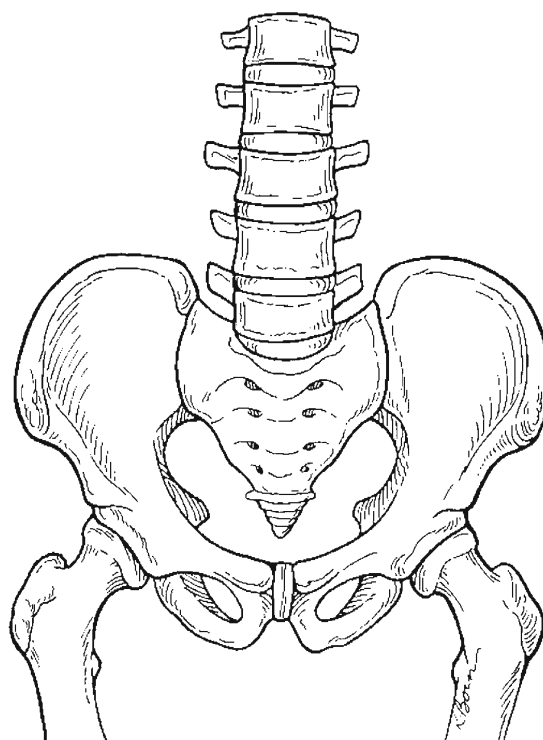


Figure 4-6:
The
anatomy of
the hips.

Поиск идеальной стойки для толчка бедрами

Finding the perfect hip snap stance

Прежде чем вы научитесь выполнять щелчок бедрами, вам необходимо занять правильное стартовое положение. Хороший щелчок бедер требует, чтобы вы могли сесть достаточно глубоко в бедра, чтобы получить доступ к мощи мышц корпуса. Если ваши ступни расположены слишком далеко друг от друга или слишком близко друг к другу, вы не сможете правильно выполнить щелчок бедрами, поэтому внимательно следуйте инструкциям в этом разделе. Убедитесь, что ручка вашей гири не слишком широкая. Если это так, это заставит вас принять более широкую стойку, потому что, если вы примете правильную стойку, слишком широкая ручка будет тереться о внутреннюю поверхность бедер, вызывая у вас сильный дискомфорт. Этот дискомфорт, в свою очередь, будет препятствовать тому, насколько далеко вы можете сесть в бедрах, что отрицательно скажется на вашей хватке.



Хотя такие мелкие нюансы, как этот, кажутся тривиальными, они важны и повлияют на вашу производительность и прогресс.

Идеальная стойка у всех по-разному, потому что все тела устроены по-разному. Однако в этом разделе вы найдете несколько общих рекомендаций, которые помогут вам найти свою позицию. Когда вы начнете использовать гири в своей обычной тренировке, вы сможете при необходимости отрегулировать стойку. Выполните следующие действия, чтобы найти идеальную стойку для бедер:

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, пальцы ног направлены вперед, пресс и ягодицы напряжены.

2. Сядьте, опираясь на бедра, как вы делали присед на ящик, который я описывал ранее в этой главе (см. Раздел «Приседания на ящик»).

3. Подъем через пятки, чтобы снова подняться.

4. Слегка расширите стойку (на пару дюймов) и повторяйте шаги 2 и 3, пока не найдете идеальную стойку для щелчка бедрами.

Скорее всего, я имею в виду эту немного более широкую стойку, когда говорю: «Найдите свою идеальную стойку с защелкиванием бедер». Ваши ступни немного шире плеч, вы можете дотянуться до бедер, не чувствуя, что собираетесь упасть назад, а гиря достаточно хорошо помещается между вашими ногами (ручка вашей гири не должна тереться о внутреннюю поверхность бедра, но предплечья будут).



Закрепиться для сильного щелчка (толчка) бедрами

Rooting yourself for a strong hip snap

После того, как вы найдете правильную стойку, прочное положение на земле – следующий важный шаг к приобретению сильного и мощного удара бедрами. Чтобы укорениться, вы просто должны опереться на землю, чтобы оставаться твердым и устойчивым во время выполнения упражнений с гирями. Другими словами, гиря никогда не должна смещать ваш вес ни назад, ни вперед во время упражнения. Но если вы правильно не встанете на ноги, прежде чем поднимать гирю, она сделает именно это. Убедитесь, что вы босиком или носите кроссовки с очень плоской подошвой (например, боксерские туфли), когда тренируетесь с гирями. Это позволит вам почувствовать землю и правильно закрепиться для сильного удара бедрами.



Чтобы укорениться и подготовиться к щелчку бедра, выполните следующие действия:

1. Примите идеальную стойку для бедра, выполнив шаги с 1 по 4 раздела «Как найти идеальную стойку для бедра».

2. Чтобы принять прочное положение, наступите левой ногой на землю, а затем наступите правой ногой на землю, упираясь пятками в землю и ухватившись за пол пальцами ног.



В этой позе вы должны чувствовать себя прочно, и, если кто-то попытается отбросить вас назад или оттолкнуть вас, ему будет трудно это сделать.

Когда вы толкаете ногами землю, делайте это намеренно. Если вы просто ступите ногой, ваш мозг не получит такой же обратной связи от земли, какой он получает, когда вы упираетесь.

Генерация силы от земли, встать и толкнуть бедрами

Использование правильных движений бедрами в упражнении с гирями делает все ваше тело сильным и мощным. Когда вы практикуете щелчок бедрами, подумайте о движении через пятки и представьте создаваемую вами силу, движущуюся вверх по вашему телу и выходящую через макушку головы.

Поскольку некоторым ученикам сложно освоить щелчок бедрами при использовании гири, я предлагаю вам практиковать следующую технику без гири. Когда вы будете готовы взять в руки гирю, переходите к разделу «Соединение с гирей, для щелчка бедрами». Когда вы начнете выполнять упражнения из оставшейся части этой книги, возвращайтесь к этому разделу всякий раз, когда вам понадобится помощь с щелчком бедер и созданием силы.



Слишком часто новички путают щелчок (толчок) бедрами с гирями с наклоном таза. Это ограничивает силу, которую вы можете создать, потому что вы слишком долго ждете, чтобы щелкнуть бедрами, и в конечном итоге просто делаете наклон таза, чтобы переместить гирю (вместо того, чтобы создавать силу от земли вверх с помощью щелчка бедра). Эта форма не только неправильная, но и может привести к травмам. Внимательно следуйте инструкциям в этом разделе, чтобы убедиться, что вы создаете силу от земли вверх и щелкаете бедрами, а не наклоняете таз.

Чтобы создать силу от земли вверх и щелкнуть бедрами, выполните следующие действия:

1. Примите идеальную стойку для бедра (которую вы установили ранее в раздел «Как найти идеальную стойку для бедер»), а затем упереться в землю. Подробную информацию о том, как правильно укорениться, см. В разделе «закрепится для сильного щелчка бедрами».

2. Вытяните руки перед собой, потянитесь назад бедрами, на воображаемый ящик, стул или стену (пока вы действительно не почувствуете, что ваша задница тянется назад, а ваш вес падает на пятки), сохраняя нейтральное положение позвоночника (см. Рисунок 4-7а).

Ознакомьтесь с разделом «поддержание нейтрального положения позвоночника», чтобы узнать, советы о том, как поддерживать позвоночник в нейтральном положении во время упражнений.

3. Двигайтесь через пятки, зафиксируйте колени и напрягите мышцы живота и ягодиц, когда вы толкаете бедра вперед (см. Рис. 4-7b), и вернитесь в положение стоя.

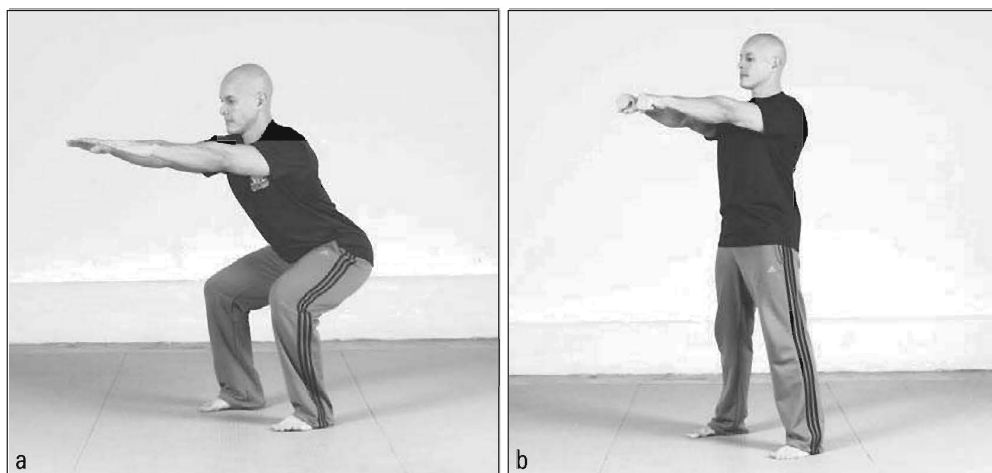
Щелчок бедра, который я описываю здесь, очень мощный; он начинается, когда вы двигаетесь через пятки, и продолжается, когда вы фиксируете колени, напрягаете бедра, ягодицы и пресс, а также стоите прямо, напрягая все мышцы вверх. Это мощное, осознанное движение, в котором для движения гири используется энергия, которую вы генерируете из своего центра.

Не вытягивайте чрезмерно спину, когда вы щёлкаете бедрами, чтобы вернуться в положение стоя. В верхнем положении ваш позвоночник должен быть вертикальным, а тело должно напоминать вертикальную линию без значительного отклонения назад.

Выполните десять повторений, чтобы чувствовать себя комфортно с бедрами.



Figure 4-7:
The hip
snap.



Связь с гирей, для толчка бедрами

Connecting with your kettlebell as you snap your hips

Когда вы будете готовы взять гирю для выполнения базовых упражнений, вам необходимо убедиться, что ваше тело полностью использует силу бедер для движения гири (в противном случае вы можете повредить любую другую часть своего тела, которую вы использовать для перемещения снаряда). К счастью для вас, этот раздел предназначен для того, чтобы помочь вам внести некоторые изменения, которые позволяют вам получить доступ к силе бедер, необходимой для наращивания силы (и предотвращения травм) в вашей тренировке с гирями.

Когда вы начнете практиковать щелчок бедрами с гирей, обязательно сделайте следующее, чтобы помочь вашему телу достичь максимальной мощности бедра и избежать травм:

Используйте не слишком легкую и не слишком тяжелую гирю.

Поддерживайте связь с гирей (другими словами, не позволяйте гире опережать вас)



Знайте, что выбрали слишком легкую гирю, когда она плюхается в верхней позиции упражнения или когда упражнение не кажется достаточно сложным. Ваша гиря слишком тяжела, когда вы чувствуете, что напрягаетесь под весом в любой момент во время упражнения.

Если вы позволяете гире опережать вас (и, таким образом, не остаетесь на связи со своим снарядом), попробуйте выполнить корректирующую технику из этого раздела, чтобы исправить щелчок бедра. В конце концов, если вы остаетесь на связи со своей гирей во время всех упражнений, синхронизация для всех ваших движений будет идеальной. В результате ваши движения становятся плавными и грациозными, и вам не нужно ничего заставлять, даже если ваше тело усердно работает, чтобы двигать гирю. Даже если вы не выбрали гирю идеального размера с первого раза, корректирующая техника, описанная в этом разделе, может помочь вам получить достаточно точную синхронизацию движения бедра, чтобы можно было уверенно выполнять упражнения из этой книги.



Оставаться на связи со своей гирей может показаться немного дзен, но поддержание такой визуализации действительно улучшает вашу форму бедер. Вам не обязательно «быть единым целым» со своей гирей, но не позволять ей выходить слишком далеко впереди вас – вот разница между хорошей и небрежной техникой.

Чтобы научиться оставаться на связи со своей гирей (и, в свою очередь, улучшить свою технику в целом), выполните следующие действия:

1. Встаньте в идеальную стойку для щелчка бедрами, а затем упритесь в землю. Ознакомьтесь с разделом «Как найти идеальную стойку», чтобы узнать больше о том, как занять правильную стойку, и в разделе «Как закрепить себя для сильного щелчка бедра», чтобы узнать больше о том, как правильно закрепить себя.

2. Выпрямите обе руки перед собой примерно на уровне груди.

3. Опустите выпрямленные руки к грудной клетке и, **как вы соедините руки с грудной клеткой, садитесь на бедра** (см.Рисунок 4-8).

Чтобы узнать, как правильно сесть на бедра, обратитесь к предыдущим разделам «Приседания с ящиком» и «Приседания лицом к стене».

4. Движение от пяток, чтобы снова встать; при этом позвольте бедрам поднимать руки до уровня груди, чтобы руки просто всплывали. Другими словами, держите руки соединенными с грудной клеткой до того момента, когда вы щелкнете бедрами, и тогда ваши руки ненадолго покинут грудную клетку (движение, которое инициирует щелчок бедер).

Выполните десять повторений, чтобы чувствовать себя комфортно с этим движением. Практика того, как должно ощущаться движение перед тем, как вы начнете использовать гирю, запрограммирует ваше тело на правильное выполнение движения, так что оставаться на связи с гирей – это автоматическая реакция организма, когда вы поднимаете гирю.



Figure 4-8:
Practicing
how to stay
connected
to your
kettlebell.

Breathing Right, Warming Up, Cooling Down, and Taking Care

.....

In This Chapter

- ▶ Как правильно дышать во время тренировки
 - ▶ разминка, заминка
 - ▶ Не навреди себе, если болен
 - ▶ Испытайте себя с помощью вариантов активного отдыха
-

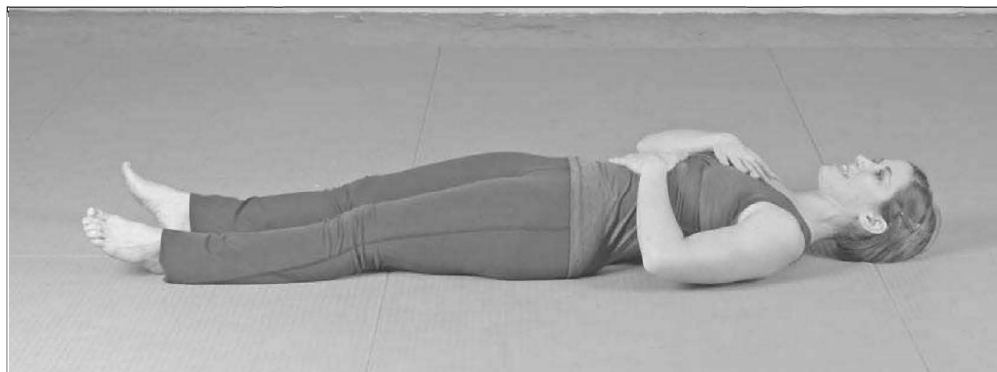
Итак, вы купили гирю, устроили домашний тренажерный зал и освоили основные движения позвоночника и бедер. Но ждём! Вы не совсем готовы к занятиям с гирями; Прежде чем вы начнете, вам необходимо изучить основы этой главы о правильном дыхании, разминке, заминке и заботе о себе:

❖ Слишком часто новички в гирях не следят за дыханием во время тренировок, но осознанный, глубокий вдох и сильный выдох важен во время движения с гирями. Как и когда вы дышите во время тренировок с гирями, имеет первостепенное значение для достижения хороших результатов и предотвращения травм. Точное дыхание и контроль дыхания защищают ваш корпус, когда вы держите гирю.

Хотя вы можете быть готовы сразу же приступить к основной тренировке, разминка – важный компонент ваших тренировок с гирями. Вам не нужно тратить на это много времени, потому что упражнения на разминку, которые я описываю в этой главе, предназначены для быстрой подготовки вашего тела к упражнениям с гирями. Лучшие варианты разминки – это движения, имитирующие ваши упражнения с гирями.

Хотя вы можете упасть на пол или наклониться, чтобы перевести дыхание после завершения упражнений с гирями, вам необходимо остыть, сразу после завершения упражнения. Лучшие упражнения на заминку снижают частоту сердечных сокращений – они могут быть такими же простыми, как прогулка после тренировки, а затем выполнение двух-трех вариантов заминки, которые я описываю в этой главе.

Figure 5-1:
Practicing
diaphrag-
matic
breathing.



WARNING!



Вы можете почувствовать легкое головокружение после выполнения нескольких повторений диафрагмального дыхательного упражнения. Если вы это сделаете, прекратите упражнение и повторите попытку позже в тот же день.

REMEMBER



Вам может потребоваться время, чтобы проработать до десяти диафрагмальных вдохов, особенно если вы дышите неглубоко через грудь. Диафрагмальное дыхание позволяет вам добиться наилучшей стабилизации корпуса при использовании гирь, поэтому практикуйте его, пока оно не станет естественным. Но всегда помните, как и когда вы дышите, выполняя упражнения с гирями.

когда вдыхать и выдыхать во время упражнений с гирями

Knowing when to inhale and exhale during your kettlebell exercises

После того, как вы поймете концепцию расслабления при напряжении и фиксации живота, вам нужно применить эти знания в практике с гирями. В общем, вы делаете вдох, когда поднимаете гирю с земли, и выдыхаете, когда выполните подъем.

REMEMBER



Хотя ваше дыхание будет немного отличаться в зависимости от выполняемого упражнения, в случае сомнений вы можете смело следовать этим рекомендациям. В следующем списке описаны четыре основных упражнения с гирями при дыхании.

TIP



После того, как вы поймете схемы дыхания для этих основных упражнений, правильное дыхание во время других упражнений станет естественным.

Как дышать во время свинга : Дышите свободно. Сделайте диафрагмальный вдох, поднимая гирю и отводя ее за собой; с силой выдохните (издавая слышимый звук сссс), переводя гирю из положения махов назад в верхнее положение. Когда гиря опускается из верхнего положения, сделайте еще один диафрагмальный вдох. Повторите этот процесс, продолжая махать.

Как правильно дышать : сделайте диафрагмальный вдох, поднимая гирю; выдохните, когда вы принимаете гирю в

положение стойки. Перед тем, как вернуть гирю на пол или назад, наполните живот воздухом, сделав еще один глубокий диафрагмальный вдох. Повторите этот процесс, продолжая подъем.

Как дышать во время приседания : как и во время подъема, сделайте диафрагмальный вдох, поднимая гирю; затем выдохните и приняв гирю в стойку. Когда гиря находится в стойке, сделайте глубокий диафрагмальный вдох, опускаясь в положение приседа. Когда вы двигаетесь через пятки, чтобы встать прямо, с силой выдохните (издавая слышимый звук ш-ш-ш-ш). Повторите этот процесс, продолжая приседать.

Как дышать при жиме : Как и при подъеме и приседаниях, сделайте диафрагмальный вдох, поднимая гирю; затем выдохните и приняв гирю в стойку. Перед тем, как перевести гирю из положения стойки в положение над головой, сделайте глубокий диафрагмальный вдох; когда вы выжимаете, с силой выдохните (издавая слышимый звук сссс), чтобы помочь вам переместить гирю в верхнее положение. Из верхнего положения сделайте вдох, опуская гирю обратно в положение стойки. Повторите этот процесс, продолжая выжимать.



Никогда не задерживайте дыхание! Как только вы сделаете глубокий вдох, вам нужно будет выдохнуть воздух обратно. Ни в коем случае во время тренировки нельзя задерживать дыхание.

Хороший старт: разминка

Off to a Good Start: Warming Up

Поскольку упражнения с гирями действительно имитируют ваши повседневные движения, вам не нужно делать столько для безопасной подготовки своего тела к упражнениям, сколько для упражнений, ориентированных на изолированные группы мышц. (Должен признать: я не трачу слишком много времени на разминку перед тренировками с гирями. На самом деле, я могу выполнить только два или три варианта разминки из следующих разделов, прежде чем приступить к тренировкам с гирями.)

Лучшие варианты разминки для упражнений с гирями – это динамические движения, варианты разминки с гирями и параметры Z-Health, которые я описываю в следующих разделах. Для начала вы можете выбрать по одному из каждой категории; затем, по мере того, как вы прогрессируете в занятиях с гирями, выбирайте разминки, которые вам нравятся больше всего, и те, на которые ваше тело реагирует больше всего.

Выполнение динамической растяжки

Динамическая растяжка – быстрый и эффективный способ подготовить тело к упражнениям; она имитирует ваши повседневные движения, а также движения, которые вы делаете с гирей во время тренировки. В следующих разделах я предлагаю три динамических разминки.

Приседания с собственным весом

The body weight squat

Приседания с собственным весом – это эффективная и быстрая разминка, которую также легко выполнить. Это согревает нижнюю часть тела и действительно заставляет двигаться во время тренировок с гирями. Чтобы выполнить это упражнение, выполните следующие действия:

1. Встаньте, расставив ноги на ширине плеч или немного шире ширины плеч.
 2. Держите вес на пятках и надавите на бедра, когда руки выйдут вперед (см. Рис. 5-2); медленно опускайтесь вниз, насколько это возможно, удерживая пятки на земле.
 3. После того, как вы достигли самой нижней точки, двигайтесь через пятки и вернитесь в исходное положение.
- Выполните десять повторений, не отдыхая между ними.

Собака мордой вниз в собаку мордой вверх

Это упражнение на разминку заимствовано из йоги позы собаки и кобры. Эти две позы вместе называются прокачкой. Если бы у вас было время разогреться только с одним упражнением, это было бы первым в моем списке. Довольно быстро прокачивает тело сверху вниз.



Figure 5-2:
The body
weight
squat.

Чтобы выполнить это упражнение, выполните следующие действия:

1. Встаньте, расставив ноги на ширине плеч, и медленно согнитесь в талии, чтобы опустить руки на пол перед собой, при необходимости сгибая колени.
2. Вытяните руки перед собой, пока ваше тело не примет форму перевернутой буквы V (это называется позой согнувшись).
3. Попробуйте упереться пятками в землю, прижимая руки к полу, как будто вы отталкиваете пол от себя, держа бедра вверх к потолку (см. Рисунок 5-3а). Теперь вы находитесь в позе собаки вниз.
4. Медленно опустите бедра к земле, поднимая грудь и голову к потолку; держите ягодицы сжатыми (см. рис. 5-3b). Теперь вы в позиции кобры.
5. Вернитесь в положение собаки вниз, описанное в шаге 3.

Выполните десять повторений, не отдыхая между ними.

Figure 5-3:
The
downward
dog to
cobra.



Включите гирю в разминку ...

Incorporating your kettlebell in your warm-up

Некоторые упражнения с гирями, такие как турецкое поднятие и ветряную мельницу, можно использовать как отличные варианты динамической разминки, но требуется время, чтобы овладеть формой и техникой. Итак, чтобы помочь вам сразу приступить к работе, в этом разделе рассматриваются несколько других менее сложных вариантов разминки, в которых используется гиря.



Разминка с гирей идеально подходит, если у вас мало времени или вы просто не можете дождаться, чтобы взять гирю в руки! Они согревают ваше тело, подготавливая его к тренировке, и в то же время укрепляют его.

The halo ГАЛО

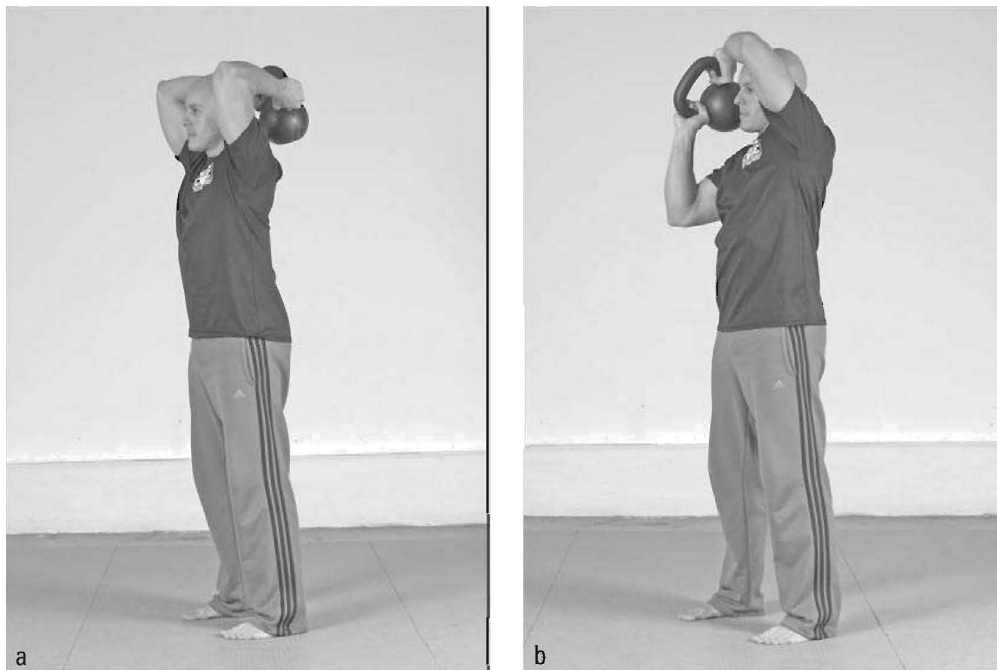
Гало вносит мощное упражнение на разминку. Если вы используете гирю достаточно большого веса, это упражнение поможет вам быстро разогреть верхнюю часть тела, а также проработает брюшной пресс. Это отличное упражнение для укрепления корпуса, которое требует от 30 секунд до 1 минуты работы, чтобы почувствовать разогрев.

Чтобы выполнить это упражнение, выполните следующие действия:

1. Встаньте, ноги на ширине плеч, и держите гирю вверх дном за ручку, обе руки расположены на уровне груди (чтобы плоская часть была обращена вверх); напрягите ягодицы и пресс, и уприте пятки в землю. Держа гирю за ручку, убедитесь, что руки согнуты и близко к вам.
2. Поднимите гирю и поверните ее вправо вокруг головы к задней части шеи, чтобы плоская часть гири была обращена вниз (см. рисунок 5-5a); продолжайте перемещать гирю вокруг головы пока она не вернется в исходное положение на шаге 1. Держите локти согнутыми и параллельными друг другу при перемещении гири.
3. Продолжайте вращать гирю вокруг головы вправо, прижимая локти к голове на протяжении всего движения (см. Рис. 5-5b).

Нарисуйте «нимб» вокруг головы вправо на 15 повторений; затем поменяйте направление и повторите 15 раз. Выполните всего два подхода.

Figure 5-5:
The halo.



Верхние удержание

Удержание над головой – это эффективная разминка корпуса и верхней части тела; она также напоминает вам, как держать плечи в суставах при выполнении упражнений, таких как армейский жим и рывок (см. главу 8 для более подробной информации о армейском жиме и главу 12 для более подробной информации о рывке).

Чтобы выполнить удержание над головой, выполните следующие действия:

1. Встаньте, ноги на ширине плеч, и поднимите гирю в положение стойки с левой стороны, отведя бедра назад и позволить коленям согнуться, чтобы можно было просунуть левую руку в рукоять гири нижним хватом; разместите свою правую ладонь над левой рукой, чтобы помочь поднять гирю в стойку.
2. Поднимите гирю над головой в положение полной блокировки, при этом левая рука выпрямлена, а левый бицепс находится на одной линии с ухом (см. Рисунок 5-6); удерживайте это положение в течение 20 секунд. Опустите правую руку в сторону, удерживая гирю левой рукой.
3. Верните гирю в стойку с левой стороны.

Выполните четыре повторения (по два с каждой стороны).

