

Простая и эффективная система тренировок для максимальной силы - Джим Вендлер

Мир пауэрлифтинга очень фрагментирован – десятки разных организаций, безэкипники против однослоек, против многослоек, неправильные решения судей, интернет герои и интернет-судьи. При всем этом есть огромное количество ненависти и негатива, изрыгаемое вновь и вновь. Будь я новичком в спорте, я бы не хотел иметь с ним ничего общего. Однако, суть пауэрлифтинга – это сила, и это то, что было в процессе – искусство тренинга, удовлетворение от тяжелой работы, гордость силы. Все это лежит в основе современного пауэрлифтинга. Все это привлекло меня в силовой тренировке, а не политика судейства, поддерживающая экипировка и очернение друг друга. Я был на Pro-Am в 2009, и ни в комнате для разминки, ни вообще где бы то ни было, я не услышал ни одного спортсмена, который говорил бы о тренировке. Все говорили о том, как лучше использовать экипировку. Никто не упоминал то, как они тренировались, чтобы стать сильнее или лучше. Это не является сутью пауэрлифтинга. Если вы думаете, что именно это и есть суть пауэрлифтинга, то вы читаете не ту книгу. И вы на самом деле занимаетесь не своим делом.

Это книга для людей, которые хотят стать сильнее. Если вы хотите присоединиться к этому клубу – продолжайте чтение. Если вы – член этого клуба, возвращайтесь. Если вы хотите рыдать и ссать по поводу судейства и того, какой вы слабый, спасибо, что показали свои истинное лицо, но все же валите отсюда. А теперь перейдем к делу.

Философия 5/3/1

Философия 5/3/1 более важна, чем повторения и подходы. Каждый раз, когда я чувствую, что сбился с пути, я перечитываю эти правила, чтобы удостовериться, что я делаю все правильно. Даже если вы решили что эта программа не для вас, эти простые положения выдержали проверку временем. Примите их своим сердцем и будете щедро вознаграждены.

Делайте упор на большие, многосуставные упражнения. Это на самом деле, никакой не секрет. Новичкам говорят делать это в течение многих лет, а продвинутые лифтеры постоянно обращаются к этим упражнениям. Многосуставные упражнения – это движения, которые включают более чем одну мышцу, то есть не изолированные упражнения вроде выпрямления ног, и позволяют построить большие мышцы. Эти упражнения наиболее эффективны для построения массы и силы. Примерами являются присед, тяга, жим лежа и силовой подъем штанги на грудь.

Начинайте с очень легких весов. Мои тренеры обращали внимание на это, еще когда я был в школе, но, к сожалению, я не слушал их. Надеюсь, вы будете. Старт с очень малых весов позволяет вам прогрессировать дольше. Это просто для каждого – хоть для новичка, хоть для опытного атлета – хотеть двигаться вперед по сравнению с самими собой. Ваши результаты будут расти в течение нескольких месяцев, но после этого они встанут, встанут еще раз и еще. Лифтеры теряются и не понимают, что способ решения проблемы в том, чтобы увеличить время, которое будет затрачено на достижение цели. Вам нужно продолжать двигаться вперед по дюймам. Это очень горькая пилюля для большинства лифтеров. Они хотят начинать с больших весов прямо сейчас. Это просто эго, и ничто не разрушит лифтера быстрее или на более долгий период – чем эго.

Прогрессируйте медленно. Это следует из того, что начинать нужно с небольших весов. Медленный прогресс может не дать вам лучших результатов сегодня, но даст их завтра. Чем дольше вы можете прогрессировать, даже если прогресс заключается в +1 повторении или 2,5 фунтах, тем больше это означает, что вы на самом деле прогрессируете. Люди постоянно усмеваются, когда я хочу, чтобы их жим поднялся на 20-25 фунтов за первый год. Они хотят программу, которая поднимет их жим на 40 фунтов за 8 недель. Когда они это говорят, я спрашиваю их, а сколько они прибавили в жиме за последний год, и они стыдливо опускают головы. Не понимаю, почему можно вообще не хотеть прогрессировать, пусть и на 5 фунтов. Это лучше, чем ничего. Это прогресс.

Пауэрлифтинг – это не 8-недельная гонка. Она длится не столько, сколько длилась ваша последняя программа. Она длится всю жизнь. Если вы поймете это, тогда медленный прогресс не будет таким уж камнем преткновения. На деле это может быть большим грузом, который вы снимете со своих плеч. Теперь вы сможете сфокусироваться на прогрессе в 5 фунтов, а не 50.

Одной из моих целей всегда было пожать стоя 300 фунтов. Летом 2008 я это сделал. Когда меня кто-либо спрашивает, какова моя следующая цель, я отвечаю просто: 305 фунтов. Если вы жмете 225 фунтов, а хотите жать 275 фунтов – то сначала вам нужно пожать 230.

Бейте личные рекорды. Вот в чем заключается все веселье, с чего начинается и чем заканчивается программа. Эта программа позволит вам побить большое количество рекордов на разы в течение всего года. Множество людей живут и умирают со своими максимумами на 1 повторение. По мне, так это недальновидно и глупо. Если ваш присед улучшился с 225x6 до 225x9, вы стали сильнее. Если вы будете продолжать ставить и бить рекорды на разы, вы станете сильнее. Не зацикливайтесь на увеличении максимумов в одном повторении. Если вы продолжаете бить ваши рекорды на разы, ваш максимум на 1 повторение тоже будет расти. Также есть простой способ сравнения повторных максимумов, который я объясню далее.

Улучшение личных рекордов – это отличный мотиватор и также отличный способ сделать тренировки несколько более оживленными. Когда вы это делаете, подходы и повторения несут в себе гораздо больше смысла. Всегда что-то находится под ударом. У вас будет большая концентрация и цель в тренировках. Вам больше не придется просто делать подход из 5 повторений. Вам нужно будет бить рекорды в повторениях, и бить рекорды в весах.

Все вышеуказанные соображения учтены в этой программе. Даже если вы не следуете именно этой программе, я верю, что эти вещи стоит выделить, независимо от того, что вы делаете или почему тренируетесь.

Программа 5/3/1

Это очень простая программа, с которой легко работать. Ниже приводится общая схема предлагаемого мной тренинга. Я расскажу более детально о каждом пункте в последующих главах.

- Тренировки проводятся 3-4 раза в неделю (на ваше усмотрение).
- Один день посвящается жиму стоя, другой день приседу до параллели, третий день – становой тяге и четвертый – жиму лежа.
- Каждый тренировочный цикл длится 4 недели.

- На первой неделе вы делаете 3 подхода по 5 повторений (3x5)
- На второй неделе вы делаете 3 подхода по 3 повторения (3x3)
- На третьей неделе вы делаете 1 подход по 5 повторений, 1 подход по 3 повторения и 1 подход с одним повторением.
- На четвертой неделе вы делаете 3 подхода по 5 повторений (3x5). Это легкая, разгрузочная неделя.
- После четвертой недели все начинается сначала, с 3 подходов по 5 повторений.
- Каждая неделя и каждый подход имеют свою процентовку, которой нужно следовать, так что вам не нужно будет больше гадать – что же делать?

Как видите, ничего замудренного в этой программе нет. Я верю в большие многосуставные движения, простые схемы подходов и повторений и разгрузку на каждой четвертой неделе. Эти концепции не являются чем-то новым, и я это принимаю. С другой стороны, красота этой программы в том, как вы начинаете. Если вы начинаете правильно, то и завершаете правильно.

Начало программы

Сначала необходимо определить максимумы в четырех движениях (присед, жим, тяга и жим стоя). Речь идет не о максимумах, которые как вы думаете, можете поднять. Не о максимумах, которые вы уже поднимали или максимумах, которые, как вы думаете, вы будете способны поднять. Речь идет о максимумах, которые вы можете показать ПРЯМО СЕЙЧАС. Не время быть хвастунами. Если вы переоцените свои максимумы, вас ждет жесткое пробуждение.

Если вы не знаете ваших максимумов в любом из этих движений, вы можете отдохнуть несколько дней и поглядеть, на что способны, или определить повторный максимум. Это хорошая идея для определения уровня вашей силы без того, чтобы поставить на штангу вес для максимальной попытки. Вот как делается:

- Установите 1ПМ для конкретного движения. Если вы не можете сделать даже этого, вам, скорее всего, не нужно проходить эту программу.

- Возьмите 80% или 85% от предполагаемого максимума и выполните столько повторений, сколько сможете.

- Подставьте количество повторений и вес в нижеприведенную формулу и получите оценку вашего 1 ПМ:

Вес x Повторения x .0333 + Вес = Предполагаемый 1 ПМ.

Когда вы определите максимумы для каждого движения (жим, присед, тяга и жим стоя), я хочу, чтобы вы взяли 90% от этих максимумов и использовали их как ваш максимум в течение первых 4 недель тренировочного цикла. Наиболее простым способом сделать это является умножение вашего максимума на .9 (то есть, на 0,9). Например, предположим, что у вас тяга 400 фунтов, присед 385 фунтов, 190 фунтов – жим стоя и 295 фунтов – жим лежа. Ваши цифры бы выглядели в этом случае следующим образом:

- Тяга; $400 \times 0,9 = 360$

- Присед; $385 \times 0,9 = 345$

- Жим стоя: $190 \times 0,9 = 170$

- Жим лежа: $295 \times 0,9 = 265$

После этого вы начинаете программу 5/3/1, используя вышеприведенные значения (360, 345, 170, 265) как начальные максимумы.

Это позволит вам использовать субмаксимальные веса, чтобы стать сильнее, и поскольку вы не будете постоянно работать с большими весами, ваше тело будет свежим, и вы не столкнетесь с застоем или регрессом. Если решите, что не хотите этого делать – не проходите эту программу. Я слышал много вопросов о том, почему нужно делать именно так, ответ прост: начиная с величин на 10% меньше ваших максимумов, вы не перегорите, и не войдете в застой. Так что оставьте это за дверью и делайте все правильно. Вам не нужно работать на уровне ваших истинных максимумов, чтобы прибавлять, используя эту программу. Вот некоторые примеры:

- Монте Спаркмэн пожал 440 на соревнованиях, используя 405 в качестве тренировочного максимума

- Джим Вендлер – вытянул 710 фунтов, не работая с тренировочным максимумом, большим чем 650 фунтов

- Лей Ан Яцкевич – пожал 135×10 и 175×1 , используя в качестве тренировочного максимума вес не более 140 фунтов

- Фил Уайли – вытянул 677 на соревнованиях, при том, что его лучший результат на тренировке был 550×9

Это, конечно крайние случаи, но суть в следующем: вам не нужно тренироваться максимально тяжело, чтобы стать сильным. Вам нужно тренироваться оптимально. Это величайший урок, который я получил от Луи Симмонса. Итак, первая часть этой программы завершается нахождением ваших максимумов в приседе, жиме, тяге и жиме стоя. После того, как вы получите эти максимумы, возьмите на себя обязательство начать вашу тренировочную программу с 90% от максимума.

Неделя 1 Неделя 2 Неделя 3 Неделя 4

65% x 5 повторений 70% x 3 повторения 75% x 5 повторений 40% x 5 повторений

75% x 5 повторений 80% x 3 повторения 85% x 3 повторения 50% x 5 повторений

85% x 5 повторений или более 90% x 3 повторения или более 95% x 1 повторение или более 60% x 5 повторений

Вы также можете работать по другому варианту, который также во многом базируется на программе 5/3/1 для пауэрлифтинга.

Неделя 1 Неделя 2 Неделя 3 Неделя 4

70% x 3 повторения 65% x 5 повторений 75% x 5 повторений 40% x 5 повторений

80% x 3 повторения 75% x 5 повторений 85% x 3 повторения 50% x 5 повторений

90% x 3 повторения или более 85% x 5 повторений или более 95% x 1 повторение и более 60% x 5 повторений

Понимаю, сейчас будет тонна вопросов, вроде того, почему недели 1 и 2 поменялись местами. Наибольшая причина для этого в том, что это позволяет вам поработать в синглах в две самые тяжелые недели и иметь неделю разгрузки между ними (это будет показано далее в книге). Вот как это делается:

Неделя 1 – 3x3 + тяжелые синглы

Неделя 2 – 3x5

Неделя 3 – 5/3/1 + тяжелые синглы

Неделя 4 – 3x5, разгрузка

Итак, по вышеприведенному примеру, мы теперь видим, что 4-недельная программа построена в форме волны, примерно следующим образом:

Неделя 1 – Тяжелая

Неделя 2 – Средняя

Неделя 3 – Тяжелая

Неделя 4 – Легкая

Это помогает восстанавливаться между тяжелыми неделями и тяжелыми синглами. Вы отметите в программах и схемах в книгах, что неделя 3x5 (вторая) не включает в себя повторных максимумов.

Последний подход

Какой бы вариант вы не выбрали, вы увидите, что инструкция по последнему подходу за тренировку читается как «столько-то повторений или более». Вот где начинается веселье. Последний подход в тренировке – это подход, выполняемый на полную катушку. Вы должны сделать столько повторений, сколько сможете. Я удержусь от того, чтобы рекомендовать всем идти до отказа, потому что это не то, чего я хочу. Я бы этого не посоветовал. Однако последний подход должен быть трудным, таким, на котором вам придется сфокусироваться. Именно в это время вы упираетесь и пытаетесь сдвинуть вселенную.

Поскольку вы работаете с весами, рассчитываемыми от максимумов, на 10% меньших, чем ваш истинный, вы должны быть способны легко выполнить рекомендуемое количество повторений. Это заранее известно. Однако в последнем подходе, вам нужно продвинуться вперед и выжать из себя больше – не до такого отказа, что вы помираете и не можете тренироваться остаток недели, но какую-то часть ваших жизненных сил это должно забрать. Я настоятельно рекомендую ставить в своем уме цели для этих последних подходов. Сядьте, допустим, за сутки или за неделю до этого и подумайте, сколько повторений вы хотите сделать. Увидьте себя, выполнившего их. Запишите это и визуализируйте гриф в ваших ладонях или на спине. Когда время придет – дайте себе волю и атакуйте вес.

Я всегда думал о выполнении предписанного количества повторений просто как о тесте силы. А вот все что больше этого – строит силу, мышцы и характер. Выполнение предписанного количества повторений показывает, что ваше тело достаточно сильно для тренировки. Дополнительные повторения – ваш способ доминировать над тренировкой и становиться лучше.

Однако вынужден предупредить: не воспринимайте более легкие подходы как подарок. Они ментально настраивают вас на подходы с большими весами. Если эти подходы легки и выполняются взрывообразно, вы будете уверены и сильны в последнем подходе. Если вы относитесь к ним слишком поверхностно, или ваш разум не будет готов к последнему подходу.

По мере того, как вы будете прогрессировать с этой программой, веса будут расти, и увеличивать количество повторений станет тяжелее. Если вы прогрессируете медленно и начинаете с более легкого веса, то вы будете продолжать прогрессировать более продолжительное время, и последний подход будет оставаться мотивирующим фактором.

Важно: на 4 неделе (на неделе разгрузки), НЕ НУЖНО идти на максимум повторений. Эта неделя предназначена для того, чтобы выполнить немного легкой работы и подготовиться к следующему месяцу тренировок.

Как прогрессировать

Поскольку я верю в начало с легкими весами и медленный прогресс, эта программа является очень легкой системой для постепенного ежемесячного прогресса. Помните, первые четыре недели начинаются с максимума, который на 10% меньше вашего истинного максимума. У меня занимались лифтеры, которые использовали и на 15% меньше в начале и получали отличные результаты. Также, вам нужно удостовериться, что расчеты основываются на тренировочном максимуме, а не соревновательном.

Для иллюстрации, давайте возьмем гипотетического лифтера, истинные максимумы которого составляют:

- Присед: 315

- Жим: 250

- Жим стоя: 170

- Становая тяга: 350 фунтов

Первые четыре недели будут выглядеть примерно так:

Жим стоя (150)

Неделя 1 Неделя 2 Неделя 3 Неделя 4

Повторения Вес Повторения Вес Повторения Вес Повторения Вес

5 100 3 105 5 115 5 75

5 115 3 120 3 130 5 90

5 130 3 135 1 145 5 105

Тяга (325 фт.)

Неделя 1 Неделя 2 Неделя 3 Неделя 4

Повторения Вес Повторения Вес Повторения Вес Повторения Вес

5 215 3 230 5 245 5 165

5 245 3 260 3 280 5 195

5 280 3 295 1 310 5 230

Жим (225)

Неделя 1 Неделя 2 Неделя 3 Неделя 4

Повторения Вес Повторения Вес Повторения Вес Повторения Вес

5 150 3 160 5 170 5 115

5 170 3 180 3 195 5 135

5 195 3 205 1 215 5 160

Присед (285)

Неделя 1 Неделя 2 Неделя 3 Неделя 4

Повторения Вес Повторения Вес Повторения Вес Повторения Вес

5 190 3 200 5 215 5 145

5 215 3 230 3 245 5 175

5 245 3 260 1 275 5 200

В крайней левой колонке вы увидите, что каждому движению соответствует некий максимум. Это число на 10% ниже, чем то, что лифтер реально способен показать в зале. Привыкание к первым четырем неделям этого цикла может быть трудным, поскольку многие лифтеры привыкли ходить на максимум постоянно. Они стоят на тех же весах в течение месяцев и не показывают никакого прогресса. После этого, когда им предлагают снизить нагрузку, они недовольно поднимают руки и говорят – «Так я не стану сильным!».

Я на самом деле не знаю, в чем тут проблема, потому что они в любом случае не становятся сильными. Также программа может быть трудной для лифтера, который привык постоянно делать синглы. Эта программа требует от вас способности выложиться в последнем подходе. Это зачастую приводит к выполнению 10 и более повторений. В очередной раз напоминаю, что во время разгрузочных недель вы должны выполнять ровно столько повторений, сколько написано. Не нужно идти на максимум повторений во время этих тренировок. Первые четыре недели также являются отличным вариантом установления некоторых личных рекордов. Отслеживайте их старайтесь побить.

На второй четырехнедельной фазе, лифтер увеличивает свои максимумы не более чем на 5 фунтов в движениях для верха тела, и 10 фунтов для низа тела. Эта прибавка – для максимумов, от которых вы считаете свои процентовки. НЕ НУЖНО увеличивать вес в каждом подходе.

Следующие 4 недели будут выглядеть примерно так:

Жим стоя (155)

Неделя 1 Неделя 2 Неделя 3 Неделя 4

Повторения Вес Повторения Вес Повторения Вес Повторения Вес

5 105 3 110 5 120 5 80

5 120 3 125 3 135 5 95

5 135 3 140 1 150 5 110

Тяга (335)

Неделя 1 Неделя 2 Неделя 3 Неделя 4

Повторения Вес Повторения Вес Повторения Вес Повторения Вес

5 220 3 235 5 255 5 170

5 255 3 270 3 285 5 205

5 285 3 305 1 320 5 235

Жим (230)

Неделя 1 Неделя 2 Неделя 3 Неделя 4

Повторения Вес Повторения Вес Повторения Вес Повторения Вес

5 150 3 165 5 175 5 115

5 175 3 185 3 200 5 140

5 200 3 210 1 220 5 165

Присед (295)

Неделя 1 Неделя 2 Неделя 3 Неделя 4

Повторения Вес Повторения Вес Повторения Вес Повторения Вес

5 195 3 210 5 225 5 150

5 225 3 240 3 255 5 180

5 255 3 270 1 285 5 210

Помните, что вы всегда пытаетесь выполнить как можно больше повторений в последнем подходе в каждой тренировке. В следующем месяце вы следуете тому же принципу в том, что касается прибавок – поднимаете максимум на 5 фунтов для верха тела и на 10 – для низа тела. Вот следующие 4 недели тренировочного цикла:

Жим стоя (160)

Неделя 1 Неделя 2 Неделя 3 Неделя 4

Повторения Вес Повторения Вес Повторения Вес Повторения Вес

5 105 3 115 5 120 5 80

5 120 3 130 3 140 5 100

5 140 3 145 1 155 5 115

Тяга (345)

Неделя 1 Неделя 2 Неделя 3 Неделя 4

Повторения Вес Повторения Вес Повторения Вес Повторения Вес

5 225 3 245 5 260 5 175

5 260 3 280 3 295 5 210

5 295 3 315 1 330 5 245

Жим (235)

Неделя 1 Неделя 2 Неделя 3 Неделя 4

Повторения Вес Повторения Вес Повторения Вес Повторения Вес

5 155 3 165 5 180 5 120

5 180 3 190 3 200 5 145

5 200 3 215 1 225 5 165

Присед (305)

Неделя 1 Неделя 2 Неделя 3 Неделя 4

Повторения Вес Повторения Вес Повторения Вес Повторения Вес

5 200 3 215 5 230 5 155

5 230 3 245 3 260 5 185

5 260 3 275 1 290 5 215

Просто, не так ли? Вот это – маленькие, плавные шажочки, которые со временем приведут к большим прибавкам, именно это и есть суть лифтинга. Вы увеличиваете максимумы, над которыми вы работаете от одной четырехнедельки к другой, до тех пор, пока не окажетесь неспособны выполнить предписанное количество повторений и подходов.

Застой с точки зрения системы 5/3/1

Вы рано или поздно придете к ситуации, когда не можете показать никакого прогресса в упражнении. У вас не будет получаться выполнить ожидаемое количество подходов и повторений, а веса станут даваться слишком тяжело. Когда это происходит, я просто беру 90% от своего максимума (хоть от 1 ПМ, хоть от повторного) и начинаю все сначала.

Например, допустим, я сделал в армейском жиме 205x4, пройдя программу первый раз. Используя калькулятор максимумов, я получаю мой ожидаемый максимум в одном повторении – 230 фунтов. Поскольку я начал с максимума, на 10% меньшего, чем истинный, мой начальный максимум должен был быть 210. После шестимесячного курса, я дошел до повторного максимума 185x10. Это дает ожидаемый максимум на 1 повторение в 245 фунтов. Теперь я уменьшаю максимум на 10% от 245 фунтов (220) и вновь начинаю работать, повышая в той же манере. Это что-то вроде трех шагов вперед и одного назад. Возможно, у вас наступит застой в одном движении, прежде чем вы упретесь в стену в остальных. Когда это происходит, вам нужно уменьшить только то движение, которое перестало прогрессировать. Если у вас застой в нескольких движениях, и вы чувствуете что вас все достало, устройте неделю разгрузки и пересчитайте максимумы.

Если вы действительно начинаете с максимума на 10% меньше, чем ваш истинный, вы можете ожидать, что пройдете как минимум 5-7 циклов, до того как войдете в застой. Я проходил через 8, прежде чем мне приходилось отступить.

Как разогреваться

Разогрев перед тренировкой очень важен. Я обычно рекомендую следующую схему:

- 1x5 @ 40%

- 1x5 @ 50%

- 1x3 @ 60%

- Рабочие подходы

Целью разогрева является подготовка к отличным рабочим подходам – вовсе не заурядное дело. Вам не стоит использовать слишком много подходов в разминке, чтобы подготовиться к рабочим подходам. Для более детального разогрева всего тела см. N.O.V. пауэрлифтинг далее в этой книге.

Сравнение повторных максимумов

Как вы сравниваете ваши 6 ПМ и 3 ПМ? Откуда вам знать, который из них лучше? Лучше ли ваш новый максимум на 8 повторений, чем старый на 2 повторения? Я еще со школы использовал следующую формулу для расчетов повторных максимумов. Она позволяла мне оценить, где я нахожусь, и увидеть, как мой тренинг прогрессирует без попыток сходить на истинный максимум в 1 повторении. Эта формула не обязательно даст точную оценку вашему 1 ПМ, но она дает вам неплохой способ отслеживать ваш прогресс. Вот она:

Вес x Повторения x 0,0333 + Вес = Расчетный 1 ПМ

Единственной константой в этой формуле является 0,0333. Все остальные числа определяются вашим состоянием. Мы можем попробовать посравнить, чтобы это проиллюстрировать. Давайте предположим, что вы вытянули на одной тренировке 550x9, а на другой – 580x5.

$550 \times 9 \times 0,0333 + 550 = 715$

$580 \times 5 \times 0,0333 + 580 = 675$

Из выше приведенного мы видим что 550x9 – это более сильный повторный максимум, чем 580x5. Лучше всего это использовать для мотивации и для ментальной подготовки к тренировкам. Допустим, вы пожалели на последней тренировке 255x8. На следующей неделе у вас последний предписанный подход – 270x3, однако вы хотите побить результат прошлой недели. Как это сделать? Сначала, нужно вычислить, каков максимум, соответствующий 255x8.

$255 \times 8 \times 0,0333 + 255 = 322$. Если вы хотите побить этот результат, то нужно вычислить, как много повторений в соответствии с формулой, нужно выполнить с 270 фунтами.

$270 \times 6 \times 0,0333 + 270 = 323$

Это не такая большая прибавка, но это все же прибавка, и это самое важное, что нужно помнить. Придется немного пробежаться по цифрам, чтобы выяснить, сколько повторений вам потребуется, однако это заставит вас действительно выложиться в последнем подходе. Это даст вам концентрацию в течение дня и во время тренировки.

Что делать в не самые лучшие дни

Вам не все время предстоят только хорошие дни тренировок. Жизнь полна отвлекающих факторов, и вы подвержены влиянию стрессов. Совместите это с плохим сном ночью, недостатком еды, и вы смотрите на множество вещей, которые потенциально могут пойти не так, как надо. Итоговым выводом тут является то, что у вас не будут постоянно отличные дни тренировок.

Когда такое случается, я рекомендую сходить в зал с единственной целью – выполнить работу с запланированными весами и уйти. Веса могут ощущаться как тяжелые, но каждая часть этой программы предназначена, чтобы дать свой вклад во все остальные части – от одной тренировки к следующей, и от одной волны к следующей. Текущая неделя работы 3x5 подводит вас к следующей неделе 3x5 на следующей волне.

