

# **ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕТОДЫ ВЕСТСАЙД БАРБЕЛЛ**

**Автор : Луи Симмонс**

## ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕТОДЫ ВЕСТСАЙД БАРБЕЛЛ

Автор: Луи Симмонс

Автор: Луи Симмонс

Редактор: Сакари Селкааинахо

Фотографы: Сакари Селкааинахо, Скотт ДеПанфилис

Обложка: Вилле Турккинен, VPT Productions, Финляндия

Печать: Action Printing

Все права принадлежат Westside Barbell и Louie Simmons.

Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена ни в какой форме или каким-либо образом без предварительного письменного согласия издателя.

Автор и издатель этого материала не несут ответственности за вред и травмы, которые могут быть получены в результате следования инструкциям в данной материале. Читатели должны проконсультироваться у врача, перед тем как приступать к нагрузкам.

# Содержание

<b>Часть I</b> .....	<b>7</b>
ПРЕДИСЛОВИЕ .....	8
ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ РЕДАКТОРА .....	18
ОСНОВЫ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В ВЕСТСАЙД БАРБЕЛЛ .....	19
Мир Силы и Мощи .....	19
Организация тренировочного процесса .....	21
Регулирование тренировочного процесса .....	26
Проценты и тренировки .....	29
Время в силовом тренинге .....	31
Важность объема .....	31
МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ .....	35
Сопряженный метод .....	35
Метод максимального усилия .....	39
Метод динамического усилия .....	40
Метод повторяющего усилия .....	41
Распределение методов в тренировочном процессе .....	43
Контрастные и реактивные методы .....	45
ВВЕДЕНИЕ В ТРЕНИРОВОЧНУЮ СИСТЕМУ ВЕСТСАЙД БАРБЕЛЛ .....	52
Беглый взгляд на тренировочную систему .....	52
РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛЫ .....	60
<b>Часть II</b> .....	<b>69</b>
ТРЕНИРОВКА СИЛОВЫХ ПОДЪЕМОВ .....	69
Техника .....	69

ПЕРИОДИЗАЦИЯ .....	69
Зоны интенсивности .....	69
Контроль за объемом .....	69
Скоростная тренировка .....	69
Тренировки в межсезонье .....	69
Продвинутая система тренировок для начинающих .....	69
ТРЕНИРОВКА ЖИМА ЛЕЖА В ВЕСТСАЙД БАРБЕЛЛ .....	69
День динамических усилий .....	69
День максимальных усилий .....	69
Периодизация в жиме лежа .....	69
Интенсивная нагрузка в жиме лежа .....	69
Повторения .....	69
Пример тренировки жима лежа .....	69
Тренировка лучших жимовиков Вестсайд Барбелл .....	69
ПРИСЕДАНИЕ .....	70
Использование ящика в приседах .....	70
Тренировка приседа .....	70
Периодизация в приседе .....	70
Интенсивность в приседаниях .....	70
Пример тренировки приседаний .....	70
ТРЕНИРОВКА СТАНОВОЙ ТЯГИ В ВЕСТСАЙД БАРБЕЛЛ .....	70
Упражнения для становой тяги .....	70
Чуть больше о технике .....	70
Использование сопряженного метода тренировки в становой тяге .....	70
Тренажер для обратных гиперэкстензий .....	70
Лучшее в Вестсайдской тренировке становой тяги .....	70
Периодизация в становой тяге .....	70
Скоростная тренировка становой тяги .....	70
РЕЗИНОВЫЕ ЛЕНТЫ И ЦЕПИ – ИССЛЕДУЕМ СОПРОТИВЛЕНИЕ .....	70
Где крепить нагрузку? .....	70
Использование цепей в тренировочном процессе .....	70
Сила- кривая скорости, наука позади резиновых лент .....	70
Эффект от резины- виртуальная сила .....	70
Тренировка с резиной – общие моменты .....	70
ПРОХОЖДЕНИЕ ПЛАТО .....	70
Минимаксимальная точка .....	70
Эффект ступенчатой нагрузки .....	70
Приседания .....	70

Жим лежа.....	70
Становая тяга.....	70
<b>ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ.....</b>	<b>70</b>
Общее направление программы.....	70
Планирование тренировочного процесса.....	70
Замедленное преобразование.....	70
<b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....</b>	<b>70</b>
Что такое ОФП?.....	70
Работа с салазками.....	70
Дополнительные тренировки.....	70
Планирование ваших дополнительных тренировок.....	71
Серьезная тренировка силовых подъемов.....	71
Жим, присед и тяга.....	71
<b>СПЕЦИАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ- ТРЕНИРОВКИ МЫШЦ.....</b>	<b>71</b>
Упражнения на спину.....	71
Упражнения на ноги.....	71
Упражнения на пресс.....	71
Упражнения на трицепс.....	71
<b>ПЛИОМЕТРИЯ И ПАУЭРЛИФТИНГ.....</b>	<b>71</b>
Практика применения плиометрии в Вестсайде.....	71
Взрывная сила ног.....	71
Использование силы упругости.....	71
<b>ТРЕНИРОВКА ПОДЪЕМОВ ШТАНГИ.....</b>	<b>72</b>
Техника.....	72
<b>Часть III.....</b>	<b>199</b>
<b>ДЕЗИНФОРМАЦИЯ В СИЛОВОМ ТРЕНИНГЕ.....</b>	<b>199</b>
Американский подход.....	199
Билдерский подход- хорошо или плохо?.....	199
Дезинформация о резиновых лентах.....	199
Симмонс рекомендует к чтению.....	199
<b>МЫСЛИ ОБ ЭКИПИРОВКЕ.....</b>	<b>199</b>
Персональная экипировка.....	199
Как использовать жимовую майку.....	199
Тренировочная экипировка.....	199
Оборудование в зале.....	199
<b>СТАТИСТИКА ВЕСТСАЙД БАРБЕЛЛ.....</b>	<b>199</b>
Лучшая десятка.....	199

Статистика клуба Вестсайд .....	199
СПИСОК УПРАЖНЕНИЙ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ВЕСТСАЙД БАРБЕЛЛ .....	1

# **Часть I**

## **ПРЕДИСЛОВИЕ**

### **ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ РЕДАКТОРА**

### **ОСНОВЫ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В**

### **ВЕСТСАЙД БАРБЕЛЛ**

**Мир силы и мощи**

**Организация тренировочного процесса  
Регулирование тренировочного процесса**

**Процентовки**

**Время в силовом тренинге**

**Важность объема**

### **МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ**

**Сопряженный метод**

**Метод максимального усилия**

**Метод динамического усилия**

**Метод повторяющегося усилия**

**Распределение методов в тренировочном процессе**

**Контрастные и реактивные методы**

### **ВВЕДЕНИЕ В СИСТЕМУ ВЕСТСАЙД**

### **РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛЫ**

# ПРЕДИСЛОВИЕ



Луи около доски с рекордами

Мои воспоминания о пауэрлифтинге начинаются в 1966 году, за месяц до моего ухода в армию. Я чувствую себя как Капитан Ахаб, с его навязчивой идеей о Моби Дике. Я живу пауэрлифтингом. Я знаю, что это в конечном счете убьет меня, но я не могу остановиться. Вся моя память и все мои друзья - это все пауэрлифтинг. Это моя история.

Мои первые соревнования по пауэрлифтингу были в Дайтоне, что в штате Огайо, в конце 1966 года. Мне было 12, и я соревновался в возрастной категории до 14 лет, сделал рывок с весом 79,3 кг и толчок в 117,9 кг при массе тела в 70 кг. До этих соревнований я думал, что я сильный парень. Среди 11 участников в категории до 75 кг я стал 10-ым, победив только 55-летнего пенсионера.

Это открыло мне глаза. Я больше никогда не делал олимпийских подъемов. Однако пауэрлифтеры, которых я увидел на соревнованиях были не только сильны, но они и выглядели сильными.

Одним из этих людей был Мил Маккиней, будущий чемпион мира в категории до 60 кг. Джордж Кроуфорд выделился в категории до 75 кг своей попыткой снять мировой рекорд в 238 кг в приседе при помощи своих ног, подобных стволам дерева. Позже он приседал 294,8 кг в этой же категории без экипировки, когда остальные приседали 226,7 кг. Джордж был первым, кто помог мне с приседом. Он всегда был готов помочь на соревнованиях. Его сын приезжал ко мне несколько лет назад, и для меня было большой честью помочь ему. Винс Анелло на соревнованиях уже тогда показывал выдающееся мастерство в становой тяге. Винс однажды сказал мне, что сделает что угодно, чтобы увеличить свою тягу. Винс тренировался по сопряженной системе, даже не зная этого. Я видел Винса на Чемпионате мира по жиму лежа IPF в 2004 году в Кливленде, что в Огайо. Он все еще выглядит великим.

В 1966 году я познакомился с Лари Пасифико. Он был одним из самых великих лифтеров, которых я видел. Чтобы бы я не делал, я не мог обойти его. Я никогда смог сделать того, что он сделал, не обращая внимания на травмы и только техническая ошибка на национальных соревнованиях 1980 года среди ветеранов не позволила выиграть ему 10 Чемпионатов мира подряд. Он давал советы относительно жима, которые есть в этой книге и помогут вам увеличить силу ваших трицепсов. Сын Ларри стал толкателем ядра, толкнул ядро на 20 метров в 9 классе. У этой группы спортсменов, как и у Эда Метца и других сильнейших лифтеров в мире, была своя сеть обмена знаниями о тренировочном процессе, что и было ключевым фактором в их успехе. Сейчас у нас есть Интернет, но к сожалению, многие используют его для ругани между собой.

После этих соревнований, я пошел в армию. В следующем же месяце я уже был в пехоте, но не попал во Вьетнам. Вместо этого, меня послали в Берлин, я думаю из-за смерти моего отца в 1968 году. Теперь я мог тренироваться регулярно, но мои результаты не шли вверх. Никто ничего не знал о пауэрлифтинге.

Однажды мне в руки попал журнал *Muscle Power Builder*, который потом стал *Muscle and Fitness*. В этом журнале, была пауэрлифтерская статья о Вестайдской секции в городе Кулвер, Калифорния. Она была о приседаниях на ящик. Я никогда не слышал об этом, и чтобы не проигрывать другим, решил попробовать это. К моему удивлению, приседания на ящик работали и позже я сделал 10 лучших приседов в 5 весовых категориях.

Через те статьи, Билл Вест, Джорж Френн и другие парни помогли мне стартовать правильно. Я не мог посетить Вестсайд в Кулвере из-за работы, о чем сожалею до сих пор. После увольнения из армии в 1969 году, я сделал силовую раму, достал блинов и начал тренироваться используя то, что я прочитал в статьях. Они были моими единственными тренировочными партнерами. После смерти Билла Веста, я назвал свой зал Вестсайд Барбелл, но публично об этом стало известно лишь в 1986 году. С тех пор Вестсайд Барбелл- моя торговая марка.

Я часто задавался вопросом- а правильно ли я тренируюсь? Роджер Эстеп сделал сумму в 725 кг в начале 1970ых. А потом, как будто из ничего, он сделал сумму в 816 кг. Я спросил его- как так он быстро прогрессировал на 90кг? Он сказал, что он был в Вестсайте в Кулвере. Чаки Данбар, Джэк Уилсон, Люк Иэмс, Пол Сутфин и некоторые другие были известны как «дикая команда». Они доказали мне, что я был на верном пути. Моя проблема была в том, что у меня никогда не было тренировочных партнеров. Когда я был на соревнованиях, я спрашивал более опытных лифтеров, как они достигли таких результатов. Например в жиме, Ларри Пасифико всегда мне давал советы, как тренировать трицепсы и широчайшие.

Я занимался лифтингом в Индиане и встретился с Биллом Сено. Этот чувак был огромен. Он выиграл звание лучший торс на соревнованиях Мистер Америка, но он также был и американским рекордсменом в жиме лежа. Я спросил Билла, как мне поднять мой жим до уровня десятки сильнейших. Сначала он уставился на меня. Потом схватил меня за руки и сказал, что мне надо делать жимы лежа очень широким хватом по 6 повторений в подходе. Когда мой прогресс остановился, он сказал делать 8 повторений а потом 10 повторений плюс еще одно до отказа. Я ненавидел большое количество повторений, но такая схема позволила мне увеличить результат с моих жалких 154 кг в категории до 82,5 до 202кг в категории до 90, а потом до 218 кг в категории 100 и попасть в восьмерку лучших жимовиков. Билл жал средним хватом, но почему же он сказал мне жать широким хватом?

Он знал, о чем говорил. Билл тренировался вместе с Эрни Францем. Эрни был старше меня на 12 или 13 лет. Превратившись из бодибилдера в пауэрлифтера, Эрни был старым по моим стандартам, но не был старомодным. Он все еще находится на переднем краю – его джинсовые жимовые майки и брезентовые костюмы для приседа все еще остаются одними из лучших в мире. Он основал APF и WPC, чтобы сделать федерацию без ограничений как в IPF. Его жена, Диана, также была одной из лучших лифтерш в 1980ых. Также там были лучшие лифтеры, такие как Джэк Барнес, который был лидером в приседе в категориях 82,5 и 90, и Джон Кантер, который собирал 909кг в сумме в категории 110 кг. Тяжеловесы всегда были в центре внимания- Джон Кук, Джим Виллиамс, одни из лучших жимовиков всех времен и Джон Коул, который поднял сумму в 1077кг в категории до 130кг, причем без экипировки.

Впервые на национальных соревнованиях я выступил в 1971 году, на национальном юниорском чемпионате, который проходил в Паттерсон, штат Нью-Джерси. Я стал третьим. Я мог стать вторым, но Джо Спак, известный как Спак-Псих, потянул 294,8кг и отобрал у меня второе место. Я попал в десятку лучших в 1972 году, по версии журнала *Powerlifting News*, который выпускал Дэн Дэвелт, а после него Майк Ламберт создал журнал *Powerlifting USA*. В 1970 году, я познакомился с Гербом Глоссбрэннером, который вместе с Майком издают этот журнал до сих пор.

Моим постоянным конкурентом был Джордж Кларк. Этот парень выглядел как танк. Он всегда обходил меня на 18-22 кг. Но еще хуже было то, что куда бы он не приезжал, все останавливались и глазели на его мышцы. Я мечтал о том, чтобы обойти его каждый день своей жизни, но не мог этого сделать.

Впервые я попал в категорию элиты в феврале 1973 года, на соревнованиях в Толедо, Огайо. Я сделал 275-172-304,5 и в сумме 751 кг. Тогда еще не было никакой экипировки. Я почти поднял 318кг в тяге. В этих соревнованиях участвовало многих хороших лифтеров, таких как Билл Эннис и Эд Матц. Эти соревнования назывались «Ключ к морю». Открытый чемпионат Чаттануги никогда не был соревнованиями национального уровня. После этих соревнований я сказал себе- твоя спина неразрушима. Как же я ошибался. Я сломал пятый поясничный позвонок. Я ходил на костылях 10 месяцев и мучался болью. Я не мог тренироваться. На удачу, я придумал тренажер для обратных гиперэкстензий. Сперва он помог мне избавиться от боли, а потом я смог восстановить силу спины. Уолтер Томас был восходящей звездой в начале 1970ых. Инаба, Маккензи, Эдди Пенджелли и Рон Коллинз к тому времени уже сделали себе имя. Пауэрлифтинг становился международным. Появилась IPF. Раньше была AAU где выступали многие, много канадцев прошло через американскую федерацию. Не думаю, что среди них был доктор ДиПаскуале, но его сейчас знает каждый по его колонке в *Powerlifting USA*. Многие пауэрлифтеры запоминаются навсегда. Боб Кортес был на многих соревнованиях в начале 1970ых. Я помню, что уже тогда был очень старым, но еще занимается лифтингом по сей день.

В 1971 году, на Национальном Юниорском чемпионате, я снял рекорд в приседе в 256 кг, который раньше принадлежал Тони Фратто, который раньше оказывал большое влияние на мой присед. Это было смешно, потому что мы соревновались с великими лифтерами, они были великими людьми. Они были пионерами этого великого спорта. Я тренировался один, пока не встретил Дага Хита в государственном университете Огайо. Он был мощным как дьявол, и был мягко говоря эксцентричным. Он несколько раз соревновался с Роном Мерсером из команды Glass City Power Team из Толедо. Даг до сих пор еще очень силен и входит в десятку сильнейших атлетов. После моей травмы спины,

мне пришлось форму набирать несколько лет . В продаже появились костюмы Спанжина. Они давали лишь некоторую поддержку, он и это было хорошо. Помню, они стоили 24 доллара. Пояс в 4 дюйма шириной я купил у Bob's Belts, его я использую до сих пор.

Ларри Пасифико был не только большим лифтером, но и проводил хорошие силовые соревнования. Я участвовал в 1977 года на Национальном Юниорском чемпионате в Линкольне, штат Небраска. Там я впервые увидел Фреда Хэтфилда. Он уже был приседательной машиной, возможно он самый великий приседатель всех времен. Я встретился с молодым парнем, который хотел снять мировой рекорд по жиму в категории 67,5. Его звали Майк Бриджес. Он снял этот рекорд. Я никогда не видел такого жима. Он был одним из самых мощных лифтеров весом меньше 90 кг, из тех что я видел. Если бы он мог использовать современную экипировку, это было бы сумашествие. Мой друг, Арнольд Коулман, снял рекорды Майка Бриджеса и рекорд Джина Белла в сумме лишь на турнире «Арнольд Классик» в 2005 году. Я удивился, когда увидел, что он снял эти рекорды.

Сэм Мэнджиаларди, Деннис Рид, Генри Уотерс Клайд Райт, Ларри Кидни, Пол Вренн сделали большой резонанс в приседе в сверхтяжелой весовой категории. Я тогда был в категории до 90. Эстеп, Джонс, Кэш, и мой новый партнер по тренировкам, Гарри Зангер подымали достаточно много. В 1978 года, я вновь стал сильным- стал 4ым в приседе, 7ым в тяге с весом 322кг и пятым с суммой 829,5 кг. Я хотел уйти в категорию до 100кг, но набор веса давался тяжело. Я оставил свои травмы позади и приехал на национальные соревнования среди ветеранов 1979 года. Бриджес был силен, но Рики Крейн тоже был там. Уолтер Томас был самым сильным на тех соревнованиях. Я все еще хотел обойти Пасифико. Я делал все что мог, но конечно так и не смог его обойти. Билл Казмайер тогда уже сделал себе имя и планировал доминировать на этих соревнованиях. Я сидел у бассейна с несколькими другими лифтерами когда Билл сказал : Попробуй обойди меня, Скотти. Он поднял в тяге 365 кг. Он победил с преимуществом более чем в 45кг. Я тогда весил лишь 96кг и сделал мировой рекорд в приседе в 333 кг, и мировой рекорд в жиме в 210 кг. Моя первая попытка в тяге в 307 кг могла сразу вывести меня на второе место за Ларри Пасифико. Я легко потянул этот вес, но в верхней точке гриф начал выскальзываться. Главный судья смотрел на мою руку и тут мой бицепс порвался, заставив меня бросить штангу. Мои надежды на второе место исчезли. По сей день, люди спрашивают меня: Где ваш бицепс? Я отвечаю : В заливе Сент-Луис, Миссисипи.

Два хирурга рекомендовали мне операцию, но я сказал что это не мой путь. Многие люди спрашивали меня, собираюсь ли я еще заниматься лифтингом. Я отвечал : -Черт, да. Шесть месяцев спустя, в январе 1980, я выступил на национальных соревнованиях. Я вернулся. Я присел 347 кг, пожал 218 кг и потянул 320 кг, что дало мне в сумме 885кг. Я стал третьим в общем зачете. Это были хорошие новости. Плохими новостями было то, что я повредил пах и нижний пресс. Был очень больно, но я люблю боль.

Следующей остановкой стали национальные соревнования в 1980 году в Висконсине. Я начинал в тяге с 328кг, но не поднял в первой попытке этот вес. Я подошел второй раз на этот вес и почувствовал боль и услышал треск. Впервые я использовал свою голову и не стал продолжать. Эрни Хэкетт, держатель мирового рекорда и по совместительству физиотерапевт, осмотрел меня и сказал что порвал сухожилия на тазовой кости и некоторые части нижнего пресса. Он был прав и я перестал выступать на некоторое время. Тем временем, Ларри Пасифико выиграл свой девятый чемпионат мира в 1979 году в Дайтоне, Огайо. Япония, Великобритания и Канада тоже взяли первые места на этом чемпионате. Ламар Грант обошел Маккензи в категории 56 кг потянув 280кг, при том, что мировой рекорд был 250кг. Он сорвал стоячие овалы, я такого никогда больше не видел. Теперь моей главной идеей стало стать одним из 10 лучших лифтеров в своей весовой

категории. Я стал больше думать о тренинге. Я знал, что что-то не так, так как на тренировках я был сильнее, чем на соревнованиях. После перелома 5 поясничного позвонка второй раз в 1983 году, я обратился за медицинской помощью. Врач хотел удалить два позвоночных диска, и удалить наросты на костях. Я сказал- Это не мой путь, Хосе.

Дэн Волебер первым покорил 409кг в тяге. Дэйв Веддингтон первым покорил 454 кг в приседе. Майк Макдональд пожал 232 кг в категории до 82,5 кг. И помните- никаких жимовых маек не было.

В то время как я лечил мои травмы, я нашел все существующие книги по пауэрлифтингу, из тех, которые выпускались в Восточном блоке. Я был настроен пережить своих конкурентов. Было много ярких звезд, но самые яркие звезды быстро гаснут.

Я понял, что мы новые тренировочные методы работают. Я решил попасть в элиту USPF при весе 110кг. После того, как я сделал это, я решил перебраться в категорию до 125 кг на соревнованиях в Толедо. Проблема в том, что я мог весил всего лишь 106 кг. По пути туда, я начал пить Геторейд. На предварительном взвешивании я весил уже 108 кг, и сказал представителю федерации, что хочу завеситься в категорию 125. Я сидел и пил Геторейд, пока не набрал 111 кг. Я смог собрать сумму элитного норматива, присев 363кг, пожав 236 кг и потянув 295 кг. Кстати, все это я выполнил с судьями IPF. С того времени я начал использовать жимовую майку. Они были не очень, но все же лучше чем ничего. Жимовые майки начали появляться в 1984-начале 1985 годов. Я перешел в новую эру пауэрлифтинга. Вещи меняются, а лифтеры остаются.

Я стал одним из лучших жимовиков, пожав 218 без майки в 1980 году и стал шестым, кто пожал в майке 261кг в категории до 100кг в возрасте 54 лет в 2002 году. Многие спрашивали меня о жимах Энтони Кларка. Действительно ли он хорошо жмет? Я всегда говорил – Да. Теперь же Джин Рычлак является центром внимания и противоречий. Я видел жим Рычлака в 456кг, сидя на месте главного судьи. Он превосходит.

Я уверен, что если вложить в Джина больше средств, он заткнет рты всем, кто его критикует. Он для меня стоит в одном ряду с Джимом Виллиамсом, Майком Макдональдом, Тедом Арсиди, Кеном Лейном и другими великими лифтерами. Не давайте пауэрлифтингу смотреть назад. Пауэрлифтинг мог кончить как тяжелая атлетика в США, выродиться.

В 1970 году, на взвешивании, я заметил, что Джордж Кроуфорд и Джерри Белл (тот который первым потянул 318 в 75) выводили маленького мальчика. Я спросил : Кто это? Джерри ответил : Когда-нибудь он будет известным. Его звали Боб Валь, в 1983 году он присел 300 в категории 67,5кг. С тех пор, я уважаю каждого лифтера, молодого или старого, тех кто набрался храбрости выйти на помост.

Мои старые друзья Пол Сутфин, Марк Димидук, Джей Роскиглион и многие другие, такие как Стив Уилсон и Джон Блэк из зала Black's Health World of Cleveland делали успехи. Я поднял на соревнованиях 1987 года YMCA Nationals 924 кг в сумме и стал четвертым в категории 110. Сти Гоггинс уже тогда был суперзвездой, как и сейчас. Мой хороший друг, Мэтт Димель, присел 460 в сверхтяжелой весовой категории и взял сумму в 1045кг. Когда Мэтт умер, это стало большой потерей для Вестсайда. Гэри Зангер уехал преподавать в университет, Билл Уитакер уехал в Пенсильванию и открыл там ветеринарную клинику, а доктор Том Пауллуччи из-за проблем со здоровьем был вынужден уволиться. Даг Хит был полон сил. Боб Коу, который пришел ко мне 25 лет назад, остался в Вестсайте. Мое колено болело некоторое время, я если точнее – 5 лет. На соревнованиях APF, при попытке снять рекорд, на трех-четвертях подъема из приседа, у меня схватило сухожилие около левой коленной чашечки. Я услышал это. Моя коленная чашечка была на внутренней поверхности моей ноги. Через 10 минут приехала скорая, и при осмотре

выяснилось, что я вывихнул колено. У меня аллергия на анестезию, и у меня спинальный блок, поэтому во время всей операции я находился в сознании.

Все прошло, и 14 неделями спустя, я встретился с моим другом, Дианой Блэк, чтобы снять швы. Они дали мне анестезию чтобы снять швы, отчего я прекратил дышать на 4 минуты, они сделали мне трахеотомию, вставили в легкие трубку. Я проснулся два дня спустя с отверстиями в груди и горле. Я не знал, что доктор Говард и доктор Файн поработали надо мной. Они сделали мне интраназальную интубацию и закончили работу на моим коленом. После семи дней в реанимации и четырехчасовой операции, я был дома.

Я не собирался никогда больше выступать, но Кенни Паттерсон что-то сказал мне, и я вернулся с отдыха. Это был 1996 год. Я соревновался семь раз за 11 месяцев и стал первым спортсменом старше 50 лет, который пожал лежа 250 кг и первым ветераном пожавшим 272 кг. Я сделал это в жимовой майке с закрытой спиной. Я опять вернулся в десятку лучших жимовиков. Я слышал, люди говорят: я не могу жать, приседать, тянуть. Если я стал лучшим опять после травмы, значит любой может. Исключая вас, ленивые ублюдки, вы находите оправдание себе, что не можете.

Пауэрлифтинг вошел в новую эру, он стал – безэкипировочным, экипировочным, с утолщенной экипировкой. Привыкайте к этому. Теперь суперзвезд стало больше. Большие приседы, большие жимы, но тяги остались на том же уровне. Тяга проявляет истинную силу человека. USPF была поглощена IPF. Я сказал Питеру Торну, что нам надо выйти из IPF. Я сказал что допинг-контроль не даст нам развиваться. Были ADFPA и USPF. Эрни Франц начал развивать APF, а потом WPC. До USPF соревновался я в AAU, делал жимы, приседы, тяги. Я надеялся, что все останется так как было в Англии 30 лет назад, но теперь это не так.

Это моя точка зрения. Я никогда не писал правила, но всегда следовал им. Когда я ушел из USPF, они послали мне анкету-опросник «Что бы вы хотели изменить?». Их анкета немного запоздала и я даже не стал заполнять ее. Я всегда думал, как я убиваю себя, чтобы выполнить элитные нормативы, травмируюсь, провожу тысячи часов в зале, когда судья просто может прочитать книгу, сдать тест по правилам и стать судьей IPF за неделю, при этом никогда не быть скольконибудь значительным спортсменом. Крупных спортсменов сложно судить в присед. Нам не засчитывают попытки, если мы не проходим параллель в приседе, что очень трудно, если мы делаем это в супер мощным костюмах, которые разрешены правилами. Но в жиме нам считают каждый килограмм, если мы смогли коснуться груди. Это не имеет смысла. Это же не соревнования по жиму. Мы видим бесчисленных жимовиков, под вывеской Пауэрлифтинг США. Но это не пауэрлифтинг, это только жим лежа. Жим лежа очень популярен.

Вестсайду, где мы делаем упор на присед, принадлежат 3 три мировых рекорда в приседе, и всего 5 человек приседает более 455 кг. Присед Мэтта Смита в 510 кг является самым большим, и у нас занимается десять человек, которые тянут более 363 кг. Нами сделаны 20 мировых рекордов в жиме, 15 жимовиков жмут более 318 кг, один жмет 375кг. Это показывает наш уровень.

Сейчас 2000ые, и я легко делаю присед в 390кг и жим в 263 кг в категории 110. Я надеюсь стать третьим, кто присядет в моем возрасте 418, и четвертым, кто сделает в сумме 954 кг при весе 106 кг. Сейчас на сцене появилась WPO, где платят небольшие деньги. Удивительно, как деньги могут примерять людей. Киеран Киддер впервые собрал сильнейших лифтеров в одном месте, со времен Гаса Ретвича, которые устраивал соревнования «Hawaii Record Breaker». В WPO лучшие лифтеры в каждом дивизионе награждаются денежными призами.

Категория до 75 представлена невероятным Роном Палмером, который плохо знаком с пауэрлифтингом, но побеждает все время. Но центром внимания в 75 категории является Тони Кониерс с приседом в 378кг и суммой в 899 кг. Этот парень- один из самых отличных людей, из тех , которых я встречал. Он был на первой строчке долгое время. Мой друг, Анджело Берардинелли, тоже был лучшим долгое время. Он начинал заниматься в зале Black's Health World. Он приседает более 363 кг и его сумма более 863 кг и он все еще прогрессирует. Анджело- бульдог. Другой молодой «лев»- этот Ник Хэтч в категории 67,5 кг. Я видел как сел нереальные 358 килограмм на турнире «Арнольд Классик», причем ему было тогда 19 лет. Он – выходец из зала Big Iron , который принадлежит Рику Хасси.

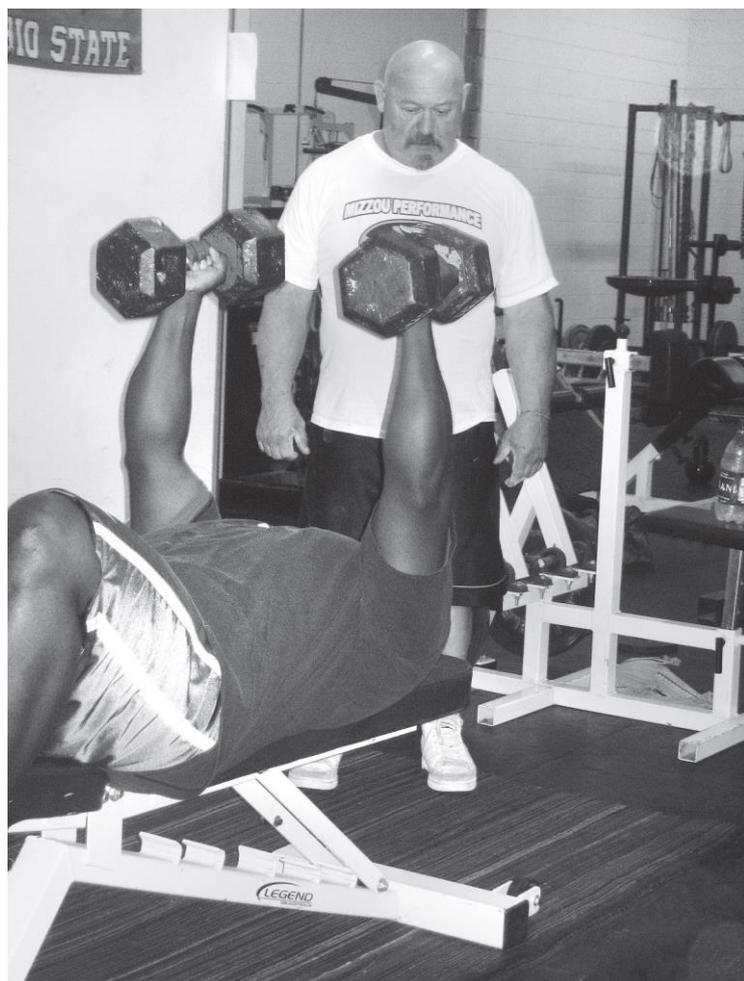
Вторая группа это группа атлетов с весом от 82,5 до 100кг. В категории 82,5 , наш старый друг, Арнольд Коулмэн, снял рекорд Джина Белла суммой в 961 кг. Может быть переименуют «Арнольд Классик» в «Арнольд Коулмэн Классик». Фил Хэррингтон еще не соревнуясь в WPO, присел 409 кг в 82,5 кг. Чем это закончится?

Есть новая звезда, Майк Картиниан, который стремится к рекорду в сумме, который Джесси Келлуму в категории 90кг. Майк тренируется с Анджело Берардинелли и Кенни Паттерсоном. Говоря о Джесси, я думаю он легко вернется в болота Луизианы тренироваться надирать задницу местным крокодилам. Я могу сказать, что Джесси не только один из самых сильных спортсменов, но и один из самых умных в плане тренинга. Я думаю, Джесси Келлум и Чак Вогепол – братья-близнецы от различных матерей.

В категории до 100кг, Чак Вогепол имеет рекорд в приседе в 465 кг. Трэвис Мэш, забравшись в категорию до 100кг, побил рекорд Эда Коэна в сумме дважды.

В WPO есть взвешивание за сутки до соревнований, но врачи говорят, что это не дает никаких преимуществ, а по моему это плохо. Но Стив Годжинс, мировой рекордсмен в категориях 110 и 125, весил только 120 кг когда присел 500кг и сделал в сумме 1152кг. Когда он весил 110 кг он поднял в сумме 1127 кг а в приседе 474 кг. Стив тренируется в Атланте с Филом Харрингтоном, который удерживает мировой рекорд с нереальным приседом 409кг в категории 82,5, и с Джоном Гроувсом, старым лифтером. Важно иметь группу очень мощных лифтеров. Нельзя упускать из внимания и Кару Бохиджан, которая очень сильна и очень много знает о тренинге.

Марк Бартли по прозвищу «Картошка», который тренируется с Донни Томпсоном в Maximus Barbell в Южной Каролине, реально прогрессирует. В 2005 году на WPO Super Open в Коламбусе, Огайо, он поднял ужасающие 1119,5кг в сумме и занял второе место. Это подтверждает мою точку зрения, что главное- это ваши тренировочные партнеры. Они должны иметь «шары», и стимулировать вас на новые рекорды. Как это сделать? Надо тренироваться с самыми сильными спортсменами в мире. Киеран собрался всех самых сильных и выводит их на один помост.



Несколько лет назад, с суммой в 1090 кг можно было выиграть в сверхтяжелой весовой категории. Потом 1136кг. Я сейчас Мэтт Смит поднял в сумме 1182кг и стал лишь третьим. И не давайте не будем забывать Гарри Фрэнка! Он первым сделал 1136, 1181, 1227 и 1272 кг в сумме. Вернулся Энди Болтон и я надеюсь вернется в спорт Brent Майкселл, один из лучших супертяжеловесов. Бо Мур и Тони Кониерс стали делать обратные гиперэкстензии некоторое время назад и начали быстро прогрессировать. Все эти спортсмены- джентельмены и они всегда рады конкуренции. Многие встречается на пути самых сильных лифтеров. Самые сильные атлеты никогда не заткнут рот новичку. Однако сейчас в сети есть многие, кто отрицательно относится ко многим самым сильным спортсменам и спортсменкам.

Почему? Зачем они это делают? Эти люди постоянно находятся в сети, а те кого они критикуют, тренируются, пишут статьи, проводят семинары. Они соревнуются, выводят спортсменов, помогают одевать зимовые майки. Никто не должен критиковать тяги Энди Болтона, приседы Brenta Майкселла, жимы Джинны Рычлака, и суммы Гэри Фрэнка.

Они готовятся годами, а вы видите только результат их тренировок. Надо ценить их работу и жертвы, которые приносят эти парни. Моя цель- разделить то, как тренирую, и то что говорю на видео и на семинарах. Также я помогаю своим друзьям, таким как Бадди Моррис, который работает в колледже и тренирует одну из команд Национальной Футбольной Лиги, Томми Мислински, который играл в НФЛ а теперь еще и тренирует спортсменов, а еще Дэйв Тэйт, Джин Вендлер, Джордж Хэлберт, Чак Вогепол. Они все отдают спорту, тренируют людей, делают их лучшими, изучают чужие тренировочные системы.

После переезда в Коламбус и тренировок в Вестсайде, Дэйв стал автором системы Elite Fitness. Он теперь не только мой партнер по тренировкам, но и конкурент. Мы конкурируем на соревнованиях, в бизнесе.

Я не могу забыть Пола Чилдерса, который делает наши резиновые тренировочные ленты. Он очень помог Вестсайду своими экспериментами с тренировочной системой Вестсайд. Также не могу забыть моего финского друга, Сакари Селкаинахо, который помогал мне с созданием системы. Я хочу поблагодарить всех моих партнеров по тренировкам, но не могу вспомнить всех. Их очень много. Среди них есть люди из Украины, Финляндии, Бразилии, Японии, Ирландии, Германии, Австралии, Новой Зеландии, Южной Африки, Канады и везде. Игроки НФЛ, бегуны, бойцы ММА, покойный доктор Мэл Сифф, старые советские

авторы книг по тяжелой атлетике, которые привили мне внимание к теории силовой тренировки.

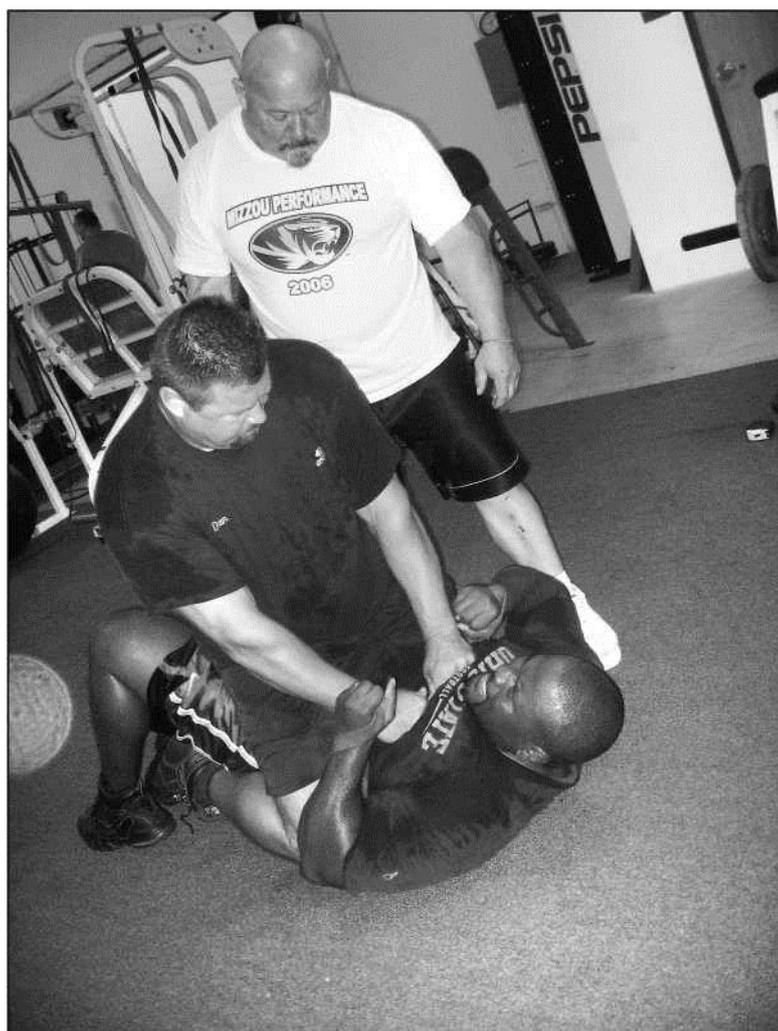
Пауэрлифтеры, объединяйтесь. Я уважаю все федерации, их побуждения, их руководство, мы должны быть вместе, чтобы достигать результатов.

Я хотел бы поблагодарить трех врачей, которые постоянно держат нас в строю – доктора Дэйва Беверсдорфа, доктора Билла Наклоса, доктора Эрика Серрано. После трех операций на моей спине, я думал бросил бросить лифтинг. Но я буду заниматься пока не умру.

Знаете ли вы, что в штате Вестсайда всегда два человека: Джон Стэффорд и Мэтт Веннинг. Джон – специалист по питанию. Я думаю он самый большой жимовик-тяговик в категории 125кг. Он жмет 333кг и тянет 378 кг, а его сумма 1137кг. Мэтт Веннинг- магистр в области биомеханики университета Ball State. Он уже сделал 477 кг в приседе, 295 в жиме , 350 в тяге в категории 125. Эти два человека- единственные два действительно компетентных человека, которые знают, что творится в Вестсайд Барбелл.

Мы видим эволюцию силового тренинга каждый день, и каждый день происходят

изменения. Если вы следуете нашим



статьям, вы знаете, что эксперименты, которые мы проводим, проходят на наших лучших спортсменах, на нескольких соревнованиях, чтобы доказать, что наши методы действуют. Я не пишу просто так. Я пишу о том, что я вижу в Вестсайте. Что-то работает, а что-то нет. Мы прилагаем большие усилия для прогресса. Я ценю наш коллектив, наших лифтеров, молодых и старых. Некоторые с нами уже много лет. Боб Коу уже 20 лет с нами, Чак Вогепол, Амий Вайсберг, Джимми Риччи уже больше 20 лет. Знаете ли вы что Вестсайте тренируют спортсменов других видов спорта?

Прежний главный футбольный специалист Манчестер Юнайтед был в Вестсайте больше месяца , изучая нашу систему. После возвращения домой, Бен Плевин открыл учебный лагерь, чтобы передать эту систему молодым атлетам в его родной стране.

Четыре тренера по регби со всего мира потратили много времени в Вестсайд Барбелл, и нельзя сказать, что их последующие результаты по работе со спортсменами были низкими. Много профессиональных футболистов приезжают в Вестсайд Барбелл и хорошо прогрессируют. Знаете ли вы, что они просят сделать их не быстрыми, а сильными? Делая их более сильными, я делаю их более быстрыми. Также, множество университетов адаптировали нашу систему для своих нужд.

Не было бы Вестсайда, если бы не было Большого Айрона, Донни Томпсона, «Картошки» Баркли, Пола Чилдресса, Энди Болтона с его тягой в 455 кг, Джеффа Льюиса с его приседом в 545.

Я горд тем, что я связан с пауэрлифтингом, и я надеюсь вы думаете также.

# ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ РЕДАКТОРА

Я связан с тренировками с раннего детства. Сейчас, уже спустя более чем 30 лет, я еще учусь пауэрлифтингу и силовому тренингу.

Я всегда пытался достать любые материалы по пауэрлифтингу, я читал книги, смотрел DVD, разговаривал с лифтерами. Сейчас я общаюсь с ними через e-майл и посредством интернет-говорилок. Много великих лифтеров легко дают свои советы и выражают свои мнения. Я думаю, что это уникальная возможность для любителей лифтинга. Для меня такой способ общения лучше всего. Луи Симмонс очень помог мне, помог многим другим пауэрлифтерам и тренерам, не зависимо от спорта или федерации. Никто, даже Луи не может сделать больше для вас, чем вы сделаете для себя.

Когда я начал тренироваться в Вестсайте, в 1996 году, мой жим подскочил на 17,5 кг за 6 месяцев. Это убедило меня в правильности пути. Перед этим я пробовал все, что мог достать, болгарские методики, русские методики, но ни одна из них для меня не работала лучше, чем система Вестсайд, тем более, что система Вестсайд содержит элементы и из болгарской школы и из русской школы.

Сейчас в тренировочную программу Вестсайд внесено много новых методов тренировки. Самым важным, по моему мнению, является сопряженный метод тренировки. Методы и упражнения из арсенала Вестсайд, такие как присед на ящик и использование резиновых лент, теперь используются во всем мире.

Система Вестсайд использует множество принципов, которые появились много десятилетий назад, и они все еще актуальны. Долгое время люди не понимали идей Вестсайда. Чтение одной или нескольких статей скорее всего тоже не сможет прояснить картину.

Эта книга основана на статьях Луи за многие годы. Вы можете заметить мелкие изменения в процентах и других незначительных вещах, но основа осталась той же.

Главная цель- представить четкую информацию о системе. Вы можете изучить теорию, методы или только жим лежа. Эта книга написана для тренеров и для лифтеров и будет учить вас анализировать ваш тренировочный процесс, тренировать себя и других.

Я хочу поблагодарить Луи, за то его терпение и доверие к этому проекту. Все мы знаем, что он много читает, и пора бы ему иметь собственную книгу.

**Сакари Селкаинахо**

# ОСНОВЫ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В ВЕСТСАЙД БАРБЕЛЛ

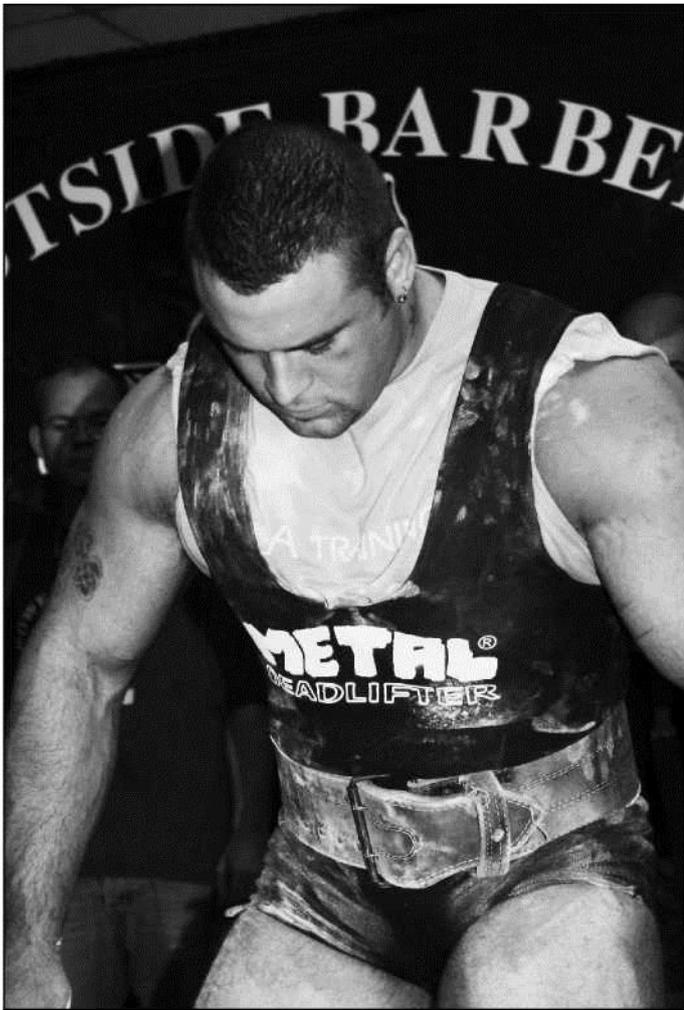
## Мир силы и мощи

В Болгарии, откуда родом очень много великих атлетов, тренировочная система достаточно прямолинейная. Любой, кто хочет пробиться наверх, неважно, юниор или ветеран, должен пройти тяжелые тренировки. Они делают всего лишь несколько упражнений. Нужно быть идеально сложенным, иметь особый костяк и особый тип мышц. Нужно также обладать очень большой способностью работать постоянно с предельными весами. Они тренируются 6 раз в день. Это система использовалась более 20 лет к ряду и доказала свою эффективность. Только те, кто смог пройти, стали сильными. Эта система давала высокий результат, но также часто приводила к «перегоранию» спортсмена.

Болгария- небольшая страна с плохой экономической ситуацией. Спорт- путь наверх, из бедности. Это значит, что все старались изо всех сил для себя и для страны. Многие из спортсменов, кто смог подняться, уже не возвращаются обратно домой. Болгарская система разработана для одного- для получения Олимпийских медалей. Они преуспели в отборе спортсменов по структуре тела, а прогрессировали они за счет малого числа упражнений, таких как рывок, толчок, протяжка, толчковая протяжка, приседы со штангой на груди и спине. Атлеты должны были быть способными поднимать максимальные веса несколько раз в день с перевывом в полчаса. Они должны были быть в состоянии делать рекорды с минимальной разминкой. Юниоры и ветераны тренировались вместе. У них были лучшие тренеры. Обычно на трех тренеров приходилось около 20 спортсменов.

Их тренером национальной сборной был Иван Абаджиев. Поскольку он был главным тренером, появлялись изменения в системе. Другой сверхдержавой был Советский Союз. Их система была очень продуманной. Они стремились развивать силу разными путями. Во времена Советской власти количество тяжелоатлетов был очень большим, было много тренеров и было много выдающихся спортсменов. Было большое количество тренеров, разных подходов к тренингу, применяемых упражнений, методов подводки и методов восстановления. Из-за обилия разных типов телосложений, было выяснено, что для разных спортсменов нужны разные упражнения. В 1972 году, в спортивном клубе Динамо был поставлен эксперимент с системой постоянно изменяющихся упражнений. Группа из 72 атлетов, уровня МС и МСМК, использовала 20-45 разных упражнений. В конце эксперимента, таким количеством упражнений был доволен лишь спортсмен. Остальные хотели больше. Это был сопряженный метод. Много исследований по этому методу было проведено в США после падения «железного занавеса»

Вы знаете , кто из Советского Союза первыми были на Олимпийских играх?



Они не были спортсменами, это были операторы, эксперты по биомеханике и тренера. Они изучали лучших атлетов, что были на соревнованиях и копировали их. Потом они внедряли новые идеи в тренинг. Это тоже самое, что делает Вестсайд. У них было так много данных для изучения, что не все могли иметь доступ к ним. Однако, они нашли то что работает, а что нет. Многие из тренеров были одновременно и спортсменами, и тренировались вместе с просто спортсменами. Самые лучшие были в национальной команде и в ЦСКА. Они гордились своим наследием и защищали его. Их методы тренировок распространялись в другие страны соц.лагеря. У них были нормативы для определения силы атлетов. Для примера, 110кг тяжелоатлет должен был делать рывок в 180кг, подымать на грудь 220кг, приседать со штангой на груди с весом 260кг, приседать со штангой на спине 290кг и жать лежа средним хватом 190кг. Мог ли ктонибудь в американской команде сделать это? Черт, нет. Это и было отличием между прогрессом и регрессом.

Я использовал разные русские методы. Я хочу поблагодарить этих авторов, но не уверен, что вспомню всех. Вот некоторые из них: Зацюрский, с его книгой «Наука и практика силового тренинга», которая подтверждает, что Вестсайд идет по правильному пути. Верхошанский- отец шоковой системы тренинга. Медведев привлек мое внимание тем, что он уделял особое внимание на тренинг и восстановление, изменение объема тренировок и изменение интенсивности во время различных фаз подготовки. От Прилепина мы взяли умение определять оптимальные тренировочные нагрузки и количество подъемов штанги за тренировку.

Другая сверхдержава- это Китай. Они делают большие успехи на всех соревнованиях, но тяжелая атлетика у них в центре внимания. У китайцев большой опыт в тяжелой атлетике. У них есть тысячи кандидатов на выбор. У них есть акупунктура, акупрессура, специальные виды массажа, тай-цзи, и методы медитации. Их система впитала в себя знания советских тренеров. Они подняли тренировочные объемы на новые высоты. На видео, снятом в разминочном зале чемпионата мира, я увидел 14 летнего мальчика, который приседал 168 кг, делал рывковую тягу с 150кг и делал толчок с 110кг. И все это при весе в 50кг.

Китайцы выбирают группу атлетов, которые могут противостоять большим нагрузкам, которые появляются при подготовке к Олимпийским играм. У них есть множество спортсменов на выбор. Они выбирают лучших тренеров и набирают лучших атлетов.

У них также возможно лучшие в мире психологические и физиологические методы подготовки. Сложите это все и вы получите мощную силу. Это действительно очень просто. Они выделяют единицы лучших и делают из них единое целое. Это пример сопряженного метода. Кроме русских методик, у нас есть и китайские. Но будем ли мы у них учиться?

С такими методами, какие применяли русские тренеры, но с большим объемом работы, по моему нет никакого предела для развития. Я рассказал о трех странах. А что о четвертой- Вестсайд Барбелл? Многие сравнивают лучших лифтеров в мире с нашими лифтерами. Некоторые говорят- «Эй Луи, русские лифтеры не занимаются по твоим схемам, а они одни из самых сильных». Также они вспоминают такие имена как имена Эда Коэна, Стива Годжинса, Бекку Свансон, и Гэрри Фрэнка, то есть самых сильных людей что я видел. Они говорят : «Почему ваши парни не приседают столько, сколько приседает Brent Майкселл и не жмут столько, сколько жмет Рычлак. И что скажете насчет тяги Энди Болтона? Да, эти лифтеры поражают, вызывают восхищение и уважение. Они делают рекорды, которые невозможно побить, а потом сами же их и снимают. Но нигде больше не такого собрания сильнейших атлетов как в Вестсайте.

Наши лучшие шесть парней конкурируют с атлетами из другими стран. В конце книги приведены сравнительные списки побед наших и иностранных спортсменов, основанные на прошедших 12 месяцах. Кроме того, мы имеем большую поддержку в национальной тяжелоатлетической федерации. Ами Вайсбергер подняла более чем 10 собственных весов в троеборье при весе в 60кг. Наш самый молодой жимовик, Кенни Паттерсон, пожал 318 кг в 1995 году, ему тогда было 22 года. В 1995 году, у нас было три юниора которые жали больше 272 кг. Антони Кларк был первым кто пожал среди юниоров 272 кг. В Вестсайте тогда были Андре Генри с жимом в 275кг, Тим Гарольд с жимом в 280кг и Майк Браун, который легко пожал 304кг, при том, что ему на тот момент было 19 лет. На тех же самых соревнованиях, Холдсворф сделал жим в 352кг в категории свыше 125, а другой лифтер, Пол Кейс пожал 340 при весе 130. Они оба подходили на вес в 363кг, но не смогли его зафиксировать. Пока писалась эта книга, Тим Гарольд стал самым молодым жимовиком(20лет), покорившим 318кг и самым молодым, кто покорил сумму в 1090кг.

Ни в одном зале нет такого количества сильных людей. У нас есть 4 атлета-рекордсмена в жиме лежа – Даг Хит, Кенни Паттерсон, Джорж Хэлберт и Роб Фьюснер. У них на четверых 20 мировых рекордов. Несколько лет назад у нас в Вестсайте появился клуб 500 (227кг). Сейчас в нем уже 63 человека. Теперь мы считаем только 250кг и выше. В этом списке уже 43 человека. Чак Вогепол- самый легкий лифтер, присевший 454 кг. А при весе в 100 кг он сделал сед в 465кг. Его лучшая сумма 1100кг.

Я написал эту книгу для вас. Как сказал Рой Джонс младший, если вы что-то забыли – посмотрите на таблицу рекордов Вестсайда. Некоторые из лифтеров, что у нас занимаются, не знают нашей истории, но я хочу рассказать ее тем, кто хочет слушать.

## **Организация тренировочного процесса**

Когда составляете тренировочный план, надо планировать не только план до соревнований, но и составлять план на целый год или дольше. Эффективность ваших тренировок зависит от этого.

Особенно надо подчеркнуть следующие моменты:

- Набор и потеря веса
- Рост результатов в соревновательных упражнениях или спец.упражнениях.
- Улучшение работоспособности и улучшение общей подготовки.
- Получение знаний о тренинге
- Закалка характера и смелости
- Обучение использованию экипировки

#### *Набор или потеря веса:*

Во-первых, вы должны выбрать правильную весовую категорию. Если ваш рост 180см, и вы весите 82кг, вы должны набрать больше веса. Вам надо увеличить потребление белков и калорий, иначе вы не сможете конкурировать с лучшими. В тренинге, в максимальный день вам надо делать от 3 до 6 подходов на максимальный вес. Такой подход поможет увеличить массу мускулов, и увеличить вашу абсолютную силу. В Вестсайде мы делаем не более 4 упражнений за тренировку. Чтобы набрать вес, вам надо добавить два упражнения для увеличения массы мускулов, а когда вы наберете нужную весовую, оставьте только 4 упражнения, не перерасчитывая максимумы. Уберите из рациона растворимое какао и печенья и питайтесь правильной едой. Купите книгу или две по диетике и изучайте. Если вы слишком потолстеете, вы не сможете делать тягу. Ваша талия увеличится и ваши руки увеличатся. Я знаю. Это произошло и со мной. Вы должны дисциплинировать себя. Нужно около 5 лет, чтобы перестроиться в нужную весовую категорию.

#### *Рост результатов :*

Улучшение формы- это необходимость, но иногда это трудность. В Вестсайде есть люди, которые очень хороши во всех движениях. Чтобы научить нового спортсмена, мы ставим его тренироваться в группу опытных лифтеров. Занимаясь в группе, они учатся смотря и слушая более опытных. Мы никогда не критикуем, но всегда анализируем. Мы всегда говорим правду друг другу, особенно гостям Вестсайда, у которых зачастую нет такой роскоши, как постоянный партнер по тренировкам, который бы следил за выполнением упражнений. Подсобные упражнения играют важную роль в улучшении результатов в «большой тройке» и развивают отстающие мышечные группы. Они сами по себе помогают вам улучшать вашу форму. Если одна из ваших мышечных групп слабее других, она может ограничивать ваш прогресс. Предостережение- начинайте правильно. У Мэтта Димеля всегда была проблема с трицепсами. Но через несколько лет, его отстающий жим стал его коронкой. После разрыва коленных сухожилий на обоих ногах, он все равно выиграл ветеранские соревнования по версии APF. Его жим стал ему помогать. Чемпионат становится чемпионом тогда, когда становится чемпионом в своем слабом упражнении.

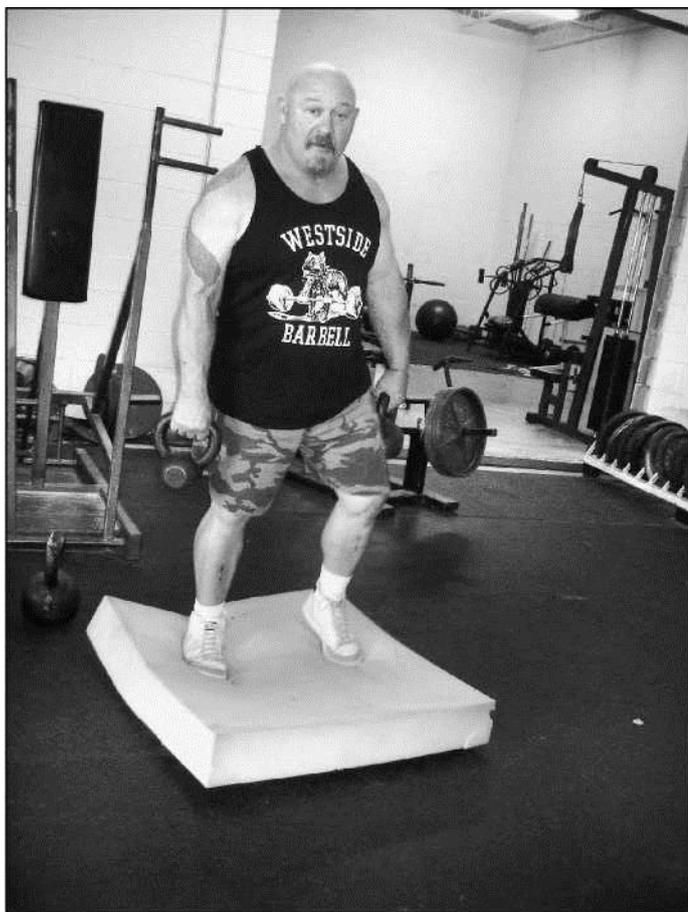
#### *Улучшение работоспособности и улучшение общей подготовки:*

Почему это так важно? Во-первых, мы должны работать над нашими слабостями. Иногда это способность тренироваться в быстром темпе. Во время тренировки ваш запас энергии может быстро иссякнуть. Некоторые эксперты говорят про 45 минут. Поэтому необходимо тренироваться в быстром темпе, чтобы закончить основную работу за 45 минут. Такой тренинг приучает терпеть боль от молочной кислоты. Таким образом, пока вы тренируетесь, памп в бедрах и пояснице, не будет мешать вам в приседе и в работе на спину. Длинный отдых между подходами- это старый подход. Если вы будете так тренироваться, то будете в каждом подходе использовать одни и те же мышечные волокна. При таких тренировках вы не получите большой отдачи. Но если вы будете

делать короткие промежутки между подходами, с каждым подходом вы будете вовлекать в работу еще больше мышечных волокон. Вы также сможете заметить, что от таких тренировок у вас появится взрывная скорость. Когда вырабатывается молочная кислота, вырабатывается и гормон роста. Если у вас высокая работоспособность, большой объем, высокая интенсивность тренировок и это не утомительно для вас, значит вы в форме. Это позволит вам тренироваться тяжелее, и быстрее, чем это делают ваши соперники. Вы должны делать короткие, 20минутные тренировки в течении недели. Эти тренировки должны быть направлены на отстающие места. Это может быть работа над отдельными мышечными группами, нехваткой гибкости, улучшение общей кондиции, или даже работа над концентрацией. Могут потребоваться годы для улучшения общей работоспособности. Цель пауэрлифтера- поднять свой уровень подготовки до уровня спортсмена из элиты USPF.

У нас в Вестсайде есть 56 профессиональных лифтеров, которые начинали с нуля. Некоторые из них достигли рекордных результатов, такие как Чак Вогепол, Кенни Паттерсон и Роб Фьюснер и некоторые другие. Они постоянно повышают свою общую работоспособность. Это делает их сильнее, улучшает их восстанавливаемость, концентрацию и увеличивает их тренировочный объем. Чак и я тренируемся 14 раз в неделю. Мы делаем несколько подходов жимов гантелями до отказа, или работу на время над прессом или широчайшими мышцами перед приседом. Мы делаем тягу санок перед жимовой тренировкой. Вы можете делать даже тягу санок или обратные гиперэкстензии перед приседом или тягой без отрицательных последствий если вы в форме. Делая большое количество тяг санок, вы улучшите свою работоспособность.

В день максимальных усилий самое тяжелое- это выполнение тяги санок. На санки мы грузим до шести 20кг блинов. Санки можно тянуть двумя способами: прикрепляя ремень от санок к лямкам на спине, или же наоборот, стоя лицом к снаряду, но при этом держим ремень от санок держим руками.



Вес на санках в течении недели может уменьшаться до 25кг. Вес понижаем, но расстояние, обычно составляющее 20метров для тяжелого веса, увеличиваем до 100метров. Для работы на верх тела, я иногда тяну санки до 3,2 км за один подход, не останавливаясь. Также иногда для замены тяги санок я делаю прыжки на ящик. Должно быть легкое жжение. Мы также кидаем медицинбол весом 4,5-18кг, обычно по 3-15минут подряд. Легкие подъемы штанги на груди так же могут выступать для этой цели. Делать их можно одним из двух способов. Первый-временной. Мы делаем подъемы на грудь каждые 60,45 или 30 секунд.

Второй способ- делать подъем на грудь в сочетании с швунгом или с жимом штанги. Подход должен длиться 5-20минут. Это очень тяжело. Можно также делать подъемы гантелей. Их надо делать в медленном стиле подходами по 8минут.

Для тяжелых гантелей, можно укоротить время до 2 минут. К примеру, используя 22кг гантели, делаем повторы не считая в течении 5 минут. Также можете использовать ходьбу с тяжестями. Но когда вы начинаете делать упражнения, увеличивайте интенсивность и объем очень медленно. Если становится легко, надо увеличивать объем. Чем в более лучшем общем состоянии вы находитесь, тем быстрее начнут приходить личные рекорды. Надо учиться достигать успеха, и это требует времени. Вы должны становиться сильнее мозгами, технически и физически. Будьте терпеливы.

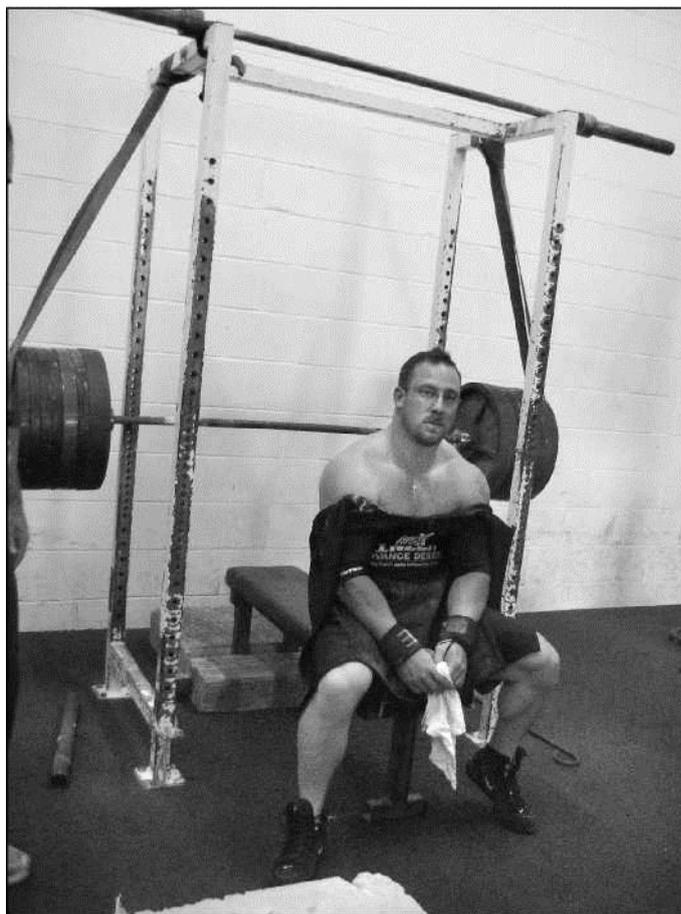
#### *Закалка характера и смелости:*

Я – большой поклонник разных видов спорта, но когда я смотрю баскетбол, я часто слышу слова комментатора: игрок передал мяч для броска другому, хотя сам находился в положении для свободного броска. Или во время футбола, комментатор говорит про одного игрока- он прирожденный лидер. А кто тогда другие 10 игроков? Прирожденные середнячки? Я надеюсь, что это не так, но кто знает? Почему другие 10 игроков не могут быть полноценными лидерами? Лучше всего сказал об этом Анджело Берардинелли : Есть два типа людей- хищник и жертва: кто вы? Не делайте одолжений своему эго. Я видел как Анджело пытался побить рекорд в приседе несколько лет. Он был очень близок, но не мог превзойти мировой рекорд. Другие подняли планку рекорда с 348кг до 350, а потом и до 351кг. И наконец на турнире WPO в Йорке, Пенсильвания, в июне 2002 года он присел 353 кг и стал рекордсменом. Лучшие средневесы в этом году все были «хищниками». Когда я слышу, что кто-то говорит, что он занял место на соревнованиях с результатом или что он установил персональный рекорд, я знаю- он тешит свое самолюбие.

По настоящему вы соревнуетесь только с собой. Трофеи доказывают, что вы просто сделали это, но не означают, что вы сможете это повторить. Вы должны всегда становиться лучше и лучше. Это – настоящий мир. Вы можете быть самым сильным лифтером в мире, но как только вы уйдете, вас начнут забывать. Если ты решил уйти- ты просто лодырь. Может пройти год или два до спада результатов. Знание тренинга позволит вам прогрессировать очень долго.

Пауэрлифтинг- это тяжелый спорт. Никто не скажет, что это не так. Если твои партнеры по тренировкам ушли из спорта, то твои результаты будут хромать и это будет продолжаться. Тренируйтесь только с теми, кто разделяет ваши цели. Все не могут быть чемпионами, но надо к этому стремиться.

В Вестсайде много внутренних соревнований, особенно в дни максимальных усилий. Они проходят без объявления, но всегда есть.