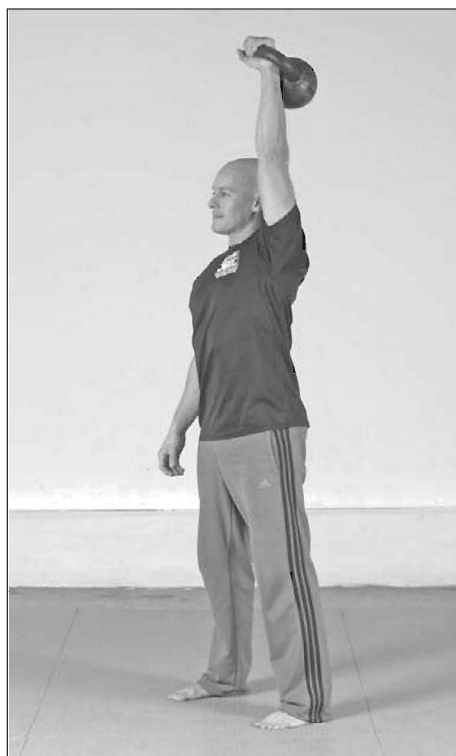


Figure 5-6:
The
overhead
hold.



Если при выполнении этого упражнения вы не можете держать локоть заблокированным, а плечо опущенным вниз у уха, вам нужно поработать над плечом и гибкостью грудной клетки, прежде чем вы сможете безопасно выполнять это движение. Выполните полу-турецкое приседание с легким весом (см. Главу 7); по мере того, как ваша стабильность и гибкость увеличиваются, вы можете перейти к полному турецкому приседанию в главе 7, а затем вернуться к позиции удержания над головой, которую я обсуждаю здесь.



Для разнообразия и большей сложности выполните удержание над головой с двумя гирями одинакового размера. В этом расширенном варианте одно повторение прорабатывает обе руки, а не только одну, как в исходном упражнении.



После того, как вы выполните удержание над головой с одной или двумя гирями, попробуйте ходить в течение 20 секунд, удерживая гири, вместо того, чтобы стоять на месте.

Убедитесь, что ваши ягодицы и корпус задействованы во время ходьбы. При ходьбе с гирями над головой вы приобретаете даже большую устойчивость в плечах и корпусе, чем при стационарной стойке над головой.

Удержание фермера и прогулка фермера

Удержание фермера и прогулка фермера не только быстро разогревают все тело, но и укрепляют ваш хват гири. Сильный хват и развитие выносливости – важные части тренировки с гирями, особенно во время длинных подходов или подходов, во время которых вы используете тяжелую гирю.

Чтобы сделать удержание фермера, выполните следующие действия:

1. Встаньте, ноги на ширине плеч, ягодицы, бедра и пресс напряжены; держите гирю за ручку в левой руке так, чтобы рука была внизу, рядом с собой (см. Рисунок 5-7).

2. Сосредоточьтесь на движении пятками и напряжении пресса, ягодиц и бедер, сжимайте ручку гири, удерживая ее в течение одной минуты, не опуская гирю.

Выполните четыре повторения (по два с каждой стороны).

Чтобы выполнить прогулку фермера, следуйте инструкциям для удержания фермера, но вместо того, чтобы стоять на месте, идите одну минуту вперед или по большому кругу с гирей, сохраняя положение удержания фермера с левой стороны. Затем переключитесь на другую сторону и идите одну минуту, завершая удержание фермера с правой стороны.

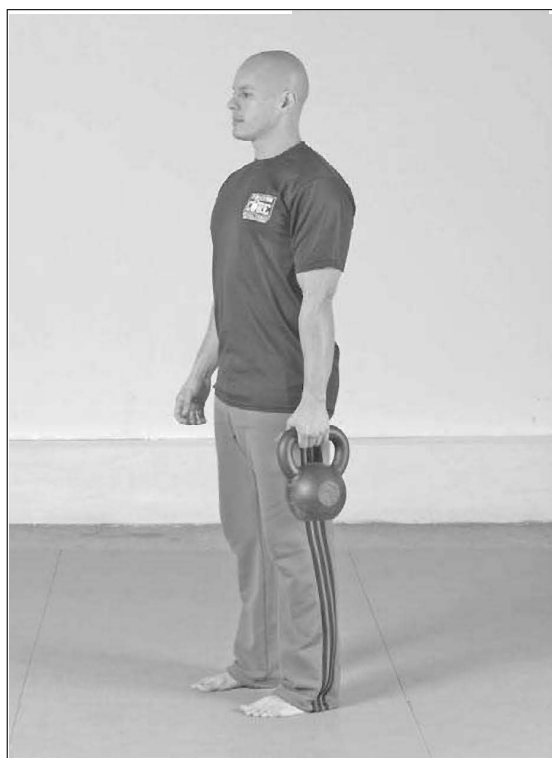


Figure 5-7:
The farmer's
hold.

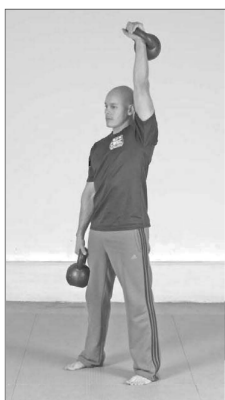


Сохраняйте хорошую осанку как во время удержания фермера, так и во время прогулки фермера, удерживая мышцы пресса и ягодиц задействованными, а плечи опущенными до широчайших мышц (которые, как правило, проходят под вашими плечами, за руками и вниз по спине).

Удержание официанта и прогулка официанта

Прием официанта и походка официанта – вариации походки фермера; они требуют, чтобы у вас были две гири одинакового размера, чтобы вы могли работать с обеими сторонами тела одновременно. Просто выполните следующие действия, чтобы сделать удержание официанта:

1. Встаньте, ноги вместе, напрягая ягодицы, бедра и пресс. держите одну гирю за ручку с правой стороны, а другую с левой стороны.
2. Приведите гирю с левой стороны в положение стойки, отводя бедра назад, позволяя коленям сгибаться и прижимая гирю к груди, при этом большой палец левой руки касается ключицы; уприте левый локоть в грудную клетку.
Держите гирю левой рукой за ручку нижним хватом.



3. Поднимите гирю слева вверх над головой, удерживая правую гирю сбоку (см. Рис. 5-8); держите 30 секунд.
4. Снова установите левую гирю и опустите ее на бок.
5. Приведите гирю с правой стороны в положение стойки, повторив шаг 2 для правой стороны.
6. Поднимите гирю с правой стороны над головой, удерживая левую гирю сбоку; держите 30 секунд.
7. Снова установите правую гирю и опустите ее на бок.

Выполните всего два повторения.

Чтобы сделать прогулку официанта, следуйте инструкциям для удержания, но вместо того, чтобы стоять на месте, идите 30 секунд вперед или по большому кругу, когда каждая гиря находится в позиции удержания официанта (шаги 3 и 6).



Чтобы очень быстро разогреться во время прогулки официанта, переключайтесь на другую сторону во время прогулки, а не стоя на месте.

Закончилось! Заминка в правильном направлении

It's Over! Cooling Down the Right Way

Заминка тела после тренировки с гирями так же важна, как и его предварительная разминка, поэтому не пропускайте заминку, даже если у вас мало времени. Уделите хотя бы несколько минут, чтобы снизить частоту сердечных сокращений, включив в свой распорядок два или три варианта заминки, которые я описываю здесь. Начните с выбора одного варианта заминки из каждой категории в этом разделе; затем, по мере того, как вы прогрессируете в тренировках, выбирайте те варианты восстановления, которые вам больше всего нравятся и на которые ваше тело реагирует больше всего.

Вы также можете использовать параметры Z-Health, которые я описал ранее в разделе «Бросьте вызов суставам с помощью вариантов разминки Z-Health», чтобы остыть. Так что обратитесь к этому разделу, если вы предпочитаете использовать тренировку Z-Health, а не специальные методы восстановления, которые я предлагаю здесь.

Quick 'n' easy stretches for your whole body

быстрые легкие растяжки для
всего тела

После того, как вы закончите тренировку с гирями, иногда последнее, что вам нужно сделать, – это потратить время на растяжку. Я знаю, что после особенно сложной тренировки я просто хочу на несколько минут рухнуть на пол! Но снижение пульса и растяжка тела должны быть регулярной частью вашей тренировки. В этом разделе вы найдете несколько отличных вариантов коротких и быстрых растяжек, которые вы можете сделать после того, как снизили пульс, но перед тем, как принять душ.

Растяжка верхней части тела

Эта растяжка верхней части тела – одна из моих любимых, потому что она нацелена на грудь, плечи и спину и всегда снимает напряжение или болезненность в этих областях. Для этой растяжки вам понадобится плиометрическая коробка или низкий столик высотой от 20 до 24 дюймов (подойдет журнальный столик).

Чтобы выполнить растяжку верхней части тела, выполните следующие действия:

1. Встаньте на колени примерно на 6 дюймов перед ящиком или столом, поднимите обе руки над головой и согнитесь в талии, чтобы положить их на ящик или стол; держите руки прямо на ширине плеч.

2. Опустив голову, осторожно откиньтесь на спинку кресла так, чтобы ягодицы приблизилась к пяткам или коснулась их, при этом вы держите ноги прямо и держите руки на коробке или столе (см. Рисунок 5-12); удерживайте эту позу от 20 до 30 секунд.

Выполните одно или два повторения.

Figure 5-12:
Stretching
your upper
body.



Stretching your lower body Растяжка нижней части тела

Я уверен, что вы либо делали вариацию этой растяжки нижней части тела, либо видели, как это делают другие. Бегуны часто используют это упражнение, чтобы растянуть мышцы задней поверхности бедра (мышцы задней поверхности бедра). Но этот вариант - больше, чем просто поднятие ноги и наклон вперед, чтобы попытаться растянуть подколенные сухожилия. Для этой растяжки вам понадобится плиометрическая коробка или низкий столик высотой от 20 до 24 дюймов (подойдет журнальный столик).

Чтобы растянуть нижнюю часть тела, выполните следующие действия:

1. Встаньте на несколько дюймов перед ящиком или столом и поставьте левую пятку на ящик.
2. С прямой или слегка согнутой левой ногой и согнутой ступней с носками, направленными назад к голове, прижмите правое бедро назад, когда вы наклоняетесь вперед, чтобы поднести пальцы как можно ближе к ступне, и начните осторожно толкать ступню от вас (см. рис. 5-13); удерживайте позу от 10 до 30 секунд (пока вы полностью не растянете мышцы).

Выполните одно или два повторения на левый бок; затем смените сторону и повторите упражнение с правой стороны.

Figure 5-13:
Stretching
your lower
body.



Растяжка с лентой для нижней части тела

Band stretches for your lower body

Если у вас есть браслет или ремешок, у вас есть еще пара вариантов растяжки нижней части тела для снятия усталости и боли в мышцах: один для подколенных сухожилий и один для ИТ-браслета.

Подколенное сухожилие /. потягиваться

Многие люди испытывают напряжение в мышцах подколенных сухожилий. Хотя растяжка нижней части тела из предыдущего раздела эффективна при растяжении подколенных сухожилий, я предлагаю вам другой вариант здесь; для этой растяжки требуется повязка или ремешок.

Чтобы растянуть подколенное сухожилие, выполните следующие действия:

1. Сядьте на пол, поставив ноги прямо перед собой, и расположите повязку или ремешок вокруг левой стопы над пяткой, чтобы вы иметь две части ремешка, чтобы помочь вам в растяжке – один в левой руке и один в правой.
2. Медленно лягте на спину, поднимая левую ногу (выпрямленную или слегка согнутую) так, чтобы левая пятка была направлена к потолку; держите правую ногу прямо на полу.



3. осторожно потяните ремешок назад к голове, пока не почувствуете, что левое подколенное сухожилие хорошо растягивается (см. Рисунок 5-14); удерживайте эту позу от 20 до 30 секунд, а затем осторожно расслабьтесь. Не дергайте за мышцы! Всегда будьте осторожны, возвращаясь к этой растяжке. Выполните одно повторение левой ногой; затем смените сторону и повторите упражнение с правой ногой



Figure 5-14:
Using a
band to
stretch the
hamstrings.

Swinging Your Way to a Lean and Toned Physique

In This Chapter

- ▶ Практика некоторых основ свинга
- ▶ Проработайте три упражнения на махи
- ▶ Выявление ошибок и их устранение с помощью простых решений

Сильная, твердая и стройная задняя часть указывает на то, что кто-то знает, как использовать ягодичы и подколенные сухожилия в упражнениях и в повседневной жизни в целом. Так как же получить сильную, красивую заднюю часть? Ответ прост – много махов! Свинги – лучшее упражнение, чтобы сделать ваш вид сзади вашим лучшим преимуществом. Добавив махи в тренировку с гирями, вы можете добиться невероятного прироста силы бедер и корпуса, существенно уменьшив при этом талию и ягодичы, потому что махи – это мощное динамическое упражнение, которое требует от вас контролировать гирю на протяжении всего ускорения и замедления движения. А благодаря динамичному характеру упражнения вы получаете очень энергичную кардиотренировку при использовании веса, а это значит, что вы сжигаете тонны жира!

Поэтому, если вы хотите получить максимальную отдачу от затраченных средств, всегда делайте махи частью тренировки с гирями. В этой главе я описываю несколько практических движений для начала, а затем описываю три эффективных упражнения на мах. Я также объясню некоторые корректирующие методы на случай, если у вас возникнут проблемы с правильной формой.

Я знаю, вы, вероятно, думаете: «Вы хотите, чтобы я раскачивал этот большой кусок железа по своей гостиной? Разве это не небезопасно?» Не волнуйтесь – я объясняю некоторые важные правила техники безопасности с гирями

я помогу вам открыть для себя основы правильного выравнивания бедер и позвоночника. Обе главы хорошо подготовят вас к тому, чтобы начать заниматься свингом. Также имейте в виду, что овладение махом обеспечивает успех для всех других упражнений с гирями из этой книги, поэтому совершенствуйте это движение, прежде чем двигаться дальше.



Начните с правильного положения и отработайте махи

Starting in the Right Position and Practicing the Swing Move

Прежде чем вы освоите махи с гирями, вам нужно сначала немного потренироваться без гири. Эта практика без веса важна, потому что, хотя махи легко освоить, ваше тело, скорее всего, не совсем привыкло двигаться так динамично при использовании веса. Выполнение пары простых упражнений без веса перед тем, как перейти к махам гирями, поможет вам определить, находитесь ли вы в правильном стартовом положении, можете ли вы правильно двигать бедрами и выбрали ли вы гирю нужного размера – важные основы, которые вам нужны чтобы добиться успеха в качелях с гирями.

В следующих разделах вы найдете правильную стартовую позицию для махов и отработаете махи без гири; затем вы переходите к отработке движения, поднимая гирю и опуская ее, как в становой тяге. После того, как вы почувствуете себя комфортно, выполняя становую тягу, вы готовы выполнять мах двумя руками и его вариации



Желание остановиться в верхней и нижней части тренировочного замаха является естественным, но убедитесь, что вы продолжаете двигаться – думайте о своих руках как о маятнике, раскачивающемся вперед и назад, и сосредоточьтесь на движении через пятки, когда вы практикуете движение. Когда вы используете гирю, колебания в любой момент перед завершением повторения могут привести к травме.

Установка в правильное стартовое положение

Settling into the right start position

Когда вы выполняете любую вариацию упражнения на махи с гирей или без нее, вы начинаете в той же позе. Если вы еще не используете гирю в этом упражнении, представьте, что вы это делаете, выполняя следующие шаги, чтобы занять исходное положение:

1. Встаньте, расставив ноги на ширине плеч, и перенесите вес на свои пятки.
2. Поставьте гирю на землю между ног и выровняйте ее на линии с пятками.
3. Посмотрите на точку на земле в шести футах перед собой и, сядите бедрами, потянитесь вниз, чтобы удобно положить обе руки на гирю(см. Рисунок 6-1).



Правильное начальное положение для маха требует, чтобы вы сначала оттолкнули бедра назад, а затем согнули колени. Вы не приседаете. Вместо этого подумайте о том, чтобы согнуть бедра и позволить коленям следовать за ними. См. Главу для получения подробной информации о том, как сесть на бедра.

Figure 6-1:
Getting into
the right
start
position.



Практика замаха без гири

The practice swing without the kettlebell

Выполнение тренировочных махов без гири - хороший способ приучить ваше тело к махам. Вам, вероятно, нужно делать тренировочные махи без гири в течение пары подходов, прежде чем вы освоите движение (это очень естественно), но вы всегда можете выполнять тренировочные махи между подходами, если считаете, что ваша форма требует небольшой настройки.

Чтобы выполнить тренировочный мах без гири, выполните следующие действия:

1. Встаньте, ноги на ширине плеч, и перенесите вес на пятки.
2. Сядьте, двигаясь бедрами, и возьмитесь двумя руками за воображаемую гирю (см. Рис. 6-2a).



Чтобы сесть, опираясь на бедра, сначала отодвиньте ягодицы назад - как будто вы пытаетесь коснуться позади себя - а затем позвольте коленям слегка согнуться. См. Главу для полных инструкций.

3. Взмахните воображаемой гирей и агрессивно бросьте бедра вперед, когда вы встаете прямо; движение через пятки, выпрямите позвоночник и напрягите бедра, ягодицы и пресс, поднимая руки на уровень груди (см. рис. 6-2b).



Когда вы выполняете движение, садитесь назад, а не вниз.

4. сохраняйте устойчивость в верхней части движения, верните руки в исходное положение и сядьте обратно на бедра.

Выполните десять повторений, чтобы чувствовать себя комфортно в движении.

Figure 6-2:
Practicing
the swing
without the
kettlebell.



Практика становой тяги с гирей

Практика становой тяги с гирей – важное упражнение, позволяющее убедиться, что ваше тело готово выдержать выбранную вами гирю.

Выполнение этого упражнения поможет вам решить, какая у вас гиря: слишком легкая, слишком тяжелая или подходящая.

Не стесняйтесь выполнять это упражнение в магазине, покупая гирю. Кроме того, практика становой тяги поможет вам убедиться, что вы правильно сидите на бедрах и двигаетесь через пятки, используя вес. Это также дает вам возможность попрактиковаться в дыхании перед тем, как перейти к более динамичному замаху двумя руками, который я описываю в последующем разделе «Двуручный замах». (Ознакомьтесь с главой , чтобы познакомиться с правильным дыханием.)

Чтобы выполнить практическое упражнение становой тяги, встаньте в исходное положение, которое я описал ранее в разделе «Принятие правильного исходного положения», а затем выполните следующие действия:

1. Когда вы поднимаете гирю, двигайтесь через пятки, встаньте ровно, выпрямите позвоночник и сожмите бедра, ягодицы и пресс (см. рис. 6-3а).

2. Когда вы откинетесь на бедра, верните гирю на землю, держа руки на дужке (см. рис. 6-3б).

Двигайтесь назад бедрами, подумайте о том, чтобы попытаться дотянуться до воображаемой стены и коснуться задницей о воображаемую стену. Это то движение, к которому вы стремитесь!

См. Главу 7 для получения дополнительной информации о том, как откинуться назад на бедрах.

То, как вы ставите гирю, важно для предотвращения травм.

Обязательно завершите повторение и закончите в исходном положении, поставив гирю вниз, когда вы сядете обратно на бедра с нейтральным позвоночником.

Figure 6-3:
Performing
the practice
dead lift.



Выполните десять повторений, не снимая рук с гири, чтобы вы чувствовали себя комфортно при движении.

Пока вы отрываете гирю от земли во время тренировочной становой тяги и после десяти повторений, вы должны почувствовать, что это упражнение было в некоторой степени сложной задачей. Если во время тренировочных повторений гиря оказалась легкая, вам нужно получить более тяжелую, прежде чем начинать практиковать махи. И наоборот, если вы почувствовали сильное сопротивление при отрыве гири от земли и не смогли выполнить десять повторений без серьезной работы, вам, вероятно, нужно получить более легкую гирю, прежде чем начинать махи. Выбирайте размер гири, который помещает вас где-то между этими двумя крайностями.



Помимо того, что это отличное практическое упражнение перед тем, как вы начнете махать гирей, практическая становая тяга сама по себе является отличным упражнением для ягодич и подколенного сухожилия. После того, как вы освоите становую тягу, сохраните ее как часть своего арсенала, чтобы получить сильный и красивый тыл.

Готовы качать гирей?

В этом разделе я описываю три основных упражнения махи. Вы можете выполнять только один тип свинга в своей тренировке или смешивать их и включать все три

Что бы вы ни делали, имейте в виду, что выполнение основного маха двумя руками более важно, чем работа над вариациями – махом одной рукой и попеременным махом. Как и в любой программе упражнений, разнообразие – это хорошо, но вы всегда должны включать в свой распорядок махи двумя руками.

После того, как вы освоитесь с упражнениями из этого раздела, выполните следующие пять подходов, чтобы дать себе возможность попрактиковаться в новых движениях. Старайтесь не отдыхать более 10-20 секунд между каждым подходом.

Подход 1: 10 махов двумя руками

Подход 2: 10 махов левой рукой, затем 10 махов правой рукой.

Подход 3: 10 попеременных махов

Подход 4: 5 махов левой рукой, затем 5 махов правой рукой.

Подход 5: 5 махов двумя руками.



Из всех людей, которых я обучал за эти годы, я никогда не встречал никого, кто не любил бы свинг. На самом деле, махи – это обычно любимое упражнение с гирями среди студентов. В конце концов, каждый набор махов представляет собой настоящий вызов – и, следовательно, реальные преимущества. Даже если вы никогда не увеличиваете размер используемой гири, вы всегда можете увеличить количество выполняемых повторений или попробовать выполнить синхронизированные наборы махов, отсчитывая время с помощью секундомера (вместо подсчета повторений).

МАХИ ДВУМЯ РУКАМИ

Во время маха двумя руками вы обязательно почувствуете, как работают все основные мышцы вашего тела, когда вы махаете гирей, особенно ягодичы, подколенные сухожилия и корпус. Поскольку махи двумя руками являются основным упражнением для большинства упражнений с гирями, вам необходимо выполнять их регулярно и в совершенстве.

Со временем мах двумя руками должен стать очень плавным и естественным движением для вашего тела. Кроме того, вы можете почувствовать учащение пульса с каждым движением, что делает его идеальным упражнением для сжигания жира.



Если вы агрессивны в своих движениях, создаете достаточную силу бедрами и правильно дышите, вы должны испытать большой скачок частоты сердечных сокращений от выполнения махов двумя руками. Если движение не кажется сложным, подумайте об использовании более тяжелой гири.

Чтобы выполнить мах двумя руками, встаньте в исходное положение, которое я описал ранее в разделе «Переход в правильное исходное положение», а затем выполните следующие действия:

1. Размахивайте гирей позади себя (как будто вы играете в футбол; см. Рисунок 6-4a) и агрессивно толкайте бедра вперед, когда вы встаете; опора на пятки, выпрямите позвоночник и напрягите бедра, ягодичы и пресс, поднимая руки и гирю на уровень груди (см. рис. 6-4b).

В этом верхнем положении ваши колени заблокированы, а бедра, ягодичы, и пресс твердые и тугие. Сильно выдохните в верхнем положении. Когда вы встаете, представьте, что кто-то держит вашу голову на веревке и тянет вас вверх. Это гарантирует, что ваш позвоночник будет вытянут, а шея будет нейтральной в верхней части движения.



Не используйте руки, чтобы «поднять» гирю во время маха. Используйте свои бедра для перемещения гири. Чтобы убедиться, что вы используете бедра, убедитесь, что момент щелчка бедром правильный. Если вы слишком долго ждете, чтобы щелкнуть бедрами, вы будете использовать руки, а не бедра, чтобы двигать гирю. Как только вы сядете обратно в походную позу, подумайте «щелкни бедрами», и вы выполните правильно.

2. С полным контролем, но не пытайтесь замедлить гирю руками, верните гирю обратно в походное положение, сядя обратно на бедра.

Когда вы сядете на бедра, убедитесь, что ваш вес приходится на пятки. а ваш позвоночник нейтрален (см. главу посвященную основам бедер и позвоночника).



Сделайте десять повторений, чтобы вам было удобно выполнять мах двумя руками. Не ставьте гирю между повторениями.

Figure 6-4:
Performing
the two-arm
swing.



Диафрагмальное дыхание, которое я обсуждаю особенно полезно для махов двумя руками, потому что ваша способность правильно дышать влияет на количество силы, которое вы можете создавать во время движения.

The one-arm swing МАХ ОДНОЙ РУКОЙ

После того, как вы почувствуете себя комфортно, выполняя махи двумя руками (см. Предыдущий раздел), легко освоить такие вариации, как махи одной рукой. Все те же принципы, на которых вы сосредотачиваетесь при замахе двумя руками, применимы и к замаху одной рукой, за исключением того, что теперь у вас только одна рука на гире вместо двух. Поскольку вы используете только одну руку, чтобы держать гирю, махи одной рукой более сложны для вашего тела, чем махи двумя руками. В конце концов, у вас нет возможности равномерно распределять вес между левой и правой сторонами. В результате ваш центр должен работать больше, чтобы поддерживать контроль и стабильность.

Чтобы выполнить мах на одной руке, встаньте в исходное положение, которое я описал ранее в разделе «Переход в правильное исходное положение», а затем выполните следующие действия:

1. Уберите правую руку с гири и держите левую руку на снаряде; ваша свободная рука находится в стороне (см. рис. 6-5a).
 2. Замах назад левой рукой и агрессивно подталкивайте бедра вперед, когда вы встаете прямо; двигайтесь через пятки, выпрямите позвоночник и напрягите бедра, ягодицы и пресс, поднимая левую руку и гирю на уровень груди (см. рис. 6-5b).
- С усилием выдохните в этом верхнем положении.



3. С полным контролем, но не пытайтесь замедлить гирю левой рукой, верните гирю в исходное положение, сядя обратно на бедра (см. Рисунок 6-5с). Когда вы сядете на бедра, убедитесь, что ваш вес приходится на пятки, а позвоночник находится в нейтральном положении

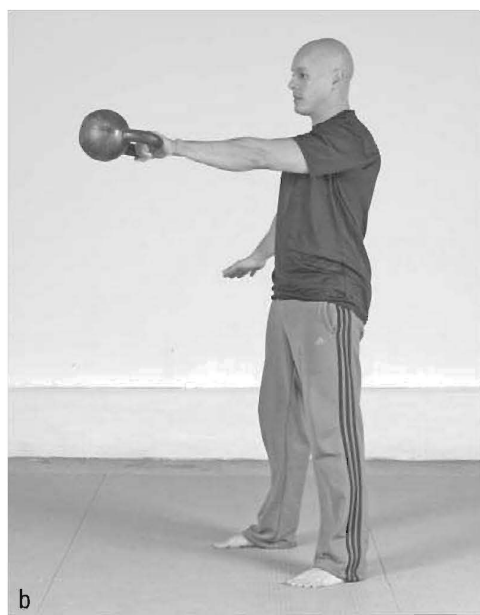


Figure 6-5:
Performing
the one-arm
swing.

Интересные факты о махах

Для тех из вас, кому интересно, что для вас делают махи и какой размер гири вам нужно использовать, чтобы воспользоваться всеми преимуществами, я предлагаю следующие забавные факты:

Ваша частота пульса должна быть от 160 до 190 при выполнении 20 махов. Вы сжигаете до 20 калорий в минуту, выполняя махи

Чтобы сжечь еще больше, вы можете сделать шагающий мах, который вы выполняете, делая шаг вперед или в сторону, когда гиря находится на вершине махового движения. Среднестатистическая женщина использует гири от 14 до 18 фунтов для махов. Среднестатистический мужчина использует гири от 26 до 35 фунтов для махов

Повторите это упражнение с левой рукой десять раз; без остановки в верхней или нижней части каждого повторения и не опускайте гирю между повторениями. После того, как вы выполнили все повторения левой рукой, закончите в стартовом положении, сядя на бедра, а затем безопасно поставьте гирю. Затем сделайте десять повторений правой рукой.