5/3/1 для пауэрлифтинга – обзор

Мы можем разделить тренировочный процесс на три фазы – межсезонье, подготовительный период и предсоревновательный период. Все фазы выстраиваются друг за другом и их легко вписать в ваш график. Проблема, с которой я столкнулся при написании этой книги – как обеспечить простоту понимания и не превратить текст в некое подобие научной работы. Может, я слишком много о себе думаю, потому что никто бы меня не перепутал с академиком, но подготовка к соревнованиям – это не трудное дело. Люди, по-видимому, забывают это. Если вы сильны, вы поднимаете большие веса. Если вы слабы – вы ищите оправдания. Тут нет двух вариантов. Итак, примем это во внимание и приведем в качестве постоянного напоминания краткое содержание трех фаз, чтобы вам было понятно. Эти фазы используются как с экипировкой, так и без.

Межсезонье (вы еще не выбрали соревнования или у вас осталось больше 8 недель): Это то время, когда везде идет тяжелая работа, направленная на повышение кондиций. – большие веса, подсобка и ОФП. Также это время сфокусироваться немного на одном из аспектов, если нужно. Например, если вы налегаете на повышение личных рекордов, сделайте это приоритетом и убавьте подсобку. Если вы толстяк, и вам нужно набрать мышечную массу и сбросить жирок, делайте основные движения (никаких дополнительных повторений), налегайте на подсобку с малыми интервалами отдыха и большими объемами и ОФП. Всем этим легко манипулировать в рамках базовой программы.

- обычная работа по программе 5/3/1. Попробуйте улучшить результаты в последних подходах, когда хорошо себя чувствуете, но всегда оставляйте про запас одно-два повторения.

- Акцент на подсобке чтобы набрать мышечную массу, улучшить результаты в базовых движениях и сбалансировать ваш тренинг и тело.

- Акцент на ОФП. Сохраняйте тело стройным, а разум – сильным. Для многих людей это самое трудное. Вам нужно пройти через это, особенно если вы в ужасной форме.

Подготовительный период (у вас есть соревнования в плане): в этот период все концентрируется по большей части на увеличении вашего 1 ПМ. Тренировка в этот период более целенаправленна. Лучше не пытаться бежать впереди паровоза, а потихоньку повышать результат в синглах. Если вы сосредотачивались на чем-то в течение межсезонья (ОФП, набор мышечной массы), настало время двигаться вперед и позволить работе, которую вы проделали, самой о себе позаботиться (иначе говоря, не пытайтесь фокусироваться на двух вещах разом). Вот так вы можете перетренироваться. Помните о вашей цели.

- Не налегайте на улучшение результата в последнем подходе слишком усердно, вы можете выполнить больше повторений, чем предполагалось, но не нужно идти до отказа. Введите синглы в ваш тренинг.

- Улучшайте результаты в подсобке, но не позволяйте ей мешать основным движениям.

- Выполняйте достаточное количество ОФП для ее поддержания. Ее нельзя вводить в этой фазе, поскольку дополнительный стресс и нагрузка уведут вас от лифтинга. Когда же вы адаптируетесь к фактору стресса, все будет в порядке.

Подготовка к соревнованиям (обычно за 4-6 недель до соревнований): в это время вы точите и полируете свое тело и разум. Никакой негатив не в состоянии сбить вас с истинного пути. Качество работы более важно, чем ее количество. Каждый подход выполняется с идеальной техникой, силой и скоростью. Отказ – это слабость.

- не пытайтесь идти на максимум в последних подходах по системе 5/3/1. Синглы используются вплоть до предпоследней или предпредпоследней недели до соревнований.

- убавьте объем подсобки, чтобы сосредоточиться на основной работе.

- работайте над ОФП в поддерживающем режиме или уберите ее вовсе. Это зависит от восстановления и выбирается вами.

Что бы я хотел, что вы поняли, так это то, что наиболее важными факторами в использовании программы 5/3/1 (да и любой программы вообще) во время подготовки к соревнованиям являются следующие:

- управление объемом основных рабочих подходов: есть периоды, когда вы пытаетесь выжать максимальные прибавки из программы, и другие времена, когда вы больше оставляете про запас. Чем дальше вы от соревнований, тем с большим усердием можете пытаться показать результат в последнем подходе. Чем ближе вы к соревнованиям, тем меньше нужно пытаться выжать из себя.

- управление объемом подсобки: в межсезонье вы налегаете на нее по-полной. А по мере того, как приближаетесь к соревнованиям, вам нужно концентрироваться на основных движениях.

- введение синглов в программу 5/3/1: это очень просто сделать, и это будет объяснено далее. Это поможет вам подготовить тело и разум к более тяжелым весам.

- управление тренировкой ОФП: я все еще верю первостепенную важность этого предмета для общей силы и здоровья. Чем дальше вы от соревнований, тем больше можете налегать на ОФП. Чем вы ближе к ним, тем меньше работы на ОФП будете делать. Поберегите себя и сэкономьте достаточно восстановительной способности для основных движений.

Всеми этими вещами нужно манипулировать, чтобы ваше тело смогло выйти на пик к соревнованиям. В слишком большом числе случаев люди пытаются наверстать упущенное ранее и слишком усердствуют незадолго до соревнований. Это ведет к перетренировке, мышечным болям и плохим выступлениям. Окажите себе любезность и займитесь делом тогда, когда его нужно делать. Не надо «зубрить в ночь перед экзаменом». Это не колледж.

Тренинг в межсезонье

Межсезонье имеет место тогда, когда у вас есть большой промежуток времени до ближайших соревнований (более 8 недель). В это время все довольно сурово и тяжело – как основные движения, так и подсобка с ОФП. Это время, когда вы строите силу, тело и разум. Это – основа, сердце тренинга. В другие фазы вы просто все это доводите до ума. Это время, когда вы становитесь большим и сильным.

Межсезонье – работа на массу

Это программа, которая вызовет у большинства из вас непроизвольную эрекцию. Большинство людей являются латентными бодибилдерами, даже если наловчились двигать большие веса на помосте. Если ваша цель – масса (мышечная, а не жир), то придется служить этому господину. Невозможно работать над всем одновременно. Это перетренировка и плохое составление тренировочного плана.

Основное упражнение (первое упражнение на тренировке): Выполняется строго запланированное количество повторений. Это позволяет поддерживать/увеличивать вашу общую силу, не уменьшая объем подсобки. Вы можете обнаружить, что выполнение запланированного количества повторений и не более будет на деле увеличивать вашу силу, поскольку вы не будете слишком усердно пытаться повысить результат. Это даст вам скорость и силы. Однако не останавливайтесь на этом. Вам нужно продолжать выполнять и более тяжелую работу.

Подсобка: поскольку вы тренируетесь, чтобы стать больше, вам нужно сосредоточиться на этой части тренинга. Я очень рекомендую плавно выходить на большие объемы, поскольку тут нет никакой нужды сходу прыгать в холодную воду. Слишком часто люди пытаются сделать все зараз, когда увеличивают объем, и они полностью выгорают за пару-тройку тренировок. Так что добавляйте объем постепенно. Лично я думаю, что «скучная, но объемная» подсобка работает очень хорошо для большинства людей (это детально объясняется в книге 5/3/1). Это просто, но невероятно эффективно.

ОФП: ОФП нужно выполнять так, чтобы просто поддерживать ваш текущий уровень (или немного улучшить его), но при этом, чтобы ОФП не отбирала лишнего от вашей восстановительной способности. Это на самом деле зависит от того, в каком вы сейчас состоянии и насколько плоха ваша физическая форма. Ну и в самом-то деле, если вы жирный и не в форме, то вам, наверное, не понадобится тренироваться по этой программе, не так ли?

Подойдет что-нибудь простое, такое как три легких тренировок на тренажере The Prowler, пара хороших прогулок, немного тренировки по программе стронгмэнов после тренировки (переворачивание шин, прогулка фермера и т.д.) или прогулки в тяжелом жилете по лестнице или по холмам. Ни одно из этих упражнений не нужно делать так, чтобы это нанесло ущерб наращиванию массы.

Примечание: научитесь есть много. Есть два простых способа это делать, и пожалуйста, не будьте одними из тех, кто спорит об этом. Это работает.

1. Пейте галлон молока в день. Мне плевать, какого. Просто делайте это.

2. Принимайте нормальную пищу 4 раза за день. После каждого приема пищи, пейте протеин/заменитель питания/гейнер, разведенный в двух чашках молока. Добавьте чего хотите, чтобы увеличить калорийность.

Вот так! Перестаньте быть тощим занудой, который придумывает себе оправдания. Будьте человеком действия.

Понедельник

- Жим стоя, подходы/повторения по программе 5/3/1 плюс один дроп-сет из 10-15 повторений (каждый подход жима стоя нужно делать в суперсете с подтягиваниями или тягами верхнего блока на широчайшие);

- Жимы гантелей на плечи, 5 подходов по 10 повторений;

- Сгибания рук со штангой, 5 подходов по 10 повторений;

- Подъемы рук с гантелями обратным хватом/подъемы рук через стороны (суперсет), 3 подхода по 10 повторений в каждом;

- ОФП;

Вторник

- Тяга, подходы/повторения по схеме 5/3/1;

- Наклоны, 4 подхода по 10 повторений;

- Тяга к поясу в наклоне, 4 подхода по 10 повторений;

- Сгибания ног, 4 подхода по 12 повторений;

- Пресс с помощью ролика, 4 подхода по 12 повторений;

- ОФП;

Четверг

- Жим лежа, подходы/повторения по схеме 5/3/1 плюс 1 дроп-сет по 10-15 повторений (каждый подход жима нужно делать в суперсете с подтягиваниями или тягами верхнего блока на широчайшие);

- Жим гантелей лежа на скамье, 5 подходов по 10 повторений;

- Тяги с опорой грудью, 5 подходов по 12 повторений;

- Трицепс на верхнем блоке, 100 повторений;

- Тяги к лицу, 100 повторений;

- ОФП.

Пятница

- Присед, подходы/повторения по схеме 5/3/1 плюс 1 дроп-сет из 20 повторений;
- Жим ногами, 4 подхода по 10 повторений;
- ГХР, 4 подхода по 10 повторений;
- Подъем ног в висе, 4 подхода по 10 повторений;
- ОФП.

Программа тренировки силы в межсезонье

Нам всем, так или иначе, это нужно. Черт, пауэрлифтинг – наш спорт и всем нам нужно становиться сильнее, да? Но те, кто доволен процентом подкожного жира и массой, вот они могут налегать на основные движения несколько жестче и больше фокусироваться на них. Это, вероятно, лучшая программа общего назначения. Так что, если не знаете, в каком вы сейчас положении или что делать – выполняйте ее. Она сочетает все в более сбалансированном виде, чем другие две программы.

В этой программе меньший акцент делается на подсобку, выполняется меньший ее объем, больше внимания уделяется основной работе и установлению личных рекордов. Времени на то, чтобы рассмотреть общую программу, больше, так что выберите подходы, в которых вы хотите пойти до упора (то, что я называю «выбором своей битвы») и соответственным образом составьте ваш тренировочный план. Это особенно справедливо для более опытных лифтеров. Им нужно меньше объема подсобки, а больше хороших дней тренировок, дней личных рекордов и больше восстановления. Лифтеры, относящиеся к этой категории, обычно работают на грани отказа. Раз в одну-две недели выбирайте одно упражнение, в котором будете тренироваться действительно тяжело. В остальные дни выполняйте предписанное количество повторений.

Если честно, эта философия хорошо работает практически для всех, за исключением полных новичков. Выбирая свои битвы, вы можете регулировать интенсивность тренировочных усилий в зависимости от самочувствия. Вот почему программа 5/3/1 так хорошо работает. Она имеет встроенную саморегуляцию. Когда по ощущениям все хорошо, вы идете на рекорд. Когда все плохо или просто нормально, вы можете выполнить предписанное количество повторений и, тем не менее, обеспечить себе прогресс на следующей тренировке. Помните, каждая тренировка – это просто шаг вперед к следующей. Иногда это большой шаг (большая прибавка к личному рекорду), а иногда – маленький шагок. Но вы постоянно движетесь вперед, вот это важно. Вы всегда строите.

Подсобка выполняется, но никогда не делается с психологической накруткой – тут доминирует идея тренировки мышц, а не движений. Например, эти лифтеры могут получить больше от наклонов со штангой 135 кг, чем новичок от предельных усилий с 225 фунтами.

Для ОФП я очень рекомендую делать акцент в дни для низа тела. Выполняйте всю тяжелую работу в эти дни. Делайте легкую ОФП в дни для верха тела. Вот примерные ориентиры:

- Тяжелая ОФП: работа на Prowler, толкание – 15 спринтов по 40 ярдов, используя верхние ручки, с весом 90 фунтов, 90 секунд для отдыха;

- Легкая ОФП: работа на Prowler, толкание – 8 спринтов по 40 ярдов, используя верхние ручки, с весом 90 фунтов, 60 секунд для отдыха.

Понедельник

- Жим стоя, подходы и повторения по программе 5/3/1 (каждый подход жима стоя нужно выполнять в суперсете с подтягиваниями или тягами верхнего блока для широчайших);
- Жимы для дельт с гантелями, 3 подхода по 10 повторений;
- Отжимания на брусьях, 3 подхода по 10 повторений (с дополнительным отягощением);
- Тяги к лицу (фэйс пуллс), 3 подхода по 20 повторений;
- Сгибания рук со штангой, 3 подхода по 10 повторений;
- Легкая ОФП;

Вторник

- Становая тяга, подходы и повторения по программе 5/3/1;
- Наклоны, 3 подхода по 10 повторений;
- Тяга к поясу в наклоне, 3 подхода по 10 повторений;
- Сгибания ног, 3 подхода по 12 повторений;
- Пресс, ролик, 4 подхода по 12 повторений;
- Тяжелая ОФП;

Четверг

- Жим лежа, подходы и повторения по программе 5/3/1 (каждый подход жима лежа должен выполняться в суперсете с подтягиваниями или тягами верхнего блока для широчайших);
- Жим гантелей лежа, 3 подхода по 10 повторений;
- Отжимания с blast strap (ручки на веревках), 3 подхода по 12 повторений;
- Тяга с опорой грудью, 3 подхода по 12 повторений;
- Махи гантелями в наклоне, 3 подхода по 20 повторений;
- Легкая ОФП;

Пятница

- Присед, подходы и повторения по программе 5/3/1;
- Жим ногами, 3 подхода по 10 повторений;
- ГХР, 3 подхода по 10-15 повторений;
- Подъем ног в висе, 3 подхода по 10 повторений;
- Тяжелая ОФП;

Тренировка в межсезонье для лифтера, использующего экипировку

Вышеприведенные программы можно использовать как для экипировочника, так и для безэкипника, но зачастую лифтеру нужно больше времени в экипировке, чтобы привыкнуть к ней. Вот почему я разработал специальную программу специально для экипировочников, чтобы они могли приспособиться к своей экипировке, и при этом получать прибавки в силе без экипировки, не жертвуя восстановлением. Я все еще требую, чтобы в последних подходах тренировки без экипы вы работали тяжело. Не пренебрегайте этим! Также хочу отметить, что для экипировочников я убрал жим стоя и заменил его жимом с трех досок. Я по-прежнему считаю жим стоя очень важным. Он должен использоваться постоянно как подсобка для экипировочника. Сильные плечи никогда не выйдут из моды. Однако работа с досок будет использоваться для улучшения середины и локаута в жиме. Также можно делать жим с 4 досок (или с любого количества досок, которое хорошо работает для вас). Я дам полную, четырехнедельную программу, включающую всю базу.

Неделя 1

Понедельник

- Жим с трех досок, 3 подхода по 3 повторения;
- Подсобка/ОФП;

Вторник

- Становая тяга, 3 подхода по 3 повторения, 1 подход из 1 повторения с 80% от соревновательного максимума (используйте комбез для сингла);
- Подсобка/ОФП;

Четверг

- Жим лежа, 3 подхода по 3 повторения, 1 подход из 3 повторений с 80% от соревновательного максимума (используйте майку для трипла);
- Подсобка/ОФП;

Пятница

- Присед, 3 подхода по 3 повторения, 1 подход из 3 повторений с 80% от соревновательного максимума (используйте комбез/брифсы и бинты для трипла);

- Подсобка/ОФП;

Неделя 2

Понедельник

- Жим с трех досок, 3 подхода по 5 повторений;

- Подсобка/ОФП;

Вторник

- Становая тяга, 3 подхода по 5 повторений;

- Подсобка/ОФП;

Четверг

- Жим лежа, 3 подхода по 5 повторений;

- Подсобка/ОФП;

Пятница

- Присед, 3 подхода по 5 повторений;

- Подсобка/ОФП;

* Помните, на этой неделе вы не идете на повторные максимумы в последнем подходе. Делайте предписанное количество повторений и переходите к подсобке.

Неделя 3

Понедельник

- Жим с трех досок, подходы и повторения по программе 5/3/1;

- Подсобка/ОФП;

Вторник

- Становая тяга, подходы и повторения по программе 5/3/1, плюс 1 подход из 1 повторения с 85% от соревновательного максимума (используйте для сингла комбез);

- Подсобка/ОФП;

Четверг

- Жим лежа, подходы и повторения по программе 5/3/1, плюс 1 подход из 1 повторения с 85% от соревновательного максимума (используйте майку для сингла);

- Подсобка/ОФП;

Пятница

- Присед, подходы и повторения по программе 5/3/1, плюс 1 подход из 1 повторения с 85% от соревновательного максимума (используйте комбез/брифсы и бинты для сингла);

- Подсобка/ОФП;

Неделя 4

- Разгрузка (экипировка не используется, работайте по обычной схеме для разгрузки). Примечание: Процентки являются лишь примерным ориентиром для экипировочников. Я рекомендую работать даже с меньшими процентками, если потребуется.

Пожалуйста, помните, что вышеприведённые процентки отсчитываются от ваших лучших соревновательных движений, а не от того, что вы мечтаете поднимать. Так делается потому, что это межсезонье, и вы не находитесь на пике для близлежащих соревнований. Эта работа в межсезонье позволит вам привыкнуть к экипировке и при этом тренировать силу. Ключ к успеху - не угробить себя экипировкой. Делайте ровно столько, сколько нужно, чтобы оставаться в своей технике и ощущать экипировку – и не больше. Мы все еще фокусируемся на увеличении силы, а работа в экипировке в этой части тренинга вторична. Помните: чем меньше веса, которые вы можете использовать с экипировкой в этих тренировках и при этом получать пользу, тем лучше. Вы будете менее измотаны и при этом будете пожинать хорошие плоды.

Подготовительный период

Независимо от того, на чем были сфокусированы ваши тренировки в межсезонье, теперь время сфокусироваться на соревнованиях. Так что лучше бы вам к этому моменту тренироваться в кайф и осознавать, что это строит основание, на котором вы сейчас начнете возводить здание. Основные отличия между межсезоньем и подготовительным периодом в том, что теперь уже нет повторных максимумов, мы включаем синглы в тренинг, мы уменьшаем объем подсобки, и уменьшаем объем ОФП, снизив его до поддерживающего уровня. Подготовительный период длится 4 недели и будет выглядеть примерно следующим образом, если вы безэкипировочник. Если вы экипировочник, но вам не требуется практика с экипировкой, вы также можете выполнять следующее.

Подготовительный период для безэкипировочного лифтера

Неделя 1

Понедельник

- Жим стоя 3 подхода по 3 повторения;

- Подсобка/ОФП;

Вторник

- Тяга, 3 подхода по 3 повторения, 1 подход из 1 повторения с 85% от планируемого соревновательного результата, 1 подход из 1 повторения с 92,5% от планируемого соревновательного результата;

- Подсобка/ОФП;

Четверг

- Жим лежа, 3 подхода по 3 повторения, 1 подход из 1 повторения с 85% от планируемого соревновательного результата, 1 подход из 1 повторения с 92,5% от планируемого соревновательного результата;

- Подсобка/ОФП;

Пятница

- Присед 3 подхода по 3 повторения, 1 подход из 1 повторения с 85% от планируемого соревновательного результата, 1 подход из 1 повторения с 92,5% от планируемого соревновательного результата;

- Подсобка/ОФП;

Неделя 2

Понедельник

- Жим стоя 3 подхода по 5 повторений;

- Подсобка/ОФП;

Вторник

- Тяга, 3 подхода по 5 повторений;

- Подсобка/ОФП;

Четверг

- Жим лежа, 3 подхода по 5 повторений;

- Подсобка/ОФП;

Пятница

- Присед, 3 подхода по 5 повторений;

- Подсобка/ОФП;

Неделя 3

Понедельник

- Жим стоя, подходы и повторения по программе 5/3/1;

- Подсобка/ОФП;

Вторник

- Становая тяга, подходы и повторения по программе 5/3/1, 1 подход из 1 повторения с 85%, 1 подход из 1 повторения с 95% от планируемого соревновательного результата;

- Подсобка/ОФП;

Четверг

- Жим лежа, подходы и повторения по программе 5/3/1, 1 подход из 1 повторения с 85%, 1 подход из 1 повторения с 95% от планируемого соревновательного результата;

- Подсобка/ОФП;

Пятница

- Присед, подходы и повторения по программе 5/3/1, 1 подход из 1 повторения с 85%, 1 подход из 1 повторения с 95% от планируемого соревновательного результата

- Подсобка/ОФП;

Неделя 4 (разгрузка)

Понедельник

- Жим стоя, 3 подхода по 5 повторений;

- Подсобка/ОФП;

Вторник

- Становая тяга, 3 подхода по 5 повторений;

- Подсобка/ОФП;

Четверг

- Жим лежа, 3 подхода по 5 повторений;

- Подсобка/ОФП;

Пятница

- Присед, 3 подхода по 5 повторений;

- Подсобка/ОФП;

Подготовительный период для лифтера – экипировочника

Неделя 1

Понедельник

- Жим с трех досок , 3 подхода по 3 повторения;

- Подсобка/ОФП;

Четверг

- Становая тяга, 3 подхода по 3 повторения, 1 подход из 1 повторения с 85% от планируемого соревновательного результата, 1 подход из 1 повторения с 92,5% от планируемого соревновательного результата (надевайте комбез на все синглы);

- Подсобка/ОФП;

Четверг

- Жим лежа, 3 подхода по 3 повторения, 1 подход из 1 повторения с 85% от планируемого соревновательного результата, 1 подход из 1 повторения с 92,5% от планируемого соревновательного результата (надевайте майку на все синглы);

- Подсобка/ОФП;

Пятница

- Присед, 3 подхода по 3 повторения, 1 подход из 1 повторения с 85% от планируемого соревновательного результата, 1 подход из 1 повторения с 92,5% от планируемого соревновательного результата (надевайте комбез/брифсы и бинты на все синглы);

- Подсобка/ОФП;

Неделя 2

Понедельник

- Жим стоя, 3 подхода по 5 повторений;

- Подсобка/ОФП;

Вторник

- Становая тяга, 3 подхода по 5 повторений;

- Подсобка/ОФП;

Четверг

- Жим лежа, 3 подхода по 5 повторений;

- Подсобка/ОФП;

Пятница

- Присед, 3 подхода по 5 повторений;

- Подсобка/ОФП;

Неделя 3

Понедельник

- Жим с трех досок, подходы и повторения по программе 5/3/1;
- Подсобка/ОФП;

Вторник

- Становая тяга, подходы и повторения по программе 5/3/1, 1 подход из 1 повторения с 85%, 1 подход из 1 повторения с 95% от планируемого соревновательного результата (одевайте комбез на все синглы);
- Подсобка/ОФП;

Четверг

- Жим лежа, подходы и повторения по программе 5/3/1, 1 подход из 1 повторения с 85%, 1 подход из 1 повторения с 95% от планируемого соревновательного результата (одевайте майку на все синглы);
- Подсобка/ОФП;

Пятница

- Присед, подходы и повторения по программе 5/3/1, 1 подход из 1 повторения с 85%, 1 подход из 1 повторения с 95% от планируемого соревновательного результата (одевайте комбез/брифсы и бинты на все синглы);
- Подсобка/ОФП;

Неделя 4 (разгрузка)

Понедельник

- Жим стоя, три подхода по 5 повторений;
- Подсобка/ОФП;

Вторник

- Становая тяга, три подхода по 5 повторений;
- Подсобка/ОФП;

Четверг

- Жим лежа, три подхода по 5 повторений;
- Подсобка/ОФП;

Пятница

- Присед, три подхода по 5 повторений;
- Подсобка/ОФП;

Предсоревновательный период

В это время материальное отходит на второй план, и начинаются игры разума. Кроме тела, доведенного до крайней, почти смертельной точки, это тот самый момент, когда начинается ментальная часть тренинга. Я хочу, чтобы весь тренинг, который у вас будет во время предсоревновательной фазы, был целевым. Я хочу, чтобы веса взлетали. Я хочу, чтобы вы концентрировались на каждом повторении каждого подхода даже во время разминки. Сейчас не время для безумий с подсобкой. На деле, мне плевать, будете вы ее вообще делать или нет. В это время вы вряд ли станете намного сильнее, но вы можете стать куда слабее. Если вы готовились к этим 4 неделям, вопросов нет. А вот если вы сачковали и теперь пытаетесь наверстать упущенное, вы заплатите за это, как попрошайка на перроне.

Я хочу, чтобы в это время вы сконцентрировались на уверенности в себе. Не должно быть подходов, в которых внимание не уделяется тому, чтобы вес ощущался легким и шел быстро. Я хочу, чтобы вы достигли той почвы, в которой вы будете знать, что у вас получится каждое повторение. И я не хочу, чтобы на этой почве вы переживали какой-либо стресс. Только уверенность, которой больше не будет ни у кого.