Я вспоминаю тяжелую тягу санок в понедельник, несколько лет назад. Я занимался своими делами, когда Чак Вогепол вошел в дверь и сказал : «Тащи сюда свою старую задницу, сегодня у нас соревнования по становой тяге в раме с нижней точки». «Хорошо»- сказал я , но я смертельно устал после тяги санок. Тем не менее я решил заткнуть их рты. Я должен был тянуть персональный рекорд 15 летней давности. Я должен был установить новый рекорд. Если я проигрываю, то мой возраст (54года) меня оправдывает. Если я выигрываю, то горжусь этим возрастом.

Если кто-то откажется участвовать в таком соревновании, мы будем бросать ему вызов еще и еще раз, когда он этого не ждет. Если кто-то регулярно «сливает», мы выгоняем его из клуба. Мы научены опытом, что если лифтер не может справиться с дружеским вызовом, то он не справится с реальным. Наш тренинг построен на доверии, в течении многих лет и вокруг многих упражнений. Мы всегда бьем рекорды. Помните, ваши умственные и эмоциональные ограничения не дают вам поднять вес. Могут потребоваться годы, чтобы научиться концентрироваться, а чтобы научиться выступать на соревнованиях, нужно еще больше времени. Много раз было такое, что яркая звезда сгорала слишком быстро. Мы в Вестсайде любим видеть, как прогрессируют успешные команды, например команда «Максимус» Донни Томпсона. Лос-Анджелесский «Клуб Лифтеров» быстро прогрессирует благодаря его лидеру Джо, и его жене Нэнси. Есть также мой финский друг, Сакари Селкайнахо, который сам занимается и тренирует своих подопечных Ярмо, Ано, Микко и других. Я нравится, когда есть команды, которые занимаются как мы, в Вестсайде

Подумайте, на кого вы поставите деньги: на лифтера, который заводится на присед под DMX или на того, который слушает песню Пэтси Клайна «Я распадаюсь на части»? Почему некоторые лифтеры ставят перед собой ограничения? Я говорю о чемпионах мира, о рекордсменах. Это всего лишь один мировой рекорд, в одной весовой категории, всего лишь одно чемпионство в одной весовой. Лучше иметь лучшую сумму в этом году или быть лучшим в одной весовой? Я говорю юниорам и ветеранам- «Да, вы не должны быть жопой с ручкой, вы должны сражаться. Тренируйтесь, становитесь лучше, будьте чемпионами»



#### *Использование экипировки:*

К примеру, почему не во всех федерациях используется монолифт? Или почему не во всех федерациях разные грифы для разных упражнений? Это тупо и опасно. Не застревайте в прошлом. Если бы NASCAR развивался как лифтинг, то автомобили были бы очень медленными из ограничений в шинах или чем-то другом. Сколько времени должно пройти прежде чем это заметят? Некоторые федерации принадлежат одному-двум великим лифтерам.

Посмотрите на количество членов в этих федерациях: оно все время уменьшается. Если у вас выступают лучшие 100 лифтеров в мире, сделайте всех равными: одинаковые костюмы, майки и тд. Они стали лучшими не из-за экипировки, химии или оборудования.

*Получение знаний о теории тренировки:*

Я не хотел этого говорить, но у нас в Вестсайде есть лифтеры, которые не читают *Powerlifting USA*, не говоря уже о книгах, которые я здесь упомяну. Майкл Эссис издает журнал *The Soviet Sports Review*. Там есть ценная информация от российских ученых, переведенная на английский язык. Первая книга, которую я достал- это *The Managing of the Weight Lifter* под авторством Лапутина и Олешко. В этой книге есть таблицы, по которым объясняется как регулировать объем и интенсивность тренировок. Также очень ценными являются книги Верхошанского такие как, *Fundamentals of Special Strength Training in Sports* и другие, а также книга *Supertraining* Мэла Сиффа. Также очень уважаю Медведева, за книгу *A Program of Multi-year Training in Weightlifting*. Конечно есть еще много авторов, книги которых надо бы прочитать : Коми, Томас Курц, Тамас Ажан, Тудор Бомпа. Также стоит прочитать книгу Лазара Барога *Weightlifting Fitness for All Sports* . Также очень ценными являются труды Зацюрского, например *Science and Practice of Strength Training*. Я также читал работы Старжинского и Созанского по взрывному тренингу и книгу Павла Цацулина о растяжке и работе над прессом. Без этих людей, и их практических наблюдений, моя лифтерская карьера кончилась бы в 1983 году. Мне жаль, что я не могу поблагодарить каждого из них лично. Лично я смог выразить благодарность лишь доктору Мэлу Сиффу и помогал ему в нескольких семинарах, что было для меня честью.

### **Регулирование тренинга**

Прежде всего, нужно узнать, сколько подъемов вам надо сделать за тренировку, и посчитать проценты весов, которые лучше всего подходят для развития взрывной и скоростной силы. Также важно определить количество подъемов штанги для развития абсолютной силы. Это- основные факторы, необходимые для раскрытия потенциала. Также надо иметь ввиду все компоненты тренинга – физический, технический и психологический. Если тренинг правильно отрегулирован, то можно достигнуть все выше описанное, включая гипертрофию мускулов и общую физическую подготовку. Это можно сделать и без периодизации, которая разбивает тренинг на различные фазы длиной 3-4 недели. Следуя таблицам повторений и подходов Прилепина, у нас в Вестсайде 18 лифтеров пожало 250кг и больше. Этот метод известен как динамический. Мы используем вес в 60% от безмаечного максимума, и ждем его 8-10 подходов, по 3 повтора в подходе. Это развивает скоростную силу. Сифф и Верхошанский использовали специальную машину для определения максимального усилия, которое может приложить опытный лифтер. По опыту вышло, что лифтеры прилагают усилие в 120 кг к штанге весом 70кг. 70кг- это есть 58% от 120 кг. Это демонстрирует идеальное взаимоотношение между силой и скоростью.

В жиме, мы делаем 120 подъемов штанги с весом в 60% от безмаечного максимума в одномесячный период (4тренировки, каждая по 10 подходов из 3 повторов) для развития срыва и скоростной силы. При использовании веса в 60% , жимовик, жмуший 272 кг и жимовик, жмуший 180кг, могут тренироваться вместе, без перегрузки одного и недогружа другого. Как? Первый жимовик(270кг) использует 160кг, а второй (180кг) использует 110кг. Рабочая нагрузка каждого посчитана от его собственного предельного результата. Если жмуший 180кг решит использовать вес больше 110 кг, ему скорость штанги снизится и требуем результат не будет достигнут.

Вы можете спросить, как жмуший 180кг может достигнуть 270кг? Ответ заключается в совершенствовании результатов в подсобных упражнениях. Когда жмуший 180кг доведет свои результаты в подъемах на дельты, в работе на широчайшие до уровня жмущего 270кг, он тоже сможет жать 270кг. Сам жим лежа мы не используем для гипертрофии мышц. Подсобные упражнения служат для двух целей – развитие силы отдельных групп мышц и для увеличения объема мышц, объем помогает подымать вес в жиме и приседе. Также Прилепин рекомендует делать не более 4-10 подъемов с весом в 90% от максимума. Мы переложили это на большую тройку, а также на гуд-монинги, приседы на ящик, тяги в раме, и на разные вариации приседа.

Таблица Прилепина: Количество повторов при процентном тренинге.

<b>Проценты</b>	<b>Повторы</b>	<b>Оптим.</b>	<b>Ориент.</b>
55-65	<b>3-6</b>	<b>24</b>	18-30
70-75	<b>3-6</b>	<b>18</b>	12-24
80-85	2-4	<b>15</b>	10-20
выше 90	<b>1-2</b>	<b>7</b>	4-10

(прим. повторы – количество повторов в подходе, оптим.- оптимальное количество повторов за тренировку, ориентировочное количество повторов за тренировку).

Медведев и другие спортивные ученые обнаружили, что слишком много повторов с весом 90% и выше ухудшают координацию, что ухудшает общий результат. Если вы тренируетесь с весом в 90% в течение более 4-5 недель, негативный эффект для ЦНС, не заставить себя ждать, и ваш прогресс ухудшится. И все же надо учиться работать с большими весами, чтобы достигнуть улучшения результата в абсолютной силе. Так каков ответ? Тренируйте одно упражнение по максимуму только две недели подряд, а потом меняйте на другое. К примеру, делайте две недели гуд-монинги, потом две недели тяг в раме, потом две недели приседы со штангой на груди. Это лишь несколько упражнений на выбор. Всегда достигайте в эти дни максимума в одном повторении, не важно что это- присед или тяга, тяга в раме, тяга с плинтов, рывок или толчок. В гуд-монингах делайте максимум на три повтора. День максимальных усилий должен быть через 3 дня после дня динамических усилий. С весом в 90% мы делаем 3-5 подъемов за тренировку. Это обосновано тем, что олимпийские тяжелоатлетические упражнения, на которых основывался Прилепин, более легкие, чем пауэрлифтерская «тройка». Чтобы стать сильным, вам надо делать упражнения с малой амплитудой, такие как жим с досок, тяги в раме, присед на ящик выше параллели. Мы обнаружили, что лучше делать синглы, чем тройки. Почему? Присед-сингл в 227 кг равен работе в 227кг. А три повтора с весом 227- это 680кг работы, что тяжелее для ЦНС. Однако, три повтора напрягают мышцы сильнее. Более тяжелым лифтерам лучше делать 3 повтора вместо синглов, чтобы достигнуть более

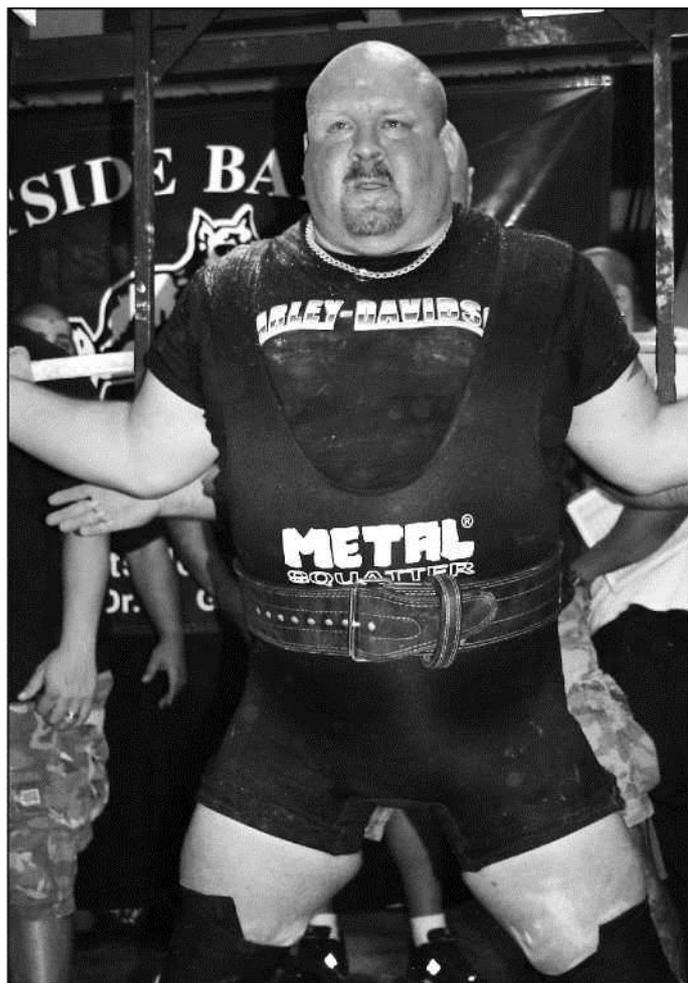
сильного напряжения мышц. Большая масса тела может сокращать амплитуду некоторых упражнений. Обычно мы делаем 90% вес в качестве последнего разминочного подхода, а потом переходим к 100% и надеемся установить еще 2-3 личных рекорда. Мы идем вверх, пока получается. Это лучший путь для реализации действительно максимальной нагрузки.

Давайте посмотрим на соотношение динамических дней и дней максимальных усилий. Динамические дни- 120 КПШ в месяц. Дни максимальных усилий – 12-20 КПШ в месяц. Это показывает насколько тяжело мы тренируемся в течении года- но со сменой упражнений в дни максимальных усилий.

Помните- надо делать лишь один тип тренинга в один тренировочный день: скоростной жим в воскресенье, скоростной присед в пятницу, максимальный день в жиме- среда, максимальный день приседа и тяги- понедельник (упражнения для приседа и тяги одни и те же). Вы не должны делать два разных типа нагрузки в один день. Ваш мозг не будет знать, что ему делать, если решать две абсолютно разные задачи на одной тренировке.

Лучше всего это можно продемонстрировать на примере боксерских поединков. Большая часть нокаутов происходит в первых раундах, в основном до 6 раунда. Это те раунды, где работает взрывная сила. Но после шестого раунда взрывная сила падает, и на первый план выходит выносливость, и нокауты встречаются реже. Кроме того, необходимо на одной тренировке делать не только один тип нагрузки, но и использовать один вес в рабочих подходах, в этом случае ЦНС лучше приспособится к задаче, которую надо выполнить.

Просуммируем выше сказанное: меняйте основные упражнения в максимальных днях каждые две недели. Используйте 3-5 подсобных упражнений для дополнения основного упражнения. Тренируйте скоростной жим лежа весом в 45-50% от вашего б/э максимума.



Скоростной присед тренируйте весом в 50-60%, с увеличением веса на 2,5% каждую неделю, затем опять начинать с 50%.

Приседы на ящик в динамический день можно делать в брифсах или костюме, но не накидывая ляжки. Никогда не используйте коленные бинты в динамический день. Пояс одевать можно.

Как вы можете видеть, скоростная работа отделена от работы на максимум 72 часами. Пятница- скоростной день, понедельник- максимальный день. Скоростной день развивает взрывную и скоростную силу. Максимальный день развивает абсолютную силу. Чак Вогепол, который выиграл все от юниорских до чемпионата мира, просто сказал, что очень важно прогрессировать в подсобке и важно концентрироваться на скорости снаряда в приседе и тяге. Просто Помните, что перед соревнованиями надо делать те подсобные упражнения, которые лучше работают на вас.

В жиме лежа у нас две тренировки в неделю – одна для скорости и ускорения и одна для развития силы сопротивления. Силу сопротивления можно сохранять во время паузы, которая необходима по правилам. Воскресенье- динамический день. Всегда тренируйтесь с весом в 60% от б\э максимума. (110 для 180, 120 для 205, 135 для 227 и так далее). Мы не поднимаем вес в этом жиме. Мы всегда используем 60% в 8-10 подходах по 3 повтора. Используйте средний хват , ваш мизинец должен быть внутри меток на грифе. Опускайте штангу как можно быстрее. Поднимайте тоже быстро, с ускорением в верхней части траектории. Используйте цепи или легкие резиновые ленты в этих тренировках. После 8-10 подходов, нагрузи трицепс. Устанавливайте новые рекорды в разгибания на трицепс со штангой или гантелями. Также можно делать Жи-Эм жимы или другие упражнения на трицепс. Трицепс очень важен. Потом по важности идут широчайшие, потом дельты, верх спины и предплечья. На все это вы должны потратить не больше часа.

Через три дня, в среду, максимальный день. В максимальный день вы должны делать максимум (но не в большой тройке) Делайте 1-3 повторения с максимальным весом в жимах с доски, жимах с пола, наклонном жиме, жиме сидя, дожимах в раме. Можете делать подходы с цепями и резиновыми лентами. Очень много комбинаций. Это сопряженный метод. Когда вы работаете в максимальном режиме над одним упражнением более 3 недель подряд, выработка гормона роста начнет снижаться. Поэтому вам надо менять подсобные упражнения каждые две недели. Иногда мы меняем упражнения не раз в две недели, а даже раз в неделю.

Не забывайте о том, что штанга всегда должна двигаться быстро, во всех упражнениях. Делайте подсобные упражнения и меняйте их по мере необходимости для поддержания прогресса. В скоростные дни, отдыхайте между подходами очень короткое время. Для приседа это 45 секунд, для жима это 1 минута. Если делать меньшие промежутки, возрастет негативная нагрузка на ЦНС. Короткий отдых между подходами заставит молочную кислоту накапливаться. Если вы работаете через боль от молочной кислоты, производство соматотропина в вашем организме увеличивается. Это благодатная боль.

### **Процентный тренинг**

Как определить, что такое тяжелая тренировка приседа и что такое легкая тренировка приседа? Большое исследование в России показало, что нагрузка в 65-82,5% от максимума в приседе лучше всего строит силу. Они использовали 2-6 повторов в подходе. Мы в Вестсайде делаем подходы по два повторения, и этому есть две причины: первая- выполнение более чем двух повторов может вызывать неприятные ощущения в локтях и плечах. Эта боль потом может появиться на жиме, но обычно она появляется уже на приседе. Приходится уменьшать вес штанги, чтобы не повредить телу. Также в этом может быть виновато расположение ваших рук на грифе во время приседа- может быть вы беретесь слишком узким хватом. Вторая причина- на соревнованиях мы не делаем несколько повторов, мы делаем один. Если вы делаете 12 подходов по 2 повтора, вы тренируете 12 первых повторов за тренировку. Если вы делаете 4-6 повторов, вы тренируете только 4 первых повтора. Кривая скорость- сила показывает, что веса могут передвигаться очень быстро и очень медленно. Оставаясь в этом процентном диапазоне, мы продолжаем работу с грузом, который обеспечивает адекватную скорость и силу, необходимую для побития рекордов в приседе. Мультиподходная система с субмаксимальными весами известна как динамический метод тренировки. Она растит максимальную взрывную силу и максимальную скорость. Одно дело быть сильным, другое- показать эту силу. Позвольте мне разъяснить один важный аспект нашего тренинга. В наш

день подсобных упражнений приседа\тяги мы тренируемся по револьверной системе, то есть упражнения меняются каждые две недели. Мы работаем с максимальным весом в упражнениях с уменьшенной траекторией таких как присед на ящик выше параллели со специальным «безопасным» грифом для приседаний. После установки рекорда или двух, мы переключаемся на тяги в раме. Непрерывно меняя подсобные упражнения и тренируя их по максимуму, мы прилагаем максимальные усилия в течении всего цикла. Как вы можете видеть, у нас есть скоростной и максимальный дни на одной неделе. Это позволяет нам развивать максимальную силу и максимальную скорость одновременно. Мы в состоянии тренироваться тяжелее в течении большого количества времени.

Тренируя присед с субмаксимальными весами с максимальной скоростью и смена упражнений, сходных с приседом во второй день, вы можете оставаться в рамках границ кривой сила-скорость. Когда вы меняете упражнения, такие как гуд-монинги, тяги в раме, приседы с грифом манта-рей, вы устраняете страх и высокое кровяное давление, которые есть на соревнованиях, и на тяжелых тренировках в приседе. Тренировка приседа с большими весами может быть настолько тяжелой, что понизит уровень адрелина слишком сильно. Другой негативный аспект прогрессивной перегрузки, это то, что подсобку надо будет исключать перед соревнованиями, хотя подсобка в первую очередь делает вас сильным. Когда вы прекращаете делать подсобку, эффект от нее теряется в течении нескольких недель, а иногда даже и дней. Из-за этого, необходимо делать подсобку вплоть до самых соревнований. Большие мышечные группы восстанавливаются примерно за 72 часа, маленькие за 24 часа.

Мы делаем наши тяжелые приседы и тяги в понедельник. Это никогда негативно не воздействует на нашу пятничную тренировку. Поэтому не имеет смысла уменьшать объем на тренировке в понедельник. Отдельно становую тягу мы тренируем редко, но когда мы это делаем, мы делаем много синглов в короткий период времени (30секунд). Мы начинаем с 60% от максимума и делаем 15 синглов. В течении мини-цикла, количество синглов падает, а процент веса растет. Самый высокий процент- 85% от максимума, и этот вес мы поднимаем в 6-8 синглах. Если вы выбрали такой тип тренинга, повышайте вес по 5% в неделю. Я рекомендую делать такие циклы только тем лифтерам, у которых коронка- тяга. Все повторы надо делать во взрывной манере.

К примеру, если ваш максимум в становой тяге 320кг, и вы работаете с 70% от максимума, или тянете 220 кг вам нужно 320кг силы для того чтобы потянуть вес. Да, с субмаксимальным весом вы можете проявить большую силу в килограммах, чем стоит на штанге. Это невозможно, если вы делаете три повтора с 305кг при вашем максимуме в 320кг. Если прикрепить динамометр на штангу весом в 305кг и потянуть, вы не увидите на нем цифры в 320 кг. Это также объясняет почему некоторые лифтеры могут потянуть 363 кг два раза подряд, но на соревнованиях не могут поднять вес больше чем 363кг. Их тело может поднять 363 кг 2 раза, но из-за медленного движения штанги в тяге, требуется дополнительно 13-18 килограмм силы. Приседы на ящик мы делаем в приседательный день, потому что скоростной день нужен для тяги. В день тяги, мы комбинируем тяговые синглы с максимальным весом и гуд-монинги, другие тяги, другие упражнения на низ спины и пресс, которые выполняем в многоповторной манере. Также можно делать статические и изокинетические упражнения. Также делаем подсобные упражнения с использованием специального оборудования, которое позволяет делать начальную фазу движения с максимальной скоростью а конечную с предельной нагрузкой. Используя процентный тренинг, можно регулировать объем , сохраняя нагрузку постоянной в течении годового цикла. Можно включать работу на скорость и над увеличением максимального веса в тренировки, в отличии от метода постоянного

прогрессирования. Также очень важным аспектом является возможность делать подсобные упражнения постоянно в течении всего тренировочного цикла подготовки к соревнованиям. Процентный тренинг более прост в психологическом плане, уменьшает стресс, давление реже подымается. Постоянно снимая рекорды в подсобке в зале, вы подходите к соревнованиям в хорошей форме.

## **Время в силовом тренинге**

Вы знаете, как быстро вы можете перемещать штангу, или как быстро вы можете подымать легкие веса в 50-60%, или максимальные веса? И как быть с промежуточными весами? Некоторые атлеты очень быстры, другие очень сильны. Надо помнить две вещи. Первая- движение должно быть взрывным и в течении движения надо ускоряться. Второе- у вас достаточно времени для завершения подъема с максимальным весом или для подхода. Когда время заканчивается, ваши мускулы слабеют под нагрузкой. Распространенное заблуждение- то, что слабые лифтеры перемещают штангу быстрее, чем их более сильные коллеги.

Необходимо концентрироваться на скорости штанги, движение состоит из фазы ускорения и фазы замедления. Последнее можно воспроизвести, используя резиновые ленты и цепи. Многие думают о сопротивлении, как о количестве веса на штанге, но каждый подъем связан с временем. К примеру, если лифтер может приложить максимальное усилие к штанге только в течении 3,5 секунд, а он не закончил движение в это время, он и не сможет его закончить. Надо учиться развивать скорость. Скорость штанги- это критическая величина.

После многих экспериментов в Вестсайде, мы пришли к мнению, что время очень важно. Я сделал 35 повторов с весом 140 кг в тяге с пола. Это было мягко говоря очень трудно. Этот подход занял у меня 60 секунд. Также я сделал подход в 26 повторов с этим же весом, но преднамеренно замедлялся в движении. За этот 60-секундный подход я устал намного сильнее, хотя кроме скорости действовало еще несколько других факторов

В другом эксперименте, я делал 58 отжиманий с ногами на ящике, со 45кг блином на спине. Это заняло у меня примерно 60 секунд. Через 60 секунд отдыха я смог сделать без блина лишь 60 повторений за 60 секунд. Это- силовая выносливость, и здесь фактор времени- очень важный фактор.

Многие из наших жимовиков-рекордсменов и те, кто приседает более 410кг, тоже подчинены временному фактору. К примеру, максимальное усилие в жиме лежа длится 3,25 секунды. Это подсказало нам, что и в других полноамплитудных упражнениях усилие длится как минимум 3,25 секунды. Вес не будет поднят, если выйти за этот лимит времени.

Время, в течении которого человек может проявить максимальное усилие, индивидуально для каждого. Соотношение силы к времени должно контролироваться тренером у каждого атлета.

## **Важность Объема**

Насколько важно контролировать объем? Как определить диапазон интенсивности? Это проблемы, которые редко волнуют современных лифтеров. Я нашел четкий способ, как регулировать объем и интенсивность не только для общего количества повторений, но и для повторов в одного подходе. Это необходимо посчитать. Я обратил на это внимание в работах Прилепина за 1974 год. По его мнению, если число подъемов отклоняется от оптимального, результаты тренировок ухудшаются. Также эту информацию я нашел в книге *Managing the Training of Weightlifters* авторов Лапутина и Олешко. Рассмотрим

простой пример. Подсчитаем количество подъемов, выполненных на одной из двух тренировок. Легкие веса используем для развития взрывной или скоростной силы. Несколько лет назад мы использовали 50-60% от соревновательного максимума. 3 лифтера использовали 180кг в 12 подходах по 2 повтора. Это эквивалентно 4363 килограммам работы с 50% от приседа в 360кг. С 60% количество подъемов уменьшили до 20, то есть стали делать 10 подходов по 2 повтора. 220кг в 10 подходах по два повтора- это тоже 4363кг. Все три лифтера присели 365кг.

Тренировочный объем должен сильно отличаться от тренировки к тренировке. Это означает разницу и в объеме и в интенсивности. Бен Табачник, изобретатель тормозного парашюта, сказал- «Невозможность адаптироваться к тренировкам, это и есть адаптация к тренировкам.» Также думаем и мы. У нас в Вестсайде 25 атлетов и у 5 из них сумма равна 1090кг. Они достигли этого, не падая в ловушку адаптации. Я верю, что пауэрлифтеры-самые успешные спортсмены среди атлетов всех силовых видов спорта. Только подумайте, сколько тренировочных приспособлений использует один лифтер.

#### *Пример #1:*

Приседающий 320 кг должен использовать 160кг в 12 подходах по 2 повтора, что равно 3840кг объема. При 60% , десяти подходах по два повторения, тоже равен 3840кг.

#### *Пример #2:*

Приседающий 220 кг должен использовать 110кг в 12 подходах по 2 повтора, что равно 2640кг объема. При 60% , десяти подходах по два повторения, тоже равен 2640кг.

Я надеюсь вы поняли, как важно контролировать количество подъемов для определения интенсивности. Приседаем на ящик на уровень параллели с цепями весом 18кг.

В день максимальных усилия, тремя днями спустя, мы используем сопряженный метод, делая упражнения, отличные от базовых. Мы делаем гуд-монинги разных типов, приседания с разными грифами, но никогда не делаем обычные приседы. Начинать повышать вес на штанге только после хорошей разминки. Сделайте один подход с весом около 90% , повторите свой рекорд и попробуйте установить новый, а потом переходите к подсобке.

Если вы заметили, в месяц получается 80 подъемов в скоростном стиле, и 12 подъемов в силовом стиле. Помните, это только базовые упражнения. При этом легко увидеть взаимосвязь между результатом на соревнованиях и тренировочным объемом с нужной интенсивностью.

Они важный фактор- подсобные упражнения. Тренер, который долго тренируется сам, должен видеть любые слабости у учеников. Для приседа и тяги важны по порядку : бицепс бедра, ягодицы, все мышцы спины и мышцы на внутренней поверхности бедра. В Вестсайде мы делим всю работу так : 40%- подсобка, 40% - работа со штангой, 20%- гибкость.

Иногда будет получаться 14 тренировок в неделю. Ближе к соревнованиям мы начинаем меньше работать со штангой и больше работать в подсобке. Если рост результатов в приседе встал, больше приседов не решат проблему. Вам надо больше работать над бицепсами бедра и ягодицами. Присед не распределяет усилие по телу равномерно. Если бы было наоборот, травм было бы меньше. Если вы достигли предела своего потенциала, то выполнение большого количества упражнений из «большой тройки» только ухудшит результат.

Тоже самое верно и для тяги, даже если делать меньше тяг. Тренировки со штангой напрягают ЦНС. Это может привести к падению результатов. Поэтому мы дополняем тягу разными видами приседов и гуд-монингов. Тягу надо делать с весом не более 70% и только синглами. Интенсивность можно увеличить малым периодом отдыха между подходами, обычно меньше 30 сек между 6-10 синглами. Изучите различия между тренировками тяги и приседа. Чтобы воспроизвести соревновательный присед, делайте присед на ящик с резиновыми лентами на грифе. Приседы на низкий ящик с безопасным грифом отражают реально отражают вашу силу в приседе и тяге. Мы делаем это в день максимальных усилий. Помните, если вы приседаете 135кг, для начала используйте 70-80кг в приседах на ящиках(50%), а потом увеличивайте вес в течении 3 недель, вплоть до 60%. В первые две недели делайте 12 подходов по 2 повтора, а на третьей неделе 10 подходов по 2 повтора. Объем всегда должен оставаться постоянным. Чуть-чуть используя математику, взгляните на свой присед, и подстройте свой объем для достижения результата. В тоже самое время, вы должны улучшать свою форму, работоспособность, и подтягивать отстающие группы мышц.

В 1995 году, Зациорский опубликовал три метода стимулирования максимального мышечного напряжения.:

- (1) Преодоление максимального сопротивления, которое вызывает максимальное или околомаксимальное мышечное напряжение (метод максимального усилия),
- (2) Использование веса, далекого от приложения максимального усилия, в большом количестве повторов. (многоповторные метод)
- (3) Использование субмаксимальных весов с максимальной скоростью подъема (динамический метод).

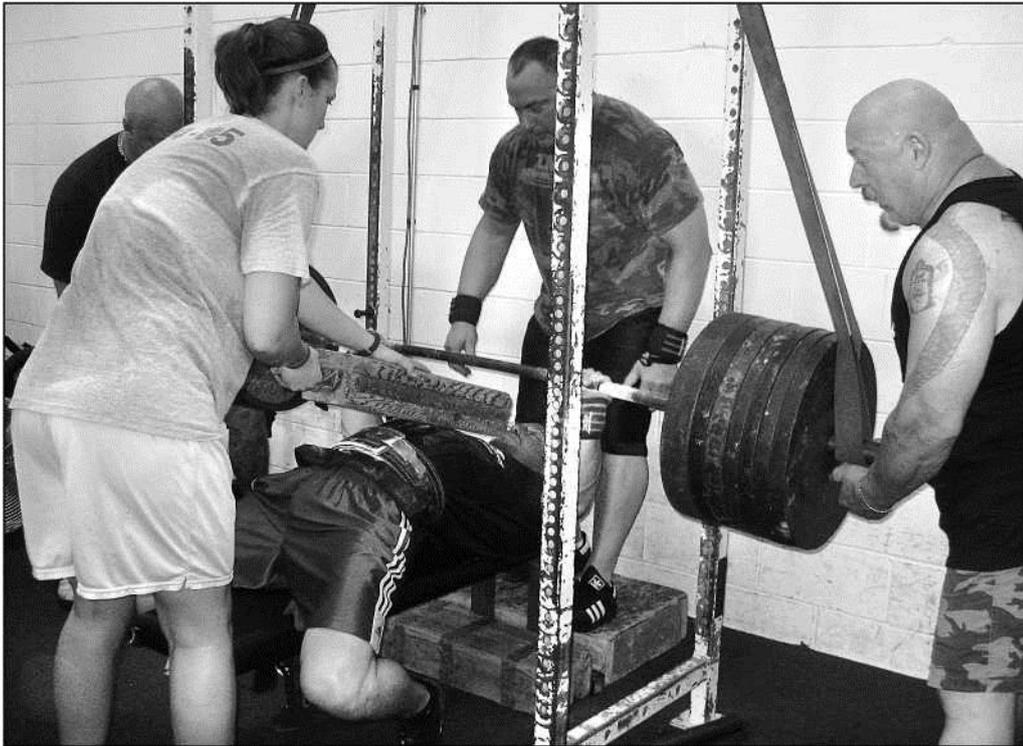
Все три должны использоваться постоянно. Это объяснение может показаться слишком простым для одних и слишком сложным для других.

Ключевые моменты для успеха:

1. Объем с правильной интенсивностью (по таблице Прилепина)
2. Делайте день максимальных усилий через 72 часа после динамического дня
3. Увеличивайте общую работоспособность

Меня часто спрашивали, зачем нужна большая работоспособность. Если вы в хорошей форме, то тяжелые веса и большой объем не будут оказывать на вас отрицательного влияния. Если вы физически слабы, то тренироваться для вас будет тяжело как умственно, так и физически.

Чтобы вычислить объем на тренировке максимальных усилий, есть два метода. Первый-если стоит цель увеличить мышечную массу чтобы перейти в более высокую категорию (6-8 подъемов с 90% нагрузкой). Второй метод –это 3-4 подхода по 2 повторения, второй подход в 90%, а последующие один или два – личные рекорды. Мы выбираем второй метод по психологическим причинам.



Независимо от того, насколько скоро у вас соревнования, бейте рекорды. Рекорд- это процесс времени под напряжением. Это очень важно. Для игроков в американский футбол или тяжелоатлетов, проценты в приседе, в динамический день равны 65-80%. День максимальных усилий такой же, потому что мы тоже не используем экипировку. Для

жима в динамический день надо использовать 40% от максимума плюс цепи. Если у вас нет ни резины, ни цепей, увеличьте вес до 50%. Если ваш жим 135 кг, делайте 8 подходов по 3 повтора с весом 70кг. Получится 210кг в одном подходе и 1680кг во сумме. Помните, это безмаечный жим. Как вы можете видеть, независимо от вашего максимума в жиме, проценты и количество подъемов остается одним и тем же, но объем растет. Мы не записываем объем в подсобных упражнениях, но он должен расти вместе с ростом веса. Тренируйте подсобку в правильной последовательности. Для приседа и тяги важность по убывающей- низ спины, бицепс бедра и ягодицы, пресс и остальное. Для жима по нисходящей: трицепс, широчайшие, верх спины, передние и средние дельты. Самые главные мышечные группы должны быть сильными, от этого снижается риск травмы. Для работы в жиме, в день максимальных усилий, работают те же принципы, что для приседа и тяги. В день максимальных усилий необходимо использовать сопряженный метод. Меняйте разные упражнения каждую неделю. Это позволит вам прогрессировать все время.

# МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ

Много можно говорить о тренировочной философии, методах и методологиях. Каждый из методов разрабатывался на чьем-то опыте. Некоторые рекомендуют такие стратегии как работа до отказа, выполнение форсированных повторов с партнером, выполнение «большой тройки». Вы когда-нибудь задумывались, чего автор достиг как спортсмен, тренер или как ученый? Встречаются ли среди них спортсмены, которые выполнили нормативы элиты, или выставляли команду на национальные первенства? Были ли они когда-нибудь в 10ке лучших в одной или нескольких категориях? Или они навязывают свою философию, не имеющую результатов.

Вы можете спросить какой философии придерживается Вестсайд. Ответ- нет. Мы используем тренировочную методологию и научные методы. Мы не можем быть столь высокомерными, чтобы формировать свою философию. Мы в Вестсайте отвечаем не только за наш тренинг, но и за тренировки наших читателей. Многие из таких читателей стали национальными, мировыми и европейскими чемпионами.

Тренинг- это не просто выполнение пяти подходов по 5 повторов, или выполнение другой комбинации. Вы должны планировать определенные цели. Увеличение скорости, взрывной силы и абсолютной силы и выносливости одинаково важны. Это было описано в книге *Weightlifting for All Sports* авторов Ажана и Барога. Они написали, что можно прогрессировать дольше, если делать не только большую тройку, но и подсобку. Постоянное выполнение одних и тех же упражнений будет быстро ухудшать вашу координацию. Для этого есть много причин. Наши наблюдения показывают, что очень немногие лифтеры могут прогрессировать не используя подсобные упражнения. Как у нас получается постоянно тренироваться тяжело? Ответ в выборе нескольких подсобных упражнений со штангой, которые похожи на упражнения из «большой тройки». Гуд-монинги очень похожи по движению на становую тягу. Без сомнений, в тяге вы наклоняетесь также, как и в гуд-монингах. Поэтому тренировка гуд-монингов может увеличивать вашу тягу. Помните, делая гуд-монинги, вы должны делать их по той же траектории, по которой делаете тягу, должны думать о тяге. Не столь важно прогрессировать в гуд-монингах, сколько прогрессировать в становой тяге. Мы делаем несколько видов гуд-монингов, например гуд-монинги с безопасным грифом для приседов или с цепями. Обязательно надо следить, чтобы механика движений была такой же, как и при тяге.

## **Сопряженный метод**

Один из основных вопросов, которые можно адресовать лифтерам, поднимающим максимальные веса : Как вы восстанавливаетесь? И как в это же самое время у вас растет мышечная масса. Сопряженный метод- вот ответ на эти вопросы. Это комплексный метод чередования подсобных упражнений, похожих по своей природе на движения «большой тройки». Этот метод также растит специальную силу и улучшает координацию, что продвигает ваши технические навыки. Первое, и самое важное, важно выбрать упражнения для решения именно ваших проблем. Это могут быть упражнения на отстающие группы мышц, или на развитие специальной силы или отработка срывов, отработка движения, или наработка скоростной силы.

Множество методов можно комбинировать в сопряженной системе. Комбинируя скоростные дни и максимальных усилий, мы развиваем 5 основных элементов силы:

1. быстрота
2. способность взрываться
3. скоростная сила
4. силовая скорость
5. абсолютная сила

Это как 5-ступенчатая коробка передач в машине. Мы все знаем, что произойдет, если одна передача сломана или мы втыкаем не ту передачу. Ваша машина не сможет нормально ездить. Нужно изучить несколько методов для развития специальной силы и потом использовать их. Также вы должны знать свои спортивные цели. В некоторых видах спорта скорость важнее абсолютной силы.

Когда лифтер использует постоянно один и тот же простой метод тренировки силы, он прекращает прогрессировать. Как ученый, который собирает и изучает множество научных источников, лифтер тоже должен осваивать все новые и новые упражнения, чтобы прогрессировать в них. У многих есть теория, что чтобы поднимать больше в приседе, жиме и тяге, надо делать только присед, жим и тягу. Если б все было так просто, нам бы не нужны были подсобные упражнения, тренажеры, тренировочные системы. Но мы ведь знаем, что это не так.

Поскольку у разных лифтеров разные типы телосложения, «коронкой» может быть только одно движение, в других им придется бороться. Великий Ламар Гант – единственный лифтер, из тех, что я знаю, который одновременно был рекордсменом и в жиме и в тяге. Другие атлеты, которые держат рекорды в тяге, не смогли войти в десятку лучших жимовиков. Их мускулы верхней половины тела несомненно сильны, но их телосложение губит результат в жиме (короткий торс, длинные руки). Многие из нас страдают этим. Но как избавиться от этого?

В начале 70ых, в Советском Союзе, в спортивном клубе «Динамо» было около 70 опытных тяжелоатлетов. Они занимались по системе из 20-45 упражнений, по 2-4 упражнения за тренировку, меняя их по мере необходимости, для продолжения прогресса. Они нашли, что становясь сильнее в приседах, гуд-монингах, работе на спину, в подъемах на ягодицы и бицепсы бедра, они становились сильнее в рывке и толчке. Когда их спросили о системе, только один тяжелоатлет был доволен количеством подсобки. Другие хотели делать больше. Так и родилась сопряженная система.

Когда у вас такое телосложение, чтобы вам сложно приседать, вам надо делать подсобные упражнения на ягодицы, бицепсы бедра, мышцы внутренней поверхности бедра и мышцы поясницы и тогда вы укрепите систему мышц для приседа. Это подсобные упражнения улучшат ваш присед. Подумайте об этом. Если вы только приседаете, вы будете становиться сильнее короткий промежуток времени. По мере увеличения опыта, вы должны тренироваться напряженней. Такой тренинг поможет вам улучшить моторику и усовершенствует вашу технику.

До того, как я приведу примеры сопряженного тренинга, подумайте об этом: Сколько вы смогли выжать первый раз? 90кг? Может 135? Как вы достигли такого уровня в жиме, если вы никогда до этого не жали? Скорее всего до этого вы делали простые отжимания и подтягивания. Те, кто в первый раз пожал 135, не смогут же сразу же пожать вдвое больше, не прибегая к силовым тренировкам, ведь так?

Вот некоторые примеры сопряженного метода. Глен Чабот делаем жим лежа только два раза в месяц, и делает их средним хватом. Он сделал 185кг в жиме в младшей юниорской группе. Его лучший жим средним хватом без майки – 288кг. Между тренировками простого жима, он чередует работу с тяжелыми гантелями, жим на наклонной скамье, и тяжелые бодибилдерские упражнения на широчайшие, дельты, грудь и трицепсы. Это подняло его жим до 320кг в весовой до 125кг. У него плохой мост, и у него довольно длинные руки. Он понял, что ему нужно заниматься по специальной программе для развития его слабых мускулов. Это простая, но в тоже время эффективная система.

У Кенни Паттерсона еще более сложная система. Он делает жимы лежа на полу, жимы с цепями, жимы с досок, наклонные жимы, жимы из-за головы и еще некоторые упражнения. Он чередует упражнения каждый день максимальных усилий. В динамический день Кенни делает жим тремя разными хватами, с весом в 60% от безмаечного максимума, на 8подходов по 3 повтора. Он также делает разгибания на трицепс с гантелями, тяги в наклоне одной рукой, двумя руками, лежа на скамье, тяги книзу в тренажере, подъемы на дельты и работает над предплечьями. Эта система больше, чем у Глена, но Кенни это нужно. Кенни пожал 320 кг несколько раз, на разных соревнованиях.

В 2001 году, я и Майк Ругиера подняли по 410кг в приседе. Это было на 22кг больше, чем его предыдущий рекорд, и на 18кг больше моего рекорда, и при этом мы не делали приседов на максимум до соревнований. Мы делали приседы на ящик в скоростной день с толстыми резиновыми лентами. Так же мы делали обратные гиперэкстензии, сгибания ног, тяги сидя и пресс. Я тянул санки с весом перед тренировками приседа. В день максимальных усилий мы делали гуд-монинги (5 разных вариантов), приседания с весом на поясе, скоростные тяги (60% - 6-8 синглов) и приседания с безопасным грифом для приседов на ящики разной высоты. Майк также впервые потянул 363 кг, не делая тяжелых приседов и тяг. После приседа, он делал тяговые синглы с 60% для скорости, и через три дня выкладывался в день максимальных усилий. Это тоже сопряженный метод.

Чтобы увеличить присед, делайте тяжелые гуд-монинги или приседы с различными грифами в день максимальных усилий. Различные грифы делают присед более тяжелым, чем обычно ( тоже самое верно и для приседов на ящик- они тоже тяжелей обычного приседа). В день максимальных усилий мы можем делать на одной неделе какой-нибудь ти приседа, на следующей неделе гуд-монинги, а на третьей приседы со штангой на груди. Каждое упражнение связано с упражнением на следующей неделе, что также строит мощные мускулы для тяжелого приседа.

Тренинг должен быть связным, чтобы давать прогресс. Например, чтобы усилить ягодицы и бицепсы бедра, надо делать тяжелые обратные гиперэкстензии, пока прогресс не замедлится. Тогда переходите к сгибаниям ног в тренажере и делайте, пока не достигнете предела. Делайте тягу санок для ягодиц и бицепсов бедра. Возможно непрерывно увеличивать силу в разных частях тела, меняя упражнения. Когда эффективность одного упражнения падает, меняйте его на другое. Тренируясь в такой манере, вы можете развивать все типы силы в течении года.



В день максимальных усилий, весь объем состоит из однонаправленной нагрузки. Одна тренировка способствует другой. Имейте ввиду, что если нагрузка держится в течении трех недель на уровне в 90% и более, ЦНС устает, и ваш прогресс начнет спадать. Но если менять упражнения каждую неделю (для лифтеров высокого уровня), выше

можете использовать 100% нагрузку каждую неделю. Последовательность упражнений, которую вы используете, не имеет значения если нагрузка максимальна. Время, которое нужно для приложения максимального усилия (т.е присед на низкий ящик с грифом Манта-рей) равно времени выполнения максимального приседа или тяги. Это также называют «время под нагрузкой».

Сопряженный метод также улучшает СФП и ОФП. Это эффективный метод тренироваться в течении всего года без межсезонья. Нельзя терять время. Делая скоростную работу в 8 подходах по 3 повтора а также увеличивая веса в тягах санок, работе над широчайшими, прессом и трицепсами, вы не будете регрессировать. Есть много методов тренировки, но при сопряженном методе тренировки вы не будете отдыхать.

Популярное подсобное упражнение для тяги- приседы на очень низкий ящик. Анджело Берардинелли делает их на 6 дюймовый ящик (15см). На этой глубине спина Анджело находится в том положении, в каком она находится при его старте в тяге сумо. Мы очень часто используем безопасный гриф для приседов. Ведь для приседа и тяги самое главное- это поднять голову и плечи вверх. Пятидюймовый изгиб на этом грифе научит вас поднимать голову и плечи вверх. В противном случае вас потянет вперед. Подводя итог, можно сказать так- возьмите присед или тягу, запомните движение тела в них, а потом в подсобных упражнениях повторите это движение. Выберите 4-5 упражнений наиболее эффективных для вас и чередуйте. Делайте синглы или максимум 2-3 повтора, но не больше.

К примеру, вы можете делать гуд-монинги, приседы с безопасным грифом, приседы Зерхера и приседы на очень низкий ящик, а заканчиваете двумя неделями тяг в раме. Это представляет собой 10 недельный цикл, со сменой упражнений в каждом двух недельном миницикле. После того как выбрали эти упражнения, выберите 3-5 простых подсобных упражнений. Тренировка не должна длиться более часа. Целевые упражнения надо выполнять с предельной интенсивностью.

Если вы в хорошей форме, то низ спины может сдерживать ваш прогресс. И опять, выберете 4 упражнения для низа спины, такие как гиперэкстензии, тяги на прямых ногах, тяги сидя с прямыми ногами и обратные гиперэкстензии. Меняйте их по необходимости. Для слабых бицепсов бедра, делайте тяжелые обратные гиперэкстензии, сгибания ног, тяги санок. Для слабых ягодиц – обратные гиперэкстензии, низкие приседы с весом на поясе, высокоповторные тяги (2 подхода по 20 повторений). Если у вас слабый пресс, делайте сгибания на блоке, скручивания с гантелями, подъемы ног, скручивания сидя. И опять же делайте упражнение до того, пока оно эффективно, а потом чередуйте.

Для жима лежа делайте жим с досок, жимы лежа на полу, наклонные жимы, дожимы в раме. Меняйте их каждые две недели. Вы можете делать очень широкие жимы лежа на 6 повторений, или 3 подхода жима гантелей до отказа с 5-6 минутами отдыха между подходами. Выберите упражнение для трицепса- разгибания на трицепс со штангой или гантелями, делайте работу на широчайшие, работу над передние, боковые и задние дельты.

Есть много типов упражнений для каждой группы мышц. Меняйте упражнения как только прогресс затормаживается, и ваш результат будет увеличиваться весь год. Тренируясь по системе, вы будете работать максимально каждую неделю, непрерывно работая над массой и силой мышц. Это работает на нас, и будет работать на вас. Это самая эффективная система тренировок, которую мы пробовали за 36 лет Вестсайда.

Просто помните, что надо делать те упражнения, которые подтягивают слабые места. Джордж Халберт делает упражнения для улучшения жима. Чак Вогепол делает то, что другие не делают, но они помогают ему в приседе и тяге. Ами Вайсберг делает приседы со штангой на груди и приседы со штангой в руках на головой для своего соревновательного приседа.

## **Метод максимальных усилий**

В день максимальных усилий, весь объем состоит из подобной нагрузки. Одна тренировка готовит почву для другой. Надо иметь ввиду, что если вы тренируете одно движение с весом 90% и выше, более 3 недель, появляется усталость ЦНС. Меняя упражнения каждую неделю, вы можете использовать 100% нагрузку каждую неделю.

Последовательность упражнений не важна, важно выполнять их с максимальной нагрузкой. Время, которое вы затрачиваете на выполнение упражнений, должно быть таким же как на соревнованиях.

Это называется «время под нагрузкой». Длительность нахождения под нагрузкой- это один из ключевых факторов. Вы не должны делать классический присед или тягу, чтобы улучшить результаты в них. К примеру, метатели мирового уровня метают все, начиная с медицинболов и кончая молотами с длинной ручкой, используя снаряды разной тяжести. Они бросают все, кроме того снаряда, который им предстоит метать на соревнованиях. Это сопряженный метод в комбинации с методом максимальных усилий. Это может как просто улучшить форму, так и построить феноменальную силу.

В день максимальных усилий мы можем выбирать из 5 вариантов гуд-монингов, приседа с весом на поясе, скоростных тяг, приседаний с безопасным грифом на ящики разной высоты. Майк Ругиера потянул 363 кг, не делая обычных приседов и тяг. После приседов он делал тяговые синглы с весом в 60%, а через три дня нагружался в подсобке. Это – сопряженный метод.

Чтобы увеличить присед, надо делать тяжелые гуд-монинги, приседы с разными грифами. Приседы с разными грифами тяжелее чем обычный присед. В день максимальных усилий мы можем делать один тип приседа на первой неделе, на следующей гуд-монинги, а потом доходит очередь и до приседов со штангой на груди. Каждое упражнение связано с упражнениями последующих недель, что помогает подтягивать отстающие группы мышц.

### Метод динамических усилий

Метод динамических усилий используется в в дни приседа\тяги и жима лежа. Этот метод требует, чтобы лифтер подымал субмаксимальные веса максимально быстро. Этот метод использует компенсационное ускорение. Вы должны прилагать к штанге всегда максимальное усилие, максимальную скорость в фазе подъема снаряда. Если вы жмете 320 кг, то при работе с 160кг вы должны прилагать в каждом повторе такое усилие, как и работе с 320 кг.



Используемый вес должен быть не максимальны и находиться в промежутке 50-75%. Многие эксперты, такие как Сифф, Верхошанский, Спассев, соглашаются в том, что это наилучший диапазон для развития взрывной силы. Этот метод хорош для улучшения приложения силы. Скорость и сила связаны сильнее, чем вы думаете.

Давайте перейдем к двум методам развития взрывной и абсолютной силы: статически-динамическая работа и динамическая работа с расслаблением.

Статический метод изометрии и динамический используются и в фазе опускания и в фазе подъема, или как я называю- сила противодействия. Эта сила развивается, к примеру в таких упражнениях, как жимы лежа на полу, жимы с досок, приседы на ящик. Делая эти три упражнения очень легко почувствовать как действуют эти методы. Некоторые мускулы и связки не напрягаются, а другие испытывают статичную нагрузку.

Для примера можно взять присед на ящик. Сядьте на ящик любой высоты, но садитесь не вниз, а назад, вы почувствуете, что ваши приседательные мышцы максимально растянулись. Расслабьте мышцы внутренней поверхности бедра, ягодицы, боковые мышцы пресса на 30-60 секунд, а потом начинайте напрягать мышцы в течении 30 секунд и потом вставайте с ящика. Это метод улучшит ваши приседы и тяги с пола. Штанга в таком положении статична, и это ее состояние надо преодолевать динамически. Вы можете использовать ящик такой высоты, на какой находятся ваши бедра при втором повторе в тяге.

В жиме лежа на полу, точка старта должна быть такой, чтобы локти контактировали с полом. Расслабьте ваши трицепсы и другие жимовые мышцы, динамично напрягитесь и жмите вверх. В жиме с досок, мы используем 2-3 подхода по два повтора с паузой между повторами в 6 секунд. Расслабьтесь, пока штанга лежит на досках, и резко взорвитесь.

Если делает приседы или жимы с паузой, скорость штанги становится нулевой в конце негативной фазы. При использовании ящиков, досок или пола, у штанги остается небольшая скорость, которая своей кинетической энергией помогает в фазе подъема. Помните, внизу расслабились, и резко напряглись. Не забывайте, расслабление должно быть дольше двух секунд. Этот метод показывает, как можно соединить два метода, статический и динамический, в еженедельных тренировках.

## **Многоповторный метод**

Ранее я рассказал о разных методах, которые мы используем в Вестсайде. Динамический день сменяет день максимальных усилий и строится взрывная и скоростная силы. Метод максимальных усилий строит абсолютную силу и силовую скорость.

Мы знаем, что тренировки с весом более 90% в течении более, чем трех недель подряд, снижают эффект от тренировок. Чтоб это исправить, используется сопряженный метод. Каждую неделю в день максимальных усилий мы выполняем разные упражнения с нагрузкой в 100% или более. Это могут быть гуд-монинги, тяги или специальные виды приседов для приседа\тяги или жимы лежа на полу, жимы с досок для жима лежа. Как бы вы не думали, стронгмены тоже используют сопряженный метод. У десяти лучших стронгменов в мире становая тяга 363кг или больше.

Многие не понимают нас, но мы не делаем повторы до отказа в «большой тройке». Мы делаем жимы гантелей, приседы с весом на поясе, обратные гиперэкстензии и т.п. Я предпочитаю делать повторы в медленном темпе и не считать повторы, работать на время.

Все это не ново. В 1970ых, великий советский тяжелоатлет, Василий Алексеев, использовал разновидность многоповторного тренинга в части своих тренировок. Он иногда делал подъемы на грудь в режиме нон-стоп в течении 2-3 минут. Также он делал в этом стиле приседы со штангой на груди, швунги, приседы со штангой за спиной, а также приседы с резким движением вниз. Вес на штанге был легким, но при этом работали все мышечные клетки. Он разминался, метая 100кг гантель через голову 100 раз. Также он после двухчасовой тренировки рывка плавал час в бассейне, для укрепления ног и пресса. Он делал прыжки по 1000 раз и использовал другие упражнения для увеличения общего объема тренировки. Точно также мы поступаем и в Вестсайде.

Примеры многоповторного метода в Вестсайде:

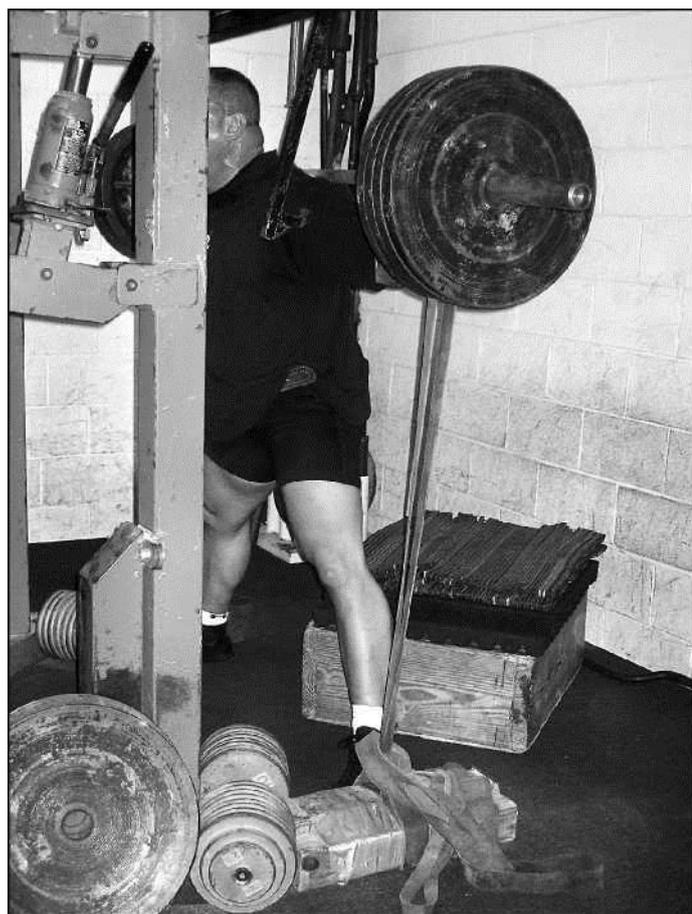
1. Для приседа и тяги, я делаю приседы с весом на поясе в 3-4 подходах по 3 минуты, 2-3 подхода на пресс или 1-3 подхода обратных гиперэкстензий по 1-3 минуты каждый.
2. На другой тренировке делаем гуд-монинги с резиновыми лентами, в одном подходе

в 6-8 минут. После этого сразу делаем легкие жимы гантелей 2-4 минуты без перерыва.

3. Прогулка с санками в течении 5 минут, а затем работа на пресс.
4. Легкие тяги 1-3 минуты подряд с последующей работой на пресс в течении двух минут.
5. Метание гири через голову, или метание медицинбола. Тут работает все тело. После метаний сделать легкую пробежку.
6. Сгибание ног используя резиновые ленты в качестве сопротивление, по 3-6 минут подряд с последующим разгибанием ног, также с лентами.
7. Подъемы гантелей на грудь и удержание их в течении 1-3 минут на груди, на плечах, и над головой.
8. Жимы гантелей лежа на гимнастическом мяче. После динамической тренировки я делаю 100 повторений в течении 3 минут, в день максимальных усилий 75 повторений за 5 минут. 4 или 5 раз в неделю, я делаю 40 повторений в подходе за 3-10 минут.

Использование весов в 20-30% будет помогать восстановлению, потому как эти веса не способны сильно напрячь мышцы. Большое количество повторений (100-200) в сочетании с маленьким весом упоминается в книге *Science of Sports Training* Томаса Курца.

Олимпийская чемпионка по прыжкам в длину, Диана Гутри, делала 250 сгибаний ног с утяжелителями в 4,5кг на каждой ноге. Она отметила, что когда прекратила их делать получила травму ноги.



Люди делают ошибку, думая что есть только один метод тренинга. Реально, их очень много, и они должны существовать. Выполнение упражнений я описал лишь в общих чертах, не забывайте сохранять медленный темп выполнения. Это значит 6-10 повторений за минуту. Большая выгода многоповторного метода- увеличение не только общей силы и выносливости. Это также известен как тренинг устойчивости к молочной кислоте. Он увеличивает выработку соматотропина, что сказывается на увеличении роста и силы. Я предлагаю использовать два уровня интенсивности- один для силы, второй для восстановления. Во втором надо использовать 30% вес или меньше. Если растет ваша абсолютная сила, то растет и ваша общая подготовка. Когда я мог сделать жим гантелями по 45кг в течении 40 секунд, я мог сделать 30 повторений за полторы минуты.

Позже я сделал 100 повторов за 3 минуты, 50 повторов за 8 минут и 75 повторов за 5 минут. Когда ваша сила растет, ваша силовая выносливость тоже должна расти.

Этим методом легко достигнуть увеличения силовой выносливости и восстановления. Это простой и эффективный путь улучшения общефизической формы и восстановительных способностей. Этот метод работал на Василии Алексееве, работал на великом жимовике Джордже Хелберте, работает и на вас.

## **Распределение методов в тренировочном процессе.**

### **I. День максимальных усилий**

В Вестсайде мы тренируемся или с очень легкими весами, или с очень тяжелыми. Очень редко мы используем средние веса от 80% до 90%. Мы предпочитаем ломать границы, ставить рекорды в различных видах приседа, тяг, гуд-монингах и жимов. Помните, нагрузка в одном движении свыше 90% более 3 недель давит ЦНС. Мы тренируемся тяжело каждую неделю. Как? Просто меняем упражнения. Это и есть сопряженный метод.

Доктор Зациорский говорит: «Взобравшись на три-четверти горы мы спускаемся вниз». Конечно же он сказал это о системе прогрессивной нагрузки. Эта система – тупик. Она устарела еще 40 лет назад. Мы в Вестсайде круглый год становимся сильнее, быстрее и мускулистее. Вот так. Вестсайд Барбелл закрыт для публики. Наши спортсмены регулярно соревнуются. Поскольку все из наших 30 лифтеров соревнуются, мы посылаем на одни соревнования только треть из них. Это позволяет другим членам команды помогать выступающим. Я надеюсь, что наш успех закладывается максимальными нагрузками в день максимальных усилий.

Наша система максимальных усилий очень похожа на болгарскую модель. Независимо от нашей способности тренироваться, мы выжимаем максимум. Это может не быть рекорд всех времен и народов, но это напряжение должно быть максимальным. Это означает, что лифтеры, которые не выступают на соревнованиях, не делают личных рекордов в тройке. Лифтеры, которые готовятся к соревнованиям, должны сделать проходку. Болгары используют систему из 6 упражнений. Мы используем бесчисленное количество упражнений, для повышения результата в «большой тройке». Система, которую мы считаем наиболее продуктивной – носит название сопряженное – широкий выбор подсобных упражнений и их постоянная смена делают тренинг эффективным и веселым. Эта система позволяет лифтеру значительно продлить свою карьеру в спорте. Если же вы занимаетесь другими видами спорта, то и там наша система будет работать.

Следующее иллюстрирует, как мы используем различные методы в наших тренировках. Начнем с дня максимальных усилий в жиме, что идет через 72 часа после скоростной тренировки жима. Эти 72 часа должны разделять два типа работы между собой. Рассмотрим жим лежа с пола. Жим лежа на полу можно делать в 3-5 подходах с весом или цепями. Также можно делать его с резиновыми лентами разных степеней жесткости. Это также дает необходимое сопротивление, но изменяет скорость штанги. На соревнованиях могут произойти неожиданности. Вес может быть слишком тяжелым или слишком легким. Меняя количество цепей или лент можно менять скорость движения на тренировках, как это происходит на соревнованиях. Вы можете делать обычный жим и распепители веса. Это реактивный метод. Вес должен меняться в каждом подходе. Это контрастный эффект. Этот метод может использоваться в любом жиме, включая наклонные жимы и жимы сидя. В жиме мы опускаем штангу настолько быстро, насколько это возможно ловим ее до падения на грудь и резко переключаемся с уступающей фазы на фазу подъема.

Баллистический лифтинг нужен для развития скоростной силы, делать надо тройками с весом 40-60%. Не используйте максимальные веса- это опасно. Хотя баллистический тренинг не плиометрический, но он тоже хорошо нагружает мышцы, дает мощный миоэлектрический рефлекс. Кроме того, он использует сохраненную энергию соединительных тканей, накопленную во время опускания снаряда. Силовая рама очень помогает в силовых тренировках, в ней вы можете делать упражнения на скоростную силу или жим с цепями, или делать дожимы с разной высоты. Просто расслабьте мышцы и резко перейдите в фазу подъема. Не забывайте, что пауза должна быть 3-4 секунды, чтобы дополнительная сохраненная энергия связок не участвовала в подъеме. Чтобы избежать перетренированности, делайте упражнения и в другом темпе. Приседы на ящик и жим лежа на полу можно комбинировать с двумя уже известными методами, такими как старт из статического положения для жима лежа на полу, и старт из динамического положения для приседов. Стройте взрывную и абсолютную силу.

Прыжки на ящик и на специальных устройствах- пример шокового тренинга. Чтобы быть взрывным, этот метод необходим. Самая экстремальная работа должна быть сделана в день перед днем максимальных усилий. Это должно предотвратить появление мышечной болезненности, которая возникает через 48 часов после интенсивной тренировки. Эту боль можно избежать делая короткие восстановительные тренировки спустя 6-12 часов после основных 4 тренировок. Короткие, 20минутные тренировки для развития силы можно применять для улучшения ОФП и СФП. Короткие тренировки можно делать для развития гибкости, ловкости и баланса. Все наши лифтеры делают от 2 до 10 специальных тренировок в неделю. Это очень важно для не употребляющих «химию» лифтеров, как один из способов быстрого восстановления. Есть множество методов, которые используются в скоростных и силовых днях. Очень важно менять упражнения. Надо изменять скорость снаряда, используя резину, цепи, расцепители веса, тяжелый\легкий вес. Помните, когда у вашего тела есть на все ответы, надо менять вопросы.

## **II. День динамических усилий**

Когда я восстановился после моей второй травмы поясницы (некоторые доктора рекомендовали удалить два позвонка, и поставить на замену имплантант, но не гарантировали результата), я решил, что мне нужен новый подход к тренингу, а не исчезнуть, как другие спортсмены из 70ых. Я позвонил Баду Чамига в Мичиган и попросил у него несколько переведенных книг из России. Эти книги содержали много научных данных о специальном силовом тренинге.

Эти материалы помогли мне реализовать в лифтинге комбинацию из биомеханики, физики и математики, то есть то, что я никогда не использовал. Я придерживался линейной системы увеличения весов, как и в 1960, когда я участвовал в тяжелоатлетических соревнованиях. Единственный период, когда я не соревновался, был период нахождения в армии, 1966-1969 год. В 1983 году я шел в никуда со своими тренировками. Я был силен, но был очень медленным. Книги Бада были бесценными. В них описывались схемы и системы тренировок, о которых в США никто не слышал, пока я не стал публиковать их в журнале *Powerlifting USA*.

В скоростной день, используйте субмаксимальный вес с максимальной скоростью. Этот метод используется для увеличения взрывной силы, но не строил абсолютную силу. Для приседа, делайте 10-12 подходов по 2 повтора, для жима 8-9 подходов по 3 повтора, для тяги 6-10 синглов после приседа.

## **Контрастные и реактивные методы.**

Другой метод развития взрывной силы- это использование расцепителей веса. Цепи или резиновые ленты тоже расцепители веса, они нужны для использования накопленной во время опускания силы сопротивления. Ключевой момент- не опускать штангу медленно. Медленное опускание снижает действие дополнительной кинетической энергии.

Расцепители веса обеспечивают один повтор с перегрузкой в каждом подходе.

Рекомендуемый вес на расцепителях- 20% от веса штанги ( 180кг на штанге- 35кг на расцепителях). Используйте вместе с расцепителями цепи для более лучшего результата. Резиновые ленты- это контрастный метод. Мы используем только растягивающие ленты. Только опытные лифтеры должны использовать резиновые ленты. Для скоростной силы, деление такое: 65% в усилие должна вносить штанга, 35% резина. Для силовой скорости деление наоборот: 35% в усилие должна вносить штанга, 65% резина.

Я обрисую все в общих чертах. Один из реактивных методов – использование чередования тяжелых\легких подходов. Сначала поднимаем тяжелую штангу на 1-3 повтора, после короткого 10-20 секундного отдыха сделайте еще один подход из 1-3 повторов, понизив вес на 20%. Лучше всего использовать для этого резиновые ленты. Делаем подход приседа, жима или тяга с лентами. Отдыхаем 10-20секунд, снимаем резину и делаем следующий подход. Резиновые ленты лучше работают, когда их сочетают с весом на штанге. Таким образом достигается несколько целей: 1) накопление упругой силы 2) устранение фазы замедления штанги при работе с весом без лент 3) добавление кинетической энергии от ускоренной негативной фазы движения, которая возникает от сжатия связок и мышц. При использовании резины фаза опускания уменьшается, скорость увеличивается, соответственно увеличивается и запасенная кинетическая энергия от связок, что быстро увеличивает динамическую силу. Всегда надо использовать комбинацию веса и резиновых лент. Если используется просто штанга- то внизу груз будет слишком тяжелым. Если использовать только резину- вес внизу будет слишком легким. При использовании жестких лент для увеличения скорости опускания для развития большой скорости и большего накопления кинетической энергии развивается более мощная сила в момент переключения с негативной фазы на фазу подъема.

Когда мы говорим о реактивном методе, надо сказать и о контрастном методе. Перейдем к еще двум методам развития взрывной и скоростной силы. Первый- это преодоление статичного положения динамическим усилием. Статика- это изометрика, динамика- опускание, подъем.

Преодолевающая сила развивается, к примеру, в жимах лежа на полу, жимах с доски и приседах на ящик. Ценность этих упражнений- в развитии второго фактора силы- преодоление расслабленности мышц в динамической работе. Когда мы делаем эти три упражнения, мы используем оба этих метода.



Некоторые мышцы и соединительные ткани расслабляются, а другие остаются статично нагруженными.