Ни в коем случае не позволяйте плечу отсоединяться от широчайшей мышцы во время маха одной рукой; это может привести к травме. Контролируйте гирю.



Упереться в землю (и не позволять себе терять равновесие или позволять гирям управлять вами) важно для всех вариаций махов, но это особенно важно во время махов одной рукой. Чтобы укорениться, с силой наступите обеими ногами на землю перед тем, как начать упражнение свинг (см. Главу для получения более подробной информации о том, как правильно укоренить себя).

The alternating swing ПЕРЕМЕННЫЙ МАХ

Чередование МАХОВ - отличное упражнение для разнообразия вашей тренировки, но, что более важно, оно учит вас, как правильно менять гирю на свободную руку, не ставя ее на место. Что касается попеременного маха, вы, по сути, выполняете мах одной рукой, но на протяжении всего движения ваша свободная рука накрывает вашу работающую руку, так что она готова «поймать» гирю в верхней части упражнения.



Вы, наверное, задаетесь вопросом: «Разве я не уроню гирию, если попытаюсь переместить ее из одной руки в другую в воздухе?» Что ж, вы, скорее всего, не уроните его, если будете следовать инструкциям, которые я представляю вам в этом разделе, но на всякий случай вы можете практиковать это упражнение на улице во дворе.

Чтобы сделать попеременный мах, встаньте в исходное положение, которое я описал ранее в разделе «Переход в правильное стартовое положение», а затем выполните следующие действия:

1. Уберите правую руку с гири и держите левую руку на снаряде; ваша свободная рука находится в стороне (см. рис. 6-6a).
2. Замах гири назад в стартовое положение левой рукой и агрессивно подтяните бедра вперед, когда вы встаете прямо; упор через пятки, выпрямите позвоночник и напрягите бедра, ягодицы и пресс, поднимая левую руку и гирию на уровень груди, следя за тем, чтобы правая рука накрывала левую руку при движении вверх (см. рис. 6-6b.).
3. В верхнем положении переключите гирию в правую руку на сильном выдохе (см. Рисунок 6-6c).



Не отпускайте гирию, пока ваша противоположная рука (в данном случае правая) не окажется на гире – другими словами, в течение одной миллисекунды обе ваши руки будут на гири.

4. С полным контролем, но не пытаясь замедлить движение гири рукой, верните её обратно в стартовое положение.

Когда вы снова сядете на бедра, убедитесь, что ваш вес приходится на пятки, а позвоночник находится в нейтральном положении

Повторите это упражнение десять раз, меняя стороны вверх для каждого повторения. Другими словами, когда вы переключаетесь слева направо в одном повторении, вы должны переключаться справа налево во время следующего повторения. Не останавливайтесь, выполняя верх или низ в любом повторении, и не опускайте гирию между повторениями. После того, как вы выполнили все повторения, закончите в исходном положении, сядя на бедра, а затем безопасно поставьте гирию.



Легко потерять контроль на чередующихся махах и в конечном итоге переключить руки вниз в исходной позиции. Эта неправильная форма в конечном итоге повредит вашу спину, поэтому сначала выполняйте это упражнение без гири, если у вас возникли проблемы.

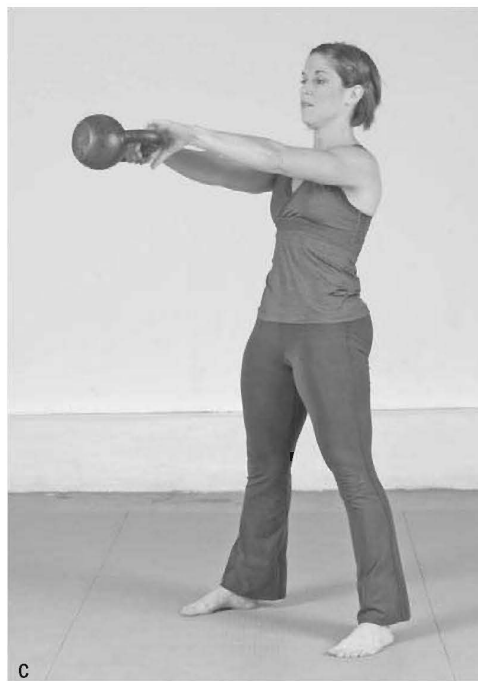
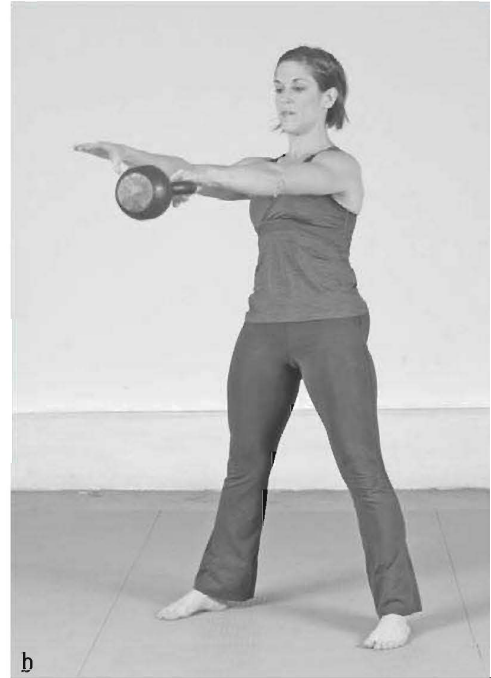


Figure 6-6:
Performing
the alternat-
ing swing.



Чтобы получить максимальную отдачу от упражнений с гирями, вы должны использовать правильную технику. Но не волнуйтесь, если вам сложно поддерживать правильную форму; Я здесь, чтобы успокоить ваш разум и форму. Новые ученики, занимающиеся гирями, обычно совершают одни и те же ошибки. Основываясь на моем опыте работы с тысячами студентов на протяжении многих лет, я составил список техник коррекции формы, которые помогут вам получить максимальную отдачу от тренировок с гирями. Использование корректирующих стратегий в этом разделе поможет вам быстро выявить и решить типичные проблемы техники свинга.

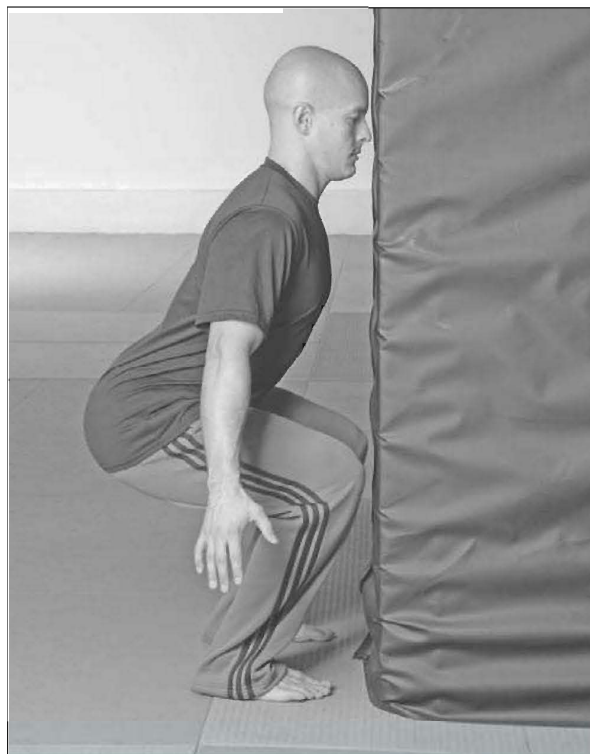
Динамичный и баллистический характер движений с гирями требует полного сосредоточения на вашем теле и его ощущениях во время тренировки. По этой причине в моем спортзале нет зеркал. Но поскольку вы тренируетесь дома, я рекомендую использовать зеркало, если ваша форма не совсем на должном уровне и вы думаете, что наблюдение за своими упражнениями может помочь улучшить ее.

Устранение болей в спине приседаниями лицом к стене

Если при выполнении замаха у вас болит спина, скорее всего, вы неправильно опираетесь на бедра. Приседания лицом к стене – это мощная корректирующая техника, которая учит ваше тело правильно опираться на бедра. Попробуйте это упражнение, чтобы исправить вашу форму, выполнив следующие действия:

1. Станьте лицом к стене, расставив ноги на ширине плеч; стойте на расстоянии 6-10 дюймов от стены.
2. Держитесь лицом вперед, когда вы снова сядете на бедра и одновременно опустите себя примерно на 90 градусов; ваши руки по бокам (см. рис. 6-7). Прочтите главу чтобы узнать, как сесть на бедра.
3. Продвигайтесь через пятки, выпрямляйте позвоночник, вставая прямо, и напрягайте мышцы живота и ягодиц.

Figure 6-7:
Performing
the face-
the-wall
squat.



Выполните десять повторений этого упражнения.

Затем возьмите гирю и выполните десять повторений махов двумя руками, также позиция в бедрах, когда вы садитесь назад, чтобы поднять гирю позади себя. Вы должны заметить разницу в своей форме, и ваша спина больше не должна болеть при качании.



При выполнении замаха думайте о бедрах, а затем о коленях - сначала бедра возвращаются назад, а колени следуют за ними. Не запутайтесь; махи - это не приседания! Приседания лицом к стене - просто удобное название этого корректирующего упражнения, которое помогает вам лучше держаться на бедрах.

More Essential Exercises: The Front Squat, the Clean, and the Military Press

In This Chapter

- ▶ Приступаем к переднему приседанию
- ▶ Подъём в стойку
- ▶ Тренировки с армейским жимом

Имея за плечами пять базовых упражнений, ваша тренировочная программа будет разнообразной и сложной как минимум в течение следующих двух-трех месяцев

Действительно, после семи лет использования исключительно гирь в своей программе тренировок, я почти всегда включаю пять базовых упражнений в свою программу. И мне никогда не надоедает рутина, потому что я нашел так много способов смешивать основы.

Чтобы практиковать фронтальные приседания, армейский жим, вы используете базовые техники, которые вы изучили с махом и турецким подъемом. В результате эти три основных упражнения с гирями будет немного легче освоить, чем махи и турецкие подъемы. Вот это повод для радости!

становитесь в исходное положение для передней стойки.

Settling into the right start position for the front squat

Выполняя любые вариации приседаний на груди с гирей или без нее, вы начинаете в том же положении (см. Рис. 8-1): встаньте, ноги немного шире плеч, пальцы ног слегка направлены наружу, а руки вниз по бокам.



Figure 8-1:
The right start position for the front squat.

Практика фронтальных приседаний без гири

Practicing the front squat without the kettlebell

Чтобы выполнять приседания безопасно и с хорошей техникой, вы должны сначала потренироваться без гири. Следующее простое упражнение поможет вам сразу оценить, насколько хорошо вы приседаете.

Правильное дыхание необходимо для защиты позвоночника и корпуса во время приседаний на груди. Глубоко вдохните через нос при спуске и с силой выдохните, когда поднимаетесь, полностью задействуя при этом корпус.



Чтобы выполнить тренировочное приседание на груди без гири, начните в исходном положении.

Я описываю в разделе «Принятие правильной стартовой позиции для приседаний» и выполняю следующие шаги:

1. Вытяните руки перед собой и, перенеся вес на пятки, сядьте обратно на бедра и позвольте коленям согнуться, пока вы медленно опускаетесь на землю (см. Рис. 8-2а).

Цель – достичь дна (касание пяток задницей), но если ваша гибкость и форма не позволяют вам сделать это, приседайте настолько, насколько позволяет ваш текущий уровень гибкости и формы.

Держите позвоночник в нейтральном положении во время этого движения

2. Когда ваш вес проходит через пятки, колени и тело стабильное, переходите к полностью стоячему положению, с прямым позвоночником и напряжением ягодиц (см. рис. 8-2b).

Когда вы двигаетесь через пятки, обязательно создавайте силу от земли вверх и двигайте бедрами, чтобы сделать приседание еще более эффективным.



Figure 8-2:
The
practice
squat
without the
kettlebell.

Повторите тренировочные приседания без гири десять раз.

Если вы смогли занять нижнюю позицию без гири, вы готовы перейти к переднему приседу с гирей, о чем я расскажу в следующем разделе. Если вам не удалось сесть в крайнее нижнее положение, попробуйте следующее простое упражнение. Это почти всегда эффективно для привлечения новых студентов



к приседаниям без прохождения корректирующих техник, которые я перечислю далее в этой главе.

Никогда не используйте гирию для этого упражнения, потому что оно требует, чтобы вы дышали через мертвые точки (точки, в которых вы застреваете в приседании, не имея возможности опускаться ниже) на протяжении всего приседа, и вам не следует этого делать при использовании веса. Постоянный выпуск воздуха из диафрагмы во время этого упражнения ставит корпус в уязвимое положение и может привести к травме, если вы попытаетесь использовать гирию.

Чтобы выполнить это упражнение, начните с исходного положения, которое я описываю в разделе «Принятие правильного исходного положения для переднего приседания», и выполните шаг 1 переднего приседания без упражнения с гириями (см. Рис. 8-2а);

затем продолжайте следующие шаги:

1. Найдите точку преткновения - точку, в которой вы больше не можете опускаться ниже - и удерживайте присед.

Держите позвоночник в нейтральном положении во время этого движения

2. Удерживая приседание, сделайте глубокий вдох через нос, а на выдохе погрузитесь глубже в присед.

3. Продолжайте выдыхать через каждую точку, пока полностью не достигнете своего каменного дна.

4. После того, как вы достигнете своего абсолютного нижнего положения, с устойчивыми коленями и корпусом, поднимитесь через пятки в полностью стоячее положение, с вытянутым позвоночником и сжатыми ягодицами (см. Рисунок 8-2b).

Повторите это упражнение пять раз.

Если вы не можете присесть как минимум на 90 градусов, используйте корректирующие техники, которые я предлагаю в разделе «Использование корректирующих техник для фронтальных приседаний».

вы улучшаете свою технику приседаний.



Вы можете почувствовать, что собираетесь упасть на ягодицы, когда приближаетесь к нижней фазе. Если вы это сделаете, вы можете попросить партнера держать вас за руки, пока вы двигаетесь вниз или используйте прочную дверную ручку для помощи, но не полагайтесь на своего партнера или дверную ручку. Используйте свои силы!

ВЫПОЛНЕНИЕ ФРОНТАЛЬНЫХ ПРИСЕДАНИЙ С ГИРЕЙ

Некоторые люди, которые приходят в мой тренажерный зал, не понимают значения достижения очень низкого положения в приседаниях,

Я рекомендую вам опускаться до низу, когда вы делаете передние приседания с гирей, потому что это дает вам гораздо больше четкости в ногах, ягодицах и силе кора, чем когда вы делаете присед только на 90 градусов. Если вы все еще не уверены, запишите, сколько раз вы приседали на землю в течение следующей недели - разве вы не предпочли бы делать это в хорошей форме, чтобы избежать травм?



Сгибатели бедра - очень важная составляющая безопасного и эффективного приседания.

Чтобы выполнить фронтальное приседание с гирей, займите исходное положение, которое я описываю в разделе «Принятие правильного стартового положения для приседаний впереди»; затем выполните следующие действия:

1. Возьмите гирию двумя руками, взявшись за обе стороны ручки, и вернитесь в исходное положение, полностью стоя и удерживая гирию близко к телу примерно на уровне груди (см. Рисунок 8-3а). Удерживание гири двумя руками с двух сторон называется удержанием гири за рога.
2. Сядьте сгибаясь в бедра, позволяя коленям сгибаться, сохраняя позвоночник в нейтральном положении на протяжении всего движения, и медленно опускайтесь, прижимаясь к земле (см. Рис. 8-3b). Стремитесь, чтобы задница касалась пяток в нижнем положении приседания. Держите гирию перед вами, близко к вашему телу и на уровне груди на всем протяжении движения.
3. Не останавливаясь в крайнем нижнем положении, поднимайтесь от пяток, удерживая колени и корпус в устойчивом положении, в исходное положение, которое я описываю в Шаг 1; Убедитесь, что ваш позвоночник прямой, и сожмите ягодицы в верхней части движения.

Повторите передние приседания десять раз.



Figure 8-3:
The front
squat with
the
kettlebell.



Если вы можете перейти в нижнее положение с хорошей техникой, "поднимите" гирию (см. Инструкции в следующем разделе "Положение стойки") и выполните по десять повторений на каждую сторону. Ваш корпус должен работать намного усерднее, чтобы стабилизировать ваше тело во время приседания, когда вы не держите гирию за рога (потому что вес больше не распределяется равномерно). Кроме того, попробуйте выполнить двойные приседания спереди, используя две гири одинакового размера в стойке (слева и справа), чтобы еще больше усложнить задачу для корпуса, ног и ягодиц.

Using corrective techniques for the front squat

использование
корректирующих приемов

Из своего многолетнего опыта работы с тысячами студентов я обнаружил, что многие новички совершают одни и те же пять ошибок, пытаясь выполнить приседания со штангой на груди:

Их пятки отрываются от земли по мере приближения к низу.

Их колени прогибаются внутрь, когда они приближаются к низу.

Их туловище опускается вперед по мере приближения к низу.

Они спускаются слишком быстро, останавливаются внизу и изо всех сил пытаются вернуться вверх.

Их спины округляются при спуске или подъеме движения.

ПОДЪЁМ В СТОЙКУ

Подъём на грудь, основанный на олимпийской версии тяжелой атлетики со штангой, сам по себе является фантастическим упражнением, но также является важной частью приведения гири в правильное положение для многих других упражнений с гирями. Вам абсолютно необходимо знать, как поднимать гири, поэтому не пропускайте это упражнение! Вы можете освоить подъём с помощью приемов, описанных в следующих разделах.

Settling into the right start position for the clean

исходное положение для подъёма

Когда вы выполняете любую вариацию толчка с гирей, вы начинаете в той же позе: встаньте, ноги на ширине плеч, пальцы ног направлены вперед, руки опущены по бокам, а гиря стоит на земле между пятками. ручка должна быть обращена вперед (см. Рисунок 8-7).

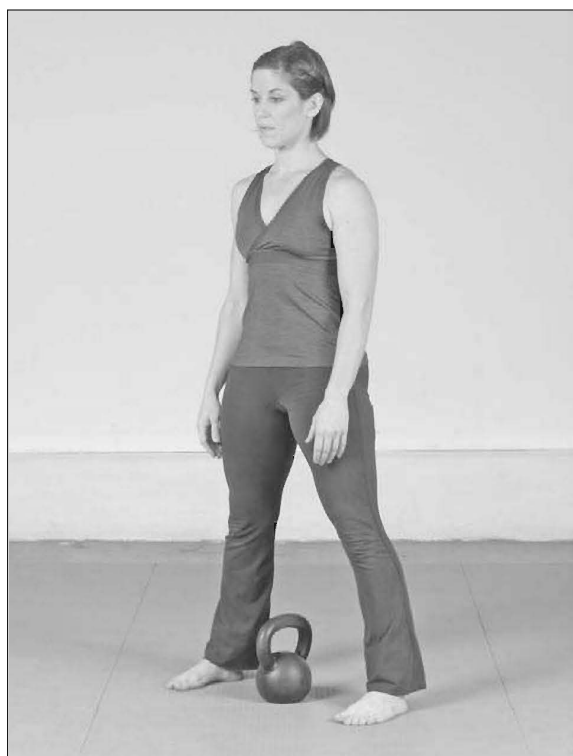


Figure 8-7:
The start
position for
the clean.

Moving through the clean progression

Следующие разделы предлагают вам прогрессию в различных вариантах выполнения упражнения с гирями от самого простого к самому сложному. Я преподаю эту прогрессию своим ученикам-новичкам, чтобы избежать наиболее распространенных ошибок в технике. Однако, если ваша техника нуждается в правке после того, как вы перейдете к вариантам, которые я рассмотрю в этих разделах, ознакомьтесь со стратегией исправления, которую я описываю в разделе .

Прежде чем приступить к тренировке, вам необходимо установить гирю в правильное положение стойки. После того, как вы почувствуете себя комфортно в стойке, вы будете готовы переходить к подъёму для начинающих, к подъёму и, наконец, к попеременному подъёму.

Чтобы помочь вам собрать все воедино, я предлагаю последовательность движений, которые вы можете добавить к своей общей тренировке в конце этого раздела.

Установка гири в стойку - важный шаг перед тем, как перейти к работе с гирей. Прежде чем я покажу ученикам-новичкам, как выполнять собственно упражнение, я всегда предлагаю им занять положение стойки, потому что, если вы не знаете, каково правильное положение стойки, в конечном итоге у вас будет перекос набок или удар при подъёме.

Чтобы занять позицию стойки, начните с начальной позиции, которую я описываю в Раздел «Установка в правильное стартовое положение для подъёма»; затем выполните следующие действия:

1. Сгибайтесь в бедрах и возьмитесь левой рукой за ручку гири нижним хватом; затем поместите правую руку поверх левой руки сверху (см. Рисунок 8-8a). Прочтите главу чтобы узнать больше о том, как сесть на бедра.

2. Когда вы встаете, обеими руками поднесите гирю к груди, при этом большой палец левой руки касается ключицы (см. Рис. 8-8b); втяните левый локоть в грудную клетку и отпустите правую руку в сторону.

Представьте себя прижимающим к груди ремешок кошелька или рюкзака; вы хотите, чтобы гиря была близко к вашему телу. Когда вы находитесь в стойке, держите локоть прижатой к грудной клетке.



3. Удерживайте позицию стойки слева на 30 секунд; затем правой рукой помогите вам вернуть гирю на землю, вернув ее в захват сверху так же, как вы начали упражнение.

4. Поменяйтесь сторонами, чтобы занять положение стойки справа, и повторите удержание в течение 30 секунд.

Figure 8-8:
Getting into
the kettle-
bell rack
position.



ПОДЪЁМ С ПОЛА

После того, как вы научитесь ставить гирю в стойку, вы готовы перейти к подъёму для новичков. Подъём на грудь – это агрессивное движение, такое же, как и махи, но, в отличие от махов, это упражнение требует, чтобы вы держали гирю близко к телу. Практика действительно показывает, знаете ли вы, как использовать бедра для движения гири, как и в махе, для хорошей формы важен выбор времени для щелчка бедрами. И, конечно же, вам нужно задействовать корпус на протяжении всего упражнения.

Чтобы выполнить это упражнение, займите начальное положение, описанное в разделе «Установка правильного начального положения для подъёма»; затем выполните следующие действия:

1. Сядьте назад на бедра и наклонитесь вниз и назад левой рукой, чтобы положить левую руку на гирю, следя за тем, чтобы левая рука была близко к телу; поверните руку внутрь к гире так, чтобы большой палец смотрел назад, перемещая ручку гири в сторону, как вы это делаете (см. рис. 8-9a); Держи правую руку рядом с собой.



2. Когда вы поднимаете гирю с земли, двигайтесь через пятки и толчок бедрами, чтобы переместить гирю в стойку с левой стороны, получив в итоге прямой позвоночник (см. Рисунок 8-9b).

Когда вы отрываете гирю от земли, ваш большой палец перемещается от направленного назад в нижней позиции упражнения к касанию ключицы в верхней части упражнения. Сожмите ягодицы в верхней части движения, держите грудь и плечи внапряжении - не позволяйте гири отбрасывать вас назад. В этом упражнении всю работу делают бедра; ваша рука - только проводник.

3. Чтобы вернуть гирю на землю, сядьте назад на бедра, удерживая левую руку близко к телу, не забудьте повернуть большой палец назад, когда вы опускаете гирю на землю между пятками.

Не используйте правую руку, чтобы помочь вам вернуть гирю на землю. Во время упражнения ваша правая рука находится сбоку.

Если вы держите локоть достаточно близко к телу во время подъема, гиря будет катиться вокруг вашего запястья в верхней части движения и скатываться с запястья, когда вы опускаете на землю. Однако ни при каких условиях он не должен падать или опускаться на запястье.

Повторите упражнение для начинающих пять раз на лево; затем поменяйтесь сторонами и выполните пять повторений на правую сторону.

Figure 8-9:
The
beginner
kettlebell
clean.



Одна из причин, по которой я предлагаю вам начинать каждое повторение с гирей за пятками, – это убедиться, что вы, по крайней мере, сидите назад на бедра, чтобы начать упражнение. Много раз, когда я преподаю это упражнение новым ученикам, они идут назад, чтобы ручка гири находилась ближе к их пальцам ног! Если вы заметили, что делаете что-то подобное, не забудьте соответствующим образом изменить положение.

Я рекомендую потренироваться в версии для начинающих в течение недели или двух, прежде чем переходить к подъёму в следующем разделе.



Подумайте о застегивании и расстегивании молнии на куртке при подъёме. Ваша рабочая рука должна находиться очень близко к вашему телу.

ПОДЪЁМ В СТОЙКУ

После того, как вы освоите подъем для новичков, пора переходить к собственно подъёму на грудь. Подъём – это мощное упражнение для развития силы корпуса, ног и ягодиц. Он также прорабатывает вашу грудь, руки и спину и развивает выносливость. Если вы чувствуете себя комфортно в своей чистой форме для начинающих, вы сможете довольно быстро выполнять эти инструкции.



Единственная разница между подъемом и подъёмом для новичков состоит в том, что вы не ставите гирю между повторениями.

Я знаю, что это звучит достаточно просто, но у некоторых учеников возникают проблемы, когда они перестают опускать вес между повторениями. Поскольку вы не ставите гирю между повторениями, может возникнуть тенденция к получению слишком большой «дуги» во время спуска и при подъеме гири. Если вы в конечном итоге ударите себя по запястью или груди, попробуйте упражнение лицом к стене, которое я опишу позже в разделе «Решение проблем с формой с помощью подъема лицом к стене», и выполняйте его, пока не достигнете цели.

Чтобы выполнить подъем, начните с начального положения, которое я описываю в разделе «Установка в правильное начальное положение», и перейдите к шагам 1 и 2 из упражнения на подъем для новичков в разделе «подъем для новичков»; затем продолжайте следующие шаги:

1. Держите левый локоть близко к грудной клетке и поверните левую руку внутрь, чтобы большой палец смотрел назад; Когда вы снова сядете на бедра, поверните гирю назад за собой (ближе к паху) так, чтобы ваше предплечье касалось внутренней поверхности бедра (см. Рисунок 8-10).

Во время упражнения ваша правая рука выставлена в сторону.

2. Не задерживаясь в нижней части позиции подъема, агрессивно щелкните бедрами, чтобы вернуть гирю в положение стойки, удерживая левую руку близко к телу, чтобы дуга не была слишком большой и не удариться гирей (см. рис. 8-9b).

Подъем – это не мах, хотя вы используете "махи назад", когда выводите гирю из походной позиции; держите руку близко к телу, чтобы не удариться о грудь или запястье.





Figure 8-10:
The kettle-
bell clean.

Выполните пять повторений на левый бок; затем либо поставьте гирю, либо воспользуйтесь махом, чтобы переключить гирю на правую сторону (см. чередующиеся махи в главе 6). Выполните пять повторений на правую сторону.

ПОПЕРЕМЕННЫЙ ПОДЪЁМ

Вы можете выполнять попеременный подъем, чтобы добавить больше разнообразия в свою программу или справиться с более тяжелой гирей - в попеременном подъёме вы, по сути, выполняете только одно повторение, прежде чем переходить на другую сторону. Чтобы выполнить чередующийся подъем, вы должны уже освоить чередующийся взмах (см. Главу 6) и подъем (см. Предыдущий раздел).