Моим тренером в колледже был Дино Бэйберс. Он был лучшим тренером по футболу, который у меня был. Он был и остается потрясающим сукиным сыном. Ему было плевать, белый ты или черный, на твое образование или стаж. Если ты был хорош, ты играл. Если ты лажал, он давал тебе понять это. Черт, даже просто мысли о Бэйберсе вызывают холодный озноб у меня по спине. Сначала он загонял тебя до полного изнеможения, требовал идеального выполнения, когда ты уже не мог дышать и никогда не принимал никаких оправданий (Не рассказывайте мне про боль. Просто вызовите роды.) Была одна вещь, которую он всегда проповедовал – делать игру легкой. Вот почему он так много от нас требовал во время тренировок. Посреди тренировки бегущие (RB) были практически уничтожены, изнасилованы и избиты. К моменту, когда мы должны были разыгрывать мяч, мы с трудом могли стоять. Но когда приходило время игры, ничто уже не казалось тяжелым. Делаешь несколько попыток, блокируешь кого-нибудь, немного трэштинга – и все, ты закончил. Игры здорово отличались от беспощадных физических и ментальных истязаний, которые он устраивал во время тренировок.

Итак, я хочу сказать, что тренировка до настоящего момента подготовила вас к этим предсоревновательным неделям и собственно, соревнованиям. Не делайте соревнования труднее, чем они есть. Не идите на соревнования без ваших записей. Не разговаривайте на незнакомые темы, и не идите на соревнования как слабак в ментальном и физическом смысле.

Предсоревновательный период для лифтера-безэкипировочника

Неделя 1

Понедельник

- Жим стоя, 3 подхода по 3 повторения;

- Подсобка/ОФП (по минимуму, если вообще делаете);

Вторник

- Тяга, 3 подхода по 3 повторения, 1 подход из 1 повторения с 85% от планируемого соревновательного результата;

- Подсобка/ОФП (по минимуму, если вообще делаете);

Четверг

- Жим лежа, 3 подхода по 3 повторения, 1 подход из 1 повторения с 85% от планируемого соревновательного результата;

- Подсобка/ОФП (по минимуму, если вообще делаете);

Пятница

- Присед, 3 подхода по 3 повторения, 1 подход из 1 повторения с 85% от планируемого соревновательного результата;

- Подсобка/ОФП (по минимуму, если вообще делаете);

Неделя 2

Понедельник

- Жим стоя, 3 подхода по 5 повторений;

- Подсобка/ОФП (по минимуму, если вообще делаете);

Вторник

- Становая тяга, 3 подхода по 5 повторений;

- Подсобка/ОФП (по минимуму, если вообще делаете);

Четверг

- Жим лежа, 3 подхода по 5 повторений;

- Подсобка/ОФП (по минимуму, если вообще делаете);

Пятница

- Присед, 3 подхода по 5 повторений;

- Подсобка/ОФП (по минимуму, если вообще делаете);

Неделя 3

Понедельник

- Жим стоя, подходы и повторения по программе 5/3/1;
- Подсобка/ОФП (по минимуму, если вообще делаете);

Вторник

- Становая тяга, подходы и повторения по программе 5/3/1;
- Подсобка/ОФП (по минимуму, если вообще делаете);

Четверг

- Жим, подходы и повторения по программе 5/3/1;
- Подсобка/ОФП (по минимуму, если вообще делаете);

Пятница

- Присед, подходы и повторения по программе 5/3/1;

Неделя 4 (разгрузка)

- Неделя перед соревнованиями, так что никаких тренировок;
- Подсобка/ОФП (по минимуму, если вообще делаете).

Примечание: вы можете закончить предсоревновательный период так, как захотите. Можете разгружаться одну, две или даже три недели – как вам заблагорассудится. Я обычно рекомендую лишь одну неделю разгрузки (таким образом, неделя 4 выйдет сразу на соревнования в субботу). Вы можете вообще ничего не делать в эту неделю (рекомендуется) или иметь самый минимум нагрузки, чтобы ваш разум был в порядке. Это вовсе не время, чтобы попробовать предполагаемые стартовые веса на соревнованиях. Вы это уже делали кучу раз, так что не будьте трусишками.

Подготовка к соревнованиям лифтера-экипировочника

Неделя 1

Понедельник

- Жим с трех досок, 3 подхода по 3 повторения;
- Подсобка/ОФП (по минимуму, если вообще делаете);

Вторник

- Становая тяга, 3 подхода по 3 повторения, 1 подход из 1 повторения с 85% от планируемого соревновательного результата (одевайте комбез на все синглы);
- Подсобка/ОФП (по минимуму, если вообще делаете);

Четверг

- Жим лежа, 3 подхода по 3 повторения, 1 подход из 1 повторения с 85% от планируемого соревновательного результата (одевайте майку на все синглы)

- Подсобка/ОФП (по минимуму, если вообще делаете);

Пятница

- Присед, 3 подхода по 3 повторения, 1 подход из 1 повторения с 85% от планируемого соревновательного результата (одевайте комбез/брифсы и бинты на все синглы);

- Подсобка/ОФП (по минимуму, если вообще делаете);

Неделя 2

Понедельник

- Жим стоя, 3 подхода по 5 повторений;

- Подсобка/ОФП (по минимуму, если вообще делаете);

Вторник

- Становая тяга, 3 подхода по 5 повторений;

- Подсобка/ОФП (по минимуму, если вообще делаете);

Четверг

- Жим лежа, 3 подхода по 5 повторений;

- Подсобка/ОФП (по минимуму, если вообще делаете);

Пятница

- Присед, 3 подхода по 5 повторений;

- Подсобка/ОФП (по минимуму, если вообще делаете);

Неделя 3

Понедельник

- Жим с трех досок, подходы и повторения по программе 5/3/1;

- Подсобка/ОФП (по минимуму, если вообще делаете);

Вторник

- Становая тяга, подходы и повторения по программе 5/3/1;

- Подсобка/ОФП (по минимуму, если вообще делаете);

Четверг

- Жим лежа, подходы и повторения по программе 5/3/1;

- Подсобка/ОФП (по минимуму, если вообще делаете);

Пятница

- Присед, подходы и повторения по программе 5/3/1;

- Подсобка/ОФП (по минимуму, если вообще делаете);

Неделя 4 (разгрузка)

- Неделя перед соревнованиями, так что никаких тренировок.

Примечание: вы можете закончить предсоревновательный период так, как захотите. Можете разгружаться одну, две или даже три недели – как вам заблагорассудится. Я обычно рекомендую лишь одну неделю разгрузки (таким образом, неделя 4 выйдет сразу на соревнования в субботу). Вы можете вообще ничего не делать в эту неделю (рекомендуется) или иметь самый минимум нагрузки, чтобы ваш разум был в порядке. Это вовсе не время, чтобы попробовать предполагаемые стартовые веса на соревнованиях. Вы это уже делали кучу раз, так что не будьте трусишками.

Неделя соревнований

Я, как правило, не обязываю тренироваться в эту неделю, но это помогает держаться в распорядке и поддерживать тело в раскрепощенном состоянии. Вот несколько вещей, которые я люблю делать на неделе соревнований. Я рекомендую вам продолжать выполнять базовую разминку для растяжки, подвижности и работу для мягких тканей (работа с роликом из пены/поливинилхлорида). Это будет поддерживать тело и разум в свежем состоянии. Сейчас не время вводить что-то новое или необычное. Не начинайте радикально новой терапии, если только какая-то травма не требует именно ее.

Планирование попыток

Да, у меня просто огромная головная боль, связанная с этим. Огромная. Я не могу передать, на скольких соревнованиях, на которых я присутствовал, первые попытки лифтеров выглядели как личные рекорды +10 фунтов. Я этого не понимаю вообще. Более того, я думаю, что люди выбирают стартовые веса, чтобы произвести впечатление на соревнованиях, а не чтобы показать хороший результат. Думаю, у нас у всех есть старые фетиши, но впечатление окружающих стартовыми весами на соревнованиях не являются одним из них. Я много говорил с Джоном Боттом об этом феномене. Немногих в спорте я уважаю больше Джона. Он всегда был голосом разума. Мы оба согласились в том, что следующий план по заказываемым весам может устроить большинство лифтеров, но может не удовлетворить ваше эго.

- Попытка 1: 85% от планируемого соревновательного результата;

- Попытка 2: 92,5% от планируемого соревновательного результата;

- Попытка 3: 100% от планируемого соревновательного результата.

Я хочу, чтобы вы сокрушили свой стартовый вес. Наиболее напряженное время на соревнованиях – первый подход в приседе. Как только вы его прошли, вы в шоколаде. Уверенность в себе высока, а давление на психику снято. Если вы сокрушите свой стартовый вес, вы сможете вернуться на помост, зная, что вы на верном пути. А вот если он сокрушит вас, ваша уверенность будет слита в унитаз и планы на соревнования будут скомканы и сорваны (в оригинале “ripped and torn” – явный намек на композицию “Reborn” группы “Slayer”!).

Очевидно, чтобы запланировать начальные веса, вам нужно знать целевой (плановый) результат на этих соревнованиях. Как только он у вас есть, все, что вам нужно, это калькулятор или частное обучение, чтобы посчитать веса, которые вы будете заказывать в каждой попытке.

Пауэрлифтинг в духе N.O.V. (Вали на север!)

North of Vag (Вали на север!)—это больше, чем стиль пауэрлифтинга или тренинга. Это – стиль жизни. Он получил свое начало и стал боевым кличем людей, раздраженных выхолащиванием, эмаскуляцией общества. Это выхолащивание пришло и в мир пауэрлифтинга, и я буду сражаться как дьявол, чтобы вышвырнуть его оттуда. Сейчас есть люди, которые пишут, говорят, учат, наставляют и тренируют силе, сами не имея никакой силы. Эти люди маргинализировали силовой тренинг, превратили в пошлую банальность присед с тягой и как-то убедили других, что сила – не важна. Почему? Да потому, что они не сильны. У них нет тяги быть сильными. У них нет дисциплины, чтобы положить тяжелую штангу на спину или кишка тонка, чтобы тянуть что-нибудь тяжелое. В определенный момент нужно остановиться. И вот этот момент настал. Я уже сыт по горло людьми, пытающимися сделать это сложнее, чем оно есть. Хотите хороших соревнований? Будьте сильными. Вот и все! Будьте сильными разумом. Будьте сильными телом.

И вот вам программа «Вали на север» для пауэрлифтинга. Ее нужно применять в течение всего года, за исключением последнего цикла перед соревнованиями. Налегайте на последний подход по полной, если себя хорошо чувствуете. Если нет, делайте минимальное количество повторений и переходите к следующему упражнению. ОФП должна состоять из спринтов с Prowler, спринтов в гору, спринтов на восходящей беговой дорожке, спринтов с салазками, тяг салазок, работы с любым оборудованием для силового экстрима, работы с тяжелым жилетом, скакалкой, круговая с собственным весом, и еще все, что может прийти вам в голову. Если это не внушает страх и трепет – не делайте это. Если ваша бабушка делает это для кардио – не делайте это.

Программа «Вали на север!»

Это программа для применения в течение всего года, за исключением последних 4 недель или около того перед соревнованиями. Это здорово облегчит вам жизнь. В ней нет никаких умствований. Это чистое варварство. Тренируйтесь тяжело, ставьте личные рекорды, делайте какое-то количество подсобки и идите бегать. Это – суть тренинга. Не позволяйте людям одурачить вас своими карточными домиками. Быть сильным и быть в форме – именно таково, каково оно есть. Это требует времени. Это требует сердца. Выполняйте это, и вы расстанетесь с лишним жиром и параличом, окружающим мир тренинга. Выполняйте это, и то, что вы обретете – будет неизмеримо и неисчислимо. Вы приобретете силу разума, тела и души.

Нет никакой фармы, терапии, 12-ступенчатой программы или чепухи по нравственному самосовершенствованию, которая может сравниться с тем, чтобы стать сильными и бежать со всех ног. Когда вы ложитесь на вершине холма, все, чего вы хотите – вода и кислород. С этими двумя самыми важными в жизни вещами все становится очень, очень просто. Происходит полная трансформация, изменение на всю жизнь.

Понедельник

- Жим стоя, подходы и повторения по программе 5/3/1;
- 2-3 упражнения из подсобки;
- Тяжелая ОФП;

Вторник

- Тяга, подходы и повторения по программе 5/3/1;
- 2-3 упражнения из подсобки;
- Тяжелая ОФП;

Четверг

- Жим лежа, подходы и повторения по программе 5/3/1;
- 2-3 упражнения из подсобки;
- Тяжелая ОФП;

Пятница

- Присед, подходы и повторения по программе 5/3/1;
- 2-3 упражнения из подсобки;
- Тяжелая ОФП;

Подготовка к соревнованиям в духе «Вали на север!»

Эта программа предназначена для последних 4 недель перед соревнованиями. Это та же базовая программа с некоторыми небольшими изменениями.

- Не идите на максимум повторений, делайте минимум;
- Уменьшите объем ОФП до значений, при которых вы легко восстанавливаетесь, или вообще уберите ОФП;
- Уменьшите объем подсобки, сконцентрируйтесь на основных движениях.
- В последнюю неделю перед соревнованиями, не тренируйтесь.

- На соревнованиях, задайте всем жару. Никаких оправданий. Вы сильны, в форме и готовы.

После соревнований – подход «Вали на север!»

Возьмите неделю или три отпуска. Развивайтесь в других направлениях. Занимайтесь чем то с душой в то время, когда обычно тренируетесь. Прочитайте какие-нибудь книги. Пишите. Оказывайте помощь на добровольных началах. Отправьтесь в путешествие на машине. Поддерживайте силу духа и разума. Дайте телу отдохнуть. Это время отдыха не сделает вас слабее, но позволит вам создать огонь, достаточный чтобы вновь тренироваться тяжело. «Вали на север!» касается не только тренинга. Это касается того, чтобы быть чем то большим, чем то, что мы делаем - быть мужчиной в современном мире. Это касается страсти, достижения личных целей и отношений. Успех не будет измеряться по чьим-то стандартам – лишь по вашим.

Тренинг для несоревнующегося лифтера

Многие из вас где-то там хотят выйти на помост и просто хотят стать сильнее. Для большинства отлично сработает стандартная программа 5/3/1. Простой, постепенный прогресс с течением времени всегда является хорошим вариантом. Но у нас у всех есть эго и ничто не показывает размер нашей пипсыки лучше, чем демонстрация максимальной силы на штанге. Так что, если вы фанат лифтинга, который хочет улучшить свои рекорды в подъемах на разы и на 1 раз, вот вам простая программа:

Неделя 1: 3 подхода по 3 повторения, работа до тяжелого сингла (не более 95% от предполагаемого максимума);

Неделя 2: 3 подхода по 5 повторений;

Неделя 3: подходы и повторения по программе 5/3/1, работа до тяжелого сингла (не более 95% от предполагаемого максимума);

Неделя 4: Разгрузка.

Вам не нужно делать синглы каждую неделю, и не придется ходить на чрезмерно большие веса. Лишь жать/тянуть вес, который достаточно тяжел, и идти дальше. В этом нет ничего особенного или магического. Это легко выполнить, ввести в ваш тренинг, не делая никаких существенных изменений. Иногда, когда вы будете чувствовать себя по-настоящему сильным, пробуйте установить новый рекорд, но тут есть два больших предостережения:

1. Нельзя недорабатывать в последнем подходе каждую неделю, это требуется, чтобы взбодрить себя. Продолжайте налегать на последний подход с усердием каждый раз. Вот где куются прибавки. Помните, лучше строить силу, чем проверять ее.
2. Не задавайтесь постоянным вопросом, а не стоит ли мне поменять тренировочный максимум, если идя до отказа, вы установите рекорд. Держитесь курса, и не меняйте его.

Дед Мороз: Тренинг для Мистера Седые Яйца

Сегодня я занимался в тренажерном зале, и я понял, что я упустил в рассказе одну вещь, которая изменила мой тренинг в последний год. Я писал об этом очень подробно в моем дневнике тренировок и делился этим с любым, кто был готов слушать, но это нужно также написать здесь. Это то, что мотивировало меня опять выйти на соревнования и позволило мне тренироваться тяжело. Для справки, у меня не седые яйца.

Начало этому положило электронное письмо от Пола Картера, высмеивающее мои тренировки. После экспериментов с 2, 3, и 4 днями тренинга в неделю, было очевидно до боли, что тренироваться дважды в неделю было лучшим вариантом для меня. К сожалению, десятилетиями вбитые догматы тренинга взяли верх. Каждый раз, когда я тренировался дважды в неделю и чувствовал себя отлично, я быстренько переходил на тренировки 4 раза в неделю. Это как заглянуть к безбашенной бывшей девчонке просто, чтобы потрахаться. Я не мог разорвать этот круг.

Пол воспользовался моим случаем и сказал мне то, что и так было перед моими глазами – мое тело достигло точки, в которой тренировка дважды в неделю была для меня лучшим вариантом. Вот общий вариант программы, которую я использовал:

Неделя 1

Понедельник

- Присед, подходы и повторения по программе 5/3/1;
- Подсобка (можно добавить какое то количество легких тяг после этого, лучше всего с весами, которые вы бы использовали в неделю разгрузки – это отлично подходит для того, чтобы немного поработать над техникой и добавляет объема в тяге).
- ОФП.

Вторник

- Жим лежа, подходы и повторения по программе 5/3/1;
- Подсобка;
- ОФП

Четверг

- Подсобка;

Неделя 2

Понедельник

- Становая тяга, подходы и повторения по программе 5/3/1;

- Подсобка (можно добавить какое то количество легких приседов после этого, лучше всего с весами, которые вы бы использовали в неделю разгрузки – это отлично подходит для того, чтобы немного поработать над техникой и добавляет объема в приседе).

- ОФП.

Вторник

- Жим стоя, подходы и повторения по программе 5/3/1;

- Подсобка;

- ОФП;

Четверг

- ОФП.

Единственное, что я менял в подходах и повторениях, это то, что я никогда не делал разгрузочных недель в этой программе. В ней достаточно отдыха и восстановления, чтобы вам не нужны были разгрузочные недели. Одна проблема в том, что прохождение тренировочного цикла теперь занимает дольше (6 недель против 4), но теперь вы уже старые и дряхлые, и перерывы должны этому соответствовать. Не могу выразить, как много это изменило в моем тренинге и положительном мироощущении. Я мог выкладываться больше и уделять каждому дню то внимание, которого он требовал, а не просто делать какие-то движения и разминаться 45 минут для средненькой тренировки. Каждая тренировка имела цель.

Тренинг немного вводит в заблуждение, поскольку выглядит довольно просто, однако ОФП тут суровая. Я не танцую на эллипсоиде и не бреду по беговой дорожке. Я толкаю Prowler и бегаю в гору. Так что в целом тренинг очень тяжелый, тяжелее стандартного. Подсобку можно делать какую захотите. У вас седые яйца? Вы теперь знаете что делать.

Подсобка

Черт подери! Если бы мне давали 5 центов за каждый вопрос по подсобке в этой программе, я бы прикуривал сигары, которые не курю, от сто долларовых купюр. Я понимаю вопросы, но основное заключается в том, что подсобка не так важна, как основная работа. Более того, подсобка может серьезно отбирать у основной работы. Я видел людей, которые пытались быть первыми в подсобке, и при этом – вторыми или третьими в основной работе (игра слов – win, place or show – поставить на лошадь, на то, что она придет первой, второй или третьей соответственно, прим. перев.). Вам нужна подсобка по следующим трем причинам – увеличить результаты в основных движениях, сбалансировать ваше тело и добавить мышечной массы. Есть много путаницы по поводу того, что делать, так что вот вам некоторые из лучших вариантов специально-вспомогательных упражнений для каждого основного движения.

Присед/тяга

Гудмонинг (наклоны): их можно делать с разными грифами – Safety Squat, арочным грифом, прямым грифом, грифом буйвола. Ключом к гудмонингу является не работа с огромным весом, а усиление низа спины, ягодичных, бицепсов бедра. Каждый раз, когда вам приходится расслабить бедра и влезать глубже

под штангу, чтобы поднять ее – вы делаете это неправильно, и в большинстве случаев, вы используете слишком большой вес. Получайте большее из меньшего. Именно это я говорю всем женщинам, с которыми сплю.

Жимы ногами: хотя они и не настолько котируются, как упражнения со свободными весами, жимы ногами позволяют значительно усилить квадрицепсы. Это очень важно для тех, кто тянет в классике и приседает без экипировки. Просто убедитесь, что вы работаете по полной амплитуде. Не будьте одним из парней, которые мотают колени и кладут руки на бедра при выполнении этого упражнения.

ГХР: ГХР отлично подходят для усиления бицепсов. Если у вас нет станка для ГХР, не переживайте. Вы можете делать гудмонинги, подъемы туловища, сгибания ног, тяги с прямыми ногами или любую модификацию из вышеперечисленного. Меня постоянно спрашивают про исходный вариант ГХР, и я думаю, что это отстой. Почему? Потому что это – отстой. Это как присед Зерхера в том аспекте, что также является красным знаменем ньюбовости.

Сгибания ног: много, много сильных лифтеров использовало сгибания ног в своих программах. Сгибания ног – непопулярная штука в команде «задней цепочки», но они еще и ягодичные мосты делают, так что хер с ними.

Подъемы туловища: подъемы туловища выполняются на станке для гиперэкстензий, на станке для ГХР или для подъемов туловища под углом 45 градусов. Они хорошо подходят для усиления низа спины и бицепсов бедер. Кладите гриф на спину, чтобы стать очень сильным.

Обратные гиперэкстензии: обратные гиперэкстензии - это еще одно отличное упражнение для развития низа спины, ягодичных, бицепсов бедер. Мне нравится их делать, хоть с весом, хоть без. Когда делаете их без веса, пытайтесь удерживать ноги в верхней позиции и выполняйте движения медленно, в контролируемой манере.

Тяга к поясу в наклоне: отличная штука для развития силы в локауте в тяге и общей силы спины. Пожалуйста, не будьте одним из тех, кто делает полуповторения и использует лямки. Я каждый раз ставлю штангу на пол, после каждого повторения. Я не использую лямки.

Тяга Крока (происходит от имени спортсмена, введшего ряд упражнений в силовой тренинг - Matt Kroczaleski, прим. перев.): эти тяги стали легендой в мире силового тренинга. Тяга Крока – это тяга гантели к поясу в наклоне одной рукой, с максимально тяжелой гантелей, которую вы можете использовать. Повторений обычно выполняется примерно 20-50. Это отлично развивает силу хвата и силу верха спины для тяги. Если у вас есть проблемы с удерживанием грифа во время тяги, сделайте это упражнение приоритетным в своем тренинге.

Тренировка мышц живота: есть тысячи разных упражнений для мышц живота, но самым главным является хоть что-то делать! Моими личными любимцами являются подъемы ног в висе, работа на пресс с роликом, подъемы туловища с весом и наклоны вбок с гантелью. Сделайте эти упражнения приоритетными.

Жим лежа

Жим гантелей: это включает в себя жим под любым углом, жим над головой, на наклонной скамье или горизонтальной. Я успешно использовал это упражнение. В жиме на горизонтальной скамье и жиме на наклонной (восходящей) скамье мне нравится делать паузу в нижней точке, держать напряжение несколько секунд и взрываться. Это отлично развивает стартовую силу при срыве с груди.

Отжимания на брусьях: я люблю делать отжимания на брусьях для развития жимовой мощи трицепсов, плеч и груди. Вы можете делать их как с дополнительным отягощением, так и без.

Жим стоя: вы уже его делаете как часть тренинга, но он также хорошо подходит как подсобка к жиму лежа. Я отношу прогресс в жиме лежа на счет этого упражнения больше, чем любого другого.

Жим с досок: жим с 2, 3, 4 и 5 досок – отличная вещь для развития силы в локауте и проработки слабых участков траектории. Его рекомендуется делать только лифтерам, использующим экипировку. Пожалуйста, не учитесь подбрасывать вес с досок. Делайте это упражнение с определенной целью, а не для того, чтобы стать лучше как жимовик с досок.

Жим на восходящей скамье: вот еще одно отличное упражнения для плеч, груди и трицепсов. Надеюсь, мне не надо о нем рассказывать? Отлично подойдет любой угол.

Швейцарский/футбольный гриф: этот гриф имеет ручки в нейтральной позиции (а не заставляет вас пронировать ладони). Он очень хорош для развития силы трицепсов и для снятия излишнего напряжения с плеч. Их можно использовать также и в жиме стоя.

Жим бревна: если у вас есть доступ к стронгмэнновскому оборудованию, в частности к бревнам (log), они отлично подходят для жима лежа и стоя. Ну и выглядят обалденно.

Работа на широчайшие: делайте все виды упражнений, включая подтягивания, тяги верхнего блока, тяги в наклоне, тяги гантели в наклоне, тяги Крока, тяги с опорой грудью и тяги Т-грифа. Это хорошие варианты. Как эмпирическое правило, возьмите для себя следующее – на каждое повторение в жимовых упражнениях, которое вы делаете, старайтесь делать два повторения в тяговых движениях (включайте ваши разминочные жимы в эту формулу). Я никогда не видел пауэрлифтера, который не мог бы делать еще немного работы на широчайшие.

Работа на верх спины: делайте все виды упражнений, включая тяги к лицу, подъемы рук с гантелями в наклоне, подъем штанги на грудь в строгом стиле и жим (без включения ног в упражнение), рывок сидя, кубинские жимы (Cuban presses), жимы в тренажере для задней части широчайших (rear lateral machine presses) и растягивания резиновых лент. Выполняйте их, потому что они дают вам баланс и большой верх спины.

Сгибания рук в локтях: да, сгибания. Сильные руки делают сильного лифтера. Так что не забывайте о них в своих тренировках. Несколько подходов в неделю может хватить надолго.

Программа по специально-вспомогательным упражнениям

Попытка свести все это вместе может доставить вам головной боли, но ведь поэтому вы и пришли ко мне. Позвольте рассортировать все это. Вот вам базовая программа, которую вы можете использовать для того, чтобы сочетать и смешивать некоторые упражнения из всего разнообразия и не чувствовать себя перегруженным.