К примеру возьмем присед на ящик. Садясь назад, не вниз, на ящик любой высоты, максимально растягиваем приседательные мышцы. Расслабьте мышцы внутренней поверхности бедра, ягодицы, и боковые мышцы пресса на время от 30 до 60 секунд, и 30 секунд напрягайте мышцы, и начинайте вставать из приседа, это увеличит вашу становую тягу. Штангу на полу статична, и это положение ее мы преодолеваем динамически. Вы можете использовать ящик такой высоты, на какой находятся ваши бедра при втором повторе тяги становой. В жиме лежа на полу, опускайте штангу, пока локти не коснутся пола. Расслабьте трицепсы и другие жимовые мышцы, затем напрягитесь и жмите. В жиме лежа с досок делайте два подхода по 2 повторения с 6 секундной паузой внизу. Опускайте штангу на доски быстро, расслабьтесь и взорвитесь.

Если вы делаете присед или жим с паузой, скорость опускания снижается до нуля. При использовании ящика, досок, пола, у штанги есть небольшая скорость, которую можно использовать для фазы подъема. Помните- опускаем, расслабляемся, взрываемся. Не забывайте, пауза должна быть более 2 секунд, чтобы мышцы расслабились.

Это все иллюстрирует, как мы комбинируем два метода развития силы и используем их каждую неделю. Когда мы используем для развития реактивной силы штангу, лучше вместе с ней использовать резиновые ленты, цепи с расцепителями малого веса.

Очень многие тренера звонят мне и спрашивают о развитии мощи и скорости, но очень немногие спрашивают про развитие абсолютной силы. Если ваша реактивная сила растет, растут способности к прыжкам и бегу. Именно поэтому мужчины опережают женщин в беге на 100 метров, баскетболе, футболе и в тяжелой атлетике. Многие тренера развивают у подопечных скорость и быстроту. Почему они постоянно работают над тем, что у них уже есть? Большинство из них не нагружает своих спортсменов тяжелыми весами, боясь перенапряжения. Однако, когда атлет бежит на полной скорости, на его стопу, в момент касания покрытия, действует силы в 4,5, иногда даже в 6 раз больше их собственного веса. 135 килограммовый игрок в американский футбол (lineman) может присесть два своих веса. Относительная сила у крупных атлетов меньше, чем у легких. Как быть с лифтерами и другими атлетами, которые не могут увеличить свою силу? Как увеличить их взрывную мощь? Только используя реактивный метод.

Одни из реактивных методов- использование расцепителей веса. Здесь дополнительный вес на опускании может быть добавлен при помощи расцепителей. Распространенный способ- опускать 80% от максимума, поднимать 60%. 20% веса несут на себе расцепители. Поскольку они сбрасывают груз, тело реагирует на внезапно уменьшившийся вес и ускоряется в фазе подъема. Лифтер прилагает такое же усилие, как и при нагрузке 80%.

Это развивает ускорение и реверсивную силу. Опускать вес надо как можно быстрее, где-то за полсекунды. Медленное опускание будет строить лишь массу мускулов и будет способствовать посттренировочным болям. В приседе делайте 6-10 подходов по 2 повтора. Этот метод часто используют Мэтт Смит и Джон Стаффорд.

Также этот метод можно использовать в жиме. Мы делаем 6-10 подходов по 3 повтора. Конечно же, только первый повтор будет контрастным, так как расцепители веса спадают. Это хорошо, потому как напряжение при опускании травмирует мышцы.

Второй контрастный метод- это облегченная нагрузка. В Вестсайде, мы привязываем пару мощных резиновых лент сверху нашей 210сантиметровой силовой рамы. В нижней точке приседа, 60кг не должны весить ничего. Добавим к этой штанге еще 40кг в нижней точке, но в верхней точке она будет весить уже 100кг. Добавим еще 40кг, и теперь внизу 80кг, а наверху 140кг. Ваш мозг очень быстро понимает, что груз легкий внизу, становится вверху тяжелым. Это учит максимально ускоряться при движении вверх, а не замедляться на подъеме.

Эта система сначала использовалась за границей для тренировки молодых атлетов. Если вы можете присесть всего 40кг, то в верхней точке сможете стоять с 100кг. В отличие от расцепителей веса, тут можно работать с несколькими повторами, поскольку резина никуда не девается. Закрепите ленты, так, чтобы в нижней точке вес понижался на 110 кг. Поставьте на штангу 450кг. И настройтесь как на 450кг. Садитесь, и вес постепенно уменьшается, пока не уменьшится до 340кг в нижней точке. Вес сокращают резиновые ленты. И теперь вставайте. Когда вы поднимаетесь, натяжение лент ослабевает и груз опять превращается в 450кг. Это очень эффективный реактивный метод. Вы привыкаете к тяжелому весу в начале приседа, привыкаете делать взрыв по мере подъема.

В Вестсайде этот метод часто применяется и для жима лежа. Так как в тяге отсутствует фаза опускания, мы используем этот метод и в ней. Крепим резину так, чтобы в нижней точке штанга была на 60кг легче чем в верхней. Так тренируется взрыв и ускорение по мере подъема.

Давайте рассмотрим немного другой метод- метод тяжело-легко. Сначала используем ленты. Для жима в скоростной день, делаем две серии подходов с лентами с нужным весом и без. После делаем 5подходов по 3 повтора, снимаем резину и делаем еще несколько подходов. Штанга будет очень легкой.

Фред Болдт делает жимы в 90кг с лентами, которые добавляют 77кг вверху, и 35кг когда снаряд на груди. После 4 подходов по 3 повтора с резиной, при скорости жима в 0.75 метра в секунду, Фред снимает резину. Скорость сразу возрастает до 0.8 метра в секунду. Тело Фреда реагирует так, как будто ленты еще на штанге.

Контраст между тяжелым и легким дает стимул ЦНС, улучшая ускорение. Этот метод может использоваться в приседе, в тяге и даже в тяжелоатлетических упражнениях.

Если у вас нет расцепителей веса или резиновых лент, этот метод можно воспроизвести, сначала используя 90% вес в 2-3 подходах по 1-2 повтора. Снимите вес до 40-60% и сделайте 2-3 подхода по 2-3 повтора. Это можно сделать во всех упражнениях с весом, в отжиманиях на брусьях с весом, в подтягиваниях с весом, в прыжках на ящик. Делайте мало повторений, чтобы экономить силы. Примечание для игроков в мяч- этот метод сделает вас быстрым. Быстрота- это действие, которое не требует мышечных усилий или сложной координации.

### Метод облегчения

Привязывая резиновые ленты к верху силовой рамы или монолифта, можно сокращать вес в нижней точке. Это сокращение может колебаться в пределах 15-25% от веса. Этот метод растит силу преодоления нагрузки, меняя ее со средней до полной. Метод облегчения часто используется в Вестсайде.

Закрепите ленты вверху силовой рамы. Вися в двух метра от крепления на синих лентах, 70кг штанга будет весить 0, а в верхней точке жима вес опять будет 70кг (прим. переводчика- в США продаются специальные резиновые ленты-жгуты для силовых тренировок, ленты разного цвета и разной толщины имеют разную эластичность) .

С субмаксимальным весом это не работает, но с максимальным или околوماксимальным весом, это учит ускоряться вверху, развивает ускорение. Этот метод полностью повторяет ваш жим в майке. Чем менее тугие ленты используются (фиолетовые), тем больше движение похоже на жим без майки. Жмите без экипировки. Также можно жать сидя, и делать швунги.

Тоже самое можно применить и для тяги или подъемов на грудь. Для приседа закрепите ленты наверху силовой рамы. В Вестсайде мы часто используем контрастные методы- резину, цепи и конечно же облегченный метод. Для приседа мы используем три разных типа резины: легкие ленты, монстерские мини-ленты, мини-ленты. Легкие ленты, подвешенные к монолифту снимут примерно 90кг в нижней точке приседа. Помните, мы всегда приседаем на ящик ниже параллели. Монстерские мини-ленты снимут 50кг в нижней точки приседа. Если вы хотите стать сильнее, вы должны начать с мини-лент. Мы увеличиваем вес в течении трех недель, сбрасываем вес и опять делаем три недели с монстерскими мини-лентами. Потом опять возвращаемся назад, и делаем три недели с легкими лентами. Чем жестче ленты, тем больше контраст.

Примерный вариант 9-недельного цикла.

Мини-ленты:

<u>Неделя</u>	<u>Вес</u>	<u>Подходы</u>	<u>Повторы</u>	<u>Вес вверху</u>	<u>Вес внизу</u>
1	205	8	2	205	180
2	230	8	2	230	205
3	252	6	2	252	225
4	275	8	2	275	230
5	300	8	2	300	247
6	320	6	2	320	270

Легкие ленты:

<u>Неделя</u>	<u>Вес</u>	<u>Подходы</u>	<u>Повторы</u>	<u>Вес вверху</u>	<u>Вес внизу</u>
7	340	8	2	340	250
8	365	8	2	365	275
9	390	6	2	390	300

Эта схема расписана для приседов на ящик ниже параллели. Отдых между подходами от 75 до 90 секунд.

Мы используем эту систему в Вестсайде на регулярной основе. Этот метод также используется в день максимальных усилий как один из чередуемых.

Тим Гарольд делает присед со 505кг вверху и 455кг внизу. Его лучший присед 457кг. Мэтт Смит использовал тот же самый метод 522кг вверху и с 470кг внизу, что дало ему присед в 500кг.

Хоть этот метод и использовался в СССР для молодых атлетов, в Вестсайде мы используем его в наших упражнениях и достигаем успеха. Это помогло присесть двум из нас 500кг, один из Чак Вогепол, мировой рекордсмен в приседе в категории до 125кг.

В Вестсайде мы часто используем облегченный метод в жиме лежа. Для жима мы используем 4 типа лент. Для максимальной нагрузки мы прежде всего используем мощные и средние ленты. Ленты крепим сверху силовой рамы высотой 210см. Если на штанге 70кг вверху, то на груди она ничего не весит. С 205кг на штанге, вес уменьшается до 135кг в нижней точке, но вес растет по мере фазы подъема, и опять равен 205кг. На следующей тренировке максимальных усилий мы используем средние ленты, которые снимают 43кг в нижней точки. Начинаем опускать 205кг, внизу 160кг, и в верхней точке дожима опять 205кг. Легкие ленты снимают со штанги 30кг. 205 кг вверху- 177 кг внизу.

Как вы видите- чем жестче ленты, тем сильнее контраст. Эта система строит скорость и абсолютную силу, при помощи сопротивления лент. Для скоростного жима мы используем легкие ленты или монстерские мини-ленты. Жмуций без майки 227кг должен поставить на штангу 143кг. Легкие ленты снижают вес до 115кг в нижней точке. Это хорошая альтернатива обычной скоростной работе. Под обычной подразумеваем ленты, цепи и расцепители.

Для тяги, мы используем мощные ленты, приклепленные на высоте 165см, которые снимут 60кг в нижней точке. Джо Бейлес тренировался этим методом с весом в 340кг, что дало ему 352кг на соревнованиях. Это был его персональный рекорд, выше его предыдущего рекорда на 13 кг. Тим Гарольд потянул 410кг, и позже на соревнованиях потянул 388кг.

Этот метод очень хорош для тяги, для рывков с вися, подъемов на грудь, и приседов.

Используйте ваше воображение. Вы можете использовать этот метод для JM-жимов, разгибаний на трицес, жимов из-за головы, наклонных жимов. Это фантастический инструмент для любого спорта.

Это увеличит не только ваш прыжок в высоту и прыжок в длину но увеличить скорость рук. Этот метод учит вас ускоряться на протяжении всего движения. У обычного движения есть отчетливая фаза замедления. Облегчающий метод позволит устранить это явление.

С этим методом молодой игрок в мяч может не мучаться с 60кг в приседе, ведь он внизу ничего не весит. 102 кг вверху, превратятся внизу в 40кг, 143 вверху в – в 81 внизу. Это учит ускоряться. Нужно использовать в своих интересах все тренировочные методы, чтобы преуспеть.

Люди становятся сильнее каждый день и достаточно умны, чтобы максимально использовать дополнительное оборудование. Не будьте противником этого. Используйте все, что есть в вашем распоряжении. Если бы у великих лифтеров в 70ых,80ых,90ых были бы жимовые майки, костюмы для приседа, они бы их использовали. Некоторые из лифтеров ушли после 5-6 лет выступлений. Если бы у них была современная экипировка, то возможно они бы и щас конкурировали с современными лифтерами.

### *Баллистический метод*

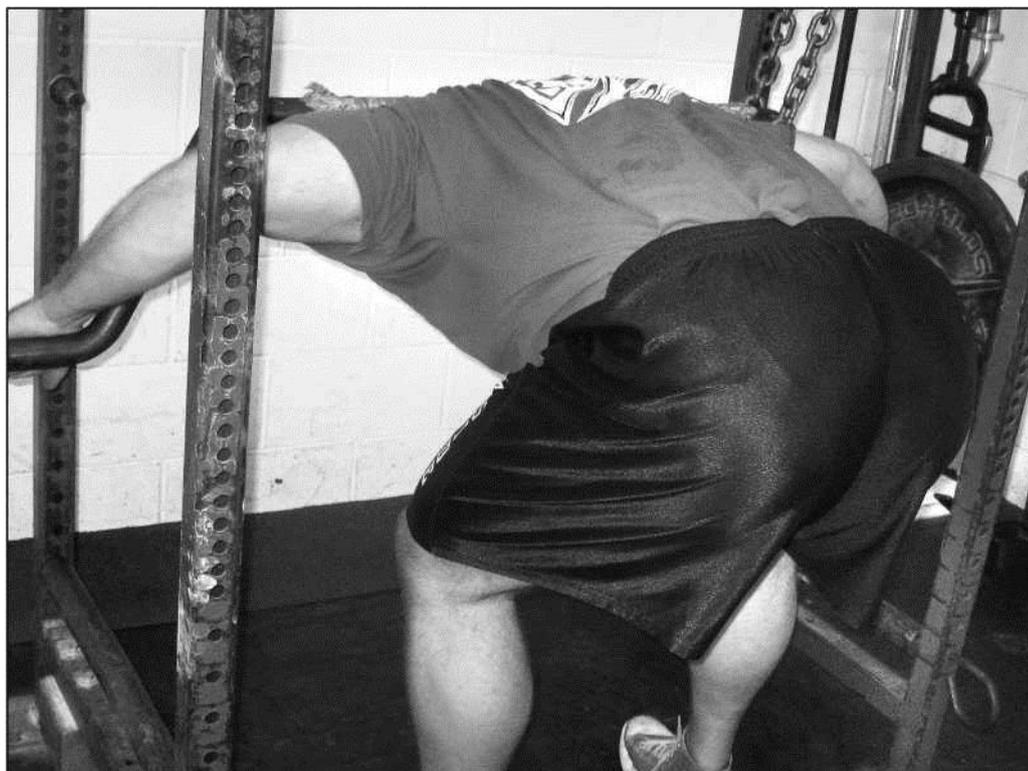
Одна из форм реактивного метода- баллистический метод. Он основывается на быстром растягивающем движении. В Вестсайде мы используем его для жима лежа с субмаксимальными весами в скоростной день. Бросьте или очень быстро опускайте штангу на грудь, тормозите ее в 2,5-10сантиметрах от груди, и резко жмите. Этот метод очень для строительства реверсивной силы. Никогда, я повторю, никогда не делайте паузу на груди в жиме. Нельзя терять кинетическую энергию. Пауза нужна только по правилам соревнований. Рефлекс растягивания мышц у опытных атлетов достигает 4 секунд, у менее опытных 2 секунды, по исследованиям Вилсона. Если вы делаете паузу больше, чем ваше время рефлекса растягивания, то вы потеряете потенциальную энергию. Кто сказал, что объект в покое не должен двигаться? Помните, первый, второй, третий законы Ньютона действуют на штангу все время- во время опускания, статичного положения и в фазе подъема.

### *Концентрический метод*

Поставьте штангу в силовую раму на нижнюю точку движения, повесьте цепи, подлезьте под нее, и поднимите. Преодоление расслабленного состояния с легким или средним весом в 50-80% развивает скорость. Если используется вес в 90% и больше, развивается максимальная сила, а не взрывная. Движение может казаться медленным, из-за величины сопротивления груза. Можно также использовать этот метод с 90-100% в день максимальных усилий.

### *Динамический метод*

Для жима или присед, 20-24 движения – это стандарт для дня динамических усилий. Для жима используйте 40-50% от максимума, с дополнительной нагрузкой в виде резины или цепей. Для приседа используйте 50-60%, также с цепями или резиной. Резина или цепи должны постоянно использоваться, чтобы убрать фазу замедления. Когда вы поднимаетесь из приседа вверх, вы замедляетесь. Но цепи и резина тянут вас вниз, увеличивая силу тяжести. Приседания на ящик, жимы лежа на полу, жимы с доски быстро развивают силу.



Многие молодые атлеты имеют очень большую взрывную силу, но у них недостаток максимальной силы. Они очень быстры в упражнениях с малым весом, но с максимальным весом они очень медленно двигаются. Это можно исправить, используя вес в 65%. Движение медленнее, но начинает расти сила. Максимальная сила проявляется в

течении 0.3 секунды. Это момент можно удлинить используя резиновые ленты для замедления быстродвигающейся штанги. Доктор Мэл Сифф был согласен с этим. У нас был толкатель ядра с результатом в 18метров 90сантиметров, который сказал, что всегда был быстрым в толчке с весом 165кг, и был быстрым в тяге с весом 257кг, при собственном весе в 113кг. Однако он не смог даже сдвинуть с места штангу весом в 272кг. Он не мог быть быстрым с этим весом. Скорость нужна чтобы преодолеть сопротивление.

#### *Увеличение веса маятниковым методом*

В скоростной день, используйте трехнедельный маятник. К примеру, в приседе используйте 50% в первую неделю, 55% во вторую, 60% в третий, а на четвертой опять 50%. Можно менять ленты на цепи или расцепители, используйте облегчающий метод, или меняйте ширину хвата штанги.

#### *Работа на приоритетные мышцы*

Тренируйте самые неразвитые мышцы в первую очередь, или те движения, которые отстают.

#### *Словесные команды*

Всегда используйте вербальные команды, такие как: жми! голову вверх!

#### *Сопряженный последовательный метод*

Всегда меняйте подсобные упражнения в скоростной день. Чем больше вам нужен результат, тем чаще надо менять малое количество подсобных упражнений. Меняйся- это очень трудно для многих лифтеров. Мы комбинируем несколько методов в скоростной день. Если использовать только один метод, ваши тренировки будут не продуктивными. Никто не будет сильным, просто прочитав книгу. Стать сильным вы можете, только если признаете свои слабости.

# ВВЕДЕНИЕ В ТРЕНИРОВОЧНУЮ СИСТЕМУ ВЕСТСАЙД БАРБЕЛЛ

Если вы хотите выделиться в спорте, вы должны развить специфические качества, которые нужны именно в вашем виде спорта. Не обобщайте силу, нет слабых или сильных, быстрых или медленных. Однако вы можете быть сильным, но медленным, а можете быть слабым и быстрым. Некоторые верят, что есть только один метод тренировки с весами. Они не признают индивидуальную необходимость развивать необходимые качества, такие как скорость или максимальная сила. Многие также думают, что очень сильный человек не вынослив, или менее быстрый, чем человек со средней силой.

В системе Вестсайда используется сопряженная периодизация. Это значит, что мы тренируемся по нескольким методам одновременно. В отличие от «западного» метода периодизации, который подразумевает разные периоды подготовки, в Вестсайте разные периоды подготовки идут одновременно.

Метод Вестсайд Барбелл основан на трех базовых методах достижения максимальной нагрузки мускулов:

1. Метод максимальных усилий
2. Многоповторный метод
3. Метод динамических усилий

## Беглый взгляд на систему

Вестсайдовский микроцикл имеет длину 7 дней. Два дня для приседа, два для жима, два для тяги. По одному дню максимальных усилий для приседа, жима и тяги, и по одному дню для динамических усилий для приседа, жима и тяги.

Присед и тягу мы тренируем в один день. Скоростной день идет через 72 часа после дня максимальных усилий. Это время, достаточное для восстановления.

Тренировочная неделя состоит из 4 дней:

Понедельник: День максимальных усилий в приседе и тяге

1. Упражнение максимального усилия:

Упражнение максимального усилия тренируется используя метод максимального усилия. Работайте максимум в 1-3 повторениях. Иногда используйте многоповторный метод и подходы до отказа.

Пример схемы упражнения с максимальным усилием:

Тяга с резиновыми лентами

Подходы	Повторы	Вес
2	5	60
1	3	102
1	2	143
1	1	184
1	1	206
1	1	225
1	1	247 л.рекорд
1	1	261 неудачно

Периодизация максимальных усилий:

	Цикл 1	Цикл 2
Неделя 1	Гуд-монинги с гнутым грифом	Тяга санок
Неделя 2	Присед на низкий ящик	Тяга станочная с резиной
Неделя 3	Отдых	Тяга санок
Неделя 4	Работа в экипировке	Гуд-монинги с паузой

Это схема- примерная. Не планируйте дни максимальных усилий на долгий период.

#### 2. Дополнительные упражнения:

Для каждого лифтера индивидуальны. Делайте упражнения, которые устраняют ваши слабости или улучшают ваш результат в присед и тяге: работа на ягодицы и бицепсы бедра, работа на низ спины или пресс. К примеру можно сделать один тяжелый сет из 5 повторов гиперэкстензий в тренажере, сделать 3-5 подходов по 6-12 повторов на бицепсы бедра и ягодицы или несколько подходов сгибаний с отягощением в виде резиновых лент.

#### 3. Несущественные упражнения :

Это работа на пресс сидя в тренажере для тяги книзу в 3-4 подходах по 8-15 повторов, и работа на низ спины, к примеру обратные гиперэкстензии по такой же схеме, что и пресс.

4. Другие упражнения: это работа на хват, на мышцы шеи. Их можно делать при недостатке объема основной тренировки.

Примерная тренировка в понедельник:

Тренировка #1:

1. Тяга стоя на плинте работа на максимальный сингл
2. Сгибания ног в тренажере 4x6-8
3. Разгибания ног с весом 3x10
4. Обратные гиперэкстензии 3x10
5. Работа на шею 2x20

Тренировка #2:

1. Приседы на низкий ящик работа на максимальный сингл
2. Сгибания ног с резиной 3x15
3. Обратные гиперэкстензии 3x15
4. Работа на спину с бревном(?) 3-4 подхода

Тренировка #3:

1. Обратные гиперэкстензии 5-8x8-12
2. Пресс на тренажере для широчайших 5-8x8-12
3. Тяга т-штанги 3-5 подходов
4. Работа на хват 3-5 подходов

Среда: День максимальных усилий в жиме лежа

1. Упражнение максимального усилия: Работаем в 1-3 повторениях на максимум.

Упражнение максимального усилия тренируется используя метод максимального усилия.

Иногда можно использовать многоповторный метод .

Примерная тренировка в среду:

Жим с двух досок

Подходы	Повторы	Вес	
2	5	43	на грудь
1	3	61	на грудь
1	2	84	на грудь
1	1	102	на грудь
1	1	125	ставим доски
1	1	143	
1	1	165	
1	1	188	
1	1	206	
1	1	215	л.рекорд,

## Периодизация максимальных усилий:

	Цикл 1	Цикл 2
Неделя 1	Жим лежа на полу	Жим гантелей на разы
Неделя 2	Жим лежа с лентами	Жим с 3 досок
Неделя 3	Дожимы в раме	Жим с цепями
Неделя 4	Жим в майке	Отдых

И опять же, это примерная схема. Не планируйте дни максимальных усилий на долгий период.

2. Дополнительные упражнения: Для каждого лифтера они индивидуальны. Можно делать упражнения для усиления трицепса, такие как разгибания на трицепс с гантелями или штангой, жим с 3-6 досок, JM-жимы, жимы узким хватом.

3. Несущественные упражнения: Это упражнения на широчайшие и верх спины, такие как тяга книзу, можно делать 3-4 подхода по 8-15 повторений, также это упражнения на плечи: жим гантелей или подъемы на дельты.

4. Другие упражнения: работа на ротаторную манжету плеча, тяга санок, тренинг предплечий.

## Примерная тренировка в среду:

### Тренировка #1:

1. Жим с лентами работа на максимальный сингл
2. Разгибания на трицепс 5x8
3. Тяга сидя с упором в грудь 3x10-15
4. Подъемы на бок дельты 3x10-15
5. Бицепс-молоток 2x20

### Тренировка #2:

1. Жим гантелей многоповторные сеты с 2 весами, или 3x8-15
2. Разгибания на трицепс 3x5
3. Тяги книзу в тренажере 4x 10
4. Тяга санок 4 прохода

### Тренировка #3:

1. Жим с 2 досок работа на максимальный сингл
2. Жим с 4-5 досок работа на максимум в 5 повторениях
3. Разгибания из-за головы 3x15
4. Тяга одной рукой 3x15
5. Тяга к подбородку 3x15

### Правила дня максимальных усилий:

1. Не готовьтесь ментально, перегорите.
2. Не планируйте слишком многое заранее.
3. Самые важные вещи- время под нагрузкой и напряжение, а не рекорды.
4. Количество повторений с весом в 90% и выше не должно быть больше 2-3.  
Сделайте один подход на 90%, один на 95-98% и один на максимум.
5. На предельный максимум не нужно ходить каждую неделю.

### Стандарты дней максимальных усилий:

- Нагрузка: 90-100% +
- Количество упражнений с максимальным усилием в одной тренировке: 1
- Количество упражнений с макс.усилием в неделю. 1 для приседа\тяги и 1 для жима
- Повторы 1-3
- Отдых 2-5 минут
- Смена упражнений каждые 1-2 недели

### Пятница: День динамических усилий в приседе и тяге.

1. Присед на ящик- это основное упражнение для приседа и тяги. Вы можете делать 6-8 подходов по 2 повтора с 40-60% в зависимости от вашей подготовленности.  
Количество подходов может изменяться от того, пользуетесь ли вы цепями и резиной.
  - 5-6x2 с резиной
  - 6-8x2 с цепями
  - 8-12x2 просто со штангой

### Очень важный фактор- уровень подготовки, от него зависит используемый вес.

- Продвинутые 40-50%
- Средний уровень 45-55%
- Новички 50-60%

Это может показаться странным, но чем выше ваш уровень подготовки, тем больше силы вы можете приложить к штанге. Новички используют только 40% от своих сил, в то время как опытные атлеты до 70-80%.

### Примерная тренировка приседа в пятницу:

#### Присед на ящик

Подходы	Повторы	Вес
2	3-5	61
2	2	84
1	2	102
1	2	125
1	2	143
8	2	170

2. Скоростные тяги: Взрывные синглы с весом 50-70% от максимума. Их надо делать после приседов на ящик, но не каждую неделю. Обычно выглядит так- 50-60% вес от максимума в тяге, делаем с этим весом 5-6 синглов.

Примерный расклад по тяге:

Тяга	Подходы	Повторы	Вес
	1	1	61
	1	1	102
	1	1	143
	5	1	184

3. Несущественные упражнения: Упражнения на пресс и низ спины.

4. Другие упражнения: упражнения на хват, шею.

Примерная тренировка в пятницу:

### Тренировка #1:

1. Присед на ящик 6x2x45% с лентами
2. Скоростная тяга 5x1x45% с мини-лентами
3. Обратные гиперэкстензии 4x10
4. Поднимание прямых ног 4x10

### Тренировка #2:

1. Присед на ящик 12x2x55%
2. Тяга санок 5-6 проходов с тяжелым весом
3. Обратные гиперэкстензии 3x 6-8
4. Тяги книзу до живота 2x15
5. Работа на шею 2-3 подхода

### Тренировка #3:

1. Присед на ящик 8x2x50% с цепями
2. Скоростная тяга 6x1x60%
3. Сгибания ног 5x8-12
4. Пресс на блоке 3-4 подхода
5. Тяга санок 2-3 прохода с легким весом.

Воскресенье : День динамических усилий в жиме лежа

1. Жим лежа: Работайте в 8 подходах по 3 повтора с разным хватом на каждой тренировке. Для опытных атлетов вес 45-50% от максимума, для новичков- 50-60%.

Примерная тренировка жима в воскресенье:

### Жим лежа

Подходы	Повторы	Вес
2	5	20
2	3	43
1	3	61
8	3	84

2. Дополнительные упражнения: Работа на трицепс: жим узким хватом, JM-жимы, разгибания с гантелями или штангой. 4-6 подходов по 8-12 повторений или тяжелый подход в 5 повторений.

Несущественные упражнения: отжимания или разгибания на трицепс локтем вверх, работа на верх спины- тяги книзу или другие тяги и упражнения на плечи, такие как подъемы на дельты и отжимания с весом.

4. Другие упражнения: упражнения на ротаторную манжету плеча, тяга санок, тренинг предплечий.

## Примерная тренировка в воскресенье:

### Тренировка #1:

1. Жим лежа 8х3х45% с цепями
2. Жим с 4-5досок 2-3х5
3. Тяга книзу 3х15
4. Подъем на перед.дельты 3х15
5. Тяга санок 2-3 прохода с очень легким весом

### Тренировка #2:

1. Жим лежа 10х3х35%
2. Жим лежа узким 5х5
3. Разгибания локтем вверх 2х20
4. Бицепс-молоток 2х20
5. Обратные г-экстензии 2-3 легких подхода по 25-35 повторений
6. Работа на пресс 2-3 легких подхода по 25-35 повторений

### Тренировка #3:

1. Жим лежа 8х3х45% с мини-лентами
2. Разгибания с гантелями 5х12 лежа на полу
3. Тяги сидя с упором в грудь 5х12
4. Попеременный подъем на дельты 2х15
5. Работа над ротаторами плеча 4—8 легких подходов

## Правила дня динамических усилий:

1. Скорость штанги –самый важный фактор.
2. Соблюдайте процентовки .
3. Один скоростной подход надо делать за время, за которое вы делаете подход с максимальным весом.
4. Максимально вкладывайтесь, независимо от веса штанги.
5. Делайте некоторые подходы тяжелее, чтобы прочувствовать скорость

## Стандарты дня динамических усилий:

- Нагрузка: 40-60%
- Количество д.упражнений за тренировку: 1 (2 когда делаем и присед и тягу )
- Количество д.упражнений за неделю 1-2 для приседа\тяги и 1 для жима
- Повторы 2 для приседа, 3 для жима, 1 для тяги
- Отдых 30-90 секунд
- Длина одного цикла 3—4 недели

# РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ СИЛ

Тренируя толкателя ядра с результатом в 21 метр 25 см, Кевина Акинса, я нашел, что толкатели ядра очень взрывные и очень сильные. После того как Кевин, при весе 118 кг, присел 205 кг, пожал 164 кг, потянул 227 кг, сделал подъем на грудь с весом 125 кг, он толкнул ядро на 18 метров. В ветеранской категории, при весе 150 кг, он присел 375 кг, пожал 250 кг, потянул 322 кг, сделал подъем на грудь с весом 190 кг, он толкнул ядро на 21 метр 25 см. Он стал быстрым и мощным. Кевин был очень хорош, но что лучше в спорте?

Удо Бейер из ГДР был, мягко говоря, невероятно сильным. При весе 160 кг, он присел 450 кг без экипировки, пожал 305 кг, но самым сильным его упражнением был швунг в 300 кг, 10 синглов подряд. Его лучший результат в 1978 году был 21,8 метра, что было мировым рекордом. Потом он спродвинулся и сделал в 1986 году новый мировой рекорд в 22,28 метра. Его результаты были связаны с его силой. Его сокомандник, Ульф Тиммерманн был надеждой на будущее. Он не был таким сильным, как Удо. Ульф приседал 330 кг, жал 190 кг, поднимал на грудь 160 кг. Но он был быстрее с весами в 50-70% от максимума. Ульф толкнул ядро на 22,7 метра (мировой рекорд). Команда ГДР нашла, что для успеха надо быть более сильным и более быстрым.

Василий Алексеев, великий советский супертяжеловес, прекрасный пример важности скорости. Он был 10-ым в конце 1960-ых. Тогда он был обязан худеть, чтобы делать упражнения настолько быстро, чтобы тренеры были удовлетворены. Как только он достигал нужной скорости, ему разрешали набирать вес. Как только его скорость падала, его заставляли опять худеть. Результатом этого было то, что у него больше мировых рекордов, чем у всех остальных тяжелоатлетов. 40 лет назад в СССР знали как становиться сильным и быстрым.

Становится сильным можно, но надо становиться и быстрым. Мы в Вестсайде поняли, что это так, в 1983 году. Мы постоянно становились сильнее, но не могли победить на соревнованиях. Мы становились все сильнее, но при этом становились медленнее. Мы начали использовать динамический метод с субмаксимальными весами. В 1993 году мы использовали в скоростных тренировках 72% от максимума. Сейчас, в 2001 году, мы используем 45% и можем еще уменьшить вес. В 1993 мы были сильными, а теперь мы сильные и быстрые, и будем становиться все быстрее. Если вы быстрые, не забудьте становиться сильными.

Помните два основных момента – надо быть взрывным, быстрым и вы должны находиться под максимальной нагрузкой.

## *Максимальная сила*

Начнем с максимальной силы. Это основной тип силы. Никто не может сделать 10-12 повторов с весом 180 кг, если его максимум 190 кг. Но если присесть 250 кг, вполне возможно присесть 180 кг в 10 повторах. Точно также, бегун на дальние дистанции, который приседает 68 кг на 100 раз, сильнее бегуна, который приседает 22 кг на 100 раз. У более сильного человека может быть большая выносливость, особенно силовая выносливость.

## *Силовая выносливость*

Что такое силовая выносливость? Силовая выносливость- способность длительно прилагать максимальное усилие без потери работоспособности. Есть две формы силовой выносливости- статическая и динамическая.

Для развития силовой выносливости, надо обратить внимание на интенсивность или скорость выполнения упражнений. Если вы бегун на средние дистанции, упражнение с темпом 1 повтор в секунду, в течении 60сек, и отдохните, пока пульс не придет в норму. Повторите. Ваша работоспособность определяется тем, сколько подходов вы сможете сделать после первого. Вы можете чувствовать в себе выносливость для бега, но вы скорее всего не сможете боксировать 3 раунда. Вы должны изучать специфику упражнений вашего спорта.

Повторения до отказа-это метод развития силовой выносливости. Используйте субмаксимальные веса. Не надо делать 75% от максимума, ибо так развивается сила, не выносливость. Гипертрофия – побочный продукт тренировок, выполнение повторений до отказа может увеличивать объем. Однако работа до отказа может понизить интенсивность и добавить массы мускулам, что возможно не желательно если вы пытаетесь удержаться в рамках своей весовой категории. Очень важно придерживаться правильной процентовки. Для силы, применяемой для улучшения скорости, вес при работе до отказа должен быть 30-50%. Для тяжелоатлетов – 50-75%, для видов спорта, где требуется стойкость – 50-80%.

Доктор Т. Алан и профессор Л. Барога предлагают делать 9-12 подходов за тренировку. Это очень трудно, зато быстро и эффективно. Результат появится быстро. Поскольку метод ментально и физически тяжелый, мы рекомендуем тренироваться по нему не более двух недель подряд.



*Скоростная сила*  
Пауэрлифтинг и тяжелая атлетика – это виды спорта, где используется скоростная сила. И там, и там надо иметь скорость и силу, чтобы выполнить подъем. Вы должны работать с разными весами для развития быстрой силы. Мы для этой цели используем два вида тренинга:

- Динамический день с весами 40-60% для увеличения силы.
- День максимальных усилий, когда мы используем очень тяжелые веса в подсобных упражнениях

Гость по имени Рокко и я делали работу на силу-скорость. Лучший присед на ящик у Рокко – 188кг с 2 двумя зелеными и синими резиновыми лентами. Когда я использовал 2 зеленые и синие ленты, мой лучший соревновательный присед был 409кг. Максимум Рокко – 306кг. Ему не хватает скорости.

Когда вы используете динамический метод, вы должны использовать суб-максимальные веса. Хотя некоторые советуют нагружать 66-85% при работе на 3-6 повторов, мы используем 50-60% в двух повторах в подходе. Новичкам надо делать минимум 6 таких подходов, опытным не более 12 подходов. Присесть надо на ящик на уровень параллели. В жиме лежа используем вес в 60% от максимума в 8 подходах по 3 повтора. Между подходами и в приседе и в жиме должно быть 60 секунд или меньше. Важно делать все с максимальной скоростью.

### *Силовая скорость*

Силовая скорость- это способность двигать максимальные веса с максимальной скоростью. Для развития силовой скорости мы используем метод максимальных усилий. В день максимальных усилий мы должны приложить максимальное усилие к весу в 100% и выше. Когда вы делаете вес больше 100%, вы напрягаетесь максимально. Достаточно 1-2 повторений. Для целей пауэрлифтинга лучше делать три повтора: один с весом 90%, и два с вашим максимальным весом или выше максимума. Для тяжелой атлетики можно использовать такие упражнения как тяга с подъемом на грудь или просто подъем на грудь (4-10 подъемов). Как вы можете узнать, что у вас не хватает силовой скорости? Чак Вогепол делал работу на скорость с гостем по имени Джек. Они использовали 184 кг с синими резиновыми лентами и у них была одинаковая скорость. Когда Чак добавил на штангу 40кг, Джек не смог сделать этот вес. Чак продолжал работать и с 265кг и с 288кг. Как? У Чака есть скоростная сила и силовая скорость. У Джека нет силовой скорости. У Чака лучший присед 455кг в категории 100, а у Джека 306кг в той же категории.

Когда вы используете 90% и больше в течении более чем 3 недель подряд, ваш прогресс стропорится. Чтобы избежать этого, меняйте упражнения максимального усилия каждую неделю. Это – сопряженный метод.

### *Изометрическая сила*

Как развить квазиизометрическую силу? В пауэрлифтинге вы можете жать или тянуть долгое время, пока не выйдете в верхнюю точку жима или тяги. Но в других видах спорта могут встретиться в схватке два полузащитника или два борца. Их скорость будет очень медленной. В этом случае есть отличие от стандартных изометрических упражнений, в которых штанга неподвижна. Чтобы развить квазиизометрическую силу, поставьте штангу на ту позицию, в которой у вас есть проблема (например в 10см от груди).

Потом добавьте большое количество резиновых лент на штангу, и попытайтесь выжать. Дожим будет практически невозможным. Таким способом можно построить максимальную силу и гибкость, но при этом этот метод не дает ни мощности, ни скорости.

В стандартных изометрических упражнениях, сила развивается не только при сохранении строго заданного угла движения, но и под углом плюс-минус 15 градусов. Здесь скорость равна нулю. Когда мы жмем штангу с груди, период изометрического усилия очень короткий. То же самое можно сказать и о тяге с пола. Изометрическое напряжение занимает доли секунды. В видах спорта, где нужна скорость, изометрическая сила практически не задействуется. Изометрическая сила подключается тогда, когда необходимо развить абсолютную силу для приложения усилия на протяжении 3-5 секунд. Но абсолютную силу можно также развить, улучшив взрывную силу. В чистой изометрии, увеличение мышечного напряжения идет медленно, а во взрывной изометрии, напряжение растет быстро. К примеру, если вы посмотрите на выполнение тяги, движение начинается при нулевой скорости, разгоняется и под конец замедляется и идет практически изометрически.

Изометрические упражнения появились в 1950ых. Это был эффективный метод развития силы под нужным углом, и при этом не требовал большого количества оборудования.

Знаменитый Боб Хоффман из зала «York Barbell» делал силовые рамы для изометрии в 1960ых. Т.Хеттингер и Э. Мюллер обнаружили, что маленькие изометрические тренировки каждый день в течении 10 недель повысили их силу примерно на 5%.

Всегда будет вопрос, что продуктивнее- динамические или изометрические упражнения? По моему мнению надо тренировать оба. Всегда есть за и против для каждого типа тренинга. Плюсы изометрии:

- Изометрия требует меньше времени.
- Вы можете поддерживать скоростную силу, пока тренируетесь изометрически.
- Изометрия не прибавляет массы мышцам, что удобно для тех, кто не хочет вылезать из категории.
- Изометрия улучшает технику в «мертвых» точках.
- Максимальное усилие может быть дольше, чем при динамической работе.

Когда вы делаете динамическую работу, максимальное усилие идет доли секунды в «мертвых» точках траектории. Когда вы делаете скоростные тяги, все выглядит хорошо. Однако, когда вы делаете тягу с максимальным весом, штанга может остановиться на уровне колен или при дотяге. Надо быть очень быстрым в минимаксимальной точке. Трех-секундные изометрические удержания в этом случае могут быть равны множеству динамических подъемов.

Может показаться странным, но задержка дыхания может улучшить вашу выносливость. Помните, пловцы вдыхают только каждые 3-4 гребка.

Недостатки изометрии:

- Если вы новичок- то вам лучше не заниматься изометрией.
- Изометрия «грузит» ЦНС.
- Если делать только изометрию, будет страдать координация.

- Задержка дыхания на долгое время может отрицательно сказаться на сердечно-сосудистой системе.

Как выполнять изометрические упражнения?

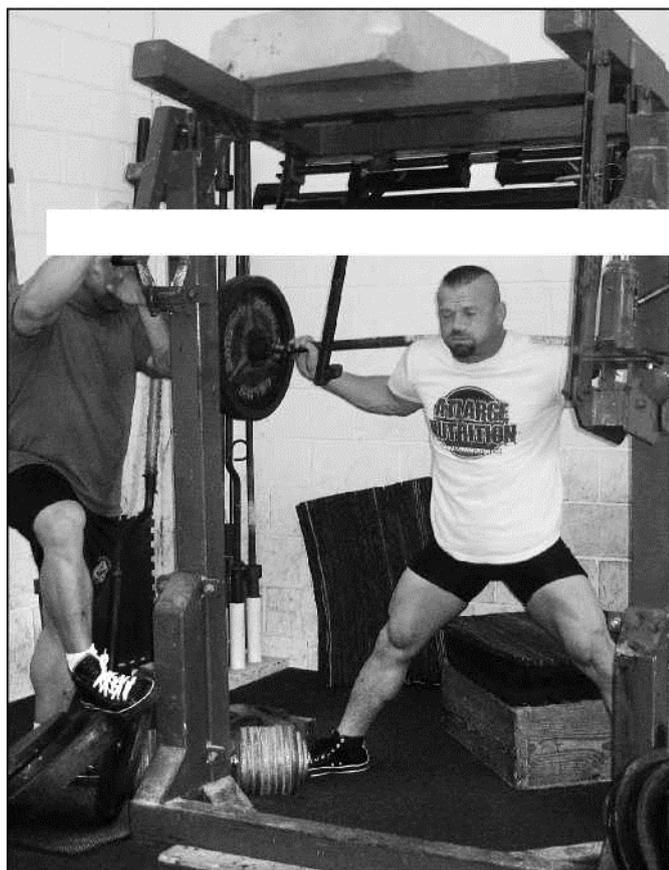
Простейший способ- это тянуть или толкать вес закрепленный в разных позициях. К примеру, если у вас слабый старт в тяге, изометрически тяните штангу, закрепленную в этой части траектории, также и в точке у колен или в точке верхней точке дотяга.

Во всех изометрических упражнениях используйте субмаксимальные или максимальные веса. Тяните или толкайте в течении 2-6 секунд.

Квазиизометрические упражнения – упражнения в коротком промежутке траектории. Их можно делать, закрепив несколько резиновых лент с каждой стороны. Медленно подымайте штангу пока пускают ленты. Крепите ленты так, чтобы они давали вам свободу движения на месте вашей минимаксимальной точки.

Динамические изометрические упражнения позволяют тянуть или толкать штангу быстро в коротком промежутке. Из-за короткого движения можно делать несколько повторов. Важно производить движение с такой скоростью, чтобы сместить кривую сила-время в сторону силы. Над статической изометрией мы работаем в течении 3-5 секунд. При динамической изометрии усилие ограничено одной секундой. Три односекундных усилия могут заменить одно трехсекундное.

Выберите 3-5 позиций для статической работы в 15 градусах выше и ниже минимаксимальной точки. Хотя изометрические упражнения развивают абсолютную силу, они также и развивают динамическую силу. Верхошанский нашел, что время удержания равно интенсивности нагрузки при удержании.



Я всегда предпочитал метод Хоффмана. К примеру, поставьте 180кг в упоры. Держите в течении 3-6секунд. Вес 180кг, к примеру- это 75% от вашего максимума в 270кг. Очень трудно вычислить, какую реально силу вы прилагаете к неподвижной штанге.

Для развития абсолютной силы держите максимальную напряженность. Для взрывной скорости напрягайтесь на 70-80%. Изометрические упражнения очень эффективны, но и очень затратны для организма.

Чем быстрее происходит подъем, тем меньше работа над проблемной точкой. Подробное объяснение можно найти в книге Верхошанского *The Fundamentals of Special Strength-Training in Sport*.

Помните, чем быстрее вы прилагаете усилие к грузу, тем лучше. Не работайте над изометрией более 10 минут за тренировку. Как и любые другие виды упражнений, меняйте

изометрические упражнения регулярно. Для взрывной силы надо прилагать усилия к грузу на короткое время. Самая простая форма изометрии- напряжение мышц в позировании, как в бодибилдинге. Это доказано Воробьевым в 1978 году, а также Анохиным и Прошеком. Я надеюсь, что это часть книги пробудит в вас желание попробовать новый тип тренинга.

## *Взрывная сила*

Взрывная сила- это способность мышц и ЦНС быстро прилагать максимальное усилие после длительного мышечного расслабления. Исследования Фролова и Левшунова в 1979 года показали что высококвалифицированные тяжелоатлеты, с высоким результатом в толчке с груди, очень быстро производят подсед и переключаются на дожим штанги.

Взрывная сила- это особый тип силы. Этот тип силы лучше всего показывается после механического растяжения мышцы, сменяющегося резким сокращением. Это реактивная способность изменять направление движения. Для тяги, используйте подъемы на грудь с вися. Для жима- баллистический метод, или в нескольких словах- бросай и лови, жимы лежа на полу, с длинной фазой отдыха перед напряжением. Для приседа, приседайте на ящик правильно. Садитесь на ящик, расслабьте бедра и ягодицы, держа все остальные мышцы в напряжении.

Взрывная сила развивается после мощного растяжения, которое увеличивает кинетическую энергию в фазе опускания веса. Шоковый тренинг строит взрывную силу. К примеру можно привести:

- Подъемы на грудь с вися или рывок с вися.
- Прыжки в глубину
- Швунги
- Приседы на ящик или приседы на ящик с резиной, цепями или расцепителями.
- Два лучших способа построения взрывной силы :
- Динамическое преодоление статического состояния
- Динамическое преодоление расслабленного состояния.

Присед на ящик соответствует обоим. Некоторые мускулы находятся в статичном положении, некоторые в расслабленном. Прежде чем идти дальше, я хочу задать вопрос- почему многие не могут улучшить свои прыжки , хотя их присед растет? Самая вероятная причина этого в том, что вес на штанге в приседе растет, а скорость движения штанги падает. Они концентрируются на силовой скорости, забывая о скоростной силе. Примерно 80 подъемов штанги в месяц надо тратить на скоростную силу, а на силовую скорость – около 16 подъемов штанги. Их надо делать на одной неделе. Если вы будете работать только над быстротой, вы начнете терять в абсолютной силе через 2 недели. Если работать только над абсолютной силой, то через 2 недели начнутся потери в скорости движения. Вы должны тренировать оба типа движений в неделю.

Можно упомянуть о некоторых вещах. Боксеры боксируют в перчатках весом 8 унций. На тренировках некоторые используют перчатки в 16 унций, и когда они переходят обратно на 8 унций, их скорость рук растет. Это пример контрастного тренинга для взрывной силы. Спринтеры бегают в жилетах с грузом или с парашютом для увеличения результатов.

Это также можно назвать контрастным методом.

Прыжки в глубину обеспечивают реактивное движение через использование импульса падения падающего тела, подъемы на грудь или рывки с вися, приседы на ящик позволяют телу работать в нужных углах, предварительно растянув мышцы. Независимо от высоты ящика, углы седа остаются близкими к плиометрическим упражнениям. Тяги с вися можно делать с разной высоты, также как и приседы на ящик.

Плиометрия- еще один тип шокового тренинга. Остальные методы- метод максимального увеличения фазы опускания, форсированные повторы, все контрастные методы, и частичные повторы.

### *Ускорительная сила*

Чтобы развивать ускорительную силу, необходимо использовать кроме штанги и гантелей еще и резиновые ленты и цепи. Я надеюсь, что их использование сможет значительно повысить нагрузку во движения. Это значит, что каждый может подбирать сопротивление под себя, чтобы тренироваться эффективней.

### *Эксцентрическая и Концентрическая силы*

Пауэрлифтинг требует наличия многих силовых качеств. Два из них- это способность поднимать и способность опускать веса. Это и есть эксцентрическая и концентрическая работа. В жиме на соревнованиях пауза необходима, но на тренировках она не нужна. У очень опытных лифтеров рефлекс растяжения равен 2 секундам, у очень опытных атлетов достигает 4секунд (по исследования Уилсона 1998 года).

### *Концентрическая сила*

Поскольку присед и жим требует эксцентрической работы вкупе с концентрической работой, надо работать над обеими составляющими. В тяга нет опускания веса, есть только концентрическая часть движения. Чтобы преодолеть инерцию покоя, надо приложить много сил к отрыву штанги. В Вестсайде мы делаем гуд-монинги и половину гуд-монингов мы делаем концентрически, подвешивая гриф на крепких цепях. Цепи мы используем вместо силовой рамы, чтобы дать штанге свободно двигаться. Это развивает способность стабилизировать штангу.

Метод поддержки цепями мы также используем и в жиме лежа. В этих упражнениях придется преодолевать инерцию покоя без помощи рефлекса растяжения. Физически это очень трудно, но именно такой тип силы требуется в тяге. Мы используем различные грифы, которые меняют расстояние между низом спины и центром штанги. Мы используем множество разных грифов с разной высотой, чтобы гарантировать развитие силы на всем протяжении движения. Это очень неудобно, и представляет собой только работу на силу, но не на технику. Это метод тренинга нужен для преодоления минимаксимальной точки, которую обычно называют «мертвой» точкой. Обычно эта точка появляется там, где рычаги тела находятся в плохой позиции, из-за чего возникает повышенное сопротивление.

Импульс- это продукт массы объекта и его скорости. Он может помочь вам преодолеть минимаксимальную точку.

### *Эксцентрическая сила*

Что мы действительно знаем об эксцентрической работе? Эксцентрическая фаза или фаза опускания вызывает мышечную боль и жжение о которых говорят бодибилдеры. Когда опускание выполняется медленно, это способствует гипертрофии мускулов. Мы также знаем, что если вы хотите увеличить абсолютную силу, и при это делаете только эксцентрические упражнения, у вас ничего не получится.

В конце 1970ых, Майк Бриджес экспериментировал с эксцентрическим жимом лежа. Он сказал мне, что единственный результат, который он получил от этого тренинга – повреждения грудных мышц. Это подтверждают исследования, которые показывают, что большинство травм происходит во время фазы опускания веса.

Винс Анелло также экспериментировал с эксцентрической работой, выполняя эксцентрические тяги с весом 400кг. Когда он вернулся к обычной тяге, результат его неприятно удивил- сила упала.

Винс сказал мне, что если что-то и может увеличить тягу, то это точно не эксцентрический метод. Что это означает? Эксцентрика бесполезна? И да и нет. Если тренировать только эксцентрику- то тренинг будет безрезультатным. Однако, если делать короткие силовые циклы и эксцентрический тренинг с концентрической фазой, то это может приносить результат, если делать упражнения с оптимальной скоростью.

Тренинг с тяжелыми весами увеличивает силовой потенциал в мышцах, а тренинг с легкими весами с быстрой концентрической фазой улучшает скорость и растит взрывную силу. Очевидно, что без фазы опускания не будет растяжения мускулов, необходимого для последующего усилия.

Кинетическая энергия накапливается в эксцентрической фазе. Благодаря этому, мы можем использовать энергию упругости, накопленную в сухожилиях и связках тела. Фаза опускания должна быть как можно более быстрой, чего нельзя добиться простым увеличением веса.

Как можно это сделать? Использование резиновых лент ускорит фазу опускания. Комбинация эксцентрических и концентрических форм активности формирует натуральный тип функционирования мускулов, который называется растягивающе-сократительным циклом (РСЦ) (исследования Нормана и Коми 1979года, Коми 1984 года). В вычислении кинетической энергии, увеличение скорости более важно чем увеличение массы. Подседы очень важны в тяжелоатлетических упражнениях. Когда тяжелоатлет падает под штангу, он производит кинетическую энергию для изменения положения штанги. Это падение под штангу нельзя путать с фазой опускания. В эксцентрической фазе должна быть напряженность мускулов. В подседе нет напряжения мускулов.

Мы знаем, что при опускании штанги используется на 40-50% больше мускулов, чем при подъеме. Чем тяжелее штанга, тем медленнее мы ее опускаем. Однако это контрпроизводительно. Замедляя опускание, мы расходуем энергию, сохраненную в мышцах и связках. Миостатический эффект возникает тогда, когда мышцы растянуты под действие внешней силы. Да, это вызывает рефлекс растяжения, но чем быстрее эксцентрическая фаза, тем больше это рефлекс увеличивается. Это, конечно же, негативно отражает на сухожильном рефлексе Гольджи. Сухожильный рефлекс Гольджи помогает предотвратить избыточные и потенциально опасные нагрузки на сухожилия. Используя быстрое опускание, мы пытаемся обойти это явление.

В своей книге *Science and Practice of Strength Training*, Зациорский пишет, что атлеты высокого уровня развивают очень высокую силу упругости в сухожилиях, но не в мускулах. Это должно нам сказать, что штангу надо опускать на оптимальной скорости, по мере роста веса. Если штанга замедляется при росте веса, длина мышцы увеличена, увеличена напряженность в мышцах, что может привести к травмам.

Миостатический рефлекс сбалансирован рефлексом Гольджи, который тормозит мышечную активность, в результате чего мы не можем поднять тяжелые веса в концентрической фазе. Конечно же, это ограничивает потенциал поднятия тяжелых весов на тренировках или на соревнованиях.

Ответ на дилемму- использовать только достаточную напряженность в эксцентрической фазе, чтобы контролировать штангу. Если каждый будет использовать 40-50% мышечного напряжения для опускания штанги, не имеет смысла использовать только 50% вашей эксцентрической силы для опускания веса? Это будет способствовать более сильной концентрической фазе, а значит более высокому результату.

Мы нашли, что когда мы выполняем скоростную растягивающую работу в приседе и жиме, что движение в эксцентрической фазе происходит со скоростью 0,7-0,8 метра в секунду. То есть скорость такая же, как и в концентрической фазе. Это максимизирует рефлекс растяжения. Проще говоря- чем ниже, тем быстрее надо двигаться. С околорекордными весами наблюдалась такая же тенденция. И эксцентрическая и концентрическая фазы имели скорость 0,45-0,6метра в секунду. Эти результаты были получены со штангой и с резиновыми лентами. Время опускания было более длительным при использовании штанги с лентами. Эксцентрическая фаза в скоростном приседе и в скоростном жиме лежача была 0,4м\с, концентрическая фаза была 0,6м\с. С околорекордными весами эксцентрическая фаза была 0,37м\с, а концентрическая фаза была 0,4-0,5 м\с. Это означает, что использование резиновых лент может играть ценную роль в увеличении эксцентрической фазы движения. Они будут учить вас использовать меньше напряжения при опускании. Веса становятся тяжелее, скорость штанги должна быть оптимальной, независимо от дополнительного сопротивления.

Вышеупомянутые данные были собраны используя данные 8 человек, приседающих 410 кг и более и 8 человек, жмущих 272кг и более. Результаты были почти одинаковыми в обеих фазах, у жимовиков были различия в десятых долях метра. С околорекордными весами, я был самым медленным в обеих фазах. Дэйв Тэйт был самым быстрым.

В скоростной работе были получены такие же результаты. Дж.Л. Холдсворф был самым быстрым, а Чак Вогепол был самым медленным. И опять же одна десятая доля метра разделила их результаты. Те же самые результаты были и в жиме лежача.

В вышеупомянутом тесте, все жали в простых футболках. Все приседы были сделаны в брифсах без коленных бинтов, и садились все на ящик. Все субъекты были примерно на одном и том же уровне физической готовности.

Мы провели один тест с 6 атлетами, национальными и мировыми чемпионами, с уровнем приседа в 410-445кг. Во-первых, мы нагрузили на штангу 290кг нагрузки от резиновых лент. Нагрузка от лент в верхней части была 290кг, в нижней точке у параллели 213кг. Ленты добавляли постепенно во время разминки. Затем добавляли вес блинами, пока вес на штанге не стал равным 130кг. Теперь общая нагрузка равнялась 420кг в верхней точке и 343кг в нижней.

Все 6 лифтеров сделали по одному повтору, который мы записали на видеокамеру. Тогда мы добавили распепители веса с цепями весом 36кг. Штанга опускалась быстро, примерно за 1.5 секунды. Внизу 36 кг цепей отцеплялись, и лифтеры делали концентрическую фазу быстрее. Вверху нагрузка 457кг, внизу 343 кг. И опять мы добавили еще 36кг цепей на распепители. Теперь вес вверху был 493кг, а внизу 343кг. Концентрическая фаза стала еще быстрее. И опять мы добавили 36кг цепей на распепители и достигли веса вверху 529кг и 343 кг внизу. Скорость концентрической фазы еще больше выросла.

Ключ к подъему больших весов находится в эксцентрической фазе, особую роль в этом играет метод повышения скорости эксцентрической фазы, который использует дополнительное напряжение. Учитесь расслабляться для того, чтобы уменьшить мышечное напряжение в эксцентрической фазе, чтобы предотвратить торможение растягивающего рефлекса, и вы увидите как ваша сумма в упражнениях растет.

# Часть II

## ТРЕНИРОВКА СИЛОВЫХ ПОДЪЕМОВ

Техника

### Периодизация

Зоны интенсивности

Контроль за объемом

Скоростной тренинг

Тренировки в межсезонье

Продвинутая система тренировок для начинающих

## ТРЕНИРОВКА ЖИМА ЛЕЖА В ВЕСТСАЙДЕ

День динамических усилий

День максимальных усилий

Периодизация в жиме лежа

Интенсивность в жиме лежа

Повторения

Пример жимовой тренировки

Тренировка лучших жимовиков Вестсайд

## **ПРИСЕД**

Использование ящика в приседах  
Тренировка приседа  
Периодизация в приседе  
Интенсивность в приседе  
Примерная тренировка приседа

## **ТРЕНИРОВКА ТЯГИ В ВЕСТСАЙД**

Упражнения для тяги  
Больше о технике  
Использование сопряженного метода в становой тяге  
Тренажер для обратных гиперэкстензий  
Лучшее в Вестсайдской тренировке становой тяги  
Периодизация в становой тяге  
Скоростная тренировка становой тяги

## **ЦЕПИ И ЛЕНТЫ – ИССЛЕДУЕМ СОПРОТИВЛЕНИЕ**

Дополнительное сопротивление  
Использование цепей в тренинге  
Кривая Сила-Скорость, наука о резиновых лентах  
Эффект от лент- виртуальная сила  
Тренинг с лентами- общий обзор

## **ПРОХОЖДЕНИЕ ПЛАТО**

Минимаксимальная точка  
Эффект ступенчатой нагрузки  
Присед  
Жим лежа  
Тяга

## **ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ**

Общее направление программы  
Планирование тренировочного процесса  
Замедленное преобразование

## **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Что такое ОФП?  
Тяга санок  
Дополнительные тренировки

**Планирование ваших дополнительных  
тренировок  
Серьезная тренировка силовых подъемов  
Жим лежа, Присед и Тяга**

### **СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ- ТРЕНИРОВКА МЫШЦ**

**Упражнения на спину  
Упражнения на ноги  
Упражнения на пресс  
Упражнения на трицепс**

### **ПЛИОМЕТРИЯ И ПАУЭРЛИФТИНГ**

**Использование плиометрии в Вестсайд  
Взрывная сила ног  
Использование силы упругости**

# ТРЕНИРОВКА СИЛОВЫХ ПОДЪЕМОВ

Вы должны стать быстрее, чтобы стать сильнее. Чтобы стать сильнее, вы должны стать более быстрыми. Специальная работа сделает вас больше. Больше, быстрее и сильнее-не это ли вам нужно?

## Техника

Когда мы боремся за правильную технику, наши усилия направлены на то, чтобы поднимать большие веса на соревнованиях. Правильная техника не предназначена для построения чемпионской физической формы но нужна для побития мировых рекордов.

Техника- это инструмент лифтера, необходимый для правильного использования рычагов тела. Если вы в хорошей форме, вы можете подчеркнуть свои сильные стороны и устранить слабости. Чтобы проанализировать и построить технические навыки, надо поделить движения на маленькие части:

1. настрой на движение
2. съем штанги со стоек
3. опускание
4. возвратное движение
5. подъем
6. возврат штанги на стойки

В тяге фазы 2,3,4 не участвуют.

## *Присед*

Многие люди думают, что присед- многосуставное упражнение. Я вижу, что спина неподвижна, бедра неподвижны, и лишь немного разводятся колени. Если вы посмотрите на присед в хорошей технике, вы увидите, что двигается только тазобедренный сустав. Сгибание происходит только в бедре. Спина не наклоняется, колени не выходят вперед.

Ноги должны смотреть прямо и вперед. Это включает в движение мышцы внутренней поверхности бедра. Очень трудно пройти параллель, потому как мышцы внутренней поверхности бедра поскольку мышцы сильно сопротивляются сгибанию. Разверните носки наружу, если у вас недостаточно гибкости или у вас большой живот или толстые бедра. Если вы видите, что кто-то ходит носками наружу, то знайте- у него слабые бицепсы бедра.

Когда садитесь, думайте о том, чтобы толкать ногами в стороны, не вниз. Это гарантирует правильное включение в работу мышц бедра. Разведите колени до момента начала движения. Вы должны прочувствовать бедренные мышцы. Далее садитесь ягодицами назад, как будто ищите стул, который стоит сзади вас. Жестко держите спину, а грудь и голову держите поднятыми вверх. Наклоняйтесь ровно настолько, чтобы держать штангу над вашим центром тяжести.

Чтобы штанга лежала правильно, поднимите грудь и сдвиньте лопатки. Это поможет правильно располагая штангу, выиграть в рычаге. Однако, если вы положите штангу слишком низко, она заставит вас согнуться и нарушит равновесие рычагов. Хват штанги должен быть достаточно широким, чтобы не возникало болей в локтях. Тяните локти

вперед, и сводите лопатки.

Как широко ставить ноги? На ящик все должны садиться в широкой постановке ног. Так работают все важные мышцы бедер. 30 лет назад, великий Джим Виллиамс сказал- приседайте настолько широко, насколько можете, чтобы преодолеть параллель на соревнованиях.

Когда опускаетесь, всегда садитесь назад, не вниз. Если ваши ягодицы двигаются назад, колени не будут выходить вперед. Если колени будут выходить вперед, это удлинит ваши рычаги. После прохождения параллели, впервую очередь вы должны начать толкать штангу. Толкаться ногами – это главная ошибка. Это приводит к тому, что вы наклоняетесь и «запарываете» попытку.

Дыхание – очень важный фактор. Во-первых, наберите воздуха в грудь и живот. Удерживайте воздух до тех пор, пока не пройдете самую трудную точку подъема. Выдыхайте только когда будете вверху.

### *Жим лежа*

Используйте для тренировок 3-4 разных хвата. К примеру, можно взяться шире, чтобы мизинец был на метках на грифе. Возьмитесь за штангу на стойках, сведите лопатки и крепко захватите гриф. Потом, потяните гриф из стоек, как будто вы делаете пулловер. Это поможет правильно напрячь широчайшие. Остановите штангу над той точкой на груди, на которую собираете опускать штангу. Опускайте штангу быстро и по прямой линии.

Жмите штангу вверх по прямой и немного к ногам. Это кратчайшая дистанция жима, с минимальным вращением плеч. Жим штанги над лицом может привести к травмам ротаторной манжеты плеча и к травмам грудных мышц. Никогда не жмите в сторону головы.

Если вы делаете 5 повторов, задержите дыхание на все время выполнения. Задержка дыхания нужна при тяжелом тренинге. Продышитесь и задержите дыхание перед тем как снять штангу со стоек. Опускайте штангу настолько быстро, насколько это возможно. Остановите штангу и резко переходите к концентрической фазе движения. Когда вы тренируетесь, отрывайте голову и смотрите на гриф во время опускания и подъема. Всегда используйте закрытый хват.

Ваша техника на соревнованиях должна быть такой же, как и на тренировках, но с одним исключением. Используйте максимально разрешенный хват. Когда опускаете штангу, приподымите голову и плечи, как будто делаете скручивания на пресс. Это поможет вам опускать штангу на тело ниже, без выпадания веса из рук.

Как только услышите команду «пресс», прижмите голову и плечи к скамье. Крепко держите ноги и упирайтесь пятками, чтобы гарантировать, что ягодицы останутся на скамье. Длинный торс выгоден для жима лежа. Не делайте слишком сильный мост. Слишком высокий мост может повредить поясницу.

## *Становая тяга*

Если вы делаете тягу в классическом стиле, поставьте штангу так, чтобы гриф находился над суставами больших пальцев на ногах или чуть ближе. Хорошая позиция для старта- это когда гриф находится в 7-10см от ваших голеней. Если вы встанете слишком близко к штанге, штанга при подъеме может сыграть вперед. Это вызовет трудности при дотяге. Перед началом тяги плечи должны находиться за штангой или прямо над штангой. Тяните штангу к центру тела, чтобы держать штангу ближе к ногам и толкайте ногами в стороны. Большинству лифтеров сосредоточение на положении ног позволяет стартовать мощнее, благодаря мощности ног. Это также помогает быстрее завершить тягу из-за увеличенного радиуса вращения бедер.

Положение спины может быть разным, из-за того, что у каждого лифтера свое телосложение. Многие лифтеры выгибают поясницу и округляют верх спины во время тяги. Однако, не скругляйте спину слишком сильно, иначе у вас возникнут сложности с дотягом. Вы можете во время движения наткнуться на колени. Это хорошо, это значит, что вы ведете штангу достаточно близко к ногам. Положение головы может как при взгляде вперед, а можно смотреть на точку, находящуюся внизу перед вами на расстоянии 180 сантиметров.

Наиболее распространенный хват- разнохватом. Некоторые лифтеры берут штангу хватом в «замок». Чем вы крупнее, тем шире вам надо брать за штангу. Если вы тянете в сумо, ваша постановка ног зависит только от гибкости. Если у вас длинные ноги- ставьте их шире. Держите бедра настолько высоко, насколько это можно сделать, не нарушая наклона спины. Подтяните себя чуть ниже оптимальной позиции для старта, прижмите ноги к грифу и вставайте.

Когда дышите, не набирайте воздух в легкие. Дышите животом. Это сохранит торс укороченным, что улучшит рычаг. Помните, ваш стиль тяги зависит от вашего телосложения.



# ПЕРИОДИЗАЦИЯ

Периодизация- это организация тренировочного плана в течении одного года или более, с месячными и еженедельными планами. В Вестсайте еженедельные планы проявляются в виде дней максимальных усилий. Каждую неделю атлеты меняют упражнения всегда работая на максимум в синглах в таких упражнениях как присед на ящик, работа в раме или тяга с резиновыми лентами. Это – метод максимальных усилий. Только гуд-монинги мы делаем на 3 повтора. Это метод тяжелых усилий. Вестсайд доказал, что метод максимальных усилий превосходит другие. Почему? Когда достигается новое «плато», создаются позитивные физические и психологические эффекты.