Обычно я предлагаю своим ученикам использовать это упражнение, когда они переходят от гири одного размера к другому. Но это не менее интересно делать с гирей вашего текущего размера, и, поскольку вы делаете махи между повторениями, чтобы переключиться на другую сторону, вы также получаете кардио-упражнения.

Чтобы выполнить попеременный подъем, начните с начальной позиции, которую я описываю в Разделе «Установка в правильное стартовое положение для подъема»; затем выполните следующие действия:

1. Выполните одно повторение (шаги 1 и 2 в разделе «Подъем») с левой стороны, и, возвращаясь в нижнюю часть чистой позиции, сделайте дополнительный мах, чтобы переключить гирю на с правой стороны (см. Рисунок 8-11).

Используйте технику попеременных движений, которую я описал в главе , чтобы безопасно переключаться на другую сторону.

2. Выполните одно точное повторение с правой стороны и повторите дополнительный мах, чтобы снова переключиться на левую сторону.

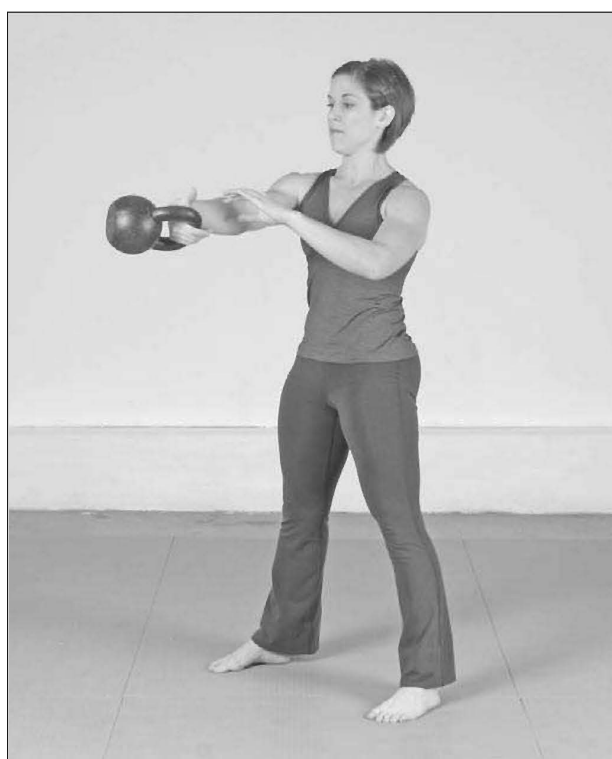


Figure 8-11:
The
alternating
kettlebell
clean.

Выполните десять повторений попеременно с левой и с правой стороны.



Good ol' clean fun: Putting together a clean sequence

Вот последовательность подъемов для отработки из предыдущих трех разделов. Во время этой последовательности старайтесь не отдыхать между подходами, но, если вам все же нужно отдохнуть, ограничьте перерыв 10 или 20 секундами.

Y 'Set 1:10 для начинающих (5 слева и 5 справа)

Y 'Set 2: 5 подъем слева и 5 справа

Y 'Set 3:10 чередующихся подъемов на грудь

У'Сет 4: 10 комбинаций приседаний / подъемов (5 слева и 5 справа)

Для комбо приседания / подъем поднимите гирию, как показано на Рисунке 8-12а; затем выполните приседания, как показано на рисунке 8-12b. Поднимайте гирию перед каждым приседанием и продолжайте по пять повторений с каждой стороны.

Figure 8-12:
The
kettlebell
squat/clean
combination.



Чтобы усложнить подъем, используйте две гири одинакового размера, а не одну. Использование двух гирь называется двойным подъемом. Вы также можете весело провести время с чередованием упражнений с двумя гирями, но для правильного выполнения этого варианта требуется немалая координация и опыт.

Solving form problems with the face-the-wall clean

решение проблем при помощи
подъёма у стены

Если вы замечаете, что ударяете о запястье или грудь, когда поднимаете гирию, вероятно, вы делаете слишком большую дугу при подъеме. Кроме того, если вы чувствуете подъем больше в бицепсе, чем в ягодицах, ногах и прессе, скорее всего, вы скручиваете гирию, а не поднимаете ее. Независимо от того, используете ли вы слишком большую дугу или скручиваете гирию, я считаю, что подъем лицом к стене - один из самых простых способов решить большинство проблем, и вам нужно выполнить всего несколько повторений с каждой стороны перед тем, как вы возвращаетесь к подъему для новичков или к подъему на грудь.

Чтобы выполнить эту корректирующую технику, у вас должно быть незагроможденное пространство на стене, которое может выдержать удар гири. Несмотря на то, что я не могу припомнить, чтобы ученик когда-либо ударялся о стену, выполняя подъем лицом к стене.

выполните следующие действия:

To do the face-the-wall clean, follow these steps:

1. Встаньте лицом к стене и расположитесь на расстоянии 6-8 дюймов от стены; ступни должны быть на ширине плеч, а гиря должна находиться на земле между ступнями (см. рис. 8-13a).
2. Не сводя глаз со стены, очистите гирю, как я описываю в Шагах с 1 по 3 для начинающих. (см. рис. 8-13b).

Если вы находитесь достаточно близко к стене (при условии, что вы в конечном итоге не столкнетесь со стеной), подъем лицом к стене должен гарантировать, что

VI 'Вы держите гирю достаточно близко к телу, чтобы не ударять по запястью при подъеме на грудь.

VI 'Вы держите гирю достаточно близко к телу, чтобы не ударять о грудь или не отводить рабочее плечо назад .

VI 'Вы садитесь сгибаясь в бедрах и поднимаете гирю бедрами.



Практикуйте подъем лицом к стене так часто, как это необходимо. Лучше чередовать подъем и подъем у стены. При подъеме держите в уме визуализацию стены. Представление, что перед вами стена, помогает поддерживать вашу технику на должном уровне.

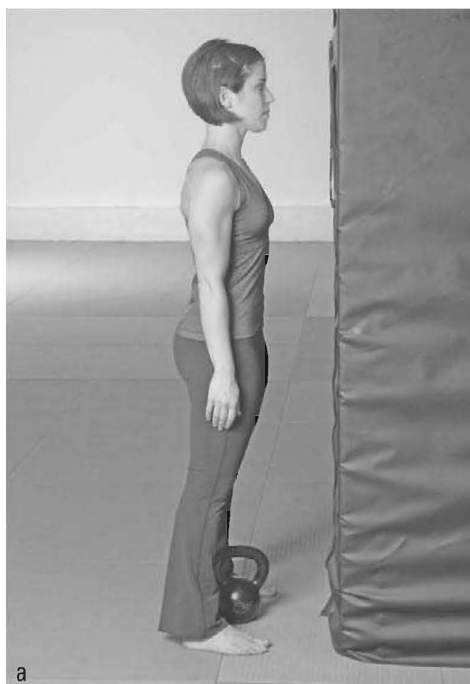


Figure 8-13:
Practicing
the face-
the-wall
clean.

Укрепление и формирование вашего армейского жима

Одним из самых больших преимуществ использования гири является то, что большинство упражнений – особенно базовые упражнения – прорабатывают все ваши основные группы мышц. Если бы вы выполняли только махи, турецкие подъемы, приседания со штангой и подъем в стойку, у вас была бы довольно полная программа. При этом вы должны дополнить базовые упражнения армейским жимом. После того, как вы научитесь подъему гири в стойку, военный жим станет довольно простым. Если вы традиционный штангист, вы, вероятно, делали много жимов, но армейский жим с гирями отличается в нескольких ключевых аспектах:

- v Вы полностью распрямляетесь в локоте в верхней части движения.
- v Вы полностью задействуете широчайшие мышцы во время жима.
- v Вы задействуете мышцы корпуса.

Армейский жим укрепляет ваши руки, но ваша талия также приобретает красивую V-образную форму. Обычно, когда вы работаете над плечами и широчайшими, ваша талия автоматически становится меньше. Но жим с гирями действительно задействует ваши основные мышцы, как и использование жима вместе с упражнением подъем в стойку. Я не могу вспомнить свою тренировку, в которой не было бы каких-то вариаций жима. Хотя вам не обязательно включать жим во все свои тренировки, убедитесь, что вы хотя бы включили это упражнение в один из своих еженедельных расписаний.

В следующих разделах я опишу базовый жим и пару вариаций, а также дам советы о том, как исправить плохую форму жима.

Делаем базовый армейский жим

Чтобы сделать жим, выполните следующие действия:

1. См. Шаги 1 и 2 в предыдущем разделе «подъем для новичков» для получения полной информации о том, как ставить гирю в стойку (см. Рисунок 8-9b).
2. С прямым позвоночником напрягите пресс, сожмите ягодицы и широчайшие, сделайте глубокий вдох и надавите пятками, удерживая колени заблокированными при сильном выдохе, и жмите гирю вверх так, чтобы ваш локоть был зафиксирован, а ваша левая бицепс рядом с левым ухом (см. рис. 8-14).

Когда вы нажимаете гирю вверх, слегка поверните ладонь так, чтобы она была обращена вперед в верхнем положении. Обычно такое вращение вполне естественно для студентов, но стоит отметить, что вы не будете нажимать «прямо» вверх из положения стойки.



Напряжение равно силе, поэтому сожмите правую руку, которая находится сбоку, в кулак, чтобы помочь вам поднять гирю.

3. По-прежнему удерживая пресс, ягодицы и широчайшие, а колени заблокированы, контролируемым движением активно верните гирю в положение левой стойки.



Figure 8-14:
The
kettlebell
military
press.

Выполните пять повторений на левую сторону; затем сделайте дополнительный замах, чтобы переключить гирю на правую сторону, поднимите гирю с правой стороны и выполните пять повторений жима с этой стороны. Не позволяйте плечу отрываться от широчайшей мышцы при нажатии.



Посмотрите в зеркало, выжимая, чтобы увидеть, отводите ли вы плечо от широчайших – знаете, что делаете это, если ваше плечо касается или близко касается вашего уха, или если вы чувствуете, что пожимаете плечами.

ВАРИАНТЫ ЖИМА

Trying variations of the military press

Хотя большинство упражнений с гирями сопровождается бесконечное количество вариаций, в этом разделе я сосредоточусь на двух основных вариациях армейского жима: жим с толчком (швунг) и подъем в стойку-жим.

Жим с толчком

Жим с толчком дает вашему сердцу немного больше кардио нагрузки, чем если вы жмете с более легкой гирей. С другой стороны, если вы используете более тяжелую гирю, чем обычно, жим с толчком позволяет вам использовать большую часть нижней части тела, чтобы подтянуть гирю вверх.

Чтобы выполнить это упражнение, выполните следующие действия:

1. См. Шаги 1 и 2 в разделе «подъем для начинающих» (см. рис. 8-9b).
2. С прямым позвоночником напрягите пресс, сожмите ягодицы и широчайшие, сделайте глубокий вдох, слегка отодвиньте бедра назад и согните ноги в коленях (см. Рис. 8-15).
Двигайте бедра назад и только слегка сгибайте колени в жиме. В этом упражнении вы не приседаете.
3. С силой выдыхая, жмите гирю вверх, опора на пятки, выпремаясь в коленях и напрягая ноги, ягодицы, пресс и широчайшие в верхней части (см. Рис. 8-14).
В верхнем положении локоть заблокирован, левый бицепс находится на одной линии с левым ухом, а позвоночник прямой и вертикальный.
4. Продолжая удерживать пресс, ягодицы и широчайшие, а колени зафиксированы, контролируемым движением активно верните гирю в положение левой стойки.



Выполните пять повторений слева; затем сделайте дополнительный замах, чтобы переключить гирю на правую сторону и выполнить пять повторений в эту сторону.

ПОДЪЁМ В СТОЙКУ - ЖИМ

Жим с подъемом гири добавляет элемент динамичности к обычному жиму в стиле милитари. Подъем обычно рассматривается как упражнение баллистическое, тогда как жим – силовое. Соедините их вместе, и вы получите очень сложное упражнение, которое прорабатывает буквально все основные группы мышц вашего тела.

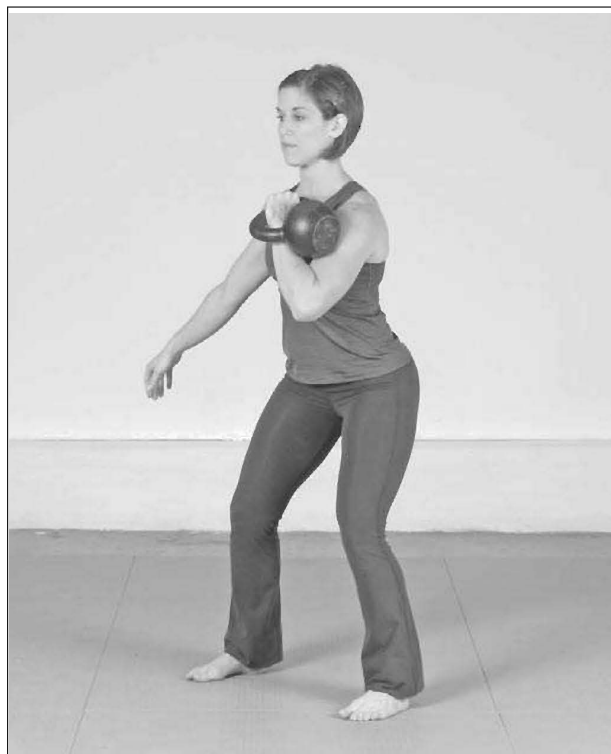


Figure 8-15:
The kettle-
bell push
press.

Чтобы выполнить упражнение жим с толчком, объедините подъем и жим, следуя предыдущим инструкциям для каждого упражнения (см. Рисунки 8-10 и 8-14.). Выполните подъем, и из положения стойки, жмите на гирию вверх и опустите ее в положение стойки; затем снова подъем гири и выполните еще один жим, повторяя по пять повторений с каждой стороны. Один полный подъем и жим равняется одному повторению.

С гириями вы ограничены только своим воображением, когда дело касается вариаций упражнений. После того, как вы освоите, попробуйте некоторые из следующих более сложных вариаций (выполните по пять повторений каждого):



- ✓ Армейский жим с двумя гириями: возьмите в стойку две гири одинакового размера, следуя инструкциям по подъему одной рукой (см. Раздел «Положение стойки»), а затем поднимите обе гири одновременно вверх, следуя инструкциям, которые я предоставил в раздел «Делаем базовый жим» в качестве ориентира.
- ✓ Жим с толчком двумя гириями: поднимите в стойку две гири одинакового размера, следуя инструкциям по подъему одной рукой, а затем жмите, одновременно выжимая вверх обе гири.

✓ Подъем и жим двух гирь

- ✓ Поочередный жим: поднимите в стойку две гири одинакового размера . Затем жмите гирю с левой стороны, удерживая правую гирю в стойке. Опустите левую гирю в стойку и удерживайте ее там; затем жмите правую гирю вверх.
- ✓ Попеременный жим-поднимите в стойку две гири одинакового размера. Поднимите левую гирю,затем активно опускайте левую гирю обратно в стойку, одновременно выжимая правую гирю.

Исправление ошибок

Три наиболее распространенных ошибки плохой формы, связанные с армейским жимом, которые я наблюдаю с новичками:

v Не зафиксированно плечо

v Не полностью заблокирован локоть в верхней части жима

v Недостаточно отведена рука назад в верхней части жима, чтобы бицепс находился на одной линии или близко к линии уха.

Обычно последнюю ошибку можно решить, посмотрев в зеркало: выполняя жим, посмотрите в зеркало, чтобы убедиться, что ваш бицепс находится на одной линии с ухом в верхней части пресса. Хотя в моем спортзале нет зеркал, иногда зеркало может быть действительно полезным, особенно когда меня нет рядом, чтобы направлять вас!

ВЕТРЯНАЯ МЕЛЬНИЦА

WINDMILL

Ветряная мельница – это упражнение, которое одновременно нацелено на корпус и боковую часть бедра, одновременно улучшая стабильность и силу в положении над головой. Это также отличный способ повысить общую гибкость. Ветряная мельница имеет некоторое сходство с позой треугольника йоги, за исключением того, что она добавляет динамическую стабилизацию плечу в положении над головой. Движение может показаться сложным, если не понимать его по порядку, поэтому рекомендуется выполнять это упражнение поэтапно, как вы увидите в описании упражнения.

Во-первых, есть две общие установки в отношении стойки. В стойке пальцы ног могут быть направлены в одну сторону под углом или направлены вперед.

Стойка. Начните с того, что ступни будут направлены вперед, на ширине плеч (см. Рисунок 7.18a). Поверните пятки влево примерно на 45 градусов (см. Рисунок 7.18b). Левая ступня теперь является передней, а правая – задней.



Figure 7.18 Toes-angled stance for the windmill.

Toes-Forward Stance Start with your feet pointing forward, shoulder-width apart (see figure 7.19). Because you have a bilateral stance, you will have to balance the load directly over the center of the base. When performing the windmill motion, your body will naturally rotate more to compensate for the reduced angle of the hips in the toes-forward position.



Figure 7.19 Toes-forward stance for the windmill.

Этап 1: Подготовка к ветряной мельнице Удерживая веревку, ленту для упражнений или палку за оба конца, примите стойку носками вперед, подняв одну руку вверх, одну руку опущенную вниз, а веревку, бандаж или палку за спиной (см. рисунок 7.20а). для примера с веревкой). Держите грудь открытой и обращенной вверх, толкая заднее бедро в сторону, и тяните вниз нижней рукой (см. рисунок 7.20b). Поднимитесь в верхнее положение, потянув заднее бедро назад в исходное положение и одновременно потянув верхнюю руку (см. Рисунок 7.20с). Вы должны почувствовать, как веревка, палка или повязка раскрывают вашу грудь и стабилизируют лопатки, сжимая их позади себя. Сохраняйте ощущение вытянутости и устойчивости во всем диапазоне движений. Это тот элемент управления, который вам нужен, и тот же уровень управления должен присутствовать, когда вы добавляете большую нагрузку. Это движение ветряной мельницы; добавление веса не должно изменять позицию.

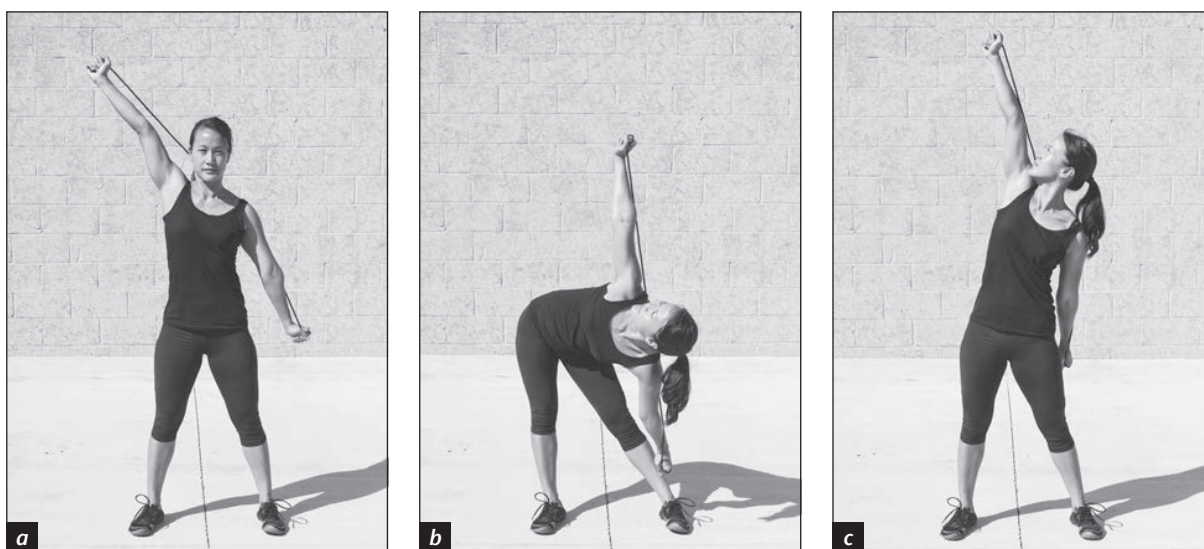


Figure 7.20 Windmill preparation.

(continued)

Этап 2: низкая ветряная мельница. Низкую ветряную мельницу можно выполнять либо с разворотом носков, либо с носками вперед (здесь мы будем использовать стойку с наклоном носков). Поднимите правую руку над головой так, чтобы бицепс касался уха, и поверните левую ладонь вперед так, чтобы тыльная сторона левой руки находилась напротив внутренней стороны вашего левого бедра (см. рисунок 7.21a). Ваш вес максимально переносится на заднюю (правую) ногу, и вы отталкиваете боковое бедро в сторону (см. Рисунок 7.21b). Ваш вес будет максимально приходиться на заднюю ногу во время движения мельницы. Не переключайтесь на переднюю ногу на любом этапе движения. Теперь посмотрите вверх на вытянутую руку и поверните верхнюю часть туловища к руке так, чтобы вы почувствовали, как ваша грудь поднимается и смотрит вверх к потолку (см. Рисунок 7.21c). Когда вы спускаетесь, глядя на верхнюю руку, нижняя рука, которая упирается в вашу внутреннюю поверхность бедра ладонью вперед, будет скользить вниз по внутренней стороне ноги, пока не достигнет ручки гири (см. Рисунок 7.21d). Возьмитесь за гирю и подтянитесь, вытягивая корпус вертикально (см. Рисунок 7.21e). Под контролем опускайтесь и повторяйте желаемое количество повторений. Несмотря на то, что это невысокая ветряная мельница, держите грудь приподнятой и обращенной вверх, а глаза смотрите на направленную вверх руку.

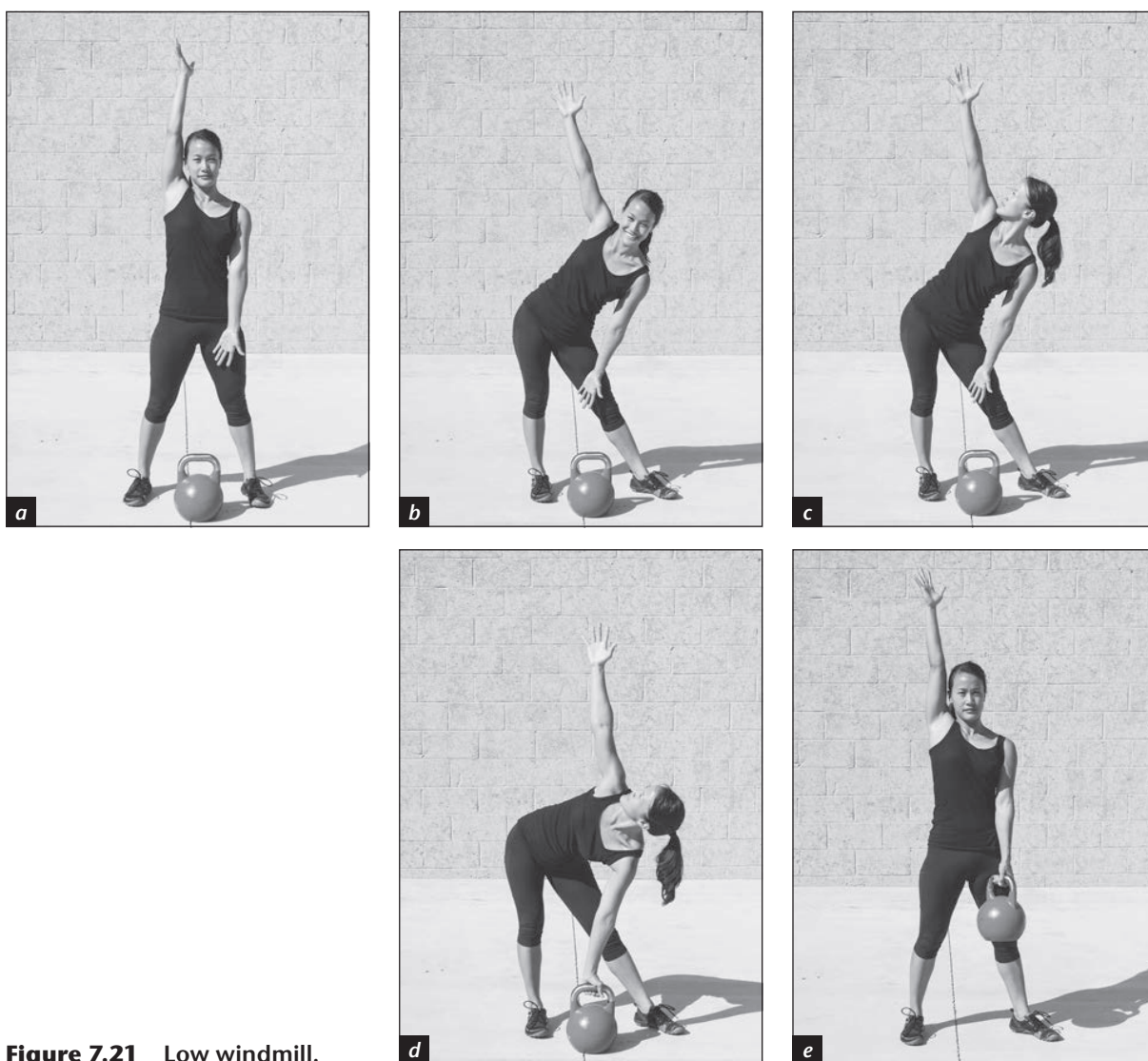


Figure 7.21 Low windmill.

этап 3: Высокая ветряная мельница имеет дополнительный компонент стабилизации плеча. Грудь должна оставаться открытой и приподнятой, чтобы плотно прилегать к плечу, что означает сохранение положения, в котором рука плотно втягивается в плечевую впадину.

Широчайшая мышца спины полностью задействована, рука соединена с телом, а лопатки сведены, обеспечивая стабильную платформу для верхней части тела. Как только плечевой пояс стабилизируется таким образом, точка опоры движения выполняется только тазобедренным суставом.

Опять же, вы можете выполнять высокую ветряную мельницу, используя стойку с разворотом носков или носками вперед (здесь мы будем использовать стойку с разворотом носков). Поднесите гирию к груди, направив правую руку и ступни вперед на ширине плеч (см. Рисунок 7.22a), а затем поверните пятки влево примерно на 45 градусов (см. Рисунок 7.22b). Левая ступня теперь является передней, а правая – задней. Поднимите правую руку над головой, коснувшись бицепса уха, и поверните левую ладонь вперед так, чтобы тыльная сторона левой руки находилась напротив внутренней стороны левого бедра (см. Рисунок 7.22c). Максимально перенесите вес на заднюю (правую) ногу и отведите бедро в сторону. Ваш вес будет максимально приходиться на заднюю ногу во время движения мельницы.

Не переключайтесь на переднюю ногу на любом этапе движения. Теперь посмотрите вверх на правую руку и поверните верхнюю часть туловища по направлению к руке так, чтобы вы почувствовали, как ваша грудь поднимается и обращена к потолку (см. Рис. 7.22 d и e). Опуститесь, отжав заднее (правое) бедро в сторону, и поднимитесь, потянув задним бедром, чтобы вернуться в исходное положение.



Figure 7.22 High windmill.

(continued)

Этап 4: двойная ветряная мельница Двойная ветряная мельница – это способ увеличить нагрузку на вашу основную мускулатуру. Если вам нравится ощущение тяжелых ветряных мельниц, а некоторым нравится, то гораздо безопаснее распределять более тяжелые гири на обе руки. Компромисс заключается в том, что в обмен на более тяжелую нагрузку у вас будет уменьшенный диапазон движений, потому что низкая гиря ограничит диапазон движений нижней руки.