Понедельник

- Жим стоя, подходы и повторения в соответствии с программой 5/3/1

- Тяги в наклоне, 5 подходов по 10 повторений

- Отжимания на брусьях с весом, 5 подходов по 10 повторений
- Сгибания рук со штангой/работа на заднюю часть широчайших, делайте эти два упражнения в суперсете, 3-5 подходов по 10-20 повторений

Вторник

- Тяга, подходы и повторения в соответствии с программой 5/3/1
- Гудмонинг, 5 подходов по 10 повторений
- Работа на мышцы живота с роликом, 5 подходов по 15 повторений

Четверг

- Жим лежа, подходы и повторения в соответствии с программой 5/3/1
- Жим гантелей лежа, 5 подходов по 10 повторений
- Подтягивания, 5 подходов по 10 повторений (можно выполнять как с весом тела, так и в гравитроне с облегчением, так и с добавлением веса)
- Трицепс на верхнем блоке/тяга к лицу, 100 повторений в каждом упражнении.

Пятница

- Присед, подходы и повторения в соответствии с программой 5/3/1
- Жим ногами, 5 подходов по 10 повторений
- Подъем ног в висе, 5 подходов по 20 повторений

Примечание: с этой программой вы можете убедиться, что мы можем тренировать необходимые мышцы с помощью каждого упражнения, не перебарщивая с ним. Нет никакой нужды делать тысячи разных упражнений за тренировку. Просто выберите одно и работайте тяжело. Когда захотите сменить упражнения, так и делайте. Нет никакой причины, по которой вы бы не могли выполнять одно и то же в течение нескольких месяцев. Если гудмонинг – это то, что делает вашу спину сильной, продолжайте их делать. Если хотите менять упражнения каждый месяц, можете и это делать. Просто будьте уверены, что вы всегда прорабатываете нужные мышцы, когда выбираете подсобку.

Вы можете выбрать – либо делать все подходы с одним весом, идти пирамидкой вверх. Нет никакого смысла в том, чтобы быть рабом лишь одной системы построения нагрузки. В некоторые недели вы будете чувствовать себя хорошо и тогда можете прибавлять. В другие недели вы можете захотеть остаться на более легком весе. Подходы и повторения – на ваше усмотрение. Просто не идите на максимум в этих движениях. Их нужно делать без накрутки психики. Не специализируйтесь на подсобке. Нет никакого смысла учиться ради получения степени в жиме гантелей, потому что это вас не приведет никуда.

Жим – с паузой или без?

Вообще, на этот вопрос нет настоящего ответа. Некоторые люди чувствуют, что им нужно делать паузу во всех жимах, чтобы быть готовыми к соревнованиям. Другим практика не нужна и они могут отлично все сделать на соревнованиях без такой подготовки.

При жиме в майке пауза не так важна, поскольку гриф опускается намного, намного медленнее, чем в безэкипировочном жиме. В жиме есть достаточно маленькая удобная зона, и эта замедленная фаза опускания позволяет вам ее найти. В дополнение, жимовая майка дает хороший взрыв с груди, что обычно является самой слабой точкой в естественной кривой силы. При тренировке в майке пауза почти естественна. Однако дополнительную помощь может оказать команда «жим», отдаваемая вашим партнером по тренировке, когда гриф неподвижно зафиксирован на груди. Это поможет вам подготовиться к условиям соревнований. Мой совет? Не ждите команду – предвосхищайте ее.

Для жимовика, не использующего экипировку, пауза важнее. Нижняя точка в жиме – самая слабая часть траектории в жиме, и за счет паузы вы устраняете часть рефлекса растяжения мышцы. Хороший жимовик будет оставаться очень напряженным в этой позиции. Не время тут расслабляться никоим образом. Ваши руки должны быть твердо зафиксированы, стопы крепко вдавлены в пол, а жопа сжата. Никогда не позволяйте себе выдохнуть.

Я отметил большую разницу между жимами «коснись и жми» и жимами с паузой у новичков. Обычно это потому, что начинающие не остаются напряженными в процессе всего движения и позволяют штанге пикировать на грудь в эксцентрической фазе. Это обычно приводит к сильному отскоку от груди. Старшие, более опытные лифтеры уже поняли, что быстрая эксцентрическая фаза может давать свои плюсы, вам при этом нужно опускать штангу, контролируя ее. Это позволяет штанге идти по нужной траектории по пути вниз. Так что при том, что эти лифтеры могут едва касаться штангой груди и переходить к фазе подъема, процесс очень контролируем. Различия между тем, когда пауза используется на тренировках или на соревнованиях, минимальны. Если вы решили использовать паузу на тренировке, удостоверьтесь, что рассчитали процентовки от максимума с паузой, а не от максимума в касание. В целом, я считаю, что беспокойство о паузе на соревнованиях, которое ощущают некоторые лифтеры, абсолютно лишнее. Не такая она ужасно длинная, и если вы будете сосредоточены и собраны, это не имеет значения. Все, что нужно, это сосредоточиться на том, чтобы быть собранным, опускать штангу медленно, ждать команду «жим» и во взрывообразной манере жать штангу. Не заморачивайтесь этим. В момент, когда вы уделите слишком много внимания такой мелкой проблеме, вы станете сомневаться и беспокоиться.

Использование коленных бинтов

Коленные бинты долгое время были частью мира приседа, но многие люди отбросили их в последние годы. Они смотрят на них как на ненужную головную боль при подготовке к тому, чтобы взойти на помост, а небольшая прибавка, которую они дают, заставляет считать их бесполезным аксессуаром в инструментариум лифтера. Это справедливо, в основном, для лифтеров, использующих экипировку. Причина этому в том, что стиль приседа при использовании экипировки очень отличается от приседа без нее. Приседание далеко назад и использование широкой постановки стоп (как делают приседающие в экипировке) не позволяет эффективно использовать коленные бинты. Отскок в нижней точке слабее. При этом люди говорят, что они получают от коленных бинтов 30-50 фунтов к результату при использовании экипировки. Это решение, которое вам придется принять.

При работе без экипировки коленные бинты вообще не являются проблемой (при условии, что вы решили их использовать). Более узкая стойка, больший акцент на использовании ног, а не спины и более быстрое опускание позволяет бинтам выполнить свою работу. Как вы решите использовать их в тренинге – на самом деле ваше дело. Некоторые люди парятся, когда первый раз используют бинты. Они жесткие и доставляют дискомфорт, и это может влиять на технику. Также, они могут сделать отход и расстановку более сложной. Я предлагаю не использовать бинты в тренировочных подходах. Стройте вашу силу без

них. Если вам нужна поддержка для коленного сустава и разогрев, я очень рекомендую использовать наколенники (коленные фиксаторы). Вы можете не снимать их между подходами, они могут дать небольшой толчок в приседе и они могут творить чудеса со здоровьем коленей. Есть огромное количество марок и стилей. Просто выберите те, которые сидят плотно и при этом ощущаются комфортно. Когда вы хотите привыкнуть к использованию коленных бинтов, я рекомендую использовать их в нескольких разминочных подходах. Это позволит вам привыкнуть к ним без дополнительного стресса от большого веса на спине. Вы сможете сфокусироваться на отходе, правильной расстановке и технике с намотанными бинтами. Вы также можете понять, каковы отличия в нижней точке с бинтами и без. С хорошими, плотно намотанными бинтами, взрыв в нижней точке нереально силен, так что аккуратнее там, чтобы штанга не соскочила со спины.

Если вам нужно больше практики в коленных бинтах перед соревнованиям, удостоверьтесь, что вы не меняете ваши тренировочные максимумы при использовании бинтов. Оставьте их прежними. Когда вы привыкнете к ним, используйте бинты в самых тяжелых синглах, чтобы понимать, каковы ощущения с весами, близкими к вашему максимуму.

Присед на ящик против обычного приседа

Было много дебатов по поводу того, что лучше для развития силы в приседе – присед на ящик или присед без ящика. Можно привести аргументы в пользу обоих вариантов. В общем, присед на ящик имеет лучший перенос на присед в экипировке, чем на присед без нее. В приседе с экипировкой меньше используется отбив в нижней точке. Его можно делать с более широкой постановкой стоп, и он позволяет гораздо дальше садиться назад. Все эти моменты можно акцентировать с помощью приседа на ящик.

Для приседа без экипировки присед на ящик не так эффективен. В основном, причина этому в том, что в приседе без экипировки требуется сильный отбив и отталкивание от бицепсов бедер в нижней точке. Использование ящика меняет вашу технику и стиль. Вы учитесь другому стилю приседа. Я видел много людей, использовавших присед на ящик в тренировке безэкипировочного приседа, постоянно теряющих контроль над весом в нижней точке без использования ящика. Сила, временные параметры, собранность – все это кажется чужим, незнакомым, если убрать ящик.

Несомненно, присед без ящика с использованием экипировки использовался многие годы и было подтверждено, что он работает. Положительным моментом в использовании ящика является то, что мышцы не так болят после тренировки, таким образом, ваше восстановление определенно становится лучше. Однако, тот факт, что мышцы не так болят, должен вам подсказать кое-что – а именно то, что вы не используете те же мышцы, что и в приседе без ящика.

Другой популярный аргумент в пользу применения ящика заключается в том, что лифтер знает, где находится параллель. Для лифтера, приседающего без экипы, это нелепое утверждение. В какой-то момент вы хотите выучить, где находится параллель, возможно – этот момент настал прямо сейчас. Уберите проклятый ящик, вырастите яйца, и давайте, идите вниз, садитесь глубже! Даже легкий отбив от ящика (который делают многие) – плохая идея. Вы все еще ищете ящик и меняете технику. Вы не можете научиться, как эффективно отбивать в нижней точке, если под вами ящик. Ну, может вы-то и можете, но это ваша спина а не моя. Так что прекратите ходить вокруг да около и делайте это правильно.

В приседе с экипировкой, ящик должен быть достаточно низким, чтобы увеличивать результат и обеспечить правильную технику, и достаточно высоким, чтобы сберечь ваши бедра. Поскольку многие

люди, использующие экипировку, работают с постановкой стоп шире плеч, присед может повредить ваши бедра. Я очень рекомендую использовать брифсы или комбез (без лямок) в подходах в приседе на ящик.

Если вы используете узкую стойку и экипировку, выбор остается за вами. Однако я рекомендую использовать присед без ящика, а не с ящиком в тренировках. Причина этого в том, что при более узкой стойке, даже с экипировкой, отбив в нижней точке выполняется более сильно, и ваша экипировка будет очень отличаться от той, которую используют лифтеры, приседающие в широкой стойке. А если она не отличается, то ей стоило бы отличаться. Единственным сдерживающим фактором тут является здоровье. Присед на ящик может быть куда более легким для коленей, чем присед без него. Если присед на ящик позволяет вам приседать регулярно без боли в коленях, делайте его! Я предпочел бы на вашем месте делать хоть какие то движения, напоминающие присед, чем вообще никаких.

Главным, основополагающим является то, что ваша техника приседа на ящик похожа на технику приседа без ящика, хоть с экипировкой, хоть без. Я видел бесчисленное множество людей, которые воспринимали команду «садись назад» слишком серьезно. Их голени были под тупым углом к их стопам. Подумайте об этом вот с какой стороны: если бы кто-нибудь вытащил ящик из-под вас в то время, когда вы сидите на нем, вы должны быть способны удерживать позу и встать из этого положения. Другая вещь, которую я отметил – люди расслабляются слишком сильно на ящике. Я думаю, это ужасная идея. Даже когда вы используете экипировку, вы не должны расслаблять мышцы тела. Оставайтесь очень собранными на протяжении всего движения. Не расслабляйте никаких мышц.

Выбор обуви

Мне постоянно задают этот вопрос. Какая обувь лучше всего для приседа? У вас есть два базовых типа – обувь с плоской подошвой и с поднятой пяткой (обычно называемая штангетками). Тем, кто приседает с широкой постановкой стоп, рекомендуется обувь с плоской подошвой. Причина этому в том, что плоская подошва позволяет вам садиться дальше назад в приседе и таким образом, более эффективно использовать комбез.

Моя первая рекомендация – обувь Metal для приседа. Они продаются эксклюзивно компанией Metal Gear и доступны на их веб-сайте. Эта обувь дорогая, но она того стоит. У меня была пара в течение семи лет, и они выдержали сотни тренировок по приседу и тяге. Однако наиболее популярным выбором является Converse Chuck Taylor high top. Они продаются везде и недорого. Несмотря на то, что они выглядят как жопа, они неплохо делают свою работу. Samba от Adidas – другие туфли, в которых я тренировался и они работают также хорошо, как и Чак Тейлорс.

Вся эта обувь хороша для приседа без экипировки, хотя я предпочитаю использовать штангетки. Я раздумывал над этим, колебался некоторое время, но пришел к выводу, что эта обувь – лучший выбор для лифтера, приседающего без экипировки. Они фиксируют ваши стопы на полу и дают вам невероятно крепкую основу, на которой можно приседать, а приподнятая пятка хорошо сочетается с приседом без экипировки. При том, что вам нужно садиться назад в приседе без экипировки, ваши колени должны пойти вперед, чтобы задействовать квадрицепсы. Эта обувь позволяет вам делать это идеальным образом. Единственная проблема, которая у меня была с такой обувью – отход в приседе. Ушло некоторое время на то, чтобы привыкнуть и я до сих пор еще не ощущаю себя полностью комфортно при отходе, но бесчисленное количество тяжелоатлетов приседало огромные веса, и отходило с ними. Так что мне просто надо смириться с ними, не думать об этом и вырастить яйца.

Для жима, одевайте что хотите. Сочетайте обувь с верхом одежды. Для тяги я рекомендую использовать любую обувь с плоской подошвы из вышеперечисленных. Я видел, как некоторые используют тапочки для становой тяги. Не знаю, смогу ли я вообще оправдать для себя использование тапок в тяге когда-либо.

Присед в экипировке

Присед в экипировке сильно отличается от приседа без экипировки. Как уже сказано выше, присед с экипировкой позволяет вам садиться дальше назад. Что это дает? Возлагает нагрузку на комбез и дает вам больший толчок в нижней точке. Чем дальше назад вы можете сесть в комбезе (в разумных пределах), тем лучше будет работать комбез.

Я четко помню, как выходил на помост, когда присел 1000 фунтов. Я продолжал говорить себе «сохраняй спокойствие, дави назад». Я знал, что если сделаю эти две вещи, у меня получится. Когда вы сильно давите в комбез, могут получиться очень даже неплохие вещи, но это непросто. Чем дальше и сильнее вы давите назад, тем тяжелее сохранять правильное положение спины. Другими словами, вы ощущаете, что готовы сложиться. Как часто бывает, что лифтер давит назад, в комбез и не имеет достаточной силы, чтобы сохранять правильное положение спины. Когда это происходит, колени смещаются вперед и теряется прогиб в пояснице. Из этой точки лифтер может либо понадеяться сесть до параллели и встать, либо положиться на помощь страхующих. При том, что комбез может добавить сотни фунтов к приседу, нужно быть достаточно сильным, чтобы правильно работать с весом.

Сохранение правильной позиции – нелегкая штука. Очевидно, постоянная диета из силовых тренировок, вот что доктор прописал – присед, тяга, наклоны, тренировка мышц живота и тренировка гибкости и подвижности. Однако есть еще тонкости, которые могут вам помочь:

- Перед тем, как снять штангу со стоек, глубоко вдохните и задержите воздух в нижней части легких (в животе). Не держите воздух в груди. Сосредоточьтесь на том, чтобы все было как можно ниже и направьте внимание на пупок.

- Как только сняли гриф, удерживайте воздух внутри и расставляйтесь. Если вы используете монолифт, я рекомендую задержать этот воздух на все время движения. Если вы отходите, задержите воздух до тех пор, пока не закончите отход и расстановку. Выпустите немного воздуха и глубоко вдохните перед приседом. И вновь воздух нужно держать в нижней части легких.

- Несмотря на то, что широких хват может несколько уменьшить боль в плечах, я очень рекомендую использовать несколько более узкий хват. Не обязательно брать штангу узким хватом, но как минимум – средним. Это позволяет вам сохранять верх спины (и теперь и низ спины) прогнутым и дает более толстую «полку», на которую можно поместить гриф.

- Также это предотвращает многих лифтеров от заваливания вперед в приседе. Тут меньше вероятность, что локти пойдут назад, а не вниз. Положение локтей внизу во время приседа позволяет бедрам поднимать вас, находясь под вами.

- Удостоверьтесь, что гриф не колеблется перед приседом. Пусть выводящий даст вам команду – присесть или нет, когда гриф остановится после съема. Это не такая большая проблема, если вы приседаете с небольшим весом, но когда веса выходят примерно за 700 фунтов, я бы не рекомендовал вам это игнорировать.

- Когда снимаете вес в монолифте (и не отходите с ним), твердо поставьте стопы на пол и умеренно надавите на гриф. В каких местах стоп вы ощущаете давление? Оно должно быть идеально отцентрировано. Если вес слишком далеко от центра – на пятках или пальцах, поправьте положение стоп и еще раз попробуйте. Правильная постановка в монолифте необходима для большого приседа.

- При приседе в экипировке, кладите гриф выше, чем вы бы стали без экипировки. Из-за толщины лямок, очень немногие могут класть гриф низко. Это невозможно почувствовать, и гриф скатится со спины. У людей бывают с этим трудности, так что будьте уверены, что вы понимаете, как это меняет механику в приседе. Когда я начал делать это, я изменил технику приседа, чтобы приспособиться. Вся моя работа в приседе на ящик, даже та, что выполнялась лишь в брифсах – выполнялась с грифом, который лежал выше. Сначала ощущения были странными, но вскоре это стало естественным.

- Когда начинаете опускание, выдавливайте колени наружу, а жопу назад. Это должно происходить одновременно. В то время как толкаете наружу и назад, держите голову и сохраняйте правильное направление взгляда. Цель того, чтобы толкать назад и в стороны – прийти в наилучшее положение для того, чтобы начать присед. Помните, что вам нужно опуститься до некоторой точки.

- Ваше опускание должно быть достаточно медленным, чтобы сохранять правильное положение, однако достаточно быстрым, чтобы вы не растратили силы, и рефлекс растяжения мышцы не исчерпался в нижней точке.

- Во время опускания боритесь за это положение изо всех сил. Это самая тяжелая часть приседа для многих людей. Чем сильнее вы работаете по пути вниз, чтобы все было правильно, тем легче будет встать.

- Как только вы достигли нужной глубины приседа (а я не собираюсь дожидаться даже и этого!), вам нужно взрывообразно двигаться вверх. Не время расслабляться. Держите воздух внутри как минимум пока не пройдете три четверти пути вверх.

Подбор комбеза и брифсов

Все очень индивидуально, но есть некоторые нюансы, которые помогли мне, и бесчисленному количеству других лифтеров. Комбезы должны сидеть очень плотно, но не слишком, чтобы это не сбивало концентрацию лифтера между подходами или попытками.

- Если вы приседаете в широкой стойке, удостоверьтесь, что брючины комбеза не слишком длинные. Это будет стягивать ваши колени друг к другу и не позволит приседать в правильной технике. Я обрезал на 2-4 дюйма некоторые комбезы для приседа, просто чтобы они сидели нормально. Это же справедливо для брифсов.

- Брючины должны сидеть плотно, но не настолько, чтобы перекрыть циркуляцию крови. Это, вероятно, самая большая проблема, которую я вижу в комбезах для приседа. Окоченевшие лиловые ноги – это не ноги для сильного приседа. Это же справедливо для брифсов.

- При том, что брючины должны сидеть комфортно и плотно, бедра также должны быть зафиксированы очень плотно. Если у вас есть в наличии комбез, сначала подгоните брючины в районе ног (квадрицепсов), а потом бедер. Обычно в районе бедер приходится подгонять комбез. Опять же, это же справедливо для брифсов.

- В районе торса комбез тоже должен сидеть комфортно, при этом не должен мешать дыханию. Комбез или брифсы не должны быть нарисованы на вас!

- Если это разрешено, берите комбез с лямками Velcro. Это облегчит надевание и снятие комбеза между попытками и упростит подгонку комбеза к подходам. Если этот вариант недоступен (то есть, не разрешен в вашей федерации), убедитесь, что лямки достаточно плотно сидят, чтобы можно было давить в них, но не настолько туго, чтобы сложить вас пополам. Очень сильный лифтер, работающий в экипе, может использовать очень тугие лямки и получить больше от комбеза. Проблема возникает тогда, когда новичок в экипировочном лифте (не так важно, сколько лет тренинга у него за плечами) использует тугие лямки. Он не привык к давлению и тяге, которую дают эти лямки. Тугие лямки могут вас опрокинуть. Так что лучше иметь более свободные лямки, когда учитесь и потом делать их туже, по мере того, как вы становитесь сильнее и работаете в экипировке с большим комфортом.

Жим в майке

Как присед в комбезе, жим в майке очень отличается от безэкипного жима. Но вам не надо быть семи пядей во лбу, чтобы это понять. Если вы зайдете в зал и увидите кого-нибудь, кто жмет без майки и опускает штангу очень низко на живот, вы, наверное, будете показывать на него пальцем и осмеете его так, что он свалит из зала. Жим в майке превратился в это мифическое действие. Вы видите, как те, кто жал 365 фунтов без экипы, жмет 700 фунтов в майке. Проводятся семинары по тому, как использовать майку. Если люди вылетают с соревнований по жиму (вы, случаем, не один из тех, 75%, с кем это происходит?), они всегда винят майку. Но фишка в том, что если вы сильны, вы будете жать много, если у вас есть достаточно времени, чтобы освоиться с майкой.

Скотт Ярд – один из лучших жимовиков – экипировочников всех времен. Разговаривая с ним, я надеялся выудить какие то секретные штучки на тему того, как бы выжать побольше из моей майки. Его секретная техника? Тащите вес к вашему члену, бросайте к вашему лицу! Это значит – опускайте гриф низко и жмите по направлению к лицу. В то время, как люди приводят миллион причин, почему они облажались на соревнованиях, уронили гриф, или потеряли траекторию – единственная причина в том, что майка была слишком тугой для того веса, с которым они могли работать. Вот собственно, сухой итог всего этого.

Так что прекратите лепить отмазки и будьте честны с собой. Если штанга висит в дюйме над вашей грудью в течение 10 секунд и вы роняете штангу, то это потому, что майка была слишком тугой и вы не могли контролировать вес. Если бы майка была побольше, гриф бы нормально опустился. А если вы не можете пожать его с этой майкой – то вы просто слишком слабый. Я далек от того, чтобы быть самым умным на свете, но эту загадку вроде не так трудно решить.

Теперь, когда мы все может прийти к согласию по этому вопросу, давайте перейдем к некоторым простым тонкостям в жиме в майке:

- Когда снимаете штангу перед жимом, удостоверьтесь, что гриф находится над широчайшими. Слишком много людей снимают штангу и удерживают ее верхом спины. Это не лучший вариант. Если вы начнете опускать штангу, которая находится высоко, над вашими трапециями или верхом спины, вы просто запутаетесь, будете скованны майкой. Так что удостоверьтесь, что вывели штангу так, чтобы она была над широчайшими. Она должна ощущаться как расположенная едва ли не слишком низко.

- Удостоверьтесь, что локти вначале смотрят в стороны, а не прижаты к корпусу. Это приводит к тому, что локти на старте согнуты, и вес слишком сильно их нагружает. Также, это мешает вам правильно начать жим.
- Начните движение за счет сгибания и разведения локтей. Разводите их наружу и в стороны. Это помогает зафиксировать майку там, где нужно на ваших трицепсах. Когда вы опустите гриф на несколько дюймов, вы почувствуете давление на трицепсы. Когда это произойдет, сильно прижмите локти к корпусу.
- Опуская гриф, нужно делать это достаточно низко. Ваши запястья будут завернуты назад, а локти должны быть сильно прижаты к корпусу. Надуйте живот (наберите жирок!) насколько сможете.
- Когда вы только начинаете опускать гриф, делайте это медленно. Когда вы поймали правильную траекторию, пробуйте увеличивать скорость опускания. Это не означает расслабляться или терять контроль, но нужно опускать гриф быстро. Делайте так только в том случае, когда знаете, что гриф находится в идеальном положении.
- Как только гриф коснется груди, нужно жать вверх и обратно к лицу. Не нужно жать просто вверх. Не сходите с ума. Жмите с усилием, но будьте осторожны. Попытка пожать слишком быстро с нижней точки часто приводит к нестабильной технике при подъеме и неудачной попытке (гриф обычно идет лишь вверх, и не идет назад при этом). Так что жмите с ненавистью, но контролируемо!
- Когда гриф пройдет примерно половину пути наверх, начните разворачивать ваши локти из положения прижатых к корпусу в положение локти наружу. Гриф должен двигаться обратно к лицу в С-образном движении.
- По мере приближения штанги к локауту, локти должны прийти в положение наружу а гриф оказаться над лицом. Завершайте движение.
- Не будьте одним из тех, кто вскакивает на скамейку и колотит себя в грудь после того как установил личный рекорд.

Подгонка жимовой майки

- Рукава должны сидеть туго, но не настолько, чтобы перекрывать кровообращение в руках. Это одна из самых больших проблем при использовании майки. Удержание штанги над лицом оцепеневшими руками - это вряд ли хорошая идея.
- Плечи должны сидеть плотно. Ушивайте плечи, но они не должны быть настолько тугими, чтобы вдавливать плечи внутрь и мешать удержанию верха спины и широчайших сведенными назад и друг к другу.
- Часть майки, закрывающая грудь оказывает большое влияние. Чем она туже, тем лучше будет срыв (больше будет помощь от майки) в нижней точке. Однако это затруднит касание груди грифом, и может привести к разрыву майки. Таким образом, вам нужно найти золотую середину.

Тяга в комбезе

Самое ужасное в тяге в комбезе то, что это очень неудобное. Лучший комбез для тяги - Metal Deadlift. Он очень хорошо помогает в срыве и может помочь в тяге вплоть до завершения. Засада в том, что ощущается это примерно, как если бы вам вырывали гениталии. Комбез для тяги должен быть достаточно плотным, чтобы помочь в старте, сохраняя хорошее положение. Также, он должен быть достаточно свободным, чтобы вы могли дотянуться до грифа и опустить бедра (тазобедренные суставы).

Мне всегда нравилось (и большинству других тоже), когда комбез плотно облегает ноги, а на бедрах сидит несколько свободнее, чем комбез для приседа (это позволит вам дотянуться до штанги), а лямки достаточно тугие, чтобы дать поддержку и прибавить на срыве. Если лямки будут слишком тугими, то это отрицательно скажется на технике и не позволит вам захватить гриф.