Метод тяжелых усилий выдвигает на первый план проблему высокого объема, но не дает рекордов. Метод тяжелых усилий- это работа с весами около 90% от максимума. Работа с такими весами в течении 3 недель и более вредит ЦНС. Чтобы обойти это явление, мы меняем упражнения каждую неделю. Специальная физическая подготовка растет, эффект от тренировок падает. Именно поэтому мы добавляем и меняем упражнения каждую неделю. Это сопряженная система- использование в тренинге похожих на классические движения упражнений. Это обеспечивает организму однонаправленную нагрузку, стимулирует моторный потенциал и улучшает технические навыки.

Тоже самое и для жима лежа. Жим лежа на полу, жим с досок, жимы в раме, наклонные жимы и остальное- это сопряженные упражнения. Работа на максимальное усилие должна быть один раз в неделю. Для жима лежа максимальная тренировка должна быть через 72 часа после скоростной тренировки. В Вестсайте, скоростной жим в воскресенье, максимальный жим в среду. Скоростной присед и тягу мы делаем в пятницу, максимальный присед делаем в понедельник. Тренировки с экстремальной нагрузкой должны отделяться друг от друга 72 часами. Дни максимальных усилий должны вписываться и в еженедельный план и в годовой план.

Скоростная работа делается трехнедельными циклами. Вес с резиновыми лентами, цепями или с обоими, должен меняться каждую неделю, нагрузка должна увеличиваться каждую неделю в трехнедельном цикле. На четвертой неделе снижаем или меняем нагрузку, и опять проводим трехнедельный цикл. Мы нашли, что прогресс в силе и скорости падает после трех недель однообразной нагрузки. Поэтому мы используем только трехнедельные циклы. Доктор Мэлл Сифф говорил мне, что Василий Алексеев использовал подобный принцип в своих тренировках. Помните, он был тяжелоатлетом и не использовал экипировку. Это работало, и потому он стал очень физически сильным.

Когда приседаем с разными грифами, у работы с каждым грифом есть своя предельная нагрузка. К примеру, я делаю приседы на ящик с 365кг с обычным грифом, с безопасным грифом для приседаний использую вес не больше 290кг, а с выгнутым на 35см грифом вес не больше 305 кг. Каждый трехнедельный цикл я делаю с одним грифом, но при этом одни те же проценты достигаются разным количеством веса на штанге.

К примеру:

Обычный гриф для приседа:	50% = 182кг, 60% = 219кг
Безопасный гриф для приседа:	50% = 145кг, 60% = 174кг
Изогнутый гриф:	50% = 153кг, 60% = 184кг

Это приблизительные цифры. Эти цифры посчитаны от моего максимального соревновательного приседа в 418кг. Меняя грифы каждый трехнедельный цикл, можно посчитать свой реальный максимум на данный момент. Если к примеру, вы побили свой рекорд в приседах с изогнутым грифом, то на соревнованиях, скорее всего вас ждет новый рекорд в приседе. Проценты надо вычислять не только по разным грифам, но и по контрастному методу, который вы используете: резиновые ленты, цепи. Если используются расцепители веса, их также надо учитывать. Примечание: используйте расцепители веса циклами по две недели. Эксцентрическое движение сильно напрягает мышцы и повреждает их.

Скоростные тяги делаем после скоростных приседов. В трехнедельном цикле три раза меняем вес, то есть каждую неделю. Второй способ- использовать разные резиновые ленты каждую неделю, чтобы изменять нагрузку. Перед соревнованиями поворачивайте нагрузку в обратную сторону. Начинайте трехнедельный цикл на тяжелой нагрузке, заканчивайте на более легкой.

Лучшие жимовики, с которыми я говорил, снижали вес на штанге перед соревнованиями. Это- необходимость, связанная с работой на максимум. Помните, надо менять скорость штанги при помощи цепей, резиновых лент, расцепителей веса, или всех трех сразу.

Я рассказал о скоростной работе и работе на максимум, но что сказать про ОФП? Для приседа, Джон «Честер» Стаффорд меняет высоту ящиков в приседе без добавления веса. Он также делает тягу санок для нижней и для верхней части тела, обратные гиперэкстензии, сгибания ног, работу на пресс, работу с лентами. С лентами он делает 1-2 специальных тренировки в неделю, длительностью по 20-30 минут каждая. Он делает сгибания ног с резиновыми лентами, по 60 повторов, 2-3 подхода, после 2-3 подходов гудмонингов с прогнутой или округленной спиной. Также он делает тяги сидя в тренажере, 3 подхода по 15 повторов. Комбинации бесконечны. Через 7-10 дней, он начинает делать другой комплекс.

Помните, сопряженная система используется для скоростной работы, работы на максимум, специальных тренировок для развития силы и для ОФП. Не забывайте о методах восстановления. Бассейн, массаж, акупрессура, акупунктура, и их надо чередовать в течении года, месяца, недели.

70% земли покрыто водой. Эта вода двигается волнами. Некоторые волны- просто рябь, крупные же могут образовывать цунами. Высота волн так или иначе зависит от времени года, мы точно также варьируем нагрузку согласно плану.

Когда люди приезжают в Вестсайд, они видят, что все этапы подготовки к соревнованиям проходят одновременно. Предсоревновательная, соревновательная подготовка идут у нас одновременно. Они также видят наш особый вид тренинга. Каждая тренировка до соревнований находится в своей периодизации. К сожалению, большинство неправильно использовало систему, чтобы достигнуть пика к соревнованиям. Прогрессивный линейный метод увеличения нагрузки основан на гипотетической цели. Перед соревнованиями, идет сброс нагрузки, порой на 20%, в течении трех недель перед соревнованиями. Естественно, ожидания лифтеров в таком случае не оправдываются.

Тренинг должен быть посчитан при помощи формул, основанных на математике, а не на мечтах. Я предполагаю, что все прочитали книги по периодизации таких авторов как Тудор Бомпа и Владимир Зациорский. Эти книги объясняют периодизацию с точки зрения микро- и мезоциклов. Также у них рассматриваются годовые и 4 летние планы. Это система используется в тяжелой атлетике, пауэрлифтинге, легкой атлетике, и конечно же в видах спорта, в которых требуется сила.

В СССР было так много данных о тренинге, что никто не знал, что делают тренеры сборной. Мэлл Сифф спросил меня, как я додумался до трехнедельной периодизации. Так занимался советский чемпион в сверхтяжелой весовой категории Василий Алексеев. Я сказал, что после трех недель мы не становились быстрее и сильнее, и мы снижали и стартовали заново. Мел сказал, что Алексеев тоже находил это правильным. Также с помощью советских и болгарских исследований мы в Вестсайде вырастили 70 пауэрлифтеров уровня элиты. Наша нагрузка основана на таблице Прилепина.

Для скоростной работы в жиме мы делаем 9 подходов по 3 повтора. Это – метод динамических усилий. Этот метод строит скорость. Для приседа делаем до 12 подходов без резиновых лент и цепей, с ростом веса в течении микроцикла уменьшает количество подходов на три. Количество повторов всегда равно 2. Скоростные тяги мы делаем синглами в 5-8 подходах.

Подъем на грудь и рывок обычно используются в колледжах и университетах для развития скорости, но пауэрлифтерские движения тоже могут использоваться для этой цели. В жиме лежа, скорость штанги минимум 0,75метра в секунду, максимум-1метр в секунду. Иеремия Майерс и Джон Стаффорд тянули 225 кг со скоростью 1.2метра в секунду в нескольких подходах.

Чтобы вычислить ваш общий объем нагрузки, умножьте количество подходов на повторы и на вес. К примеру, 9 подходов по 3 повтора в жиме с весом 90кг в скоростной день дают объем в 2430кг. Всегда надо использовать цепи или резиновые ленты для увеличения сопротивления и уменьшения скорости штанги. В приседе, 12 подходов по 2 повтора с весом в 227кг, в общей сумме дадут 5455кг. Суммируем только рабочие подходы. В Вестсайде мы следуем «правилу 60%». Тренировки разделены в одном движении разделены 72часами. День максимальных усилий по тоннажу должен быть в районе 60% от динамического дня. Вы можете подумать, что легко сделать такой тоннаж на тренировке максимальных усилий, но если вы работаете с весами выше 70%, вы будете удивлены тем, что ваш тоннаж за эту тренировку довольно низок. Правило 60% в начале появилось в тяжелой атлетике. Специфика тренинга в пауэрлифтинге делает практически невозможным довести объем тренировки максимальных усилий до 60% от динамической тренировки.

В Вестсайде мы не используем метод тяжелых усилий, где делается множество подходов по 2 повтора. Мы используем сопряженную систему, пытаемся снимать максимумы в подсобных упражнениях каждую неделю. Если мы сделали тренировку с подсобными упражнениями на пределе, а потом циклически опять пришли к ней и наша нагрузка составила всего 90% от максимума, значит мы регрессируем. Сопряженная система впервые начала использоваться в клубе «Динамо» в СССР. У них было 70 высококвалифицированных атлетов для получения данных. У нас в Вестсайде тоже было 70 пауэрлифтеров уровня элиты, они обеспечили нас данными как и в «Динамо». Тренинга с линейным ростом нагрузки не может быть. Точно также, объем не может сохраняться, если мы повышаем интенсивность с 60-70% до 90-100%. В течении многолетних экспериментов, стало известно, что для получения высоких результатов надо увеличивать тренировочную нагрузку. Это можно сделать, увеличив количество

тренировок, увеличив объем, увеличив интенсивность или добавив в тренировку больше комплексных подсобных упражнений.

Периодизация играет разные роли в тренинге. В Вестсайде мы используем трехнедельные «маятниковые» циклы. При растущем напряжении более трех недель мы не можем становиться быстрее или сильнее. Чтобы использовать «волнообразный» цикл, повышайте вес на штанге в течении 3 недель, работая в 8-10 подходах в костюме для приседа без лямок. Опирайтесь на соревновательный результат. Используйте 50%,55% и 60% от максимума последовательно в течении трех недель. На четвертой неделе опять опуститесь до 50%. Если вы используете для расчета не максимальный присед на соревнованиях, а максимальный присед на ящик- то проценты будут равны не 50-55-60% а 75%,80% и 85%. К примеру можно рассмотреть 9 недель приседов с безопасным грифом для приседов (максимум 290кг)

Первая волна: легкие ленты, 32кг нагрузки

147 10 подходов 2 повтора  
170 10 подходов 2 повтора  
188 8 подходов 2 повтора

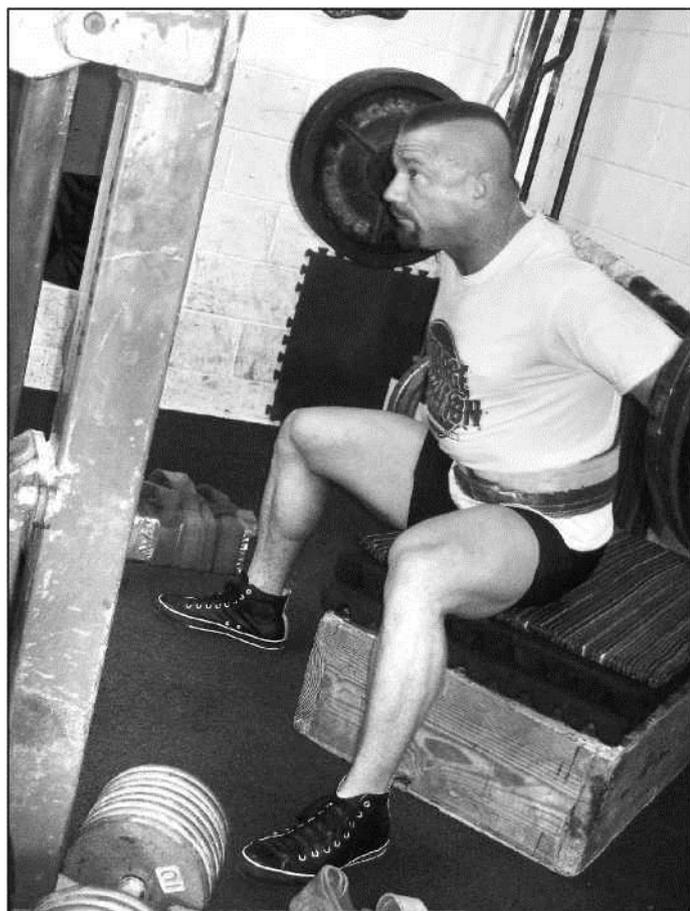
Вторая волна: средние ленты, 64кг нагрузки

147 10 подходов 2 повтора  
170 10 подходов 2 повтора  
188 8 подходов 2 повтора

Третья волна: мощные ленты , 120кг нагрузки  
147 8 подходов 2 повтора

170 8 подходов 2 повтора

188 6 подходов 2 повтора



Вы можете чередовать приседы с выгнутым на 35см грифом, приседы с грифом на груди, приседы с грифом Манта-Рей или приседы с простым грифом, можете повышать вес на штанге, добавлять цепи и ленты, или комбинировать методы. Для сило-скоростного цикла, действует правило двух недель. В этом случае- мы используем 50% нагрузки от лент и 50% нагрузки весом штанги. Джо Бейлес делает двухнедельные циклы для силовой скорости с 235кг нагрузки от резиновых лент и 230кг нагрузки от штанги, в приседах на ящик, 4 подхода по два повтора, в первую неделю, а во вторую неделю 3 подхода по 2 повтора с весом 248кг на штанге и 235кг от лент. Нагрузка таким образом более 2 недель подряд «палит» ЦНС.Для скоростной силы,

Чак Вогепол использует 200кг веса штанги при приседах на ящик, плюс ленты, которые

добавляют 120кг в верхней точке и 50кг в нижней точке. Он делает трехнедельные циклы, в первые две недели он делает 10 подходов по 2 повторения, на третьей неделе 8 подходов по 2 повторения. На второй неделе вес вырастает до 218кг, на третьей вес уже 236кг. Скоростно-силовые циклы должны идти перед сило-скоростными циклами. Сило-скоростные циклы должны идти перед максимальными циклами. При подготовке к двум большим соревнованиям в году, три недели перед соревнованиями должны занимать максимальные циклы. Вес штанги должен составлять 47,5%, 50% и 52% от вашего максимума плюс 40-45% процентов добираем сопротивлением от резиновых лент.

Неделя 1: 198кг x 5 подхода по 2 повтора плюс 200 кг нагрузки от лент.

Неделя 2: 220кг x 4 подхода по 2 повтора плюс 200 кг нагрузки от лент.

Неделя 3: Работа на максимальный сингл.

Фил Херрингтон, в категории 82,5кг, делал приседы с 272кг плюс 170кг нагрузки от резиновых лент, и сел на соревнованиях 411кг. Фил с этим результатом держит рекорд в приседе в весовой 82,5кг. Результаты очень надежные. Можно также сказать, что ваш соревновательный присед примерно равен приседу на ящик высотой  $1\frac{1}{3}$  от полной амплитуды, в костюме без лямок и без бинтов. Результаты разнятся примерно на 3%. Грег Панора делает приседы на ящик с весом 293кг плюс 200кг нагрузки от лент, при этом приседает 455кг в категории 110кг, а его сумма 1129,5кг – что является мировым рекордом в категории 110. Чем больше присед, тем больше требует нагрузки от резиновых лент. Резиновые ленты также необходимы в приседах на ящик.

Мы используем двухнедельные максимальные циклы, если мы улучшали сумму 3 раза за год. Грег Панора выиграл 2006 APF Nationals с суммой 1076кг (его прошлая сумма была 1025кг). В сентябре, Грег сделал 1129кг в сумме. Перед сентябрьскими соревнованиями Грег делал на первой неделе приседы с 230кг на штанге плюс 200кг нагрузки от лент, 2 подхода по 2 повтора. На второй неделе он делал приседы с весом 293кг плюс 200кг нагрузки от лент. Он присел 455кг на соревнованиях, повысив свой личный рекорд на 27кг. Помните, у вас должна быть хорошая форма и в приседах на ящик и в соревновательном приседе, вы должны быть хорошо подготовлены ментально.

Подводящий под соревнования тренинг всегда имеет негативные последствия. Уменьшите объем и интенсивность за 1-2 недели до соревнований. Этот период называется отсроченным периодом преобразований. Не подымайте тяжелых весов за 1-2 недели до соревнований. Если вы будете бояться за первую попытку на соревнованиях, то как вы будете волноваться за третью попытку, перед настоящими судьями.

В жиме, в день динамических усилий, каждые три недели меняйте реактивный метод, который вы используете: увеличение нагрузки лентами каждую неделю трехнедельного цикла, увеличение массы цепей каждую неделю трехнедельного цикла или добавление веса на расцепители каждую неделю из трехнедельного цикла. Вес штанги должен оставаться прежним. Для скоростных тяг, вес должен быть 50% от вашей максимальной тяги плюс 30% в верхней точке должно обеспечиваться резиновыми лентами. Для тяг, нагрузку от лент мы не увеличиваем, а увеличиваем вес на штанге в течении трех недель. В плане на неделю всегда должен быть день максимальных усилий. Сопряженная система предназначена для опытных лифтеров, но в Вестсайде новички тренируются также как и все остальные.

Одно- и трехнедельные циклы нужны для высоких результатов на соревнованиях. Годовой план должен быть поделен на циклы в соответствии с соревнованиями.

## **Зоны интенсивности**

Тренировочный план необходим, если вы собираетесь достичь вершин в каком-либо спорте. Тренировочный план должен быть разделен на недельные микроциклы. В Вестсайде, вся работа на максимальное усилие происходит внутри микроциклов. Мы всегда готовы делать подсобные упражнения со 100% нагрузкой, те упражнения, которые позволяют прогрессировать нам в приседе, жиме и тяге.

В Вестсайде у нас есть скоростные дни для жима, приседа и тяги. Это динамический метод. Мы используем субмаксимальные веса и работаем с ними на максимальной скорости. Это быстро развивает скоростную силу. Доктор Бен Табачник однажды сказал, что атлетами свойственно становиться быстрее. Это можно адресовать к:

- переменная интенсивность
- изменение используемых упражнений.

Мы делаем и то и другое:

- используем принцип «маятника», главным образом меняя веса 50-55-60%
- изменяем сопротивление с помощью цепей и резиновых лент.

Это важно для развития скоростной силы.

## **Контроль за объемом**

Используя линейный способ нагрузки, практически невозможно регулировать объем. Для приседа в 272кг, мы знаем, что объем должен быть в районе 3272кг. Это объем можно сделать, работая с весом в 60% или с весом в 50%. К примеру, 50% от 272кг – 136кг\*12подходов\*2 повтора- выходит 3272кг. На третьей неделе- 60% от 272кг- 163кг\*10подходов\*2повтора- тоже 3272кг. Для приседа в 363кг используется объем 4363кг, или 181кг\*12\*2 или 218кг\*10\*2. Это работает для любого приседа, с любым весом. Это называется плоская нагрузка. В течении трехнедельного цикла вы также должны менять подсобные упражнения, такие как сгибания ног, тяги сидя и обратные гиперэкстензии. На первой неделе, понятное дело надо придерживаться небольшого объема. К третьей неделе, когда вы уже привыкнете к упражнениям, объем тоже должен вырасти. Нельзя прогрессировать, делая только «большую тройку». Чем опытнее лифтер, тем больше задач он должен выполнять для стимуляции прогресса.

Система постепенного увеличения нагрузки позволяет достичь только одной цели за один раз. После соревнований вы должны опять начинать все заново. Вестсайдовская система, построенная на старой советской системе, позволит вам строить мышцы, увеличивать скорость, абсолютную силу, улучшать физическую форму и ОФП, улучшать гибкость в течении всего года. Мы постепенно растим все качества, не забывая ни про одно из них. Я никоим образом не критикую науку в США. Это материал в книгах, которые давно уже устарели, и от них нет никакого толка. Я предлагаю вам читать книги зарубежных авторов, в которых есть идеи иностранных экспертов в области силы.

## **Скоростной тренинг**

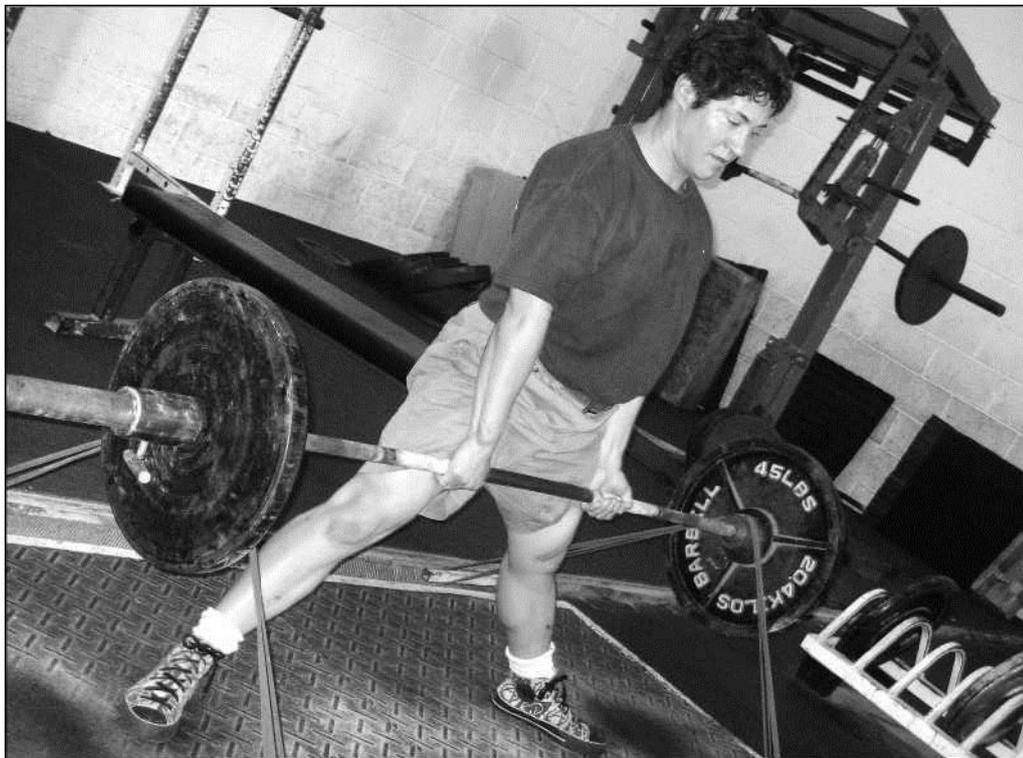
В Вестсайде у нас есть скоростные дни для жима, приседа и тяги. Это динамический метод. Мы используем субмаксимальные веса, которые мы выполняем с максимальной скоростью. Это позволяет развить скорость в краткое время.

Доктор Бен Табачник сказал, что атлетам всегда легко адаптироваться к быстрому выполнению упражнений. Мы можем изменять интенсивность и менять упражнения. Мы делаем и то и другое в течении трехнедельного цикла, с весами в 50%, 55% и 60%. Мы также меняем сопротивление, добавляя цепи или резиновые ленты. Это важный фактор для полного развития скоростной силы.

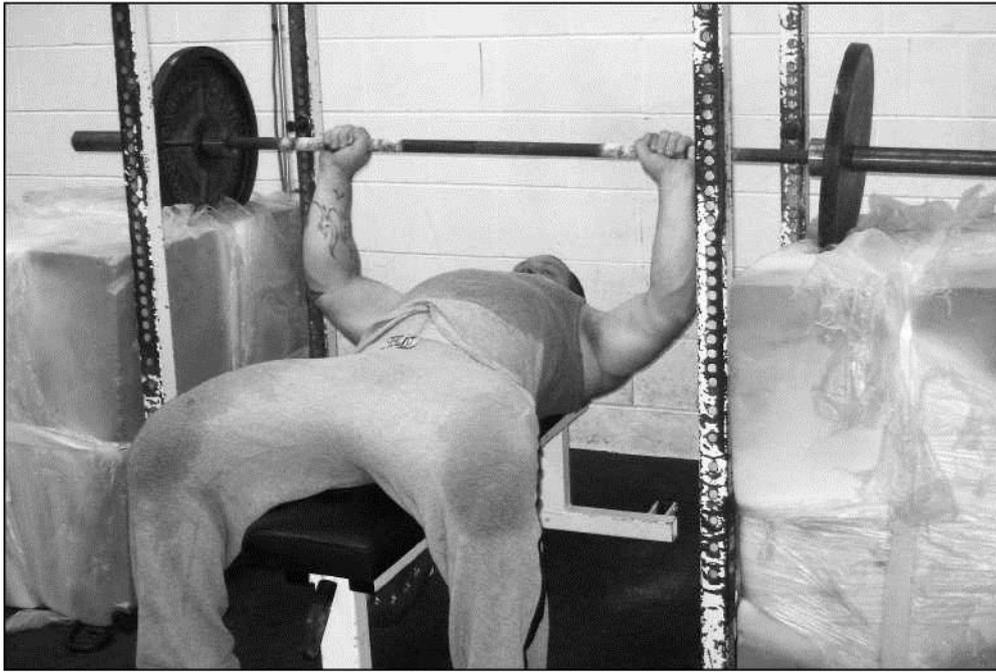
## Тренинг в межсезонье

Меня спрашивали много раз, что мы делаем в межсезонье. Могу сказать, что у нас нету межсезонья. Это бы тратило впустую большую часть тренировочного времени. Вестсайд Барбелл- частный зал, и здесь тренируются только пауэрлифтеры, исключая футболистов NFL и гостей, приехавших набрать опыта. У нас есть группа, которая всегда готова для соревнований. Это значит, что их тренировочным партнерам тоже приходится тренироваться на полную, несмотря на уровень готовности.

Я скопировал болгарскую систему для наших дней максимальных усилий. Как и болгары, мы работаем по максимуму и устанавливаем рекорды в таких упражнениях как жим лежа на полу, присед с безопасным грифом, присед на ящик, тяга в раме.



Возможно, мы не установим новый рекорд в этот день, но мы делаем столько, сколько можем. Я говорю и о лифтерах, которые готовятся к соревнованиям и о тренировочных партнерах, которые не готовятся. Я верю, что это главная причина того, что наша группа в Вестсайде настолько сильна.



Если вы остановите тренинг на 2 недели, вы потеряете 10% силы. Разве кто-то может позволить себе такое? При сумме в 680кг, вы потеряете 68кг в сумме. При сумме 1045кг, вы теряете 105кг. Мы не можем себе позволить этого. А вы? В отличии от болгар, мы делаем максимальное усилие в нескольких упражнениях,

отличных от «большой тройки». Мы делаем приседы с разными грифами- безопасным грифом для приседаний, грифом Баффало и с изогнутым грифом, а также с различными устройствами – Манта-Рей, лямки для подвешивания штанги спереди, резиновые ленты, цепи. В жиме тоже самое. Мы используем изогнутые на 7,5-12,5см грифы, EZ-гриф для сгибаний и разгибания, жимы гантелями на скамьях с разным наклоном, жимы с 1-5досок, жимы с 5 разными видами лент, жимы с цепями, жимы по облегчающему методу.

Наши тренировки тяги совмещены с нашими тренировками приседа. Тяги в раме, тяги с резиновыми лентами, тяги по облегчающему методу, и разные вариации гуд-монингов. Помните, у нас те, кто готовятся к соревнованиям и те, кто не готовятся, тренируются одинаково. У лифтеров, которые сейчас не готовятся к соревнованиям, снижается общая физическая готовность, но это не освобождает их от тяжелой нагрузки.

Мы всегда должны улучшать нашу общую физическую готовность. Это необходимо, если вы хотите достигнуть высот в каком-либо виде спорта. Тренинг должен быть очень плотным. Это означает, что нужно работать на тренировке с минимальными периодами отдыха.

Мартин Руни сказал, что пирамида настолько высока, насколько широко ее основание. Это верно в любом виде спорта. Слишком многие обращают внимание на развитие специальной силовой подготовки, и не уделяют достаточно внимания общей физической подготовке. Многие из наших дней максимальных усилий посвящены специальным упражнениям, таким как тяга санок. Мы делаем много вариаций тяг санок: тяги санок привязанных к поясу спереди, сзади, тяги санок удерживания ремень от санок в руках, статические тяги санок и тд. Статические тяги санок на верхнюю часть тела увеличивают верх тела, улучшают дыхательные способности. Это очень хорошо для американского футбола или хоккея. Вы также можете делать различные виды тяг- тяги книзу, тяги сидя в тренажере, тяги в наклоне. Мы также делаем подтягивания и отжимания на брусьях. У нас даже есть машина, которая может уменьшать ваш вес во время выполнения подтягиваний и отжиманий на брусьях.

Мы пытаемся строить массу мышц в течении всего года, работаем на взрывной скоростью, абсолютной силой. Кроме того, мы улучшаем форму для «большой тройки». В годовом плане это действительно много работы, нужно увеличивать скорость, объем работы,

абсолютную силу. Это возможно при использовании сопряженного метода. У вас не должно быть межсезонья, если вы стремитесь быть великим. Если вы не тренируетесь две недели- ваша сила падает на 10%. Если вы не тянете санки две недели- ваша работоспособность начинает падать. Даже гибкость ухудшается, если ее не поддерживать.

## **Продвинутая система тренировок для начинающих**

Я все время слышу, что Вестсайдовский тренинг могут осилить только опытные атлеты, и все эти атлеты занимаются в Вестсайте. Это верно, наш тренинг очень продвинутый, но ничто не мешает в этой манере тренироваться новичкам. Почему новички начинают неправильно и почему программа не приносит результатов?

Наши данные показывают, что мы вырастили 63 лифтеров уровня элиты. Многие из них начинали заниматься именно в Вестсайте и стали мировыми рекордсменами, среди них Хит, Паттерсон, Фьюснер, Димель, Хэлберт, Вогепол и несколько женщин. У нас есть много продвинутых методов для всех возрастных категорий. Я выполнил нормативы элиты в 5 весовых категориях, на соревнованиях USPF, и тогда я еще не слышал о цепях, резиновых лентах, максимальных циклах, возрастающих циклах и т.д. Однако у меня был здравый смысл, чтобы читать и учиться.

Что Чак Вогепол сделал, чтобы выполнить свой первый норматив элиты в 1988 году, и что он делает сейчас. Поскольку система Вестсайда основана на математике, она основана на процентах от ваших максимумов. Это могут применять приседающие 135кг и приседающие 410кг. У них будут одинаковые проценты. Они оба могут использовать трехнедельные циклы. Проценты будут колебаться в пределах 50-60%. Приседающий 135кг будет использовать 68-81кг в скоростной день:

- Неделя 1, 68кг на 12подходов x 2 повтора
- Неделя 2, 75кг на 12подходов x 2 повтора
- Неделя 3, 81кг на 10подходов x 2 повтора

Это то, что надо понять новичкам, чтобы заниматься правильно. Это строит скоростную силу, очень важный элемент общего развития силы и лучше всего его начинать строить с самого начала карьеры. Между подходами- короткие периоды отдыха (45секунд). Это интервальный метод. Короткий отдых улучшает общую физическую подготовку, и закаляет разум. Для новичка очень важно устранить слабые места. Если этого не сделать на раннем этапе, общая форма будет ухудшаться, или хуже того, пойдут травмы. Это конечно же, заставит прервать карьеру. Большая часть вашего тренировочного объема должна состоять из подсобных упражнений. Если у вас остановился прогресс в приседе, больше приседов не смогут исправить ситуацию. Вы должны работать над отстающими группами мышц.

У новичка должны быть хорошие тренеры. Заметьте, я сказал тренера, а не тренер. Когда лифтер набирается опыта, это отнюдь не означает, что он может тренировать. У нас в Вестсайте много лифтеров, которые поднялись с самого низкого уровня на самый высокий. Когда я преподавал тренировочную систему Вестсайд нашим лифтерам, они изучали как строить хорошую физическую форму, какой объем использовать, какие упражнения лучше действуют на каждый тип телосложения. Я их учил не только тренироваться, но и тренировать. Каждый лифтер в Вестсайте- тренер. Мы постоянно

анализируем друг-друга, чтобы избежать проблем в подготовке.

Для новичков важно изучить всю информацию о тренинге. На соревнованиях наши новички всегда в хорошей форме. Но не все новички на соревнованиях настолько же подготовлены. Мы заставляем новичков приседать шире и жать уже. Это гарантирует, что мышцы будут развиваться правильно. В приседе мы должны развить цепь-бицепсы бедра, ягодицы, голени и разгибатели спины. Те, у кого мало знаний, пытаются вырастить квадрицепсы для приседа. Развитие квадрицепсов мешает мышцам внутренней поверхности бедра, в результате возникают проблемы с прохождением параллели в приседе, проблемы с завершением движения в тяге.

Когда к нам приходит новичок, мы не пытаемся тренировать его присед, как присед Чака Вогепола. Мы обновляем нашу тренировочную систему регулярно. Мы больше не используем пятинедельные циклы, теперь мы используем более эффективные трехнедельные циклы. Когда Чак был новичком, он тренировался с весами 50-60% в трехнедельных циклах. К примеру, когда Чак приседал 272кг на соревнованиях, он делал следующее:

- Неделя 1: 50% (136кг) в 12 подходах по 2 повтора, 60 сек. отдыха между подходами
- Неделя 2: 55% (150кг) в 12 подходах по 2 повтора, 60 сек. отдыха между подходами
- Неделя 3: 60% (163кг) в 10 подходах по 2 повтора, 60 сек. отдыха между подходами

На четвертой неделе, Чак опять начинал с 50% процентов и повторял трехнедельный цикл. С ростом его соревновательного приседа, тренировочная нагрузка Чака росла. Когда Чак присел 272кг, его объем в приседе был равен 3272кг : 136кг (50%) в 12подходах по 2 повтора=3272кг; 163кг (60%) в 10подходах по 2 повтора=3272кг. Когда Чак присел 318кг, его объем в приседе был равен 3818кг : 159кг (50%) в 12подходах по 2 повтора=3818кг; 191кг (60%) в 10подходах по 2 повтора=3818кг. Прирост объема составил 545кг, при том, что присед его вырос с 272кг до 318кг.

Когда Чак впервые присел 363кг, его тренировочная нагрузка выглядела примерно так:

- Неделя 1: 182кг в 12подходах по 2 повтора=4363кг
- Неделя 2: 220кг в 12подходах по 2 повтора
- Неделя 3: 218кг в 10подходах по 2 повтора=4363кг

Когда мы тренируемся с весами в 50-60% , мы все равны. Чак делает эти подходы с цепями, накинутыми на гриф. Как вы можете видеть, он медленно и систематически увеличивал свой тренировочный объем в приседе, и увеличивал объем в подсобных упражнениях, таких как обратные гиперэкстензии, тяги с грузом, разгибания спины, в работе на пресс, широчайшие, и в тяге санок. Количество дополнительных тренировок Чака за 5 лет выросло с одной в неделю, до 4 в неделю. Дополнительные тренировки нужны для развития гибкости, общей физической подготовки, специальной физической подготовки. Новички должны использовать цепи в своих тренировках. Они развивают силу в стартовых положениях, так как заставляют преодолевать возрастающее сопротивление. Цепи также помогают устранить проблемы со скоростью движения штанги. Нашу программу может использовать любой, кто смог достичь в приседе хотя бы 45кг. Присед Чака был 393 кг, когда мы с ним начали использовать в тренировках резиновые

ленты. Через год его присед скакнул до 455кг в категории до 100кг, а если учитывать, что до этого он много лет тренировался, то... Все просто. Чак улучшил свою работоспособность делая приседы на ящик, подсобные упражнения, дополнительные тренировки. Я тренировал Чака с самого начала. Он не родился с приседом 363кг, он систематически шел к мировым рекордам. Кто-то, кто не приседает 3,5 собственных веса, не должен делать максимальных циклов, не должен отдыхать три недели перед соревнованиями. На своих первых соревнованиях в 1986 году Чак собрал 727 кг в категории 100. Сейчас его лучшая соревновательная сумма уже 1054кг, а сумма его лучших результатов в тройке- 1100кг и все это в той же категории. Это то, как должна выглядеть тренировочная адаптация. Растет не только объем, но и тренинг становится более сложным. Подготовленность во всех движениях постоянно улучшается.

Всем нравится жим, ну так давайте рассмотрим историю Джорджа Хэлберта в Вестсайде. Мы видели жимы Джорджа когда он находился в Коламбусе, за два года у него не было прогресса. Его жим остановился на уровне 215кг. Мы убедили его перейти к нам в зал. Как и у большинства новичков, его жим был ужасен. Грудные мышцы Джорджа были намного сильнее его рук. Мы изменили ему ширину хвата и сконцентрировались на его трицепсе. После одного года у нас, его жим скакнул до 285кг в категории 125. Он научился у Чака Вогепола диете, сбросил вес до 90кг, и установил мировой рекорд в 310кг в категории до 90кг. Этого результата он в основном достиг при помощи цепей.

В начале, Джордж делал много упражнений. Позже, он начал учиться у нас. У меня много книг о тренировочной адаптации, но в Вестсайде я не только смотрел на адаптацию, но и участвовал в ней. Джордж начал с самого низкого уровня, но теперь он начал правильно. Как и любой наш новичок, он стал делать много упражнений на трицепс, и смог «выключить» грудные мышцы из жима. Он узнал как жать штангу прямо, устранить напряжение в грудных мышцах и устранить проблемы с плечами.

Если вы следите за публикациями в *Powerlifting USA*, вы можете увидеть, что наш тренинг меняет год от года. Тренинг стал намного более сложным, но он более легкий, чем 15 лет назад. Мы убрали бесполезную работу, собрали больше информации, и нам стало намного легче прогрессировать. Рекордные барьеры упали. В нашем зале есть жмущие 318кг, и приседающие 455кг.

Джорджу Хэлберту потребовалось несколько лет чтобы спрогрессировать в жиме с 227кг до 318кг, но Полу Кейсу понадобилась всего лишь 51 неделя для того, чтобы спрогрессировать в жиме с 265кг до 340кг, и он все еще прогрессирует. Мэтт Смит приехал в Вестсайд, имея сумму всего 818кг. После 4 лет, он собрал в сумме 1090кг, тренируясь под началом наших опытных лифтеров. Сейчас у Мэтта сумма более чем 1135 кг. Тренинг Мэтта позволил нам эффективно тренировать Тима Гарольда (сверхтяжелая весовая категория). Тим смог спрогрессировать с 818кг в сумме, до 1090кг, за два года. Те данные, что мы получили от тренировок Мэтта, мы смогли использовать на 20летнем новичке. Тим стал самым молодым жимовиком, пожавшим 318кг, и самым молодым, сделавшим в сумме 1090кг.

Я надеюсь, что те, кто читают это, ясно видят, что в Вестсайде используется продвинутая система для новичков. Почему же многие начинают неправильно? И почему многим необходимо много лет, чтобы достигнуть таких же результатов в сумме?

Мы в Вестсайде учим улучшать физическую форму, учим как поднять ОФП и СФП, как увеличить работоспособность, как тренировать других, как и когда использовать

оборудование и экипировку, как разделять различные типы тренинга, как контролировать эффект от тренировок, как найти пропорции тренировочных весов, которые соответствуют вашему уровню максимальной силы, и как организовывать тренировки в течении года. Мы в Вестсайде вырастили 63 лифтеров, являющихся элитой в USPF, многие из них впервые выступили на соревнованиях под присмотром Вестсайд. Чак Вогепол, Джордж Хэлберт, Джо Бейлес, Мэтт Смит, Майк Ругиерра, все они начали заниматься на основе, которую заложили в 1970ых в Вестсайде Том Паулуччи, Даг Хит, Гэри Зангер, Билл Уиттакер. Тогда, в начале 1980ых, я начал изучать труды В. Зациорского, Т. Бумпа, А. Медведева, П. Коми, Н. Озолина, А. Прилепина, Р. Романа и конечно же труд Мэлла Сиффа *Supertraining*. Даже при том, что у нас есть конкуренты, мы учимся у них. Джесси Келлум предложил несколько идей, Билл Джилеспи тоже высказал несколько идей о жиме.

Новички должны сначала улучшить свою физическую форму, потом должны добавить цепи, потом резиновые ленты. Мы не должны приседать околмаксимальные веса, пока не будете приседать 3,5 собственных веса. Учитесь использовать легкую экипировку, а затем переходите к жесткой. Нет причин, ограничивающих новичка от использования нашей системы. Я видел как много лифтеров приходит и уходит. Не будьте одним из них. Начинайте правильно, и у вас не будет травм, которые могут помешать вашему прогрессу.

# ТРЕНИРОВКА ЖИМА ЛЕЖА В ВЕСТСАЙД БАРБЕЛЛ

У всех есть, у некоторых это цель пожать 220кг. Встает проблема- как этого достичь? Для меня это было тайной, пока я не нашел метод тренинга, называемый сопряженным.

## День динамических усилий

В воскресенье мы используем динамический метод. Мы делаем 8-10 подходов по 3 повтора. Лучше всего использовать 3 или более разных хвата на одной тренировке. Большинство подходов мы делаем с хватом уже, чем 81см. Более узкий хват позволяет сосредоточиться на трицепсах и развить передние дельты. Повторы надо делать в взрывной манере. Опускайте штангу быстро, но контролируйте ее. Опускание необходимо для роста эксцентрической силы. Медленное опускание штанги строит массу мышц, но не силу. Плиометрия- это энергия, полученная в результате падения тела и ответа тела путем приложения взрывной силы. Штангу надо жать по прямой линии, а не по направлению к лицу. Это требует сильных трицепсов. Такая траектория – более короткая, и не требует вращения в плечевых суставах. Штанга всегда будет искать самые сильные мышцы. Именно поэтому у большинства штанга подымается по направлению к лицу. Их дельты более сильные, чем их трицепсы. Но должно быть наоборот. Вы наверняка много раз видели травмы груди и плеч, но не видели травмы трицепса. Почему? Трицепс никогда не использовался по полной. Мы делаем около 20 повторов из примерно двухста повторов, положенных по объему. Мы добавляем 13-22кг на штангу и проверяем, сохраняет ли штангу свою высокую скорость. Если скорость штанги или реверсивная сила падают, у вас проблема.

После жима лежа, первой идет работа на трицепс. Всего надо сделать около 60повторов разгибаний с гантелями, можно на разбить на 5 или 7 подходов . Пальцы должны быть обращены к вам, когда вы делаете разгибания с гантелями. Если используется штанга, хватит и 40 повторов, разгибания можно делать, поднося штангу ко лбу, подбородку или горлу. Мы делаем много JM-жимов. Взяв штангу узким хватом, опустите штангу на 10-15 сантиметров над грудью на уровне сосков, сделайте паузу в секунду и жмите обратно. Это очень эффективное упражнение.

После трицепсов, делайте подъемы перед собой со штангой, блином или гантелями. Используйте тяжелые веса. Также необходимо делать упражнения на боковые дельты, можно делать с гантелями, в тренажере, для задних дельт – 4-5подходов тяги книзу в тренажере, и несколько подходов сгибаний на бицепс молотковым хватом. Делайте дельты и широчайшие по ощущениям, но используйте тяжелые веса. Эта тренировка делается в воскресенье и не должна длиться более 70минут.

Несколько примеров:

*Скоростной жим с резиновыми лентами:* Делаем 8-9 подходов по 3 повторения. Используем 45% от максимального веса в жиме лежа на полу. Ленты должны добавлять штанге в положении на груди 18кг, а верхнем положении 38кг.

*Скоростной жим в раме:* Поставьте нижние опоры в раме на уровень груди. Опускайте штангу на опоры, расслабьтесь на секунду, и взорвитесь. Это преодоление расслабления динамическим усилием. Используйте резиновые ленты или цепи.

*Гриф Баффало:* Предыдущее можно делать с грифом Баффало. Это гриф с 5сантиметровым изгибом. Билл Джилеспи из «Seattle Seahawks» использовал этот метод и пожал 355кг в однослойной полиэстеровой майке.

*Жим лежа на полу:* Чак Шерца использует жим лежа на полу для своих динамических тренировок. При использовании этого метода его жим поднялся с 238кг до 318кг. К тому же, после жима 238 кг он перенес операцию на трицепсе.

*Наклонный жим:* Можно делать наклонный жимы (включая жимы вниз головой). Используйте резиновые ленты для увеличения сопротивления, построения срыва и ускорительной силы. Вы можете даже использовать ленты при работе с гантелями, накручивая ленты на руки до того, как возьмете гантели в руки.

*Облегчающий метод:* Для этого надо привязать резиновые ленты к верху силовой рамы или монолифта, чтобы убрать вес штанги, когда она на груди. Мы привязываем резиновые ленты вверху 210см силовой рамы. Синие ленты убирают с груди в нижнем положении 68кг, зеленые 43кг, фиолетовые 29кг. Также можно использовать цепи.

## **День максимальных усилий**

В среду у нас день максимальных усилий в жиме. Мы делаем синглы со штангой. Медленно разминаемся, и всегда пробуем установить новый рекорд. Мы делаем множество упражнений, похожих на жим, но не жим лежа. Это-сопряженный метод. Если вы работаете с весами в 90% и более больше 5-6 недель подряд, ваша сила начнет падать. Мы в Вестсайде тренируемся весь год с весами в 100% и более, но меняем упражнения каждые 2-3 недели. Лифтеры из Вестсайд Барбелл постоянно соревнуются. Многие из этих соревнований мелкие, и проходят главным образом в Огайо. Нам нравится представлять Огайо. Лучшие лифтеры должны представлять свои штаты, чтобы заманивать новые таланты в спорт.

Мы также участвуем в таких соревнованиях как: APF Senior Nationals, IPA Nationals, IPA World Cup, WPO Bash for Cash, WPO Show of Strength, и WPO Finals на Арнольд Классик в Коламбусе, Огайо, что практически у нас дома. В то время, как присед стал менее популярным, жим стал приносить больше сенсаций. Иногда жимовая майка слишком жесткая. Иногда лифтер слишком слаб. Уверенность в себе делает вас чемпионом, в то время как самонадеянность делает вас болваном. Вы должны свыкнуться с фактом, что жимовые майки теперь везде. Некоторые пока еще жмут без экипировки. Если вы смыслите в истории, и помните такие имена как Майк Макдональд, Ларри Пасифико, Джефф Магрудер, и конечно же Джим Виллиамс,(жим 306кг в 1972 в супертяжелой весовой категории), то вы знаете, что сегодняшние безмаечные жимы выглядят довольно неуверенно. Но как жать личные рекорды на соревнованиях? На ум приходит много идей. В первую очередь, это методы тренировки. Есть три стандартных метода тренинга.

### *Динамический метод.:*

Здесь используются субмаксимальные веса, которые мы перемещаем с максимальной скоростью. Этот метод учит лифтера проявлять взрывную силу и улучшает темпы развития силы.

### *Метод максимальных усилий:*

Этот метод- это выполнение подходов с предельным весом на одно повторением без учета времени и без психологического «накручивания» на вес, то есть максимальная работа вне соревнований.

### *Повторения до отказа:*

В Вестсайде этот метод используется в отношении подсобки на трицепс, широчайшие, дельты.

Сегодняшняя проблема- популярность жимовых маек и их способность значительно прибавлять результат. Некоторые работают только в жимовой майке. Лифтер одевает майку так, чтобы только коснуться трех досок в жиме, потом подтягивает ее, чтобы опустить на 2 доски. Потом он подтягивает майку, чтобы опустить штангу на 1 доску. В нашем зале, группа Джорджа Хэлберта работала над этим много месяцев, и обнаружила, что это не работает. Они стали очень много работать над жимами с досок, майки были все туже, коснуться груди становилось все тяжелее. Множество попыток заканчивалось безрезультатно. И опять же в нашем зале, в 6 метрах от группы Хэлберта, работала другая группа, делала то же самое, и пришла к тому же самому заключению. У 4 лифтеров были отрицательные результаты. Только один из 4 смог пожать на 31кг больше своего предыдущего максимума. Почему? Использование жимовой майки- это не тренинг максимальных усилий. Помните три главных метода тренинга? Работой в жимовой майке мы заменили день максимальных усилий, но это не замена. Участвовавшие в эксперименте не смогли зафиксировать веса, которые они раньше легко жали. Некоторые из них не делали скоростную работу.

Динамический метод не предназначен для увеличения максимальной силы, но он учит вас проявлять взрывную силу. Зацюрский описал это в книге *Science and Practice of Strength Training*. Я слышал, многие говорят, что скорость не важна. Это- неправильная точка зрения. Лифтерам надо поднимать максимальные веса за минимальное время. Вы не будете в состоянии жать большие веса, если ваши мышцы будут сокращаться длительное время. Опытные спринтеры сохраняют способность выдавать ускорение дольше, чем это могут делать новички. Чем более силен человек, тем в более короткий период времени он может прилагать максимальную силу. Вот почему скорость и ускорение так важны.

Когда вы используете жимовую майку в тренировках, вам нужно много времени, чтобы добраться до максимума. Помните, ваш уровень тестостерона начнет быстро падать через 45минут после начала тренировки. Вот почему необходимо тренироваться плотно. Плотность тренинга- это соотношение того, сколько тренировочного объема сделано за определенное время к тому, сколько вы отдыхаете между подходами и упражнениями. Одевание и снятие майки тратит ваше ограниченное тренировочное время, а это ведет к тому, что вы уделяете меньше трицепсу, дельтами, грудным и широчайшим. Надо учиться работать в майке, надо учиться касаться груди.

Я предлагаю вам делать вместо жимов в майке на доски, делать жимы в майке, в которой вы можете опустить 205кг, а потом пожать в этой майке 232кг. Потом возьмите майку, в которой вы можете опустить 227кг, и пожмите в ней 260кг. Потом возьмите майку, в которой вы можете опустить 250кг и я надеюсь, что вы сможете пожать в ней 285кг. Опытные жимовики используют 3 и более жимовых маек. Жмущему 180кг, нужно меньше маек. Сегодня любой может достигнуть большого жима быстро при помощи постоянно совершенствующихся маек для жима. Но когда ваш маечный жим остановится, вам придется стать сильнее. Если вы не станете сильнее, вам придется покинуть помост.

Ответом на все это будет использование жимовой майки, но при этом нельзя забывать увеличивать вашу естественную силу.

Джордж Хэлберт установил 11 мировых рекордов в жиме в трех весовых категориях, установил свой личный рекорд в 284кг без майки, а также пожал 339кг и 348кг на соревнованиях Киерана Киддера «Bash for Cash» в Орландо, в сентябре 2004 года. Фред Болд на этих же соревнованиях пожал 271кг в категории 82,5кг. Он также пожал 282кг, но ему не засчитали эту попытку из-за технической ошибки. Джордж и Фред работают на тренировках в майках, жмут, касаясь груди. Джо Бейлес, который тоже принимал участие в эксперименте, раньше жал 286кг, на соревнованиях он смог сделать 318кг в жиме и 1056кг в сумме, в категории до 110кг. Майк Браун, впервые раз попав в категорию до 140кг, в 19 лет, пожал 325кг и сделал в сумме 1045кг. Тим Гарольд пожал 325кг и собрал в сумме 1116кг в супертяжелой весовой категории, в 20 лет. Зак Коул поднял свой жим с 261кг до 272кг в категории до 125кг. Эта группа делала жимы в майке, касаясь груди. Большинство жимов на доски были без маек. Джо Бейлес, до того как пожал на IPA Nationals 318кг, жал на 2 доски без майки 275кг. Работа в жимовой майке- не работа на максимальное усилие. Жимовая майка делает свою работу, а не работу мышц. Фактически, ваша настоящая максимальная сила уменьшается при ее использовании.

Недавно я видел, как 4 лифтера сломали руки, когда делали жим на соревнованиях. Я думаю, это произошло из-за недостаточного количества тренировок. Поскольку все покупают самые мощные жимовые майки, они просто забывают тяжело тренироваться, чтобы становиться сильнее. Если потратили деньги на майку, то попытайтесь провести больше времени, тренируясь, для того, чтобы стать сильнее.

### **Жимы лежа на полу**

Опускайте штангу, пока трицепсы не коснутся пола, расслабьтесь и жмите штангу вверх.



Расслабляя руки, вы разделяете эксцентрическую и concentрическую фазы движения. Это строит взрывную силу и срыв в жиме лежа.



### **Жим с досок**

Жим с досок строит среднюю часть траектории жима лежа. Положите две-три доски на грудь, опустите штангу на доски и выжимайте обратно. Этот жим отличается от жима в раме, так как здесь весь вес продолжает лежать у вас груди. Если вы делаете жим с трех досок, жмите с указательными пальцами на расстоянии 81см. Если с двух- возьмитесь уже.

### **Дожимы в раме**

Мы используем много позиций для ограничителей. Штанга может двигаться на 10-12см, если поставить ограничители наверх и на 25-30см, если поставить ограничители ниже. Всегда используйте узкий хват. Никогда не опускайте вес. Просто жмите его с нижней точки.

Когда вы используете гантели для наклонного жима, жима лежа на полу, жима сидя или обычного жима гантелями, попробуйте после разминки сделать подход с тяжелым весом, к примеру с гантелями по 50кг. Количество повторов должно быть 15-20. Это многоповторный метод. Вы должны довести себя до отказа. Отжимания с весом, с ногами выше или ниже уровня головы- тоже этот метод. Разомнитесь, а потом сделайте подход с 10,20 или 45кг блином на спине, или партнером, который сидит у вас на плечах. Работа с гантелями и отжимания- гипертрофические упражнения. Жимы лежа очень широким хватом строят силу и мышцы, если работать в этом жиме в 6 тяжелых повторах, в минициклах по 2-3 недели. Всегда прижимайте локти. Отметьте себе: подход из 6 тяжелых повторов должен быть выполнен после разминки.

Делайте одно главное упражнение в неделю и 4-5 подсобных упражнений для трицепсов, дельт, верх спины, широчайших. Всегда увеличивайте веса в ваших подсобных упражнениях. Важный момент: нет необходимость делать максимальный жим лежа для улучшения абсолютной силы. Все что требуется – это поместить мышечную систему в положение, похожее на жим лежа и приложить максимальное усилие, равное по длительности максимальному усилию в жиме лежа. Это работает лучше всего на упражнениях с укороченной траекторией, с использованием метода максимального усилия. Быстрое опускание в жиме лежа производит импульс, который преобразуется в кинетическую энергию, которая помогает поднимать снаряд обратно на вытянутые руки. Жимы лежа на полу, как и приседы на ящик, строят взрывную силу путем преодоления статического положения динамическим усилием. Не делайте паузу в жиме лежа. Это строит только статическую силу. Рефлекс растяжения длится почти 2 секунды, намного

дольше соревновательной паузы. Однако, делайте паузу в жимах лежа на полу и жимах с досок. Делая жимы в раме, помните, жать надо когда штанга остановится. Вы должны преодолевать инерцию покоя снаряда. Чтобы сделать трицепс сильнее, делайте жим лежа с цепями. Используйте цепи в 5\8 дюйма, длиной 150см, которые крепятся к грифу цепями в полдюйма толщиной. Половина длины цепей должна лежать на полу, когда штанга находится в верхней положении. Когда штанга на груди, цепи должны лежать целиком на полу. Вес на штанге должен быть 55-60% от максимума.

### **Периодизация в жиме лежа**

Взрывную и скоростную силу в жиме лежа можно развить несколькими способами. Вот несколько основных принципов скоростной работы в жиме. Отдыхайте 45-60 секунд между подходами. Используйте резиновые ленты, цепи или расцепители веса для достижения реактивного эффекта. В жиме лежа на полу и в жиме в раме вы делаете паузу, но в жимах с касанием груди паузу держать не надо. Когда вы кладете штангу на грудь, во многих мышцах остается напряжение. Это ослабляет рефлекс растяжения. Когда штанга лежит на опорах в силовой раме, в нижней точке жима, вы можете расслабиться. Взорвитесь как боксер, делающий удар и жмите штангу.

#### *Динамический метод:*

Делайте обычные жимы с весом 40-55% от безмаечного максимума. Опускайте штангу быстро, и быстро переключайтесь на подъем штанги. Делайте 8-10 подходов по 3 повтора.

#### *Баллистический метод:*

Используйте 45-50% от безмаечного максимума. Бросайте штангу вниз, но контролируйте ее широчайшими, не трицепсами. Ловите штангу в 2,5-7,5 сантиметрах от груди и жмите ее вверх настолько быстро, насколько возможно.

#### *Жим лежа на полу:*

И опять же, используйте 45-50% от безмаечного максимума. Ложитесь на пол внутри силовой рамы. Опускайте штангу, пока трицепсы не коснутся пола и расслабте их. Резко сократите все мышцы, участвующие в жиме и жмите штангу вверх. В жиме лежа на полу, как и в приседах на ящик, некоторые мышцы расслабляются, а некоторые находятся в статическом напряжении.

#### *Расцепители веса:*

Это метод с взрывной эксцентрической фазой. Нагрузите на штангу 50% от вашего безмаечного максимума. Добавьте на штангу расцепители веса с 30% веса от вашего максимума. Вы опускаете штангу, нагруженную 80% от максимума, в нижней точке слетает 30% веса и вы должны жать 50% очень быстро. Это контрастный метод, который реально улучшает реактивные способности атлета.

#### *Скоростная сила:*

Прикрепите во всех 4 сторонах силовой рамы по мини-ленте. Растяните их и накиньте концы на гриф. Делайте 8 подходов по 3 повтора, опускайте штангу настолько быстро, насколько это возможно.

#### *Силовая скорость:*

Используйте по две мини-ленты, прикрепите как в прошлом случае. Для развития силовой скорости, нагрузка от лент должна быть больше чем вес на штанге.

*Скоростной жим в раме с паузой на опорах:*

Поставьте опоры на уровень груди. Опускайте штангу на опоры, расслабьтесь на секунду и взорвитесь. Это преодоление расслабление динамическим способом. Используйте цепи и резиновые ленты.

*Арочный гриф или гриф Баффало:*

Вышеописанное можно делать с грифом Баффало. У него 5 сантиметровый изгиб. Билл Джиллеспи из команды «Seattle Seahawks» используя этот метод, дошел до 355кг в жиме, в однослойной майке.

*Наклонный жим лежа:*

Можно также использовать наклонный жим лежа со штангой. Используйте резиновые ленты для дополнительного сопротивления и построения ускорительной силы. Также вы можете использовать ленты при работе с гантелями, концы ленты надо захватить рукой до того, как возьмете гантелю в руку.

*Метод облегчения:*

Крепим ленты вверху силовой рамы или монолифта, чтобы снять часть веса со штанги, при ее положении на груди. Мы крепим ленты вверху 210см силовой рамы. Синие ленты снимают 68кг, зеленые ленты 43кг, фиолетовые ленты 29кг.

## **Интенсивность в жиме лежа**

Нагрузка в жиме лежа подобна нагрузке в приседе, но естественно она чуть легче потому как используется меньше мышц. У нас есть день динамических усилий. Это суббота или воскресенье. День максимальных усилий у нас идет через 72 часа, в среду, то есть времени достаточно для восстановления после экстремальной тренировки.

Начнем с дня динамических усилий. Мы делаем 9 подходов по 3 повтора. Причина этого в том, что мы делаем жимы тремя разными хватами. Мы делаем три подхода с хватом шире 81см, три с хватом 81см, три с хватом уже 81сантиметра. Их можно делать в любой последовательности.

Увеличение скорости штанги более важно, чем увеличение веса на штанге. Помните Фреда Болда? Он сделал на соревнованиях 225кг в категории 75кг, он тренировался с 85кг на штанге в двух подходах с цепями толщиной 5/8 дюйма или с мини-лентами. В октябре 2002, он сделал на соревнованиях 245кг в категории 75кг, а тренировался с теми же весами, что и раньше. Как? Быстродвигающаяся штанга позволяет выдать больше силы. Эскил Томассон в категории 125кг пожал 220кг, на тех же соревнованиях, когда Фред пожал 225, и пожал 250кг, когда Фред пожал 245кг. Они тренируются вместе, но что более важно, они тренируются с одинаковыми весами.

В недельном плане или микроцикле, нагрузка равняется 27 подъемам в неделю. За 4 недели, или за месяц, нагрузка равна 104 подъемам штанги. Проценты могут изменяться, но эта тренировка преследует две цели:

1. развитие скоростной силы
2. развитие координации движения

Почему три повтора? Мы объясняем количество повторов тем, что атлет может сделать третий повтор на предельной скорости. Быстрое опускание и быстрая фаза жима штанги увеличивают время реакции. Нужно не только улучшать координацию и технические навыки, но также надо развивать комплексное проявление скорости.:

- увеличение скорости
- развитие момента скорости

Тренировочные проценты при использовании штанги и резиновых лент выглядят примерно так. Вес штанги 33% от максимума, штанга плюс резиновые ленты в нижнем положении – 42%, штанга плюс ленты в верхнем положении- 50%. Количество подъемов штанги остается тем же самым- 27 в неделю, 104 в месяц.

А что можно сказать относительно дня максимальных усилий? Мы путем исследований пришли к тому, что веса, которые надо использовать должны быть выше 90% от максимума. Последний разминочный подход должен быть примерно 90%. После этого надо попробовать сделать новый рекорд, и возможно еще один. В общей сложности- это три подъема. К примеру, если ваш максимум в жиме с двух досок 227кг, то 90% - это 207кг. Вам надо сделать 229кг, чтобы поставить новый рекорд, а затем 231 или 236кг.

Количество подъемов штанги остается одинаковым, независимо от того, делаем ли мы полноамплитудное движение или частичное. Я руководствуюсь таблицей Прилепина, но изменяю несколько цифр. Прилепин вычислял свою таблицу для тяжелоатлетических движений, а не для пауэрлифтинга. Я считаю проценты в динамический день, базирясь на соревновательном максимуме в жимовой майке. Мы не используем майку в день максимальных усилий, но изменяем количество повторов, потому как жимовые мышцы не могут выдержать работу, которую могут выдержать приседательные и тяговые мышцы.

Так как выглядит нагрузка этих двух дней? В динамический день, в недельном микроцикле, у нас 27 подъемов штанги. В месячном мезоцикле у нас 104 подъема штанги. Примечание: примерно 20% подъемов должны быть выполнены с более тяжелым весом, чем предписано по процентам. Но если используемые веса будут слишком тяжелыми, это отразится на дне максимальных усилий. В микроцикле для максимальных усилий всего 3 подъема в неделю, в месячном мезоцикле 12 подъемов. Конечно же, нельзя забывать подсобные упражнения на трицепс, дельты, широчайшие и верхнюю часть спины, которые должны быть в обоих тренировочных днях.

### **Многоповторная нагрузка – работа до отказа**

В работе с гантелями, мы делаем три подхода до отказа с весом 45кг. Сначала разогрейтесь легкими гантелями. Далее сделайте тяжелый подход до отказа. Отдохните примерно 5 минут и сделайте следующий подход до отказа. Еще через 5 минут- третий до отказа. Записывайте результаты первого и третьего подхода. Пробуйте устанавливать рекорды в жиме гантелей сидя, лежа, на наклонной скамье или на лежа на гимнастическом мяче. Тоже самое можно делать и с отжиманиями. Если используете штангу, работайте в 6 повторах, узким хватом, широким хватом или очень широким хватом.

Многоповторные тренировки с гантелями или штангой надо делать каждые 4-5 недель, по 2 недели подряд. Если вы работаете со штангой- вес должен 80% от безмаечного максимума. Используя гантели, просто увеличивайте количество повторов в трех подходах. Так как ваш общий объем увеличивается, ваш жим тоже должен улучшиться.

## Примерные тренировки в жиме лежа

Меня часто просят написать тренировочный план за деньги. Однако у меня нет времени на это. Вестсайд публикует статьи по всем вопросам по тренингу, плюс к тому, я почти ежемесячно пишу статьи для «Powerlifting USA». Таким образом достигается широкая аудитория. Помимо отсутствия времени для персональных тренировок, если я не могу вас увидеть лично, то не могу увидеть ваши слабости, которые вызваны отставанием мышечных групп или плохой физической формой.

Требуются годы, чтобы научиться пауэрлифтингу. После 13 лет тренировок, я понял, что знаю очень мало, даже отметившись во всех категориях с 1972 по 2002 годы. Я был восьмым в безмаечном жиме лежа в 1980 году, и я знаю как жать без майки. Я стал шестым в жиме в 2002 году и жал в майке, но был очень слабым. Вскоре после этого я лег на операцию на плече, потом на операцию на бицепсе. Я начал понимать тренинг жима лежа в 1993 году, после 23 лет тренировок. Тогда в Вестсайте было 3 жимовика, жмущих 272кг, и все они были юниорами. Сейчас я понимаю в жиме больше. В 2005 году, в Вестсайте 16 человек, жмущих 318кг и более, есть 25 летний жимовик, жмущий 363кг, и есть Джейсон Фрай, наш самый легкий жимовик, жмущий 295кг в категории 82кг.

Рассмотрим нашу 6 недельную программу. Кстати, все, о ком я пишу, тренируются в Вестсайд Барбелл. Любой атлет может приехать к нам. Просто проинформируйте нас, мы определим дату, так как мы не открытый публичный зал. Работа на скорость необходима для развития силы. Максимальную силу проявляем в подсобных упражнениях. В субботу или воскресенье делаем работу на скорость. После хорошей разминки, делаем 9 подходов по 3 повтора. Джон Стаффорд жмет 333кг в категории 125кг. Его вес на штанге 93-102кг. Это 45% от его предельного жима лежа на полу. Эта формула работает для всех. Мы делаем три подхода с хватом шире 81см, три с хватом в 81см, и три с более узким хватом. Надо использовать миниленты или цепи.

Это простой метод для роста всех главных мышечных групп. Жмите штангу по прямой линии, не в сторону головы. Это самая безопасная траектория жима. Помните, самый короткий путь между двумя точками- это прямая. Опускайте штангу так быстро, как можете, чтобы создать сильный рефлекс растягивания для реверсивной силы. Скорость штанги должна быть по меньшей мере 0,7 метра в секунду. После жима, сделайте упражнение со штангой для трицепсов, например JM-жим, разгибания на трицепс с прямым грифом, или разгибания лежа. Выберите второе упражнение для трицепсов с гантелями, к примеру разгибания на трицепс с локтями в стороны, или разгибания ладонями к себе. Делайте несколько подходов, 6-12 повторов в подходе, всего 40-70 повторов.

Трицепсы- основные мышцы в жиме. Они должны быть самой сильной группой мышц. Чередуйте штангу и гантели в упражнениях на трицепс, чтобы прогрессировать в течении года. Далее надо делать работу на широчайшие. Опять же, выберите 1-2 упражнения со штангой или гантелями, такие как тяги гантелей в наклоне, тяги с упором в груди, или тяги книзу. Широчайшие помогают опустить штангу на грудь правильно. Повторы и подходы во всех упражнениях зависят от вашего уровня подготовки. После этого делаем работу на боковые и задние дельты, верх спины и бицепс. Также не надо забывать про ротаторную манжету плеча.

В день максимальных усилий мы работаем на максимальный сингл. Может это не мировой рекорд, но подход должен быть предельно тяжелым. Выполнение подходов с 2-3 повторами с весом более 90% называется методом тяжелых усилий. Если вы тренируетесь с 85, 90, or 95%, вы напрягаете 85, 90, or 95% от вашего мышечного потенциала, но не 100%. Ваша техника должна строиться в синглах. Количество тяжелых подходов после разминки- не

более трех. Первый вес должен быть около 90% от максимума, следующий подход должен быть рекордным или околорекордным, а потом может быть еще один. К примеру, если ваш рекорд в жиме лежа на полу 227кг, первый подход должен быть на 204кг, второй на 222кг, третий на 229,5кг. Эту тренировку мы делаем в среду. Перед соревнованиями, примерно за 10 дней надо уменьшить веса. Отдых между динамической тренировкой и днем максимальных усилий – 72 часа.

Обрисую в общих чертах 6 недельную программу. Последовательность тренировок можно менять по вашему предпочтению, может добавлять или убирать основные упражнения по желанию.