Двойные ветряные мельницы могут выполняться как в стойке с развернутыми носками, так и с носками вперед (здесь мы будем использовать стойку с развернутыми носками). Правой рукой поднесите одну гирю к груди в стойку. Вторая гиря на полу. Ступни должны быть направлены вперед, на ширине плеч (см. Рисунок 7.23a), а затем повернуться на пятках влево примерно на 45 градусов (см. Рисунок 7.23b). Левая ступня теперь является передней, а правая – задней.

Поднимите правую руку над головой так, чтобы бицепс касался уха, и поверните левую ладонь вперед так, чтобы тыльная сторона левой руки прижалась к внутренней стороне левого бедра (см. Рисунок 7.23c). Максимально перенесите вес на заднюю (правую) ногу и отведите бедро в сторону. Ваш вес будет максимально приходиться на заднюю ногу на протяжении всего движения ветряной мельницы. Не переключайтесь на переднюю ногу на любом этапе движения. Теперь посмотрите на правую руку, и когда вы посмотрите вверх, поверните



Figure 7.23 Double windmill.

Теперь посмотрите вверх на правую руку и поверните верхнюю часть туловища по направлению к руке так, чтобы вы почувствовали, как ваша грудь поднимается и обращена к потолку (см. Рисунок 7.23d). Опуститесь, отжав заднее (правое) бедро в сторону, а ваша левая рука будет скользить вниз по внутренней стороне левой ноги, пока пальцы не коснутся рукоятки гири. Возьмитесь за ручку левой рукой и поднимитесь.(см. Рисунок 7.23e).

Этап 5: расширенная ветряная мельница. Возможно, вы уже обладаете исключительной гибкостью благодаря естественному диапазону движений или многолетним тренировкам, и с точки зрения гибкости вам совсем не будет препятствовать ветряная мельница. Или вы можете столкнуться с проблемой высокой ветряной мельницы, но с двойной ветряной мельницей ваш диапазон слишком ограничен, чтобы получить эффективную растяжку. В любом случае, если у вас есть возможность делать это безопасно и эффективно, вы можете расширить диапазон, в котором вам нужно двигаться, стоя на двух коробках одинаковой высоты. Чем гибче вы будете, тем выше будут ящики. Убедитесь, что вы используете только гири, которыми вы можете безопасно управлять, и используйте прочные коробки с широким основанием, чтобы свести к минимуму вероятность потери равновесия.

Ключевые моменты

- Сосредоточьтесь на движениях в бедрах.
- Держите руки заблокированными в за счет сокращения широчайшей мышцы спины и сведения лопаток.
- Держите грудную клетку открытой и расширенной.
- Сосредоточьте свой взгляд на гирях.

| Common error | Error correction |
|---|--|
| Излишнее сгибание ног в нижнем положении | Хотя допускается небольшое сгибание ног, в идеале обе ноги должны быть прямыми. Обязательно разгибайте колени полностью. |
| Перенос веса на переднюю ногу во время нисходящей части подъема | Перенесите вес на заднюю ногу, толкая заднее бедро вверх и назад. |
| Вытянуть нижнюю руку за пределы основания опоры во время нижней части подъема | Проведите тыльной стороной нижней руки по внутренней стороне передней ноги, опуская тело в нижнюю позицию. |
| Сгибаться в талии при спуске | Вместо этого сосредоточьтесь на сгибании в бедрах, отталкивая бедро наружу и в сторону. |

Kettlebell Dead Snatch РЫВОК

Прежде чем практиковать и использовать мертвый рывок в своих тренировках, вы должны уже освоить становую тягу и удержание гири над головой. Отработка махов с гирями, подъёмов в стойку и жима также может помочь вам перейти к рывку.



Для успешного выполнения рывка с гирей в жестком стиле необходимо иметь сильный мах гири одной рукой, а также хорошую подвижность и силу плеч, которые возникают в результате тренировки жима над головой.

Для начала вам понадобится хват гири. Убедитесь, что цепочка от плеча до того места, где пальцы обнимают ручку гири, не перегибается. Другими словами, убедитесь, что ваше плечо не выставлено вперед, ваш локоть не согнут и ваше запястье не согнуто. Держите прямую линию полностью вниз.

Важно, чтобы вы не держали ручку плотно на протяжении всего движения. После небольшого рывка, когда гиря окажется у вашей головы, толкните рукоятку рывковой рукой, чтобы переместить гирю в верхнее положение, с подъёмом на носки. Если вы сделаете это правильно, гиря будет плавно ложиться на тыльную сторону предплечья, и вы окажетесь в верхней позиции жима.

В положении над головой атлет держит гирю полностью сжатой рукой. Помните, что это Hardstyle, а не GS (Гиревой спорт). Полностью закрытая рукоятка обеспечивает большую устойчивость плеча (и большую силу), чем открытая рука. Верх рывка не должен отличаться от верха армейского жима.

Опускании гири через промежуточное положение – стойка с гирей на груди. Встреча гири происходит не плечом, а треугольником, состоящим из грудной мышцы и согнутой руки – которая своим изгибом как бы организует некий треугольник.

ПОДЪЁМ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЁЖА В ПОЛОЖЕНИЕ СТОЯ ГИРЯ НАД ГОЛОВОЙ.

Turkish Get Up

1. Поднимите И Держите Гирю

Поместите гирю рядом с плечом на той стороне, где вы работаете.

Перевернитесь на бок и возьмитесь за гирю обеими руками. Рабочая рука держит гирю, а противоположная рука прикрывает ее.

Перевернитесь на спину.

2. Жим Гири Над Головой.

Переместите гирю так, чтобы рука была перпендикулярна полу.

Заблокируйте локоть и прижмите нагруженное плечо к полу.

Согните колено на той стороне тела, на которой держится гиря.

Положите противоположную руку на пол примерно под 45 градусов от тела.

3. Перевернитесь На Локоть, Затем На Руку.

Сделайте глубокий вдох и задержите его.

Оттолкнитесь от стопы на рабочей стороне, приподнимитесь на локоть и выдохните. Когда локоть станет устойчивым, поднимайтесь на руку. Не пропускайте третий шаг и не переходите сразу к руке!

4. Поднимите бедра.

Сожмите ягодицы и поднимите бедра от земли достаточно высоко, чтобы иметь возможность подвести вытянутую ногу под тело. Вы будете опираться на одну руку, пятку прямой ноги и поверхность плоской стопы, как на треногу.

Держите руку вытянутой абсолютно вертикально. Когда гири станут тяжелыми, вы поймете, почему.

5. Проведите Ногой И Сделайте Выпад.

Возьмите прямую ногу и подтяните ее под себя, расположив рядом и позади руки на полу. В итоге вы окажетесь в таком положении, что ваши ноги окажутся под углом 90 градусов друг к другу. Одно колено будет направлено прямо вперед, а другое – прямо на руку на полу.

Держите шею повернутой вверх, глядя на гирю в руке.

6. Встаньте Из Выпада.

Оторвите опорную руку от пола и переместите тело в вертикальное положение, держа гирю над головой. В этот момент переведите взгляд так, чтобы смотреть прямо вперед.

Переместите ногу, которая стоит на полу, так, чтобы обе ноги теперь были параллельны друг другу, в положении выпада.

Начните движение с задней ноги, через бедра и на переднюю ногу, вставая с выпада. Смотрите вперед!

7. Спуск Из Выпада.

Продолжая смотреть вперед, сделайте шаг назад в выпад так, чтобы ваше колено оказалось на полу.

Положение задней ноги должно быть перпендикулярно передней ноге.

Согнитесь в бедрах и положите руку прямо перед коленом на пол.

Вытяните прямую ногу перед собой и поставьте таз на пол.

Опускайтесь вниз до локтя, а затем на плечи и спину.

Опустите гирю двумя руками на живот, затем перекатитесь на бок и положите гирю на пол.



ОШИБКА: сгибание запястья, локтя, движение плечами (плечо зафиксировано, неподвижно).

Вы можете делать паузу и перевести дыхание в каждой из позиций: Вы переходите из одной сильной позиции в другую.

Чем крепче вы держите гирю, тем больше вы заставляете работать другие мышцы. Ваша рука автоматически выпрямится, а все суставы, участвующие в движении, станут более устойчивыми.

Удобная для коленей альтернатива

Альтернатива повороту на колене.

Главный принцип выполнения подъема заключается в том, чтобы научиться наиболее эффективно выравнивать свою структуру, чтобы вес "оседал" на вас (помните: вес удерживается на земле, а не на плече). Это создает сильное и стабильное плечо, которое связано с центром и нижней частью тела.

Простая модификация подъема, которая может иметь большое значение для многих людей, заключается в том, чтобы вместо вращения или разворота задней ноги сделать шаг передней ногой.



Ключевые моменты:

Перед выполнением шага передней ногой сделайте паузу и успокойтесь.

Перенесите вес на нижнее колено, чтобы вы могли скользить или переступить передней ногой.

Этот шаг поставит вас в позицию выпада для шага вверх в подъеме.

Не забудьте сделать обратный шаг при опускании в подъеме. Это очень важно для выполнения бокового шарнира, чтобы безопасно вернуть руку на землю.

За чем следить:

Контролируйте свою скорость – если вы попытаетесь двигаться слишком быстро во время шага, вы можете потерять равновесие.

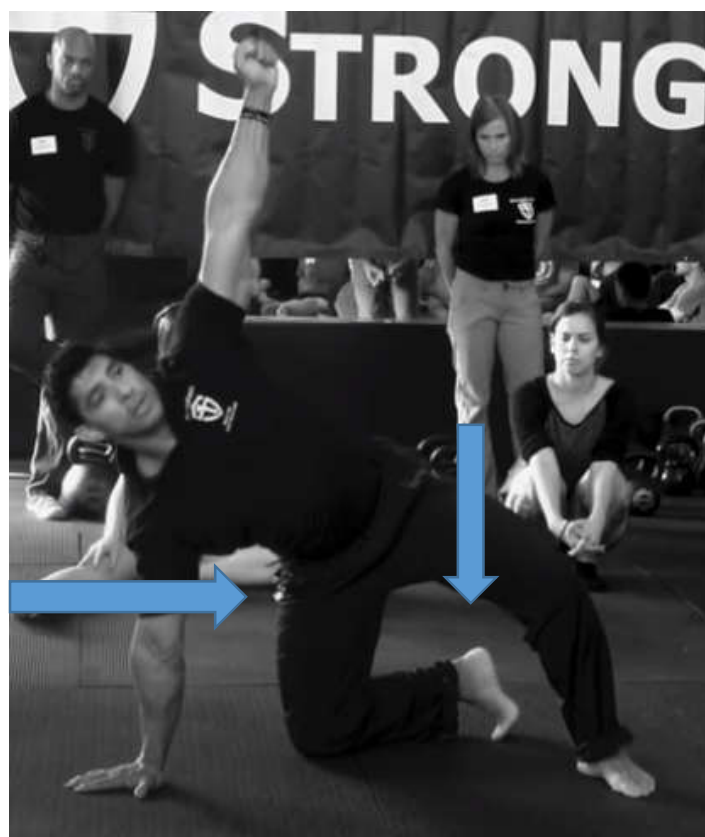
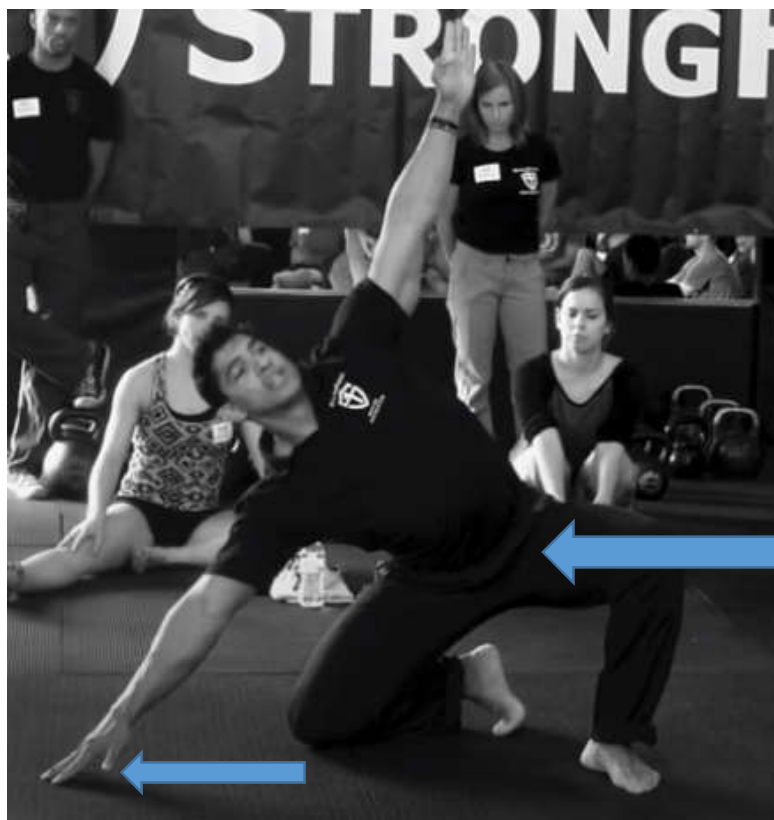
Тренируйтесь с весом тела и с небольшими гирями, прежде чем использовать это упражнение в более тяжелых подъемах. Будьте готовы поймать равновесие или безопасно опустить гирю, если вы потеряете равновесие. Ваш прогресс и практика через вес тела и более легкие гири должны "сгладить" шаг.

Положение тазобедренного сустава в подъеме



ПОДСЕД





ОБРАТНО ЧЕРЕЗ ПОДСЕД

РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ОШИБКИ С ТУРЕЦКИМ ВСТАВАНИЕМ

УСКОРЕНИЕ ДВИЖЕНИЯ

Спешка в движении — очень распространенная ошибка с TGU.

В то время как другие упражнения с гирями быстрые и взрывные, важно помнить, что TGU — это медленная, контролируемая модель движения.

Частью эволюции является пошаговый подход.

Слишком быстрое перемещение по TGU фактически ухудшает движение.

Если вы хотите получить пользу от «тренировки», делайте движения медленными и контролируемыми, просто добавляйте повторения.

НЕ СОБЛЮДАТЬ КАЖДЫЙ ШАГ

Когда ваша рука (или локоть) находится на земле, а противоположная рука держит гирю вам нужно убедиться, что вы стоите, устойчиво и в хорошем положении .

Рука держит гирю вертикально?

Ваше плечо, несущее вес, «упаковано», устойчиво и расположено вниз и в сторону от уха?

Ваш позвоночник находится в хорошем положении?

Ваша голова в хорошем положении?

Находятся ли ваши ноги в правильном положении или одно из колен подогнулось?

Мы должны владеть каждым шагом или переходом на этом пути.

ПЛОХОЕ ДЫХАНИЕ

Не задерживайте дыхание, следите за своим дыханием.

НЕВЕРНО



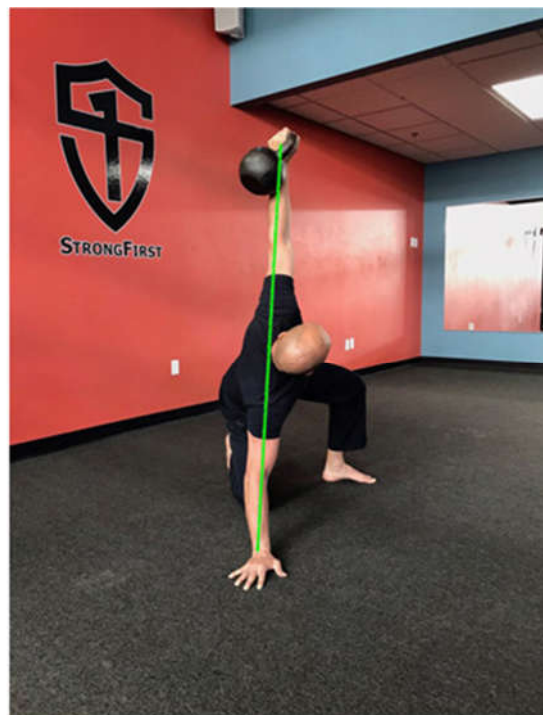
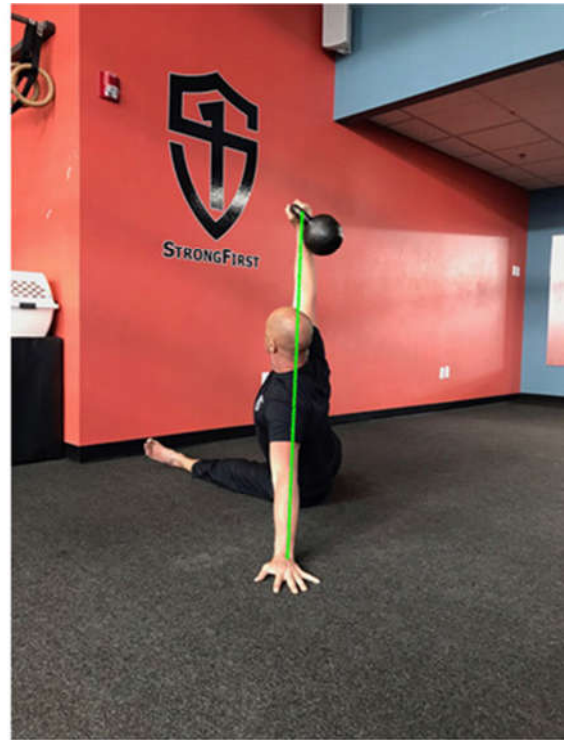
ВЕРНО



HEBEPHO



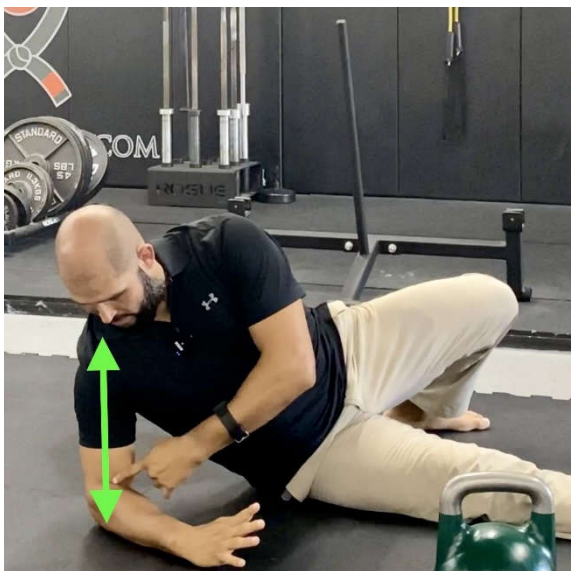
BEPHO



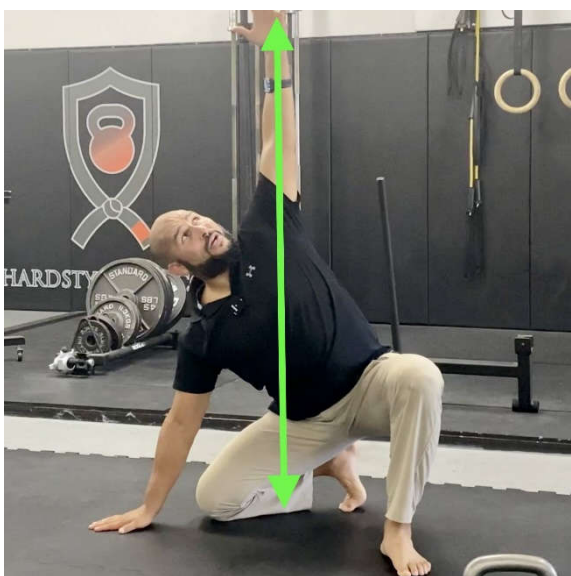


Случайное размещение руки «в сторону» под углом 90° оставляет НУЛЕВУЮ поддержку для вашего плеча.

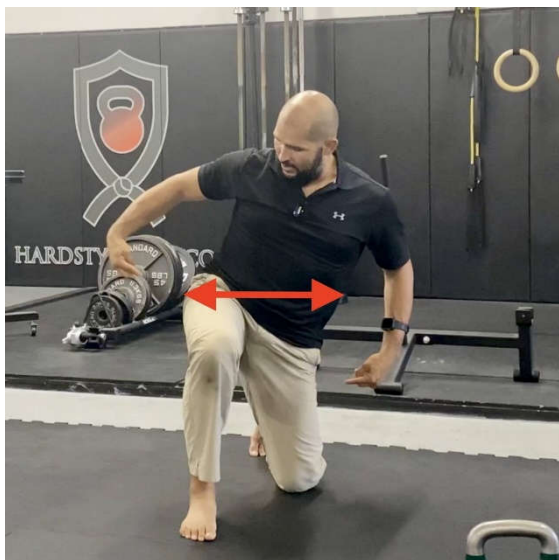
Взгляните на положение плеча здесь. Ничего не поддерживает. Хотели бы вы поддерживать 48-килограммовую гирю на такой конструкции? НЕТ.



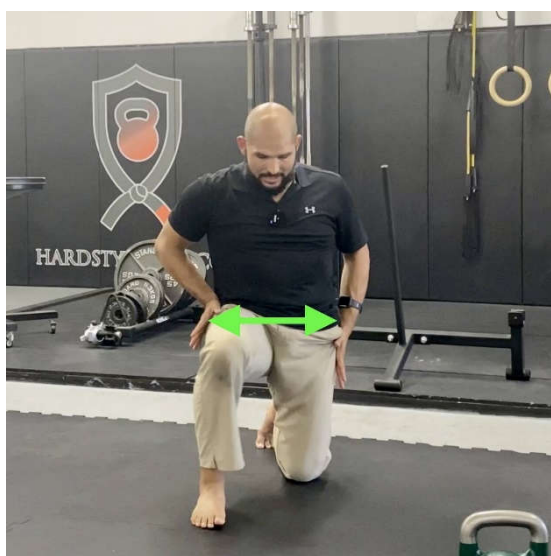
Положении после переката на локоть — локоть поддерживает плечо.



Поместите свой центр масс прямо под гирю

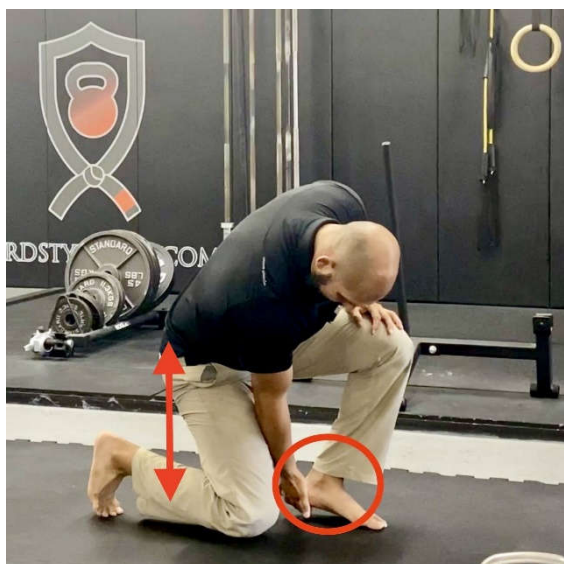


Распространенная ошибка торопиться с подъемом и не выравнять бедра.



Выровняйте бедра перед «выпадом в положение стоя».

Не торопитесь и установите это положение перед тем, как встать.



Вы не даете себе достаточно места на пути вверх и особенно на пути вниз (из-за неглубокого обратного выпада)

Большой шаг назад во время обратного выпада. Достижение положения «90/90» передней и задней ногой.

Kettlebell Goblet Squat Приседания с кубком



Возьмитесь за ручку низко и сбоку, чтобы внешняя часть ладони на мизинце касалась гири. Держите ручку гири высоко, прямо под подбородком, и соедините бицепсы с боковыми сторонами тела, а предплечья двигайтесь вверх по линии грудной клетки. Это также немного отведет ваши лопатки назад, чтобы ваша грудь была приподнята (а не округлена) во время движения.

На вдохе, сохраняя ровное положение спины (в пояснице естественный прогиб), выполните приседание. То, насколько глубоко опускать таз в этом упражнении, зависит от вашей гибкости и физической подготовки. Если вы опытный спортсмен и можете подконтрольно присесть (а не упасть) ниже параллели бедер с полом, держа при этом спину ровно и не скручиваясь копчиком вперед, приседайте глубоко. Если ваша физическая форма этого не позволяет, приседайте до параллели. Следите за ощущениями в коленях. Локти при выполнении движения направлены вниз. В случае глубокого приседа они проходят между коленями.

На выдохе, упершись пятками в пол, поднимитесь в исходное положение. Следите за тем, чтобы колени не сходились внутрь во время подъема.

Во время приседания следите за направлением коленей. Оно должно совпадать с направлением носков стоп.

Когда вы поднимаетесь из приседа, всегда есть соблазн сначала поднять таз, а затем плечи. Это неправильное выполнение. Спина должна быть ровной, а корпус не должен заваливаться вперед.

Опуская локти между ног в нижней части движения, вы можете немного надавить ими на внутреннюю сторону ног. Это позволит вам развести колени шире.

ЧАСТЬ 2

МЕТОД ЛЕСЕНКА,
ПЕРИОДИЗАЦИЯ,
ЦИКЛИЧНОЕ ИЗМЕНЕНИИ НАГРУЗКИ.
МЕТОД СТАРТ- СТОП
ТРЕНИРОВКА ПЛОТНОСТИ EDT
ЕМОМ

Стюарт МакРоберт Думай!

Запомните, атлет должен циклически менять нагрузку на тренировках. В циклическом изменении нагрузки - ключ к результативности длительных занятий....

После начального этапа тренинга прогресс неизбежно замедлится. Дальше он будет нерегулярным - в нем появятся свои подъемы и спады. Циклическое изменение нагрузки помогает превратить этот нерегулярный процесс в регулярную последовательность "пиков" и "провалов", в которой каждый новый максимум и минимум будут немножко выше, чем предыдущие.



Чем отличается тренировочная программа от тренировочного комплекса?

Тренировочная программа (тренировочный план, система тренировок) — это не всегда какая-то сложная схема, которая меняется каждый день по всяким загадочным и известным только фитнес-экспертам принципам. Иногда программа может состоять из одного тренировочного комплекса (тренировки, воркаута). И даже из одного упражнения. В чем тогда отличие?

Всё не так сложно, как кажется. И фундаментальное отличие всего одно. Тренировочная программа всегда подразумевает наличие какой-либо прогрессии. А тренировочный комплекс — это просто перечень упражнений с инструкцией, как и в каком количестве их выполнять.

Прогрессия — это, проще говоря, то, что мы улучшаем (увеличиваем или уменьшаем) в процессе выполнения программы. Это может быть количество подходов и повторений, время выполнения упражнений, вес снарядов, количество отдыха между подходами, уровень сложности упражнений и т.д. Возможны также разные комбинации всего перечисленного.

тренировочный комплекс:

- жим

Тренировочная программа 1 (количество повторений):

- День 1: жим — 5 повторений
- День 2: жим — 7 повторений
- День 3: жим — 9 повторений

Тренировочная программа 2 (количество подходов + количество повторений):

- День 1: жим — 1x5 повторений
- День 2: жим — 2x5 повторений
- День 3: жим — 3x5 повторений
- День 4: жим — 1x7 повторений
- День 5: жим — 2x7 повторений
- День 6: жим — 3x7 повторений

Зачем же вообще нужны прогрессии?

Любая прогрессия — это увеличение нагрузки на организм, усложнение тренировки. Наше тело постоянно адаптируется к внешним воздействиям. Если вы будете каждый день отжиматься по 10 раз, то вы будете выглядеть как человек, который отжимается каждый день по 10 раз. Организм адаптируется и никаких положительных изменений не будет. Чтобы улучшаться, нужно увеличивать сложность.