Комбез для тяги – это серия компромиссов между удобством и прибавками, пока вы не будете уверены настолько, что сможете использовать более тугий комбез. Из всех видов экипы в пауэрлифтинге это самое легкое, с чем можно освоиться.

Цикл тренировки приседа Рича Т. Бэггинса

Этот цикл я разработал для Рича – Т. Бэггинса Дугласа, поскольку ему был нужен цикл по приседу, который бы походил на вариант, к которому он привык – с несколькими подходами по 2 повторения (идея этого цикла навеяна циклами приседа, которые используются в Вестсайд Барбелл). Однако он также хотел нечто более конкретное и прогрессивное.

Этот цикл по приседу уходит корнями в систему 5/3/1 – меняется только количество повторений. Последние подходы никогда не выполняются на максимальное количество повторений. Просто выполняйте запланированное количество. Меня много раз спрашивали люди, которые видели эту схему подходов и повторений, можно ли ее использовать для других упражнений. Я не вижу, почему этого нельзя было бы делать, но я никогда не пробовал этого и не знаю, будет она работать или нет.

Преимущество этой схемы подходов и повторений в том, что у вас будет больше подходов, чтобы попрактиковать стойку, технику, расстановку. Вы выполняете вдвое больше подходов в неделю, чем вы бы делали, если бы работали, как обычно, по программе 5/3/1. Также, вы не идете в последнем подходе до отказа, это хороший способ дополнительно регулировать ваш тренинг. Вместо того чтобы рвать жилы на каждой тренировке, этот подход позволяет тренироваться тяжело – но не чрезмерно!

Плохая сторона в том, что вы не получаете достаточно многоповторной работы на гипертрофию (так что вы не будете таким большим), и вы не ставите рекордов на разы (то есть, не будете видеть прогресс каждую неделю). Также вы не станете настолько большим (в плане мышечной массы), как стали бы при обычной схеме подходов и повторений.

Я рекомендую эту схему подходов и повторений только для опытных лифтеров, или тех, кому трудно вписаться в стандарты схемы 5/3/1 в ментальном плане. Рич использовал эту схему как с приседом на ящик, так и с обычным приседом, но он никогда не сочетал их. Выберите одно или другое, в зависимости от ваших целей, опыта и нужд. Рич всегда одевал брифсы для выполнения этих подходов. Это рекомендуется делать, если вы – лифтер, соревнующийся в экипировке. Ну и очевидно, не рекомендуется, если соревнуетесь без нее.

Применяется обычная схема наращивания весов – примерно на 10 фунтов к тренировочному максимуму за каждый цикл.

Есть два варианта этого цикла по приседу – обычный и с переменной местами первой и второй недели. Это позволит вам проводить более легкую (среднюю) неделю между двумя тяжелыми неделями, и после нее устраивать разгрузку. Так что, по сути, этот четырехнедельный цикл состоит из тяжелой, средней, тяжелой и легкой недель.

Вариант 1

Неделя 1

- 2 подхода по 2 повторения с 65%

- 2 подхода по 2 повторения с 75%

- 2 подхода по 2 повторения с 85%

Неделя 2

- 2 подхода по 2 повторения с 70%

- 2 подхода по 2 повторения с 80%

- 2 подхода по 2 повторения с 90%

Неделя 3

- 2 подхода по 2 повторения с 75%

- 2 подхода по 2 повторения с 85%

- 1 подход по 2 повторения с 95%

Неделя 4 (разгрузка)

- 2 подхода по 2 повторения с 40%

- 2 подхода по 2 повторения с 50%

- 2 подхода по 2 повторения с 60%

Вариант 2

Неделя 1

- 2 подхода по 2 повторения с 70%
- 2 подхода по 2 повторения с 80%
- 2 подхода по 2 повторения с 90%

Неделя 2

- 2 подхода по 2 повторения с 65%
- 2 подхода по 2 повторения с 75%
- 2 подхода по 2 повторения с 85%

Неделя 3

- 2 подхода по 2 повторения с 75%
- 2 подхода по 2 повторения с 85%
- 1 подход по 2 повторения с 95%

Неделя 4 (разгрузка)

- 2 подхода по 2 повторения с 40%
- 2 подхода по 2 повторения с 50%
- 2 подхода по 2 повторения с 60%

Околомаксимальная тренировка в приседе

Она весьма сходна с циклом тренировки приседа Рича Т. Бэггинса. Единственным различием является то, что вы не увеличиваете вес штанги. Вы наращиваете натяжение резиновых лент в каждом цикле. Я рекомендую этот цикл тренировки приседа только тем, кто проходил через околомаксимальную фазу до этого (и проходил успешно) или тем, кому требуется нечто, круто новое. Это – тренировочный цикл продолжительностью от 12 до 16 недель, который завершается любым вариантом разгрузки по вашему выбору. Для большинства, разгрузка будет длиться не больше 1-3 недель перед соревнованиями.

Меня много раз спрашивали, как подготовиться к такому виду тренинга. Первые 8-12 недель подготовят вас к самой тяжелой части, а если вам требуется подготовка к первым 8-12 неделям, то вам не стоит использовать этот цикл (или вообще заниматься пауэрлифтингом!).

Околомаксимальная фаза предназначена только для лифтеров, выступающих в экипировке, поскольку мы используем резиновые ленты. Вы можете использовать как присед на ящик, так и без него. Просто не смешивайте их в одном цикле. Выберите что-то одно. Для тех, у кого большой опыт тренировки с резиной, выбирайте ваш тренировочный максимум исходя из того, что вы хотите показать на последней неделе с

самыми тугими лентами. Соответственно, если вы хотите, чтобы последний подход с лентами strong/average был примерно с 500 фунтами, примите ваш тренировочный максимум за 525 фунтов (500 фунтов – это 95% от 525 фунтов).

Если хотите, можете надевать брифсы/комбез (не накидывая ляжки) в фазе работы с лентами strong/average. Это ваше дело. Очевидно, если вы используете только комбез (или не можете использовать брифсы) – просто одевайте комбез, не накидывая ляжки на все подходы и все недели.

Во время недель разгрузки не используйте ленты. Больше того, лифтеры старшего возраста даже не обязаны приседать в эту неделю. Просто отдохните неделю от приседа и сосредоточьтесь на восстановительных мероприятиях, таких как улучшение гибкости, подвижности, работой с роликом из пены (foam rolling – вид миофасциального расслабления, терапия, которая может выполняться самостоятельно, примечание переводчика) и массаже.

Цикл околоремонтной тренировки, вариант I

(Первые четыре недели являются необязательными.)

Неделя 1 (брифсы)

- 2 подхода по 2 повторения с 65% плюс light bands;
- 2 подхода по 2 повторения с 75% плюс light bands;
- 2 подхода по 2 повторения с 85% плюс light bands;

Неделя 2 (брифсы)

- 2 подхода по 2 повторения с 70% плюс light bands;
- 2 подхода по 2 повторения с 80% плюс light bands;
- 2 подхода по 2 повторения с 90% плюс light bands;

Неделя 3 (брифсы)

- 2 подхода по 2 повторения с 75% плюс light bands
- 2 подхода по 2 повторения с 85% плюс light bands
- 1 подход по 2 повторения с 95% плюс light bands

Неделя 4 (брифсы, разгрузка; резина не используется)

- 2 подхода по 2 повторения с 40%;

- 2 подхода по 2 повторения с 50%;
- 2 подхода по 2 повторения с 60% (или 1 подход по 3 повторения в полной экипировке с 80% от целевого соревновательного результата).

Неделя 5 (брифсы)

- 2 подхода по 2 повторения с 65% плюс average bands;
- 2 подхода по 2 повторения с 75% плюс average bands;
- 2 подхода по 2 повторения с 85% плюс average bands;

Неделя 6 (брифсы)

- 2 подхода по 2 повторения с 70% плюс average bands;
- 2 подхода по 2 повторения с 80% плюс average bands;
- 2 подхода по 2 повторения с 90% плюс average bands.

Неделя 7 (брифсы)

- 2 подхода по 2 повторения с 75% плюс average bands;
- 2 подхода по 2 повторения с 85% плюс average bands;
- 1 подход по 2 повторения с 95% плюс average bands.

Неделя 8 (брифсы, разгрузка; резина не используется)

- 2 подхода по 2 повторения с 40%;
- 2 подхода по 2 повторения с 50%;
- 2 подхода по 2 повторения с 60% (или—1 подход по 2 повторения в полной экипировке с 85% от целевого соревновательного результата).

Неделя 9 (брифсы)

- 2 подхода по 2 повторения с 65% плюс strong bands;
- 2 подхода по 2 повторения с 75% плюс strong bands;
- 2 подхода по 2 повторения с 85% плюс strong bands;

Неделя 10 (брифсы)

- 2 подхода по 2 повторения с 70% плюс strong bands;
- 2 подхода по 2 повторения с 80% плюс strong bands;
- 2 подхода по 2 повторения с 90% плюс strong bands.

Неделя 11 (брифсы)

- 2 подхода по 2 повторения с 75% плюс strong bands;
- 2 подхода по 2 повторения с 85% плюс strong bands;
- 1 подход по 2 повторения с 95% плюс strong bands.

Неделя 12 (брифсы, разгрузка; резина не используется)

- 2 подхода по 2 повторения с 40%;
- 2 подхода по 2 повторения с 50%;

- 2 подхода по 2 повторения с 60% (или 1 подход из 1 повторения в полной экипировке с 92.5% от целевого соревновательного результата).

Неделя 13 (брифсы, комбез; лямки не накидываются)

- 2 подхода по 2 повторения с 65% плюс strong/average bands;
- 2 подхода по 2 повторения с 75% плюс strong/average bands;
- 2 подхода по 2 повторения с 85% плюс strong/average bands.

Неделя 14 (брифсы, комбез; лямки не накидываются)

- 2 подхода по 2 повторения с 70% плюс strong/average bands;
- 2 подхода по 2 повторения с 80% плюс strong/average bands;
- 2 подхода по 2 повторения с 90% плюс strong/average bands.

Неделя 15 (брифсы, комбез; лямки не накидываются)

- 2 подхода по 2 повторения с 75% плюс strong/average bands;
- 2 подхода по 2 повторения с 85% плюс strong/average bands;
- 1 подход по 2 повторения с 95% плюс strong/average bands.

Неделя 16 (разгрузка, без резины)

- 2 подхода по 2 повторения с 40%;
- 2 подхода по 2 повторения с 50%;
- 2 подхода по 2 повторения с 60%.

Цикл околорексимальной тренировки, вариант II

(Первые четыре недели являются необязательными.)

Неделя 1 (брифсы)

- 2 подхода по 2 повторения с 70% плюс light bands;
- 2 подхода по 2 повторения с 80% плюс light bands;
- 2 подхода по 2 повторения с 90% плюс light bands.

Неделя 2 (брифсы)

- 2 подхода по 2 повторения с 65% плюс light bands;
- 2 подхода по 2 повторения с 75% плюс light bands;
- 2 подхода по 2 повторения с 85% плюс light bands.

Неделя 3 (брифсы)

- 2 подхода по 2 повторения с 75% плюс light bands;
- 2 подхода по 2 повторения с 85% плюс light bands;
- 1 set по 2 повторения с 95% плюс light bands.

Неделя 4 (брифсы, разгрузка, резина не используется)

- 2 подхода по 2 повторения с 40%;

- 2 подхода по 2 повторения с 50%;
- 2 подхода по 2 повторения с 60% (или работа в полной экипировке—1 подход из 3 повторений с 80% от планируемого соревновательного результата).

Неделя 5 (брифсы)

- 2 подхода по 2 повторения с 70% плюс average bands;
- 2 подхода по 2 повторения с 80% плюс average bands;
- 2 подхода по 2 повторения с 90% плюс average bands.

Неделя 6 (брифсы)

- 2 подхода по 2 повторения с 65% плюс average bands;
- 2 подхода по 2 повторения с 75% плюс average bands;
- 2 подхода по 2 повторения с 85% плюс average bands.

Неделя 7 (брифсы)

- 2 подхода по 2 повторения с 75% плюс average bands;
- 2 подхода по 2 повторения с 85% плюс average bands;
- 1 set по 2 повторения с 95% плюс average bands.

Неделя 8 (брифсы, разгрузка, резина не используется)

- 2 подхода по 2 повторения с 40%;
- 2 подхода по 2 повторения с 50%;
- 2 подхода по 2 повторения с 60% (или работа в полной экипировке—1 подход из 2 повторений с 85% от планируемого соревновательного результата).

Неделя 9 (брифсы)

- 2 подхода по 2 повторения с 70% плюс strong bands;
- 2 подхода по 2 повторения с 80% плюс strong bands;
- 2 подхода по 2 повторения с 90% плюс strong bands.

Неделя 10 (брифсы)

- 2 подхода по 2 повторения с 65% плюс strong bands;
- 2 подхода по 2 повторения с 75% плюс strong bands;
- 2 подхода по 2 повторения с 85% плюс strong bands.

Неделя 11 (брифсы)

- 2 подхода по 2 повторения с 75% плюс strong bands;
- 2 подхода по 2 повторения с 85% плюс strong bands;
- 1 подход из 2 повторений с 95% плюс strong bands.

Неделя 12 (брифсы, разгрузка, резина не используется)

- 2 подхода по 2 повторения с 40%;
- 2 подхода по 2 повторения с 50%;
- 2 подхода по 2 повторения с 60% (или работа в полной экипировке—1 подход из 1 повторения с 92.5% от планируемого соревновательного результата).

Неделя 13 (брифсы, комбез, лямки не накидываются)

- 2 подхода по 2 повторения с 70% плюс strong/average bands;
- 2 подхода по 2 повторения с 80% плюс strong/average bands;
- 2 подхода по 2 повторения с 90% плюс strong/average bands.

Неделя 14 (брифсы, комбез, лямки не накидываются)

- 2 подхода по 2 повторения с 65% плюс strong/average bands;
- 2 подхода по 2 повторения с 75% плюс strong/average bands;
- 2 подхода по 2 повторения с 85% плюс strong/average bands.

Неделя 15 (брифсы, комбез, лямки не накидываются)

- 2 подхода по 2 повторения с 75% плюс strong/average bands;

- 2 подхода по 2 повторения с 85% плюс strong/average bands;
- 1 подход из 2 повторений с 95% плюс strong/average bands.

Неделя 16 (разгрузка, резина не используется)

- 2 подхода по 2 повторения с 40%;
- 2 подхода по 2 повторения с 50%;
- 2 подхода по 2 повторения с 60%.

Цикл околорексимальной тренировки, вариант III

(Первые четыре недели являются необязательными.)

Неделя 1 (брифсы)

- 2 подхода по 2 повторения с 70% плюс light bands;
- 2 подхода по 2 повторения с 80% плюс light bands;
- 2 подхода по 2 повторения с 90% плюс light bands.

Неделя 2 (брифсы)

- 2 подхода по 2 повторения с 65% плюс light bands;
- 2 подхода по 2 повторения с 75% плюс light bands;
- 2 подхода по 2 повторения с 85% плюс light bands (работа в полной экипировке — 1 подход из 3 повторений с 80% от планируемого соревновательного результата).

Неделя 3 (брифсы)

- 2 подхода по 2 повторения с 75% плюс light bands;
- 2 подхода по 2 повторения с 85% плюс light bands;
- 1 подход из 2 повторений с 95% плюс light bands.

Неделя 4 (брифсы, разгрузка, резина не используется)

- 2 подхода по 2 повторения с 40%;

- 2 подхода по 2 повторения с 50%;
- 2 подхода по 2 повторения с 60%.

Неделя 5 (брифсы)

- 2 подхода по 2 повторения с 70% плюс average bands;
- 2 подхода по 2 повторения с 80% плюс average bands;
- 2 подхода по 2 повторения с 90% плюс average bands.

Неделя 6 (брифсы)

- 2 подхода по 2 повторения с 65% плюс average bands;
- 2 подхода по 2 повторения с 75% плюс average bands;
- 2 подхода по 2 повторения с 85% плюс average bands (работа в полной экипировке—1 подход из 2 повторений с 85% от планируемого соревновательного результата).

Неделя 7 (брифсы)

- 2 подхода по 2 повторения с 75% плюс average bands;
- 2 подхода по 2 повторения с 85% плюс average bands;
- 1 подход из 2 повторений с 95% плюс average bands.

Неделя 8 (брифсы, разгрузка, резина не используется)

- 2 подхода по 2 повторения с 40%;
- 2 подхода по 2 повторения с 50%;
- 2 подхода по 2 повторения с 60%.

Неделя 9 (брифсы)

- 2 подхода по 2 повторения с 70% плюс strong bands;
- 2 подхода по 2 повторения с 80% плюс strong bands;
- 2 подхода по 2 повторения с 90% плюс strong bands.

Неделя 10 (брифсы)

- 2 подхода по 2 повторения с 65% плюс strong bands;
- 2 подхода по 2 повторения с 75% плюс strong bands;
- 2 подхода по 2 повторения с 85% плюс strong bands (работа в полной экипировке—1 подход из 1 повторения с 92.5% от планируемого соревновательного результата).

Неделя 11 (брифсы)

- 2 подхода по 2 повторения с 75% плюс strong bands;
- 2 подхода по 2 повторения с 85% плюс strong bands;
- 1 подход из 2 повторений с 95% плюс strong bands.

Неделя 12 (брифсы, разгрузка, резина не используется)

- 2 подхода по 2 повторения с 40%;
- 2 подхода по 2 повторения с 50%;
- 2 подхода по 2 повторения с 60%.

Неделя 13 (брифсы, комбез, лямки не накидываются)

- 2 подхода по 2 повторения с 70% плюс strong/average bands;
- 2 подхода по 2 повторения с 80% плюс strong/average bands;
- 2 подхода по 2 повторения с 90% плюс strong/average bands.

Неделя 14 (брифсы, комбез, лямки не накидываются)

- 2 подхода по 2 повторения с 65% плюс strong/average bands;
- 2 подхода по 2 повторения с 75% плюс strong/average bands;
- 2 подхода по 2 повторения с 85% плюс strong/average bands.

Неделя 15 (брифсы, комбез, лямки не накидываются)

- 2 подхода по 2 повторения с 75% плюс strong/average bands;
- 2 подхода по 2 повторения с 85% плюс strong/average bands;

- 1 подход из 2 повторений с 95% плюс strong/average bands.

Неделя 16 (разгрузка, резина не используется)

- 2 подхода по 2 повторения с 40%;
- 2 подхода по 2 повторения с 50%;
- 2 подхода по 2 повторения с 60%.

Примечание: Увеличивая вес при работе в полной экипировке, накидывайте по 10%, пока не дойдете до заданного веса. Когда написано – работа в полной экипировке, это означает одеть на себя все, что вы используете на соревнованиях, включая коленные бинты (если вы их используете). Все подходы в полной экипировке выполняются без резины!!!

Околомаксимальная фаза - после 16 недели

Если множество вариантов, но давайте не будем все усложнять. Вы же не расщепляете атом, когда готовитесь к соревнованиям. Просто помните, что вам нужно зарядиться и восстановиться.

Вариант 1: Неделя 17— Неделя соревнований, отдых.

Вариант 2: Неделя 17—Повторите разгрузку. Неделя 18— Неделя соревнований, отдых.

Вариант 3: Неделя 17—Пройдитесь до планируемого первого заказываемого веса на соревнованиях в комбесе. Неделя 18— Неделя соревнований, отдых.

Ваши первые соревнования по пауэрлифтингу

Готов ли я к моим первым соревнованиям? Достаточно ли я силен? Будут ли надо мной смеяться? Эти вопросы часто задают себе люди перед тем, как решаются принять участие в первых в жизни соревнованиях по пауэрлифтингу. Я знаю это, я сам себе задавал такие вопросы.

Лучший совет, который я могу дать – просто прыгайте и поймете, какова водичка. А водичка практически всегда в полном порядке. Ваши страхи и вопросы улетучатся, как только вы успешно поднимете первый заказанный вес в приседе. Во-первых, никто не ощущает себя на деле достаточно сильным, так что не парьтесь. Вы не одиноки. И если вы будете ждать, пока не станете думать, что достаточно сильны, вы скорее всего никогда не примете участие в соревнованиях. Да и никто не будет над вами смеяться. Люди, которые соревнуются, понимают и восхищаются внутренней готовностью и работой, которая проделывается во время подготовки к соревнованиям. Так что даже если вы и не поднимаете рекордные веса, это не имеет значения.

Давайте взглянем правде в глаза – 99 процентов людей на соревнованиях тоже не поднимают таких весов. Подавляющее большинство – такие же, как и вы, люди, которые любят поднимать тяжести, любят испытания, любят проверять себя. Так что, выражаясь бессмертными словами Делмара Доннела – Вперед, ребятки, прыгайте! Водичка отличная!

Список необходимого для соревнований

- Большая сумка: вам потребуется нечто, где вы сможете сложить всю вашу экипировку (комбез для приседа, майку для жима, обувь и т.д.).
- Магnezия: Всегда берите магnezию! Даже если организаторы обеспечивают магnezию, лучше всего иметь заnачку в пластиковом контейнере, на всякий случай. Высока вероятность, что она просто закончится.
- Вода/Gatorade: Поддерживайте достаточный уровень жидкости между в теле между подходами.
- Еда: Не ешьте ничего, что привело бы к вздутию желудка или еду, которую обычно не едите. Не время экспериментировать с протеиновыми батончиками, которые вы никогда до этого не пробовали. Я рекомендую есть какой-либо вариант «походной смеси» (смесь из орехов, сухофруктов и т.д.).
- Дополнительные футболки: Вы, скорее всего, будете потеть больше, чем думаете и неплохо бы иметь сухую футболку, которую вы сможете одеть после каждого подхода.
- Хлопчатобумажная спортивная футболка (более теплая, чем просто футболка): Иногда в зоне для разминки прохладно (особенно в начале соревнований). Имейте в запасе одну штуку на всякий случай.
- Запасное нижнее белье: Это всегда хорошая идея, чтоб вы ни делали и где бы ни были. Чистое нижнее белье – первый шаг перед сворачиванием гор!
- Шорты: Не будьте одним из тех, кто носит синглет (шорты, совмещенные с майкой, вероятно вроде трико для штангистов, прим. перев.) между подходами. Нам нет интереса смотреть на ваши жирные ляжки.
- Запасные носки: Держите стопы сухими.
- Нашатырный спирт: Это личное предпочтение, но ничто не сравнится с несколькими раздавленными капсулами нашатыря перед подъемом большого веса. Правда я не уверен, помогает ли это на самом деле.
- Детская присыпка: Наносится на бедра перед тягой и помогает грифу лучше скользить по ним. Хотя это и не настолько важно.
- Трико для жима/пауэрлифтинга: Независимо от того, на каких вы соревнованиях (экипировочных, или безэкипных), это обязательно.
- Полотенца: Пара полотенец для рук, чтобы вытереть пот с головы и рук – всегда хорошая идея. Они также хороши для протирки лавки перед и после разминочных подходов.
- Ибупрофен и аспирин: Отличная штука от болей во время длительных соревнований.
- Музыка/наушники: Ну, это очевидно.
- Наколенники: Если вы на безэкипных соревнованиях, где они допускаются, обязательно воспользуйтесь этим преимуществом и используйте их. Они также хороши для экипировочников, при разминке в приседе.
- Пенный ролик/Труба ПВХ: Если вы используете их на тренировках, возьмите их с собой на соревнования. Это поможет вам держать мышцы расслабленными между подходами.

- Резина для растяжки: Если вы используете резину для растяжки перед тренировками, возьмите ее с собой на соревнования.
- Камера/видео: Вы не должны отвечать еще и за эту часть, так что возьмите с собой члена вашей семьи или ассистента, который об этом позаботится.
- Жидкая мазь для растирания: Некоторые люди в ней просто купаются, перед тем как поднимать веса. Если вы один из них – не забудьте взять ее с собой.
- Карточка члена федерации: Хотите соревноваться – надо платить!

Подготовка к соревнованиям в экипировке

Двумя наибольшими проблемами при подготовке к соревнованиям в экипировке являются приобретение (получение) экипировки и работа в экипировке. Эта программа тренировок предполагает, что экипировка у вас уже есть. Не время покупать новые комбезы и подгонять их под себя. Готовьте экипу заранее и подгоните ее как надо.

Вот перечень экипировки, которая потребуется для ваших соревнований:

- Пояс
- Комбез для приседа
- Брифсы для приседа (опционально)
- Майка для жима
- Синглет (трико) для жима
- Комбез для тяги
- Гетры для тяги
- Коленные бинты (опционально)
- Кистевые бинты (опционально)
- Обувь для каждого движения
- Слипперы для комбеза/майки

Очень рекомендую брать с собой большую спортивную сумку, чтобы она вмещала всю вашу экипировку. Многие люди берут экипировку в 2 экземплярах (майки, комбезы) в случае, если один из них порвется или не будет сидеть как надо. Кладите мелочи, такие как лямки или нашатырный спирт в боковых карманах. Я также очень рекомендую иметь в своем распоряжении 2-3 комплекта коленных бинтов. Это позволит вам или помощнику взять еще один бинт, в случае если бинт раскрутится во время намотки. Это позволит вам избежать стресса и позволит выйти на помост вовремя. Вам нужно очень хорошо представлять, каковы ваши цели на эти соревнования. Это будет диктовать вам, как проводить подготовку к соревнованиям. Это позволит вам сконцентрироваться на конечной цели и визуализировать их во время тренировок и отдыха.

Каждое повторение в основных подходах должно быть посвящено приближению вас к вашей конечной цели.

100 ответов на вопросы по тренингу

1. Что мне делать, если я слаб в нижней части армейского жима (жима стоя)?

Без сомнения, вам нужно больше работы в нижней части движения. Я рекомендую уменьшить тренировочный максимум, взять «обманный» хват, использовать пояс, научиться поджимать локти и использовать широчайшие как опору. Большинство людей хорошо откликаются на увеличение объема в этом движении, так что я рекомендую что-то вроде такого:

В главный день, выполняйте все подходы, и повторяйте первый подход на максимальное количество повторений. На этой же неделе, в день жима лежа выполняйте 5 подходов по 10 повторений жима стоя.