*Тренировка # 1:* Жим лежа на полу. Начните с 90кг нагрузки от цепей. Затем прибавляйте на штангу вес вместе с цепями. Джорж Хэлберт делает 202кг плюс 90кг нагрузки от цепей. Пример по подходам.

1. 61 кг плюс цепи на 5 повторов
2. 102 кг плюс цепи на 3 повтора
3. 125 кг плюс цепи на 3 повтора
4. 143 кг плюс цепи на 1 повтор
5. 165 кг плюс цепи на 1 повтор
6. 184 кг плюс цепи на 1 повтор

Пробуйте сделать новый рекорд в этот день. В скоростной день делайте упражнения на трицепс, верх спины, боковые и задние дельты. Жмуший без майки 135-160кг должен делать 3 подхода с цепями. Жмуший 160-205кг должен делать 4 подхода с цепями. В цикле из 5 тренировок вы можете делать любое количество цепей, кроме того у вас на выбор два разных хвата и 3 разных веса цепей.

*Тренировка #2:* Жим из-за головы с резиновыми лентами или жим из-за головы по облегчающему методу, с лентами привязанными к верху силовой рамы. Мощные ленты могут снять в нижнем положении 70кг, средние 43кг, легкие 29,5кг. Делайте максимальный сингл после разминки.

Мой персональный рекорд 263кг с мощными лентами, и 236кг со средними лентами. 27кг – это нормальная разница между силой лент. Эмми Вайсбергер жмет лежа 168кг, и главным образом использует средние и легкие ленты. Жим с таким весом и лентами практически дублирует жим в майке, но без нее. Пробуйте сделать рекорд с узким хватом, с широким хватом, с тремя разными видами лент – это 5 разных тренировок. После основного упражнения нужно делать упражнения на трицепс, широчайшие, верх спины, дельты.

*Тренировка #3:* Жим лежа с грифом с параллельными ручками. Этот гриф позволяет с ладонями, направленными друг к другу. Мы делаем новые персональные рекорды в трех повторениях или в синглах. У этого грифа есть несколько ручек, что позволяет жать штангу разными хватами- узким, средним или широким. Мы используем в этом упражнении мини-ленты, легкие ленты или цепи. Во время тренировки надо делать упражнение хотя бы двумя разными хватами. Этот гриф заставляет трицепсы тяжело работать. Можно делать этот жим лежа или на наклонной скамье. Также можно делать с этим грифом JM-жимы, которые почти полностью модулируют движение жима в майке. Это очень эффективное упражнение для трицепсов. После этого, можете опять сделать разгибания на трицепсы с гантелями локтями в стороны. Потом упражнения на широчайшие. Всегда чередуйте упражнения на одни те же группы мышц. После этого, сделайте упражнения на верх спины, дельты и бицепс.

И опять в арсенале- две разных силы сопротивления от резиновых лент, три разных веса цепей, и три разных хвата на выбор, чтобы устанавливать личные максимумы в каждой комбинации.

*Тренировка #4:* Жим очень широким хватом. Возьмите гриф хватом намного шире соревновательного. Сделайте 6 предельно тяжелых повторений. Я узнал про такой жим от Билла Сено, великого жимовика и бодибилдера 1960-1980ых. Также можно делать 8 или 10 тяжелых повторений. Билл говорил мне, что надо делать 8-10 повторений. Мне требовалось слишком много энергии на 8-10 повторов. Жим широким хватом на 6 повторов позволил мне попасть в 10 лучших жимовиков 1980ых. Если вы никогда не тренировали безмаечный жим, вы не знаете, что это такое. Я уверен, что у Скотта Мендельсона есть много советов по безмаечному жиму.

В этот день после жима, сделайте жим гантелями на наклонной скамье, несколько подходов. Это- день для гипертрофии. Большинство жимов гантелей надо делать так, чтобы ладони были обращены друг к другу. Несколько подходов можно сделать с таким хватом, что большие пальцы обращены друг к другу, это моделирует сьем штанги со стоек. И как всегда упражнения на трицепс в первую очередь, потом широчайшие, верх спины и дельты. Примечание: мы не делаем упражнения на дельты слишком часто, чтобы не перетренироваться. Я заметил, что атлеты, которые делают слишком много упражнений на дельты, перестают прогрессировать в жиме. Как вы можете видеть, день максимальных усилий в этом случае заменен на день многоповторного усилия, чтобы увеличить массу мышц. Один метод не будет работать. Вы должны использовать все возможные методы.

*Тренировка#5:* Жимы лежа с лентами, закрепленными внизу силовой рамы. Это тренирует быстрый срыв и дожим. Мини-ленты, закрепленные внизу силовой рамы добавляют 18кг в позиции на груди и 38кг в верхней позиции жима. Монстерские мини-ленты – 22кг и 50кг соответственно. Легкие ленты, сложенные вдвое 45кг и 90кг соответственно.

Хэлберт, Вольф и Уинтерс, жмут более 272кг лежа без майки, они используют средние и мощные ленты, а также комбинации лент. В этом упражнении работаем синглами. Главным образом работаем с полной траекторией, но иногда ограничиваем траекторию досками или опорами силовой рамы. Сопротивление лент может изменяться путем изменения крепления лент к опоре. Используйте два хвата- узкий и широкий. Вы должны устанавливать личные рекорды обоими хватами. Не забывайте про трицепс и широчайшие.

*Тренировка #6:* Жим лежа с досок. Я делал жимы с досок в 1970году. Парни из Кулвер-сити тоже тогда их делали. У меня был слабый трицепс. Ларри Пасифико сказал мне, что мне надо больше работать над трицепсом, чтобы жать больше. Он был прав.



В 1993 году, Джесси Келлум сказал мне, что мне начать делать опять жимы с досок. Сейчас мы очень тяжело тренируем наши трицепсы. После нашего успеха, все стали делать жимы с досок.

Это правда о жиме с досок. Они не строят трицепсы, если вы начинаете жим грудью. Начинайте движение руками. Я видел много людей, которые делают жим с досок, думая, что построят сильный дожим. Я видел как эти люди жали с досок в майках, бесперерывно, и они теряли в

результатах. Помните, жим лежа- это полноамплитудное движение. Возможно именно поэтому штанги уходят на живот. После легкой разминки, работайте синглами до максимального веса. Мы в Вестсайде используем 1,2,3- доски. 4,5 досок мы используем чтобы изолировать трицепс.

Есть упражнения, которые строят силу и которые проверяют силу. Жим с досок нужен для проверки силы.

Представленные тренировки показывают разнообразие выполняемых упражнений. Можете подгонять их под себя.

## **Тренинг лучших жимовиков Вестсайд Барбелл**

Мне часто задают вопрос- как тренируются лучшие жимовики Вестсайд Барбелл. У нас 17 жимовиков жмут более 318кг. Майк Вольф сделал 377кг, Джордж Хэлберт и Джейсон Фрай, оба из категории 90, пожали 310кг и 297кг соответственно, а Фред Болд пожал 285 в категории 82,5 и стал победителем Арнольд Классик. Ник Уинтерс пожал 295 без майки на «New England Strength Spectacular». В 1993 году я написал статью «Трое из семьи». У нас тогда было три жимовика, жавших более 272кг, самым молодым из них был Кенни Паттерсон, пожавший 318кг в 22 года. Его фактический жим был тогда 330кг в категории 125. Потом появился Майк Браун. В 19 лет он пожал 334 в категории 140 и собрал в сумме 1045кг.

Приоритетная работа и упражнения:

Во-первых, все делают работу на скорость. Это динамический метод тренинга. Он один не сделает вас сильным, но позволит силе быстро прогрессировать. Наши исследования показывают, что к весу в 70кг можно приложить максимальное усилие и ускорение в 120кг. Делаем 9 подходов- 3 с хватом шире отметок на грифе, 3 с хватом по отметкам, 3 с хватом уже отметок на грифе. После скоростного жима, используя 40% от максимума в жиме лежа на полу, делаем жим гантелей, 2 подхода почти до отказа с одним из трех весов. К примеру Фред Болд использует гантели в 70, 56, 45кг. Иногда используется штанга.

Со штангой Фред использует веса 165, 143, или 125кг. Помните, делать надо почти до отказа. После делаем работу на трицепс, широчайшие, верх спины, дельты. Иногда можно закончить тренировку молотковыми подъемами на бицепс. Скоростную работу можно утяжелять двумя комплектами 5\8-дюймовых цепей для усиления сопротивления или использовать мини-ленты, добавляющие в нижней точке жима 20кг, в верхней 38кг. Монстерские мини-ленты добавляют 22кг в нижней точке, 50кг в верхней. Скоростной жим можно делать с упоров силовой рамы, лежа на полу, или с изогнутым грифом. Джей Фрай невероятно спродессировал с 240кг в жиме до 295кг в категории 82,5, а потом до 297кг в категории 90, и все это за 18месяцев. Джей тренировался вместе с Джорджем Хэлбертом. Для роста абсолютной силы он делал тяжелую подсобку с гирями- разгибания с гирями и JM-жимы. Это научило его включать в работу нужные мышцы в нужное время. Использование цепей, резиновых лент или подвешенных гирь не только делает мышцы сильнее, но и развивает координацию мышц в жиме. Джей говорит, что координация намного более важна, чем просто подъем тяжелого веса. Чтобы проверить силу, Джей делает полноамплитудные жимы с резиновыми лентами, жим лежа на полу с цепями или лентами или простой жим лежа. Рекорды в этих упражнениях зависят от подсобных упражнений, описанных выше. Джей также делает тягу санок для верха тела. Это делает его сильнее, и повышает его ОФП. Его потенциал очень высок, и с его энергией только время покажет, на что он способен.

Товарищ Джея по команде, Фред Болд в Вестсайде уже 5 лет. Жим Фреда вырос с 181 кг до 252кг в категории 75кг, и он стал вторым после Маркуса Шика. Он выиграл «2005 WPO semifinals» с результатом 285кг. Потом выиграл Арнольд Классик в 2006 году с жимом 285кг. Нелегко выиграть на Арнольд Классик, во всем этом хаосе. Как Фред этот сделал? Для проверки максимума в жиме лежа, он делает жимы лежа на полу с 5 комплектами цепей, весящими 90кг. Его лучший жим 156кг плюс цепи, с хватом меньше 81см. Второй тест на силу- полноамплитудный жим с легкими резиновыми лентами, которые добавляют 45кг в нижней точке и 90кг в верхней точке. Его лучший результат в этом упражнении 168кг.

Естественно, как и все у нас в Вестсайде, использует сопряженный метод. Он чередует жимы с 4-5досок с резиновыми лентами и наклонный жим. Фред использует выгнутый гриф при работе с досками, что уменьшает изгиб грифа на 2,5см. Для гипертрофии, Фред делает жимы с гантелями. Его рекорд- 34 повтора с гантелями по 45кг. Он чередует три веса гантелей – 45кг, 57кг и 70кг. Его лучший рекорд в трех подходах- это 14,12 и 9 повторов с 70кг гантелями. Он также делает 104 отжимания с ногами поднятыми на 30см от пола. Скоростные жимы он делает с весом 84 или 93кг с мини-лентами, которые добавляют 38кг в верхней точке, или с двумя комплектами 5\8-дюймовых цепей, которые в верхней точке добавляют около 27кг.

Его подсобка основывается на разгибаниях с прямым грифом и с гириями. Он делает очень много работы на широчайшие, верх спины и дельты. Фред никогда не пропускает тренировки, (как и все в Вестсайде). Мотивация Фреда- «надрать задницу» Джею. Я уверен, что вы будете видеть Фреда еще очень долго.

После прихода в Вестсайд, Майк Вольф начал быстро прогрессировать. Его жим в 265кг очень быстро поднялся до 375, а потом и до 377кг. Майк огромен, его вес где-то 184кг. Джордж работал с Майком в паре, и устранял его слабости. Во-первых, Джордж заставил Майка увеличить работу над трицепсом путем добавления жимов с досок с лентами, где ленты добавляли 180кг в верхней точке. Майк также делает полноамплитудные жимы с лентами лежа, и наклонных скамьях. В Вестсайде мы делаем разгибания на трицепс с прямым грифом, с гантелями ладонями к лицу, с гантелями локтями в стороны, JM-жимы и разгибания с гириями. Майк также делает много жимов с подвешенными гириями и сложными вдвое мини-лентами.

Майк делает жим лежа на полу с весом значительно меньше, чем его жим в майке. Он делает его с весом 234кг плюс 90кг нагрузки от цепей, что значительно улучшило его жим. Значительный объем работы над широчайшими- тяги книзу, тяги в раме, тяги гантелей в наклоне, позволяет Майку управлять штангой во время ее движения.

Потом идет работа на скорость. Быстрая сила важна для улучшения срыва с груди. Посмотрим, сможет Майк принести Вестсайду жим в 410кг.

Джордж Хэлберт- наш самый титулованный жимовик. У него 11 мировых рекордов в жиме, в трех разных весовых категориях. Взгляд Джорджа на жим таков: Скоростная работа очень важна. Он говорит, что если у вас неудалась попытка с тяжелым весом, то это вина не очень тяжелого веса, а вашего недостатка скорости. Его работа на скорость состоит из работы с цепями, резиновыми лентами и подвешенными к грифу гириями. Для работы на максимум он делает тяжелые жимы с лентами под разными углами. Иногда он делает жимы почти вверх ногами, с лентами, по облегающему методу, на простой, и на наклонных скамьях, жимы с досок без майки, и много работы с гантелями. Он также делает многоповторные подходы до отказа, по 15 повторений с подвешенными гантелями. Джордж очень изобретателен в тренинге. Его методы жима способствуют многим успешным выступлениям атлетов Вестсайд. У него много тренировок в неделю, специально на

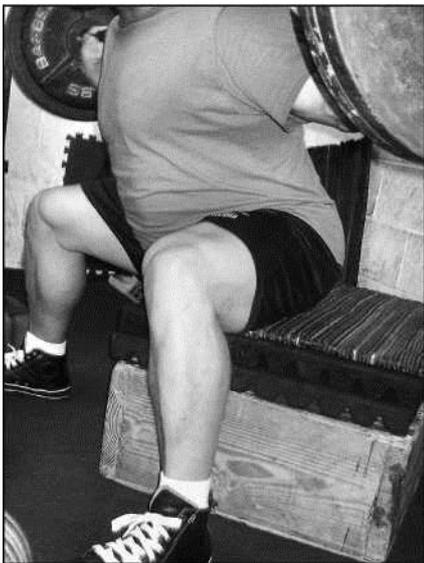


# ПРИСЕД

## Использование ящика в приседе

Присед на ящик- эффективный способ для быстрого роста приседа. По моему мнению, это более безопасный способ присед, так как веса используются меньше, чем в обычном приседе. Скорее всего и травм спины тоже не будет, если вы не будете использовать 450кг в седе к примеру на ящик высотой 60см, и не будете на нем раскачиваться. Таким образом вы тренируетесь безопасно и нет никакой надобности делать обычные приседы до соревнований. Никаких коленных бинтов, никаких натянутых лямок костюма для приседа.

Делая 8 подходов по 2 повторения с короткими периодами отдыха, вы сможете добавить к своему приседу примерно 90кг. Два наших лифтера закончили предсоревновательный цикл, в котором они приседали 8 подходов по 2 повторения с весом 230кг на ящик ниже параллели и на соревнованиях оба присели по 318кг. Один из них соревновался в 110, другой в 125кг. За два года для этого, тот что в 125, на своих первых соревнованиях присел 211кг. Настоящий прогресс. У приседа на ящик есть много преимуществ. Одно из главных- восстановление. Вы можете чаще присесть на ящик, чем делать простые приседания. Атлеты из Кулвер-сити, Калифорния делали их по три раза в неделю, но я думаю, что слишком экстремальный тип тренинга. Мы делаем их как часть тренировки приседа в пятницу и иногда используем по понедельникам для развития мышц бедра и низа спины в становой тяге. Команда из NBA «Utah Jazz» делает приседы на ящик по той же самой причине- восстановление. Грег Шепард, их тренер по силовой подготовке, раньше тренировался в зале Кулвер-сити.



Вторая причина тоже очень важна. Общепринятая точка зрения- голени в приседе должны быть перпендикулярны полу. Присед на ящик позволит вам легко соблюдать этот пункт, то есть воображаемая линия, проходящая через голени и колени, будет впереди тела, то есть все напряжение сместится на главные приседательные мышцы- бедра, ягодицы, низ спины и бицепс бедра. Это- огромное преимущество.

В третьих, вам не надо никого спрашивать, прошли ли вы параллель в приседе. Если вы приседаете на уровень параллели, то вы не знаете, присели ли вы ниже параллели. Я часто это видел. Чем больше становятся веса, тем выше становится присед. С приседом на ящик такого произойти не может.

- Если у вас слабые бедра, используйте ящик ниже параллели, и широкую постановку ног.
- Если вам нужна сила низа спины, используйте узкую постановку на уровень ниже параллели.
- Если у вас слабые квадрицепсы, садитесь на ящик на уровень параллели.
- Если ваша мертвая точка находится в 5см выше параллели, приседайте на ящик высотой на 5 см выше параллели.

Наши продвинутые в приседе атлеты всегда приседают на ящик ниже параллели. Это увеличивает силу настолько, что не будет никаких мертвых точек. Как бонус, присед на ящик улучшит вашу тягу, нагружая мышцы бедер и низа спины. Ваша способность к взрывному срыву штанги с пола улучшится.

Как делать приседы на ящик? Их надо делать также, как и обычные приседы. Вдохните воздух в живот, и толкайте животом в пояс. Разведите колени настолько широко, насколько можете, выгните спину, и садитесь назад, не вниз, пока не будете полностью сидеть на ящике. Каждый мускул надо держать напряженным в нижней точке, кроме мышц внутренней поверхности бедра. Расслабляя, а потом сокращая мышцы внутренней поверхности бедра и прогибая спину, быстро встаньте с ящика. Помните, надо садиться назад и вниз, не прямо вниз. Ваши бицепсы бедер будут растянуты в той степени, в которой надо. Многие не знают, но бицепсы бедра- разгибатели бедра. У некоторых великих приседателей мощные квадрицепсы, у некоторых нет, но у всех у них мощные бицепсы бедра, особенно в тех местах, где они соединяются с ягодицами. Помните, что надо садиться на ящик полностью.

Как узнать, сколько вы приседаете в обычном стиле, если вы все время делаете присед на ящик? К примеру, вы присели на соревнованиях 272кг и решили тренироваться в приседах на ящик. Допустим, что вы можете присесть 250кг на ящик на уровень параллели. Это разница в 22кг. Если вы будете делать циклы по 4-6 недель в приседах на ящик, и вы сделали 261кг в этом приседе, то есть ваш рабочий вес вырос на 11кг. Можете рассчитывать на 284кг в приседе, на следующих соревнованиях.

Приседы на ящик тяжелее обычных приседов. Делайте 8-12 подходов по 2 повторения с одномоментным отдыхом между подходами. Это жесткая тренировка. Не заводитесь психически на эту тренировку. Мы нашли, что два повтора- это идеальный вариант. Если вы делаете 12 подходов, то вы делаете 12 повторений первых повторений за тренировку. Первый повтор в подходе очень важен. Он делает ваш соревновательный присед лучше. Наши более талантливые лифтеры прилагают все усилия к первым повторам, в то время как менее опытные используют первый повтор в качестве инструмента понимания тела. Чем более они становятся квалифицированными, тем более лучшим становится их первый повтор. Я знаю, что приседы на ящик не очень распространены, главным образом потому,

что никто не знает, как их делать. После чтения книги или просмотра нашего DVD, вы сможете делать их правильно.

Многие из великих приседателей делали приседы на ящик, среди них Марв Филипс, Ларри Кидни, Роджер Эстеп, Мэтт Димель, и конечно же Джордж Ферн, который присел 387кг в велосипедках в 1970 году. Если вы приседы на ящик не работали, мы бы их не делали. Меня часто спрашивают, зачем делать приседы на ящик? Мы делаем их, чтобы присесть мировые рекорды. Покойный Мэтт Димель присел 460кг в 1985 году в супертяжелой весовой категории. Чак Вогепол сдвинул предел еще дальше, присев 465кг в категории до 100кг. Я уверен, что атлеты в первом Вестсайде, что в Кулвер-сити, Калифорния, задавались теми же вопросами в 1960ых и ранних 1970ых, когда Билл Вест и Джордж Френн снимали рекорды в приседе. Френн присел 388кг в категории 110кг и удерживал мировой в метании веса.

Позже Ларри Кидни и его тренировочный партнер Марв Филипс сняли несколько мировых рекордов в приседе при помощи приседов на ящик. Пол Чилдресс присел 510кг в категории 140кг и он тоже делал приседы на ящик. Мой друг, Эскил из Швеции, нашел в польском руководстве по тяжелой атлетике за 1950 год описание техники приседа на ящик. Сегодня мой друг из Финляндии, Сакари учит сильнейших финских атлетов приседам на ящик. Лифтеры из Ирландии, Германии, Великобритании, Канады, Швеции, тоже приседают на ящик. В Вестсайде, в Коламбусе, Огайо, у нас есть 11 атлетов, которые присели 455кг и более и Эмми Вейсбергер которая садится 256кг в категории 67,5кг. Объясню с научной точки зрения почему мы делаем приседы на ящик, и почему их должны делать вы.

Во-первых есть только один способ делать приседы на ящик. В журнале «Pure Power» была статья о способах приседа на ящик, но если только один правильный способ- Вестсайдовский способ. Как это выглядит: во-первых отводите ягодицы назад настолько, насколько это возможно. Опускайтесь с выгнутой спиной на ящик. Прижмите шею к трапециям. Максимально разведите колени. Когда вы сядете на ящик, голени должны быть направленными вверх или в околореперпендикулярном положении. Это положение распределит нагрузку между бицепсами бедра, ягодицами, мышцами внутренней поверхности бедра и мышцами низа спины. Это те мышцы, которые выполняют большую часть работы в приседе. После того, как вы полностью сели на ящик, чуть расслабьте ягодицы и мышцы внутренней поверхности бедра. Сильно напрягите пресс, бедра, ягодицы и резко встаньте с ящика. Чтобы встать правильно, вдавитесь трапециями в гриф. За ними пойдут мышцы спины, потом мышцы бедер и ягодиц и потом мышцы ног. Если вы будете начинать движение ногами, то вы окажетесь в положении гуд-монингов, потому что ягодицы поднимутся и заставят вас наклониться. Помните, куда идет голова- туда идет и тело. Примечание: всегда толкайте ногами в стороны, не вниз. Туфли Чака Тейлора- лучшая обувь для приседа. Это было проверено в лабораторных условиях в «Ball State University».

Приседы на ящик имеют огромные преимущества перед обычными приседами. Усталость после тренировок приседа на ящик меньше, соответственно восстанавливаемость лучше. Если ящик, который вы используете, ниже параллели, и вы сделаете тысячу приседов, каждый ваш присед будет на уровень ниже параллели, независимо от веса. Это важно, потому что многие лифтеры после разминки не могут пройти параллель с легкими весами, или наоборот, если вес близок к максимуму, не могут досесть. Однако с приседами на ящик, вы всегда будете проходить параллель, чтобы присесть на нужную глубину. Присед на ящик может улучшить гибкость. Имея гибкость, вы будете всегда в состоянии пройти параллель на соревнованиях. Если не можете присесть на ящик ниже параллели,

приседайте на ящик на 5 см выше параллели, потом на ящик на 2.5 см выше, и тд. Простейший способ- подкладывать полдюймовые резиновые листы на ящик. Садитесь на ящик, пока высота ящика не станет удобной. Уберите один лист и работайте. Делайте так, пока не сможете садиться ниже параллели. Теперь начнем с постановки ног на ширине плеч. Ставьте ноги с каждым разом шире на дюйм, пока не будет достигнута широкая постановка ног. Джон Стаффорд садится на ящик высотой 15см. Его рост 180см, вес 129кг. Когда меня спрашивают, на какую глубину надо садиться, я говорю что надо садиться так глубоко, как в рывке. Очень узкая постановка ног не имеет смысла.

Посмотрите на пирамиду. Чем шире основание, тем больше пирамида. Присед на ящик в медленном стиле является одной из форм проприцептивной нейромускулярной фацилитации (PNF), используемой в клинических условиях. Этот тип растяжения максимально включает предварительное сокращение мышц перед удлинением. Поскольку ящик ограничивает диапазон движения, присед на ящик может быть безопасным методом баллистической растяжки. Это не только увеличит ваш диапазон движений, но и увеличит подвижность суставов.

Приседы на ящик также похожи на одному из форм растяжки, называемую сокращение-расслабление с напряжением антагонистов (CRAC). Информацию об этом можно найти в *Strength and Power in Sport* (1991). Если будете медленно понижать высоту ящика и медленно увеличивать ширину постановки ног, вы можете получить большее мышечное расслабление и большую подвижность в суставах. Легкий вес в приседах на ящик поможет достигнуть большего в приседах с большим весом. Тренируясь с весом 50-60% от максимума в трехнедельных циклах, можно увеличить присед. У нас тренировались три лифтера, которые тренировались с весами 185-220кг в 8-10 подходах по 2 повтора со 55кг цепей. Это помогло им всем присесть 363кг и более.

Способность к прыжкам можно развить с помощью приседов на ящик. Джон Стаффорд запрыгивает на ящик 90см высотой с двумя гантелями по 16кг. Джон Харпер, второкурсник Kent State University, метает диск на 86метров, и может запрыгнуть на 127см ящик. Но более удивительно то, может прыгнуть из седа на коленях с весом 115кг на плечах, и все это благодаря приседам на ящик.

Приседы на ящик улучшают тягу. Они идеально моделируют фазу срыва штанги с пола, когда вы из расслабленного положения на ящике переходите в напряженное и взрываетесь вверх. Это движение похоже на модифицированное опускание.



Если у вас травма колена, присед на ящик поможет в реабилитации. Когда вы полностью и правильно сидите на ящике, голени перпендикулярны полу. Это уменьшает давление на сухожилия коленной чашечки, перемещая большую часть веса на бицепсы бедра и ягодицы, вес к тому же лежит на пятках, а не на пальцах ног. К тому же ящик снимает часть веса с ног, когда вы на него

садитесь. Приседы на ящик помогли мне ,после полного разрыва сухожилий коленной чашечки , присесть 373 кг в 1991 году и 418кг в 2002 году в категории 110кг. У Джона Бота было подобное. Нельзя забыть и Джим Хоскинсона, у которого были ужасные травмы обеих коленей. До травмы у него был присед 338кг, после восстановления он смог присесть 495кг в весовой 140кг.

Присед на ящик объединяет в себе два важных метода. Один из них- статико-динамический метод- он комбинирует в себе два вида мышечной активности. Статическая работа проявляется тогда, когда вы сидите на ящике, когда встаете, действует динамическая работа.

Второй метод- это преодоление расслабления динамическим усилием. Это происходит когда вы из седа на ящике в статичном положении переключаетесь на динамическое усилие. Оба этих метода строят как взрывную силу, так и абсолютную силу. Так почему присед на ящик лучше обычного приседа? Я надеюсь объяснить это через физику.

Сед на ящик в эксцентрической фазе – это форма потенциальной энергии. Если вы сидите на ящике примерно 0,5 секунды – то это соударение с ящиком. Когда вы садитесь на ящик, вы производите кинетическую энергию. Количество кинетической энергии зависит от массы предмета и его скорости. Больше вес- больше кинетическая энергия. Но что более важно, в обычном приседе фаза опускания длится около секунды, то есть вдвое дольше, чем в приседе на ящик. С использованием резиновых лент, можно приседать в два раза быстрее. Если вы утроите скорость, то она увеличит кинетическую энергию в 9 раз в момент касания ящика.

Что относительно развития силы? Сила- это работа поделенная на время, за которое она была выполнена. Когда вы делаете обычный присед, вы должны сделать три вещи. Первая- эксцентрическая фаза, где мышцы удлиняются. Когда заканчивается эксцентрическая фаза, начинается статическая фаза, где мышцы не удлиняются и не укорачиваются, но мышечная энергия расходуется. Для концентрической фазы, вы должны напрячь мускулы еще во время статической фазы. То есть сесть вы можете с весом на 50% больше, чем тот все, с которым вы можете встать.

Кроме того, в этом случае надо прилагать долгое время. В обычном приседе, вы должны прилагать усилие в течении всех трех фаз движения, но в приседе на ящик вы разбиваете эксцентрическую и концентрическую фазы движения, потому что некоторые из мышц расслабляются, в то время как другие статически напрягаются в тазобедренных суставах. Здесь мы перераспределяем силу. Так как тяжелый присед расходует много энергии, имеет смысл разбивать движение на отдельные части. Хотя приседы на ящик не являются плиометрическим упражнением, но они строят реверсивную силу.

Исследования Уилсона (1990) показали, что рефлекс растяжения длится около двух секунд. Мы доказали, что в приседе на ящик рефлекс может длиться до 8 секунд. Взрывную силу можно развить главным образом взрывными усилиями, такими как прыжки, броски, рывки гантелей и штанги. Это легкий и безопасный способ развития взрывной силы, увеличивать максимальную силу (*Science of Sports Training* Томаса Курца). Я надеюсь, что убедил вас попробовать приседы на ящик, которые использовали старые чемпионы и используют новые чемпионы.

## Тренинг приседа

У меня была долгая дискуссия с мировым рекордсменом в метании копья. Он рассказал мне, как тренировался. Он метал все, кроме копья. Он также рассказал, что человек, который побил его рекорд, делал больше подсобных упражнений, и меньше метаний копья, чем он. Джон Карлос, один из самых быстрых атлетов 1960-ых, бегун на 200 метров, проводил больше времени в тренажерном зале, чем на беговой дорожке. Валерий Борисов, олимпийский чемпион в беге на 100метров, тоже концентрировался на работе в зале, развивал свои беговые мышцы, и повышал ОФП. Футболисты играют в футбол только 20% тренировочного времени. Остальные 80% - специальные тренировки. Я был в десятке лучших приседателей в 1972 году и третьим в 2001 году. 418кг в приседе – это бой по величине присед за все время в весовой 110кг. В Вестсайд Барбелл есть несколько лучших приседателей из десятки лучших. Мы не приседаем 4 раза в неделю, мы не делаем обычные приседы, делаем только приседы на ящик.

Мы создали наши методы тренинга на основе тренировочной системы зала Вестсайд, что в Кулвер-сити, а потом модифицировали их в соответствии с требованиями времени. В 1984 году я начал добавлять в тренинг старые, проверенные советские методы тренировки. Я научился одной вещи- нельзя выделиться в приседе, если делать только обычный присед. Никто не может приседать 4 раза в неделю. Однако вы можете делать подсобные упражнения для приседа 4 раза в неделю.

В 1972 году в спортклубе «Динамо» в СССР придумали метод тренинг, который потом назвали сопряженным. В этом спортклубе было чуть более 70 опытных тяжелоатлетов. Они использовали 20-45 подсобных упражнений. В конце эксперимента, только один тяжелоатлет был удовлетворен таким количеством подсобки, остальные хотели большего выбора в подсобке. Мы в Вестсайте используем сотни комбинаций, чтобы увеличить присед.

Если вы посмотрите на наш тренинг, то увидите, что он весь делается для увеличения приседа. В один день, мы развиваем специальную силу и развиваем «приседательные» мышцы. Через 3 дня мы делаем упражнения, которые строят абсолютную силу: приседы на низкий ящик, гуд-монинги или какой-то тип тяги.

Это два дня в неделю. Давайте мыслить логически. Крепость цепи зависит ее самого слабого звена, и в приседе также. Я вижу, как многие лифтеры, повредив поясницу, продолжают приседать, вместо того, чтобы работать над этим слабым местом. Очевидно, что их мышцы спины нуждаются в дополнительной нагрузке. Это дополнительная нагрузка устранил слабости. Пока вы не устранили слабость в пояснице после травмы, вы будете приседать 30-40кг или чуть больше. Тоже самое можно сказать в адрес бицепсов бедра, верха спины или прессы. И опять, вам надо делать одну динамическую тренировку приседа используя много подходов с весом 50-60% от максимума, и делать одну тренировку максимальных усилий в приседах на ящик, тягах или в гуд-монингах. Помните, в определенные периоды года вы не сможете снимать свои рекорды, но вы должны прилагать все усилия к этому.

Рассмотрим еще две тренировки в неделю для приседа. Как бонус, они увеличат вашу тягу. Бицепсы бедра и ягодичы- основные движители в приседе. Каждая тренировка должна длиться не более 15-30минут. 30минутная тренировка- это длинная специальная тренировка. Надо все делать практически безостановочно. Всегда делайте работу на пресс во время специальных тренировок. Во-первых, если вы не можете сесть назад в приседе, у вас слабые бицепсы бедра и ягодичы. Делайте сгибания ног в тренажере. Это упражнение заставляет работать бицепсы бедра правильно. Бицепсы бедра расположены от ягодич до



коленей, поэтому они работают в прыжках, беге и конечно же в приседе. Если вы чередуете подходы на пресс и подходы сгибаний ног, у вас получится великолепная тренировка для усиления приседа. В СССР 600 сгибаний ног в месяц было всего лишь поддерживающей нагрузкой. Мы наклоняем этот тренажер на 30 дюймов. Это делает

упражнение тяжелее. Растяжение заставляет работать ягодицы и бицепсы бедра лучше. Выберите упражнение на пресс и делайте суперсеты. Если у вас не получается присед, то скорее всего это вызвано слабостью спины. Делайте гудмонинги, попробуйте использовать резиновые ленты. На одной тренировке делайте гуд-монинги с согнутой спиной, на второй- с выгнутой спиной. Мы также делаем много гуд-монингов разных типов. Для приседа без штанги на спине, делайте приседы с весом на поясе. Один способ- присесть с весом, подвешенным на поясе. Второй- прикрепить резиновые ленты к поясу и к полу с обеих сторон. Делайте приседы на ящик. Он развивают гибкость низа тела. Тяните тяжелые санки. В начале недели используйте тяжелый вес и уменьшайте его в течении недели. Также можете делать обратные гиперэкстензии в тренировке приседа.

Для улучшения приседа можно использовать много специальных тренировок. Я предлагаю делать все приседы на ящик: приседы со штангой на груди, приседы Зерхера, приседы с грифом Манта-рей, приседы с весом на поясе, приседы с безопасным грифом и приседы и изогнутым грифом. Сразу после приседа, делайте подсобку, которая соответствует ваших индивидуальным нуждам.

Если вы знаете как приседать, вам не надо делать приседы специально. Если ваш присед не правильный, больше приседов не улучшат результат. Чтобы двигаться биомеханически правильно, вы должны контролировать мышцы. У очень немногих людей хорошая физическая форма. Если ваша спина слаба, то вы будете наклоняться в приседе. Если ваши ягодицы и бицепсы бедра слабые, вам трудно будет садиться назад правильно. Если у вас слабый пресс, вы будете слабы в нижней точке приседа, и сложитесь в приседе. Дополнительные тренировки также можно делать для улучшения гибкости. Неважно какую работу вы будете делать, включайте работу на пресс. Помните, дополнительные тренировки не должны длиться более 30 минут. Если вы не в форме, работать на этих тренировках надо почти без перерывов. Чем в более лучшей форме вы находитесь, тем меньше интенсивность должна быть на этих тренировках.

Мэтт Смит сильно прогрессировал, делая подсобные упражнения, такие как сгибания ног и приседы с безопасным грифом для приседа. Его присед вырос с 333кг до 422кг, а тяга с 287кг до 363кг, и это всего за 2 года. Обратные гиперэкстензии и протяжки помогли

Майку Ругиера поднять присед с 354кг до 455кг за два с половиной года. То, что я описал, называется сопряженным методом. Подсобные упражнения не только увеличивают мышцы, но и улучшают физическую форму. Этот метод позволил девяти из наших атлетов присесть 410кг, а четверо присели еще больше. Успех требует комплексного плана из многих частей. Если будет отсутствовать какая-нибудь одна часть, вы не будете прогрессировать.

## Периодизация в тренинге приседа

Когда вы составляете план на год в приседе, вам нужно учесть много вещей. Самое важное, что надо учесть - это ваш уровень подготовки. Мы будем рассматривать программу для опытного атлета, который приседает 400 и более. Нужно развивать скоростную силу, которая появляется при проявлении взрывной силы по отношению к легким и средним весам.

Скоростная сила приобретается в результате передвижения максимально возможного веса с максимальной скоростью. Она растет только если улучшить рефлекс растяжения, то есть надо ускоряться в эксцентрической фазе и концентрической фазе. Здесь надо использовать жесткие резиновые ленты. Ленты будут тянуть вас вниз быстрее, чем просто гравитация, это создаст больше кинетической энергии в мышцах и соединительных тканях, улучшит рефлекс растяжения и обеспечит быструю концентрическую фазу.

В день приседа могут использоваться несколько разных грифов. Я довольно часто использую безопасный гриф для приседа в скоростной день, также делает Дэйв Тэйт и многие другие в Вестсайд Барбелл. Пол Чайлдресс, наш приседатель с результатом в 493кг, использует гриф с 35см изгибом в течении долгих периодов времени, чтобы излишне не нагружать плечи. Также мы используем гриф Баффало, Манта-рей, девайс Дэйва Дрепера и приседы с весом на поясе. Резиновые ленты решают проблему увеличения сопротивления. Они делают нагрузку в верхней точке тяжелой, но внизу груз становится легче. Фред Хэтфилд говорил о компенсационном ускорении. Он был на верном пути. Быстро опускаясь с легким или тяжелым весом, мы лучше развиваем силу. Однако, если вес слишком легкий, штанга двигается слишком быстро, и сила не развивается.

- Хэтфилд делал эксцентрическую фазу быстро, для того чтобы быстрее восстанавливаться. Мы добавили 2 важных элемента.
- Резиновые ленты увеличивают рефлекс растяжения через ускорение эксцентрической фазы. Также ленты добавляют нагрузку в локауте, обеспечивая сопротивление.

Удлиняется время под нагрузкой. Это время необходимо для развития максимальной силы. Максимальная сила проявляется 0,3-0,4 секунды. Однако, для лифтерских движений требуется больше времени. Можно ли увеличить время проявления максимальной силы только работой со штангой? Нет. Но это можно сделать, используя резиновые ленты соответствующей жесткости, из-за них фаза замедления штанги будет уменьшена. Вы должны сопротивляться в течении большого отрезка времени.

Максимальная сила проявляется в начале подъема из нижней позиции. При использовании большой нагрузки, главным образом от резиновых лент, при малом весе штанги, может быть удлинена фаза проявления этой силы, увеличится силовая скорость. Давайте рассмотрим 4х-недельную программу развития силовой скорости, резиновые ленты обеспечивают больший процент нагрузки, нежели вес на штанге. Этот цикл состоит из 4 тренировок, по одной в неделю. Каждый раз делаем 5 подходов по 2 повторений. Это сверхмаксимальный метод, для развития максимальной силы и силовой скорости.

	<b>Напряжение от лент верх\низ</b>	<b>Вес штанги</b>	<b>Вес вверху</b>	<b>Вес внизу</b>
Неделя 1	288кг/211кг	61кг	<b>350кг</b>	272кг
Неделя 2	288кг/211кг	84кг	<b>372кг</b>	295кг
Неделя 3	288кг/211кг	102кг	<b>390кг</b>	313кг
Неделя 4	288кг/211кг	125кг	<b>413кг</b>	336кг

После этого, на следующей неделе делаем два повтора с весом 147кг плюс ленты сингл в 170кг плюс ленты, и сингл в 188кг плюс ленты (теже самые ленты, что и в предыдущие 4 недели). Это будет равно 477кг в верхней точке, 390кг в нижней точке. Опускайтесь на ящик быстро, но контролируйте движение. Это вызывает сильный рефлекс растяжения и производит максимальное ускорение. После приседа надо делать подсобные упражнения, такие как сгибания ног, обратные гиперэкстензии, работа на пресс или другие.

Этот цикл является очень напряженным, поэтому необходимо делать восстановительные тренировки в дни отдыха, длиной по 30 минут, они могут включать тягу санок, сгибания ног, обратные гиперэкстензии и работу на пресс. Следующие четыре недели мы работаем над скоростью. Вес на штанге колеблется от 193кг до 220кг, плюс сопротивление от лент наверху 118кг, внизу 90кг. Делайте 6 подходов по 2 повтора.

	<b>Напряжение от лент верх\низ</b>	<b>Вес штанги</b>	<b>Вес вверху</b>	<b>Вес внизу</b>
Неделя 1	118кг/90кг	193кг	<b>311кг</b>	284кг
Неделя 2	118кг/90кг	202кг	<b>320кг</b>	293кг
Неделя 3	118кг/90кг	211кг	329кг	302кг
Неделя 4	118кг/90кг	220кг	<b>338кг</b>	311кг

Это может показаться тяжелым, но ваша взрывная способность улучшилась благодаря резиновым лентам. В этом цикле надо делать подсобные упражнения на пресс и для слабых мест. Теперь финальная фаза. Используем три веса штанги- 195кг,209кг и 218кг. Сопротивление от лент 195кг вверху, и 136кг в низу.

	<b>Напряжение от лент верх\низ</b>	<b>Вес штанги</b>	<b>Вес вверху</b>	<b>Вес внизу</b>
Неделя 1	195кг/136кг	195кг	<b>390кг</b>	331кг
Неделя 2	195кг/136кг	209кг	<b>404кг</b>	345кг
Неделя 3	195кг/136кг	218кг	<b>413кг</b>	354кг
Неделя 4	195кг/136кг	195кг	<b>390кг</b>	331кг

Это 4недельная фаза- максимальная. Она спланирована, чтобы развить скорость и взрывную силу. Это короткий мезоцикл с волнообразным увеличением. После этого надо сделать две разгрузочные недели, чтобы достигнуть максимального результата на соревнованиях.

День для приседа на ящик- пятница, день максимальных усилий- понедельник. Понедельник должен быть посвящен упражнениям для приседа, таким как тяга, или другое основное упражнение, такое как гуд-монинги или приседы с безопасным грифом для приседа плюс 2-3 подсобных упражнения для ягодиц, бицепсов бедра. Как вы можете видеть, легко смешать разные методы, совершенствовать специальные силы, используя сопряженный метод. Это необходимо опытным лифтерам.

## Интенсивность в приседе

Для приседа мы используем 3х недельный волнообразный цикл. Во время цикла используются веса 50-60% от соревновательного максимума, всегда с дополнительным сопротивлением. Три наших лифтера присели 381 используя следующее:

- Неделя 1: 12x2 с весом 184кг плюс 36кг цепей
- Неделя 2: 12x2 с весом 204кг плюс 36кг цепей
- Неделя 3: 10x2 с весом 218кг плюс 36кг цепей

Как вы можете видеть, это 50-60% от 363кг. 24 подъема на первой и второй неделях и 20 подъемов на третьей неделе. Экипировка- брифсы или костюм без лямок. При сравнении тренировочных подходов и максимального приседа, получается:

- 58% на первой неделе
- 64% на второй неделе
- 68% на третьей неделе

Это посчитано от рекорда в приседе на ящик. Трехнедельный цикл можно продлить. Если продлить его до 4 недель, то получится 92 движения за месяц. Для силовой скорости, с весом 90% и выше, используйте резиновые ленты. Во многих тренировках вес будет более 100% от максимума. В нижней точке, или сидя на ящик, вес также будет экстремальным, из-за высокой скорости эксцентрической фазы.

В неделю делаем 5подходов по 2 повтора. Цикл для силовой скорости должен длиться две недели. В месяц получается 20 движений. Нагрузка от лент должна быть 65% от максимума, вес на штанге 35% от максимума.

Следующие две недели следует работа на скоростную силу и взрывную силу с весом на штанге 40% от максимума, 25% нагрузки от лент, всего 65%. Двенадцать подходов по 2 повтора, в течении двух недель равны 48 движениям, общее количество движений вместе с предыдущими двумя неделями получается 68 движений.

Месячный цикл иногда используется для подготовки к предстоящим соревнованиям. За 5-7 недель до соревнований, наступает последняя фаза тренинга. Это околорекордная фаза, которая длится последние 4 недели. И опять же, мы всегда используем волнообразную систему.

- Неделя 1, 47%
- Неделя 2, 50%
- Неделя 3, 52%

Остальную нагрузку мы добавляем резиновыми лентами, примерно 40%. Достигаются околорекордные веса в 90-97% от максимума, но резиновые ленты добавляют кинетической энергии в эксцентрической фазе. В этом случае дополнительное сопротивление есть на всем протяжении движения. В неделю 10 подъемов, 5 подходов по 2 повтора, с отдыхом в 60 секунд между подходами.

Работа с околорекордными весами также как и работа на силовую скорость очень тяжела. Мы в Вестсайде набираем 12 подъемов штанги в днях максимальных усилий, и так в течении всего года. 40 подъемов штанги мы набираем за счет динамических дней, всего получается 52 подъема в месяц. Это может привести к перетренированности, особенно при интенсивности в 90-100%. Поэтому необходимо в нескольких первых максимальных фазах менять основные упражнения каждые две недели.

Однако, когда вы привыкнете к максимальной интенсивности, вы можете тренироваться на максимум как раньше. Вместо того, чтобы делать работу на максимальное усилие, можно делать многоповторную работу в сгибаниях ног, обратных гиперэкстензиях, упражнениях на широчайшие. Нагрузка в неделю перед соревнованиями должна быть такой, как в первую неделю волнообразного цикла. Проверяйте свою физическую форму и контролируйте физическое состояние. И опять же, не забывайте про подсобные упражнения.

## **Примерные тренировки приседа**

Меня очень часто спрашивают, могу ли я расписать персональную программу. Это невозможно, потому, что я не вижу этого человека в зале, не могу наблюдать за его подготовкой. Его физическая форма может быть ужасной или у него ужасно слабые мышцы. Для других людей, я приведу пример тренировочного плана, используемого при подготовке к соревнованиям.

Это тренировочный план Шона Наттера, по которому он готовился к своим первым соревнованиям. Его результаты в категории 110 таковы: присед 381кг, жим 261кг, тяга 295кг. На своих первых соревнованиях он собрал 937кг в сумме. Мы планировали его соревновательные попытки, основываясь на его приседе с весом в 256кг на штанге плюс 170кг нагрузки от резиновых лент. Резиновые ленты мы закрепили внизу монолифта, по 4 штуки с обеих сторон. Хотя мы и не готовимся к соревнованиям в течении года, мы делаем околорекордный цикл длиной в 3 недели и делаем 2х недельную фазу разгрузки перед соревнованиями. В начале, Шон использовал трехнедельные волнообразные циклы в приседе с безопасным грифом. В течении года, мы используем безопасный гриф для приседа и наш гриф с 35сантиметровым изгибом, чтобы сохранить плечи и руки от травм

Тренинг Шона перед IPA Nationals.

Первый цикл с безопасным грифом для приседа:

- Неделя 1: 8 подходов по 2 повтора с весом 147кг плюс легкие ленты
- Неделя 2: 8 подходов по 2 повтора с весом 170кг плюс легкие ленты
- Неделя 3: 6 подходов по 2 повтора с весом 188кг плюс легкие ленты
- Неделя 4: 8 подходов по 2 повтора с весом 147кг плюс средние ленты
- Неделя 5: 8 подходов по 2 повтора с весом 170кг плюс средние ленты
- Неделя 6: 6 подходов по 2 повтора с весом 188кг плюс средние ленты

Меняем на гриф с изгибом 35см:

- Неделя 7: 8 подходов по 2 повтора с весом 184кг плюс мощные ленты
- Неделя 8: 8 подходов по 2 повтора с весом 211кг плюс мощные ленты
- Неделя 9: 6 подходов по 2 повтора с весом 229кг плюс мощные ленты

Околомаксимальная фаза:

- Неделя 10: 5 подходов по 2 повтора с весом 197кг плюс средние и мощные ленты
- Неделя 11: 4 подходов по 2 повтора с весом 211кг плюс средние и мощные ленты
- Неделя 12: Работаем до 256кг плюс средние и мощные ленты, примерно 160кг нагрузки от лент в верхней точке.

Фаза разгрузки:

- Неделя 13: Работаем до 256кг с одной мощной лентой с каждой стороны на один повтор.
- Неделя 14: Работаем до 184кг плюс 54,5кг нагрузки от цепей, в 3подходах по 2 повтора.
- Неделя 15 (Соревнования): 2005 IPA Nationals

Я знал, что тренинг позволит ему присесть 390кг на соревнованиях. Он встал с 381кг, как с палкой. Нам нравится оставлять запас для следующих соревнований. Давайте рассмотрим подсобные упражнения, которые применял Шон после приседаний.

Упражнения после пятничного приседа:

- Скоростные тяги: 152кг плюс цепи, добавляющие в нижней точке 45кг, в верхней 100кг, 5-8синглов.
- Гиперэкстензии на 45градусной скамье: 3-5 подходов с весом 20-60кг, 2-6 повторений
- Сгибания ног с 20кг блином, 4-6 подходов по 3-6 повторений
- Пресс
- Обратные гиперэкстензии, ноги упираются в ролик, 127кг\*3подхода\*10повторов
- Обратные гиперэкстензии, ноги тянут вес за лямку, 172кг\*3подхода\*10повторов

После легкой растяжки, тренировка закончена. Понедельник- день максимальных усилий для приседа и тяги. Здесь у Шона 15-недельный цикл. Вы можете взять свою длину цикла.

*Неделя 1:* Работа на ОФП, тяга санок, вес на санках 81кг, 6 проходов по 60метров для разминки. Максимальные синглы в приседе с безопасным грифом на 25см ящик. Гуд-монинги в станке для разгибаний спины. Гиперэкстензии на станке с наклоном 45 градусов, 4 подхода по 6 повторений с весом 40кг. Тяги с упором в грудь. Обратные гиперэкстензии в тренажере, 5 подходов. Работа на пресс.

*Неделя 2:* Тяги в раме, так чтобы блины были на полом в 15см. Тяги с упором в грудь. Обратные гиперэкстензии, 3подхода. Обратные гиперэкстензии с упором в ролик, 3подхода. Обратные гиперэкстензии, ноги тянут вес за лямку. Работа на пресс.

*Неделя 3:* Тяга санок, 163кг, 4 прохода по 60метров для разминки. Гуд-монинги с изогнутым грифом, работа на максимум в трех повторах. Становая тяга с прямыми ногами, 205кг на 5 повторов. Тяга гантелей в наклоне. Тяги книзу с V-образной ручкой. Обратные

гиперэкстензии, ноги тянут вес за лямку. Работа на пресс.



*Неделя 4:* Приседы на ящик по облегающему методу (в нижней точке ленты снимают 54кг, вес 352кг). Гуд-монинги в станке для разгибаний спины. Тяга гантелей в наклоне. Броски гирь. Сгибания ног с 20кг блином. Работа на пресс.

*Неделя 5:* Тяга санок, 60кг, 8 проходов по 60метров. Приседы с безопасным грифом для приседа, максимальный сингл. . Гиперэкстензии на станке с наклоном 45 градусов, 3 подхода по 8 повторений с весом 80кг. Тяги с упором в грудь. Обратные гиперэкстензии с упором в ролик, 3 легких подхода. Обратные гиперэкстензии, ноги тянут вес за лямку, 3 легких подхода. Работа на пресс.

*Неделя 6:* Тяга сумо в узкой стойке, стоя на 5см плинте, максимальный сингл. Приседы со штангой на груди на 25см ящик, 6-8повторов с умеренным весом. Сгибания ног, 6 повторов. Тяга гантелей в наклоне. Обратные гиперэкстензии, ноги тянут вес за лямку, 4 подхода. Работа на пресс.

*Неделя 7:* Тяга санок, 8проходов по 30метров. Тяги книзу, широким хватом и с V-образной ручкой. Сгибания ног с резиновыми лентами. Гуд-монинги с резиновыми лентами. Обратные гиперэкстензии. Работа на пресс.

*Неделя 8:* Становая тяга с резиновыми лентами, со 168кг нагрузки от лент в верхней точке (он делал тягу с 184кг на штанге плюс 168кг от лент). Тяги с упором в грудь. Сгибания ног, 3 подхода по 4 повтора, вес 40кг. Обратные гиперэкстензии, ноги тянут вес за лямку, 3подхода. Работа на пресс.

*Неделя 9:* Легкие тяги санок. Легкие тяги книзу. Обратные гиперэкстензии с упором в ролик, 3 легких подхода. Работа на пресс.

Эта тренировка легкая, потому что в следующую пятницу начинается максимальная фаза. Кроме того, в течении следующих трех недель, наши максимальные усилия будут направлены на подсобные упражнения. Не работайте тяжело над спиной и прессом одновременно. Тренируем одну группу мышц больше, остальные в умеренном режиме.

*Неделя 10:* Легкие гуд-монинги, 70% нагрузка , 3 повтора, один подход. Тяги с упором в грудь с умеренным весом. Сгибания ног, 3 подхода по 3 повтора, с предельным весом. Тяжелые обратные гиперэкстензии, 3 подхода. Обратные гиперэкстензии с упором в ролик, 3 подхода с весом 163кг. Обратные гиперэкстензии, ноги тянут вес за лямку, вес 218кг. Работа на пресс.

*Неделя 11:* Тяга санок, 102кг, 6проходов по 60метров. Тяга гантелей в наклоне, 60кг, 4подхода по 6 повторов. Обратные гиперэкстензии с упором в ролик, 3 подхода с весом 163кг. Обратные гиперэкстензии, ноги тянут вес за лямку, вес 218кг. Работа на пресс.

*Неделя 12:* Так как в пятницу мы работаем на максимум, в этот день не делаем упражнений со штангой. Тяги с упором в грудь. Сгибания ног, 3 подхода с легким весом. Обратные гиперэкстензии на станке с наклоном 45 градусов, 3 подхода по 2 повторения с весом 90кг. Обратные гиперэкстензии с упором в ролик, 80кг, 3 подхода. Работа на пресс.

*Неделя 13:* Помните, это разгрузочная неделя. Тяга санок, 40кг, 6подходов по 60метров. Легкие тяги книзу. Обратные гиперэкстензии, с упором в ролик, 122кг, 2 умеренных подхода по 10 повторов. Обратные гиперэкстензии, ноги тянут вес за лямку, 2подхода по 10 повторов, 163кг. Работа на пресс.

*Неделя 14:* Соревновательный день. Сделайте легкие обратные гиперэкстензии.

Примечание: После скоростного дня и дня максимальных усилий, всегда делайте легкую растяжку. Многие лифтеры из Вестсайда никогда не используют на тренировках коленные бинты. Все приседы- на ящик.

ОФП важно, если вы хотите быть лучше. Если вы будете слабы и не будете делать подсобные упражнения, или не будете делать тягу санок, бег на беговой дорожке, или работу с гирями, вы не сможете получить результата. Я видел атлетов, которым пришлось уйти из-за слабого здоровья.

На соревнованиях, начните с легкого веса, примерно в 90% от вашего соревновательного максимума. Не позволяйте своему эго взять верх. Если надо, используйте экипировку. Имейте своих выводящих. Не просите незнакомцев помочь, они не знают вас и ваших нужд. Не смотрите на соревнования, как на последние соревнования в жизни.

В Вестсайте мы помогаем друг другу. Если кто-то на соревнованиях отвлекает одного из наших, нам неприятно. Мы здесь против них. Используйте крепкую экипировку.

Пауэрлифтинг- великий спорт, уважайте его.

# ТРЕНИНГ ТЯГИ

Есть больше сотни атлетов, жмущих 320кг и более, и больше 50 атлетов, приседающих более 450кг и более. Но посмотрите, атлетов, тянущих 410 и более не так и много. Невероятно сильный Эдди Коэн, потянул 410кг в категории 100 в 1991 году. Он самый легкий, кто смог это сделать. Мой старый друг, Дэнни Волебер из Кливленда, стал самым молодым, кто потянул 410 в категории 125кг – это было в 1982 году, ему тогда был 21 год. Эта краткая справка показывает, насколько действительно трудна становая тяга.

Мы всегда были ленивыми в тяге. Тэд Арсиди официально пожал 320 в 1985 году. Теперь по меньшей мере 65 человек повторили его результат. Мой старый друг, Дэйв Веддингтон, присел 455кг в 1991 году. Сейчас в мире таких 50 человек, и их число растет. Я думаю, этому есть несколько причин. Одна из них- отсутствие действительно работающей экипировки в тяге. Выложите несколько сотен долларов за новую майку и костюм для приседа, и ваши результаты в этих движениях скорее всего вырастут. Есть конечно костюмы и для тяги, но только не дают такого эффекта, как экипировка для двух других движений. Многие атлеты, кроме Эдди Коэна, решили набрать больше веса, что помогало их приседу, но одновременно это разрушило их рычаги для тяги. Только трое из восьми смогли потянуть три и более собственных весов в тяге.

Я знаю, что самые сильные тягуны предрасположены к тяге. В Вестсайде у нас никогда не было таких счастливицков. Нам надо было работать над тягой, Мэтт Смит работал 30 месяцев, чтобы увеличить тягу с 288кг до 375кг. В Новом Орлеане, в сентябре 2002 года, мне посчастливилось увидеть две тяги больше 410кг- тянули Гарри Фрэнк и Энди Болтон. После этого, Энди в Коламбусе, Огайо, в марте 2003 года установил рекорд в 424кг.



Стив Годжинс, тянущий 400кг и Ано Туртиаинен, тянущий 405кг, показали, что нам надо много работать над тягой, чтобы держать ее на высоком уровне. Некоторые лифтера рождены для тяги- короткая спина, длинные руки. Сильные тяговики имеют проблемы с жимом лежа, за исключением Гэрри Фрэнка. Так как можно получить большую тягу? Работать и еще работать.

## Упражнения для становой тяги

1. Тяга с резиновыми лентами. Наша платформа позволяет добавить 45кг в нижней точке и 100кг в верхней. Вес на штанге 60-65% от вашего соревновательного максимума. Мы также иногда добавляем еще лент, чтобы добавить сопротивления в верхней точке. Вторым методом - повесить цепи. Для тяги 320кг, повесьте 3-4 комплекта 5\8 дюймовых цепей, по 150см длиной каждая. Как вариант, цепи можно прикрепить к платформе, чтобы они упали на определенной высоте траектории тяги.
2. Тяга в очень широкой стойке, в стойке сумо: Это развивает мышцы внутренней поверхности бедра. Тим Гарольд в начале тяжело тянул 320, но спустя три месяца легко потянул 352кг.
3. Тяги в раме. Выберите высоту и тяните вес примерно на 10% больше вашего соревновательного максимума.
4. Приседы с приспособлением Дэйва Дрэпера для приседа: оно быстро меняет положение тела. Специальные грифы удлиняют спину, это хорошо для тренировки приседа.
5. Приседы с весом на поясе: они развивают огромную силу ног, не нагружая спину. Используйте тренажер для приседа с весом на поясе или стойте на плинтах, подвесив вес на пояс. Они не только развивают нижнюю половину тела, но и учат правильному наклону таза.
6. Тяга в стиле, противоположном соревновательному: если тяните в классике, тяните в сумо. Один стиль поможет добиться результата в другом. Нужно также делать подсобные упражнения, чтобы улучшить тягу. Очень немногие лифтеры могут прогрессировать, делая только тягу. Я уже говорил о гуд-монинги и специальных видах приседа, но есть упражнения которые изолируют отдельные мышечные группы. Тяги мы делаем синглами, приседы по 1-3 повтора, гуд-монинги по 1-5повторов. В подсобных упражнениях количество повторений 6-12 и более.
7. Разгибания тела в тренажере для гиперэкстензий. Упритесь колени в валик и разгибайте тело как при гиперэкстензиях, но вместе с бедрами. Делаем 2-10 повторов в подходе, в зависимости от веса. Вы можете утяжелить это упражнение, подняв заднюю часть тренажера выше.
8. Протяжки: встаньте спиной к тренажеру с нижним блоком. Схватите рукоятку так, чтобы руки были между ног, отойдите на пару шагов. Присядьте, держа руки прямыми, потом встаньте, немного отпустив ручку.
9. Модифицированные разгибания тела в тренажере для гиперэкстензий. Делаем их на на 45 градусной скамье для гиперэкстензий. Для отягощения используйте штангу на плечах, делайте частичное движение.
10. Сгибания ног с резиновыми лентами. Прикрепите ленты к низу силовой рамы. Сядьте на скамейку в 120см от рамы, зацепите ногами ленты и сидя на скамье сгибайте ноги в

коленных суставах под себя.

11. Гуд-монинги с резиновыми лентами: наступите на нижнюю часть ленты, верхнюю часть ленты проведите через плечи.

Всегда чередуйте основные упражнения каждую неделю- гуд-монинги, приседы на низкий ящик или тяги в яме. Меняйте подсобные упражнения так часто, как это необходимо. Разница между успехом и неудачей может быть в одном упражнении. Выбирайте мудро. Не выбирайте то упражнение, которое вам просто нравится делать.

## **Техника**

Для классической тяги ноги должны смотреть прямо вперед. Это позволит бедрам выходить вперед дальше. Если носки будут смотреть в стороны, вращение бедер будет меньше. Для стиля сумо, всегда толкайте ногами в стороны, пока тянете штангу. Таким образом бедра быстрее выйдут вперед, увеличивая рычаг. Самая сильная позиция- с ногами направленными вперед. Постановка ступней, как и постановка ног зависит от вашей гибкости. Толкайтесь ногами и тяните штангу назад, к телу. Это позволит держать плечи над штангой или позади штанги.

Я учился тяге у многих, но Майк Бриджес научил меня правильной технике. Мой старый друг, Винс Анелло, учил меня, что требуется много других упражнений, чтобы достигнуть улучшения результата в тяге. Когда у него спрашивают, что вырастило его тягу до 373кг в 90категории, он говорит : «что-то увеличило мою тягу».

Эд Коэн сказал мне, что мне тренировать пальцы для удержания штанги. Тренинг предплечий сделает их больше, и делает ладони толще и ваш хват будет становиться хуже. Я надеюсь, благодаря нашим советом, вы будете поднимать новые рекорды в тяге. У спины большой потенциал, который редко реализуют до конца. Тяга такая простая, но очень сложная в тренировке. Если делать только тягу, прогресса не будет или будут травмы. Нет таких, кто полностью скроен для тяги. Можно перетренировать поясницу, если наклоняться в тяге слишком сильно, и может быть недотренированность поясницы, если слишком много тянуть ногами. Если постоянно тянуть в сумо, спина будет слабеть, из-за смещения нагрузки в сторону бедер. Мой друг, Сакари из Финляндии, исследовал 15 лучших тягунов в Финляндии, и выяснил что 60% тренинга тех, кто тянет в сумо – это подсобные упражнения. Мы в Вестсайте пришли к такому же выводу.

## **Использование сопряженного метода в становой тяге**

У нас много видов гуд-монингов на выбор. Мэтт Смит делает в основном концентрические гуд-монинги. Он подвешивает несколько цепей к верху силовой рамы, так чтобы цепи образовывали внизу петлю на высоте 90см, и ставит туда штангу. Он наклоняется, захватывает штангу и поднимает вес вверх. Используйте свой стиль гуд-монингов постоянно, постоянно увеличивайте вес, это будет увеличивать ваши результаты в приседе и тяге. Максимум Мэтта в этих гуд-монингах- 390кг. Замечание: Не бросайте вес. Также вы можете приседать со штангой сзади под коленями. Это присед, но не гуд-монинг. Помните, штанга должна быть впереди коленей- только тогда это гуд-монинг. Концентрические гуд-монинги не сильно влияют на рост мышц.

Наиболее часто используемый вид гуд-монингов в Вестсайд- наклоны с выгнутым на 35см грифом. Встаньте под штангу. Приподымите грудь. Заполните живот воздухом и наклонитесь так, чтобы ягодицы сделали максимальное движение назад. Переключаясь с

эксцентрической фазы на concentрическую, выгните спину. Не наклоняйтесь слишком низко. Чем ниже вы наклоняетесь, тем меньше напрягаются выпрямляющие мышцы спины и больше нагрузка на низ позвоночника. Это опасно. Следующий стиль гуд-монингов- с выгнутой спиной. Они мои любимые. Я делаю их с безопасным грифом для приседа. Я не использую экипировку и пояс. Двигайте зад назад настолько, насколько можете. Не очень сильно сгибайте ноги. Выгните спину. В нижней точке сделайте паузу в секунду, поднимите подбородок и поднимайтесь вверх. Когда побил свой рекорд в этом упражнении, я побил свой рекорд в приседе. Безопасный гриф для приседа удачно смещает осевую линию штанги вперед от коленей.

Чак Вогепол и многие другие делают комбинированный гуд-монинг\присед. Наклонитесь как в гуд-монинге, присядьте на уровень параллели и вернитесь в стартовое положение. Это можно как с ящиком, так и без. Повторов надо делать не меньше трех, но не больше шести. Используйте костюм для приседа и пояс по своему усмотрению. Мы используем много специальных грифов как в приседах, так и в гуд-монингах. Также мы иногда подкладываем под пятки подставку в 2,5-5см. Это дополнительно нагружает поясницу. Если подложить подставку под пальцы, нагрузка сместится на бицепсы бедра. Легендарный Пол Андерсон делал все вышеперечисленные варианты гуд-монингов. Партнера Пола Чилдресса по тренировка рассказал мне маленький секрет для силы разгибателей спины. Поставьте одну ногу на плинт толщиной 12 см. Сделайте 3-5 повторений гуд-монингов с выгнутой спиной. Это упражнение реально изолирует разгибающие мышцы спины и бицепсы бедра.

В других видах спорта, можно попробовать выпады с наклоном с безопасным грифом для приседа. У меня были игроки из NFL, игроки в регби из Великобритании, профессиональные тренеры по регби из Великобритании, и несколько бойцов ММА, и все они делали это. Также для улучшения тяги мы делаем приседы на очень низкий ящик, что делает сильнее поясницу и бедра, изолирует эти группы мышц. Некоторые, очень гибкие атлеты могут сесть на 15см ящик, но большинство может садиться лишь на 25см ящик. Лучше всего работать в диапазоне 1-5повторений. Самые сильные приседатели делают их с весом 60-70% от максимального соревновательного веса. Используйте брифсы или костюм со снятыми лямками. Не забывайте использовать как можно больше разных грифов.

После работы на максимальное усилие, включающей специальные виды приседа или гуд-монингов, тяги в раме или обычной тяги, надо делать специфические подсобные упражнения. Опишу одно из них. Это упражнение делаем на 45- градусной скамье для гиперэкстензий, тяжелый подход из 3-5 повторений, цель- 90кг на штанге на 5 повторений. Напрягите спину статически, и разгибайте тело ягодицами и бицепсами бедра. Мы используем для этого специальную скамью, шириной 90см. В конце концов, чем шире основание, тем лучше. Если ваше основание уже верха тела, то основание становится неустойчивым.

Протяжки могут быть очень эффективными. Их можно делать и с резиновыми лентами и с тренажером с низким блоком. Количество повторов 10-15. Делая тяжелый вес на низком блоке, трудно сохранять равновесие, потому что вес может превысить вашу массу тела. Если другой способ делать протяжки, оригинальный способ с использованием гирь. Встаньте на ширину плеч. Возьмитесь обоими руками за гирию. Размахните ее между ног в направлении ягодиц. Это упражнение улучшит рефлекс растяжения. Очень быстро выдерните ее вперед, на уровень талии или выше, количество повторений 6-12 в зависимости от веса. Это можно делать двумя руками, одной рукой и меняя руки в процессе.

Попробуйте становые тяги одной рукой, лучше в стиле сумо. Используйте лямку или крючковый захват. Заработают мускулы, о которых вы и не знали. Лучше всего делать 3-5 повторений. Герман Гоннер сделал в этом упражнении 330кг. Также можно делать подъемы Зерхера, они улучшат ваш присед и тягу. В Вестсайде мы делаем много работы на хват, в том числе с приспособлениями «Rolling Thunder», «G-Rex Grip», «Telegraph Key».