Если вы где-нибудь наткнетесь на «супер чемпионскую программу», по которой кто-то стал большим и сильным, и выглядит эта программа примерно так:

1. Жим лежа 3x8
2. Тяга в наклоне 3x10
3. Жим сидя 3x10
4. Приседания 4x6
5. ...

При этом абсолютно ничего не сказано, в чем должна быть прогрессия — вес штанги, скорость выполнения, отдых между подходами и т.д., то это НЕ программа, а отдельная тренировка (комплекс упражнений).

МЕТОД (протокол) «ЛЕСЕНКА» (Ladders)

Так как вес гирь мы увеличивать не можем, то мы можем увеличивать количество подходов и повторений. Но в первом случае мы рискуем слишком сильно растянуть нашу тренировку по времени. А втором тренировать не силу, а сердечно-сосудистую выносливость. Грубо говоря, “дыхалка” будет быстрее уставать, чем мышцы. Для наших целей это лишнее. Хотя, конечно, любая прогрессия будет лучше, чем ее отсутствие. И увеличение количества подходов и повторений (как и их комбинация) – это вполне приемлемые принципы.

Существует классный способ держать мышцы под напряжением достаточно долго, восстанавливать дыхание, но при этом нагружать себя до хорошего изнеможения. Его использовали в советской армии с гирями и во дворах у турников. Этот принцип называется “Лесенка”. Иногда его называют “Пирамида”, но это не совсем верно. В “пирамиде” увеличивается вес снаряда и уменьшается количество повторений. А в “лесенке” мы увеличиваем количество повторений и время отдыха. Сейчас рассмотрим подробнее.

- Делаем одно повторение любого упражнения. На один такт (счет “раз”).
- Отдыхаем на один такт (“Раз”).
- Делаем 2 повторения. На два такта (“Раз-два”).
- Отдыхаем на 2 такта (“Раз-два”).
- Продолжаем увеличивать количество повторений и отдыха на единицу. Таким образом, чем больше мы делаем повторений, тем больше мы отдыхаем между сериями (ступеньками лестницы). Главное – это считать такты. Это удобно делать по выдохам (о дыхании читайте в статье “Как дышать на тренировках”).
- Как только вы дошли до количества повторений, больше которого сделать не в состоянии (например, сделали 12 и понимаете, что 13 вы уже не сделаете), то начинайте двигаться в обратном направлении: уменьшайте на единицу количество повторений и время отдыха.
- Выполнение упражнения считается законченным, когда вы дошли опять до 1-го повторения (первой ступеньки). То есть сначала поднялись по лестнице, а потом спустились. Есть варианты, когда вы делаете “лесенку” определенное время. И, если дошли до низа, а время еще не закончилось, то двигаетесь обратно вверх и так до сигнала таймера. Но мы будем останавливаться, когда спустились вниз (сделали одно повторение)

Таким образом, у нас получается объемный, но не очень интенсивный тренинг. Что способствует мышечной гипертрофии. При этом иногда (наверху лестницы) мы испытываем пиковые нагрузки, работаем на пределе. А это, в свою очередь, дает нам прирост в силе.

Прогрессия и периодизация нагрузок

Без прогрессии любая тренировочная программа – не программа, а комплекс упражнений. Даже с учетом других принципов. Потому что прогрессия – это тренировочный принцип увеличения нагрузки. Без прогрессии в нагрузках не стоит мечтать о прогрессии в росте мышц и силы.

По идее, у нас прогрессия заложена в тренировочный принцип “Лесенка”. То есть мы каждый раз стараемся пройти как можно больше “ступенек”. Если дошли на одной тренировки до 10, то на следующей стараемся сделать в максимуме 11 повторений. А с учетом того, что у нас есть тренировка А и тренировка Б, то мы можем стараться увеличивать количество повторений “наверху лесенки” только на тренировке А. На тренировке Б стараться закрепить результат.

Но это может быть очень непросто. И можно перегореть морально, если каждую тренировку работать до отказа. Поэтому как вариант можно сделать тестовую тренировку, на которой зафиксировать свои максимумы (верхние ступеньки) на каждом упражнении. А затем распланировать свои тренировки, начав с верха лестницы 80% от максимума.

Потом вы дойдете постепенно до своего первого максимума и перешагнете через него. То есть сделаете сначала 100%, потом 110%, потом 120%... Но потом опять тормознете. Так как в любой линейной прогрессии рано или поздно наступает предел. Для решения проблемы такого застоя существует принцип периодизации. То есть нам нужно сделать шаг назад, чтобы сделать потом 2 вперед. То есть после 120% (если предел наступил на этих цифрах) мы снижаем нагрузку, но уже не до 80%, а до 90% от первоначального максимума. И пытаемся пройти отметку 120%, постепенно увеличивая нагрузку. Это не так запутанно, как может показаться.

Например, у вас получилось сделать 10 жимов на пике лестнице, после чего вы пошли в обратном направлении. План для жима будет такой:

- Тренировка А – пик 8 повторений (то есть схема 1-2-3-4-5-6-7-8-7-6-5-4-3-2-1)
- Тренировка Б – повторяем пик 8
- Тренировка А – пик 9
- Тренировка Б – пик 9
- Тренировка А – пик 10 (наш максимум!)
- Тренировка Б – пик 10
- Тренировка А – пик 11
- Тренировка Б – пик 11
- Тренировка А – пик 12
- Тренировка Б – пик 12
- Тренировка А – пик 13... хотели, но не смогли! Возвращаемся назад
- Тренировка Б – пик 9 (90% от первого максимума)
- Тренировка А – пик 9
- Тренировка Б – пик 10
- и т.д.

Получается, что у нас есть два варианта на выбор:

1. Работать на максимальный пик на каждой тренировке. Выкладываться всегда на 100%. И стараться каждый раз сделать лучше, чем делал. Это для любителей тренировок “до отказа”. Но так есть риск протянуть не долго.
2. Распланировать свои тренировки с учетом принципа периодизации. Это стратегический вариант для лучшего результата!

В обоих случаях очень важно вести дневник тренировок, фиксировать свои результаты и планировать будущие тренировки.

Продолжительность программы

Тут тоже есть варианты. Во многом они зависят от выбранной схеме прогрессии. Но даже, если не брать этот выбор, то существуют две точки зрения на продолжительность тренировочных программ:

1. Продолжайте заниматься по программе до тех пор, пока она дает результат. То есть пока вы прогрессируете и реализуете основные задачи (рост силы и мышц в нашем случае). Хоть 10 лет подряд. И от добра добра не ищут. Меняйте что-то только в том случае, если это перестает на вас работать.

2. Занимайтесь по программе от 6 до 12 недель. Сторонники этого подхода утверждают, что каждая программа теряет свою эффективность в течение определенного срока – от месяца до четырех. То есть прогрессировать-то вы будете. Но КПД будет меньше из-за того, что организм способен адаптироваться не только к самим нагрузкам, но и к прогрессиям в них.

Обе позиции имеют право на существование. И выбирать тут стоит скорее... от склада характера. Если вы любите постоянство и стабильность – используйте первый вариант. Если предпочитаете разнообразие, то второй.

Но избегайте крайностей! Для того, чтобы почувствовать результат от программы требуется определенное время. Вы не получите видимый результат от первого же занятия по программе. Беспорядочные метания ни к чему не приведут.

Краткое описание тренировочной программы. Каждое упражнение выполняется по тренировочному принципу “Лесенка”

- Режим тренировок – 3 тренировки в неделю (А-Б-А Б-А-Б) или тренировки через день (А-Б-А-Б-А-Б-А)
- Прогрессия осуществляется за счет увеличения пикового значения “Лесенки” по одному из двух вариантов: “работа до отказа” или “периодизация нагрузок”
- Продолжительность программы – до достижения предела в прогрессии, либо определенное время, но не менее 6 недель

Тренировки по три раза в неделю

Обычно атлетам рекомендуют выполнять упражнения для всех частей тела по три раза в неделю. Много лет я слышу одни и те же советы: тренируйтесь, например, по понедельникам, средам и пятницам. Я и сам верил в их разумность, пока не прочитал статью Майка Ментцера, в которой он предлагал попробовать менее частые тренировки. И только отказавшись от посещений спортзала трижды в неделю, я начал делать кое-какие успехи. Когда я стал более опытным и развил у себя способность тренироваться более интенсивно, я почувствовал, что даже две тренировки в неделю (если проводить их с предельной нагрузкой, включая становую тягу и приседания) – это для меня многовато. В этом смысле я ничем не отличаюсь от большинства других типичных любителей, для которых две по-настоящему интенсивные тренировки в неделю – это тоже перебор, даже если они выполняют сокращенные комплексы из 3–4 упражнений. А некоторые любители вообще не могут добиться результата, если выполняют больше четырех упражнений. Причем, чтобы стронуться с мертвой точки, каждое упражнение им надо выполнять через каждые пять, шесть или даже семь дней. Поскольку две тренировки в неделю (с обычными упражнениями) часто оказываются для любителя слишком большой нагрузкой, лучше принять за норму три тренировки в течение каждых двух недель. Для некоторых же любителей еще более эффективным будет выполнение каждого из базовых упражнений только раз в неделю. В популярной литературе вы таких рекомендаций не встретите, хотя применение данных указаний на практике дает массе такой толчок, о котором любители не смеют и мечтать!

Если вы тренируетесь трижды в неделю

При полной отдаче на каждой тренировке обычный атлет, как правило, не способен добиться роста, если он делает упражнения для всего тела по три раза в неделю. Если же в течение недели вы меняете общую нагрузку на организм, вероятность успеха повышается. Например, если в понедельник вы проводите "тяжелую" тренировку, в среду – "легкую", а в пятницу – "среднюю", то вы будете полностью "выматываться" только раз в неделю. Это существенно повышает шансы на успех. Слова "тяжелая", "легкая" и "средняя" имеют относительный смысл, поэтому их надо уточнить. Допустим, к примеру, что Джон может выполнить десять приседаний со штангой в 150 кг, а Джордж – те же десять приседаний, но только с весом в 100 кг. Для Джона приседания со штангой в 120 кг – не проблема, и он сочтет это легким делом. А Джорджу нагрузка в 120 кг покажется очень тяжелой. Чтобы понять, что такое "тяжелая", "средняя" и "легкая" тренировки, примем нагрузку на самой интенсивной, полностью изматывающей вас тренировке за 100 процентов. Если в понедельник вы приседаете шесть раз с весом 140 кг и это для вас почти предел, то будем считать, что $140 \text{ кг} \times 6$ – это 100% для приседаний. Для "легкого" дня (среды) годится 80% веса при том же количестве повторений – $110 \text{ кг} \times 6$. "Средняя" нагрузка в пятницу составит 90% от максимальной, то есть $125 \text{ кг} \times 6$. (Вместо схемы "100% – 80% – 90%" можно использовать схему из двух тренировок в неделю с нагрузкой на все тело, которая составляет 100% в первый день и 80%–90% – во второй.) Есть еще вариант: распределите самые изнурительные сетовые нагрузки для разных мышц по разным дням еженедельного цикла, чтобы не выполнять все "тяжелые" сетовые нагрузки в один день. Тогда все тело по-прежнему получает нагрузку трижды в неделю, однако на каждой тренировке только что-то одно доводится до предела. Тем не менее, при такой схеме у вашего организма не бывает дней "рабочего отдыха", и возможность переутомления больше,

чем при обычном делении тренировок на "тяжелую", "легкую" и "среднюю" .

Посещение спортзала трижды в неделю может быть очень эффективным, если вы проводите тренировки по-разному и каждое упражнение выполняется либо раз в неделю, либо три раза за две недели. Такая схема в корне отличается от общепринятого тренинга всего тела трижды в неделю. Я убежден, что типичным любителям, у которых не так уж много свободного времени и не так уж велика способность к восстановлению, не следует выполнять комплексы упражнений для всех мышечных групп по три раза в неделю.

Линейная силовая периодизация

Суть классической линейной силовой периодизации

В данном случае метод заключается в постепенном увеличении веса на штанге и одновременном уменьшении повторений в каждом подходе. Например жим лежа по такой схеме выстраивается следующим образом:

- первая неделя (жим лежа 100 кг - 5x8)
- вторая неделя (жим лежа 103 кг - 5x7)
- третья неделя (жим лежа 106 кг - 5x6)
- четвертая неделя (жим лежа 109 кг - 5x5)

Каждую тренировку добавляем к предыдущему весу по 2 блина (по 1,5 кг). Ибо не каждый богатырь имеет способность равномерно прогрессировать на каждом занятии на 5 кг.

Затем, мы начинаем подобный цикл сначала, но уже не со 100 кг, выжимаемых на 8 повторений, а со 103. Т. е. немного "откатываем" назад от последнего результата (109 кг - 5x5) и начинаем цикл заново, уменьшив вес, но увеличив (вернув) повторения с 5 до 8.

И это будет выглядеть следующим образом:

- первая неделя (жим лежа 103 кг - 5x8)
- вторая неделя (жим лежа 109 кг - 5x7)
- третья неделя (жим лежа 112 кг - 5x6)
- четвертая неделя (жим лежа 115 кг - 5x5).

Результаты описываемые в данной схеме среднестатистические. Они, конечно же, будут у каждого атлета разные. Т. е. нельзя распланировать на бумаге силовую прогрессию нагрузок и, придерживаясь схемы, гарантированно получить точно запланированный результат. На него будут влиять множество факторов, в том числе: генетика, питание, восстановление, самочувствие атлета в данный период и многое другое.

Что же, теперь настало время перейти к нашему модернизированному методу.

Линейная силовая периодизация для тренировок с гирями

В версии линейной периодизации для гирь нас интересует рост силовых показателей не за счет добавление веса на снаряде, а за счет увеличения общего тренировочного объема путем понедельного чередования нагрузок (4 недели увеличение подходов и уменьшение повторений и еще 4 недели увеличение в тех же (понедельно возрастающих) подходах количества повторений).

Главное условие не начинать цикл с максимума, а использовать схему 60-70% от вашего максимального числа повторений в одном подходе. Например, вы толкаете на максимум 2 гири по 32 кг, и отказ у вас наступает на 20-м повторении. 70 % от 20 = 14 повторениям. Значит именно с этого числа повторов вы и должны начинать тренировку по предложенной схеме.

Рассмотрим метод на конкретном примере

Итак.... В первые 4 недели вам нужно будет постепенно (от тренировки к тренировке) увеличивать количество подходов и уменьшать число повторений в каждом сете так, чтобы вы при этом могли наращивать общий тренировочный объем.

Например толчок 2-х 32-ек по такой схеме будет выстроен следующим образом:

- первая неделя (5x14) (общий тренировочный объем в упр. – 70 толчков)
- вторая неделя (6x13) (78 т)
- третья неделя (7x12) (84 т)
- четвертая неделя (8x11) (88 т)

Затем, мы начинаем этот цикл сначала, но следующие 4 недели уже повышаем не только подходы со стартовых 5 до 8, но и делаем в них на одно повторение больше.

- первая неделя (5x15) (общий тренировочный объем в упр. – 75 толчков)
- вторая неделя (6x14) (84 т)
- третья неделя (7x13) (91 т)
- четвертая неделя (8x12) (96 т).
-

Результаты прогнозируемые в предложенном примере (как и в случае с тяжелоатлетической версией) будут у каждого атлета разные.

МЕТОД СТАРТ- СТОП

Одноповторные махи двумя руками Power Swing, Dead Swing



Практика подходов с одним повторением – это простой способ закрепить хорошую технику на протяжении сета любого баллистического подъема. Каждый старт с исходной позиции, с пола.

Однократный повторный мах с гирей должен быть в вашем тренировочном наборе. Он одинаково фантастичен как корректирующее упражнение, обучающий инструмент для отличного старта, метод развития максимальной мощности для каждого повторения маха и злая тренировочная техника.

Этот принцип предлагает безграничные возможности. Одна или две руки. Махи, подъёмы в стойку или рывок.

Выберите одну гирю для подходов и повторений или весовую лестницу, где можно сделать повторения с определенной гирей, а затем перейти к следующему весу.

Вот несколько примеров тренировок («SR» Single Rep означает одиночное повторение):

Новичок:

SR-Swings: 2 руки по 5 повторений

Непрерывно: 2 руки по 10 повторений

Повторяйте столько, сколько хотите или используйте подходы по времени на 25-30 секунд для работы и равного отдыха.

Средний:

1-я тренировка

SR-махи одной рукой 5-10 повторений влево / вправо

Непрерывно работа одной рукой 10 повторений влево / вправо

SR – Подъем в стойку 1 рукой 5-10 повторений влево / вправо

Непрерывная работа одной рукой 10 повторений влево / вправо

Повторяйте столько, сколько хотите, или подходы по времени

2-я тренировка

SR-Swings 1-рукой 5-10 влево / вправо

SR- Подъем в ст. 1 рукой 5-10 слева / справа

SR-Рывок 1 рукой 5-10 влево / вправо

Продвинутый

SR-с двумя гирями махи

SR- с двумя гирями подъем в стойку

Тренировка плотности EDT

«Escalating Density Training» (EDT) — это дословно тренинг с наращиванием плотности. Систему эту можно назвать революционной хотя бы потому, что её автор Чарльз Стейли предлагает нам забыть о привычной схеме подсчёта подходов и повторений. В EDT они вообще не имеют значения.

1. Выберите два «противоположных» упражнения. Это могут быть движения-антагонисты (притягивающее и отталкивающее — подтягивание и отжимание), упражнения на несвязанные мышцы (приседания и жим стоя) или упражнения на разные стороны (выпады правой и левой ногой).
2. Подберите такой вес для каждого упражнения, с которым вы можете сделать примерно 10 повторений (10RM). Можете подобрать вес в качестве разогревающего подхода. Не так важно, если вы где-то ошибётесь и возьмете вес чуть больше или чуть меньше (возможно, у вас вообще один вес — гиря). Главное, чтобы вам было одинаково сложно выполнять оба упражнения.
3. Установите таймер на 15 минут.
4. Начните с выполнения подхода из 5 повторений в каждом упражнении. Если вы выбрали упражнения подтягивание и приседание, то сделайте 5 подтягиваний и 5 приседаний. Не беспокойтесь о времени отдыха — отдыхайте инстинктивно. Запишите количество повторений. Повторяйте упражнения по кругу.
5. По мере усталости вы можете снижать количество повторений до 4, 3, 2 и даже до 1 повторения ближе к концу 15-минутного периода. Что действительно важно — это общее количество повторений за 15 минут, а не количество подходов, повторений. Так же будет естественным (и даже желательным), что по мере усталости увеличатся и периоды отдыха.
6. Как только 15 минут истекнут, прекратите выполнять упражнения. Если до конца периода остается несколько секунд, и вы видите, что не успеваете выполнить ещё один сет из 2-х упражнений, то не принимайтесь за него.
7. Суммируйте все записанные повторения — это число в системе называется «PR» (персональный рекорд). Не волнуйтесь по поводу того, большое это значение или маленькое — это неважно.
8. В следующий раз ваша задача — увеличить PR. Неважно как вы это сделаете. Всё, что имеет значение, это «побить» PR.
9. Как только вы улучшите начальный PR на 20%, то добавьте рабочий вес на снаряды или усложните упражнения. И начинайте работу с чистого листа.

Все цифры в системе не являются какой-то догмой! Можно использовать и 10- и 20-минутные рамки для выполнения упражнений. Для работы на рельеф некоторые используют вес 15RM (максимум для 15 повторений) и начинают с 8 раз каждого упражнения, а для работы на силу увеличивают вес и делают по 3 повторения.

Когда вы превысите свой персональный рекорд числа повторов на 20%, рабочий вес следует поднять на 5%. И тут уж, поверьте, легкая прогулка для вас закончится. Мало кому удастся превзойти свой текущий ПР с новым весом. Если вас отбросило на прежний рубеж (минус 20% повторов от последнего ПР), тогда убавьте 5% нагрузки и проведите лишнюю тренировку с прежним весом. Такой «откат» позволит вам накопить силы для нового штурма рекорда.

Вот что говорит по этому поводу Чарльз Стейли: «Чтобы стать сильнее, нужно на какое-то время сбросить объем тренинга. Большинство новичков об этом не знают и продолжают бессмысленные попытки пробить головой стену, наоборот, наращивая нагрузку...»

ЕМОМ

Английская аббревиатура "ЕМОМ" расшифровывается как "Every Minute on the Minute" – "каждую минуту в течение минуты". Это значит, что в течение каждой минуты нужно выполнить запрограммированное число повторений одного упражнения. Оставшееся до конца минуты время используется в качестве отдыха.

Приведем пример. Допустим, атлет выполняет 20-минутный ЕМОМ, состоящий из 10 отжиманий. Если отжимания он сделает за 17 секунд, то 43 секунды он будет отдыхать, а когда начнется новая минута, снова сделает 10 отжиманий за примерно 17 секунд, отдохнет 43 секунды и т.д., пока не пройдет 20 минут.

ЕМОМ – это такой вариант организации вашей круговой интервальной тренировки в рамках 60-секундных раундов, в которых каждое упражнение выполняется фиксированное количество повторений, а оставшееся время в минуте идет вам на отдых. При этом подобная интервалка может состоять как из нескольких, так и из одного выборочного упражнения.

В ЕМОМ-ах нагрузка должна возрастать постепенно (от раунда к раунду), а не в каком-то одном подходе на максимум. Поэтому не рвитесь сразу в бой, а грамотно рассчитайте свои нынешние физические возможности на всю дистанцию. ЕМОМ стоит делать на 85 % (общий объем от макс.) от вашей возможной тренировочной интенсивности. Это касается скорости выполнения упражнений, количества раундов и повторений в каждом движении.

Например, если вы привыкли интервально работать в толчке (или любом другом упражнении) по схеме "10 минутных подходов с отдыхом между ними по 60 секунд", то для ЕМОМ-комплекса вам стоит рассчитать количество повторений в каждом упражнении так, чтобы вы смогли выполнить их за 30-40 секунд и обеспечили себя 30-20 секундной передышкой. ☞ Толкали в минуту 18 раз – значит поставьте толчок в ЕМОМ-подходе в количестве 8-10 раз. Поверьте, на середине дистанции вам по началу и этого с головой хватит 🖊.

ЕМОМ эффективнее использовать в виде отдельной тренировки, а не в совмещении в один день с другими видами нагрузок.

ЧАСТЬ 3

БЫТЬ, А НЕ КАЗАТЬСЯ

Esse quam videri

СТЕРЖНЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
5 УРОВНЕЙ ТРЕНИРОВКИ С ГИРЯМИ
ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ УПРАЖНЕНИЙ
ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ХВАТ ИЛИ УГЛОВОЙ ХВАТ
ТРЕНИРОВКА WORKOUT
АКТИВНЫЙ ОТДЫХ
ТРЕНИРОВКА WORKOUT ОТ Geoff Neupert
ПРОГРАММЫ ОТ Geoff Neupert
ДОПОЛНЕНИЕ

("Думай 2", Стюарт МакРоберт)

.... Комплексные упражнения обычно именуют "базовыми", хотя некоторые относят к базовым и ряд изолированных упражнений. Поскольку единая трактовка данного термина отсутствует, его использование нередко приводит к путанице.

Куда лучше термин "стержневые" упражнения. К ним относят приседания, становую тягу на согнутых ногах (или просто становую тягу), становую тягу в стиле сумо, становую тягу на прямых ногах, жим ногами, жим лежа (в горизонтальном, наклонном положении и головой вниз), отжимания на брусьях, шраги, разные тяги к поясу, подтягивания, пулловеры, жимы стоя и сидя.

Полагаю, вы поняли: речь идет о тяжелых силовых движениях общего плана, нагружающих большой массив мускулатуры. Если ваша цель - нарастить мышцы, то такого рода упражнения должны стать для вас основными. Каждая тренировка должна включать в себя от двух до пяти подобных "стержневых" упражнений.

"СУПЕРТРЕНИНГ". Майк Менцер

Многие из моих подопечных спрашивают, почему я не включил в программу то или иное упражнение - скажем, сгибания ног, подъемы на носки сидя, горизонтальный жим лежа, концентрированный подъем на бицепс и т.д. Дело в том, что разнообразие упражнений (само по себе) не гарантирует высоких результатов. Более того, оно может привести к неудаче. Наличие того или иного упражнения в арсенале еще не означает, что его необходимо включать в каждую программу тренинга.

БАЛИСТИЧЕСКИЕ

МАХИ, ПОДЪЁМ В СТОЙКУ, РЫВОК, ТОЛЧКОВЫЙ ЖИМ

СИЛОВЫЕ

ПРИСЕДАНИЯ, АРМЕЙСКИЙ ЖИМ, МЕЛЬНИЦА, ТУРЕЦКИЙ ПОДЪЁМ

5 УРОВНЕЙ ТРЕНИРОВКИ С ГИРЯМИ



УРОВЕНЬ 1: Создает основу для всех тренировок с гирями и упражнений Уровня 2 и 4. Само по себе даёт мощные результаты.

УРОВЕНЬ 2: Упражнение с одной гирей. Вызывает большую нагрузку на организм и, следовательно, большую и сильную адаптацию мышц, силы и физической подготовки.

УРОВЕНЬ 3: Испытайте свое мастерство с помощью упражнений уровня 1 и 2

УРОВЕНЬ 4: С двумя гирями.

Требует сосредоточенности и дает значительные изменения в физических возможностях. Упражнения для тех, кто добивается высоких результатов и требует от себя только самого лучшего.

УРОВЕНЬ 5: Тренировка мощности, силовой выносливости с упражнениями УРОВНЯ 4.



Когда я могу переходить на следующий уровень?

из книги Пола УЭЙДА Тренировочная зона (тренировки с собственным весом)

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

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

В этом месте я всегда стараюсь донести до новичков, что более ранние упражнения ключ к успеху на более высоких уровнях. Они не ваши враги и не пытайтесь быстрее расправиться с ними. Задержитесь на каждом уровне. Не спешите. Медленно получите все что можете из этих упражнений. Полюбите их. Освойте полностью их форму и содержание.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ УПРАЖНЕНИЙ

1. КОМПЛЕКС – это серия сложных упражнений, выполняемых последовательно. Все повторения в одном упражнении выполняются перед переходом к следующему упражнению в последовательности.

2. ЦЕПИ:

Цепи – это серия упражнений, которые выполняются по кругу, то есть после выполнения одного подхода упражнения выполняется другое упражнение и так далее, пока вы не вернетесь к первому упражнению. Это позволяет максимально отдыхать перед повторением каждого упражнения.

Примером может быть следующее:

A1. Махи x10, отдых 30с

A2. Тур. подъем x 1L, 1R, отдых 30 сек.

A3. Приседания с кубком x 5, отдых 30 сек

A4. Подъем и жим x5, отдых 30 сек.

A5. Рывок x10L, 10R, отдых 30с

Повторить схему 5 кругов.

Конечно, вы сами определяете периоды отдыха.

3. ЦЕПОЧКА

Цепочка – это серия упражнений, выполняемых последовательно, в которых каждое упражнение выполняется один раз перед повторным запуском последовательности. Каждый раз выполнение последовательности считается одним повторением.

Пример цепочки:

(1 мах рукой + подъем в стойку + жим + рывок) x5

4. РАБОТА НА ВРЕМЯ

Работа на время – почему бы не установить заранее определенное и конкретное ограничение по времени для ваших тренировок?

Использование концепции «плотных тренировок» в сочетании с механизмами экономии времени, описанными выше, действительно может избавить вас от утомительных обычных тренировок. Плотность – это способ измерения работы в заранее определенные временные рамки. Пример

A1. подъем и жим x 5L, 5R

A2. Приседания с кубком x 10

Отдых 60 сек. Повторите 5 подходов.