2. Как мне улучшить взрывные способности в движениях, включающих ноги?

Добавьте некоторое количество прыжков на ящик, прыжки в длину с места и прыжки в высоту в вашу тренировочную программу на три цикла. Они выполняются перед выполнением основных движений;

- Цикл 1: 10-15 прыжков/день
- Цикл 2: 10-20 прыжков/день
- Цикл 2: 10-25 прыжков/день

Можете делать это каждую тренировку, перед поднятием тяжестей. Корректируйте объем прыжковой тренировки в соответствии с днем. Корректируйте объем подсобки по самочувствию.

3. Когда выполнять работу на ОФП? Как много раз в неделю?

Что касается ОФП, делайте ее, когда найдете для этого время! (утром, после тренировки, в дни отдыха) – идеальное время для ОФП тогда, когда оно у вас есть. Никто не живет в идеальном мире и нет идеального времени, чтобы делать это, что бы там ни говорили эксперты. Помните, большинство зальных и интернетных экспертов редко являются экспертами в области результатов. В общем, я рекомендую делать тяжелую работу на ОФП 3 раза в неделю (салазки, growler, бег в гору).

4. Нравится ли вам использовать отжимания на брусьях вместо жима стоя для улучшения жима лежа?

Использование отжиманий от брусьев – отличная идея, это замечательное упражнение для укрепления плеч, груди, трицепсов (при условии, что ваши плечи в достаточно хорошем состоянии, чтобы делать это упражнение). Но я не рекомендовал бы заменять отжиманиями на брусьях жим стоя – используйте их как подсобку, а жим стоя оставьте в качестве основного движения.

5. Как я могу увеличить объем работы на широчайшие/верх спины?

Я рекомендую всем делать один подход тяг между КАЖДЫМ ЖИМОВЫМ УПРАЖНЕНИЕМ – даже между разминочными и рабочими подходами. Я делаю 50 подтягиваний перед тем как просто взяться за штангу в зале. А потом я делаю подходы по 10 повторений между каждым подходом в жиме, который я делаю, включая разминку и рабочие подходы. Вы можете делать любое упражнение для широчайших или верха

спины – тяги к поясу, тяги верхнего блока, тяги к лицу, махи в наклоне и шраги – все это хорошие варианты. Ключ в том, чтобы просто делать упражнения и не убиться.

6. Что делать, если я заболел, уехал в отпуск или вынужден пропустить тренировки какое-то время?

Вам придется использовать все ваше благоразумие в этом вопросе. Мне бесчисленное множество раз задавали вопросы о болезнях и о том, как начинать работать по программе после перерыва. Лучшими советами являются следующие:

- 1. Начните с того места, на котором остановились и делайте лишь предписанное количество повторений.
- 2. Сначала проведите неделю разгрузки, чтобы войти в колею.
- 3. Работайте так, как будто перерыва не было – выкладывайтесь по полной.
- 4. Начните новый цикл снова, с самого начала. Мне сложно дать совет, все заболевания и реакции настолько разные. Я как-то раз серьезно отравился едой в школе, и вернулся в строй примерно через неделю, полностью регидрированный и очень злой... и показал очень даже неплохие результаты. Я также сильно превысил личный рекорд в тяге пару лет назад после пищевого отравления... но керосина осталось уже настолько мало, что больше я ничего не делал! Любой, кому придется делать перерыв по любым причинам (отпуск или болезнь, или еще что там у вас) – ПРИМИТЕ ВО ВНИМАНИЕ ВСЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА И ПОДОЙДИТЕ МАКСИМАЛЬНО ОСОЗНАННО. И если вы сомневаетесь, начните с более легких нагрузок. ВЫ НЕ СТАНЕТЕ СЛАБЕЕ, ЕСЛИ ТАК ПОСТУПИТЕ.

7. Что делать, если я пропустил тренировку?

Очень просто! Просто продолжайте с того же места, на котором остановились, не думаю что это сильно что-то изменит. Одним из лучших моментов в этой программе является то, что вы можете перейти от 4 дней тренировок в неделю к трем дням, потом к четырем, потом к двум. И вы можете это делать каждую неделю, чтобы подстроиться к любым изменениям в своем расписании.

Хорошая программа имеет достаточную гибкость, с условием сохранения ее основных ценностей и принципов.

8. Какую программу подсобки мне нужно использовать, если я хочу стать больше и сильнее?

Я рекомендую выполнять подсобку по программе Boring But Big (Скучный, зато большой). Помните, она включает в себя 5 подходов по 10 повторений с 50-60% от тренировочного максимума.

Если вы дрыщеван, пейте галлон молока в день. Если вы жирдяй, ешьте 4-6 блюд из вот этого списка (и ешьте их в указанном порядке):

- Стейк/курица/яйца (30-50 г белка)
- Фрукты или овощи
- Сложные углеводы (рис/картофель/овсянка) – ешьте, пока не наедитесь.

Также, я бы на вашем месте делал какую либо ОФП, включающую тягу или толкание салазок 3 раза в неделю.

9. Что вы думаете по поводу использования пояса? Некоторые просто молятся на них, другие думают, что они – дело рук дьявола.

Отряд противников поясов – настолько же плохи, насколько и парни, одевающие пояс и лямки для каждого подхода. Если вы колеблетесь в этом вопросе, вот вам мой совет – делайте первые один-два рабочих подхода БЕЗ пояса и используйте пояс в последнем подходе. Если вы новичок в использовании пояса и вам нужно научиться им пользоваться, одевайте его во всех подходах. Лучше всего учиться пользоваться чем-либо новым на легких весах. Нетрудно догадаться, почему.

10. Я прошел через несколько циклов 5/3/1 и мой результат встал. Что мне нужно делать?

Есть много вещей, которые вы можете сделать. Предположим, вы прошли 5 циклов. Возьмите за основу веса второго или третьего цикла и пройдите еще раз через 5 циклов. Пять шагов вперед, 2-3 шага назад...и вновь то же самое. Это рекомендуется возрастным или более опытным лифтерам. Если даже вы не вошли в полный застой, это оттянет выход на неизбежное плато и сохранит вам прибавки на более долгий срок. Не думайте о том, где вы будете через 8 недель, думайте о том, где вы будете через 2 года. Или даже больше. Вот еще несколько идей, помогающих лифтеру, когда он в застое, или помогающих удержаться от быстрого вхождения в застой.

1. Начинайте с более легких весов – это, пожалуй, лучший совет.

2. Выбирайте ваши битвы – вам не нужно всякий раз идти на максимум в последнем подходе. Я иду на максимум 2-3 раза за цикл.

3. Делайте больше или меньше – слишком много тренировок в неделю могут иногда наносить больше вреда, чем пользы. Убедитесь, что вы как следует восстанавливаетесь. Если вы получаете лучшие прибавки, тренируясь 2 или 3 раза в неделю НО с ментальных позиций вам приходится тренироваться 4 раза в неделю – лучше вам расставить по местам приоритеты и вправить мозги.

11. Как вы определяете, когда надо идти на максимум в повторениях в последнем подходе?

- Я обычно планирую тренировки примерно на месяц вперед, и выбираю свои зарубы в этом ключе... НО если я чувствую себя хорошо в незапланированный день – я зарублюсь (и откорректирую соответствующим образом план по остальным тренировкам).

- В качестве общего правила – зарубайтесь в недели, когда работаете в подходах по 3 повторения, и когда работаете по схеме 5/3/1?.

- Подумайте о том, чтобы оставлять в баке как минимум еще 1 полноценное повторение, хотя я оставляю обычно больше этого – за исключением тех случаев, когда я иду на личный рекорд всех времен.

- Иногда я думаю, что люди слишком циклятся на последнем подходе и я думаю что многим людям сослужило бы куда лучшую службу, если бы они делали предписанное количество повторений в подходе, или чуть больше и на этом заканчивали. Это не лицензия, чтобы быть неженкой; просто поймите, что мы тренируемся для чего то большего, чем сегодняшний день.

12. Как мне сочетать программу по подсобке Boring But Big и ОФП? После этой подсобки у меня все ужасно болит и я не на многое способен.

Есть пара вещей, которые вы можете выполнять в начале тренировки и которые неплохо работают. Но большинство людей, которые выполняют подсобку по схеме BVB нуждаются в очень небольшом объеме

ОФП, чтобы быть в форме и достаточно сухими – эта тренировка достаточно сурова и будет творить чудеса в деле трансформации вашего телосложения.

1. Начните с **ОЧЕНЬ** легких 5 подходов по 10 повторений – даже не заморачивайтесь о процентах. На деле, просто используйте наилегчайший вес, который можно использовать, не выглядя лошарой. Просто используйте достаточный вес, чтобы соблюдать приличия.

2. Начните заниматься 3 раза в неделю – не делайте все четыре тренировки за одну неделю.

3. Получите в свое распоряжение Prowler – это лучшая вещь, с которой можно работать, когда вы себя ужасно чувствуете. Почему? Поскольку вы можете навалиться на него, тащить, использовать тонны груза и при этом провести отличную тренировку и не быть неженкой. Плюс, он не вызовет у вас болей и не добавит их вам.

4. Итак, какую же работу можно делать на Prowler, когда у вас все чертовски болит, а вы жутко устали? Начните с верхних ручек, 90 фунтов дополнительного веса, идите 40 ярдов – проделайте это 6-10 раз. Паузы для отдыха не контролируются, но старайтесь в конечном итоге стремиться к 60-90 секундам.

13. Что вы думаете о жиме с досок?

Большинство лифтеров, жмущих без экипировки, могут использовать их как подсобку. Можно делать их в любой из дней для верха тела.

14. Что можете сказать о жиме с пола? Нравится ли он вам как подсобка или как основное упражнение?

Можете делать их как подсобку или как основное упражнение. Если вы берете их как основное движение, поработайте в них несколько циклов. Не используйте их лишь в одном-двух циклах, закончив на этом. Вам нужно поработать задержаться на чем-то на определенное время, чтобы увидеть прогресс.

15. Куда можно вставить комплексы в программу 5/3/1?

Лучше всего делать их после тренировки. Я не являюсь большим фанатом комплексов – я бы хотел порекомендовать толкание Prowler, бег в гору, бег по лестнице (на стадионе) и тренировку стронгмэнов.

16. Я прошелся на максимум и он гораздо больше, чем мой тренировочный максимум. Что мне делать?

Не пересчитываю. Повторяю – **НЕ ПЕРЕСЧИТЫВАЙТЕ!** Оставайтесь на том пути, на котором вы сейчас находитесь. Если вы становитесь сильнее, программа, очевидно – работает.

17. Как добавить синглы после рабочих подходов по программе 5/3/1?

Делайте пару относительно тяжелых синглов после рабочих подходов (2-3), чтобы привыкнуть к более тяжелым весам. Это хорошо описано в книге 5/3/1 для пауэрлифтинга.

18. Что вы думаете об использовании приседа со штангой на груди в качестве упражнения, выполняемого по программе 5/3/1?

Нет. Только как подсобка. Они хороши для подходов по схеме ВВВ но с более легким весом, чем 40-60% от вашего тренировочного максимума в приседе.

19. Я заметил, что вы используете спринт на беговой дорожке в качестве ОФП зимой. Как вы это делаете?

Вот вам хорошая тренировка на беговой дорожке для новичка, того кто еще ни разу не использовал ее. После хорошей разминки, установите дорожку в самый крутой угол и настройте ее так, чтобы можно было медленн брести. Идите в течение 15 секунд, и отдыхайте 45. После первого спринта/ходьбы немного увеличьте скорость и сделайте то же самое – 15 секунд работаем, 45 секунд отдыхаем. Продолжайте это до тех пор пока не доберетесь до скорости, на которой вам уже трудно бежать, но вы еще не рискуете упасть с дорожки.

Между спринтами, стойте на боковых частях дорожки.

Начните с 10-20 спринтов за раз.

20. Как включить в программу силовой подъем штанги на грудь или другое упражнение из тяжелой атлетики?

Я рекомендую включать движение из ТА прямо перед приседом или тягой. Вы можете следовать программе 5/3/1. Также вы можете лезть из кожи вон в обоих упражнениях и работать в обоих на максимумы на разы, или идти на максимум лишь в одном, или вообще не делать максимумы на разы и сделать свой тренинг еще более «южным».

21. Можете ли вы использовать принципы тренинга Дэйва Тэйта – время под нагрузкой?

Они отлично подходят в качестве философской основы для подсобки.

22. Пути для предотвращения перетренировки и продолжения прогресса

Выбирайте ваши зарубы. Вам не обязательно постоянно ходить на максимумы на разы.

23. Частичные жимовые движения в программе 5/3/1

Жим с пола, жим с досок, жим в силовой раме – в общем нужно избегать использовать их, но тем не менее, их можно делать, см. другие советы по ЖИМУ С ПОЛА И С ДОСОК в разделе ВЕРХ ТЕЛА

24. Какие существуют варианты в подсобке по методу BVB (скучный, но большой)?

Можно делать 5 подходов по 10 повторений в упражнении, очень близком к основному. Вот пара примеров того, что можно делать:

- Присед – присед на ящик, жим ногами, гакк-присед, присед с грифом Safety Squat (безопасный гриф для приседа)
- Становая тяга – тяга с трэп-грифом, тяги в раме, тяги с прямыми ногами, наклоны, тяга рывковым хватом, тяга с платформы.
- Жим лежа/стоя – любой вид жимового упражнения с различными видами штанг, гантелей или весом тела. Жим на наклонной скамье, жим с пола, жим толстого грифа, жим гантелей, отжимания на брусьях с весом.

25. Как мне использовать Fat Bars (толстый гриф) и Fat Gripz (толстые ручки) в программе 5/3/1?

Выполняйте рабочие подходы без толстого грифа или ручек (используйте обычный гриф для вашей основной работы). Вы можете использовать толстый гриф/ручки для работы в подсобке по методу BVB (в

становой тяге, жиме лежа, жиме стоя) или другой подсобки. Помните, что вы можете использовать толстый гриф и другие приспособления во множестве движений подсобки.

26. Каков лучший вариант тренировки два раза в неделю?

Неделя 1/День 1

- Присед – подходы и повторения по программе 5/3/1
- Присед или жим ногами – 5 подходов по 10 повторений
- Наклоны или тяга с прямыми ногами – 5 подходов по 10 повторений
- Пресс

Неделя 1/День 2

- Жим лежа – подходы и повторения по программе 5/3/1
- Жим стоя – 5 подходов по 10 повторений
- Работа на широчайшие – 5 подходов по 10 повторений
- Работа на верх спины – 3-5 подходов
- Трицепс/бицепс – 3-5 подходов

Неделя 2/День 1

- Становая – подходы и повторения по программе 5/3/1
- Присед или жим ногами – 5 подходов по 10 повторений
- Наклоны или тяга с прямыми ногами – 5 подходов по 10 повторений
- Пресс

Неделя 2/День 2

- Жим стоя – подходы и повторения по программе 5/3/1
- Жим лежа – 5 подходов по 10 повторений
- Работа на широчайшие – 5 подходов по 10 повторений
- Работа на верх спины – 3-5 подходов
- Трицепс/бицепс – 3-5 подходов

27. Когда вы жмете стоя, вы выполняете подъем штанги на грудь или вы снимаете штангу в силовой раме?

Любой вариант хорош – лишь бы он хорошо работал для вас.

28. Есть ли у вас какие-нибудь приемы преодоления застоя в жиме лежа с использованием программы 5/3/1?

- Если мне предстоит неделя тяжелых жимов, я отдыхаю одну или две недели от любых жимовых движений в подсобке. Это дает некоторое время для восстановления грудных и плеч и позволяет не перегружать их. Это не значит что я не жму стоя или сидя, это значит что моя подсобка обычно состоит из большого объема работы на широчайшие и верх спины.

- Имея этот пример в голове, вы можете понять что лучшим решением вовсе не всегда является «делай больше». Возможно лучшим решением будет напротив, откатиться немного назад и позволить телу восстановиться. Это может означать уменьшение тренировочного максимума, или сохранение тренировочного максимума на прежнем уровне и выполнение лишь предписанного количества повторений. Но поскольку 1% из вас никогда не будет этого делать и выберет вариант с увеличением тренировочного объема, вот вам два предложения:

- Выполняйте жим лежа, как запланировано, затем повторяйте первый подход, выполняя его на максимальное количество повторений.

- Выполняйте подходы в жиме лежа как запланировано, и повторите использованные процентки в нисходящем порядке. Например, в неделю, в которую вы работаете 3x5 вы будете делать 65%x5, 75%x5, 85%x5+, 75%x5 и 65%x5+.

- Я предполагаю, что большинство из вас делает подтягивания между всеми подходами в жиме. Делайте это же между дополнительными подходами в жиме, чтобы поддержать баланс.

29. Какова цель подсобки? Насколько она важна?

Важность выбора вспомогательных упражнений меркнет рядом с правильным выполнением и планированием нагрузки в ключевых движениях. Слишком много начинающих лифтеров делают основным второстепенное, и оно не даром называется подсобкой. При оценке, есть ли место движению из подсобки в вашей программе, полезно вспомнить, что вспомогательные упражнения предназначены для достижения некоторых специфических целей:

- Предотвратить дисбаланс силы.

- Увеличить мышечную массу.

- Усилить слабые места.

- И что более всего важно, ПОМОГАТЬ в основном движении (присед, жим лежа, жим стоя и становая тяга или любых других движениях, которые вы считаете основными в тренинге .)

Давайте поглядим на основные движения и на то, что требуется, чтобы быть в них сильным: присед – мышцы живота, низ спины, бицепсы бедер, квадрицепсы. Становая тяга – аналогично приседу, плюс верх спины/широчайшие и хват. Жим лежа – грудные, плечи, трицепсы, широчайшие/верх спины. Жим стоя – аналогично жиму лежа, плюс низ спины/мышцы живота. Имея это в виду, нам требуется подсобка, которая дополняет эти движения и обеспечивает баланс (не волнуйтесь о том, чтобы быть похожим на звезд Jersey Shore (ТВ-шоу, прим. перев.), ваша драгоценная гипертрофия будет достигнута за счет объема). Вот некоторые из лучших вспомогательных упражнений в каждой области из вышеприведенного:

- Пресс — подъемы туловища сидя, тренировка мышц живота с роликом, подъемы ног в висе.

- Низ спины — наклоны, гиперэкстензия, обратная гиперэкстензия.

- Квадрицепсы — выпады, жим ногами.

- Грудные — отжимания на брусьях, жим гантелей, разводки с гантелями.
- Трицепсы — жим гантелей, отжимания на брусьях, разгибания рук для трицепсов/работа на верхнем блоке.
- Плечи — любые жимовые упражнения.
- Бицепсы бедер — ГХР (глют-хэм-рэйз), наклоны, гиперэкстензия, сгибания ног.
- Широчайшие/верх спины — подтягивания, тяга штанги к поясу в наклоне, тяга гантели к поясу в наклоне, шраги, фэйс-пулл (тяга блока к лицу).

Для тренировки хвата просто сделайте тягу Крока (тяга гантели к поясу в большом количестве повторения) или шраги на много повторений (без лямок). Вы увидите что некоторые упражнения пересекаются, поскольку мы пытаемся добиться большего за счет меньшего. Это экономика тренировки, хорошая штука – лучшие результаты, достигнутые за меньшее время, проведенное в зале. Вам не нужно делать все эти упражнения в одну тренировку – просто выберите одно для каждой группы мышц и вгрузите ее им. Некоторые упражнения могут работать лучше других, но вам нужно дать им время, чтобы проявить себя. Я видел людей, которые делали упражнение в течение 3 недель, оказались неспособными прибавить 80 фунтов к своему жиму и налепили на них ярлык эпик-фэйла. Что касается объема подсобки, он различается у разных людей, и поэтому его сложно запланировать на бумаге. Когда вы сомневаетесь, усердствуйте в основном движении и выполняйте подсобку по самочувствию. Правда в том, как я говорю слушателям моих семинаров каждый раз, что программа тренировок редко оказывается неудачной из-за выбора подсобных упражнений. Причина неудачи – от плохого планирования, недостатка цельности и неспособности приспособиться к взлетам и падениям жизни. Другими словами, программа должна позволять вам вносить некоторые корректировки, когда у вас особенно хороший или абсолютно дерьмовый день. Это не так просто как – «Возьми да сделай!». Вам нужно опираться на эту штуку, ну которая у вас между ушей.

30. Как выполняется бег вверх по холму?

Есть две обратных стороны медали в случае с бегом вверх по холму:

- Это очень хреновая вещь, настолько отвратительная, как если бы вам пришлось лизать кому-то яйца.
- Вам нужно найти хороший холм, на верх по которому можно бежать.

Первое довольно просто преодолеть, просто будьте мужиком. Второе – не очень, но я живу в очень плоском штате, Огайо и тем не менее нашел отличный холм. Это заняло примерно два года сумбурных поисков и бесплодных проверок, до того как я нашел свою Большую Мамочку. Первое, что я сделал, я спросил местных, поскольку сам я не из этих мест. Второе, я стал искать в Гугл по запросу «Sledding Hill» (холм для катания на санях, прим. перев) в паре городов, рядом с которыми я живу. Было с пол-дюжины хороших вариантов, но до всех было далеко ехать. Это отлично подходит для тренировок на выходных, но я не хотел поднимать тяжести, ехать на машине, бежать по холмам, ехать обратно и быть дома в 11 вечера. В конечном итоге я нашел отличный холм рядом с искусственным водохранилищем, возможность, о которой я бы и не подумал если бы не некоторые мои друзья. Какой бы ни была длина и уклон холма, они будут отличными, в основном просто потому, что они должны быть такими. Вы будете ограничены тем, что вам доступно. Но чтобы вы понимали, по каким холмам я бегаю:

- Маленький холм – примерно 40 ярдов.

- Большой – около 75-80 ярдов.

Не знаю, какой у них уклон, но для меня это работает. Если вы сомневаетесь о своем холме, просто задайте себе вопрос: даст ли он мне адову тренировку и сделает ли меня внушающим трепет? Если ответ – да, то вы в порядке. Если нет – продолжайте искать дальше. Далее, ключом к тому что бы начать бегать вверх по холму является следующее – просто пойдите туда, сделайте несколько пробежек и посмотрите на то, как будете себя чувствовать. Вам необязательно превращать первый день в Адский День. Поставьте себе цель на первый день (в первый раз я хотел ее достичь и я достиг ее). Не волнуйтесь относительно пауз для отдыха. Не волнуйтесь о том, сколько времени это займет. Просто сделайте это. Выполните несколько пробежек и посмотрите на то, как будут ощущаться колени, голени, ноги и легкие. Когда вы будете в состоянии справиться с вашим телом и ваш уровень подготовки будет позволять ставить – ставьте цели, планируйте прогрессивно нарастающие нагрузки и то, сколько дней/недель вы хотите их отрабатывать. Все эти вещи будут зависеть от ваших специфических целей. Когда я начал бегать вверх по холмам снова я знал, как непреложную истину что результаты в основных движениях пострадают от этого. Я не идиот. Странно было бы бегать вверх и вниз по холму четыре раза в неделю, и ожидать что ваши результаты неожиданно возрастут. Так что когда я начал бегать по холмам, первое, что я сделал – существенно понизил мои тренировочные максимумы по программе 5/3/1. Я сделал это ВО ВСЕХ движениях. Я также уменьшил объем всей подсобки на низ тела. Бег вверх по холму и спуск вниз нагружает ваши ноги – тренировка, которую вы даете ногам (и всему телу в целом, на самом деле), феноменальна.

Мои тренировки были очень просты – я шел в зал, тренировался в основных движениях, делал ограниченное количество подсобки и ехал на холм. Это делалось 4 раза в неделю. После примерно трех недель, ногам стало несколько лучше и приспособились к нагрузке. Не обманывайтесь, первые пара тренировок в приседе были далеки от впечатляющих. То, что до этого было разминкой, теперь болтало меня еще на съеме и отходе. Это тяжело с ментальной точки зрения, однако вам стоит немного изменить ваше мышление – думайте о том, что ваши ноги становятся сильнее, но они просто не способны показать это в приседе. Итак, в заключение:

- Найдите холм.
- Возьмите три недели на адаптацию – узнаете, насколько вы не в форме.
- Откорректируйте работу в зале так, чтобы она сочеталась с дополнительной беговой нагрузкой.
- Когда тело приспособится, определите ваши цели и работайте. Если сомневаетесь – приседайте и бегайте по холмам. Много. Ваше тело скажет вам спасибо. Да, и купите какие-нибудь шиповки.

31. У меня переразвитые квадрицепсы – или недоразвитые бицепсы бедер?

Я предлагаю вам прекратить думать, что у вас переразвитые квады. Если только ваши квадрицепсы не свисают с коленей как слоновьи гениталии – у вас не переразвитые квадрицепсы. У вас просто слабые бицепсы бедер. И тут нет такого варианта, как подобрать простое основное упражнение. У меня в определенное время были слишком слабые бицепсы. Сегодня, я не знаю, являются ли мои бицепсы бедер СИЛЬНЫМИ, но однозначно, они не слабые. У меня ушло много времени на то, чтобы довести бицепсы бедер до приемлемого уровня. Такая же ситуация у меня была с широчайшими, низом спины и мышцами живота. Решение было простым : тяжелая работа и терпение. Первое, что я сделал – поставил работу над бицепсами бедер второй по порядку в дни для низа тела. То есть, сразу после основного упражнения, я делал наклоны или ГХР. На деле, Кэвин Девис (мой давний напарник по тренировкам) и я делали три подхода ГХР до каждой тренировки, как для низа тела, так и для верха. А в дни для низа тела мы делали их (или что-нибудь сходное) после основного упражнения. Поскольку я столько пренебрегал ими, у меня

ушло два года качественного тренинга на то, чтобы подтянуть их до приемлемого уровня. Меня это вполне устроило, как должно устроить и вас. Два года – это ничто по меркам срока жизни лифтера, и вам стоит это делать в любом случае. Суть в том, что уменьшать большое упражнение, поскольку у вас лидируют квадрицепсы, если только вы не хотите травмироваться. Вы можете поиграться весами немного, чтобы понять что вы не делаете чего-то глупого, но совсем убирать его? Это последнее, что можно было бы сделать.