Обратите внимание на растяжку и гибкость суставов. Также важна работа над прессом. Я предпочитаю делать пресс стоя на блоке. Маховая работа с гириями также укрепляет пресс. Некоторые атлеты в Вестсайде делают скручивания с весом, на прямой и на наклонной скамьях. Мы также используем приспособление Пэта Робертса. Это металлическая ручка продетая в маленькое колесо. Мы делаем с ней работу на пресс и отжимания. Это не только укрепляет пресс, но и верх и низ спины и пах.

## **Тренажер для обратных гиперэкстензий**

Есть один очень важный тренажер, тренажер для обратных гиперэкстензий, который не только растит бицепсы бедра, ягодицы и выпрямляющие мышцы спины, но также протягивает поясницу, вращает крестец и закачивает жидкость в позвоночные диски. У тренажера для обратных гиперэкстензий есть два американских патента, на подходе третий и он является торговой маркой. Этот тренажер мы используем как минимум 4 раза в неделю. На модели с лямкой для ног, Чак Вогепол делает 220-240кг, 3 подхода по несколько повторений. В тот же день, Чак делает 3 подхода на тренажере с валиком для упора ног, 165кг, по 10 повторений в подходе. Он делает это в понедельник и пятницу. В жимовые дни, он работает только на одном тренажере, 2 подхода по 15 повторений с весом в 70% от веса в нагрузочный день. Кроме того, можно делать сгибания ног в тренажере для обратных гиперэкстензий.

## **Основные типы тяг в Вестсайд Барбелл**

1. Тяга с резиновыми лентами. Наша платформа позволяет добавить 45кг в нижней точке и 100кг в верхней. Вес на штанге 60-65% от вашего соревновательного максимума. Мы также иногда добавляем еще лент, чтобы добавить сопротивления в верхней точке. Второй метод- повесить цепи. Для тяги 320кг, повесьте 3-4 комплекта 5\8 дюймовых цепей, по 150см длиной каждая. Как вариант, цепи можно прикрепить к платформе, чтобы они упали на определенной высоте траектории тяги.
2. Тяга в очень широкой стойке, в стойке сумо: Это развивает мышцы внутренней поверхности бедра. Тим Гарольд в начале тяжело тянул 320, но спустя три месяца легко потянул 352кг.
3. Тяга стоя на плитке. Это продуктивный метод. Мы делаем их, стоя на плитке высотой 2,5-10 сантиметров. Можно делать тягу классикой или сумо. Пытайтесь добиться рекордов на плитках разной высоты. Чтобы усилить хват, делайте тройки, с паузой на полу после каждого повторения. Тяга стоя на платформе, развивает и срыв и дотяг, неважно от того, какая фаза у вас отстает в развитии. Это достигается изменением высоты плиток. Как бонус, ваш разовьется лучше, чем при обычной тяге. Мой старый друг, Джерри Белл (первые 318кг в категории 75кг) из Толедо, делал тяги стоя на 10см плитке и добился выдающихся результатов. Рик Крейн сделал 325кг в тяге в категории 75кг, что было мировым рекордом в 1982 году. Он делал тяги и в широкой и в узкой стойках и развил феноменальную силу в тяге. Дон Блу, король в 67,5 кг, делал тоже самое. Однажды Дон подрался, ему повредили глаз и пробили легкое, но он легко восстановился и через восемь недель уже потянул новый рекорд в тяге.

4. Тяги в раме. Они тоже очень эффективны. Многие лифтеры тянут в раме неправильно. Они ставят вес слишком высоко от пола, и используют веса, которые никогда не потянут на соревнованиях. Это приводит к общему утомлению и повреждению ЦНС. В наставлениях по тяжелой атлетике указывается, что оптимальный вес для тяги- на 10% максимального рывка или подъема на грудь. Эти данные получены А.Д. Ермаковым и Н.С. Атанасовым в 1975 году: у них были результаты исследований среди 780 опытных тяжелоатлетов. Подъемы в 85% занимали 22,9% тренировочного времени. 90% подъемы – 16,7% тренировочного времени, а подъемы в 80% - 14% времени. Сравните это с 2,5% времени, потраченного на 100% подъемы. В 1982 года я сделал 328кг в тяге в категории 100кг. Мои лучшие тяги в раме: 320кг, с блинами поднятыми на 5см от пола, 331кг, с блинами поднятыми на 10см, и 345кг с блинами на 15см. Позже я сделал 388кг, с блинами поднятыми на 20см от пола, и 365кг с блинами на 15см, и эти тяги я делал с ляжками. Но недавно я сделал на соревнованиях 325кг, без лямок, и понял, что больше всего к результату добавили тяги с блинами стоящими на 5 см над полом. Также я понял, что больше никогда не буду тянуть в раме ни 388кг, ни даже 365кг.

Акцентирующий закон говорит, что силу надо тренировать только в том диапазоне или том движении, где потребность в проявлении максимальной силу максимальна (В. Зациорский). Частичный подъем весов, которые невозможно будет поднять в будущем- пустая трата времени и сил. Лучше делать несколько синглов с весами в 80-90% от максимального результата в тяге. Я рекомендую пользоваться таблицей Прилепина за 1974 год. Поскольку тяга нагружает ЦНС, я рекомендую делать минимальное количество подъемов, к примеру 10 с весом в 80%, и 4 подъема с весом в 90%.

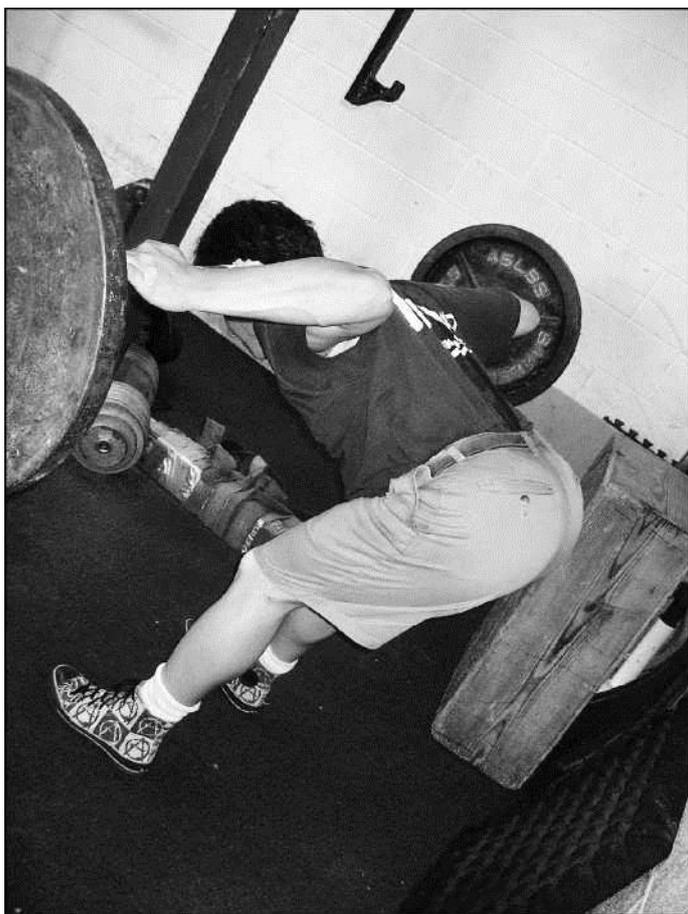
### **Периодизация в становой тяге**

Что можно сделать для тяги? Давайте попробуем ее потренировать. Тренировать тягу надо по многолетнему плану. Цикл в 8-12 недель не сработает. К примеру, может понадобится 6 месяцев, чтобы довести ваши бицепсы бедра до приемлимого уровня. Рекорды в тяге растут в последние годы очень слабо. Я думаю, легко добавить килограммов к рекордам в приседе и жиме с помощью новой экипировки. Экипировка, по мнению Вестсайд Барбелл, нужна чтобы увеличить массу тела, которая поможет поднять больше в приседе и жиме. Однако любой, даже я, скажут вам, что если будете слишком большим, ваша тяга упадет.

Как вы тренируете тягу к соревнованиям? Вы не тренируете. Нужно тренировать тягу в многолетнем плане. В противном случае вы не достигнете предела своего потенциала. Посмотрим на прогресс Мэтта Смита за 30-месячный период. Мэтт потянул на соревнованиях 288кг. Два с половиной года спустя, он сделал 375кг в тяге. Это девятая попытка из девяти, и она принесла ему сумму в 1111кг в сверхтяжелой весовой категории.

Мэтт использует сопряженный метод. Эта система связывает подсобные упражнения, которые улучшают координацию. Его цель состоит в том, чтобы увеличить упражнения «большой тройки». Впервые он был использован в клубе «Динамо» в СССР, метод был протестирован на 70 тяжелоатлетах. Они делали 25-40 подсобных упражнений. После исследования, только один атлет был доволен количеством упражнений. Остальные хотели больше.

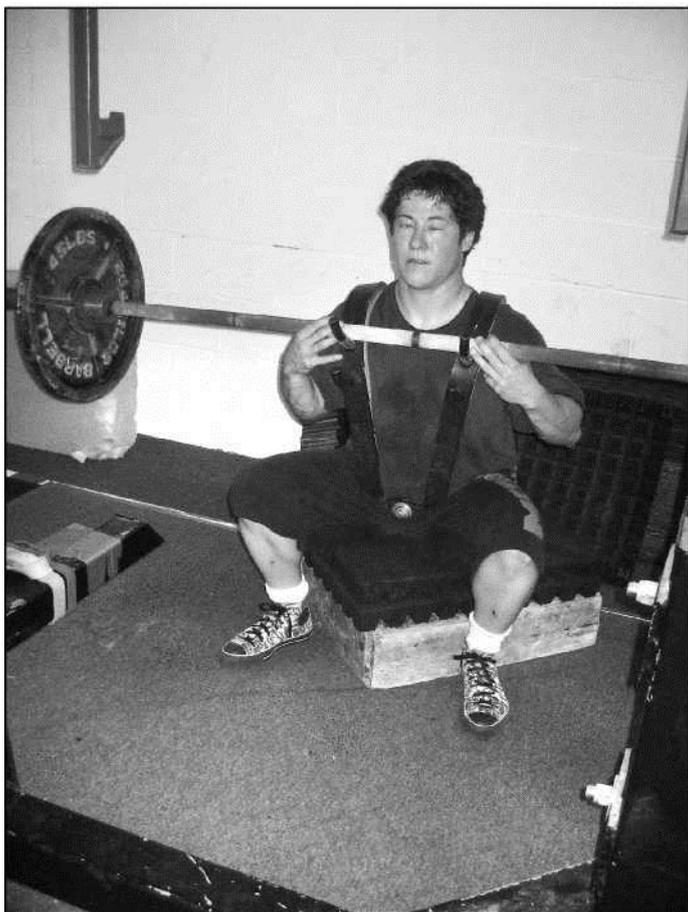
Вестсайд Барбелл начал использовать эту систему в начале 1970ых. Если я положу миллион долларов под камень на стоянке, и скажу вам найти его, то вы врядли найдете его под первым попавшимся камнем.



Тоже самое с упражнениями. Очень много времени требуется, чтобы найти методы и упражнения, которые смогут лучше реализовать ваш потенциал.

Рассмотрим систему чередующихся упражнений в день максимальных усилий, когда мы пытаемся поднять новый рекорд. Продвинутым лифтерам надо делать 3 подъема, все три- синглы в 90%, и выше. Нужно осваивать новое так часто, как это возможно. Подъем весов в 90% и выше более 3 недель подряд стопорит прогресс, но чередуя основные упражнения каждую неделю мы можем работать на максимум все время. Это- супермаксимальный метод. Приведу для примера несколько тренировок для тяги, которые можно поставить в любом порядке.

*Тренировка 1:* Приседы с безопасным грифом для приседаний на ящик в 30см. Потом разгибания на ягодицы и бицепсы бедра, обратные гиперэкстензии и пресс.



*Тренировка 2:* Гуд-монинги на максимум в трехповторах. Тяга санок- 8 проходов по 60метров с умеренным весом. Обратные гиперэкстензии. Тяги сидя в тренажере с упором в грудь. Пресс.

*Тренировка 3:* Тяга по облегчающему методу с резиновыми лентами, привязанными на высоте 165см над полом, и снимающими 29, 50 или 68кг со штанги в нижней точке. Работайте на максимум. Далее протяжки, тяга гантелей в наклоне, обратные гиперэкстензии, разгибания ног в тренажере.

*Тренировка 4:* Приседы со штангой на груди на ящик на уровне параллели. Пробуйте новый максимум в одном повторении или в трех. Далее разгибания на ягодицы и бицепсы бедра, тяга санок, обратные гиперэкстензии и пресс стоя на блоке.

*Тренировка 5:* Тяги в раме с блинами, стоящими на 5см над полом, работа на максимум. Протяжки, наклонные скручивания, тяга штанги в наклоне и обратные гиперэкстензии.

*Тренировка 6:* Тяжелые тяги санок, вес привязан к поясу. 6 проходов по 60метров. Далее разгибания на ягодицы и бицепсы бедра, тяги гантелей в наклоне, скручивания и обратные гиперэкстензии.

*Тренировка 7:* Гуд-монинги с изогнутым грифом. Наклонитесь до параллели, присядьте на комфортную глубину и встаньте. Работайте на сингл или на максимум в трех повторениях. Потом протяжки, тяги рывковым хватом, работа на пресс стоя на блоке, тяги в стороны для боковых мышц пресса и обратные гиперэкстензии.

*Тренировка 8:* Гуд-монинги с выгнутой спиной. Помните, когда мы делаем гуд-монинги, штанга выходит вперед за колени. Если не выходит, то это четверть присед. Работайте на максимум в одном или в трех повторениях. Тяга санок спиной вперед, 6 проходов по 60метров. Тяга штанги в наклоне узким хватом, скручивания и обратные гиперэкстензии.

*Тренировка 9:* Концентрические гуд-монинги с безопасным грифом для приседа. Подлезьте под штангу, подвешенную на высоте 90см над землей и разогнитесь. Работайте на максимальный сингл. Разгибания на ягодицы и бицепсы бедра, тяга с упором в грудь, пресс стоя на блоке, обратные гиперэкстензии.

*Тренировки 10—14:* Тяга с резиновыми лентами. Вы можете использовать мини-ленты, фиолетовые, зеленые или синие ленты, одну или две с каждой стороны. На тренировках 10-14 мы меняем жесткость лент каждую неделю. Работаем на максимум. После этого делаем тягу с упором в грудь, разгибания на ягодицы и бицепсы бедра, пресс стоя на блоке и обратные гиперэкстензии.

*Тренировки 15-17:* Приседы с грифом Баффало, изогнутым на 35см грифом или приседы Зерхера. Это тренировки 15-17. Далее тяга санок с креплением к поясу, задом вперед, 4 прохода по 60метров. Тяга гантелей в наклоне, скручивания и обратные гиперэкстензии.

*Тренировка 18:* Приседы на 10см ящик для классической тяги.

*Тренировка 19:* Тяга сумо, стоя на 5см плинтах. После этого делаем подъемы ног в висе, протяжки и обратные гиперэкстензии.

*Тренировки 20-25:* Приседы с весом на поясе на низкий ящик. В 21 тренировку- на ящик на уровне параллели, а на следующей на высокий ящик. На всех трех тренировках используем широкую постановку ног. Меняя постановки ног и высоту ящика, получим тренировки 23-25.

*Тренировка 26:* Присед на одной ноге. Поставьте заднюю ногу на ящик и приседайте на передней. Это улучшит гибкость бедер и паха. Далее скручивания, тяга санок спиной вперед, 6 проходов по 60 метров, наклоны в стороны, обратные гиперэкстензии.



Здесь представлено 26 тренировок, количество наших тренировок намного больше. Мы используем в наших тренировках множество методов и их комбинаций: концентрический, эксцентрический, дополнительное сопротивление и тд. Выполняйте каждую неделю новую задачу и работайте на максимум, чтобы построить силовую скорость.

### **Скоростной тренинг в становой тяге**

Этот тренинг можно делать в день динамических усилий или в день максимальных усилий. Используйте 60-70%, делайте 6-10 синглов. Интервалы отдыха очень важны, между синглами 30-45 секунд. Не делайте несколько повторений в скоростной тяге. Причина этого в том, что в тяге нет эксцентрической фазы. ЦНС нагружается во время тяги сильнее, чем во

время приседа и жима, которые мы делаем по таблице Прилепина. Все скоростные тяги надо делать очень быстро. Скорость должна быть 0,9-1,2 метра в секунду.

*Резиновые ленты:* Наиболее распространенный способ – привязать мини-ленты к штанге. В зависимости от вашей способности взрываться, используйте вес в 50-55% от максимума. Используйте 36-45кг нагрузки от лент в нижнем положении, 81-100кг в верхней части.

*Легкое сопротивление лент:* и опять же, используйте ленты. Прикрепите так, чтобы добавочная нагрузка от лент верхней части была 45кг. На штанге- вес в 70% от максимума.

*Облегчающий метод:* Прикрепите синие ленты так, чтобы блины штанги, висящей на лентах были в 12-15см на полом. В этом случае веса будет равен нулю на старте. Вверху траектории вес штанги будет полным. Используйте 70% от максимума.

*Тяга с цепями:* Накиньте 150см 5/8-дюймовые цепи с обеих сторон грифа. Это будет динамическое преодоление статического положения. Прикрепите их так, чтобы они упали с грифа в вашей минимаксимальной точке.

# РЕЗИНОВЫЕ ЛЕНТЫ И ЦЕПИ- ИЗУЧАЕМ СОПРОТИВЛЕНИЕ

Есть многое такое о силе, что я не понимаю. Одна вещь из этого всего- как Билл Биксби из фильма "The Courtship of Eddie's Father" превратился в Невероятного Халка образца 1978года? Даже Зациорский, Барога и Медведев не смогли бы мне помочь с ответом. Однако эти люди дали мне много пищи для размышлений.

Использование цепей, резиновых лент, расцепителей веса известно как контрастный метод, то есть вес изменяется в разных точках траектории подъема. Помните, надо работать над всеми частями подъема. Также важно использовать хорошую экипировку. Изучайте, как правильно использовать майки, костюмы и тренировочное оборудование, которое сейчас доступно. Бессмертны слова воинов дорог : «Если вы идете драться на ножах, прихватите пистолет». Тоже самое делаем и мы. Не позволяйте сопротивлению останавливать вас. Используйте его в своих интересах. Поскольку человеческое тело в определенных положениях может проявить большую силу, чем в других – нас это ограничивает, и нам приходится использовать меньший вес. К примеру вы можете сделать четверть-присед с весом 270кг, но полный присед можете только с 180кг. На практическом опыте легко показать это- в простом сгибании на бицепс, в начале траектории из-за длинных рычагов вес тяжел, тогда как в конце траектории рычаги изменяются и производить усилие становится легче.



Эту проблему впервые начал изучать Макс Херц приблизительно в 1900 году. Он придумал удлиненный эксцентрик, и запатентовал его. Годы спустя, компания Наутилус, выпускающая тренажеры, пыталась решить эту старую проблему, но по моему мнению, ей это не удалось. Сила одного атлета всегда будет отличаться от силы другого атлета, при одинаковом угле приложения силы.

Давайте вернемся в 1960ые и рассмотрим тренинг в силовой раме. Силовая рама- это один из путей решения проблемы. Скажем, к примеру лифтер может потянуть 270кг с пола. Подняв блины на 5см от пола, он может потянуть 285кг, в 10см от пола уже 295кг. Если вес поднять на 20см, он сможет потянуть 340кг. Таким образом мы частично решали проблему обеспечения надлежащего сопротивления, изменяя угол работы в движении. Тем не менее, некоторым тяжело проявить новую полученную силу, при уменьшении высоты штанги в раме. Это можно объяснить тем, что тело в стартовой позиции тяги с пола имеет одно соотношение рычагов, а стартовое положение при тяге в раме немного изменяет соотношение рычагов. В этом случае изокINETическая нагрузка может частично решить проблему.

В большинстве тренажеров, вам приходится поднимать вес по траектории, которую навязывает тренажер, и естественно она отличается от траектории со свободным весом. Путь штанги в разы непредсказуем. Еще один недостаток- нет такого оборудования, которое бы от начала и до конца соответствовало каждому атлету. Есть ли ответ, как увеличить нагрузку правильно, и так, чтобы это подходило всем. Да есть.

### **Приспосабливающаяся нагрузка**

Каждый должен знать, что такое приспособление. Приспособляемость тормозит ваш прогресс. Зациорский говорит, что реакция биологического объекта к постоянному стимулу со временем падает.

Давайте посмотрим на прошлое...7 марта 1997 года, на турнире Арнольд Классик, Джордж Хэлберт пожал мировой рекорд 298кг в категории 100кг. Джордж вышел из категории 100кг, и 18 октября 1997 года его жим упал до 272кг. Через 5 месяцев он опять пожал 298кг, при этом делал упражнения с резиновыми лентами и цепями. В скоростной день, в воскресенье, Джордж жмет 152кг, 8 подходов по 3 повтора. Это чуть более, чем 50% от его максимума. Он делает повторы в очень взрывном стиле. Три повторения он делает за то время, которое требуется ему для выполнения попытки на максимум.

К примеру, футбольная команда тренируется играть часами, но когда приходит время игры, у них появляются офсайды, потери мяча и тд. Почему? Может быть они слишком много играют, но не отрабатывают те моменты, которые вызывают у них трудности во время игры?

У тяжелоатлетов из США есть технический день. Почему? Последний рекорд американский тяжелоатлет сделал в 1969 году, это был Джо Дьюб. Тяжелоатлеты, так как и игроки в мяч, повторяли раз за разом одно и то же, что привело к остановке результатов. Мне пришлось упомянуть американских тяжелоатлетов, чтобы получить порцию ненависти на е-майл. Двери Вестсайд всегда открыты для них, но пока что никто кроме Глена Пендлая не приезжал.

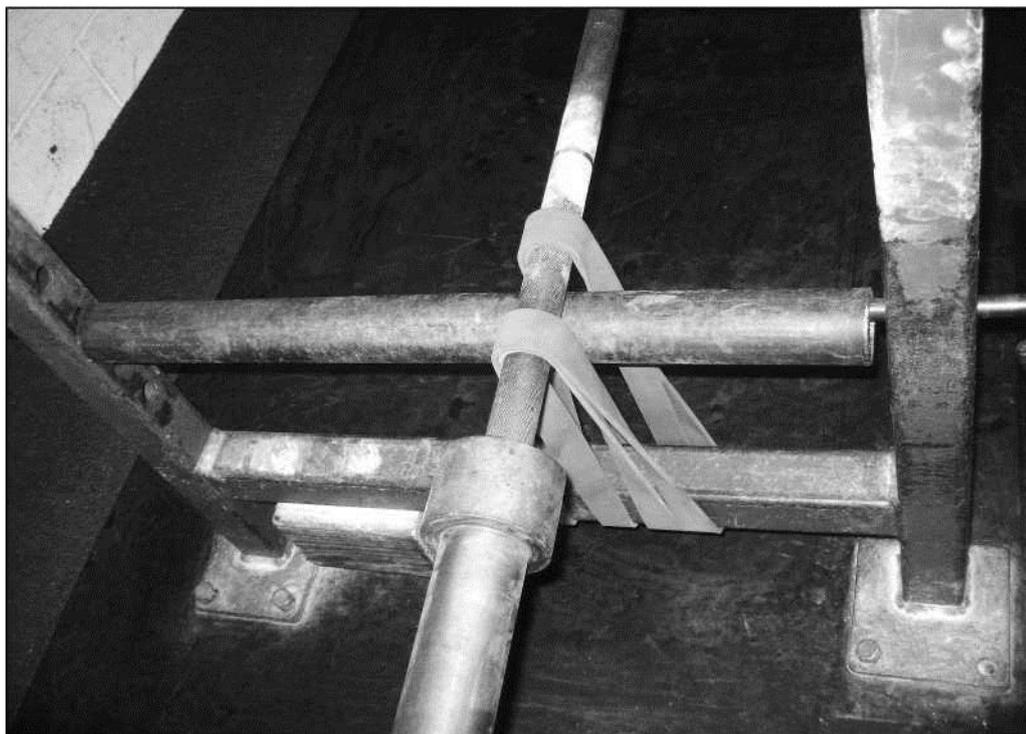
Конечно, каждый из нас может использовать старые методы. Как мы можем тренировать присед без явления приспособления? В Вестсайте, мы делаем приседы на ящик, но часто меняем его высоты, или используем мягкий ящик (пуфик). Многие из нас меняют ширину постановки ног и угол между носками. Каждый ставит штангу на одно и то же место на спине. Мы инстинктивно делаем это, чтобы сохранить лучшее соотношение рычагов. Это само по себе хорошо. Однако, что можно сказать относительно мышц, которые не прокачиваются? Как их натренировать? Использование различных грифов может тренировать области, которые недоступны при движениях с обычным грифом. Мы используем трех-недельный волнообразный цикл, повышаем вес с 50% до 60% за 3 недели, а потом возвращаемся опять к 50%. В следующие три недели мы можем

использовать безопасный гриф для приседаний, потом три недели с изогнутым грифом, могут быть также еще 3 недели с грифом Манта-рей. Чтобы уменьшить приспособляемость, нужно использовать упражнения с дополнительным сопротивлением. Это цепи, резиновые ленты, расцепители веса, которые мы добавляем к нагруженной штанге.

Другой способ- изменения объема работы в промежуток времени. Это изменение интенсивности. Отдых между скоростно-силовыми подходами должен быть 30-90 секунд. Для околорекордных весов, используется отдых от минуты до двух с половиной минут. Это время зависит от вашего ОФП. В жиме лежа тоже самое. Для динамического жима лежа мы используем цепи, резиновые ленты, расцепители веса или их комбинации. Вместо обычно жима, в динамическом стиле можно делать жимы лежа на полу. Это разделит эксцентрическую и концентрическую фазы движения. Другой метод- скоростная работа в раме, с опусканием штанги на упоры рамы. Расслабте мышцы, пока штанга стоит на упорах, и жмите вверх. Вид используемого грифа тоже может приостановить процесс приспособления. Мы можете использовать толстый гриф, гриф Баффало, или грифы Макдональда с 2,5-12,5 сантиметровым изгибом. Каждый раз, когда что-то меняете, вы становитесь более опытным атлетом.

Тренировать тягу можно делая тяги стоя на плинтах в 5-10см, также вы можете делать тяги в раме с блинами поднятыми над полом на 5см, или с штангой на уровне коленей или выше. Очень важно делать тягу и в классике и в сумо.

Тягу можно делать также с резиновыми лентами. Сложенные вдвое мини-ленты добавляют в верхней точке тяги 100кг, а в нижней 45кг. Монстерские мини-ленты добавляют вверху 127кг, внизу 56кг. Легкие ленты в один слой добавляют 45кг в верхней точке.



Также мы в Вестсайде используем облегчающий метод. Мы прикрепляем мощные ленты в 150см от земли. Таким образом вес штанги в нижнем положении уменьшается на 60кг. В фазе дотягивания вы дотягиваете полный вес штанги. В этих случаях меняется сопротивление. Не забывайте о гуд-монингах различных типов.

В конце концов, можно использовать тяжелоатлетические упражнения. Мы знаем, что не надо использовать стандартные упражнения в течении длинных циклов. Нагрузка тоже должна изменяться. Мы нашли, что лучше всего работает трехнедельный волнообразный цикл.

Примечание для тренеров колледжей: толчок –это два движения: присед со штангой на груди и толчок с груди. Если вы будете пытаться просто увеличить толчок, то только вопрос времени, когда ваш прогресс остановится. Атлет может легко делать подсед, но не сможет восстанавливаться после приседа. Приседания со штангой на груди надо увеличивать не приседаниями со штангой на груди, а специальными упражнениями для этого приседа. К примеру, присед со штангой на спине на низкий ящик с паузой в две секунды в нижней точке или приседы со штангой на груди на ящик с долгой паузой. Используйте разные грифы: гриф Баффало, изогнутый на 35 см, безопасный гриф для приседа, плюс к тому надо делать обратные гиперэкстензии, протяжки, гиперэкстензии на 45 градусной скамье, тяжелые разгибания тела при помощи бицепсов бедра в тренажере для гиперэкстензий, приседы с весом на поясе, тяжелые тяги санок и приседы на одной ноге. Используйте резиновые ленты и цепи вместе с расцепителями веса. Для тяги, используйте по крайней мере два хвата- толчковый и рывковый. Вставляйте на 5см плиты, когда делаете подъемы на грудь и рывки. Делайте подъемы на грудь с прямыми ногами. Используйте гири. Делайте изометрические упражнения с резиновыми лентами. Это всего лишь малый список того, что можно делать.

Нужно сказать, что новичкам надо улучшить свою физическую форму, прежде чем добавить эти упражнения в свою программу. Сопряженный метод с использованием подсобных упражнений нужен для исправления технических недостатков. Большинство упражнений, о которых я говорил, похожи на упражнения «большой тройки». Цепи или ленты используются для дополнительной нагрузки: 18-27кг цепей, 45-72 кг сопротивления от лент. Если вы делаете только пауэрлифтерские или только тяжелоатлетические движения со штангой, потенциал создания дополнительной силы или скорости ограничен весом на штанге. Если вам нужно делать работу на скорость, не используйте вес более 50% в восьми подходах по 3 повтора. Вес считаем от безмаечного рекорда, и используем для развития взрывной силы и ускорения. Также вы должны использовать ленты или цепи, чтобы увеличить сопротивление. Без них гриф по мере подъема будет двигаться все быстрее и быстрее. Джорж Хэлберт знал, что его минимаксимальная точка находится в 5-7,5см от верхней точки, поэтому он делает после скоростной работы работу на трицепс, потом на дельты и широчайшие. Джордж также делает немного работы на широчайшие и трицепс в дни приседов и тяг( понедельник и пятница).

В день максимальных усилий у Джоржа есть любимое упражнение. Он любит использовать гриф с 12,5 сантиметровой выемкой для груди. Он кладет на грудь две доски, Из-за этого гриф опускается только на 4см ниже груди, не на полные 12,5см, чтобы бы слишком тяжелым. Он использует резиновые ленты, которые добавляют 72кг нагрузки, и работает в одном или трех повторениях. Его лучший результат – 215кг на 3 раза. С лентами, это 288кг в верхней точке.

Резиновые ленты обеспечивают перегрузку в эксцентрической фазе, что не только увеличивает размер мышц, но и улучшает реверсивную силу. Из-за дополнительного напряжения Джордж использует ленты не более трех недель подряд, так как в мышцах появляется посттренировочная боль.

Джорж также делает жимы лежа на полу с цепями. Поскольку штанга стоит на уровне, близком к уровню пола, цепи надо накинуть прямо на гриф. Джордж разогревается с штангой и потом добавляет цепи, пока не наберет 90кг цепей. Когда вес стоит на штанге, он

работает на максимальный сингл. Его лучший результат 202 кг плюс 90кг нагрузки от цепей. Джордж всегда пытается установить новый максимум, но часто у него это не получается. Поскольку цепи отрываются от пола, и вес в верхней точке увеличивается, Джордж натывается на свою минимаксимальную точку. Он борется со штангой так долго, сколько может. Делая это, он работает над своей слабой точкой и посвящает ей все время. На Арнольд Классик, 298кг смогли преодолеть его минимаксимальную точку. Как? Он развил способность к взрывному срыву и увеличил свою скорость штанги, за счет работы в динамические дни. В день максимальных усилий цепи развили его способность ускоряться в движении без цепей. Кроме того, Джордж делает изометрические упражнения на высоте своей минимаксимальной точки. Цепи добавляют вес к весу штанги, и мы можем точно определить его минимаксимальную точку. Обычные изометрические упражнения с упором в ограничители силовой рамы здесь бесполезны. Резиновые ленты работают также но добавляют сопротивления в эксцентрической фазе. Дополнительная эксцентрическая работа также увеличивает мышечную массу.

После каждой тренировки, Джордж пытается увеличить нагрузку на трицепс путем увеличения объема или увеличения веса. Над трицепсами работаем в первую очередь, потом над дельтами, широчайшими и верхом спины. Помните, мы это делаем после дня динамических усилий в воскресенье и после дня максимальных усилий в среду.

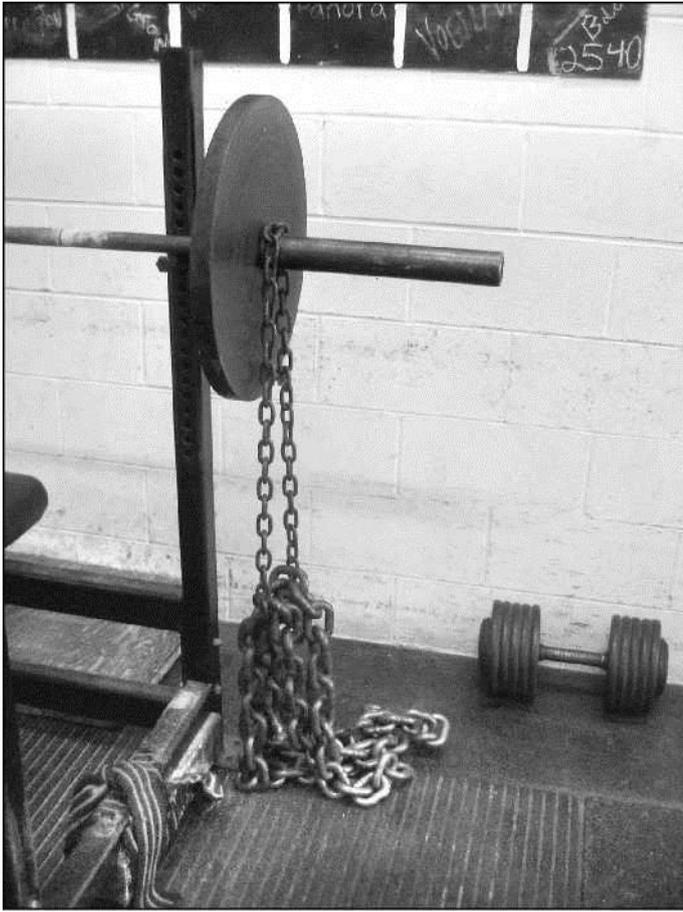
Вы должны устранить свои слабости с помощью специальных упражнений, должны развивать специальные силы, такие как стартовая, ускорительная, эксцентрическая и концентрическая силы. Мы также делаем работу на гимнастическом мяче. Всегда пытайтесь охватить все. В 50лет, я пожал 272кг 15 февраля 1998года. Мне нравится делать три тяжелых подхода с гантелями в 55 или 70кг до отказа, лежа на гимнастическом мяче. Это многоповторный метод. Мы делаем работу с расцепителями веса в скоростной день или в день максимальных усилий, в течении нескольких недель, а потом пробуем что-нибудь еще.

## **Использование цепей в тренинге**

Есть много ключей к успеху, среди них есть два неоченимых: первый- ускорительный тренинг силы, второй- дополнительное сопротивление от цепей или резиновых лент или их обоих. Цепи и ленты применяются везде в нашем тренинге, в динамические дни для развития скоростной силы, в дни максимальных усилий для развития абсолютной силы. В жиме лежа, цепи и ленты помогли 17 нашим лифтерам пожать более 250кг, а 7 лифтерам пожать 275кг и более. Когда я говорю о тренировках жима, я рассматриваю наших лифтеров, которые жмут 250 или больше. Это те атлеты, с которыми мы экспериментируем. В день скоростного жима, мы делаем 8-10 подходов по 3 повтора и крепим цепи следующим образом. Сделайте петлю из 1\4-дюймовой цепи, накиньте на гриф, и при помощи нее подвесьте 5\8-дюймовые цепи длиной 150см. Подвесьте их так, чтобы половина толстых цепей лежала на полу, когда штанга стоит на стойках. Используйте вес в 60% от безмаечного максимума. Например если ваш максимум 227кг, то поставьте на штангу 135кг. Когда штанга будет на груди, на груди будет только вес штанги, без цепей, так цепи будут целиком лежать на полу.

Если ваш лучший жим 115кг или меньше, используйте пару 1\2-дюймовых цепей. Они будут весить 10кг и добавят в верхней точке 5кг. Если вы жмете 160 и более кг, используйте пару 5\8-дюймовых цепей, они весят по 4,5кг каждая, и добавят вам в верхней точке 4,5кг. Жмуший 227кг, может использовать сразу и 1\2-дюймовые и 5\8-дюймовые цепи, что добавит 14кг. Жмуший 272кг может использовать две пары 5\8-

дюймовых цепей и иногда добавлять пару 1\2- дюймовых цепей, что добавит 18-23кг. Вы можете экспериментировать, только не забывайте, что нам нужны скорость и ускорение. Работа с цепями также научит вас правильному срыву с груди. Замечание: опускайте штангу так быстро, как можете, и ловите ее в нескольких сантиметрах груди и резко жмите обратно. Никогда не делайте паузу.



В день максимальных усилий, сделайте разминку до 145кг, и сделайте сингл. Добавьте 5\8-дюймовые цепи с каждой стороны и сделайте сингл. В следующем подходе повесьте по паре цепей с каждой стороны, в третьем по три и тд. Движение становится похожим на движение в майке. Вес меньше в нижней точке, но в верхней он больше. Цепи строят не только ускорение, но и срыв и дожим. Для жима лежа на полу просто положите 5\8-дюймовые цепи на гриф.

ДжиЭм Блекли и Джордж Хэлберт делают жимы лежа на полу. Джордж использует 90кг цепей (5 пар цепей) и работает на максимальный сингл. Его лучший результат в категории 100кг – 200кг плюс 90кг от цепей, в верхней точке вес равен 290кг. ДжиЭм использует разные комбинации весов и цепей. Его лучший результат 180кг плюс 7 пар цепей, что дает в верхней точке 310кг. Попробуйте разные соотношения веса и

цепей. Можно также использовать изогнутый гриф. Это несколько упражнений, которыми можно разнообразить день максимальных усилий.

Некоторые люди спрашивают у меня совета, другие дают мне советы, которые я опробываю. Был один атлет, имя которого я не помню, но мы вместе с ними тренировались, используя цепи. Несколько лет назад, мы наконец-то нашли время для экспериментов с цепями с Эмми Вайсбергер (чемпионка мира, увеличившая свою сумму за 12 недель с 443кг до 465кг в категории 56кг), Ванессой Швенкер (чемпионка страны, увеличившая свою сумму с 468кг до 500кг за 12 недель), Трейси Тэйт (новичок, увеличила свой жим с 81кг до 95кг) и Дейвом Тэйтом (муж Трейси, его сумма в категории 140кг была 921кг. Он увеличил свой присед с 355кг до 377кг, жим с 245кг до 265кг, тягу с 320кг до 327кг, и сумму до 970кг. Его присед на низкий ящик стоял на уровне 322кг в течении двух лет, после 6 тренировок он присел уже 347кг). Имея эти примеры, мы можем показать, как цепи влияют на наш тренинг.

5\8- дюймовые цепи, длиной 150см весят 9кг каждая. Их можно найти в большинстве инструментальных магазинов. В жиме лежа мы крепим цепи так, чтобы когда штанга находится на вытянутых руках, половина цепей лежала на полу. Когда штанга лежит на груди, цепи должны полностью лежать на полу. Давайте пробежимся еще раз. Если у вас 135кг на штанге плюс 36кг цепей, половина цепи лежит на полу и вес в верхней точке жима равен 154кг. Когда вы опускаете штангу на грудь, вес уменьшается до 135кг, когда жмете, опять увеличивается до 154кг.

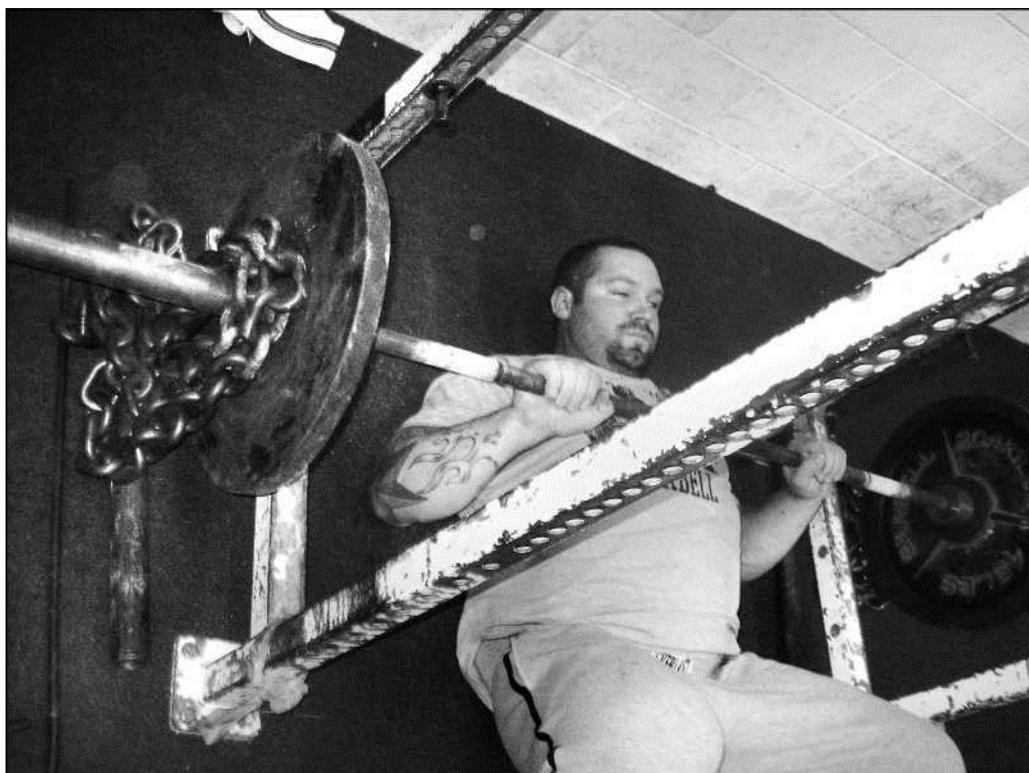
Тренинг с цепями в этом стиле позволяет выполнить три пункта:

1. Мы придерживаемся нашего первоначального веса, используем правильный процент для взрывного тренинга.
2. Мы дополнительно нагружаем верхнюю часть подъема, которой обычно не дорабатывает в движении.
3. Развивается неврологический компонент взрывной силы. Этот тренинг позволит вам тренировать вам верхнюю фазу, заставить вас «засучить рукава».

Те, кто жмет 180кг или меньше, должны использовать 18кг цепей, жмушие 227кг, должны использовать 36кг цепей. Те, у кого жим находится в районе между 180кг и 230кг, могут экспериментировать с обоими весами цепей, но главное сохранять большую скорость штанги. Помните, половина цепей должна лежать на полу, когда штанга стоит на упорах рамы. Лифтеры, чья мертвая точка находится выше коленей, тоже могут получить хороший результат от использования цепей. Прикрепите тонкую цепь к грифу, подвесьте на нее тяжелую цепь так, чтобы она отрывалась от пола в нужной точке и увеличивала вес на штанге. Том Уодл делает тяги с весом 185-205кг, плюс 90кг от цепей. Когда он подымает 185кг, то они превращаются в 275кг в верхней точке.

Цепи компенсируют изменение положения рычагов в верхней части подъема. Если у вас проблемы с верхней частью траектории, это поможет вам. Кроме того, они улучшают срыв. Поскольку цепи увеличивают вес по ходу движения, вы инстинктивно будете пытаться поднимать штангу быстрее. Обычно эффект от специальных видов тренинга появляется через 2-4 недели, но тут он появляется практически сразу.

В качестве эксперимента, мы нагрузили на гриф для приседа 188кг и сделали два повторения. Потом добавили пару цепей. Подвесили их так, что в верхней точке вес был 206кг, в нижней 197кг.



Сделали 4 подхода с этим весом и цепями. На шестой подход повесили две пары цепей. Вес в верхней точке стал 225кг, в нижней 205кг. В седьмом подходе, повесили 3 пары цепей, вес в верхней точке стал равен 243кг, в нижней 215кг. На восьмой подход- 4 пары цепей. Вес вверху стал 261кг, внизу 225кг.



На девятый подход одели 5 пар цепей, вес вверху стал 280кг, внизу 235кг. Подходы делали с перерывами в 50 секунд. После этого, мы сняли все цепи со штанги и оставили начальный вес в 188кг. Ящик, который был на 2,5см ниже параллели, заменили на ящик на 5см ниже параллели, и сделали еще четыре подхода. К нашему удивлению, в этих подходах взрывная сила была больше, чем в первых двух подходах. После 13 подходов приседа мы стали более взрывными из-за цепей. Это невероятное явление по сравнению с обычным тренингом.

Теперь о приседе. Мы в Вестсайде всегда используем цепи и резиновые ленты. Как крепить? Сначала берем 1\4-дюймовые цепи и петлей накидываем на гриф. Вешаем на эту цепь металлическое кольцо и пропускаем в него 5\8-дюймовую цепь. В положении стоя, цепь должна лежать тремя звеньями на полу. При приседе на ящик чуть

ниже параллели, цепь целиком ляжет на пол.

Сколько цепей использовать? Если вы приседаете 160кг или меньше, используйте одну пару 5\8-дюймовых цепей, что добавляет 18кг в верхней точке. Если вы приседаете 272кг, то используйте 27-32кг нагрузки от цепей. Если 363кг, то вес цепей должен быть 36-54кг. Как вы можете видеть, цепями должны быть добавлен вес примерно в 10% от вашего максимального приседа. Если вы делаете подходы с весом в 182кг, то вес вверху должен быть 236кг. Приседающий 363кг, чей лучший тренировочный вес 218кг (60%), должен добавить 36-54 кг нагрузки от цепей, чтобы штанга в верхней точке весила 272кг.

Цепи- один из самых эффективных методов тренинга того, с чем я сталкивался. Цепи растят стартовую силу, дополнительно нагружают тело в верхних частях подъема во всех трех упражнениях, заставляют мышцы сильнее работать при выгодных рычагах. В нижних точках, цепи облегчают штангу, что позволяет работать с большим весом в концентрической фазе. Я надеюсь цепи помогут достигнуть вам ваши цели, независимо от того, какие они.

### **Кривая сила-скорость**

Давайте рассмотрим соотношение силы и скорости. Мы знаем, что использование легких весов оказывает не особо сильный эффект на увеличение скорости. К примеру, бросим бейсбольный мяч. Он легкий настолько, что не важно сколько раз вы его кинете, дальше он не улетит. В контраст этому, сила становится более важной, если увеличивается груз или внешнее сопротивление. Когда вы поднимаете штангу, скорость штанги в начале равна нулю, и в конце движения тоже равна нулю. После того как ускорение достигает максимума, штанга опять замедляется, так как движение заканчивается. Если использовать слишком большой вес, срыв будет очень тяжелым. Если вес слишком легкий, срыв будет очень быстрым, но вес будет слишком мал, чтобы дать нагрузку во время движения. В любом случае, результат будет неудовлетворительным.

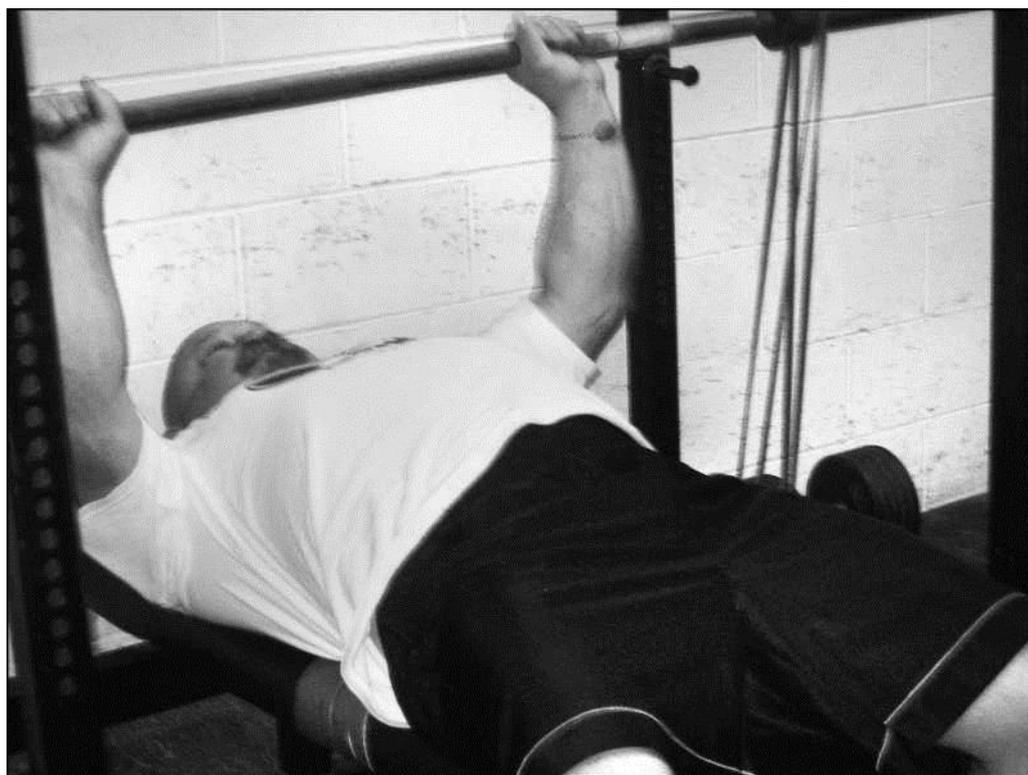
Приводит нас к решению проблемы: нам необходимо добавочное сопротивление. Один из способов получить дополнительное сопротивление – при помощи изокINETических устройств с изменяемой скоростью. Можно их отрегулировать на большую скорость для скоростной силы или на медленную скорость для силовой скорости. Но у этих тренажеров есть недостатки. У большинства из них нет эксцентрического движения, и поскольку это тренажеры, это не учат держать снаряд в стабильном состоянии. Однако при использовании резиновых лент с нагруженной штангой, мы можем достигнуть многого.

Когда вы тренируетесь просто со штангой, вес тяжел в нижней точке и легкий в верхней точке. Если использовать только резиновые ленты, штанга будет легкой в нижней точке, и будет тяжелой в верхней. Комбинация веса и резиновых лент позволяет достигнуть необходимого сопротивления. В зависимости от того, что вам надо развить: скоростную силу или силовую скорость, можно изменить соотношение нагрузки от веса штанги и от резиновых лент.

Когда вы применяете дополнительное сопротивление, необходимо рассмотреть соотношение прилагаемой силы и положения тела. В различном положении меняется прилагаемая сила, из-за чего возникают минимаксимальные или «мертвые» точки. В некоторых положениях можно приложить больше силы. Например в тяге все просто: у одного лифтера проблемы со срывом, но ему легко дотягивать, другому же легко сорвать вес, а вот дотянуть для него большая проблема. Комбинирование груза на штанге и сопротивления лент может обеспечить максимальное напряжение на всем протяжении движения, а не только в мертвой точке. Это- принцип пикового сокращения.

Резиновые ленты не могут ускорить силу тяжести, но могут увеличить скорость эксцентрической фазы, что можно проиллюстрировать экспериментом с одним из наших атлетов, который приседает 458кг, Мэттом Смитом.

Когда на штанге стояло 250кг, эксцентрическая фаза составила 0.9 секунды, а



концентрическая 1.35 секунды. Когда мы сделали комбинацию веса штанги и лент (170кг +80кг нагрузки от лент, 250кг в верхней точке, 170кг в нижней), эксцентрическая фаза ускорилась до 0.55 секунды, а концентрическая до 0.76 секунды. Когда мы использовали только ленты (340кг вверху и 250кг в нижней точке), эксцентрическая фаза

ускорилась до 0.53 секунды, а концентрическая до 0.57 секунды. Резиновые ленты работают как мышцы и связки. Они удлиняются и сокращаются, набирают кинетическую энергию

## Эффект от лент- виртуальная сила

Для того, чтобы протестировать резиновые ленты для развития скоростной силы, Ано Туртиаинен, Чак Вогепол, Майка Ругиера, Тони Хатсон, Пол Чилдресс и Киеран Киддер использовали 40% вес на штанге и 25% нагрузки от лент вверху, 10% нагрузки от лент в нижней точке. Это равняется 65% в верхней точке и 50% в нижней точке: 185кг на штанге, 113кг нагрузки от лент в верхней точке, и 45кг нагрузки от лент в нижней точке. У вышеупомянутых лифтеров присед был на уровне 455кг и более.

Для силовой скорости, медленной силы, использовалась нагрузка от лент в верхней точке 44%, или 181кг и 20% или 90кг в нижней точке. Вес штанги менялся 205-227кг. В верхней точке общий вес равнялся 427кг и 318кг в нижней точке, 5 подходов по 2 повтора. Это фаза околорекордных усилий.

Соотношение прилагаемой силы и положения тела нельзя подобрать, пользуясь только весом на штанге. Веса слишком тяжелы внизу и слишком легки вверху. Просто резиновые ленты- слишком легки внизу, и слишком тяжелы вверху. Комбинацией веса на штанге и нагрузки от лент мы можем добиться нужного соотношения.

Нельзя достигнуть компенсаторного ускорения с легким или умеренным весом, потому что эти веса слишком легки в верхней фазе. В верхней точке вы можете приложить больше силы к штанге. Ответом на это может быть использование лент и цепей. Если вы когда-нибудь работали в силовой раме, вы могли заметить, что приподняв штангу над полом на дополнительные 5см, вы можете поднять на 20 кг больше. Имеет смысл применять резиновые ленты, чтобы воспроизвести этот эффект. Если вы поставите штангу с весом, который вы можете поднять с нижних упоров силовой рамы, на верхние- вес будет слишком легким в этом движении. И наоборот, если поставите вес, который можете осилить только в верхней части траектории на нижние опоры силовой рамы- вы не сможете его оторвать от опор. Просто прикрепив ленты к штанге, вы можете работать с максимальным напряжением по всей траектории. Это-контрастный метод, вес более тяжел вверху, чем внизу. В отличие от расцепителей веса, где дополнительный вес исчезает в нижней точке движения, здесь вес возвращается по мере подъема.

Зациорский пишет «Величина веса, который атлет может поднять в каком-либо движении, ограничена силой, прилагаемой в самой слабой точке подъема» (*Practice and Science of Strength Training*, 1995). Другими словами, мышцы напрягаются максимально только в самой слабой точке движения (принцип пикового сокращения). Есть 4 метода, чтобы бороться с этим: 1) дополнительное сопротивление 2) принцип пикового сокращения 3) акцентированное мышечное напряжение 4) вообще игнорировать этот фактор. Мы в Вестсайде постоянно используем первые три метода.

Используя цепи, мы можем разгрузить нижнюю часть движения. Использование большого веса цепей в нижней точке научит вас взрываться на старте, чтобы преодолеть дополнительное сопротивление, и штанга с цепями становится тяжелее по мере подъема. Резиновые ленты могут накапливать кинетическую энергию. Большая масса при движении создает больше кинетической энергии. В упражнениях, в которых есть возвратное движение, например в приседе на ящик, увеличение массы штанги приводит к уменьшению скорости подъема, но небольшое увеличение скорости при седе на ящик, увеличивает скорость подъема. Вот почему присед на ящик так важен для рефлекса растяжения. Рефлекс растяжения длится у опытных атлетов две и более секунды. В отличие от обычного приседа, где вы постепенно опускаетесь в определенное положение, в котором ваша скорость равна нулю, в приседе на ящик, перед фазой подъема у вас сохраняется некоторое движение. Это движение дает кинетическую энергию. Во время опускания, при увеличении скорости

эксцентрической фазы, появляется накопление кинетической энергии. Я назвал этот процесс виртуальной нагрузкой.

Чтобы увидеть пример виртуальной нагрузки, быстро встаньте на весы и увидите, что они в первые секунды показывают больший вес, чем ваш собственный. Это виртуальная сила от виртуальной нагрузки. Джо Делл-Акила, доктор физических наук, помог мне дать имя этому явлению.

Мы проводили тест с Мэттом Смитом, который приседает 440кг, и имеет сумму в 1122кг при весе в 156кг. В начале, Мэтт приседал только со штангой, весом в 250кг. Длина движения до седа на ящик равнялась 38,1см. Продолжительность эксцентрической фазы составила 0.9 секунды. Продолжительность эксцентрической фазы – 1.35 секунды. Всеми измерениями в этом эксперименте занимался доктор математических наук Акита. Мы привязали к грифу резиновые ленты, и теперь вес в верхней точке равнялся 340кг, в нижней 250кг. Мэтт сел на тот же ящик. Длина эксцентрической фазы теперь стала 0.53 секунды. Это было вызвано тем, что ленты ускорили сед Мэтта, добавив ему кинетической энергии. Продолжительность эксцентрической фазы составила 0.57 секунды. Да именно, 0.57 секунды с дополнительными 90кг сопротивления в верхней точке.

Чтобы увеличить скорость движения в эксцентрической фазе, 6 атлетов, приседающих от 456 до 490кг, каждый весом 100-165кг, использовали 4 фазы работы над специальными силами.

*Фаза I:* Фаза тренировки терпимости молочной кислоты.

Приседы, 15-20 подходов по 2 повтора с 45секундным отдыхом между подходами. Одна четверть веса была нагружена резиновыми лентами.

*Фаза II:* Силовая скорость

Эта фаза практически невозможна и опасна для новичков и малоопытных спортсменов. Нагрузка от резиновых лент составляет 60% от общего веса штанги. Чтобы достигнуть максимального или околомаксимального напряжения, подход надо делать за то время, за которое вы делаете максимальный присед на соревнованиях.

*Фаза III:* Скоростная сила

Приседы с весом на штанге в 40% от максимума, 10-12 подходов по 2 повтора. Нагрузка от лент сверху -90кг, внизу 45кг.

*Фаза IV:* Околомаксимальная фаза

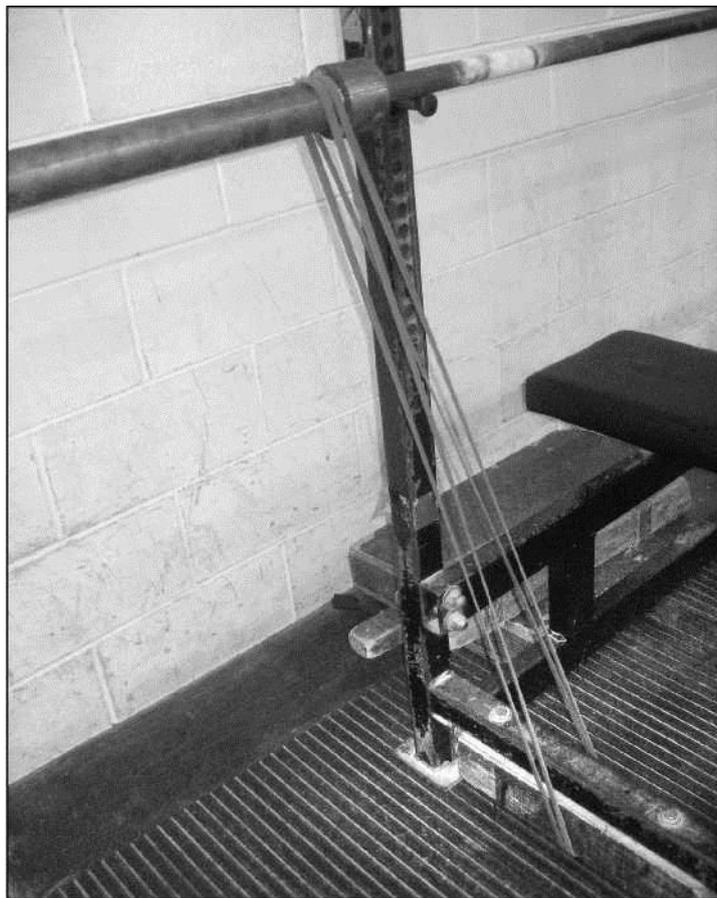
Это фаза выполняется трехнедельным волнообразным циклом. Вес штанги 45-50%. Нагрузка от лент еще 40%. Общий вес сверху чуть меньше рекомендуемых 90-97%, но ленты компенсируют это. Кроме того, эксцентрическая работа приносит мышечную боль. Увеличение скорости очень напряжно для атлета. Делайте 5 подходов по 2 повтора.

Если все делать правильно, ленты увеличат потенциальную энергию по мере опускания. Эта энергия передастся мышцам и связкам. Это одна из форм шокового метода или плиометрии. Плиометрию должны использовать только те, кто может сесть два собственных веса. Ящик позволяет бицепсам бедра и ягодицам поглотить энергию. Количество кинетической энергии зависит как от массы объекта, так и от его скорости. Именно поэтому садиться на ящик полностью очень важно. Помните, рефлекс растяжения длится две секунды, а значит нет ничего вредного в седе на ящик.

Когда вы используете цепи, они в нижней точке должны полностью лежать на полу. Это значит, что нельзя просто накинуть тяжелые цепи на гриф, надо использовать промежуточное крепление. Когда большая часть веса набрана резиновыми лентами, движение штанги становится медленным. В этом случае развивается силовая скорость. Когда вес штанги и нагрузка от лент уменьшены, скорость штанги увеличивается, что увеличивает скоростную силу и даже взрывную силу.

### Тренинг с лентами - кратко

Работа с лентами в скоростной день для некоторых затруднительна из-за дополнительной скорости в эксцентрической фазе. Также возникают трудности с контролем штанги. Вес в нижней точке намного меньше чем вверху. Помните, ленты буквально тянут вес вниз.

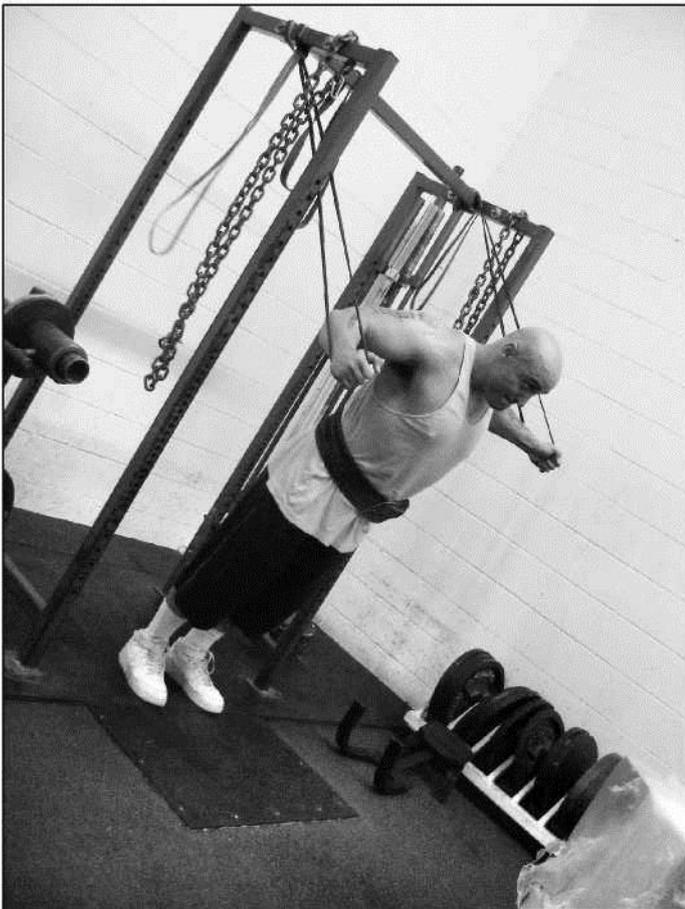
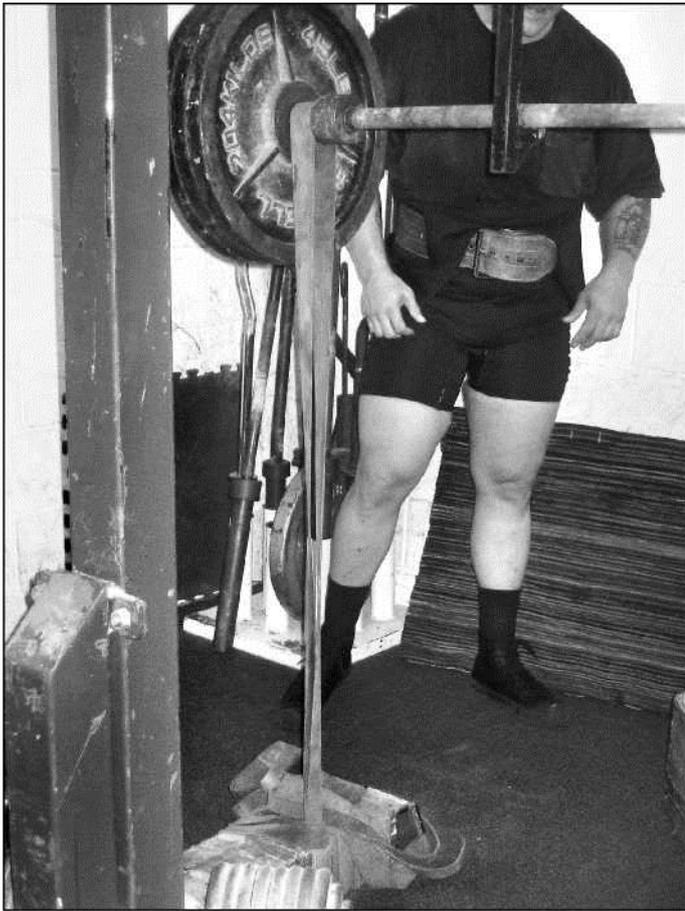


У резиновых лент много преимуществ:

- Дополнительное сопротивление
- Добавочная кинетическая энергия за счет ускорения в фазе опускания
- Притяжение
- Правильное влияние на мышцы и связки
- Развитие стабильности в движениях

Используя ленты, будьте осторожны, не перегружайтесь. Резиновые ленты перегружают эксцентрическую фазу и могут вызывать чрезмерную посттренировочную боль в мышцах. Они развивают и срывы и дожимы. Каждый, кто их использует, сразу понимает, что к ним надо прилагать большее усилие, и таким образом вы развиваете и срыв и дожимы.

Есть несколько популярных методов использования резиновых лент. В день максимальных усилий, делаем жимы с четырех досок, 2повтора, 6подходов.



Закрепите ленты внизу рамы и на грифе. При использовании 4-досок, нагрузка уменьшается в нижней точке незначительно. Поэтому быстрый срыв невозможен и дожим становится реально тяжелым. Чтобы еще больше увеличить нагрузку, можно использовать гриф с выемкой для груди. Также в Вестсайте популярны JM-жимы с лентами. Чтобы еще больше утяжелить упражнение-используйте разные ленты. Опускайте штангу прямо вниз, посередине между сосками груди и подбородком, остановитесь в 7,5-10см от груди и жмите вверх. Используйте узкий хват.

Резиновые ленты и цепи также можно использовать для разгибаний на трицепс. Это радикально изменит кривую силу за счет дополнительного сопротивления. Мы благодарны Дагу Эберту за следующее упражнение. Прикрепите синие ленты к штанге весом 45-60кг. Затем возьмите зеленую или розовую ленту, захватите руками и закиньте за спину. Лягте на скамейку и не выпуская ленты возьмитесь за штангу и делайте разгибания. Это двойное напряжение просто нереально. Также, попробуйте следующий облегчающий способ. Прикрепите синие ленты к верху силовой рамы. Повесьте на штангу 60кг. Они не будут ничего весить в положении на груди. Можно повесить на штангу и больше, но 60кг все равно будут исчезать в нижней точке. Это поможет развить дожим невероятной силы, что нужно для жимовой майки.