Таким образом, вместо того, чтобы отдыхать 60 секунд после A2 и выполнять 5 подходов, мы могли бы просто выполнить столько подходов, сколько захотим, за 10 минут, отдыхая по мере необходимости. Тогда мы могли бы измерять наш прогресс не увеличивая нагрузку на гири, а, скорее, выполняя больше подходов за тот же 10-минутный период. (Опять же, вы определяете свои временные рамки в соответствии со своими потребностями.)

В тренировках на плотность замечательно то, что вы действительно можете измерить свой прогресс от одной тренировки к другой. Еще одно повторение означает больше работы, выполненной за тот же период времени.

5. ВЕСОВАЯ ЛЕСТНИЦА

Лестницы с отягощениями используют способность тела регулировать работу мышц по мере того, как вы постепенно увеличиваете вес гири. Вы также можете использовать весовую лестницу в качестве метода увеличения мышечной массы за счет увеличения времени нахождения под напряжением во время упражнения. Для увеличения силы вы начинаете с более легкой гири и выполняете заданное количество повторений, а затем отдыхаете и увеличиваете вес. С каждым подходом вы заметите, что ваша сила

увеличивается, поскольку ваше тело добавляет к движению дополнительный набор мышц.

Пример лестницы сопротивления гири:

Жим 12 кг x 5 повторений

Жим 16 кг x 5 повторений

Жим 24 кг x 5 повторений

6. ПЕРИОДЫ ОТДЫХА

Уменьшение количества отдыха между подходами к упражнениям – простой способ сделать следующий подход еще более сложным.

У вас есть несколько способов преодолеть периоды отдыха:

Уменьшение времени отдыха (например, 30, 25, 20, 15 секунд)

Увеличение времени отдыха (например, 10, 15, 20, 30 секунд)

Постоянные перерывы (например, 30 секунд каждый подход)

Отдых для дыхания (например, 10 глубоких вдохов между подходами)

Увеличение периодов отдыха кажется наиболее естественным, потому что по мере того, как вы начинаете утомляться, вам требуется все больше и больше периодов отдыха.

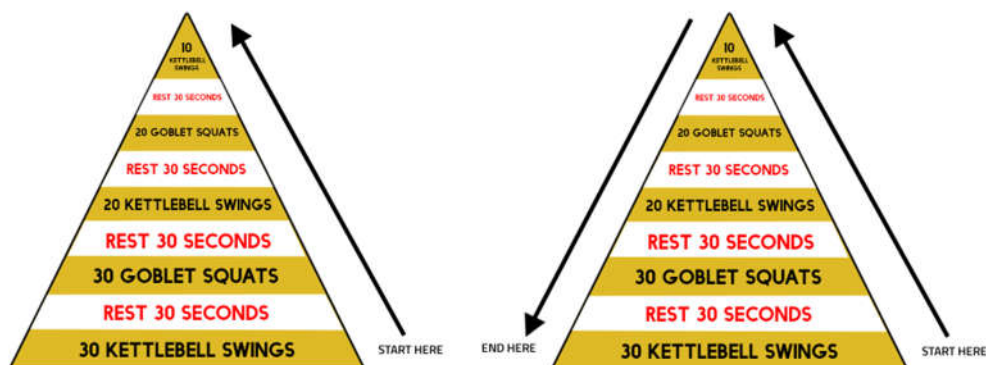
Периоды отдыха для дыхания – отличный способ активно контролировать свое дыхание, и их также можно согласовать с количеством повторений, которые вы выполняете. Например, 10 глубоких вдохов на каждые 10 выполненных вами повторений.

Подумайте о своих целях. Более короткие перерывы в 30–60 секунд лучше подходят для кардио-тренировок и тренировок на выносливость, тогда как 90 секунд и более лучше для наращивания мышц и силы.

7. ПИРАМИДА

Пирамиды тренировок – это когда вы начинаете с определенного упражнения (упражнений) и либо поднимаетесь, либо опускаетесь в количестве повторений. Вы также можете использовать модель, основанную на времени, когда вы выполняете работу в течение определенного времени. В следующем примере (пирамида А) вы начнете с нижней части пирамиды, где выполните 30 махов гирей. Затем вы отдохнете 30 секунд и выполните 30 приседаний с гирями. Далее вы продолжите подниматься к вершине пирамиды. Как вы заметите, объем работы уменьшается по мере того, как вы поднимаетесь вверх.

Обязательно возьмите гирю такого размера, который позволит вам выполнить указанное количество повторений.



Пирамида В немного более продвинута, так как вам придется проделать больше работы. Как только вы достигнете вершины, вы продолжите спуск (подъем в повторениях) к основанию пирамиды.

Вы должны убедиться, что вы прогрессируете в этой тренировке примерно каждые две недели. Так, например, вы можете выполнить пирамиду для 1 подхода (или 1x) в неделю 1 и 2. На неделе 3 и 4 выполните пирамиду 2x кругов и 3x кругов на неделе 5.

На 6-й неделе вернитесь к выполнению упражнения только один раз, но на этот раз выберите более тяжелую гирю.

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ХВАТ ИЛИ УГЛОВОЙ ХВАТ

Многие люди не обращают внимания на то, как они хватают гирю. Это часть того, что я называю "установкой". В каждом упражнении с гирями есть установка. Это когда вы останавливаетесь и смотрите на свои ноги, а затем определяете, где вы разместите гирю – перед собой для маха/подъема или прямо между ног для мертвой тяги. Необходимо обратить внимание на то, где вы положите руку на рукоятку гири, и это тоже определяется тем, какое упражнение вы планируете выполнять.

Центральный хват или параллельный хват:

Возьмите гирю за центр рукоятки. Рукоятка обычно лежит поперек подушечек ладони с небольшим углом вниз к мизинцу.

В любом случае, когда гиря держится над головой, ее следует брать за середину рукоятки. Упражнения: жимы, турецкий подъем, ветряные мельницы, рывки.



Почему следует использовать центральный хват:

1) Центральный хват удерживает гирю в равновесии, чтобы она не катилась в разные стороны вокруг предплечья. Когда гиря зафиксирована над головой, рукоятка должна быть сбалансирована в ладони.

2) Это помогает держать запястье нейтральным. В противоположность этому, угловой захват имеет тенденцию тянуть запястье в боковое сгибание, а также разгибание. Это очень тяжело для запястья. Мы хотим иметь сильное

предплечье и запястье. Гиря под углом тянет запястье в сторону.

3) Во время рывков угловой хват побуждает гирю закручиваться вокруг предплечья, вместо того, чтобы рука проходила через середину, а гиря двигалась прямо над рукой. Помните, что наши рывки – это Hardstyle, мы используем силу и скорость бедер, чтобы обогнать руку, а кулак быстро толкает рукоятку. После освоения, рывок гири центральным хватом будет одновременно мощным и плавным, без лишних движений в момент блокировки.

4) Для тяжелого жима нам нужны ВСЕ мышцы. Если мы держим гирю под углом во время тяжелого жима, то акцент делается на мизинец ладони, который включает в работу в основном трицепсы и ягодицы. Угловой хват отключает ту часть руки (со стороны большого пальца), которая способствует неврологической связи с грудными мышцами, бицепсами и передними дельтами.



Диагональный хват (или угловой хват):

Диагональный хват используется только для подъёмов в стойку или комбинации подъёмов в стойку и приседаний. Поскольку здесь не требуется удержание, или стабильность, угловой хват вполне подходит, а в некоторых случаях и предпочтителен.

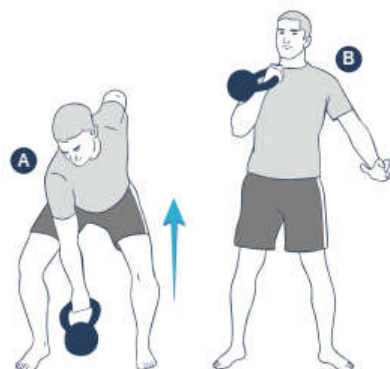
Махи (свинг)

1. двумя руками
2. попеременный мах (с перехватом)
3. с гирей в одной руке (Л/П рукой)

Старт- 1.каждое повторение с пола (старт-стоп). 2. с замаха.

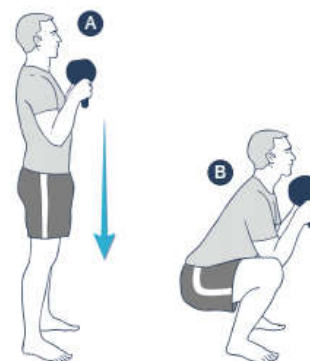
Турецкий подъём

- Старт- 1.каждое повторение с пола
2. положение стоя гиря над головой



Фронтальные приседания

1. с одной гирей (присед с кубком)
2. с гирей в одной руке (Л/П рукой)
3. с двумя гирями



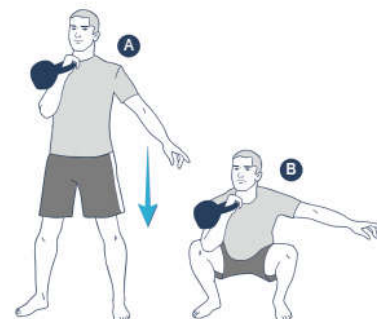
Подъем в стойку

1. с гирей в одной руке (Л/П рукой)
2. с двумя гирями сразу

Старт- 1.каждое повторение с пола (старт-стоп). 2. с замаха.

Жим Гири

1. жим двумя руками гири (хват за тело гири, за дужки гири)
2. с гирей в одной руке (Л/П рукой)
3. жим двух гирь

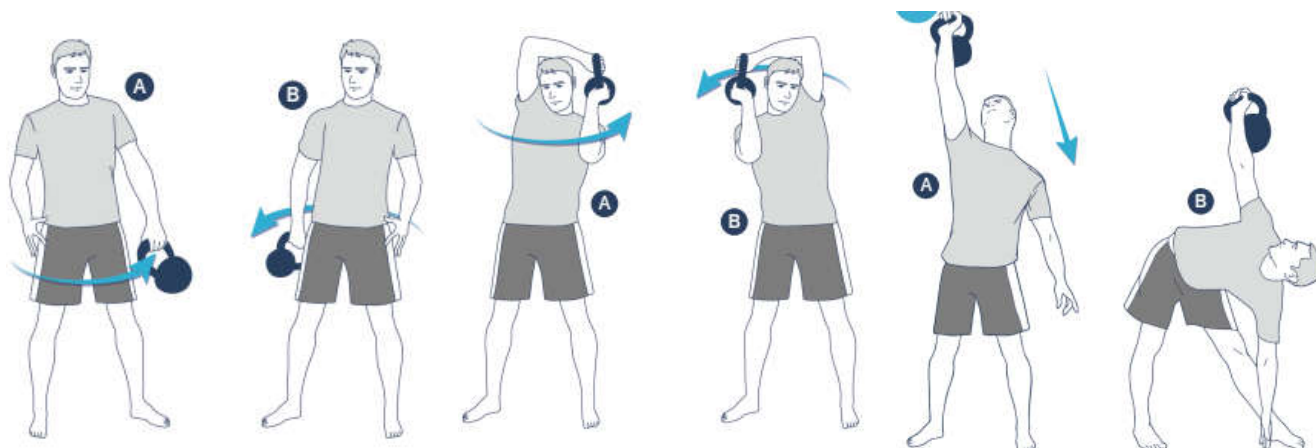


Рывок Гири

- Старт- 1.каждое повторение с пола (старт-стоп).
2. с замаха.

ДОПОЛНИТЕЛЬНО (активное восстановление)

1. вращение (вокруг света)
2. гало (нимб)
3. мельница



КОМБИНАЦИИ

Подъем в стойку + фронтальные приседания

1. одной гирей (хват двумя руками)
2. с гирей в одной руке (Л/П рукой)
3. с двумя гирями

Старт- 1.каждое повторение с пола(старт-стоп). 2. с замаха.

Подъем в стойку + жим

1. одной гирей (хват двумя руками)
2. с гирей в одной руке (Л/П рукой)
3. с двумя гирями

Старт- 1.каждое повторение с пола(старт-стоп). 2. с замаха.

Трастер (фронтальные приседания + жим гири)

1. одной гирей (хват двумя руками за тело гири)
2. с гирей в одной руке (Л/П рукой)
3. с двумя гирями

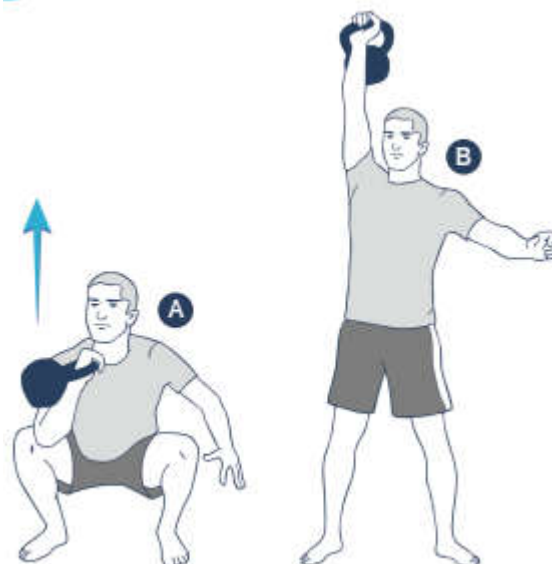
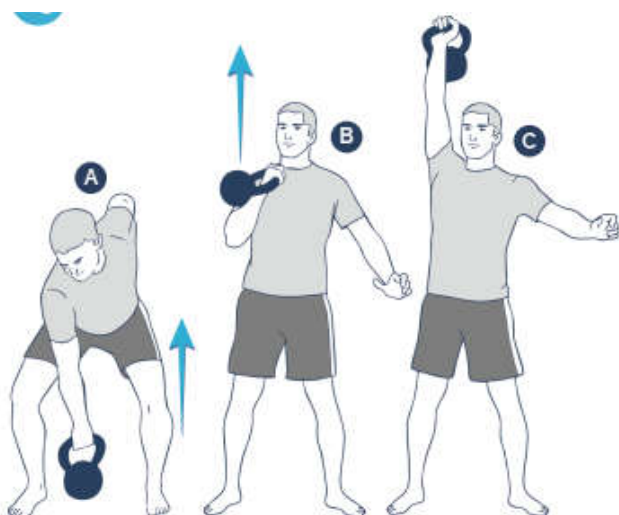
Рывок гири + ветряная мельница

Kettlebell Snatch to Windmill

Клястер (подъем в стойку + фронтальные приседания + жим гири)

1. одной гирей (хват двумя руками)
2. с гирей в одной руке (Л/П рукой)
3. с двумя гирями

Старт- 1.каждое повторение с пола (старт-стоп). 2. с замаха.



ТРЕНИРОВКА WORKOUT

ваша цель – хорошая базовая сила и физическая подготовка для повседневной жизни

ВАРИАНТ 1

Махи гири двумя руками – 20 повторений

Повторять в начале каждой минуты

Повторяйте 5-10 минут.

Выполняйте 20 махов двумя руками в начале каждой минуты. Время, оставшееся после 20 раз до начала следующей минуты, предназначено для отдыха. Начните с 5 минут (всего будет 100 движений) и продолжайте работать до 10 минут (всего 200 движений).

ВАРИАНТ 2

Махи гири двумя руками x 20 повторений (нижняя часть тела)

Жим 10, 9, 8, 7 и т. д (верхняя часть тела)

Выполните 10 кругов, уменьшая жим на 1 повтор в каждом круге.

В конце тренировки вы выполните 200 махов и 55 отжиманий. Завершить тренировку менее чем за 10 минут – это отлично.

ВАРИАНТ 3 EDT

Махи гири x 15 повторений

Турецкий подъем x 1 на каждую сторону

Повторяйте в течение 10, 15 или 20 минут.

ВАРИАНТ 4 EDT

присед с кубком x 12 повт

Подъем в стойку + жимх 6 повторений с каждой стороны

Row (тяга гири в наклоне) x 8 повторений с каждой стороны

Повторяйте в течение 12 минут

ВАРИАНТ 5 EDT

Махи одной рукой x 15 повторений

Трастер x 8 повторений на каждую сторону

Рывок x 8 повторений на каждую сторону

Повторяйте в течение 7-15 минут.

ВАРИАНТ 5

Махи (свинг)

Подъем в стойку

Армейский жим

Мельница

ВАРИАНТ 6

Махи гири

Приседания

ВАРИАНТ 7

Подъем в стойку +Жим

Приседания

ВАРИАНТ 8

турецкий подъем влево – 1 повторение

Махи двумя руками – 20 повторений.

турецкий подъем вправо — 1 повторение

Махи двумя руками – 20 повторений.

Повторить заданное кол-во кругов.

ВАРИАНТ 9

Становая тяга одной рукой x 10 повторений на каждую сторону
Гало x 5 повторений в каждом направлении
Кубковые приседания x 8 повторений

Выполняйте каждое упражнение одно за другим, отдыхая между упражнениями как можно меньше. Продолжайте выполнять упражнения одно за другим в круговом формате заданных минут.

ВАРИАНТ 10

Махи двумя руками x 15 повторений
Тяга гири в наклоне x 6 повторений в каждую сторону
Трастер x 8 повторений на каждую сторону

ВАРИАНТ 11

Турецкий подъем - по 1, 2, 3, 4 и т. д. Повторения с каждой стороны
Махи двумя руками - 20 повторений
Тренировка на махах с использованием 2 самых важных упражнений с гирями.
Повторите схему, добавляя дополнительный турецкий подъем в каждом раунде.
Как высоко сможешь забраться? Сможете набрать 7 очков или больше?

ВАРИАНТ 12

1. Махи двумя руками - 20 повторений
2. Приседания с кубком - 5 повторений
3. Махи двумя руками - 15 повторений
4. Приседания с кубком - 10 повторений
5. Махи двумя руками - 10 повторений
6. Приседания с кубком - 15 повторений
7. Махи двумя руками - 5 повторений
8. Приседания с кубком - 20 повторений

В этой тренировке махи уменьшаются на 5 повторений каждый раунд, а приседания с кубком увеличиваются.

1. Мах левой рукой - 20 повторений
2. Мах правой рукой - 20 повторений
3. Мах левой рукой - по 15 повторений
4. Мах правой рукой - по 15 повторений
5. Мах левой рукой - 10 повторений
6. Мах правой рукой - 10 повторений
7. Мах левой рукой - 5 повторений
8. Мах правой рукой - 5 повторений

Цель - постепенно увеличивать общее количество повторений, кругов и/или уменьшать время отдыха между подходами и/или увеличивать вес гири.

АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

Упражнения выполняются одно за другим, потом отдых несколько минут (по самочувствию) и кол-во кругов по самочувствию. Дышим активно, вдох- выдох.

ЦЕПЬ с гирей 1

- Вращения - по часовой стрелке x 20 повторений (или 30 сек.)
- Становая тяга с одной рукой - слева x 15 повторений
- Вращения - против часовой стрелки x 20 повторений
- Становая тяга с одной рукой - справа x 15 повторений
- Вращения - по часовой стрелке x 20 повторений
- Гало - переменные направления x 10 повторений
- Вращения - против часовой стрелки x 20 повторений
- Приседания с массой тела по 10 повторений



ЦЕПЬ с гирей 2

- Вращения - по часовой стрелке x 20 повторений
- Становая тяга с одной рукой - слева x 15 повторений
- Становая тяга с одной рукой - справа x 15 повторений
- Гало - по часовой стрелке x 10 повторений
- Вращения - против часовой стрелки x 20 повторений
- Гало - против часовой стрелки x 10 повторений
- Приседания с собственным весом x 20 повторений



ЦЕПЬ с гирей 3

- Вращения - по часовой стрелке x 20 повторений
- Вращения - против часовой стрелки x 20 повторений
- Гало - по часовой стрелке x 10 повторений
- Гало - против часовой стрелки x 10 повторений
- Доброе утро - 8 повторений
- Становая тяга с одной рукой - слева x 15 повторений
- Становая тяга с одной рукой - справа x 15 повторений
- Приседания с массой тела по 10 повторений



ЦЕПЬ с гирей 4

- Вращения - по часовой стрелке x 20 повторений
- Кубковые приседания - 10 повторений
- Вращения - против часовой стрелки x 20 повторений
- Кубковые приседания - 10 повторений
- Гало - по часовой стрелке x 10 повторений
- Становая тяга с одной рукой - слева x 15 повторений
- Гало - против часовой стрелки x 10 повторений
- Становая тяга с одной рукой - справа x 15 повторений



ЦЕПЬ с гирей 5

1. Махи двумя руками
2. Вращения - по часовой стрелке
3. Махи двумя руками
4. Вращения - против часовой стрелки
5. Кубковые приседания
6. Гало - по часовой стрелке
7. Кубковые приседания
8. Гало - против часовой стрелки

Одна гиря. Одно упражнение.

1. Swing Hard! 2.0*

- Установите таймер на 20 минут
- Используйте среднюю гирю
- Используйте 2-Н Swing (2-мя руками)
- Выполняйте 10 махов каждую минуту, Вы можете делать это с гирей 1Н, просто чередуйте руки в начале каждой минуты.

2. Non-Stop Get Up

- турецкий подъем
- Установите таймер на 15 минут
- Используйте среднюю гирю
- Выполните столько сетов 1/1, сколько сможете за 15 минут

3. Descending Hell Get Ups

- турецкий подъем
- Установите таймер на 15 минут
- Используйте легкую или среднюю гирю
- Выполните как можно больше нисходящих подходов по 5,4,3,2,1 за 15 минут.
5,4,3,2,1 = на каждую руку, поэтому 5+5,4+4,3+3,2+2,1+1
- Отдыхайте столько, сколько необходимо, и как можно меньше между сетами

4. The King Sized Killer

- Рывок
- Установите таймер на 20 минут
- Используйте "тяжелую" гирю
- Выполните лестничные подходы 1,2,3,4,5
- Выполните столько сетов, сколько сможете за 20 минут.
- Отдыхайте столько, сколько необходимо и как можно меньше между сетами

5. The King Sized Killer 2.0

- Рывок
- Установите таймер на 20 минут
- Используйте "тяжелую" гирю
- Выполняйте сет из 5 упражнений
- Выполните столько сетов, сколько сможете за 20 минут
- Отдыхайте столько, сколько необходимо и как можно меньше между сетами

6. The Long Cycle (Of Death...)

- Используйте 1Н Подъем + Толчок
- Установите таймер на 20 минут
- Используйте "комфортно тяжелую" гирю
- Выполните последовательность 1,2,3,4,5, без отдыха между сторонами... так 1+1, отдых, 2+2, отдых... и так далее...
- Отдыхайте столько, сколько необходимо, и как можно меньше между сетами.

7. The Giant

- Используйте 1Н подъем в стойку + жим
- Установите таймер на 20 минут
- Используйте "умеренно тяжелую" гирю
- Выполните последовательность из 1,2,3,4,5 подходов, без отдыха между сторонами... так 1+1, отдых, 2+2, отдых... и так далее...
- Выполните как можно больше сетов за отведенное время.
- Отдыхайте столько, сколько необходимо, и как можно меньше между сетами.

8. Carry Me 1

The Suitcase Carry (Держите гирю в одной руке сбоку от тела как чемодан)

- Установите таймер на 20 минут
- Пройдите 40 метров без остановки с умеренно тяжелой гирей.
- Поменяйте руки и пройдите обратно
- Сделайте это столько раз, сколько сможете за 20 минут.
- Отдыхайте столько, сколько необходимо и как можно меньше между сетами

9. Front Squat Madness, Light

Одиночное фронтальное приседание с гирей

- Используйте "умеренно тяжелую" гирю
- Выполните лестницу из 1,2,3,4,5 подходов, без отдыха между сторонами... так 1+1, отдых, 2+2, отдых... и так далее...
- Отдыхайте столько, сколько необходимо, и как можно меньше между сетами.

Одна гиря. Два упражнения. Grind. Ballistic.

10. MB 1

A1. Махи 2Н x 10

A2. Турецкий подъем x 1,1

- Установите таймер на 20 минут
- Чередуйте сеты A1 и A2
- Отдыхайте столько, сколько необходимо и как можно меньше между сетами

11. MB 2

A1. Махи 2Н x 10

A2. Приседание с гирей x 5

- Используйте гирю среднего размера
- Установите таймер на 20 минут
- Чередуйте сеты A1 и A2
- Отдыхайте столько, сколько необходимо и как можно меньше между сетами

12. MB 3

A1. Махи 1Н x 10,10

A2. Жим x 5,5

- Используйте гирю среднего размера
- Установите таймер на 20 минут
- Чередуйте сеты A1 и A2
- Отдыхайте столько, сколько необходимо и как можно меньше между сетами

13. MB 4

A1. Одиночное фронтальное приседание с KB x 5,5

A2. Рывок x 10,10

- Используйте гирю среднего размера
- Установите таймер на 20 минут
- Чередуйте сеты A1 и A2
- Отдыхайте столько, сколько необходимо и как можно меньше между сетами

14. MB 5, Harder

A1. Одиночное фронтальное приседание с KB, L x 5

A2. Толчковый жим, L x 10,10

A3. Одиночное фронтальное приседание с KB, R x 5

A4. Толчковый жим, R x 10

- Используйте гирю среднего размера
- Установите таймер на 20 минут
- Выполните сет из A1, затем A2, затем A3, затем A4
- Отдыхайте столько, сколько необходимо и как можно меньше между сетами

ЦЕПИ(круги). Одна гиря. Несколько упражнений.

15. The Fundamental 3

A1. Приседание с гирей x 5

A2. Турецкий подъем x 1,1

A3. 2Н Махи x 10

- Используйте гирю среднего размера
- Установите таймер на 20-30 минут
- Чередуйте сеты A1 и A2, A3
- Отдыхайте столько, сколько необходимо и как можно меньше между сетами

16. The Fundamental 3, Hard

A1. Приседание с гантелями x 10

A2. Подъем вверх x 2,2

A3. 2Н махи x 20

- Используйте гирю среднего размера
- Установите таймер на 20-30 минут
- Чередуйте сеты A1 и A2, A3
- Отдыхайте столько, сколько необходимо и как можно меньше между сетами

17. The BIG 6

A1. Приседание с гантелями x 5

A2. Турецкий подъем x 1,1

A3. Махи 2Н x 10

A4. Подъем в стойку x 10,10

A5. Жим x 5,5

A6. Рывок x 10,10

- Используйте гирю среднего размера
- Установите таймер на 20-30 минут
- Отдыхайте столько, сколько необходимо, и как можно меньше между сетами

18. The Half Olympic, Light

A1. Подъем в стойку x 5,5

A2. Фронтальное приседание x 5,5

A3. Жим x 5,5

- Используйте гирю среднего размера
- Установите таймер на 20-30 минут
- Отдыхайте столько, сколько необходимо, и как можно меньше между сетами

ЦЕПОЧКА. Одна гиря. Несколько упражнений. Ноль отдыха.

19. The [Half] Olympic

Подъем + фронтальное приседание + жим

- Используйте гирю среднего размера - такую, которую вы можете выжать около 10 раз каждой рукой. рукой, не опуская гирю
- Установите таймер на 20 минут
- Выполните сет из 5 повторений
- Отдыхайте столько, сколько необходимо и как можно меньше между сетами

20. The [Half] Olympic, Ladder

Подъем + фронтальное приседание + жим

- Используйте гирю среднего размера - такую, которую вы можете выжать около 10 раз каждой рукой. рукой, не опуская гирю
- Установите таймер на 20 минут
- Выполняйте лестничные повторы 2,3,5... ИЛИ... 2,4,6,8... ИЛИ... 3,5,7... ИЛИ... 5,7,8...
- Отдыхайте столько, сколько необходимо, и как можно меньше между сетами.

Две гири. Одно упражнение.