32. Я становлюсь слабее, когда выполняю много работы на ОФП. Как мне стать сильнее и набрать форму?

Это звериная природа – когда вы больше работаете на ОФП, вы становитесь слабее.

Но есть пара моментов:

- Посмотрите на себя в зеркало и ругайте до тех пор, пока не начнете увеличивать веса (это работает всегда).
- Вы делаете слишком много работы на ОФП преждевременно.
- Вам стоит лучше программировать тренировку с весами/ОФП, чтобы они могли существовать совместно.
- Если это ваша ПЕРВАЯ ПРОБЕЖКА И ВЫ ПЕРВЫЙ РАЗ ЭТО ДЕЛАЕТЕ (ставите себе подобные цели), не беспокойтесь. Это процесс обучения и вы теперь знаете, на что ориентироваться. Надеюсь, это понятно.
- Повторяйте себе как общее руководство: выполняйте легкую ОФП в дни для верха тела. Тяжелую ОФП делайте в дни для низа тела. Определяйте эти два варианта по усилиям, восстановлению и общим ощущениям после тренировки. Другими словами – чувствуете себя дерьмово? Тяжелая ОФП! Чувствуете себя отлично? Легкая! Лучше сочетать эти два варианта. Но перед тем, как вы начнете это делать, вам нужно осознать, что нельзя служить двум хозяевам.

33. Есть ли у вас план на каждый подход и каждую тренировку?

Сейчас, я не тренируюсь до настоящего отказа, но во многих случаях, после последнего повторения, я знаю, что вероятно не сделал бы еще одно. КАЖДЫЙ подход, который я делаю имеет целевое количество повторений, я не действую по наитию или там, смотрите, на что я способен или еще какое дерьмо, которое, как я вижу, делают слабоумные. Так что даже если я не иду до конца в моем последнем подходе, у меня есть цель. И когда я достигаю этой цели, неважно какой, это всегда мое последнее повторение. И поскольку это все у меня в уме, повторение ощущается как последнее, поскольку разум мой так устроен.

34. Хороши ли тяги с платформы для развития стартовой силы в становой тяге? (усиливают ли они нижнюю часть движения?)

Люди использовали их раньше, с большим успехом. Я всегда думал, что жим ногами и наклоны помогли мне увеличить стартовую силу больше, чем любые другие вспомогательные упражнения.

35. Есть ли оптимальный диапазон количества повторений для дней с подходами по 5, 3 повторения, 5/3/1 повторения?

Это очень индивидуально, так что мне сложно сказать – некоторым людям нравится делать 10 повторений в дни, когда они работают по 5 повторений в подходе в основном упражнении, 6-8 в дни, когда основное упражнение делается на 3 раза и 5 – в дни, когда оно делается по схеме 5/3/1. В общем, вы должны всегда быть способны выполнить требуемое количество повторений с некоей начальной интенсивностью и разминкой. Стимулируйте, но не перегорайте.

36. Как насчет того, чтобы протестировать 1 ПМ в день 5/3/1?

На третьей неделе программы (на неделе 5/3/1) выполняйте лишь предписанное количество повторений. Работайте до 1 ПМ. Все это объяснено в книге, с которой все началось.

37. Что вы думаете о становой тяге в стиле сумо в качестве основного упражнения по схеме 5/3/1?

Да, этот вариант очень хороший. Я не являюсь экспертом в тяге сумо и тяну только в классике.

38. Пытались ли вы использовать программу Dogg Crapp (Rest Pause) Training для подсобки? Как вы думаете, это хорошая идея?

Да! Это очень простая в выполнении программа, особенно в сочетании с 5/3/1.

39. Какое упражнение может заменить жим лежа?

Я рекомендую использовать жим с пола или жим на наклонной скамье. Я рекомендую оставить основные упражнения как есть (жим лежа, жим стоя, присед, становая) и использовать подсобку, для того, чтобы ввести новые упражнения в программу.

40. Каков простой путь добавить немного объема?

После выполнения основных подходов, повторите первый подход на столько повторений, сколько сможете.

41. Как определяется отказ?

Отказ – ситуация, когда вы не можете больше выполнять упражнение с правильной техникой.

42. Рекомендуете ли вы стойку «ножницы» как исходное положение для жима стоя?

Вы можете использовать эту стойку, если она для вас комфортна, у меня товарищ переключился на работу в такой стойке и сразу улучшил результат. Любые средства хороши – лишь бы дух и техника движения не страдали!

43. Как долго нужно делать одну и ту же подсобку перед тем как сменить ее?

Сначала позвольте заметить, что страхи людей привыкнуть к упражнению после нескольких тренировок – просто странные. Удивлять тело – это одна из модных фраз, которую повторяют идиоты, шарлатаны и другие лузеры с подвешенным языком в этой области. Большинство людей не тренировалось достаточно долго или жестко для того, чтобы к чему-то приспособиться. Просто меняйте подсобку, когда она вам наскучит – это же подсобка, вспомогательная работа, так что она используется чтобы ПОМОГАТЬ в тренировках.

Примечание: Какая там самая худшая поговорка по этому поводу? – Лучшая программа – это та, которой ты не следуешь. Что я думаю? Учись составлять программы лучше, дебил.

44. Что вы думаете по поводу суперсетов в подсобке?

В любом случае – они экономят время тренировки. Вам не обязательно их делать, но они не дают мне заскучать.

45. Есть ли какие-то периоды времени, когда мне не стоит заниматься ОФП?

В общем, лучше всего избегать тяжелой ОФП перед днем для низа тела (присед или тяга).

46. Какие паузы для отдыха вы используете в беге по холмам? Как для маленького, так и для большого холма.

- Маленький холм: 1 минута отдыха после того как я сошел с холма. Как только я схожу с холма на горизонтальную поверхность, я запускаю секундомер.
- Большой холм: Вечность. Этот холм действительно длинный, и с крутым уклоном. И даже просто выполнить все подходы – это уже достаточно трудно. Я никогда не ограничиваю себя во времени в этом упражнении.

47. Можно ли рекомендовать использовать присед на ящик как движение по программе 5/3/1?

Да. Вы можете использовать присед на ящик вместо обычного приседа.

48. Что вы думаете об инстинктивном тренинге? Я много слышал о преимуществах такого типа тренинга от экспертов.

Ну, в теории, я думаю, что это выглядит разумно. Но на практике, для большинства людей это, вероятно, контрпродуктивно. И это значит не то, что вы можете слегка подкорректировать тренировку – чтобы учесть хорошее самочувствие (выполнить больше повторений в последнем подходе) или плохое самочувствие (выполнить лишь запланированное количество повторений). Так вот, чтобы полагаться полностью на инстинкты, требуется два аспекта:

- Человек, достаточно умный, чтобы оценивать, анализировать свой тренинг и следить за состоянием своего тела.
- Человек, достаточно сильный, чтобы пройти большинство традиционных программ, которые доказали свою эффективность в процессе долгой истории – с самого появления штанги.

Редко можно встретить эти два аспекта в одном человеке. Обычно умные – не настолько тупы, чтобы пытаться совершать безумные попытки выйти за пределы, отведенные их телу. Они могут быть сильны в пределах своих залов, но они никогда не являются сильными в глазах элиты (или даже «сильные парни, никогда не заподозренные в употреблении чего-либо»). Они всегда плавают в детском бассейне, безопасненько, в зассаной тепленькой водичке бездарности.

Однако, супер-сильные никогда не являются умными достаточно, чтобы остановиться в своем безумии. Этих парней часто поливают дерьмом «умные мальчики», но обычно только находясь за экранами компьютеров, потому что в реальном мире, эти парни, наверное, их убили бы (если бы их тело конечно могло продержаться достаточно долго для драки). Так что рекомендация тренироваться инстинктивно – на деле не очень хорошая идея. На что вам стоит обратить внимание – на вашу программу тренировок. Хорошая программа позволит вам прогрессировать на фоне всех взлетов и падений и вашего самочувствия, плохая программа тренировок редко дает вам какие-то варианты – вам стоит быть либо на пике, либо ожидать сильных разочарований. Если вы следуете такой программе, либо составьте программу получше, либо найдите нового тренера. Но вот что можно сказать в заключение: то, о чем никто не говорит – это то, что войти в зал усталым, переработавшимся, находящимся под воздействием стресса, забанным, но после этого успешно потренироваться – настоящий урок силы духа. Я не всегда рекомендую это, но в

определенные периоды вашей жизни вам приходится перестать быть рабом своей изнеженности, встать и увидеть, что вы можете сделать в дерьмовых условиях.

Всегда были люди, которые работали много часов. Есть матери-одиночки, которые работают на двух работах и еще находят время для своих детей. Есть солдаты, сражавшиеся за нашу страну, будучи усталыми, голодными, испытывая жажду, с кусками металла в их телах, но как-то же они могли собраться в бой? Почему же вы не можете собраться на часок и сделать пару подходов приседаний?

49. Что вы думаете об использовании гирь (русских или других) для подсобки?

Это отлично – правда нужно убедиться, что вы по-прежнему выполняете достаточно подсобки для верха тела (грудные, плечи, трицепсы, широчайшие), чтобы продолжать становиться сильнее.

50. Что вы думаете о тренажере для обратной гиперэкстензии? Если в моем зале ее нет, нужно ли мне уходить из этого зала? Будут ли мои тренировки малопродуктивны?

Важность подсобки очень часто преувеличивают. Она важна, но представляется так, что это все, что заботит людей. Подсобка составляет 90% их тренировочного времени, занимает 95% их мыслей и 100% их записей в дневниках. Это нехорошо.

Я объясняю, почему подсобка важна в моей книге 5/3/1 и это довольно просто. Обратные гиперы были добры ко мне – я не знаю, получил ли я большие прибавки в приседе и тяге, но моя спина никогда не болела и я всегда чувствовал себя хорошо. Так что может быть, для меня это упражнение сработало, как профилактика травм? И это нормальный вариант, так как вы не можете тренироваться, если спине пиздец.

Одно из наибольших достоинств обратных гиперэкстензий – то, что вы можете тренировать спину и бицепсы бедер без штанги в руках или на спине – что дает относительно небольшую нагрузку на ваше тело. То же можно сказать о глут-хэм-рэйзе и приседе с весом на поясе. Эти упражнения были бы основными в моем тренажерном зале если бы я был тренером по футболу и хотел провести хорошую тренировку для старших парней во время сезона.

Что касается повторений и подходов – мне нравится работать с высоким объемом в этом упражнении, так что я делаю 3-5 подходов по 15-30 повторений. Моя спина горит ее сводят судороги после этого, но для меня это всегда работало лучше, чем малое количество повторений. Я делал это раз или два в неделю вторым или третьим упражнением в тренировке.

51. На одном форуме по силовому тренингу, на котором я переписываюсь, много говорят о добивающих упражнениях (Finishers). Что вы по этому поводу думаете?

Ааа, добивка... В ней хорошо то, что она забавная и обычно является одним из немногих вариантов испытаний силы духа и тела, через которое большинство из нас могут пройти, особенно в безопасных, комфортных условиях, в которых большинство из нас живет. Подумайте об этом, это не похоже на необходимость преследовать добычу или спасти свою жизнь бегством на регулярной основе.

К сожалению, понятие добивки было запятнано хардгейнерами и другими разнообразными тощими панками, которые пытаются делать ее в каждой гребанной тренировке и не могут понять, почему они могут тренироваться только дважды в неделю при возрасте в 15 лет. Роль добивки в зале – это то, с чем вам стоит быть аккуратными, вы не можете использовать ее в каждой тренировке, иначе вы выгорите быстрее чем Раян Лиф (Ryan Leaf). Я иногда вытворял довольно глупую херню, обычно что-то, включающее приседания. В колледже, я делал 330 фунтов на 30 раз, мне нужно было сделать 3 подхода по 10 повторений с 330 фунтами и я просто решил закончить с этим дерьмом.

На втором курсе высшей школы, нам нужно было делать приседания с полутора собственными весами на столько раз, сколько получится. К счастью, глубина не была критически важно, так что я закончил подход, садясь в большинстве повторений довольно неглубоко, но сделал 255 фунтов на 44 раза.

Сейчас, большинство моих добивок основывается на каком-либо варианте жесткой ОФП – бег по холмам, Prowler, тяга салазок и т.д. Я делаю это все время, но делает их настоящей добивкой именно способ исполнения. Обычно, раз в месяц, у меня есть какая-то безумная цель, включающая Prowler или Большой холм.

Большой холм – это один из двух холмов, по которым я бегаю, несомненно, Большой холм – тот еще ублюдок. Сегодняшний рекорд в беге на Большой холм, шести спринтах – реально за вами. Меня волнуют лишь рекорды людей, у которых есть сколько-нибудь заметная мышечная масса, а не стайеров, которые стремятся выглядеть как Дэвид Бэкхем. Любой может бегать, но не любой может собрать норматив Элиты и бегать.

Однако, целью на это лето является выполнение 10 спринтов на Большой холм. Как могут засвидетельствовать некоторые немногие из моих друзей, Большой холм сначала завяжет вам косички на яйцах, прежде чем поставить вас на колени. Теперь уже нет никакого резона в еще какой-то добивке для ОФП. Она просто не нужна. Нет никакого прогресса. Есть лишь ЭТО. Так что если вы хотите совета, по части того, что выбрать или как выбирать – начните искать в своем разуме. Или просто, станьте немного более «больным на голову».

Я обычно думаю о каких-нибудь реально безумных вещах, когда я гуляю с собакой или сижу на телефоне на работе, занятый увлекательной дискуссией о сложностях натяжения резины. Я предлагаю вам, когда хорошая идея приходит вам в голову – записывать ее, а когда момент будет подходящим (что, проще говоря, означает «когда вам покажется, что это так») – пробуйте ее! Ну, а чтобы подвести итог, по большей части – добивки в некотором роде веселые, в некотором роде безумные и все – глупые. Но это одни из лучших и наиболее запоминающихся испытаний силы, через которые мы можем пройти. Проблема слабых людей (или, на самом деле – лузеров) в том, что они слишком боятся даже попробовать добивку в тренировке или в жизни.

Будете вы включать это или нет в тренировки, обычно зависит от того, как долго до соревнований (не используйте добивку если вы готовитесь к соревнованиям или шоу) или насколько далеко вы хотите зайти в своем безумии. В большинстве случаев, реально хорошие варианты получаются, когда ваш партнер по тренировкам просто ведет себя как хер или начинает заниматься трэштокингом. Однако, как мне однажды сказал Кенни Роджерс в изрядно пьяном виде, лучше тебе знать, когда их осадить, а когда их согнуть в бараний рог.

Сдуваться под давлением сверстников во взрослом возрасте – просто жалко.

52. Какая, по вашему мнению, самая важная книга по тренингу? Какую книгу или какие книги должен иметь каждый, как вы думаете?

Это просто - Starting Strength, автор - Mark Rippetoe. Эта книга учит как приседать, тянуть, жать, выполнять подъем штанги на грудь и жим стоя. Если вы можете выполнять эти упражнения правильно, то любая программа, если она не ужасна – может дать результат.

53. Что вы думаете о приседе Зерхера?

Если я читаю статью по тренингу и вижу фотографию кого-нибудь, выполняющего присед Зерхера или упоминание о приседе Зерхера, я сразу прекращаю читать.

54. Что вы думаете о тяге между ног в качестве подсобки?

Когда я только начал с тягами между ног, я был здорово разочарован. Чтобы получить хоть какой-то эффект, нужно было выходить на очень большое количество повторений, а вес был пугающе маленьким, поскольку вы не можете в этом упражнении взять больший вес, чем тот, с которым вы можете принять стартовое положение. Но я их все равно делал, поскольку много сильных парней в них верили, и я предположил, что у них есть какие-то волшебные свойства того или иного рода. Сейчас, оглядываясь назад, я считаю, что стоило мне остановиться на следующих постоянно применяемых упражнениях – наклонах, ГХР, обратные гиперэкстензии, гиперэкстензии, тяга с прямыми ногами. Махи гантелями или гирей, тем не менее, являются хорошей альтернативой. Вы не только нагружаете низ спины, бицепсы бедер и ягодичные мышцы, но и трапециевидные мышцы также получают некую оздоравливающую стимуляцию. Большая проблема, которую я вижу у людей, выполняющих махи, в том, что они не делают достаточно повторений требуемого качества, их верх спины недостаточно силен, чтобы стабилизировать вес на опускании и допускают слишком много движения в верху спины.

55. Что вы делаете, если делаете что-либо – в дни отдыха?

Можете делать что-либо активное, если вам это нравится, или, может быть, вы похожи на меня и действительно любите ничего не делать, кроме того, чтобы читать, писать, играть музыку, смотреть фильмы и т.д. В ваше личное время вы можете делать определенные вещи, чтобы улучшить восстановление. Мне обычно нравится делать легкую растяжку для мышц бедер и бицепсов бедра, прокатка ПВХ роликом по подвздошно-большеберцовому тракту и немного работы с мячом для лакросса над грушевидной мышцей. Это может занять 10-20 минут, в зависимости от того, насколько я мотивирован. В общем, лучше всего делать что-то – ходить и делать какую-нибудь легкую работу для восстановления (как вышеприведенная), это будет ваш лучший выбор.

56. Что такое – быть сильным, по вашему мнению?

Быть сильным – это немного разное для разных людей, это очевидно. Различная физическая активность требует разных видов силы, гимнаст скорее всего будет отличаться от пауэрлифтера и от горнолыжника. Но если ваша цель быть сильным, вам нужно определить это понятие для себя. Что такое быть сильным для вас? Это может быть присед в 400 фунтов, жим в 300, тяга в 500. Это может основываться на вашем весе, 2 своих веса в приседе, 1,5 – в жиме и 2,5 в тяге.

По моему мнению (воспримите это с определенной долей скепсиса), сильный человек может собрать норматив элиты USPF в поясе, коленных бинтах, кистевиках и трико.

57. Что для вас значит – быть в форме?

Это, как и в предыдущем вопросе, зависит на самом деле от ваших целей и вида спорта. Но по моему скромному мнению, если вы можете сделать 10 спринтов на большой холм, вы определенно, в форме. Опять же, это большой холм, по которому я меряю, и который неприменим к кому-либо еще. Но суть в том, что вы не можете просто сказать – «Я в форме!», не определив сначала, это утверждение.

58. Какие упражнения наиболее важны для футболиста?

Исследование, проведенное несколько лет назад в Air Force Academy и еще одно, проведенное Этаном Ривом, показало, что есть высокая степень корреляции между атлетами, которые лучше всего выполняли

силовой подъем на грудь и их местами в depth chart. Рив также отмечал, что атлеты, которые приседали глубже всех, также попадали в эту категорию (хотя понятно, что тут больше зависит от судейства, и Рив признавал это). Так или иначе, это значит что атлетизм атлетов приводил к лучшим результатам ИЛИ же улучшения в этих движениях становились достаточными, чтобы их принимать во внимание. Как бы то ни было, результаты были такими.

59. Нужно ли соблюдать правильную технику при выполнении на максимум повторений?

Нет, если только вы не работаете в экипировке (жимовая майка, комбез/брифсы). Я говорил об этом немного и задавал один и тот же вопрос множеству разных людей; если вы делаете максимум на разы, то будет это 10 повторений, или одно к концу выполнения упражнения все может быть довольно корявенько. Это не дает вам права выполнять упражнения с плохой техникой или забывать о простых требованиях в технике, являющихся критически важными, но давайте не будем думать, что в течение всего подхода все будет выглядеть красиво, как на картинке.

Например, если вы идете на реальный максимум в 5 повторениях, высока вероятность, что пятое повторение будет немного коряво, и не факт что идеально по технике. Это нужно, чтобы поднимать большие веса.

Да, да, я уже слышу истерические причитания Бригады Мертвой Точки, которая будет оспаривать это мое мнение, так что позвольте мне прояснить: я думаю, что хорошая техника – это отличная мысль. Но это те же люди, которые скажут вам что нужно держать низ спины прогнутым в тяге, что является хорошим советом, когда вы показываете вашей маме, которой где то лет 60, как нужно поднимать растение на огороде; реальность заключается в том, что никто не тянет большие веса в классике с идеальным прогибом в нижней части спины. Так что я не очень уверен в том, что они там вам впаривают.

Я просто вижу слишком много людей, спрашивающих меня (и многих других на форумах) оценить их технику во время максимума на разы. Есть время и место для всего, и максимум на разы любого вида – не время и не место для этого.

Проблема с этим «микроменеджментом» техники в том, что люди доводят себя до состояния, в котором они боятся пойти на большой вес из-а того что их техника может быть не идеальной, как по учебнику, а после этого, когда они чуток поднимают голову, появляется Бригада Мертвой Точки и начинает оценивать, выискивать недостатки, и что хуже всего – предлагать советы.

60. Каков хороший способ увеличения плеч в размерах?

После того, как вы выполните свои основные подходы по жиму стоя по программе 5/3/1, сделайте следующее, с маленькими паузами для отдыха (порядка 30 секунд) между подходами:

- Жим стоя x 10 раз
- Подъемы рук с гантелями через стороны x 10 раз
- Махи с гантелями в наклоне x 10 раз

Отдохните пару минут и повторите еще пару-тройку раз. Обязательно используйте легкий вес для жимов; первый подход может ощущаться легким, но после нескольких раундов, ваши плечи будут очень прокачанными и уставшими. Это также хороший способ делать дополнительный жим стоя и не идти на слишком большие веса.

61. Какие существуют простые способы набрать массу?

Если вы хотите набрать массу, есть два очень простых способа сделать это. Эти две вещи обязательно должны быть добавкой к тому, что вы обычно едите. Так что оставьте свое меню прежним и добавьте один из этих вариантов в вашу диету.

- выпивайте галлон молока в день.
- после каждого приема пищи, пейте протеиновый коктейль, смешанный с молоком, бананами и мороженым. В этом случае, пытайтесь принимать 4 обильных приема пищи в день (а также 4 шейка в день, дополнительно).

Если вы решите выпивать галлон молока в день, начните пить половину галлона и увеличивайте количество. Лучше всего наливать молоко в стакан и пить его следующим образом. Старайтесь пить 2 большие чашки молока в час. Не теряйтесь от объема галлона молока – просто старайтесь пить 2 большие чашки в час и вы будете на пути к вашему галлону молока в сутки.

62. Каков простой способ сбросить вес?

Самый простой способ сбросить вес – выпивать 50 граммов протеинового коктейля (смешанного с водой) до КАЖДОГО приема пищи. Это обеспечит высокий уровень потребления протеина и также уменьшит количество еды, которое вы едите за каждый прием пищи.

63. Что вы думаете по поводу тяги в раме?

Это классический случай идеи, которая хорошо работает в теории, но, как минимум в вашем случае, не дает ничего реально.

Теория, которая лежит в основе тяг в раме, заключается в том, что они позволяют вам использовать большие веса, чем вы можете применять обычно в становой тяге в классике, что помогает в определенных трудных точках, а именно – в дотяге, больном месте для многих лифтеров. Хорошо звучит, не правда ли? Но как я и сказал, это все дутая теория.

Проблема в том, что я не знаю, насколько это эффективно для большинства людей. Я видел (и убедился на своем опыте) много тяг в раме с экстремальными весами, которые в редких случаях давали какие-то прибавки в соревновательной тяге. Лично я, когда тянул больше 900 фунтов в раме, еле-еле мог раскрыться с 700 фунтами в тяге с полной амплитудой. Не, может конечно эта тяга в раме с 900 фунтами и помогла мне дотягивать 700, но я что-то с трудом в это верю.

Я думаю что частично проблема в том, как выполняются эти тяги во время тренировки. В большинстве случаев их делают на 1 раз, работая до 1 ПМ. Это круто и понтово, если вы хотите проверить, каков ваш результат в тяге в раме и понять, где вы находитесь. Но все, чего вы этим добиваетесь – проверяете себя, а не строите: если бы тренировка в проходке на 1 ПМ была всем, что нужно, чтобы стать сильнее, то все, что вам бы требовалось – выходить на соревнования каждую неделю и идти на максимум!

- Вопрос: Как часто вы видели лифтера, который бы приходил в зал и работал на максимум на 1 раз в жиме лежа? И делал бы так каждую тренировку? И что с этим человеком будет год спустя?
- Ответ: Он останется там же, где и был. Или же будет травмирован, перетренирован, или хуже всего, он сидит дома и дискутирует в интернете по поводу силовых тренировок.

Тягу в раме нужно использовать также, как и любую другую подсобку, но с большей осмотрительностью – есть разница между тягами в раме и гиперэкстензией, выполнение 10-20 повторений последней и близко не стоит по стрессу с аналогичными тягами в раме.

При этом, вероятно, выполнение подходов на разы в некоторых популярных упражнениях, которые делают на 1 раз, вроде тяги в раме, поможет развить и усилить те зоны, для которых они придуманы. Выполнение нескольких подходов по 5-10 раз определенно не травмирует вас, и вполне возможно, поможет добавить немного нужной мышечной массы.

Однако, это также нужно вводить в программу тренировок весьма осмотрительно, сынок. Допустим, вы тренируетесь по моей программе 5/3/1 и хотите добавить тяги в раме. Поскольку это «большое» вспомогательное упражнение, мы легко можем легко вычислить, как его вставить, с некоторыми небольшими изменениями:

- Становая тяга: 65% x 5, 75% x 5, 85% x 5 (не идите на максимум повторений в последнем подходе)
- Тяга в раме: 4 x 6-8 повторений с 80% от максимума в раме
- ГХР: 3 подхода по 10 повторений
- Пресс с роликом для пресса: 3 подхода по 20 повторений

Стартовое положение: уровень, на котором находится гриф при тяге в раме в большой мере определяется вашей силовой рамой. Рама с большим шагом между отверстиями будет, очевидно, ограничивать вас, несмотря на то, что вы можете положить штангу в раму и подобрать нужную высоту за счет резиновых подстилок под стопы. Правда в том, что это приносит основную головную боль, так что просто поставьте штангу ниже коленей и тяните.