Если вы приседаете 295кг и меньше, используйте зеленые ленты на приседе. Если приседаете больше 300кг, то синие. К примеру возьмем двух приседающих больше 410кг. Билли Мастерс и Дэйв Бэрно используют 227кг нагрузки от синих лент в верхней части траектории и 70 кг в нижней. Билли сделал 413кг, Дэйв же сделал 420кг. Они никогда не тренировались в Вестсайте, но используют наши методы. В приседе, используйте 50-60% в 3-4 недельных волнообразных циклах.

Делайте 6-8 подходов по 2 повторений, отдых между подходами 45-секунд. В день максимальных усилий, возьмите вес скажем 180-230кг. Сделайте сингл и добавьте пару цепей. Продолжайте добавлять цепи каждый следующий подход, пока не побьете собственный рекорд или пока попытки перестанут получаться.

Тоже самое можно сделать и с резиновыми лентами. Гуд-монинги- превосходное упражнение, если их делать с цепями и лентами. Также можно делать тяги с лентами. Я видел как один из наших лифтеров с тягой в 272кг потянул через 6 месяцев использования лент 305кг. Боб Юнг использует вес в 125-145кг плюс 90кг нагрузки от лент. Мы используем для таких тяг платформу, купленную у фирмы «Jump-Stretch». Если вы хотите выделиться в пауэрлифтинге или в других видах спорта, вам надо развивать скоростную силу, ускорение и абсолютную силу. Цепи и ленты – хороший инструмент для этого. Я очень рекомендую вам как можно быстрее их попробовать в своих тренировках.

# ПРЕОДОЛЕНИЕ ПЛАТО

Есть 4 причины провала и успеха в попытке на соревнованиях:

1. физиологическая
2. психологическая
3. техническая
4. выбор упражнений

Давайте поговорим о психологии. Не обращайтесь внимание на бездельников, что бродят вокруг вас. Сохраняйте позитивный настрой. Если ваш тренировочный партнер-бездельник, то независимо от его возраста, дайте ему под зад. Вы должны конкурировать даже во время тренировочного процесса. Но вы также должны хотеть, чтобы ваш партнер прогрессировал, чтобы вам было с кем соревноваться.

В день максимальных усилий идите по весам так далеко, чтобы остались только лучшие спортсмены. В день динамических усилий причиняйте боль своему тренировочному партнеру короткими периодами отдыха. Чтобы победить, вы должны пройти через ад. У вас должны быть тренировочные партнеры, которые хотят надрать вам задницу в течение всей тренировки. Мат всегда есть в Вестсайде. Один молодой лифтер хотел снять за меня блины, на одной из тренировок. Я спросил его, уважает ли он меня. Он ответил, что уважает. Я сказал «Если ты меня уважаешь во время тренировки, я выкину тебя отсюда». Он получил урок. Когда я был молод, я ненавидел проигрывать старикам. Теперь я сам старик, мне не нравится проигрывать молодым. Мой результат превзошли только 5 атлетов из лучших ста, они надрали мне задницу, но я знаю где живет каждый из них.

Что же относительно физиологических аспектов? Сюда входит развитие стартовой, ускорительной, абсолютной и других специальных сил. Их надо развивать прежде тренингом со штангой. Правильная нагрузка важна как и в динамический день, так и в день максимальных усилий. Физиологические аспекты также включают в себя и гипертрофию. Мы достигаем ее при помощи работы с гантелями, тяги санок и других подсобных упражнений, таких как подтягивания, тяги, разгибания на трицепс, подъемы на дельты. Упражнения которые повышают работоспособность и ОФП особенно важны «чистым» от химии лифтерам. Билл Джилеспи и Шон Калнэн служат тому примерами.

Я подведу итог описанию психологии тренинга словами доктора Мэла Сиффа и доктора Юрий Верхношанского, авторов книги *Supertraining*: «В большей степени эффективность тренинга зависит от мотивации к достижению определенных целей, агрессивности, концентрации внимания, умения терпеть боль, и от возможности управлять напряжением и расслаблением».

Стремясь разработать лучший метод резистивного тренинга, мы шли несколькими путями.

Три наиболее распространенных подхода к этой проблеме:

1. акцентирование
2. пиковое сокращение
3. дополнительное сопротивление

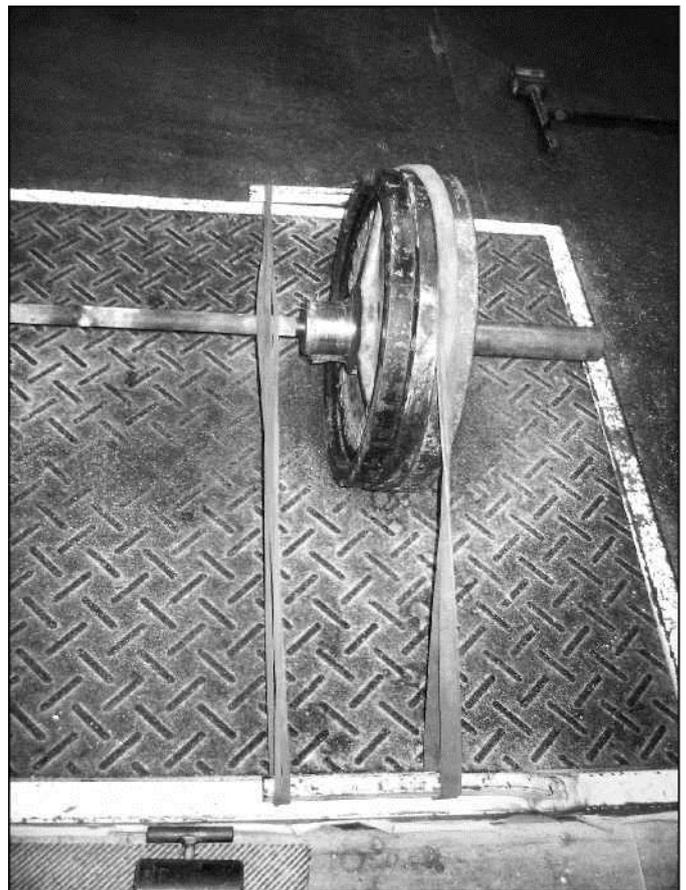
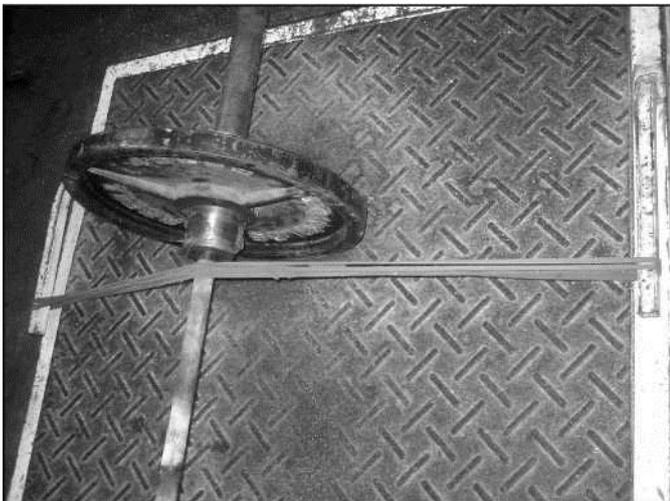
*Акцентирование:* Акцентирование происходит при использовании упражнений, в которых мы можем приложить максимальную силу в определенном положении тела. Чем больше сила, тем больше скорость.

*Пиковое сокращение:* По принципу пикового сокращения, максимальная сила развивается в самой слабой позиции, например в такой, как срыв штанги с груди.

*Дополнительное сопротивление:* Дополнительное сопротивление позволяет производить максимальное усилие по всей длине движения. Это сопротивление можно получить, используя резиновые ленты и цепи, прикрепленные к штанге. Это-реактивный метод. Вес меняется в каждой точке движения. Реактивные методы строят силу и взрывную силу с напрягом для ЦНС. Наиболее распространенный реактивный метод- плиометрия. Поскольку эта система хорошо изучена и задокументирована, применяется термин пауэрметрика. Это второй или третий тип сопротивления, кроме штанги, резиновых лент и цепей.

### **Минимаксимальная точка**

Мы нашли, что при использовании только веса штанги, нагрузка тяжела в нижней точке и легка в верхней точке. Ленты на грифе без блинов делают нагрузку тяжелой вверху и очень легкой внизу. Однако комбинация первого и второго это правильно.



В минимаксимальной позиции, когда сила бедер велика, колено согнуто почти полностью. Противоположность также имеет место быть. Максимальное напряжение бедра могут выдать при угле разгибания в 150градусов. Колени при угле разгибания в 120градусов. Что это значит? Это просто объясняет, почему у некоторых проявляется максимальная сила в нижней позиции приседа, жима и тяги, в то время как у других максимальная сила проявляется в верхних частях движений.

Поясница тоже может делить движение на две части. Тоже самое и в жиме лежа. Резиновые ленты, приклепленные к грифу помогают сделать несколько вещей. Они помогают уменьшить скорость в концентрической фазе, увеличивают сопротивление, убирают стартовый импульс и увеличивают рефлекс растяжения за счет увеличения скорости в эксцентрической фазе, производят эффект виртуальной силы, чего нельзя добиться обычной нагрузкой. Как люди с разными минимаксимальными точками могут извлекать эффект из тренинга с резиновыми лентами?

Ступенчатая система- метод комбинации нагрузки от цепей и резиновых лент.

*Метод 1:* Изменение напряжения от лент. Мы можем изменять напряжение путем размещения более чем одной ленты на конце грифа. Мы можем накидывать ленты не только на конец грифа, но и поверх блина в 10кг или в 20кг. Все зависит от вашей минимаксимальной точки.

*Метод 2:* Использование цепей дает резкую нагрузку. Для продвинутых приседателей, которые приседают 363кг и более, мы применяем комбинацию резиновых лент и 54-72кг нагрузки от цепей, используем частичную или полную разгрузку в нижней части траектории и полную нагрузку в верхней части.

*Метод 3:* Ано Туртиаинен, из Финляндии, приседающий 490кг, использует ленты и расцепители веса, чтобы предельно перегрузить эксцентрическую фазу. Когда расцепители спадают, достигается контрастный эффект. Это облегчает концентрическую фазу.

*Метод 4:* Ано также приклепляет мощные ленты к верху монолифта, для достижения облегчающего эффекта. Они снимают 60кг в нижней точке. В верхней точке вес опять будет полным.

*Метод 5:* Для полной перегрузки эксцентрической фазы, используем одновременно облегчающий метод и расцепители веса.

*Метод 6:* Использование только цепей, без лент и расцепителей веса. Цепи не увеличивают скорость в эксцентрической фазе. Для достижения больших результатов, чаще меняйте комбинации сопротивления, например каждые три недели. Это требует от вашего тела максимального напряжения, независимо от ваших «мертвых» точек.

Никогда не делайте подходы с тяжелым весом, после подходов с большим количеством резиновых лент. Есть большая разница в скорости эксцентрической фазы. Это доказано профессором Акита. Использование нагрузки от лент более 40% от максимума сильно ускоряет эксцентрическую фазу, до 0.5 секунды. Со штангой без лент, эта фаза занимает 1.5 секунды. Мышцы просто не смогут удержать нагрузку в приседе и жиме.

## Эффект ступенчатой нагрузки

Для большей ступенчатости нагрузки в тяге, попробуйте сложить мини-ленты вдвое. В Вестсайте нагрузка от лент выглядит так:

- Мини-ленты, сложенные вдвое добавляют 100кг
- Джамбо-мини-ленты, сложенные вдвое – 127кг
- Легкие ленты- 45кг
- Средние ленты -68кг
- Мощные ленты- 100кг

Чтобы достигнуть ступенчатого эффекта, накиньте сложенные вдвое мини-ленты. Для добавления нагрузки от уровня колена, используйте легкие, средние или мощные ленты. Для большей нагрузки на уровне ниже колена, ленты накиньте поверх 10кг блинов. Для большей нагрузки в точке отрыва, накиньте ленты сверху на блины в 20кг. Для трехступенчатой нагрузки, накиньте сложенные вдвое мини-ленты на гриф, зеленые или синие ленты поверх 10кг блинов, и фиолетовые (легкие) ленты поверх двадцаток. Эту экстронагрузку рекомендуется делать только 2 недели подряд, потом опять надо возвращаться к работе на скоростную силу.

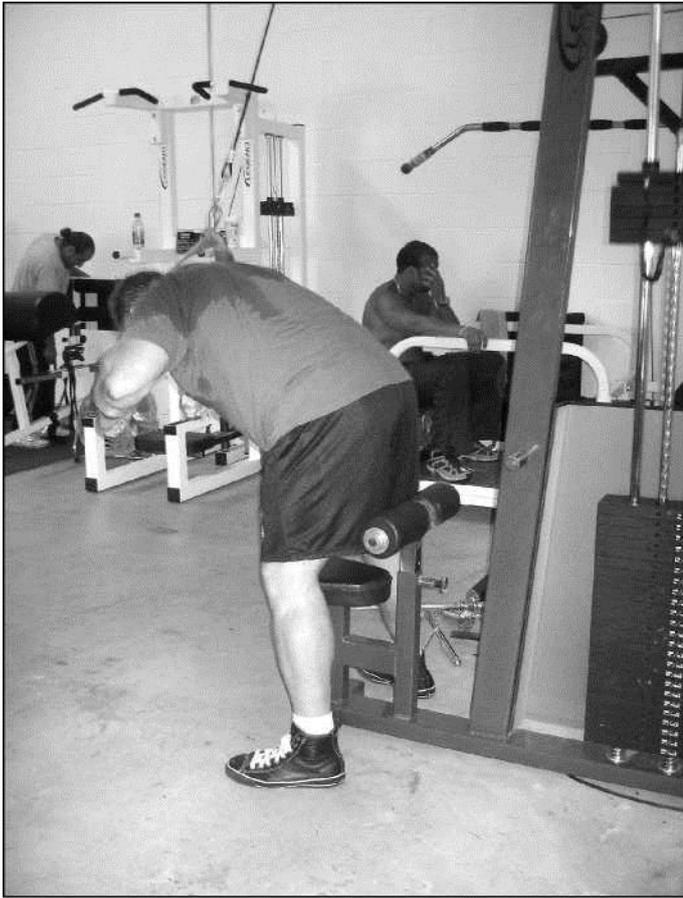
Помните, если вы применяете ленты, цепи или расцепители веса неправильно, результата не будет. Смотрите видео Вестсайд Барбелл, чтобы применять их правильно. Большая часть того, что вы увидите, рассчитана на опытных атлетов. Обратите внимание на правильность нагрузки. Это важно.

## Присед

Ваш присед идет в никуда. Неважно, что вы делаете, он не увеличивается. Что делать? Во-первых поговорим о приседе на ящик. Используйте ящик высотой чуть ниже параллели. Полностью садьте на ящик, сохраняя все мышцы напряженными, особенно пресс и боковые мышцы пресса. Расслабив только мышцы внутренней поверхности бедра, вы сможете динамически преодолеть фазу расслабления. Это один из лучших способов развития абсолютной силы, а также взрывной силы. Опускание производит большое количество кинетической энергии, которая сохраняется в организме в качестве реверсивной силы.

В приседе на ящик, сед должен быть такой же, как и в обычном приседе. Перед тем как опуститься, максимально отведите ягодицы назад. Поскольку вы садитесь назад, а не вниз, это увеличит рефлекс растяжения. Разведите колени в стороны. Это сделает две вещи. Это перемещает большую часть нагрузки на бедра, и улучшает ваши рычаги в нижней части приседа. Разводя колени наружу, вы сохраняете положение коленей и тазовых суставов правильным. В теории, вы можете встать 455кг, если ваши плечи, колени, голени и голеностопный суставы находятся на одной линии и вы можете сесть на уровень параллели с тем же весом, если эти суставы продолжают оставаться на одной линии. Вот почему важно выгибать спину, и держать грудь поднятой в нижней части приседа.

Если вы правильно отводите ягодицы назад, голова будет двигаться последней. В фазе подъема наоборот. Голову надо двигать в первую очередь, оперев ее в трапеции.



Затем, естественно должно быть движение в бедрах и ягодицах. Кроме того, никогда не толкайтесь ногами вниз. Вы должны толкать ногами в стороны, и в эксцентрической и в концентрических фазах. Поэтому мы рекомендуем использовать туфли Чака Тейлора. Толкать ногами можно без скольжения ног. Когда вы садитесь на ящик, это возможно и желательно чтобы голени были перпендикулярны полу. Это переносит всю работу на приседательные мышцы. Это невозможно при обычном приседе.

Приседайте на ящик с весом в 50-60% от вашего максимума. Приседающему 230кг, можно начать с 115кг и повышать вес на 5кг каждую неделю в течении шести недель. Вес дошел до 135кг. На седьмой неделе сбрасываем вес опять до 115кг и начинаем новую волну. Первые 4 недели делаем 10 подходов по 2 повтора, потом по 8 подходов по 2 повтора. Это позволит сохранить тренировочный объем неизменным. Объем

резко изменится, когда в следующий цикл вы будете делать, добавляя 3-4 подсобных упражнения каждую тренировку, те, которые не использовались ранее. Комбинация смены чередования подсобных упражнений и коротких периодов отдыха между подходами (40секунд) очень эффективна для выработки соматотропина. Короткий отдых увеличивает количество молочной кислоты в мышцах.

Когда вы преодолеваете эту боль, у вас вырабатывается больше соматотропина. Тем не менее, использование максимальных весов в одном и том же упражнении более трех недель останавливает его выработку. Вусеф Омар, коллега Тудора Бомпа, доказал это, вместе с несколькими физиологами из York University, Торонто.

Выберите 2-4 подсобных упражнения, которые будете делать после приседа на ящик в динамический день. Поскольку все мышцы для приседа, кроме пресса, находятся сзади, выбирайте упражнения для выпрямляющих мышц спины, ягодиц, бицепсов бедра, такие как подъемы спиной вверх, обратные гиперэкстензии, протяжки, тяга санок, и разгибания тела бицепсами бедра в скамье для гиперэкстензий.

Пресс очень важен в приседе, поэтому мы серьезно тренируем пресс. Поскольку в приседе и в тяге вы стоите, то и пресс надо делать стоя. Мы его делаем на тренажере для тяги книзу. Протяните короткую веревку вместо ручки, повернитесь спиной к тренажеру, возьмитесь за веревку, подтяните так, чтобы концы веревки были на груди. Наклонитесь вперед, заставляя пресс двигаться к бедрам. Именно так должен работать пресс. Боковые мышцы пресса- главные мышцы пресса. Когда вы отрываете штангу от полу или встаете из приседа, работают боковые мышцы пресса.

То, о чем я говорил- это правильный выбор упражнений. Я надеюсь, что вы заметили, что я не включил сюда разгибания ног и жим ногами. Разгибания ног- бесполезная трата сил. Они действительно изолируют квадрицепсы, но используемый вес незначителен. Тренажеры для жима ногами очень опасны. Они перегружают поясницу. Машина для сгибания ног сделана для бодибилдинга. Она развивает бицепс бедра в районе колена, что

нужно бодибилдерам, так как она не растит мышцы в месте соединения ягодиц и бицепса бедра. Движение начинается с разогнутого колена и заканчивается согнутым, что биомеханически неправильно. Как и в беге и в прыжках, квадрицепсы мало работают в приседе. Не тратьте свое время на них. Для дополнительного сопротивления используйте цепи или ленты. Также для реверсивной силы полезны расцепители веса.

Мы обсудили скоростной день приседа, пятницу. Для развития абсолютной силы, у нас есть день максимальных усилий спустя три дня. В этот день мы никогда не делаем обычных приседов. Приблизительно 7 недель подряд, мы делаем разные виды гуд-монингов на максимум в трех повторах. Мы используем специальные грифы, такие как безопасный гриф для приседа, гриф Баффало, изогнутый гриф, гриф с выемкой глубиной 35см, который разгружает верх спины и нагружает поясницу. Еще два вида тренировок, приседы на ящик высотой 20-45см с разными грифами, или с прибором Манта-рей или приседы со штангой на груди. Делайте 1-3 повтора в специальных видах приседа. Меняйте основные упражнения каждые две недели, чтобы не нарушать выработку соматотропина. Также можно делать некоторые виды тяг на максимальный сингл.

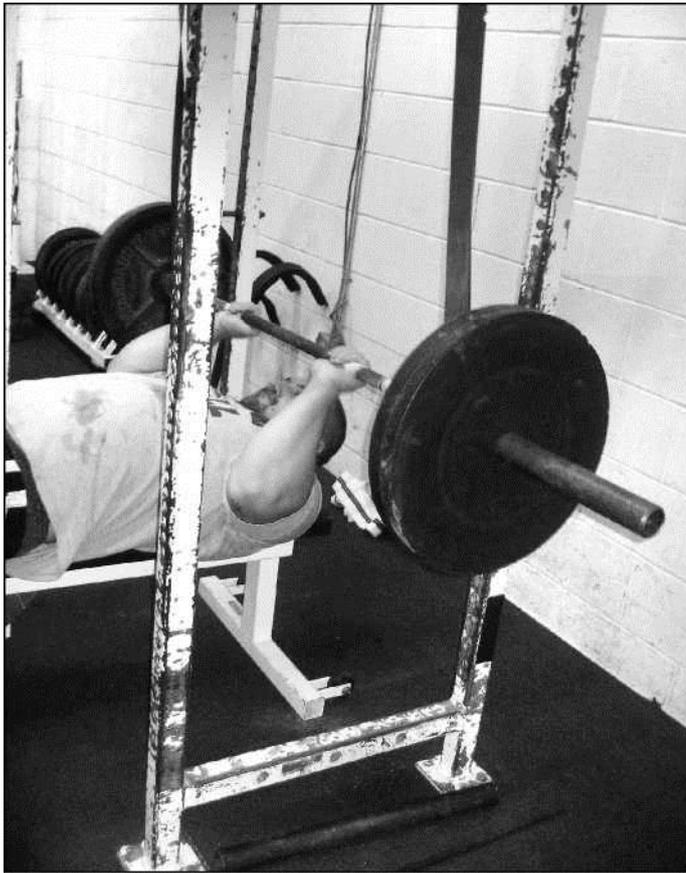
После основного упражнения, делайте 2-4 подсобных упражнения: разгибания тела бицепсами бедра в тренажере для гиперэкстензий, обратные гиперэкстензии, протяжки. Увеличивайте объем в подсобных упражнениях каждые 3-4 недели. Это правильный метод увеличения объема. Примечание: перед соревнованиями работайте на скорость и увеличивайте объем работы на пресс, низ спины, бицепсы бедра и ягодицы.

## **Жим лежа**

Всем нравится жим лежа, но никому не нравится застревать на одном весе. Отсутствие прогресса - это невесело, и иногда это может быть причиной ухода из спорта. Только сила в сердце заставит прогрессировать. Проблема в том, что если вы будете тренироваться так же, как раньше, вы получите тот же результат.

Если коснуться технического аспекта жима, мы должны рассмотреть правильное выполнение упражнения. Всегда считалось, что надо двигать штангу по направлению к лицу. Однако толк от этого невелик. Когда штанга двигается к лицу, происходит несколько ненужных вещей. В этом положении сильно напрягаются дельты, особенно ротаторные манжеты плеч, а никому это не нужно. Кроме того, широчайшие не участвуют в жиме, если штанга идет к голове. Штангу надо опускать с помощью широчайших, не с помощью рук. Без сильных широчайших вы не сможете опустить штангу на грудь правильно. Штанга может прийти на грудь слишком низко или слишком высоко. Если штанга придет на грудь слишком высоко, больше напряжения уйдет на трицепсы. Сильные широчайшие гарантируют, что штанга опустится на грудь в нужную точку, то есть так, чтобы предплечья оставались перпендикулярными полу. В этом положении нагрузка равномерно распределяется между дельтами, грудными и трицепсами. Если вы опускаете штангу неправильно, вы скорее всего, рано или поздно получите травму груди или дельт.

Поднимать штангу в концентрической фазе надо по прямой линии вверх. Это гарантирует правильную работу всех мышц. Когда тренер из «Clemson University», спросил, какие мышцы важны в жиме, Джордж Хэлберт ответил ему, что трицепсы важны в первую очередь, потом широчайшие, затем верх спины и наконец дельты. Джордж держит мировой рекорд в категории 100кг с жимом 298кг, в категории 110кг с жимом 312кг, а также пожал 310кг при весе 103кг, что стало самым большим пожатым тройным весом тела.



Дельты всегда перетренировывают, а трицепсы всегда недотренировывают. Вы могли заметить, как много травм дельт и груди, но врядли вы видели травмы трицепса. Это говорит мне, что многие лифтера не работают над трицепсами по максимуму. Когда трицепсы, верх спины и широчайшие у вас сильны, штанга идет по прямой линии, делая дистанцию жима короче. Также это не дает рукам вращаться в плече, что сокращает вероятность травмы груди и ротаторных манжет плеча.

Выбор упражнений очень важен. В день динамических усилий, после того как вы сделаете 8-10 подходов по 3 повтора с весом 60% от максимума, вам надо тренировать трицепс. Наши парни делают 14-18 подходов разгибаний на трицепс. Большинство из них использует прямой гриф. Также мы часто делаем JM-жимы, 3-5 повторов, настолько тяжелых, насколько возможно. Всегда пытайтесь установить новый рекорд. Тоже самое относится к разгибаниям от подбородка, из-за головы. Также делаем тяжелые разгибания с гантелями, 6-10 подходов по 6-10 повторов. Используйте короткие периоды отдыха между подходами, 30 секунд или меньше. При работе со штангой рекомендуем отдыхать примерно 90 секунд.

Продвинутые лифтеры, такие как Фил Гуарино, делают суперсеты легких отжиманий или легких разгибаний с гантелями с JM-жимами. Это увеличивает вашу ОФП, и таким образом увеличивает жим. Фил использовал этот метод в течении года и увеличил свой жим с 238кг до 287кг в категории 110кг, и недавно сделал жим в 300кг, при весе в 105кг. Также попробуйте жимы с 5 досок с резиновыми лентами. Это почти полностью исключит из работы дельты и грудные, заставив работать только трицепсы.

Следующими должны идти широчайшие. Можно делать все виды тяг, тяги книзу с различными ручками. Мы не делаем много подтягиваний, но они тоже хороши для широчайших. Также мы делаем тяги санок для верха тела. Это мое любимое упражнение. Мы также делаем статические тяги книзу с резиновыми лентами, подтягиваем и удерживаем широчайшие статически напряженными в течении долгого периода времени, 2-4 минуты. Когда вы устанете находиться в одном положении, наклонитесь или выпрямитесь, продолжая удерживать напряжение. Помните, в жиме широчайшие работают статически. Дельты вращаются, руки сгибаются, а широчайшие остаются неподвижными.

Тяга санок и работа с резиновыми лентами также хороши для верха спины. Также можно делать обратные «бабочки», подъемы гантелей на грудь, тяги книзу к лицу. Прикрепите к верху силовой рамы ленты, по одной к каждой стороне, и вставьте в нижние петли гриф. Лягьте на скамейку, как при жиме, схватитесь за гриф и тяните к груди или к животу, различными хватами. Это симулирует движение широчайших в жиме. Прижимайте локти.

Очень важны мощные предплечья. Я никогда не видел сильных жимовиков без больших, сильных предплечий. Чем уже ваш хват, тем лучше подключаются трицепсы. Чтобы использовать бицепсы в жиме, представьте, что вы растягиваете гриф в стороны. Первые мышцы, которые начинают концентрическое движение в жиме- это бицепсы. Это техника толкания штанги требует постоянной работы над ротаторами плеча. Это можно делать с резиновыми лентами. Старые лифтеры помнят эспандеры для груди, которые продавал Боб Хоффман. Когда они были популярны, по моему травм плеч было меньше.

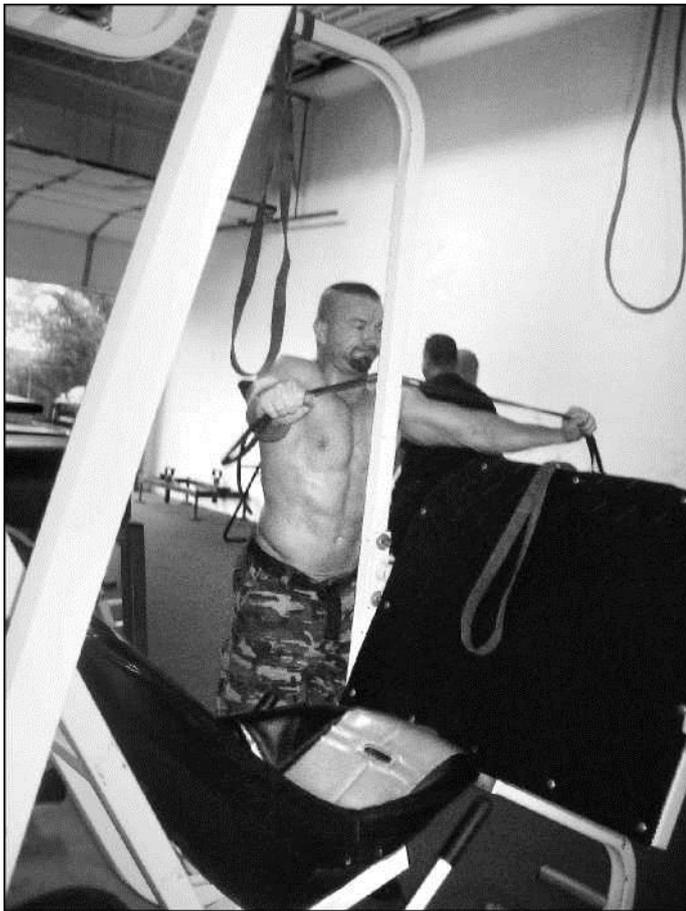
Давайте оглянемся назад. Если ваш жим не растет, это может быть из-за того, что вы неправильно делаете движение, что может быть из-за отставания какой-либо мышечной группы, или просто от того, что вы не знаете как жать правильно. Не слушайте чужих советов, а просто прочитайте то, что здесь было написано и задумайтесь на минуту. В скоростной день мы работаем на скоростью срыва и над реверсивной силой. Работайте с весом 45-50% от безмаечного максимума. Это позволит максимально проявить силу. Делайте 8-10 подходов по 3 повтора.

В день максимальных усилий, вы должны делать максимальные попытки в основном упражнении. Сделайте последний разминочный подход на вес в 90%, а потом переходите к максимуму. Эту тренировку надо проводить через 3 дня после скоростного дня. В оба этих дня, делайте подсобные упражнения, такие как разгибания на трицепс, подъемы на дельты, работу на широчайшие и предплечья. После основного упражнения, сделайте 3-4 подсобных упражнения и никогда не тренируйтесь дольше 60 минут. Делайте трицепсы первыми, а предплечья последними. Если возможно, сделайте вторую тренировку позже в тот же день, не дольше 20-30 минут, делаем разгибания, подъемы, работу на широчайшие и бицепс. Не работайте со штангой в эту тренировку.

Работает ли это? Посмотрите на рекорды спортсменов нашего клуба. Билл Джилеспи, тренер по силовой подготовке «Washington Huskies», увеличил свой жим с 218кг до 355кг за 7 лет, и проходил все допинг-тесты. Эта система работает для всех, а не только для тех, кто тренируется в Вестсайде.

## **Становая тяга**

Последние годы устанавливается много рекордов в приседе и жиме. Легко понять почему. В большинстве федераций есть взвешивание за 24 часа, что позитивно сказывается на здоровье лифтеров. За 24 часа легко восстановить водный баланс, что уменьшит судороги.



Раньше, лифтеры часто падали в обморок на приседе от головокружения. Естественно, чем больше вы весите, тем больше вы можете присесть или пожать. Кроме того, появление костюмов для приседа, брифсов, жимовых маек позволило лифтерам поднимать больше. Но что насчет тяги? Экипировка помогает в тяге? Шон Коулман, сказал, что костюм для тяги помог ему в срыве при установлении личного рекорда в тяге в 380кг. Экипировка может сильно помочь в приседе и жиме, но в тяге она даже может мешать. Если экипировка не дает прибавки, то что делать в тяге? Тренироваться.

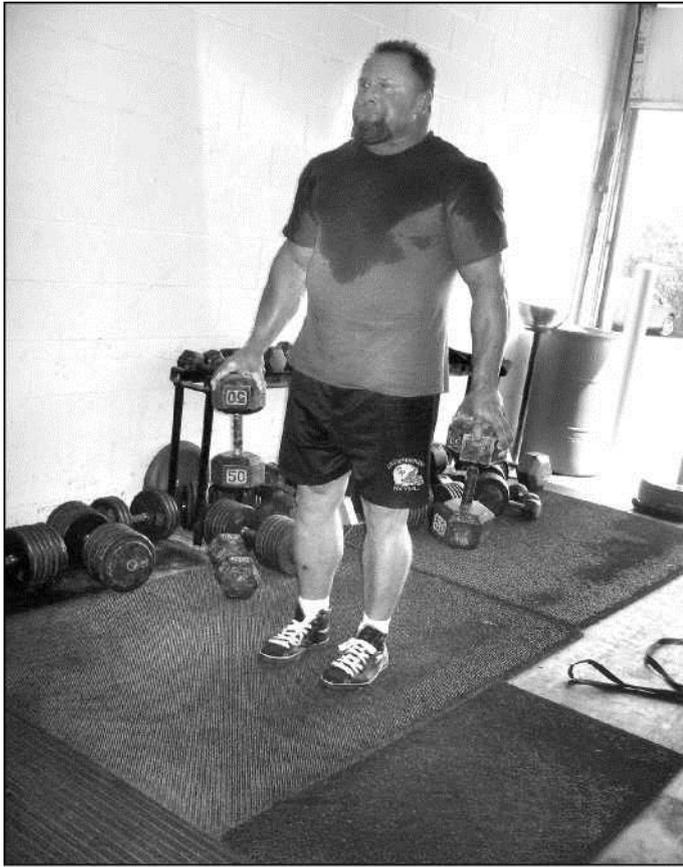
Большинство лифтеров тянут слишком много и слишком часто. Это вредит ЦНС. Лучше использовать упражнения, похожие по движению на тягу, или упражнения, которые развивают мышцы, участвующие в тяге (сопряженный метод). Нужно строить мышцы, которые участвуют в срыве и в дотяге.

Кроме того, надо использовать методы, которые развивают скорость и ускорение. Чем быстрее вы дотянете штангу, тем меньше шансов, что она выпадет из рук.

Винс Анелло, потянувший 373кг в категории 90кг, сказал мне, что сделает что угодно, лишь бы увеличить тягу. Билл Старр сказал, что если вы хотите увеличить результат в тяге, не делайте тягу. Билл был превосходным тяжелоатлетом, и потянул национальный рекорд в 302кг в 1970году, сконцентрировавшись на короткое время на пауэрлифтинге. Знали ли они или нет, но они оба использовали сопряженный метод. Этот метод развивает мышцы и специальные виды сил: стартовую, ускорительную, абсолютную.

Гуд-монинги – ценное упражнение для сопряженного метода. Для тяги лучше делать гуд-монинги с согнутой спиной. Чем ниже наклоняетесь, тем больше выгибайте верхнюю часть спины. Ноги можно чуть согнуть, чтобы не перенапрягать колени. Делая гуд-монинги, помните, надо дублировать движение тяги. Только если вы делаете гуд-монинги, вы можете понять насколько они эффективно напрягают выпрямляющие мышцы спины, бицепсы бедра, ягодицы, и насколько они увеличивают вашу тягу.

Шон Коулман делал гуд-монинги в 270кг на 5 повторений, и потянул 380кг. Если вы делаете гуд-монинги в 270кг на 5 повторов и ваша тяга 320кг, вы обманываете себя, вам надо менять тренинг. Используйте разные грифы в гуд-монингах: прямой, выгнутый, безопасный гриф для приседа. Используйте высокое и низкое положение штанги на спине, широкую и узкую постановку ног, иногда делайте сидя. Используйте резиновые ленты, цепи и расцепители веса. Работайте в 1-6 повторах. Мощным, коренастым атлетам надо делать больше трех повторений.



Поскольку максимальная тяга требует нескольких секунд для выполнения, продолжительность подхода должна быть такой же, как подход на максимальный вес.

Различные типы приседа могут увеличивать тягу. Михаэль Брюггер из Германии, использовал присед со штангой в олимпийском стиле в качестве своего основного упражнения и увеличил свою тягу до 403кг. Эдди Коппин из Бельгии сделал тягу в 375кг в категории 90кг. Приседы со штангой на груди были его основным упражнением. В начале 1970-ых, Джордж Кларк потянул 318кг в категории до 82,5кг и почти потянул 334кг(рекорд Винса Анелло). Основным упражнением Джорджа были приседы со штангой за спиной. Это три примера великих лифтеров, которые делали различные типы приседа для увеличения тяги.

Различные приседы со штангой, напрягают выпрямляющие мышцы спины, бедра и ягодицы- основные мышцы в тяге. Мы советуем вам использовать несколько разных грифов: гриф Баффало, безопасный гриф для приседа, Манта-рей. Они научат вас поддерживать верх тела в вертикальном положении, что хорошо для тяги.

Если вы время делаете тягу, то только вопрос времени, когда ваш прогресс остановится, или того хуже, травма остановит ваш прогресс. Почему? Нет такого тела, которое бы могло равномерно распределить нагрузку между низом, серединой и верхом спины. Если главную роль на себя возьмет низ спины, то скорее всего вы получите травму. Однако, если делать множество подсобных упражнений на верх спины, мышцы спины скорее всего будут получать равную нагрузку. Сюда можно включить шраги, работу на широчайшие, на разгибатели спины, обратные гиперэкстензии, подъемы тела бицепсами и ягодицами в скамье для гиперэкстензий, тягу санок, и протяжки.

Что мы знаем о стартовой и ускорительной силах? Лучший способ их развить- это использование резиновых лент. Ленты, приклепленные к грифу, распределяют нагрузку равномерно. Чем выше подымается штанга, тем больше напряжение. Если ваша слабая точка находится в фазе дотяга, то ленты научат вас ускоряться с начала движения, и за счет скорости и импульса проходить мертвую точку. Если у вас слабый срыв, ленты научат вас отрывать вес от пола быстрее, потому как без быстрого старта вы не способны дотянуть штангу. Ускорение надо строить не с максимальным весом, а весом в примерно 60%. Большую часть сопротивления добавляйте резиновыми лентами. Это называется дополнительным сопротивлением.

Много противоречивой информации об этом методе поступает из колледжей. Студенты, на которых испытывают этот метод, не являются ни опытными тяжелоатлетами, ни опытными лифтерами. Однако эти же исследования показывают, что этот метод подходит игрокам в американский футбол и тяжелоатлетам.

Правильные результаты можно получить, лишь тестируя метод на очень опытных атлетах. Мы делаем это в Вестсайде, все наши подопытные- лифтеры уровня элиты USPF.

У вас должен быть компетентный тренер, задающий правильные вопросы и опытные лифтеры, которые смогут помочь ответить на вопросы. Неправильно тестировать сразу два разных метода тренировки. Можно привести пример неправильного применения плиометрии. Лифтер попробовал плиометрию в разминке. Мало того, что плиометрия притупляет ЦНС перед последующими подходами, тяга сама по себе отрицательно влияет на плиометрию. Он увеличил свой результат на 2,5кг, что нельзя считать эффектом от тренинга. Невозможно на одной тренировке тренировать метод максимальных усилий и плиометрию.

Плиометрия помогает только в срыве штанги с пола. У вышеупомянутого лифтера была проблема с дотягом выше колена и фиксацией. Он также делал тяги в раме с уровня выше колена и тянул санки. Эти два упражнения напрягают верхнюю часть спины, которая нужна в дотяге. Плиометрия развивает начало движения, а не то место которое нужно было ему. В США плиометрия чаще всего используется неправильно. Они настолько истощают ЦНС, что приходится срезать веса в тягах и приседах. В общем говоря, читайте чужие статьи с осторожностью. Не все они полезны. Мышцы пресса чрезвычайно важны в тяге. Пресс напрягается раньше низа спины. Лифтеры со слабым прессом и сильной спиной рано или поздно травмируют спину. Когда спина работает одна, без пресса, на нее приходится слишком большое напряжение. Поэтому вам надо учиться увеличивать внутрибрюшное давление при отрыве и подъеме штанги. Это уменьшит риск появления грыжи и уменьшит давление на межпозвоночные диски.

Внешние и боковые мышцы пресса играют большую роль в стабилизации бедер, и они начинают выпрямлять ноги в тяге. Несколько лет назад, когда пауэрлифтеры тянули больше, чем приседали, их боковые мышцы пресса были развиты лучше. Лифтеры делали жимы в стороны и тяги одной рукой для развития боковых мышц.

В Вестсайде мы делаем большую часть работы на пресс на тренажере тяги книзу. Пресс надо тянуть вниз, для эффективности упражнения. Работу на боковой пресс тоже делаем на этом тренажере. Повернитесь спиной к тренажеру, возьмитесь за короткую веревку, приклепленную к тросу, и наклоняйтесь вперед, сгибаясь в стороны.

Вы должны делать все типы работы на пресс. В дополнении к работе стоя на пресс можно делать подъемы ног в висе, скручивания с прямыми ногами и тд. Не смотрите на бодибилдеров. Каждый раз, когда я вижу, как бодибилдер советует другим какие-либо сложности в накачке пресса, мне неприятно. Я думаю, что все их советы- просто куча дерьма. Если бы их пресс был хотя бы наполовину настолько же сильным, насколько он выглядит, они бы не волновались о своей пояснице.

Хотя тонкая талия облегчает тягу, она должна быть сильной. Пресс Джона Кука можно было увидеть сквозь костюм на расстоянии 30метров, а он тянул 395кг в категории 110кг. Боб Пипл учил набирать воздух в живот, а не в грудь, для стабилизации поясницы, без удлинения позвоночника. Чем короче спина, тем легче тянуть. Если у вас длинные руки, короткое туловище и длинные ноги – у вас есть все для тяги. Становая тяга- тяжелое движение, особенно в конце длинных соревнований.

# ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ

Ваша подготовка к соревнованиям должна быть продумана. Вы должны добавить мышечной массы, скорости, силы, координации. В начале работает самый простой метод- 10повторений,8,6повторений, но что потом? Чем больше ваш опыт, тем более сложные методы тренинга вам нужны. Если заниматься как раньше- 10,8,6 повторений, потом 2, потом синглы, вы не сможете контролировать объем и интенсивность тренировок. Есть оптимальное количество повторений для каждого веса. К примеру, с весами от 90% до максимума – это 2-4 повтора, но многие делают 3-5повторений постоянно. Тяжелоатлет может сделать 4-10 подъемов с весом 90% за тренировку, пауэрлифтер должен делать 2-4 сингла с весами 90% и больше. При старом циклическом методе, делают 10повторений с весом 70%. Растрата сил. Большинство тестов, проведенных с опытными лифтерами, показали, что 4-6 повторений оптимальны для веса в 70%. Чем лучше вы делаете многоповторные сеты, тем хуже у вас будут получаться синглы.

Подумайте об этом. Бросьте баскетбольный мяч так высоко, как можете. Мяч достигнет максимальной точки раньше, чем приземлится и отскочит. Первый отскок от земли- самый сильный отскок.



Каждый последующий подскок мяча будет все ниже и ниже, так как энергия рассеивается. Точно также, у вас есть ограниченный запас энергии для повторений в упражнении. С каждым последующим повторением прилагаемая сила падает. Но в отличие от мяча, у вас есть головной и спинной мозг. Вы можете учиться сохранять свою энергию для выполнения большего количества упражнений. Это ошибка. Вы станете медленным и будете неспособны поднимать большие веса. Помните, мы боремся за скорость, взрывную способность и абсолютную силу.

## **Картина соревнований**

Как и все, я смотрю телевизор. Мое любимое шоу- «Kiana's Flex Appeal» на канале ESPN. Наверно, вы поняли причину, почему я смотрю это шоу, но также я вижу бодибилдеров, которые работают в многоповторном тренинге, и их имитацию плиометрического тренинга. Они медленней чем моя бабушка. Почему? Это результат медленного, высокоповторного тренинга.

Давайте вернемся к старому методу прогрессивного циклирования. Он базируется на гипотетическом максимуме. Никто не может знать свой гипотетический максимум. Это рушит весь тренировочный цикл. Вы думаете, что вы делаете тренировку с 80%, а на самом деле делаете с 90%. И опять же, помните, что нагрузка в 90% грузит ЦНС. После трех недель работы с таким весом ваш прогресс остановится. Другая причина отказа от метода прогрессирующей нагрузки- к соревнованиям большинство лифтеров уменьшают объем работы в подсобных упражнениях. Зачем они тогда их вообще делают? Через две недели эффект от подсобных упражнений сходит на нет. Кроме того, из-за максимального напряжения в синглах соревновательных упражнений, вы будете ментально и эмоционально вымотаны перед соревнованиями. Глупо драться сначала с Майком Тайсоном, если вам надо драться с Сесилией Тайсон.

В прогрессирующем цикле, каждый тип тренинга делается на одной тренировке. Однако ваше тело не знает, чего вы хотите от него. К примеру, приходится тренировать скорость и выносливость отдельно.

## **Общая направленность программы.**

Так как правильно? Лично я смотрю на тренинг с весами с позиции математики, биомеханики и физики. Это то, что мы делаем в Вестсайде и наши результаты говорят сами за себя. Весь тренинг делим на специализированные дни: динамический день для жима, динамический день для приседа и тяги, день максимальных усилий для жима, день максимальных усилий для приседа и тяги. Неделя выглядит так: динамический присед в пятницу, динамический жим в воскресенье, день максимальных усилий приседа\тяги в понедельник, день максимальных усилий в жиме в среду. Это последовательность работает лучше всего.

Давайте начнем с приседы. Мы всегда садимся на ящик ниже параллели. Без резиновых лент и цепей вес на штанге 50-60% от максимума. В течении цикла делайте 12 подходов по 2 повтора с 50%, 52,5%, 55%, а с 57,5% и 60% - 10 подходов по 2 повтора, только один процентный уровень в неделю. Когда достигнете 60%, на следующей неделе опять начните с 50%. Этим волнообразным циклом любил пользоваться Алексеев. Легко улучшить физическую форму и построить скорость и стартовую силу, используя эти проценты.

Используя ленты и цепи, делайте 6-8 подходов по 2 повтора, даже во время

околомаксимальной фазы тренинга. С этой системой легко контролировать объем и интенсивность. В пятницу, после приседа на ящик, делаем подсобные упражнения на ягодичные, бицепсы бедра, пресс, выпрямляющие мышцы спины. Раз в две недели мы делаем скоростные тяги с весом 60-70%, с периодом отдыха в 45 секунд между подходами.

Теперь оставим присед и перейдем к дню максимальных усилий, что в понедельник, через 72 часа после скоростного приседа. Мы делаем максимумы в приседе, гуд-монингах или тягах. Мы рекомендуем делать синглы в приседе и тяге и тройки в гуд-монингах. Вам нужны страхующие, так как это работа на максимум. Не бойтесь не поднять вес в попытке. Чередуйте присед на одной неделе и гуд-монинги на второй. Присед можно делать разными способами: присед со штангой груди, с безопасным грифом для приседа, с устройством Манта-рей, с выгнутым грифом, приседы с весом на поясе. С 5тью разными высотами ящиков, мы получаем больше 25 видов приседа. Добавляя цепи или резиновые ленты или и то и другое, мы получаем больше 40 упражнений. Меняйте основное упражнение каждую неделю, если вы опытный спортсмен, если не очень, то каждую вторую неделю. После основного упражнения, делайте 2-4 упражнения для ягодичных, бицепсов бедра, низа спины, широчайшие и пресс. Меняйте их так часто, как надо для прогресса.

В жиме лежа у нас тоже два дня. В воскресенье у нас день динамических усилий. Мы нашли, что использование одного веса на тренировке- лучший вариант. Используем 60% от безмаечного максимума или 50% от маечного максимума, 8-10 подходов по 3 повтора. Хват должен быть средним или узким. Легко сохранять постоянным объем и интенсивность. Если вы жмете 180кг без майки, вам нужен вес в 110кг. Один подход из трех повторов- 330кг нагрузки. 10 подходов по 3 повтора с весом 110кг- 3300кг. Наш опыт с 25 лифтерами, жмущими 250кг и более, показал, что эти проценты наиболее хорошо развивают силу. В динамический день вы развиваете физическую форму, стартовую и ускорительную силы.

Для того, чтобы строить силу, надо увеличивать объем. Жмущий 180кг, использует 110кг для своих подходов, общий объем 3300кг. У жмущего 227кг объем будет 4090кг, у жмущего 272 кг, 4910кг. Помните, в этот день мы не развиваем абсолютную силу, развиваем просто силу, для абсолютной силы есть день максимальных усилий. Вес в динамический день мы увеличиваем только тогда, когда устанавливаем новый максимум в жиме. После жима, сконцентрируйтесь на трицепсе. Трицепс- ключ к жиму лежа. Затем делайте работу на широчайшие, и верх спины. Также можно добавить немного работы на предплечья и на бицепс.

Среда- день максимальных усилий в жиме. В этот день мы должны сделать 3 подхода с весами 90%, а всего не более семи подходов. Мы рекомендуем установить каждый раз новый личный рекорд, а если получится, то и два. Чем вы опытнее, тем чаще вам надо менять основные упражнения. К примеру, в первую неделю сделайте жим лежа с досок, на второй неделе жим лежа на полу, на третьей жим с цепями, на четвертой максимальный сингл или тройку с нагрузкой от резиновых лент в 70кг, и на пятой наклонный жим. Можете использовать любую последовательность. Максимум в день максимальных усилий мы достигаем только в основном упражнении. Мы часто слышим о лифтерах, которые много жмут в зале, но на соревнованиях мы редко видим повторения этих результатов. Либо эти лифтеры не уверены в себе, либо им некому посоветовать, как подвестись к соревнованиям. Я могу сказать вам, что если вы бьете свои рекорды в основных упражнениях, если вы улучшили свой уровень в работе с разгибаниями, в работе над широчайшими, дельтами, если вы улучшили свою скорость за счет скоростных

дней, то скорее всего на соревнованиях вы установите свой новый рекорд в жиме.

Чтобы улучшить свою «большую тройку», вы должны быть сильнее, быстрее и должны быть в хорошей форме. В этой программе есть несколько фаз, потому как все типы тренинга используются в течении недели: работа на максимальное усилие, работа на скоростное усилие, работа на ОФП, работа на технику, и все можно подогнать под потребности каждого лифтера.

При использовании обычного прогрессирующего цикла, который чаще всего используется новичками, интенсивность мала, а объем велик. К соревнованиям, структура цикла кардинально меняется. При таком подходе к делу травматизма больше. Объемом не возможно регулировать, так как в тренировке используется несколько зон интенсивности. Это очень неэффективно. Поскольку рабочие веса перед соревнованиями растут, подсобкой начинают пренебрегать. Травмы появляются от слабой ОФП.

Давайте забудем про эти циклы. Это – тупик. Я узнал это 17 лет назад. Кстати, эта система была изобретена в СССР 40 лет назад. Нужно знать другие способы периодизации, те, что описывают Верхошанский, Воробьев, Медведев. Я благодарен этим людям, а также доктору Мэлу Сиффу и доктору Зациорскому, за то, что я в свои 52 года подымаю больше, чем когда-либо.

## **Проектирование вашей схемы тренинга**

Какие две ваши самые трудные две недели в жизни? Две недели перед окончанием учебы и при этом вы вылетаете за неуспеваемость? Две недели перед свадьбой, и вы знаете что угробите свою жизнь? Или две недели перед соревнованиями? Это самое важное время в тренинге. Для многих это- «смог –не смог». Сколько и чего надо делать? Когда последняя тренировка? Что делать новичкам? Как использовать экипу?

Давайте начнем с приседа. Как вы знаете мы используем волнообразные минициклы в приседе. Мы также тренируемся, садясь на ящик на уровень ниже параллели. Я возьму в качестве примера Роба Фьюснера. Его лучший присед 397кг в 125кг.

- Неделя 1 193 x 8 подходов по 2 повтора
- Неделя 2 206 x 8 подходов по 2 повтора
- Неделя 3 215 x 8 подходов по 2 повтора
- Неделя 4 225 x 6 подходов по 2 повтора
- Неделя 5 193 x 8 подходов по 2 повтора
- Неделя 6 206 x 8 подходов по 2 повтора
- Неделя 7 215 x 8 подходов по 2 повтора
- Неделя 8 193 x 8 подходов по 2 повтора

В дополнение к весу штанги мы используем цепи (около 55кг) или резиновые ленты (примерно 68 кг нагрузки). Эти подходы мы делаем в пятницу, в динамический день, комбинируя с контрастными методом используя цепи и ленты.

Цель стоит чтобы перемещать веса:

- На 5 неделе быстрее чем на первой неделе
- На 7 неделе быстрее чем на третьей неделе

Это покажет уровень развития силы. Это – цель динамического метода, построить ускорительную и реверсивную силы. Короткий отдых между подходами важен для увеличения интенсивности. Рекомендуем отдыхать 45 секунд.

Мы нашли, что в приседе лучше всего работают веса в 40-60%. Очень важно прогрессировать в подсобных упражнениях, таких как обратные гиперэкстензии, работа на пресс, в тяге санок, в приседах с весом на поясе. Делайте 3-4 упражнения после присед и не забывайте их менять по необходимости. Помните, цель состоит в том, чтобы становится с каждым волнообразным циклом быстрее с одним и тем же весом.

Этого можно достигнуть при использовании резиновых лент или цепей или увеличивая силу в ягодичах, бедрах, бицепсах бедра и в прессе. Не делайте обычный присед после приседов на ящик. Мы делаем присед в соревновательном стиле только на соревнованиях, но не в зале. Также, если вы делаете максимальные приседы на ящик, не делайте их в неделю перед соревнованиями. Делайте это за две недели, а лучше за 4 недели до соревнований. Не напрягайте психику. Мотивируйте себя, но не жгите адреналин. Мы никогда не используем бинты и не накидываем лямки у костюмов на тренировках. Будьте уверены в себе.

Рассмотрим два примера соотношения приседа на ящик и соревновательного приседа. Лучший присед на ящик у Эмми Вайсбергер – 82% от соревновательного. Ее лучший соревновательный присед 202кг в категории до 56кг. Тодд Брок приседает на ящик на уровне параллели 322кг (86%), а соревновательный присед 372кг в категории до 125кг. Это иллюстрирует 15-20% разницу между соревновательным приседом и приседом на ящик. Для большинства это так.

Мы редко делаем обычную тягу в Вестсайде. Джерри Обрадович делает тяги в раме с блинами поднятыми на полом на 5-10 см. Он делает это один раз в месяц. Его результат – самое высокие тяга плюс жим в категории 125кг: тяга в 365кг и жим в 292кг. Он- редкая комбинация жимовика и тягуна, то есть двух разных типов строения тела.

Мы используем один и тоже день, понедельник, для выполнения максимальных усилий в приседе и тяге. Примерно 6 тренировок – это гуд-монинги. В них работают те же мышцы, которые участвуют в приседе и тяге: ягодичи, бицепсы бедра, разгибатели спины и мышцы внутренней поверхности бедра. Примерно 3 тренировки – это приседы с разными грифами. Иногда в течении тяжелого мини-цикла мы не делаем работу на максимальное усилие, а делаем многоповторную работу.

Каждый раз когда вы меняете грифы, вы меняете расстояние между центром грифа и поясницей. Это возможно при использовании устройства Манта-рей. Это поднимает гриф на 2,5-5см над дельтами. Безопасный гриф для приседа, из-за своего изгиба, тоже меняет это расстояние. В день максимальных усилий вы должны полностью нагрузить мышцы. Пробуйте устанавливать рекорды во всех видах гуд-монингов, приседов и тяг. И в день динамический усилий и в день максимальных усилий помимо основных упражнений надо делать подсобные, такие как обратные гиперэкстензии, протяжки, подъемы спиной, подъемы тела бицепсами бедра на тренажере для гиперэкстензий, а также работу на широчайшие и пресс.

Нельзя делать только присед и тягу, чтобы стать хорошим приседателем или тягуном. Если требуется 3 секунды на выполнение максимального приседа и тяги, вам нужно нагружать мышцы в гуд-монингах или специальных видах приседов точно такое же время. Чем больше упражнений, в которых у вас растет результат, тем легче вам будет справляться с любым упражнением, включая и присед и тягу. Даже футболисты играют в футбол лишь 20% тренировочного времени. Остальные 80% для специальных тренировок и для увеличения ОФП. Выберите упражнения, которые лучше всего работают на вас.

Чередуйте их каждые две недели и всегда работайте на максимум. Делайте синглы в приседах и тягах, и тройки в гуд-монингах. Если вы делаете тяги, не делайте их дольше двух недель подряд и никогда не делайте за две недели до соревнований. Если вы в хорошей форме, и ваша сила растет, нет причины не снимать рекорды в приседе и тяге.

Это сопряженный метод. Используйте подсобные упражнения для роста абсолютной силы и улучшения физической формы. Этот метод позволит вам работать на максимум каждую неделю, год за годом. Друзья- это единственный способ делать это. Если вы работаете на максимум в одном упражнении 3-4 недели подряд, то вы прекратите прогрессировать. Проверьте свой тренировочный дневник, если вы мне не верите.

## **Отсроченное преобразование**

Самая большая проблема для очень опытных лифтеров – это проявлять натренированную силу на соревнованиях. Я часто слышу о лифтерах, которые берут новичков перед соревнованиями. Если бы лифтеры в Вестсайде беспокоились о своих подопечных, мы бы вообще не ездили на соревнования.

Как правильно подвестись к соревнованиям? Многое зависит от вашей весовой категории. Спортсменам тяжелых весовых категорий требуется больше времени для выхода на пик. При подготовке к любым соревнованиям, тренинг надо делить на трехнедельные волнообразные циклы. В приседе, за месяц до соревнований, надо делать легкую работу на скоростную силу, 10-12 подходов по 2 повтора, с перерывами меньше, чем в 60 секунд. Это улучшит физическую форму, поднимет работоспособность, но прежде всего улучшит скоростно-силовые качества, которые важны для проявления максимальной силы.

Мы фокусируем свое внимание на работу с субмаксимальными весами с максимальной скоростью. При максимальной скорости, 70кг нагрузки превращаются в 120кг силы. Большинство подходов делаем с весами 40-50% от соревновательного приседа. Но помните, мы приседаем на ящик. Для одного волнообразного мини-цикла мы используем синие ленты (90кг нагрузки вверху) или зеленые ленты (54кг нагрузки вверху) с тремя парами 5\8-дюймовых цепей (плюс еще 54кг в верхней точке) или фиолетовые ленты (36кг нагрузки в верхней точке). Важно постоянно изменять темп ускорения штанги различными способами. Мы также используем расцепители веса с весом примерно в 12% от максимума в приседе, используем облегчающий метод, при котором резиновые ленты привязаны к верху силовой рамы и облегчают вес в нижней точке движения.

После тяжелого тренинга, к примеру после околوماксимальной фазы, нельзя стать немного сильнее. Это из-за максимальных усилий в течении трехнедельной фазы. Логично было бы уменьшить тренировочную нагрузку. Это позволит улучшить проявление натренированной силы. Околوماксимальная фаза в приседе очень тяжела. Это 6-10 подъемов околوماксимальным весом, которые развивают скоростную силу, и улучшают абсолютную силу. Вы должны менять тренировочный объем, не упражнения. Если не сделать так, то удовлетворительный результат не будет достигнут. Нужно от 2 до 4 недель для получения более лучшего результата на соревнованиях. Только очень опытные лифтеры должны использовать околوماксимальный метод, используя веса 90-97% от максимума. Это очень серьезный метод, который используется в Вестсайде перед соревнованиями. Мы рекомендуем четырехнедельную фазу разгрузки после околوماксимальной фазы.

Пример 6 недельного предсоревновательного периода Пола Чилдресса. Подводясь к 7ой неделе, Пол использует большой тренировочный объем, работая на скорость с весами в 40-55%, 8-12 подходов по 2 повтора. Околوماксимальная фаза Пола выглядит примерно

так:

- Неделя 1: 206 кг, 5подходов по 2 повтора плюс 227 кг напряжения от лент
- Неделя 2: 216 кг, 4подхода по 2 повтора плюс 227 кг напряжения от лент
- Неделя 3: 227 кг, 3подхода по 2 повтора плюс 227 кг напряжения от лент
- Неделя 4: 227 кг, 5подходов по 2 повтора плюс 113 кг напряжения от лент
- Неделя 5: 227 кг, 4подхода по 2 повтора плюс 57 кг напряжения от лент
- Неделя 6: 227 кг, 3подхода по 2 повтора, без лент
- Неделя 7: соревнования, 478кг в категории 140кг

В 2005, на турнире Арнольд Классик, Пол присел мировой рекорд в 493кг. Если бы экстримально тяжело нагружался вплоть до времени соревнований, он врядли бы много присел на соревнованиях, так усталость ЦНС, равно как и физическая усталость дали бы о себе знать. Это объясняет, почему необходим 4недельный разгрузочный цикл перед соревнованиями. В время этой фазы разгрузки надо сократить количество тренировок, и количество упражнений. Четырехнедельная фаза разгрузки позволяет полностью восстановиться. Меньше упражнений со штангой, и больше подсобных упражнений для бицепсов бедра, ягодиц, поясницы, пресса, и больше растяжки.

Пол оканчивает околорекордную фазу задолго до соревнований, делает день максимальных усилий, приседы по 3 раза с весом в 80%. Это трехнедельная фаза такая же как и другие наши трехнедельные волнообразные циклы. На четвертой неделе конечно же, соревнования.

Число разгрузочных недель зависит от вашего уровня подготовки. Ано Туртиаинен делает околорекордную фазу и двухнедельную разгрузочную фазу. Он недавно присел 490кг при весе 130кг. Его вес на штанге меняется от 245кг (50%) до 285кг (65%) плюс пара синглов с весом 320кг. Напряжение от лент 100кг в верхней точке и 45кг в нижней.

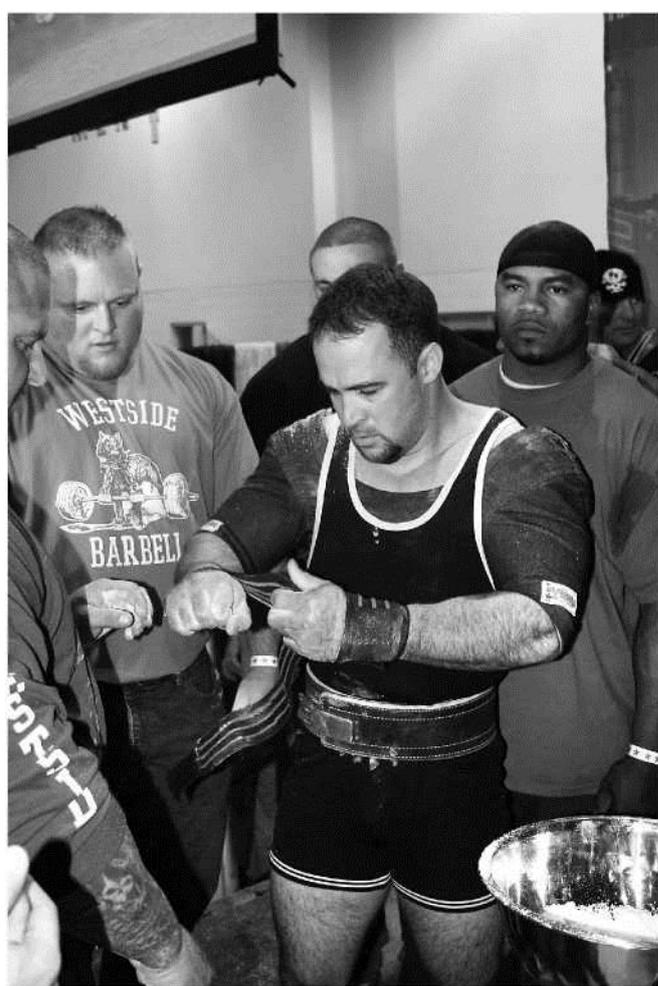
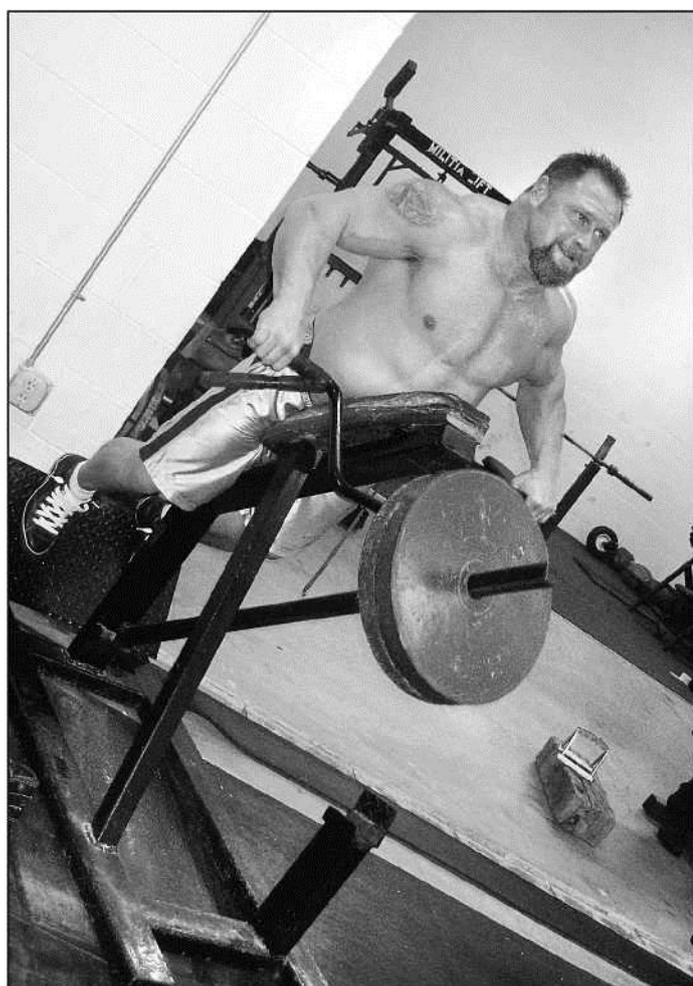
Чак Вогепол- самый легкий атлет, который присел 454кг и 465кг в категории 100кг. Его околорекордная фаза выглядит примерно так:

- Неделя 1: 206кг 5 подхода по 2 повтора плюс 170кг нагрузки от лент вверх
- Неделя 2: 252кг 4 подхода по 2 повтора плюс 170кг нагрузки от лент вверх
- Неделя 3: 261кг 3 подхода по 2 повтора плюс 170кг нагрузки от лент вверх

Поскольку у Чака высокий уровень подготовки, он использует двухнедельную разгрузочную фазу, на третьей неделе у него соревнования. Нужно научиться находить баланс между очень интенсивным тренингом во время подготовки к соревнованиям и эффективностью проявления силы на соревнованиях. В Вестсайде мы делаем это в течении макро-, мезо-, микро-циклов в днях динамических и максимальных усилий.

Естественно, отсроченное преобразование есть в жиме лежа и в тяге. В итоге, отсроченное преобразование появляется при сокращении тренировочного объема, уменьшении тренировочных весов. Разгрузочная фаза в течении трех недель увеличивает силу. Ее цель состоит в том, чтобы подготовить лифтера к соревнованиям. Чем выше уровень работоспособности лифтера, тем длинее фаза отсроченного преобразования. У тех, у кого уровень подготовки ниже, отсроченное преобразование короче. Малоопытные лифтеры не используют столько мышечных волокон, сколько используют опытные. Нашим лифтерам в категории до 125кг требуется дольше времени, чтобы выйти на пик перед соревнованиями. Даже когда до соревнований далеко, объем должен волнообразно понижаться и повышаться, чтобы достигнуть высоких результатов в годовом цикле.