21. Swing Harder! 3

Двойные махи

- Установите таймер на 20 минут
- Используйте пару средних гирь
- Выполняйте 10 махов каждую минуту.

22. The DFSQ

Двойные фронтальные приседания

- Используйте тяжелую пару гирь
- Установите таймер на 20 минут
- Выполните столько сетов из 3, 4 или 5 повторений, сколько сможете уложиться в отведенное время
- Отдыхайте столько, сколько необходимо, и как можно меньше между сетами

23. The DCL 1

Двойной подъем в стойку

- Используйте умеренно тяжелую пару гирь
- Установите таймер на 20 минут
- Выполните столько сетов по 5 повторений, сколько сможете за это время
- Отдыхайте столько, сколько необходимо и как можно меньше между сетами

Swing Hard

МАХИ 60 дней/2 месяца Geoff Neupert

- Мах на 2-мя руками – 20 минут, 3 дня в неделю.
- Общие временные затраты: 60 минут в неделю.
- Общее количество тренировок: 26.
- Используйте гирию среднего размера.
- Установите таймер на 20 минут.

Тренировка**: ** повторений максимум за минуту

Workout 1: 8 reps top of the minute.

Workout 2: 9 reps top of the minute.

Workout 3: 10 reps top of the minute.

Workout 4: 11 reps top of the minute.

Workout 5: 12 reps top of the minute.

Workout 6: 10 reps top of the minute.

Workout 7: 11 reps top of the minute.

Workout 8: 12 reps top of the minute.

Workout 9: 13 reps top of the minute.

Workout 10: 14 reps top of the minute.

Workout 11: 15 reps top of the minute.

Workout 12: 13 reps top of the minute.

Workout 13: 14 reps top of the minute.

Workout 14: 15 reps top of the minute.

Workout 15: 16 reps top of the minute.

Workout 16: 17 reps top of the minute.

Workout 17: 18 reps top of the minute.

Workout 18: 16 reps top of the minute.

Workout 19: 17 reps top of the minute.

Workout 20: 18 reps top of the minute.

Workout 21: 19 reps top of the minute.

Workout 22: 20 reps top of the minute.

Workout 23: 18 reps top of the minute.

Workout 24: 19 reps top of the minute.

Workout 25: 20 reps top of the minute.

Workout 26: 21 reps top of the minute.

В течение 26 тренировок программа набирает обороты и становится намного сложнее, буквально в три раза увеличивая объем работы, которую вы будете выполнять.

Swing Hard (версия 2)

МАХИ на 2-мя руками – 15-20 минут, 3 дня в неделю

Общее количество тренировок: 27

Тренировки 1-3: как можно больше сетов из 10 махов.

Тренировки 4-6: как можно больше сетов из 15 махов.

Тренировки 7-9: как можно больше сетов из 20 махов.

Тренировки 10-12: как можно больше сетов из 15 махов.

Тренировки 13-15: Как можно больше сетов из 20 махов.

Тренировки 16-18: Как можно больше сетов из 25 махов.

Тренировки 19-21: Как можно больше сетов из 20 махов.

Тренировки 22-24: Как можно больше сетов из 25 махов.

Тренировки 25-27: Как можно больше сетов из 30 махов.

The King-Sized Killer

Эта программа основана на рывке и разработана не только для того, чтобы вы стали сильными, но и для хорошей физической формы.

(Да, это программа "Snatch-only", то есть это единственное упражнение, которое вы будете выполнять формально.

Рывок прорабатывает все мышцы вашего тела, и вы заметите приятные изменения в своем внешнем виде к концу программы. и к концу программы вы заметите приятные изменения в своем внешнем виде).

Понедельник, среда, пятница - Snatch!

Фаза 1: 3 недели, 3 дня в неделю, 20 минут в день

Фаза 2: 3 недели, 3 дня в неделю, 20 минут в день

Фаза 3: 3 недели, 3 дня в неделю, 20 минут в день

Фаза 1: Сила

Используйте гирю, которую вы можете поднять 7-8 раз на каждую руку.

День 1: лесенка ladders 1,2,3,4,5.

День 2: лесенка ladders 1,2,3

День 3: лесенка ladders 1,2,3,4.

- Выполните как можно больше лестниц, используя отличную форму, в течение 20 минут. Отдыхайте по мере необходимости.

Фаза 2: Сила и выносливость

Используя ту же гирю, что и в фазе 1, выполните следующие тренировки.

День 1: Выполните сет из 3, 6, 9

День 2: Выполните сет из 3,6

День 3: Выполните сет из 3,6,9,12.

- Выполните как можно больше лестниц, используя отличную форму, в течение 20 минут. Отдыхайте по мере необходимости.

Фаза 3: Выносливость

Используя ту же гирю, что и на этапах 1 и 2, выполните следующие тренировки.

День 1: Выполните несколько сетов по 9 повторений

День 2: Выполните несколько сетов по 15 повторений

День 3: Выполните несколько подходов по 12 повторений.

- Выполните как можно больше лестниц, используя отличную форму, за 20 минут. Отдыхайте по мере необходимости.

A Simple Strength Program

Один из лучших способов увеличить общую силу тела — это провести некоторое время с подъемом на грудь + жим и фронтальным приседом. Вы можете использовать одну гирю или пару гирь. Я всегда предпочитаю пару гирь для пользователей среднего уровня из-за большего системного силового эффекта. Это означает, что к телу предъявляется больше требований, чтобы стать сильнее.

A1. подъем в стойку + жим С+Р

A2. фронтальные приседания FSQ

Используйте свой 5ПМ (повт. мах) в жиме. Установите таймер на 30 минут. Вы будете чередовать подходы A1 и A2: выполните подход С+Р, затем отдохните. Затем выполните набор FSQ, затем отдохните. Затем повторяйте, пока не истечет время. Выполняйте как можно больше подходов, оставаясь максимально свежим.

Week #1: неделя

Day 1: Ladders. 1, 2, 3 Лестницы

Day 2: Sets of 1

Day 3: Sets of 2

Week #2:

Day 1: Ladders. 1, 2, 3

Day 2: Sets of 1

Day 3: Sets of 3

Week #3:

Day 1: Ladders. 1, 2, 3, 4

Day 2: Sets of 2

Day 3: Sets of 3

Week #4:

Day 1: Ladders. 1, 2, 3, 4, (5)

Day 2: Sets of 2

Day 3: Чередуйте подходы из 3 и 4

Week #5:

Day 1: Выполняйте 3×3

Day 2: Выполните следующее ПМ с той же гирей (гирями), которую вы использовали в течение предыдущих 4 недель. Или вы можете перейти на более тяжелую гирю (гири) и выполнить новое ПМ.

Неделя 4, день 3, вы увидите "Чередуйте сеты 3 и 4, если это возможно". Используйте здесь мудрость. Если вы не можете чередовать, не заставляйте себя. Вернитесь к 3 повторениям.

Неделя 4, день 1, "Лестницы. 1, 2, 3, 4, (5)." Это означает, что если вы чувствуете, что можете сделать сет или сеты по 5 повторений, то сделайте это. Если вы считаете, что не можете, то не делайте.

Возможно, вам интересно, сколько сетов вы должны делать за тренировку. Я не знаю. Я предпочитаю использовать "авторегуляцию", то есть у всех нас разный тренировочный опыт и разная работоспособность. То, что легко для одного, может быть трудно для другого, поэтому все, что я делаю, это указываю количество повторений для вас.

Что вы должны делать в "свободные" дни? Ничего особенного. В основном восстановительные работы. Легкая растяжка, работа над подвижностью.

Комментарий для объяснения лестниц

Формат просто получен из тренировки с партнером в следующем формате: я делаю 1 повторение, ты делаешь 1 повторение, я делаю 2 повторения, ты делаешь 2 повторения, я делаю 3 повторения, ты делаешь 3 повторения и т. д. Вы можете закончить лестницу в любой точке, которую считаете подходящей. Это помогает достичь большого объема тренировок, не выполняя никаких индивидуальных подходов с большим количеством повторений — лестница 1-2-3-4-5 означает, что вы сделали 15 повторений, но не более 5 в одном подходе, и объем будет увеличиваться. сослужит вам хорошую службу, независимо от того, хотите ли вы увеличить общее количество повторений в одном подходе или увеличить 1ПМ.

Когда вы выполняете тренировку по лестнице самостоятельно, просто отдыхайте примерно столько же, сколько и ваше рабочее время.

Равные части работы и отдыха — это, конечно, всего лишь общие рекомендации. Вы можете, например, выполнять тренировку по лестнице с двумя или более воображаемыми или реальными партнерами, что даст вам более продолжительный отдых, чем работа, подход, хорошо подходящий для силовых тренировок с минимальной гипертрофией. Или вы можете сократить периоды отдыха, чтобы они были меньше, чем периоды работы, подход, который может потребовать меньшего веса, но вместо этого даст вам больший мышечный пампинг и, возможно, лучшую физическую форму.

Basic Training

В школе силы RKC (Russian Kettlebell Challenge School of Strength) мы учим двум гиревым движениям — "махи" и "турецкий подъем" — как основам, на которых базируются другие гиревые движения. "Махи" и "турецкий подъем" — как основы, на которых строятся все остальные упражнения с гирями. после чего следуют все остальные упражнения с гирями. Махи — это основание, а подъемы — это, так сказать, каркас. Вот программа, которая отражает это.

Выполняйте упражнения 3 дня в неделю в дни, не следующие друг за другом, например, понедельник, среда, пятница. Делайте это в течение 4-6 недель. (Затем вы будете поражены тем, как ваши жимы и рывки улучшатся без особых усилий!)

A1. 2H Swing

A2. Подъем

Отдых: По мере необходимости

Повторения: Махи: 10-20; Подъемы: 1-3

День 1: Занимайтесь в течение 20 минут.

День 2: Занимайтесь в течение 10 минут.

День 3: тренировка в течение 15 минут.

- Выполните как можно больше работы в каждом упражнении, используя совершенную технику и останавливая каждый сет только тогда, когда чувствуете, что ваша техника вот-вот сломается.

- Стремитесь выполнять больше работы каждую неделю.

СОВЕТЫ Kettlebell Swing

Большинство людей делают свинг неправильно, потому что думают, что это движение на два счета. Вот как это обычно демонстрируют в YouTube University:

1 (вниз) = ранний наклон, что приводит к всевозможным неприятностям, таким как вес, тянущий вас вперед, слишком низкое положение между ног и т. д.

2 (вверх) = подъем руками.

Неправильно. Думайте о махах как о движении на четыре счета. Начнем сверху:

1 - Гиря падает, вы ждете в вертикальной стойке.

2 - Вы садитесь бедрами (двигаетесь назад бедрами), когда руки касаются тела, и гиря почти попадает вам в пах.

3 - Вы резко меняете движение и возвращаетесь к планке (вертикальной стойке).

4 - Гиря летит вперед.

1-2-3-4, 1-2-3-4, 1-2-3-4...





Способы улучшить технику маха гири

1.- Поставьте ноги в нужное место

Стопы должны быть расставлены на расстоянии чуть шире плеч. Пальцы ног должны быть повернуты наружу примерно на 10 градусов. Пальцы ног должны быть на той же линии, что и голени и колени, предотвращая ненужное вращение коленного сустава во время каждого замаха.

Вес должен приходиться преимущественно на внешнюю и среднюю пятку. Это обеспечит правильную активацию задней части тела и ягодиц.



Ни при каких обстоятельствах ваш вес не должен переноситься на пальцы ног.

2. Используйте бедра для силы

Ваши бедра - это двигатель или электростанция движения. Подумайте о том, чтобы активно толкать бедра назад, а затем двигаться вперед.



Движение бедра вперед и назад.

Когда вы толкаете бедра вперед, вы должны активно сжимать ягодицы. Чем сильнее вы сжимаете, тем больше энергии вы генерируете.

3. Держите спину ровной

Крайне важно, чтобы во время маха нижняя часть спины оставалась ровной. Держите грудь высоко поднятой, как будто ее тянет вверх грудная клетка.

Если вы обнаружите, что ваша спина начинает сгибаться в нижней части маха гири, толкайте бедра еще дальше назад и не наклоняйтесь так далеко вперед.

4. Активировать пресс

Во время маха гири усиленно прорабатываются мышцы кора и брюшного пресса. Каждый раз, когда вы двигаете бедрами вперед, ваш пресс должен сокращаться, чтобы бедра не выходили за центральную линию.



5. – Не используйте свои плечи

Важно понимать, что во время маха плечи используются просто как связь между руками и телом. Вся сила должна исходить от бедер.



Не раскачивайте плечом.

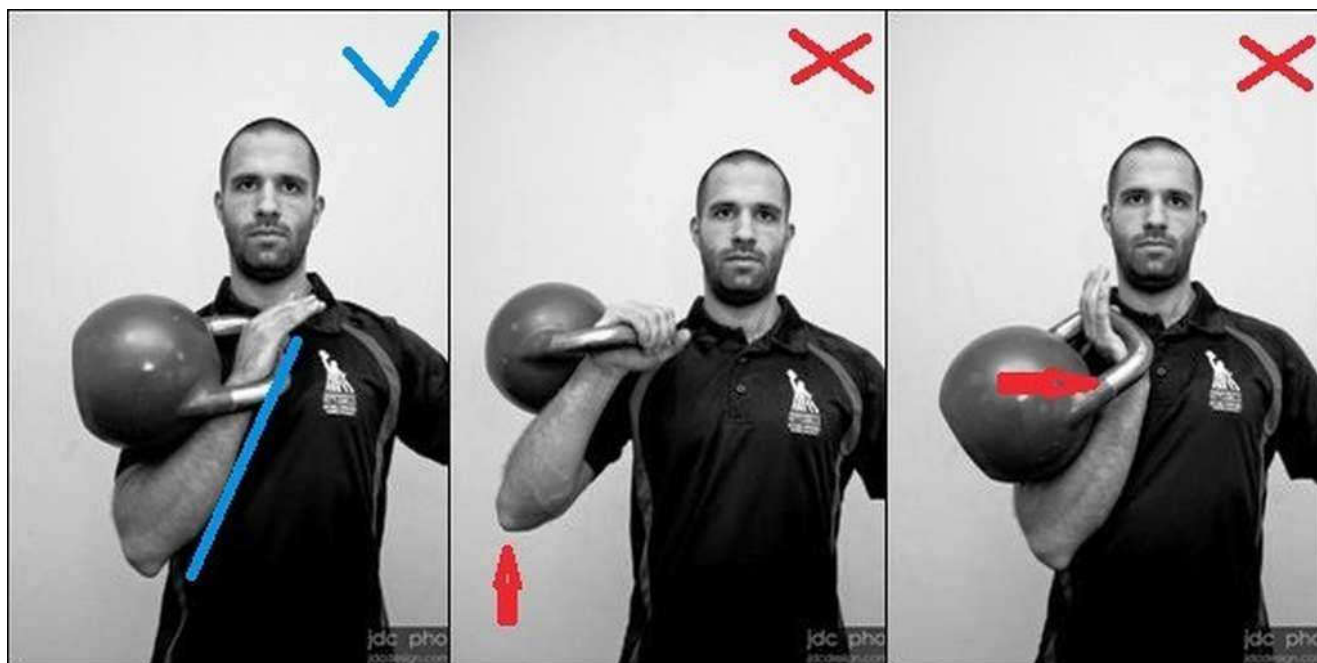
Попробуйте расслабить плечи, одновременно задействуя мышцы верхней части спины. Гиря будет пытаться тянуть руки вперед, ваша задача – контролировать гирю и следить за тем, чтобы плечи были отведены назад.

6. Получите правильную высоту и глубину.

Помните, что мах гири идет от бедер, а не от поясницы или плеч. Верхний предел маха гири может быть разным и будет зависеть от силы и мощности ваших бедер. Чем сильнее и быстрее вы будете двигать бедрами вперед, тем выше будет подниматься гиря.

Вначале вам нужно больше сосредоточиться на толчке бедер, чем на высоте гири. Итак, хороший толчок бедрами, но высота только 45 градусов – лучшее начало, чем использование плеч, чтобы подтянуть гирю вверх до конца.

ПОЛОЖЕНИЕ ГИРИ НА ГРУДИ



Махи гирей – одно из ключевых упражнений в гиревом тренинге. Не владея этим фундаментальным упражнением, тренирующийся никогда не освоит ни подъем в ст., ни рывок, ни множество других упражнений.

Тем не менее, многие люди, впервые пришедшие, испытывают трудности с базовым махом. Движение кажется им чужим. Они либо просто наклоняются, округляя спину, либо просто приседают, слишком сильно сгибая колени и выставляя их вперед. Кажется, они не могут установить связь между разумом и мышцами, необходимую для того, чтобы выпятить зад, держа спину прямой, а голени вертикально.

Я понял, что мне нужно найти способ заставить их делать это движение, не пытаясь. Вот что я сделал. Попробуйте это, если у вас есть тренирующийся с такой проблемой.

Пусть тренирующийся держит гирю за спиной в обеих руках, упираясь тыльной стороной ладоней в задницу.

Пусть они не сгибают колени, их и держат достаточно жестко.

Пусть они зафиксируют взгляд на точке на горизонте или, если они находятся в помещении, на уровне глаз прямо перед собой.

Затем медленно оттолкните гирю задней частью тела как можно дальше назад. Когда я обучаю этому, я говорю тренирующимся: "Держите колени достаточно неподвижными, держите взгляд на том, на что вы смотрите, и просто медленно толкайте гирю назад задом. Не делайте ничего другого, просто толкайте гирю назад так далеко, как можете". Все, с кем я это пробовал, сразу же правильно выполняли начальное движение "махи". (Это дает дополнительное преимущество в том, что они держат лопатки сведёнными, когда опускаются).

Попросите тренирующихся сделать несколько таких "отталкиваний". Затем попросите их повторить движение без гири [руки по-прежнему за спиной]. Затем со свисающими вперед руками. Затем с гирей в руках. Затем попросите их попробовать махи. Есть все шансы, что теперь они будут выполнять начальное движение правильно.

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Все виды физических упражнений сопряжены с определенным риском. Перед выполнением упражнениями, убедитесь, что ваше оборудование находится в хорошем состоянии, и не рискуйте, превышая свой уровень опыта, способностей, подготовки и физической формы. **Не поднимайте тяжелые веса, если вы неопытны, травмированы или устали.** Всегда выполняйте разминку перед всеми тренировками.

Найдите самую простую, именно так, самую простую программу для вас, с учетом ваших особенностей, и сделайте это. Чем проще она будет с самого начала, тем легче будет ее придерживаться и тем легче будет добиться прогресса и, следовательно, увидеть результаты, которые вы ищете, к чему вы стремитесь.

ВОЗРАСТ НЕ ПОМЕХА

Если вы достаточно юный или возрастной атлет, можно начать с махов (свинги), турецких подъемов с гантелью. Глубокие приседы с *кубком* пока отложить, или делать без гири. Вес гирь 8 кг, 10 кг, 12 кг хорошее решение.

ВЫБОР УПРАЖНЕНИЙ

Стюарт МакРоберт "Думай!"

Поскольку работать с полной отдачей можно только короткое время и поскольку способность мышц к восстановлению у любителей не так уж велика, объем работы должен быть очень ограниченным. Необходимо полностью концентрироваться на основных и самых трудных упражнениях. Это позволит вам добиться от них максимальной "выгоды" в смысле роста силы и размеров мышц. Таким образом, главное - отобрать несколько базовых упражнений или их вариантов.

Нам нужно извлечь максимум пользы из самого малого количества упражнений. В идеале этот принцип даст нам комплекс всего из одного-трех упражнений. Пусть профессионалы хохочут, зато такой сокращенный комплекс с гарантией обеспечит вам максимальный темп роста мышечной массы. Но уж сокращенные комплексы будьте добры выполнять предельно фанатично.

Mark Reifkind

Развитые и сильные плечи, руки, ноги и бедра, а также отличительная черта всех настоящих силовых атлетов - спина, заставляют человека выглядеть подтянутым, здоровым и готовым к работе - особенно когда они развиты с помощью таких инструментов, как гири. Базовые махи гирей, жим, рывок и приседания могут создать атлетическое тело с естественной мускулатурой, потому что тело работает в рамках своей первобытной природы. Изолирующие упражнения могут создать очень неестественное телосложение.

Важно иметь как хорошо сформированное и развитое телосложение, так и тело, которое действительно может делать что-то практичное и функциональное.

ПРИ ВЫПОЛНЕНИЕ МАХОВ БОЛИТ ПОЯСНИЦА

Часть 3 глава СОВЕТЫ Kettlebell Swing.

Вы садитесь бедрами (двигайтесь назад бедрами), когда руки касаются тела, и гиря почти попадает вам в пах. Вернуться к упражнению ПРИСЕД НА ЯЩИК

СВИНГИ (МАХИ), ТУРЕЦКИЙ ПОДЪЕМ- ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ БАЗОВАЯ ПОДГОТОВКА



Махи, турецкий подъем, приседания "с кубком" гоблет - основы системы физической подготовки изучаемые на семинаре Dragon Door Hardstyle Kettlebell Certification НКС, программы сертификации гиревого спорта начального уровня. Hardstyle стиль тренировок с гирями, который был популяризирован Dragon Door в США, начиная примерно с 2001 года.

НКС состоит из трех краеугольных движений системы Hardstyle: махов, турецкого подъема и приседа с кубком. На фундаменте этих трех движений строятся все остальные: подъем в стойку, рывки, фронтальные приседания, жим, ветряная мельница и т. д.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ БАЗОВАЯ ПОДГОТОВКА (О.Ф.П.)

Клименко Дмитрий

В большинстве случаев - когда профессиональные спортсмены дают рекомендации по гирям (если даже они ими занимались и знают основные правила и нюансы) - они упускают самое главное - это то, что простые люди зачастую или не имеют общефизической подготовки вообще, или давно не занимались, или имеют какой-либо недуг, не позволяющий им сразу перейти к сложным верхним упражнениям.

Стюарт МакРоберт. Думай

Развитие мышц ног, таза и спины - это основа мышечного роста по всему телу. Уделяя приседаниям (при малом, среднем или высоком количестве повторений) как можно больше времени и сил, вы автоматически запустите процесс "накачки" всех ваших мускулов. Чем больше вы будете приседать, тем больше станет ваш потенциал. Если вы хотите, чтобы у вас были мощные руки и плечи, вам надо сначала заняться мышцами ног, таза и поясницы, а уж потом перейти к работе над верхней частью тела.

YouTube канал ATLETIZM... упражнения с гирей



ролики выложены на YouTube...

30 июн. 2014 г. Становая тяга 200кг.

7 июл. 2014 г. Рывок штанги 85 кг.

27 мая 2015 г. становая тяга 100кг на 100повт. за 4:24 м.

YouTube канал IvanDenisov KettlebellClub...

гиревой спорт



ролик выложен на YouTube...

30 апр. 2018 г.

Становая тяга трап-гриф 170кг

YouTube канал Сергей Каширин... упражнения с гирей и не только



ролики выложены на YouTube...

22 июн. 2016 г. Тренировка: турники и брусья

6 авг. 2016 г. Упражнения на кольцах и стойка на брусьях.

23 сен 2019г. 210 кг в становой тяге.



ГИРИ В СССР

В каждом доме было принято иметь хотя бы пудовый снаряд. Даже люди неспортивные тягали гири в качестве зарядки. Уже в послевоенное время это было нормой.

При социалистическом строе в СССР гирь было великое множество и почти у всех дома имелся этот незамысловатый спортивный снаряд, а то и несколько.

Потом они валялись в гаражах и на заднем дворе, в кладовках, использовалось как устройство для придавливания капусты.

Гиря — это уникальный снаряд, и он требует особого внимания к себе. Повсеместная распространенность гири в нашей стране – я имею ввиду в СССР (так как сейчас в России про гирю стали забывать) привела к несерьезному отношению к данному снаряду. Вроде как гиря была настолько распространена и стояла почти в каждом доме, что к ней привыкли как к бытовой вещи, и никто не заморачивался с вопросом как с ней обращаться.

Считалось, что для тренировок с гирей вообще не нужно иметь какие-либо знания о ней и какую-либо подготовку, и что полноценные тренировки с гирей невозможны и несерьезны – гиря рассматривалась как баловство или как вспомогательный снаряд при других тренировках.

Почти всегда, по моим наблюдениям, при попытке начать заниматься физкультурой с использованием гири – ее сразу переводили на верхние упражнения. А это не позволяло наработать базу, укрепить организм и почувствовать динамику данного снаряда.

В большинстве случаев – когда профессиональные спортсмены дают рекомендации по гирям (если даже они ими занимались и знают основные правила и нюансы) – они упускают самое главное – это то, что простые люди зачастую или не имеют общефизической подготовки вообще, или давно не занимались, или имеют какой-либо недуг, не позволяющий им сразу перейти к сложным верхним упражнениям.

Все кинулись показывать и рекомендовать к выполнению технически сложные упражнения, перешагнув через ступеньку ежедневной базовой подготовки.

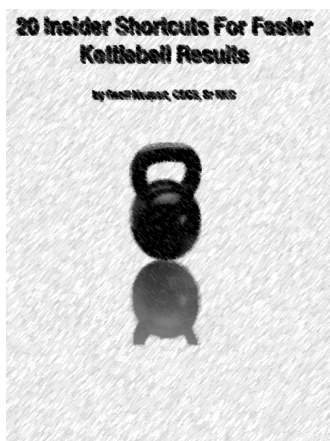
И учат этому начинающих – вот это прискорбно. И тело, не получив предварительную базовую подготовку, рано или поздно получит травму – сломается. Потом, когда ваше тело укрепится и когда Вы заложите фундамент для специальных упражнений и высоких нагрузок – вот тогда можете крутить гирю где и как угодно – ваше тело справится с этим, а пока фундамента нет – изо дня в день, изо дня в день – делайте базовые упражнения и дополняйте их полноценным и здоровым питанием и полноценным отдыхом.

Клименко Дмитрий автор интернет статей ПРО ГИРЮ.

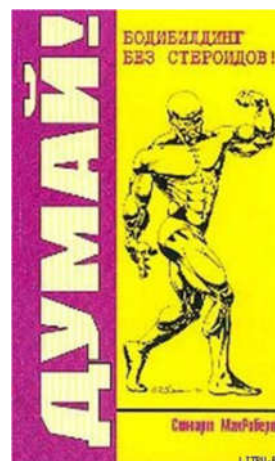
У МЕНЯ ВОПРОС...?

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА О ИЗМЕНЕНИИ НАГРУЗКИ, ПЕРИОДИЗАЦИИ, ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЦИКЛАХ И О ТОМ, КАК ЖИТЬ И ТРЕНИРОВАТЬСЯ

20 Insider Shortcuts For Faster
Kettlebell Results
Geoff Neupert



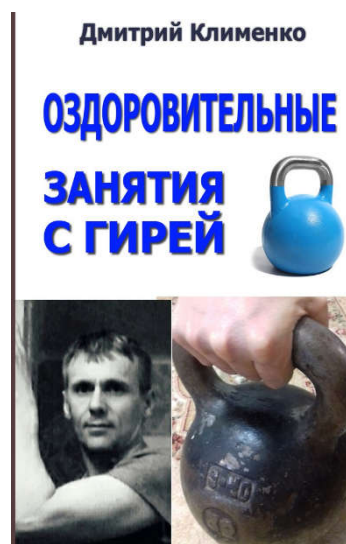
Стюарт МакРоберт. Думай!



Брукс Кубик
Тренинг Динозавров.
Забытые секреты силы
и развития тела



Дмитрий Клименко
ПРО ГИРЮ
публикации в интернете



МОЁ ЗДОРОВЬЕ - ЭТО МОЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