Заметьте, я сказал НИЖЕ коленей. Я не фанат тяг с очень высоких позиций рамы (выше коленей), а именно по следующим причинам: а) они приводят к пидорским демонстрациям эго, б) гриф гнется, что еще укорачивает путь штанги, в) положение тела во время тяги в раме очень отличается от того, что используется во время тяги по полной амплитуде. Другими словами, попробуйте найти положение ниже коленей. Наиболее важное, что нужно запомнить: тяга в раме – это не конец движения сам по себе, а способ для его улучшения. Не будьте одним из тех, кто играет в Команде Тяги в Раме и обделается, когда придет время тянуть с пола. Всем плевать, сколько вы можете вытянуть с 9 позиции рамы (с ляжками), нам интересно, сколько вы тянете с пола с одним лишь поясом.

64. Мне нужен совет по жиму лежа – есть что-нибудь для меня?

Позвольте мне начать с определения двух самых важных вещей для улучшения вашего жима лежа:

- Верное составление программы.
- Набор мышечной массы.

Несмотря на то, что я несколько предвзят, когда дело доходит до составления программ (см. 5/3/1 Manual в качестве примера того, что я считаю правильным составлением программ), просто удостоверьтесь, что у вас есть цель и хорошо продуманный (и тщательно составленный) план.

Теперь что касается набора веса - предполагаю, сейчас кто-нибудь влезет в разговор, перебивая меня и расскажет о каком-нибудь мифической лифтере в воображаемом зале в Северной Дакоте, который жмет

450 фунтов с весом 135 фунтов или еще какие ужасы. Даже если этот супермен и является чем-то кроме ваших детских фантазий, никогда не используйте исключение, чтобы доказать правило.

Вот история для вас (клянусь!), опасаясь калорий: тренер по силовой Уилл Хеффернан недавно забился на то, чтобы пожать 180 кг, что для вашего сведения, американцы, никогда не делавшие ничего рискованного, ничего за пределами ваших возможностей – близко к 400 фунтам. За 6 недель до этого, Уилл пожал 350 фунтов. В течение 6 недель до попытки на 400 фунтов, Уилл тренировал жим лишь 2 или три раза, но при этом он просто ЕЛ, чтобы увеличить свой жим.

И конечно же, Уилл достиг своей цели (иначе я бы соврал, говоря, что это история – для вас), но он совершенно точно не одинок. Если вы хотите стать сильнее, особенно в упражнениях для верха тела, вам нужно набрать массу. Помните о вашей основной цели. Ваша основная цель в том, чтобы увеличить жим лежа. Вы не можете взять и обвешать вашу цель кучей ограничений, или вы просто сами саботируете ее достижение. Психологически, вы просто облегчаете себе провал в достижении цели и у вас есть классное оправдание, на которое можно все списать. Проще говоря, вы боитесь успеха и хотите облажаться. Так что если вы хотите собраться и нарастить жим – ешьте больше и тренируйтесь с умом.

Теперь, что касается подсобки – посмотрите на жим лежа и вы увидите, какие мышцы участвуют в том, чтобы вы становились сильнее. Основными мышцами должны быть грудные, плечи и трицепсы. Второстепенными мышцами должны быть широчайшие, верх спины, и бицепсы. Ну и, поскольку я большой фанат эффективности тренинга, я всегда стараюсь выбирать упражнения, которые дают большую отдачу.

- Отжимания на брусках — как с весом, так и без. Я неистово восхищаюсь этим упражнением и ощущаю, что это одно из лучших упражнений, которое я когда-либо делал для верха тела. Также, я получаю самую жесткую накачку, когда его делаю, так что его очень хорошо использовать перед вечерней прогулкой в пятницу.

- Жим гантелей лежа — тут сказать особо нечего, за исключением следующего – ПОЖАЛУЙСТА, используйте полную амплитуду. Именно для этого вы используете гантели.

- Армейский жим (жим стоя) — я считаю его настолько важным, что использую как основное движение в моем тренинге (и в программе 5/3/1). Сильные плечи – первостепенная вещь в большом жиме лежа без экипы. Я всегда делаю их стоя (вы же так пишете, вот так и жмите), используя не более широкий хват, чем «на один большой палец от гладкой части грифа», и обманный хват. Эти жимы делаются перед лицом.

- Жим Брэдфорда — начните со съема штанги, сходного с тем, как вы начинаете жим стоя. Выжмите штангу так, чтобы она была на пару дюймов выше головы. В этой точке, опустите штангу за голову. Теперь движение должно быть похоже на жим из-за головы. Снова жмите штангу в положение на пару дюймов выше головы, и опускайте ее в положение для жима стоя. Это составит одно повторение. За счет того, что вы не дожимаете вес, вы возлагаете нагрузку на плечи и снимаете ее с трицепсов. Это упражнение лучше всего делать на много повторений (8-15).

- Отжимания с весом — их можно делать с Blast Straps, с ручками для отжиманий или просто опираясь руками на пол. Отжимания с весом можно делать разными способами: с цепями поперек спины/шеи, резиновыми лентами в руках/поперек спины, блинами на спине или в тяжелом жилете (или с сочетанием вышеперечисленных методов).

Один из наиболее популярных вариантов отжиманий с весом выглядит примерно так: выполните три отжимания с собственным весом. Оставайтесь в верхнем положении, а ваш партнер пусть положит две цепи зигзагом поперек ваших плеч и спины. Сделайте еще три отжимания, останьтесь в вертикальном

положении и добавьте еще две цепи. Добавляйте по паре цепей, пока не перестанете быть способными выполнить три повторения. В этот момент, пусть ваш партнер по тренировкам снимет пару цепей, а вы продолжайте отжимания тройками, снимая по паре цепей каждый раз, пока не закончите на собственном весе.

Теперь, что касается ваших широчайших и верха спины, вам нужно понимать разницу между жимом в экипировке и без. Когда вы жмете в майке, гриф выводится дальше и касается торса гораздо ниже. Когда вы используете майку, вам в первую очередь нужны сильные (и большие) широчайшие, а уже во вторую – верх спины. Это потому, что гриф больше «ложится в широчайшие», чем в верх спины, при использовании экипировки. Теперь, что касается безэкипировочного жима, вам нужно иметь очень сильный, крепкий и большой верх спины. Причина этого в том, что гриф ложится выше, и вам нужно использовать более узкий хват, вам нужно «оседлать» верх спины, чуть повыше – для оптимальной поддержки и силы. Вам не нужно распрямлять спину. Несмотря на то, что тяги к лицу и махи в наклоне – хорошие упражнения, их ограниченные возможности по используемому весу делают их более подходящими для реабилитации и целостности. Тем не менее, это важно. Ради меня и ради вашей целостности, пожалуйста, не будьте одним из тех, кто идет на максимум в фэйс пулах или выполняет махи в наклоне с гантелями по 80 фунтов, с супер-согнутыми руками, напоминая момент из стрип-шоу для геев. Пожалуйста, не надо.

Я обнаружил, что для построения верха спины для жима лучше всего подходят разные варианты тяг к себе. Я, конечно, люблю подтягивания (и всегда их делаю, неважно какие), однако именно тяги к себе круто изменят ваш жим. Ключом в этом случае является тянуть к высоко расположенной на торсе точке, со слегка разведенными локтями. Не тяните к животу. Я рекомендую использовать тягу в наклоне, тягу гантели и тягу Т-грифа. Для бицепсов используйте сгибания рук со штангой. Чтобы подытожить – сделайте переднюю часть тела безумно сильной, а заднюю часть – большой. Усиливайте перед, качайте зад!

65. Присед на ящик и Обычный присед – что лучше?

Вот вам мой совершенно реальный ответ – обычный присед уделает любое упражнение в спортзале. Да, восстановление после него несколько помедленнее, чем после приседа на ящик, но это нам кое о чем говорит – о том что это более трудное движение, требующее большего включения мышц, координации, силы и т.д. Это легко увидеть, поглядев на развитие мышц ног (квадрицепсов и бицепсов) и ягодичных у лифтера, приседающего на ящик и без него. Те, кто приседает на ящик, обычно имеют менее развитые мышцы ног. Некоторые люди будут спорить с этим, говоря, что можно дотянуть этот вопрос за счет выпадов, шагов на ящик или чего-то подобного. Но мне это все говорит о том, что вы могли бы убить двух зайцев одним выстрелом, просто приседая без ящика (помните об экономии в тренинге? стоило бы помнить, это важно!). Также, помните, что обучение приседу без ящика и доведение техники до приемлемой – это не такая сложная штука, какую вы из нее, вероятно, делаете. Вовсе не обязательно иметь на 100% идеальную технику, я вот например, даже не близок к тому, что большинство назовет идеально техникой приседа – и тем не менее, получаю от него большую отдачу.

Я считаю, что приседу на ящик легче научить, но большинство проблем, которые у людей есть в приседе (кроме страха перед приседом или еще чего в этом духе) происходят от недостаточной подвижности (гибкости). По мне, тренировка заключается в двух вещах: 1) обладание достаточной гибкостью, чтобы принять необходимое положение, для выполнения спортивного упражнения и 2) обладание достаточной силой, чтобы удерживать это положение или перемещаться из него.

Именно так. Если кто-либо может правильно приседать без ящика, ну или хотя бы, сносно это делать, то это мне говорит о том, что они, очевидно, достаточно мобильны, чтобы сделать практически все, что угодно, на корте, льду или поле (Не всегда, имейте это в виду, но это неплохой индикатор). Так что тем

парням, которые лажают в обычном приседе, стоит обратить внимание на другие проблемы, которые у них есть. Я также думаю, что три-четыре тренировки, для того, чтобы «найти» их технику в приседе – вполне достаточно. Можно использовать эти недели для работы с меньшим объемом/меньшей интенсивностью и строить их исходя из этого. Однако, я также не уверен на 100%, что нужно забрасывать присед на ящик, поскольку у него есть отличное применение, особенно для тех, у кого проблемы с коленями. Ну, и некоторые люди просто жутко приседают без ящика... ЖУТКО. Вот для этих людей присед на ящик отлично подойдет. Просто помните, что необходимо рассматривать присед на ящик как отдельное упражнение. Многие лифтеры делают ошибку в том, что увеличивая присед на ящик, считают, что есть перенос на присед без ящика, но это только до той поры, пока они не пробуют присесть без ящика и не начинают ругать себя, понимая что перенос результата, в лучшем случае, ограничен.

Это привело меня к тому, что я выучил довольно трудным способом – рост результата в приседе на ящик лучше переносится на экипировочный присед, чем на безэкипный присед без ящика. Я был свидетелем этому, что касается моих тренировок, и тренировок множества других людей. Помните, комбез для приседа будет останавливать вас в нижней точке, очень сходным с ящиком образом. И комбез/брифсы будут также выталкивать вас из нижней точки.

Возвращаясь к выбору приседа с ящиком или без, можно переформулировать вопрос так – по сути вам надо спросить себя, так ли вам важно хорошо приседать без ящика, или достаточно будет, чтобы вы (или ваши спортсмены) выполняли то или иное упражнение типа приседа, то есть присед на ящик, без, или присед с весом на поясе. Вам нужно решить это для себя, но в идеальном мире, присед без ящика был бы, по моему мнению – упражнением номер 1.

66. 5 причин, по которым подтягивания рулят.

- Если вы не можете подтягиваться, то или вы травмированный, или слабый или жирный – и ни один из этих вариантов хорошим не является. Есть причины, по которым Джо Де Франко считает, что сила в подтягиваниях показывает общий уровень скоростных качеств, и они приведены выше. Нет никаких причин, по которым крупный мужчина не может подтягиваться, так что не надо использовать это в качестве оправдания.
- Выполняйте подтягивания, постоянно меняя хват, не закливайтесь на одном-двух. Используйте хват ладонями под перекладиной, ладонями сверху, параллельный хват, широкий, средний и узкий. Используйте веревки, софтбол (в стиле Glenn B.) и полотенца для развития силы хвата. Не бойтесь использовать нестандартные адаптеры для хвата (подтягивайтесь на случайных элементах оборудования для силового тренинга или зданий) – будьте всесторонне сильными, сильными во всем. И пожалуйста, не используйте лямки.
- Выполняйте подход потягиваний между каждым жимовым упражнением – вам не нужно делать много повторений между каждым подходом, однако это существенно увеличит объем подтягиваний, не забирая дополнительного времени или энергии от ваших тренировок. Даже выполнение подходов по 1-2 раза между вашими жимовыми упражнениями окажет большое влияние на увеличение силы вашей спины.
- Используйте разный темп, не бойтесь немного читить при выполнении подтягиваний, равно как и не бойтесь несколько уменьшать количество повторений, выполняя их в строгом стиле. Просто не превращайте упражнение в соревновательное движение из тяжелой атлетики.
- Используйте их в качестве разогрева и в тренинге. Я всегда начинаю каждую тренировку для верха тела с подтягиваний. Это растягивает мои плечи и является отличным способом подготовить тело к предстоящей

жимовой тренировке и получить немного дополнительной нагрузки. Не нужно делать максимальное количество повторений, это же разминка.

67. Стали бы вы использовать подъем на грудь и жим или подъем на грудь и толчок в программе 5/3/1?

Вы совершенно определенно, могли бы их делать, но я не знаю, хотел бы я делать в таком упражнении подходы по 5 повторений. Если бы я был вами, я бы оставил количество подходов тем же, но урезал бы каждый подход из 5 повторений до 3.

68. Стали бы вы что-то менять, если бы готовились к соревнованиям по жиму? Или к соревнованиям по жиму и тяге?

В общем – нет. Может быть, за неделю-две перед соревнованиями по жиму, я бы убрал присед, чтобы дать передышку плечам. Нет смысла прекращать тренироваться для разовых соревнований.

69. Какова самая большая ошибка, которую делают тренеры, когда их подопечные занимаются в тренажерном зале?

Выделяются из прочего два момента:

- Забывание о факте, что силовая тренировка для атлета – это ОФП, и попытка работать согласно специфике своего вида спорта. Есть очень немного видов спорта, в которых не нужна скорость, подвижность, взрывная сила и сила ног, рук, мышц живота, спины и плеч.
- Забывание о тренировке силы у своих спортсменов, а не использование изматывающих круговых тренировок. Это особенно справедливо для нового поколения тренеров, впрыгивающих в вагон команды ММА. Валите из тренажерного зала обратно на ваш коврик для йоги.

70. Помогите, пожалуйста! Я не знаю что читать, кого читать, и вообще есть столько противоречивой информации о тренинге! Как мне отделить зерна от плевел?

Я не могу вам сказать, как встроить себе детектор лжи. Тренируйся как проклятый 10 лет, без перерывов, без всякого фуфла, ничего кроме тебя и штанги, силовой рамы и магнезии. После того, как ты это сделаешь – будешь способен читать большинство информации о тренинге и осознавать, лажа это или нет. Вы увидите, что некоторые люди, считающиеся экспертами в широких кругах – на самом деле шарлатаны. Не встречаясь с автором, вы сможете сказать, есть у него мозоли или он просто прячется за клавиатурой. Прямо как будто с глаз сдернут пелену всякой лжи и все прояснится.

И каждый раз, когда вы будете в замешательстве, все что нужно – поглядите на ладони и голени говорящего, выглядят ли они так, как если бы этот человек пахал? Если да, то слушайте его.

71. Есть ли у вас какие-либо советы по силовому подъему на грудь?

Во-первых, научиться делать силовой рывок вовсе не так трудно. Кажется, будто все считают их сложными, трудными в освоении, как органическая химия. Если бы так было, люди, которые выгружают товар на полки в Home Depot и Lowe's были бы самыми замечательными атлетами. Подъем чего-либо и фиксация на уровне плеч – естественное движение, так что не позволяйте этим экспертам испортить забавное упражнение. Если вы собираетесь быть соревнующимся тяжелоатлетом, то ситуация может быть несколько иной, но вам не требуется нанимать тренера квотербеков чтобы поиграть в футбол с друзьями, верно?

Как минимум они не повредят вашему приседу и тяге, а для некоторых могут и увеличить тягу за счет дополнительной нагрузки на верх спины. Я обычно даю людям поделаться это упражнение как первое в

тренировке, прямо перед приседом или тягой. В большинстве случаев спортсмены получают прибавку ко второму упражнению из-за взрывного характера силового подъема на грудь. Я очень рекомендую схему подходов и повторений 5/3/1, ей легко следовать и вы можете реально стать сильнее.

Вот несколько простых путей обучиться выполнять силовой подъем на грудь:

- Во-первых, удостоверьтесь, что вы хоть немного атлетичны.
- Пожалуйста, будьте способны показать хотя бы какое то развитие мускулатуры и координации, способность выполнять отжимания от пола и на брусьях, подъемы туловища сидя и выпады (не падая).
- Возьмите гриф, соблюдая верную технику (т.е. как в тяге)
- Как только гриф пройдет колени, прыгайте.
- Зафиксируйте штангу на уровне плеч и встаньте.
- Опустите гриф обратно на землю.
- Не будьте гребанной неженкой, делая это упражнение, или совсем его не делайте.

72. Что, кроме спринта на беговой дорожке, вы могли бы порекомендовать для ОФП в зимнее время?

Есть одна вещь, которая отлично работает, как я полагаю – ходьба в тяжелом жилете. Она позволяет вам пройтись по улице и дает отличную нагрузку. Я очень рекомендую X-Vest. Он недешев, но они отлично подходят для работы с собственным весом, ходьбы в гору (это вас убьет) и зимней ОФП.

73. Какая самая большая ошибка, которую делают люди при тренировке ОФП?

Очень просто – они урабатываются на каждой тренировке, думая, что это сделает их лучше. Да, ОФП должна быть тяжелой, не надо идти до предела на каждой тренировке. Тренировка должна быть тяжелой, но вы не должны блевать и переносить сердечный приступ каждый раз.

Есть время и место для такого тренинга, особенно для людей, которым нужно овладеть ментальной силой, необходимой для преодоления дискомфорта. Черт, любому, кто прячется за клавиатурой, адвокатами, фальшивыми законами или гребанными формальностями, нужно вести войну и толкать Prowler. Если вы, ребята, жирные и слабы ментально и физически, толкайте его очень усердно. Никто еще не стал хуже от тренировок, направленных на то, чтобы стать превосходным. Лучшее в ОФП то, что она позволяет вам осознать, каковы они, две самых важных вещи – воздух и вода.

Но более опытные лифтеры должны оставлять кое-что в баке. Ваша мантра ОФП должна читаться также, как и ваша мантра основных тренировок.

74. Что делать, когда вы знаете, что вам предстоит отстойная тренировка? Скажем, вы слишком устали, или перенесли стресс. Что вы делаете в этом случае?

Не уверен, что первая часть справедлива, но я понял вопрос следующим образом: тренируетесь ли вы, когда знаете, что предстоит отстойная тренировка? Идете домой? Или все же пытаетесь вывезти тренировку на воле? 99% постараются на зубах вытащить эту тренировку, и это прекрасно. ОДНАКО, вам стоит знать как это делать. Когда я ощущаю, что вымотался, я заключаю с собой сделку перед тем, как вхожу в тренажерный зал. Например, допустим, что у меня запланирована следующая тренировка:

- Жим стоя – 195x5, 220x3, 245x1+

- Подтягивания – 10 sets of 8
- Жим бревна стоя (standing log press)– 5 sets of 10 reps
- Толкание Prowler– 10 x 40-ярдовых спринтов, с минутными интервалами отдыха

Отличный план, но к сожалению я спал как говно, собака нагадила мне в кровать, я обнаружил, что подцепил венерическое заболевание, мне пришлось ехать на работу на тормозном погрузчике, и у каждого на работе, как будто менструация сегодня. Ко времени, когда я попадаю в зал, я чувствую себя ужасно, и понимаю, что мой разум и тело не будут функционировать оптимально. Потому я просто ставлю себе цель сделать первое упражнение. Никаких дополнительных повторений в последнем подходе, только разогрев, рабочие подходы и после этого я считаю, что могу валить.

Это позволяет мне сосредоточиться на ОДНОМ аспекте тренировки и не ощущать себя перегруженным тем, что мне нужно делать еще что-то. Да, я устал, но даже неженка может сделать одно упражнение, верно?

В большинстве случаев, я легко выполняю первое упражнение и начинаю заключать следующие сделки/ставить новые цели. «Всего один большой подход подтягиваний» или «Я сделаю несколько спринтов с Prowler и посмотрю, как буду себя чувствовать». В этом духе. Ну или я просто иду домой. Суть в следующем – вам нужно распознать, когда вы устали и признать это. Как только вы станете делать это, вы можете противопоставить этому план.

Наиболее важно следующее: вам нужна программа, которая позволяет вам прогрессировать, несмотря на наличие плохих дней и при этом позволяет проводить ОТЛИЧНЫЕ тренировки, когда вы хорошо себя чувствуете.

Если вашей программе этого не хватает – найдите новую. Я видел миллион программ, в которых не был запланирован прогресс и не было место для хороших/плохих дней. Это просто как 100 Правил программирования (даже не 101).

75. Насколько вы увеличиваете вес, когда тренируете силовой подъем на грудь по программе 5/3/1 – на 5 или 10 фунтов в каждом цикле?

Я рекомендую поднимать вес на 5 фунтов.

76. Рекомендуете ли вы использовать разнохват в тяге?

Этот вопрос для меня – просто как лакмусовая бумажка. Если вы так боитесь порвать бицепс, что не хотите делать тягу разнохватом, то вы однозначно не хотите поднимать большой вес, и, таким образом, занимаетесь не тем делом. У вас, наверное, куча галстуков и вы пьете вино, так что я и вы вряд ли поладили бы.

Если же у вас проблемы с хватом, я очень рекомендую делать тягу хватом ладонями сверху во время разогрева или во время Скучных-но-Делающих-Большими подходов. Если вы все еще боитесь порвать бицепс – учитесь хвату в замок!

77. Нужно ли женщинам тренироваться в зале отличным от мужчин образом?

В общем, женщинам нужно тренироваться также, как и мужчинам. Я не уверен, откуда взялся миф, что «женщинам нужна всякая специальная шняга» - может оттого, что у парней есть «выпуклость» и у девочек – «впадина»? Или может быть от того, что это удваивает количество программ, которые может продать

тренер? С другой стороны, тренировка женщины действительно может быть другой, но тренировка разных людей вообще различна, независимо от пола.

Единственное, что нужно четко осознавать, так это то, что женщины обычно могут делать больше повторений с определенной процентовкой от максимума, чем мужчины. Например, парень может сделать 3 повторения с 90% от максимума, а девушка может быть способна выполнить 6 повторений. Это просто пример, но надеюсь, вы поняли. Я также очень рекомендую использовать меньшие прибавки в весе – используйте шаги 2,5 фунта и 5 фунтов. Далее, если девушка только начинает тренироваться, или имеет слабости в «крупных движениях» (обычно, в жиме стоя) – то вам потребуется немного по-другому подходить к этим упражнениям, пока они не освоятся. В заключение, хочу сказать, что женщины должны приседать, жать лежа, тянуть и жать стоя также, как и у тех, у кого кое-что болтается между ног.

78. Какой совет вы бы дали тому, кто хочет зарабатывать в индустрии фитнеса?

Лучший совет – не делайте этого ради денег, делайте это ради своей страсти. Люди замечают фальшь за милю. Найдите свой путь, найдите свою нишу и делайте то, что любите. Это можно сказать обо всем в жизни. Как только вы будете поступать так – все встанет на свои места. Когда же вашей мотивацией являются деньги, слава или что-то внешнее – вы всегда потерпите неудачу.

79. Подскажите хороший способ борьбы с закрепощением бедер?

Всем и каждому – делайте Defranco Agile 8. Вот 8 упражнений, которые нужно делать:

- Прокатывайте роликом из пены подвздошно-большеберцовую мышцу (IT Band) – 10-15 раз на каждую сторону
- Прокатывайте роликом приводящие – 10-15 раз на каждую сторону
- Миофасциальный рилизинг Ягодичных/Грушевидной мышцы со статической растяжкой (прим. перев., почитать об этом можно у Т. Маерса, Анатомические поезда)
- Кувырки из положения с ноги в стороны (Rollovers into V? sits) – выполните 10 повторений
- Вращения бедром вперед и назад стоя на локтях и коленях - Fire hydrant circles (пример - <http://www.youtube.com/watch?v=f-GRxDrMC4Y>, прим. перев., это именно тот Де Франко, так что можно посмотреть и остальные упражнения) – 10 вращений бедром вперед/10 назад на каждую ногу
- Mountain climbers (пример <http://www.youtube.com/watch?v=f-GRxDrMC4Y>, прим. перев) – 20 раз
- Groiners (пример - <http://www.youtube.com/watch?v=QMBenJhTIEk>, прим. перев.) – выполняйте 10 раз. Зафиксируйте финальное положение в последнем повторении на 10 секунд, выталкивая колени в стороны плечами и опуская голову как можно ниже
- Статическая растяжка мышцы, сгибающей тазобедренный сустав (Static hip flexor stretch) – 3 подхода по 10 секунд на каждую ногу

Это – детище Джо Дефранко, а не мое. Чтобы получить больше информации, сделайте в Google поиск Defranco Agile 8 или посетите его веб-сайт defrancostraining.com.

80. Я много слышал от всяких экспертов, что нужно прекращать подход, когда скорость штанги падает. Что вы об этом думаете?

Бред сивой кобылы! Этот вариант тренинга подходит только очень опытным лифтерам с очень высокой долей быстросокращающихся волокон. Очень немногие из читающих эту книгу попадают в эту категорию, за исключением экспертов, которым кажется, что это ко всем применимо. Плюс, это хороший способ НЕ научиться, как вытягивать повторение из последних сил и как НЕ напрягать ваши разум и тело. Это очередной новомодный тренинг – эксперты любят продвигать и писать о том, что заставляет их казаться умными или находящимися на переднем крае.