Чередуйте упражнения постоянно, чтобы улучшить восстановление. Мы в Вестсайде никогда не делаем одно и то же упражнение в день максимальных усилий две недели подряд. Это поможет избежать привыкания. Чем больше упражнений вы делаете, тем в более лучшей форме вы будете в течении года.



# ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

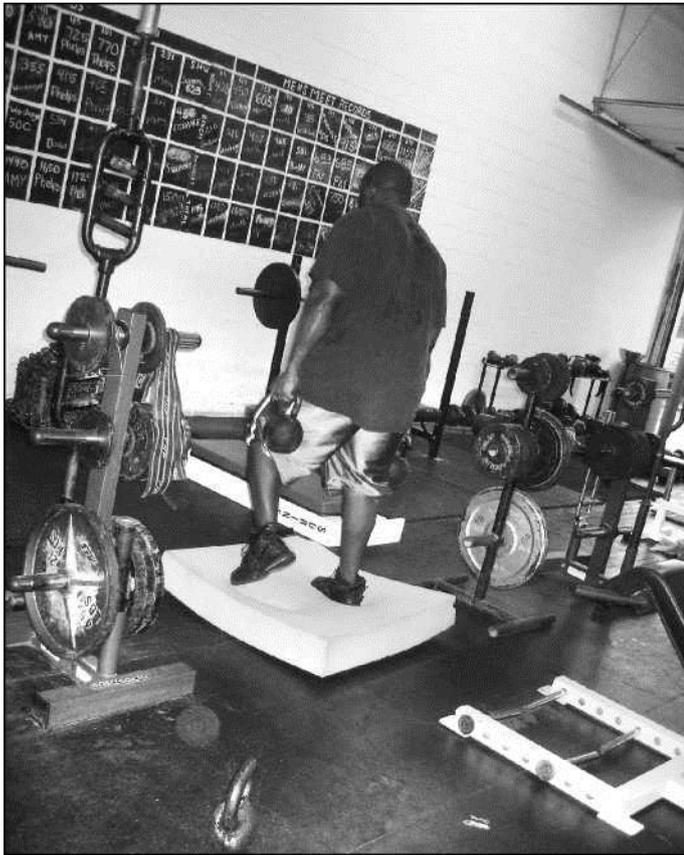
Я пишу для всех лифтеров, но я всегда удивляюсь, когда не употребляющие химию спортсмены говорят, что не могут тренироваться по Вестсайдовским принципам. Тем не менее, у них нет быстрого прогресса, они используют обычные циклы с постоянно возрастающей нагрузкой, в результате этого у них перестают получаться рекорды и у них останавливается прогресс. И они все равно не хотят использовать более сложные методы тренинга, такие, как используются в Вестсайде. «Чистые» лифтеры тренируются так тяжело, что у них просто не хватает сил на подсобку, которая необходима в лифтинге. Большая часть их тренировок- это веса в 90%, тогда как у нас это 60%. Имеет ли смысл делать больше? «Чистые» лифтеры занимаются три, иногда два раза в неделю. Неудивительно, что у них все болит.

Очень много школьных команд по американскому футболу и команд NFL тренируются в том же стиле, что и мы в Вестсайде, и что? Они чисты от «химии». Во время весенней подготовки, они тренируются 3 раза в день. Это 15 тренировок в неделю. И почему же вы думаете, что должны тренироваться только 2-3 раза в неделю? Мы такие же люди как и вы, просто попробуйте программу, которая заставит вас опять прогрессировать.

## Что такое ОФП?

Общая физическая подготовка (ОФП)- это термин, обозначающий степень общей физической готовности к проявлению силы, в том числе абсолютной силы. Многие вообще не верят в ОФП. Я говорю о тех, кто говорит, что для достижения результатов в лифтинге, надо делать только пауэрлифтерские движения. Они же и говорят –«я не в форме». Многие, которые делают только пауэрлифтерские движения, говорят что они «не в форме». Все мы приседаем, что у всех разное телосложение. У некоторых большие квадрицепсы, у других большие ягодицы и бедра, у третьих мощные бицепсы бедра. Для меня очевидно, что если одна мышечная группа развита лучше другой, то менее развитые мускулы тормозят прогресс.

Каков ответ? Вы должны делать подсобные упражнения для отстающих мышечных групп. Но перед тем, как увеличивать тренировочный объем подсобными упражнениями, вы должны привести себя в форму. Рост ОФП позволит делать больше работы в подсобных упражнениях. В взрывной и скоростной работе периоды отдыха между подходами должны быть 45-60секунд. Мышцы должны быть «горячими» или должна чувствоваться небольшая усталость. Это увеличит напряженность тренинга. Если вы не можете так заниматься, вам надо делать малые тренировки на ОФП. Вы можете улучшить свою ОФП малыми тренировками, которые вы можете делать в дни отдыха или перед основными тренировками.



Чак Вогепол и я делаем тяжелые гиперэкстензии, работу на пресс, широчайшие, иногда делаем тренировки на реверсивную силу после дня максимальных усилий в приседе. Малые тренировки в течении недели увеличат ваши шансы увеличить вашу сумму в тройке. Некоторые из этих тренировок нужны для развития специальных сил, другие для восстановления. Они необходимы «чистым» лифтерам. У нас занималось много «чистых» лифтеров, которым помогли дополнительные тренировки. Дополнительные тренировки хороши для атлетов не употребляющих допинг, но не для безмозглых. Если их не делать, не будет и прогресса. Многие из вас, засранцев, играли в американский футбол в старшей школе, и тренировались по 2-3 раза в день. Вы тогда были «чистыми», так какая разница? Если делать эти тренировки регулярно, вы не сможете перетренироваться.

Помните как вы присели 180? 230? 270? 320? Но сейчас вы приседаете 360кг. Как вы стали сильнее, если не делали дополнительных тренировок? Вы просто годами систематически повышали свой объем работы. Вы просто увеличили свою ОФП.

### **Работа с санками**

Есть несколько способов увеличить работоспособность. Один из методов, которые мы используем в Вестсайде – это тяга санок для бедер и ягодиц. Мы делаем тягу санок с лямкой, приклепленной сзади к поясу. Мы шагаем длинными, широкими шагами, поддерживая вертикальное положение тела, работаем ногами, напрягая бицепсы бедер и ягодицы. Для спортсменов, занимающихся метаниями, это обычная практика.

Я научился тяге санок у Эскила Томассона, из Швеции. Прежде чем он переехал в Коламбус, Огайо, он ездил в Финляндию, чтобы узнать, почему так много финнов имеют приличные результаты в тяге. Многие из этих лифтеров были дровосеками. Им постоянно надо было вытягивать бревна на площадку, к трактору.

Другой стиль тяги санок- с двумя концами, взятыми руками на уровне коленей. Наклоняем торс и делаем длинные шаги. Это прекрасно прорабатывает бицепсы бедра. Для проработки бедер, нижнего пресса, накиньте петли на голени и тяните санки ногами. Василий Алексеев ходил в воде по колено, примерно по 1000 шагов после тренировки. Это примерно то, что мы делаем, только мы можем добавлять и уменьшать вес для регулирования сопротивления.

Для роста внешней и внутренней поверхности бедра накиньте петли на голени и передвигайтесь приставным шагом сначала в одну сторону, потом в другую. Для роста квадрицепсов и передней поверхности бедра, закрепите трос спереди на поясе и идите спиной вперед.

Для начала, я рекомендую делать 6 проходов по 60 метров каждый. Используйте один вид тяги санок, пока не почувствуете, что можете сделать больше. Мы делаем эту работу в день скоростных приседов, в пятницу, и в день максимальных усилий, в понедельник, и дополнительно делаем во вторник и субботу, с весом в 60% от предыдущего дня. Это способствует восстановлению.

Для ног, верха спины и хвата, толкайте или тяните груженную тачку. Это сильно помогло моему порванному колену. Я благодарен Джесси Келлуму за это упражнение. Он использовал его для реабилитации колен у профессиональных игроков в американский футбол. Умеренная работа с тачкой хорошо отражается на низе мышц бедра. И опять же, начинайте с 6 проходов по 60 метров. Только когда вы привыкли к этой работе, увеличивайте количество проходов.

Давайте вернемся к тяге санок, но теперь рассмотрим тягу санок для верха тела. Джордж Хэлберт увеличивает массу верха тела с их помощью. Есть много способов делать тягу санок. Один из них имитирует сведение рук перед собой в тренажере. Начните движение с руками за спиной. Медленно тяните руки вперед. Медленно идите вперед, позвольте отягощению оттянуть ваши руки назад и опять тяните вперед.

Вы также можете поднимать руки перед собой ладонями вниз. Для широчайших, начните движение с руками за спиной и поднимайте руки ладонями вверх, как при апперкоте. Чем длиннее движение рук, тем сильнее работает верх спины. Идя спиной вперед, вы можете делать движение как при гребле, для работы над задними дельтами, можете тянуть вверх, или разводите руки в стороны.

Хороший реактивный метод для жима лежа это удержание лямок в прямых руках перед собой, движение должно быть рывками. Это очень тяжелое упражнение, но оно хорошо развивает реверсивную силу. Работу с санками для верха тела делаем на время, не на расстояние. Смешивайте разные стили тяги санок. Начните с 5 минут, и дойдите до 20 минут. Я работаю 30-40 минут. Идите медленно и не дергайте санки. Только в реактивном методе для жима лежа надо дергать санки. Используйте правило 60%. Сделайте тяжелую тягу санок в первый день, а в последующие дни уменьшайте вес каждый день в течении трех дней. Вернитесь к тяжелому весу на четвертый день. Тоже самое для тяги санок для низа тела и для передвигания тачки. Это работа быстро улучшает работоспособность и способность восстанавливаться. Этот стиль сопротивления для тех, кому нужна сила и мощь. Это верно и для тяжелоатлетов и для игроков в американский футбол, и для всех, кому надо увеличить работоспособность для превосходства над другими.

В общих чертах, есть несколько способов тянуть санки:

1. вперед, санки приклеплены к поясу сзади
2. спиной вперед, санки приклеплены спереди к поясу
3. тянуть, наклонившись вперед
4. тянуть приставным шагом
5. тянуть вперед, разгибая руки
6. вперед, движение руками как при жиме лежа



7. тяга вращением
8. тяга вперед, как при подъемах на дельты
9. тяга руками, идя спиной вперед
10. идя спиной вперед, разводить руки в стороны
11. идя спиной вперед, подтягивать руки для работы на задние дельты
12. прикрепив ляжки к голени, спиной вперед
13. прикрепив ляжки к голени, лицом вперед

Работа над ОФП очень распространена в легкой атлетике за границей, но в США ее всё еще игнорируют. Был проведен эксперимент в Университете Питтсбурга главным тренером по силовой подготовке, Бадди Моррисом, вместе с экспертом по спринту, Джоном Дэвисом, который много раз использовал ОФП для роста результатов в беге. Джон работал вместе с многими профессиональными игроками в американский футбол. Как сказал Джон: «Я никогда не видел ни одного американского атлета из командных видов спорта, которому бы не помогла работа на ОФП. Без крепкой базы, прогресс будет слабым, и не даст дойти до генетического предела. Средний прогресс в беге на 40 ярдов за 8 недель составлял 0.25 секунды. Эта работа не для слабого сердца, поскольку объем выполняемой работы очень велик».

### **Дополнительные тренировки**

Я читал о великом китайском бойце, по имени Чен Фейк. Когда он был ребенком, он был маленьким и слабым и отставал в развитии. Он спросил у тренера, как ему догнать других учеников. Тренер подумал и сказал: «Пока другие спят после обеда- тренируйся. Пока они спят ночью- тренируйся». После следования этому совету в течении нескольких лет, Чен Фейк обогнал других, и стал Гранд-мастером в Тай-джи-джуань.

Если вы хотите стать сильнее, вы должны делать больше работы. Но как? Мы знаем, что тренировка должна длиться 45 минут, или по крайней мере 60 минут, не больше. Если тренироваться дольше, упадет уровень тестостерона и сожжется вся энергия. Таким образом, можно исключить вариант с длинными тренировками. Но нам надо проводить больше времени в спортзале. Это можно сделать, делая больше тренировок в неделю. Вестсайд держит три рекорда из двенадцати в жиме лежа. Как? Мы используем динамический метод, тренируясь с весами в 60% от максимума для развития силы: стартовой и реверсивной силы, а с помощью резиновых лент устраняем фазу замедления в жиме лежа. После жима лежа, делаем тяжелую работу на трицепс, широчайшие, дельты для развития абсолютной силы в каждой мышце. Это мы делаем в воскресенье. В среду, мы работаем на максимальное усилие со штангой. Есть много основных упражнений, но делаем только по одному за тренировку (к примеру, жим лежа на полу, наклонный жим, жим с цепями). Помните, только одно за тренировку. После него делаем максимальную работу на трицепс, широчайшие, дельты. Все тренировки должны быть меньше часа. В октябре 1999 года, у нас было 8 атлетов, пожавших 272кг и более. Самый большой жим тройной массы тела (310кг при весе 103кг), мировой рекорд в 298кг в категории 100кг, мировой рекорд в 318кг в категории 110кг, и мировой рекорд в 330кг в категории 125кг, и это все рекорды людей, что занимаются у нас. Как мы это сделали? Мы добавляли специальные тренировки. Эти тренировки мы делаем по 20-30 минут. Они предназначены для увеличения работоспособности или для ОФП.

К примеру, Джорж Хэлберт и Кенни Паттерсон, делают две дополнительные тренировки в неделю. Они их делают в понедельник и пятницу. Каждая тренировка начинается с

трицепса. Они используют разные упражнения, такие как разгибания с гантелями или штангой, разгибания на блоке с большим количеством повторений или большим весом, отжимания, или много повторные метания медицинбола. Тоже самое и для дельт и для широчайших. Эти тренировки нужны для улучшения восстановления и увеличения работоспособности. Почему это настолько важно? Чем больше дополнительных тренировок делают Джордж и Кенни, тем более тяжелыми могут быть их основные тренировки. Если вы хотите сделать больше, ваши тренировки должны быть тяжелее. Это значит они должны быть интенсивнее и объемнее. Нужно также быть в состоянии восстанавливаться после таких тренировок.

Есть три главных метода восстановления:

- Анаболики: конечно же, они не подходят для «чистых» лифтеров.
- Терапевтический: массаж, сауна, плавание, лед, электростимуляция и тд.
- Малые тренировки: длина тренировки не более 20-30 минут, и их надо делать в первые 24 часа после основных тренировок.

Преимущество этих тренировок в том, что их можно использовать для развития отдельных мышечных групп, требующих внимания или для восстановления. К примеру, у лифтера большие руки, но при более детальном рассмотрении у него слаборазвитые дельты и широчайшие. У него может быть хороший жим, но сколько бы он жал, если бы дельты и широчайшие соответствовали по развитию другим мышцам? Конечно же его жим был бы больше. Для этого нужны дополнительные тренировки. Если этот лифтер будет продолжать игнорировать свои отстающие мышечные группы, то его жим не будет увеличиваться. Кроме того, есть риск травмы, если не обращать внимания на слабые места. Ни анаболики, ни массаж не спасут вас от слабых мышечных групп.

По старой советской системе было положено 10-16 тренировок в неделю. В американском футболе – 3 тренировки в день. Это 15 раз в неделю, и никто не думает, что это неправильно. Приведу пример наших основных и дополнительных тренировок. В приседе и тяге используются одни и те же мышцы, поэтому в скоростной день мы делаем приседы с весом 50-60% от максимума, в нескольких подходах и иногда делаем тягу, 4-8 синглов с весами в 50-70% от максимума. И присед и тягу делаем в скоростной манере. После них делаем подсобные упражнения на ягодицы, бицепсы бедра, пресс. Мы выбираем упражнения, в которых работают как минимум две мышечные группы одновременно: разгибания тела бицепсами бедра в станке для гиперэкстензий, обратные гиперэкстензии, протяжки, тяга санок. Они экономят время, и очень продуктивны. Пресс тренируйте стоя.

В день максимальных усилий, мы делаем максимальную работу в гуд-монингах, приседах на очень низкий ящик с разными грифами, в тяжелой тяге санок, в тяжелых тягах в наклоне или тягах в раме. В дополнение к весу используем цепи и резиновые ленты для дополнительного сопротивления. В день максимальных усилий делаем 2-4 подсобных упражнения после основного упражнения. Дополнительные тренировки могут состоять из тяги санок.

Приведем к примеру несколько тренировок. Тяните санки 10 минут, затем делайте разгибания тела бицепсами бедра в тренажере для гиперэкстензий 5 минут и пресс 5 минут (всего 20 минут). Делайте обратные гиперэкстензии 10 минут, широчайшие 10 минут, пресс 5 минут (всего 25 минут). Делайте протяжки 10 минут, пресс 10 минут, шраги с гантелями 5 минут (всего 25 минут). Любая комбинация будет работать.

Джонни Паркер, долгое время бывший тренером по силовой подготовки у «Patriots», рассказал мне историю о старом советском тренере. Джонни спросил его, что будем делать в понедельник, после воскресной игры. Тренер ответил: «Качать ноги». Джонни спросил: «А что во вторник?». Тренер ответил: «Качаем ноги». Джонни спросил: «А что в среду?». Тренер опять ответил про ноги. Джонни сказал: «Подожди». Тренер рассмеялся и объяснил, что над ногами работаем каждый день, меняя упражнения. Именно это мы и делаем. Мы постоянно меняем упражнения, не давая телу приспособиться к стимулу. Каждый может смешивать и подгонять под себя 2-3 подсобных упражнения для короткой, интенсивной тренировки длиной не более 30 минут. Можно тренироваться как нижнюю так и верхнюю часть тела. Начните с двух дополнительных тренировок в неделю, и медленно продвигайтесь к 3-4 в неделю. Чем выше ваш уровень, тем больше дополнительной работы вам требуется. В пауэрлифтинге, как и в любом другом спорте, чтобы стать лучше, надо делать больше работы.

Помните, надо использовать упражнения для строительства мышц. Мышцы можно тренировать тяжело и часто. Большие мышечные группы можно тренировать каждые 72 часа, малые группы каждые 24 часа или меньше. Если бы бейсбольные тренеры поняли бы это, то возможно они бы использовали ротацию в три дня, работали с командой частями, пока другие члены команды отдыхают. Невозможно выиграть 30 игр подряд, если вы используете пятидневную ротацию. Все упирается в ОФП и СФП.

Давайте рассмотрим бейсболистов, к примеру тех, кто делает хоумран. Кен Гриффи младший прекрасно проявил себя в начале сезона. Его телосложение говорило, что он уделял небольшое внимание ОФП. В результате в конце сезона он исчез с поля из-за мелких травм. С другой стороны, можно видеть Сосу и Мака, которые делают тренировки по ОФП, кроме бейсбольных тренировок. Выполнение этих тренировок позволяет им держаться весь сезон в форме.

Дополнительные тренировки работают для бойцов и для игроков в бейсбол, и конечно же сработают на вас. Они помогут вам выложиться в третьих попытках в приседе, жиме и тяге. Помните, в жиме – 2 дополнительные тренировки в неделю: тренируем трицепсы, дельты, широчайшие, верх спины и пресс. Делайте по 2-3 упражнения в каждой тренировке, которая не должна длиться более 30 минут. Меняйте упражнения по необходимости. Дополнительные тренировки в приседе и тяге тоже должны быть не дольше 30 минут и должны включать в себя работу на пресс, мышцы спины, бицепсы бедра и ягодицы. И опять же, не более 2-3 упражнений за тренировку. Всегда тренируйте пресс плюс 1-2 других упражнения. Главная цель – восстановление и прогресс отстающих мышечных групп до уровня сильных мышц. Мы должны учиться тренироваться по научным принципам. Человек, который не развивает свой разум, не сможет развить и тело.

## **Планирование дополнительных тренировок**

Чтобы преуспеть в пауэрлифтинге, вы должны быть прежде всего очень быстрым и сильным. Тренировочная программа должна на 50% состоять из тренировки абсолютной силы. Тренировки разделяют 72 часа. А что делать в этот промежуток? Вы можете делать малые тренировки, длиной по 15-30 минут.

Для начала возьмем жим лежа.

*Тренировка #1:*

Тяги книзу, разгибания с гантелями, подъемы на боковые дельты. Всегда делайте работу на пресс.

*Тренировка #2:*

Тяга штанги в наклоне и четыре подхода жима гантелей до отказа. Используйте вес, с которым можете сделать 15-20 повторов. Делайте лежа, лежа на наклонной скамье, на скамье с обратным наклоном, сидя. И опять же пресс.

*Тренировка #3:*

Три подхода подъема гантелей на грудь сидя. Используйте вес, с которым можете сделать 20 повторений. Тяги гантели в наклоне, 2-4 подхода, и 2 подхода отжиманий до отказа. Пресс.

*Тренировка #4:*

Два подхода жима на 25 повторов. Используйте разные хватки- широкий, узкий, обратный. Также сделайте подтягивания, обратные «бабочки» и пресс.

*Тренировка #5:*

Один из наших атлетов в категории до 90кг, Сони Кершнер, сделал жим в 186кг и застропорился. Он начал делать разгибания на трицепс с розовыми резиновыми лентами, закрепленными на двери у него дома. Соблюдая строгую форму выполнения упражнения и умеренный темп, он делал 100 повторов 3 раза в неделю. Шесть месяцев спустя он официально пожал 213кг.

Все вышеупомянутые тренировки надо делать быстро и без остановок. Кроме дополнительной мышечной массы, это увеличит работоспособность. Как вы видите, есть бесчисленное число комбинаций, которое можно использовать. Помните, что надо часто менять упражнения и всегда думайте, как вы можете улучшить свой жим лежа. Тренировка должна быть длинной 15-30 минут. Начните с одной малой тренировки и добавьте вторую тогда, когда привыкнете к первой. Для приседа и тяги дополнительные тренировки общие. Очень важно делать работу на пресс на каждой тренировке. Иногда можно делать специальные тренировки только для пресса.

*Тренировка #1:*

Протяжки, подъемы ног в висе и тяга гантелей в наклоне.

*Тренировка #2:*

Обратные гиперэкстензии и пресс.

*Тренировка #3:*

Тяга санок привязанных к поясе, тяги и пресс стоя.

*Тренировка #4:*

Тяга санок, прикрепленных к голеням и тяги книзу.

#### *Тренировка #5:*

Подъемы тела бицепсами бедра в тренажере для гиперэкстензий, подъемы ног в висячем положении с весом и подъем гантелей на грудь.

#### *Тренировка #6:*

Выпады, наклоны в стороны, скручивания.

#### *Тренировка #7:*

Гуд-монинги с резиновыми лентами и тяги с упором в грудь.

#### *Тренировка #8:*

Приседы на ящик с резиновыми лентами, прикрепленными к полу и поясу. Не снимайте ленты между подходами. Потом прикрепите ленты к верху рамы и делайте сгибания на пресс стоя с лентой.

#### *Тренировка #9:*

Прикрепите ленты к низу силовой рамы и делайте сгибания ног с лентой сидя на скамье. Затем сделайте подъем ног в висячем положении с цепями, прикрепленными к лодыжкам.

*Тренировка #10:* Гуд-монинги с лентами. Пропустите ленты за поясом и встаньте на них ногами. Вторую ленту накиньте на шею и также встаньте на нее ногами. Когда используете ленты, напрягайте мышцы осторожно- работа с лентами очень утомительна.

Я обрисовал все в общих чертах. Используйте 1-3 упражнения за тренировку.

Ограничьте время тренировки тридцатью минутами. Также можно делать растяжку.

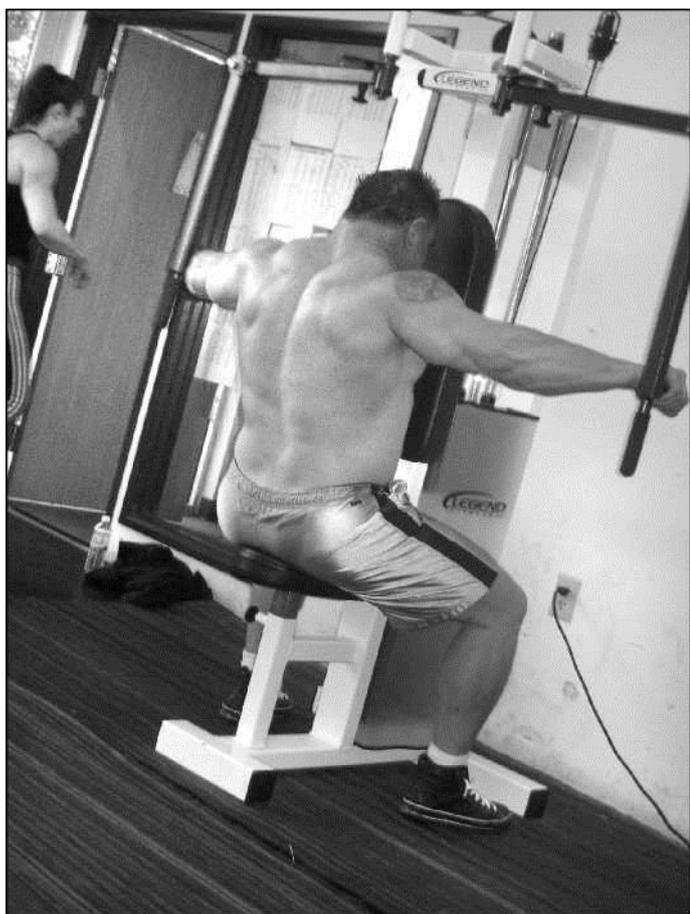
Эти дополнительные тренировки нужны для развития отстающих групп мышц. Когда вы работаете без пауз, вы улучшаете свою ОФП. В других видах спорта, могут понадобиться дополнительные тренировки на ловкость, гибкость и скорость.

Есть много лифтеров, кто потянул или присел больше 360кг и сделал сумму 900кг и более без химии, и я знаю, что нет больших успехов без научных знаний. Нужно понять, что большие мышечные группы восстанавливаются каждые 72 часа, малые каждые 24 часа или быстрее. Таким образом, в течение недели можно заниматься чаще.

Пауэрлифтинг, даже со всей новой экипировкой, находится во многих световых годах позади других видов спорта. Есть улучшения в разных видах спорта. Но лифтеры по-прежнему занимаются как пещерные люди. В ИПФ отказываются принимать монолифт, и в итоге, лифтеры поднимают столько, сколько они бы подняли на безэкипировочных соревнованиях. Что дальше? Мы идем назад, не вперед. Используйте в своих интересах новые технологии и научный подход к тренингу.

### **Основы тренинга в пауэрлифтинге**

Когда я был маленьким, я помню как строил шалаш. Я работал очень тяжело работал над фундаментом, был готов начать копать, но мой пес залаял и пытался привлечь мое внимание.



Я понял, что он пытается указать мне, что я начал строить шалаш на соседской территории. И действительно, соседка смотрела из окна и смеялась надо мной. Я возненавидел ее, но и она и мой пес были правы- я строил фундамент не там. Годами спустя, после разговоров с сотнями лифтеров, я понял, что многие из них строят свой фундамент не там, и я говорю о лифтинге.

### **Жим лежа**

Эти лифтеры читают слишком много бодибилдерских журналов и строят базу для своего большого жима используя упражнения на грудь и бицепс. Точно также как и я, они начали строить фундамент не в том месте. Они делают очень много работы на грудь, что выключает руки из жима лежа, создает избыточную нагрузку на грудь и убирает широчайшие из жима. Это приносит травмы груди. Знакомо? Я слышал, как так называемые эксперты говорят, что широчайшие не помогают в жиме. Очевидно, что эти начитанные эксперты не опытные в жиме. Достаточно посмотреть на всех великих жимовиков – у них у всех хорошо развиты широчайшие.

В Вестсайде мы учим всех лифтеров опускать штангу с помощью широчайших. Широчайшие работают в качестве стабилизатора и удерживают штангу на прямой линии. Опускание штанги с помощью широчайших и рук готовит базу для взрывного усилия трицепсов в концентрической фазе. У лифтеров, которые опускают штангу только руками, штанга трясется и «гуляет», что вызывает травмы груди. Хуже этого- только травмы ротаторов плеча, которые появляются от излишнего вращения плеча. Вам возможно говорили, что надо жать по направлению к голове.



Это неправильно. Штангу надо жать по прямой линии. Почему? Во-первых, прямая – это кратчайший путь между двумя точками. Во-вторых, нет вращения плеча, поэтому резко уменьшается риск травмы для ротаторных манжет плеч и груди. Как соблюдать эту технику? Вы должны построить правильный фундамент. Это требует огромного объема работы в первую очередь на трицепс, потом на дельты, и широчайшие. Я говорил ранее, что у многих есть травмы плеч и груди, но слышали ли вы о травмах трицепса?

Это потому, что трицепсу не уделяется столько внимания, сколько нужно. Для начала, выберите 3-5 упражнений для трицепса: разгибания с гантелями, с прямым грифом, или JM-жимы. Разгибания со штангой можно делать с цепями или резиновыми лентами. Используйте одно упражнение пока трицепс не устанет. Завершите работу на трицепс жимами на блоке, чтобы проработать те части мышц, до которых не «достали» разгибания. Чередуйте разные типы разгибаний, чтобы делать трицепс все сильнее и сильнее. Каждые 3-6 недель меняйте упражнение. Всегда используйте большие веса.

Дельты тренируем также. Над передними дельтами можно работать со штангой, гантелями, на тросовом тренажере или делать подъемы с блином. Опять же, увеличивайте вес и повторы. Можете работать над боковыми дельтами путем подъема гантелей, на тросовом тренажере и на задние дельты, стоя, работая на тренажере тяги книзу. Тяните ручку к лицу, груди или к голове. Также хороши подъемы на грудь с гантелями и обратные «бабочки». Помните, надо менять разные упражнения для дельт- для передних, боковых и задних.

Это правильный фундамент, необходимый для огромного жима. Одно примечание: когда ваш трицепс становится сильным, попробуйте растягивать гриф в стороны во время жима. Лучше всего это чувствуется при выполнении жима лежа обратным хватом. Когда вы делаете это, вы включаете трицепс на полную.

## **Присед и становая тяга**

Практически в каждой статье о приседе, есть рекомендация делать дополнительные упражнения для ног, такие как жимы ногами, разгибания\сгибания ног в тренажере. За исключением сгибаний ног без тренажера, это все неправильно. Если у вас плохой присед- в этом виновата поясница. Я узнал это из статьи Билла Старра в «*MILQ*».

Если вы сильно разовьете квадрицепсы, то скорее всего вы спрессируете в приседе. Это принесет две проблемы: боль в коленях из-за слишком сильного напряжения в мениске и проблема с прохождением параллели в приседе. Если ваши колени будут выходить вперед, то гипотетически вы можете коснуться коленями пола, но ваш таз будет выше параллели.

Сгибания ног хороши, но они не настолько эффективны, как подъемы тела бицепсами бедра в тренажере для гиперэкстензий. Сгибания ног развивают подколенную часть бицепса бедра, но не ту часть, где он приклепляется к ягодице. Поскольку присед- многосуставное движение, бицепс бедра работает и в подколенной части и в части, которая крепится к ягодице. Поэтому предпочтительнее делать подъемы тела бицепсами бедра в тренажере для гиперэкстензий. Они хороши и для приседа и для тяги. Кенни Паттерсон недавно потянул 295кг, свой личный рекорд. Ему понадобились всего 12 недель работы над подъемами тела бицепсами бедра в тренажере для гиперэкстензий. В СССР их использовали спринтеры, а Фред Хэтфилд использовал их для достижения приседа в 455кг. Они также помогли Мэтту Димелю присесть 460кг.

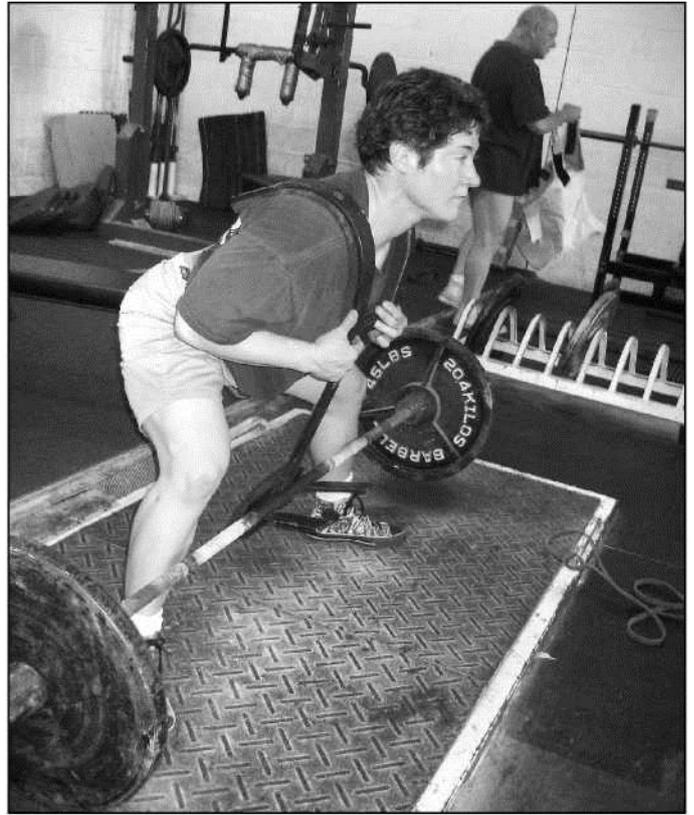


Так что нужно для правильного фундамента в приседе? Бицепсы бедра играют большую роль. Мы также делаем много гудмонингов разных видов. Бицепс бедра работает очень тяжело во всех видах гудмонингов, кроме гудмонингов сидя. Гудмонинги – упражнение, в котором мышцы спины и ягодицы работают больше чем в приседе.



Есть три наших самых любимых упражнения для бицепсов бедра. Поразительно действует на бицепсы бедра тренажер для обратных гиперэкстензий. При измерении напряжения прибором EMG, напряжение на этом тренажере вдвое превышает напряжение при выполнении румынской становой тяги. Также хороши подъемы тела бицепсами бедра в тренажере для гиперэкстензий. Все в Вестсайте их делают. Вы должны быть достаточно сильным чтобы делать их. Также эффективны протяжки, на нижнем блоке. Встаньте спиной к нижнему блоку, схватите ручку между ног и отойдите на несколько шагов. Позвольте тренажеру утянуть ваши руки назад, между ног, разогните ноги, и вернитесь в первичное положение. Это взорвет ваши бицепсы бедра. Все эти три упражнения также напрягают и ягодицы.

Для увеличения силы спины делайте подъемы спиной, гуд-монинги, обратные гиперэкстензии и разные виды приседов: с безопасным грифом для приседа, с устройством Манта-рей, приседы со штангой на груди. Большинство из этих приседов, как и гуд-монинги, можно делать с цепями, резиновыми лентами или расцепителями веса. Когда вы используете Манта-рей, безопасный гриф для приседа или делаете приседы со штангой на груди, вы изменяете расстояние между низом спины и центром грифа, отчего ваши разгибающие мышцы спины работают тяжелее, чем в каком-либо другом упражнении.



Поскольку большинство мышц, участвующих в тяге, участвует в приседе, у нас один день максимальных усилий и для приседа и для тяги. Мы всегда работаем на широчайшие в этот день. Работу на широчайшие и шраги делаем в последнюю очередь. В тяге книзу, мы меняем ручки и хват, чтобы проработать широчайшие под разными углами. Также работаем и в гребном тренажере. Мы также часто делаем тяги с упором в грудь, тяги одной рукой. Делаем шраги со штангой и гантелями, так как они помогают в жиме лежа.

Мы делаем большое количество тяг санок. Это строит огромную силу бедер и ягодиц. Мы тянем по 60 метров за подход. Делайте 6 подходов с весом, который не заставляет вас сильно наклоняться вперед. Если возможно, делайте их после дня приседа и тяги. Это активный отдых, который работает на восстановление и на увеличение общей работоспособности. Также хороши приседы стоя на коленях.

В приседе и в тяге брюшные мышцы очень важны. Некоторые в Вестсайде качают пресс каждый день. Я не рекомендую делать скручивания, потому что это просто трата сил. Когда вы приседаете или тянете, ваш пресс работает на выпрямление ног. Именно поэтому вам надо делать подъемы ног в висе. Также можете делать наклоны в стороны. Ваши боковые мышцы пресса делают большую работу, потому как они прикреплены к бедрам и спине. Статическая работа на пресс тоже важна. Учитесь упираться животом в пояс во время приседа и тяги. Для сгибаний тела и для подъемов ног в висе мы часто используем цепи и резиновые ленты.

Пресс работает также и в приседах Зерхера. Возьмите штангу в локтевые сгибы, поднимите на уровень груди. Приседайте, давя животом наружу. Если вы волнуетесь за свою талию - вы занялись не тем видом спорта. Чем сильнее пресс - тем он больше, также как и другие мышцы.

Помните, после основного упражнения в приседе, жиме или тяге, делайте 3-4 подсобных упражнения для этого движения. Если вы выберете правильные упражнения, вы не только станете более сильным, но также улучшитесь и ваша общая форма. Мышечные группы, такие как грудные, квадрицепсы, бицепсы, и другие «показушные» мышцы легко развить. Бедра, низ спины, бицепсы бедра, ягодицы - это те мышцы на которые никто не смотрит, но

они делают всю работу. Обращайте все свое внимание на функциональные мышцы, а не на «эффектные». Если вы хотите построить будущее, то вы должны построить прочный фундамент.

# ПОДСОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ – ТРЕНИРУЕМ МЫШЦЫ

Мы выполняем наши подсобные упражнения, такие как разгибания на трицепс, работа на широчайшие, работа на низ спины, пресс в макроциклах длиной 2-6 недель. Каждый макроцикл координируем с нашими днями динамических усилий.

Контролируя объем подсобной работы для отдельных мышечных групп, делайте это инстинктивно. Задумайтесь, работает ли это упражнение на вас? Как ваше тело отвечает на него? Иногда лучше разделять подсобную работу на отдельные тренировки. В дополнительные тренировки можно сделать во много раз больше работы, потому как между основной и дополнительной тренировкой был отдых, или были применены какие-либо методы восстановления: лед, джакузи, массаж. Простой отдых позволяет восстановиться.

Нагрузку в подсобных упражнениях увеличиваем в течении первых трех недель волнообразного цикла. К примеру, если вы делаете подъемы тела бицепса бедра более трех недель подряд, ваш прогресс остановится. Мы в Вестсайде рекомендуем делать подсобку настолько тяжело, насколько возможно. Если так делать, то можно прогрессировать и после этих трех недель. Лифтер просто меняет упражнение на другое, похожее на предыдущее. Это сопряженный метод. Как вы можете видеть, мы в Вестсайде используем этот метод во всех разделах тренинга. Можно даже постоянно менять методы восстановления. Вы должны учиться регулировать тренинг в этой манере для достижения успеха.

Упражнения можно разделить на три категории:

1. общие
2. направленные
3. специфические

К общим относятся обратные гиперэкстензии, подъемы тела бицепсами бедра, прыжки на ящик, обратные сгибания, работа на широчайшие, пресс, разгибания на трицепс, и работа на приводящие\отводящие мышцы бедра. К направленным относятся гуд-монинги, приседы с весом на поясе, тяги с плинта или в раме, жимы лежа на полу, жимы в раме или с досок и жимы гантелей. Специфические: приседы на ящик, жим узким хватом, жим широким хватом, тяга в стиле противоположном соревновательному.

В Вестсайде мы используем все три категории упражнений каждую неделю. Мы делаем их одновременно. Почему? Если конкретный тип силы не тренировать в течении трехнедельного периода, потеря в силе будет 10% или более. Это справедливо и в отношении гибкости, координации и даже в отношении к гибкости.

## Упражнения на спину

Многие лифтеры тренируются с неразвитой спиной. Они часто спрашивают меня, что надо сделать, чтобы уменьшить риск травмы в приседе или в тяге. Я ломал свой пятый поясничный позвонок дважды. В 1973 году я потянул 304кг в категории 82,5кг. Через некоторое время после этого, я сломал позвонок, делая гуд-монинги. В 1983 году я опять сломал его, подскользнувшись на обледеневшей дорожке у дома. Врач предлагал мне удалить два межпозвоночных диска, зацементировать и убрать спинальный блок. Я отказался.

Успешно оправившись после этих травм, я обнаружил много способов работать над спиной и предотвращать травмы у наших лифтеров. В 1973 году, у меня не было этих знаний. В 1974 году я ходил 10 месяцев на костылях. Одни из самых важных открытий для меня были хиропрактики. Из-за моей неподвижности, моя спина была искривленной. Две недели я боялся пойти к хиропрактику. Я ненавижу больницы, в конце концов я сломался и пошел. К моему удивлению, после этого моя спина стала себя чувствовать лучше, и я был в состоянии опять тренироваться. Однако моя проблема вернулась, и спина болела долгое время.

В 1975 году моя спина все еще оставалась хрупкой. Именно тогда я начал делать обратные гиперэкстензии. Через вращение крестца безопасным путем и накачивания крови, моя спина вылечилась до той степени, что я смог потянуть 322кг в категории до 90кг. Я нашел еще несколько упражнений в течении этих лет, и после повторного перелома в 1983 году я восстановился намного быстрее. На этот раз я использовал акупрессуру и акупунктуру для ускорения восстановления. Мне также делали инъекции кислорода прямо в мышцы, что очень помогло. Кроме прогрессивных медицинских методов, мы нашли множество упражнений для спины и пресса, которые устраняют недостатки низа спины.

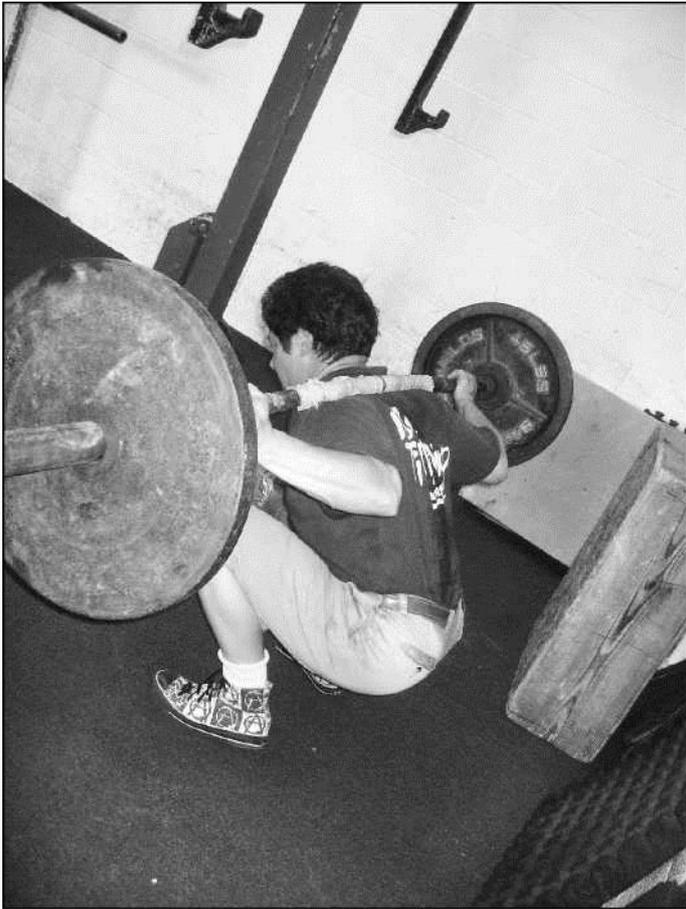
В приседе и в тяге, правильность движения зависит от сохранения правильного положения спины. Это требует как сильной спины, так и сильного пресса. В Вестсайде мы делаем максимальное усилие для приседа и тяги в один день - понедельник. В обоих движениях используются одни и те же мышцы. Это сохраняет энергию для подсобных упражнений для обоих движений. Давайте поговорим о выпрямляющих мышцах спины и том, как и их развить.

### *Гуд-монинги*

Мы часто используем гуд-монинги в качестве упражнения максимального усилия. Мы используем много разных вариантов, с резиновыми лентами, цепями, расцепителями веса для дополнительного сопротивления. Также можно менять постановку ног. Работайте на максимум в 1-3 повторениях. В качестве дополнительного упражнения, делайте подходы по 5-10 повторений.

Мы используем следующие варианты гуд-монингов:

*Наклонные гуд-монинги:* Поставьте штангу на плечи, как при приседе, или чуть ниже, наклонитесь, округляя верхнюю часть спины и поясницу. Наклоняйтесь так глубоко, как хотите. Лифтерам с тонкой талией проще наклониться. Это упражнение строит выпрямляющие мышцы спины, бицепсы бедра и ягодицы, растягивая ноги и спину одновременно. Наклонные гуд-монинги с прямыми ногами строят выпрямляющие мышцы спины и увеличивают растяжку бицепсов бедра.



*Гуд-монинги с выгнутой спиной:* Этот вид гуд-монингов развивает статическую силу в выпрямляющих мышцах спины, сохраняя спину выгнутой в приседе и тяге. Опускайтесь так низко, как можете опуститься не теряя выгнутой спины.

*Силовые гуд-монинги с выгнутой спиной:* Используйте очень широкую постановку ног и очень низкое положение штанги, не сгибайтесь, а наклонитесь, до того момента, пока штанга не выйдет за колени. Можно использовать большие веса. Это не четверть-присед. Помните, штанга должна выйти вперед за колени.

*Присед комбинированный с гуд-монингом:* Это упражнение важно для обучения растягиванию всех мышц участвующих в приседе и тяге. Используйте среднюю ширину постановки ног, и низкое положение штанги на спине. Наклонитесь вперед, пока спина не будет параллельна полу, опустите поясницу и таз в полный присед. Чтобы встать-распрямите ноги. Это очень эффективное упражнение для развития силы и растяжки. Вы можете почувствовать, как глаза вылезают из орбит в нижней точке упражнения.

*Гуд-монинги сидя на плинте:* Сядьте на плинт на уровень параллели и наклонитесь. Это выключит ноги из движения, что важно, если у вас травма или большой живот.

*Гуд-монинги сидя на полу:* Гуд-монинги выполняемые сидя на полу очень эффективны. Сядьте на пол, наклоняйтесь с пустым грифом. Наклоняйтесь так глубоко, как можете. Дышите глубоко, расслабьтесь. Не выгибайте спину, чтобы вернуться к начальной позиции, начинайте движение с пяток. Это увеличит вашу гибкость.



*Гуд-монинги с нижней точки:* Подвесьте штангу на цепях в силовой раме. Таким образом вы можете начать движение с нижней точки, что положительно отразится на вашей тяге. Ано Туртиаинен поднял 405 кг во время подготовки к 2002 WPO Finals на турнире Арнольд Классик. Ано использовал гриф с выемкой, но можно в принципе использовать и безопасный гриф для приседа.

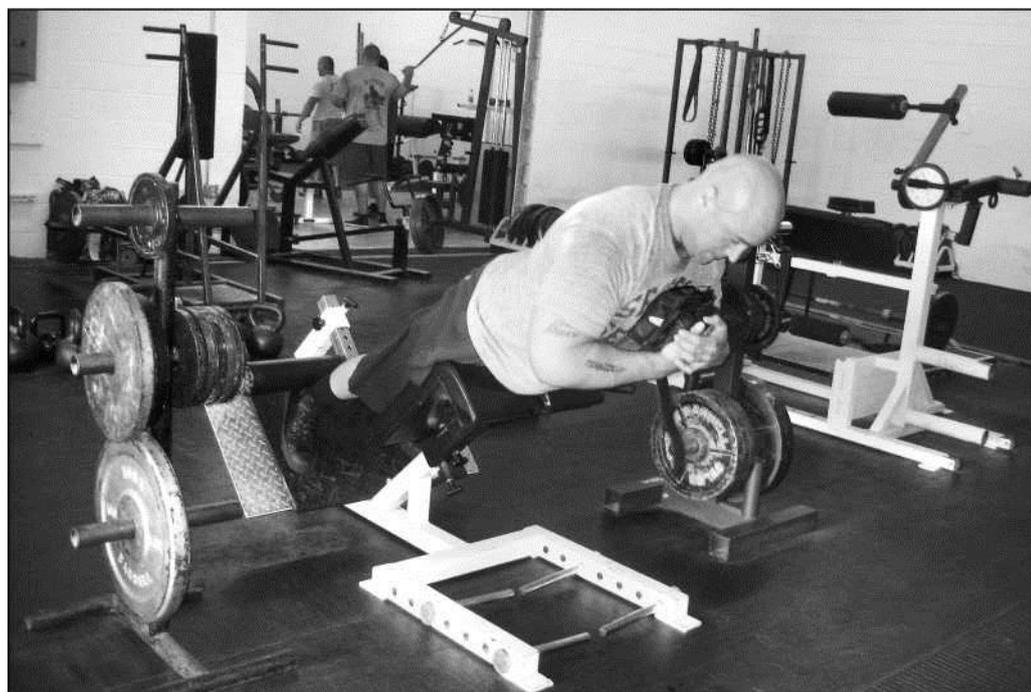
*Гуд-монинги в тренажере «Back attack»:* Мы делаем много гуд-монингов в тренажере «Back Attack». Этот тренажер очень удобен для гуд-монингов. У него есть упор для лодыжек, подушка для живота и ролик, который вы толкаете спиной. Естественно мы добавляем в этом упражнении резиновые ленты. Делаем 6-10 повторов в подходе с тяжелым весом.

Для гуд-монингов можно использовать несколько специальных грифов. Гриф с выемкой, гриф Баффало, безопасный гриф для приседа- самые эффективные. Мы можете менять приложение силы используя расцепители веса, резиновые ленты или цепи. Вы можете работать с тяжелым весом и маленькими цепями, легким весом на штанге и большим количеством цепей, утяжелять эксцентрическую фазу при помощи расцепителей. Эти комбинации известны как контрастный метод. Внимание: использование резиновых лент может вызвать отсроченные посттренировочные боли, из-за перегрузки в эксцентрической фазе.

Теперь изолированные упражнения.....

#### *Подъемы спиной или гиперэкстензии*

Мы их делаем на специальной скамье, с фиксацией ног, поддержкой торса, в то время как вы лежите лицом вниз. Скамья может быть параллельной полу или 45-градусной. Опускайте верх тела, пока ваша голова не окажется около пола. Затем разогнитесь, но не выгибайте излишне спину. Делайте 3-8 повторений, и пытайтесь каждый раз установить новый максимум.



Вольдемар Базановски, олимпийский чемпион по тяжелой атлетике 1968 года, мог делать это упражнение с весом 102кг на 4 повтора. Разгибания спины можно делать с вращением или с наклоном в бок, для боковых мышц пресса.

### *Протяжки с прямыми ногами*

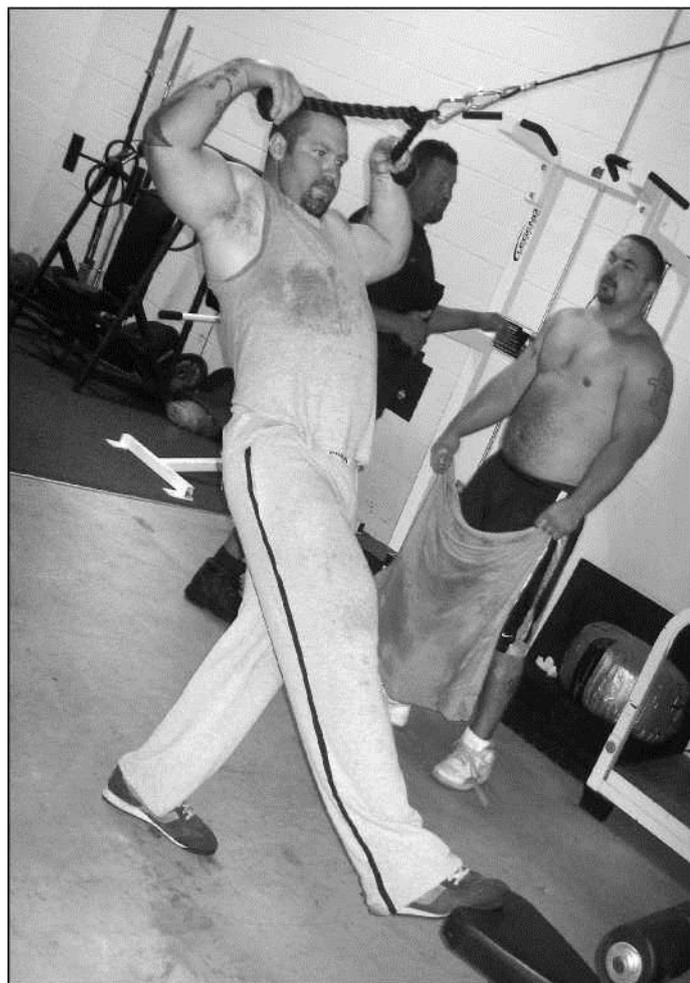
Протяжки с прямыми ногами реально напрягают низ спины. Для разнообразия, можете встать на плинт или делать полуприседы, чтобы нагрузить бицепсы бедра. Работайте на нижнем блоке, протягивая трос между ног, повернувшись спиной к блоку. Если делать упражнение с прямыми ногами, упражнение нагружает низ спины. Используйте большое количество повторов, иногда до отказа. Если согнуть ноги, будут работать ягодицы.

### *Обратные гиперэкстензии*

Обратные гиперэкстензии по оказываемому эффекту для мышц спины ни имеют равных. Кроме того, что они нагружают низ спины, они вращают крестец. На каждом повторе, в крайней нижней точке, в этом упражнении открываются межпозвоночные диски, что улучшает циркуляцию спинномозговой жидкости. Это улучшает восстановление.

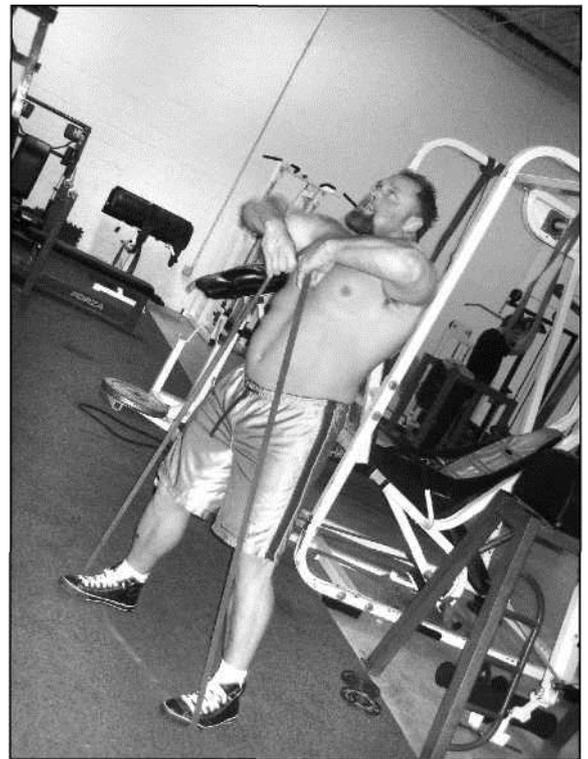
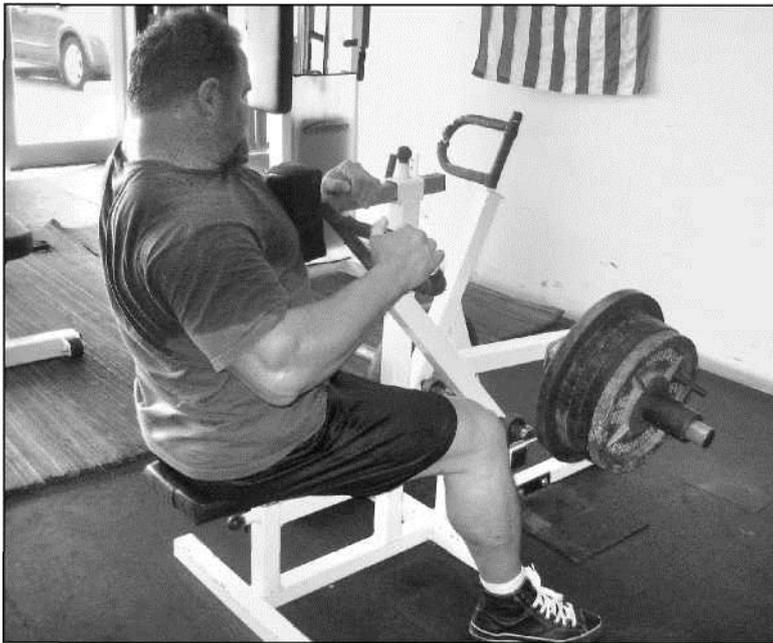
В Вестсайде мы делаем много обратных гиперэкстензий на 45градусной скамье. Этот тип упражнения нагружает не только поясницу, но и бицепсы бедра. Мы из делаем с тяжелым весом, в день максимальных усилий приседа и тяги. Делаем 6-10 повторений, количество подходов зависит от уровня подготовленности. Мы делаем 2-6 подходов.

Обратные гиперэкстензии лучшее упражнение для решения проблем с поясницей. Люди с грыжами и повреждениями позвонков могут делать это упражнение безболезненно. В этом упражнении вращается крестец, и нет никакого сжатия позвоночника, и в тоже самое время работают ягодицы и бицепсы бедра.



Мы используем тренажер для обратных гиперэкстензий с 1975года.

Реальный секрет этого тренажера в том, что он растягивает позвоночник, во время того, как вы строите силу, и одновременно он положительно влияет на восстановление. Мы делаем это упражнение 4 раза в неделю. 2 раза с тяжелым весом и 2 раза с легким. Чак Вогепол и я используем тренажер и перед и после приседа в пятницу, и еще один раз вечером того же дня с легким весом. Повторяем тоже самое в понедельник, в день максимальных усилий. По вторникам, вечером, Эскил Томассон и я делаем еще раз тяжелые обратные гиперэкстензии, но так как они растягивают спину, мы можем делать неоднократно в течении недели. Количество повторов 8-12 в тяжелую тренировку и 15-30 в легкую.



### *Тяга санок*

Одно из самых эффективных упражнений для восстановления спины - ходьба. Это самый естественный способ реабилитации больной спины. Перемещение веса оказывает положительный эффект на низ спины, а самый эффективный способ — это тяга санок лицом или спиной вперед. Тяга санок, как и другие упражнения используется для увеличения силы. Тяга санок тренирует ягодицы, бицепсы бедра, квадрицепсы, в зависимости от типа упражнения. Остальное о тяге санок можете прочитать в разделе ОФП в этой книге.

### *Работа на верх спины и на широчайшие*

В Вестсайде мы делаем огромное количество работы на верх спины. Верх спины играет большую роль во всех трех упражнениях. В приседе, чем дальше на спине находится вес, тем лучше рычаги. Заметьте я сказал дальше, не ниже.

### *Верх спины*

Мы делаем много тяг кверху, чтобы отрастить трапеции. Мы также делаем обратные «бабочки» и подъемы гантелей на грудь, иногда работаем очень тяжело, в нескольких повторах, и мы используем тренажер «Hurricane», многоцелевой тренажер для разных упражнений. У нас есть дискбол из колледжа, который делает 4 подхода по 4 повтора подъемов гантели на грудь одной рукой, с гантелью в 45кг. Кстати, мы не делаем толчок и рывок. Мы делаем тяги всех типов по крайней мере 3 раза в неделю. Парни, которые занимаются только жимом, делают тягу каждую тренировку, то есть 4 раза в неделю. Пауэрлифтеры делают тяги даже чаще. В основе — тяги с упором в грудь. Используем очень тяжелые веса. Среди тяг, которые мы делаем, есть старомодные тяги т-штанги с различными рукоятками, тяги широким хватом, тяги с V-образной рукояткой, тяги одной рукой, обычные тяги в наклоне, иногда с резиновыми лентами.



### *Работа на широчайшие*

Для широчайших хороши подтягивания, с весом или без. Но честно говоря, мы не делаем их очень часто. Все в Вестсайте делают тягу книзу, но каждый говорит, что тяги книзу не делают широчайшие сильнее, силу широчайших мы тренируем другими видами тяг. Мы также делаем упражнения с резиновыми лентами и тягу санок для верха тела. Иногда мы делаем жимы над головой. Жимы над головой мы в основном делаем сидя. В большинстве статей о становой тяге пишут, что надо работать над верхом спины, чтобы преуспеть в тяге. Это конечно хорошо, но поясницу травмируют чаще, чем другие мышцы спины.

### *Приседы Зерхера*

Приседы Зерхера строят приседательные и тяговые мышцы, особенно низ спины. Эд Зерхер придумал брать штангу в локтевые сгибы.

В 1973 году, находясь в категории 82,5кг, я делал приседы Зерхера с весом 145кг и в этом же году сделал тягу с весом в 305кг. Но когда я перешел в категорию 90кг, я уже не мог наклониться и взять с пола штангу в локтевые сгибы. Я стал ставить штангу в силовую раму. По слухам Боб Барнетт, сделал 177кг на 5 повторов в 1967году и сделал тягу в 306кг в категории 75кг. Сейчас мы делаем приседы Зерхера со стронгменской рамой, используемой для упражнения «супер-йолк». Можно делать 1-3 повтора, но я делаю 8-12 повторов.

### *Тяга в стиле, противоположном соревновательному*

Большинство тянущих в сумо, делает тягу классикой, но много ли тянущих классикой делают тягу сумо на тренировках? Тренировка тяги сумо устраним травмы спины. Также это хороший способ контролировать гибкость. Мэрайя Лиггетт тренируем тягу сумо, но на соревнованиях тянет классикой, и потянула 220кг в категории до 60кг.

### **Упражнения на ноги**

Если у вас зажата поясница, то скорее всего у вас зажаты бицепсы бедра. Слабая спина всегда сопровождается слабыми бицепсами бедра. Если в приседах любых типов вы используете обувь с каблуком – вы смещаете нагрузку на квадрицепсы. Необходимо приседать так глубоко, как можете. В зависимости от веса, количество повторов меняется от 5 до 12 за подход. Все вышеупомянутое относится к приседам со штангой или гантелями. Я надеюсь, что некоторые упражнения, которые здесь упомянуты, помогут вас в приседе и тяге. Некоторые из этих упражнений очень старые, другие относительно новые, но все они работают. Вам и вашему тренеру решать, какие из них лучше подойдут вам.



*Подъемы тела бицепсами бедра*  
Это очень продвинутое упражнение. Встаньте на колени на скамье, партнер должен сесть на ваши лодыжки. Медленно опускайтесь из положения стоя на коленях вниз, пока грудью не коснетесь скамьи. Теперь потяните себя назад, как если бы делали сгибания ног в тренажере.

Рекомендую два пути выполнения этого упражнения. Первый- опускайтесь медленно, и задерживайтесь на 3-6секунд в разных точках движения. Это сильно нагрузит бицепсы бедра и ягодицы. Это тренирует верхнюю и среднюю части движения. Вы можете полностью опуститься вниз, коснуться грудью скамьи, а затем подняться при помощи рук, если ваши ягодицы и бицепсы бедра не настолько развиты, чтобы мочь поднять вас. Второй способ- опускайтесь вниз резиновыми лентами, приклепленными так, чтобы уменьшать ваш вес в нижней точке, что поможет вам поднимать себя. Чем сильнее вы становитесь, тем более слабые ленты вам необходимо применять.

Обратные сгибания- одна из форм подъемов бицепсами бедра. У нас есть скамейка, поднимающая спину на 75см. Делаем частичное сгибание ног и разгибание спины одновременно. Задержитесь в верхней позиции. Это упражнение прорабатывает бицепс бедра и в точке крепления к колену, и в точке крепления к ягодице. Обычные сгибания ног в тренажере не могут этого сделать.

### *Становые тяги Димеля*

Встаньте на ширину плеч и возьмитесь руками за штангу снаружи ног. Сначала встаньте с прямой спиной и выгнитесь. Поддерживайте это положение спины, опускайте штангу чуть ниже уровня колена, одновременно приседая. Резко разогнитесь. Делайте 2подхода по 15-20 повторений. Их можно делать 4 раза в неделю, но не более двух недель подряд. Это упражнение назвали в честь моего друга, Мэтта Димеля. Это упражнение помогло ему продвинуться в приседе за 16 месяцев с 372кг до 460кг. Это же упражнение помогло Стиву Вилсону потянуть 393кг.

### *Протяжки*

Протяжки – великолепное упражнение для бицепсов бедра. Встаньте спиной к нижнему блоку. Возьмитесь за ручку между ног. Отойдите на несколько шагов и присядьте, позвольте тросу растянуть ваши ноги. Используйте многоповторный метод. Делайте каждый подход до отказа. Хватит 3-4 подходов. Это упражнение укрепляет место крепления бицепса бедра к ягодице.



### *Приседания с весом на поясе*

Для этого пояса понадобится специальный пояс с креплением для груза. Вес, подвешенный к поясу, заставляет работать только низ тела. Вы могли видеть наш тренажер для приседа с весом на поясе на нашем видео про присед. Эти приседы можно делать и на наклонной поверхности. Не разгибайте до конца ноги.

### *Наклонные приседы*

Их можно делать с устройством Манта-рей. Также можно использовать безопасный гриф для приседа.

### *Приседы на одной ноге*

Делайте их стоя на одной ноге, вторую положите на скамью стоящую позади вас. Это упражнение еще называют спринтерским приседом. Вы можете за что-нибудь держаться, чтобы немного уменьшить напряжение. Самый тяжелый вид приседов на одной ноге- со второй ногой в воздухе: тут вам придется еще и соблюдать баланс.

### *Сгибания ног с резиновыми лентами*

Прикрепите резиновые ленты к низу силовой рамы, накиньте петлю на голени и сядьте на скамейку лицом к раме, и подтягивайте ноги под скамью.

### *Тяга со штангой за спиной*

Это упражнение великолепно увеличивает силу ног для тяги. Если у вас большие бицепсы бедра, вам будет трудно делать это упражнение. Ано Туртиаинен экспериментирует с этим упражнением, пытаясь вернуть ноги в свое тяговое движение.

Приседы также можно делать для развития гибкости. Приведем к примеру несколько видов приседа:

*Приседы с перекатом:* Присядьте так глубоко как можете. Перекатитесь на правую ногу, потом на левую, и встаньте. Присядьте опять и перекатитесь с левой ноги на правую и встаньте.

*Лягушачьи приседы:* Присядьте с руками за головой. В седе, опустите руки между ногами и коснитесь пола.

*Присед с шагом в стороны:* Подпрыгните, в прыжке раздвиньте ноги в стороны и после приземления присядьте. Встаньте и повторите.

*Неравные приседы:* Поставьте одну ногу на плинт высотой 15см и делайте полные приседы.

Разные виды приседов, описанные здесь, предназначены для развития гибкости и подвижности, чего иногда не хватает лифтерам. Различные варианты приседа описаны в книге «*Twisted Conditionin*» автора Бада Джеффри. В этой книге есть советы по пауэрлифтингу, стронгмену.

Мышцы ног также можно развивать толкая машину или ходьбой с нагруженной тачкой. Джесси Келлуму нравится катать тачку в определенные периоды подготовки, ног сильнее, чем у него я никогда не видел. Вы можете делать также приседы со штангой на груди, приседы без веса или индийские приседы на большое количество повторений (20-500)

*Приседы у стены:* Джесси Келлум предложил мне их попробовать. Это статичный присед. Упирайтесь спиной в стену, встав в ту позицию приседа, которую хотите проработать. Упирайтесь 15-60секунд.

### *Плиометрия и прыжки*

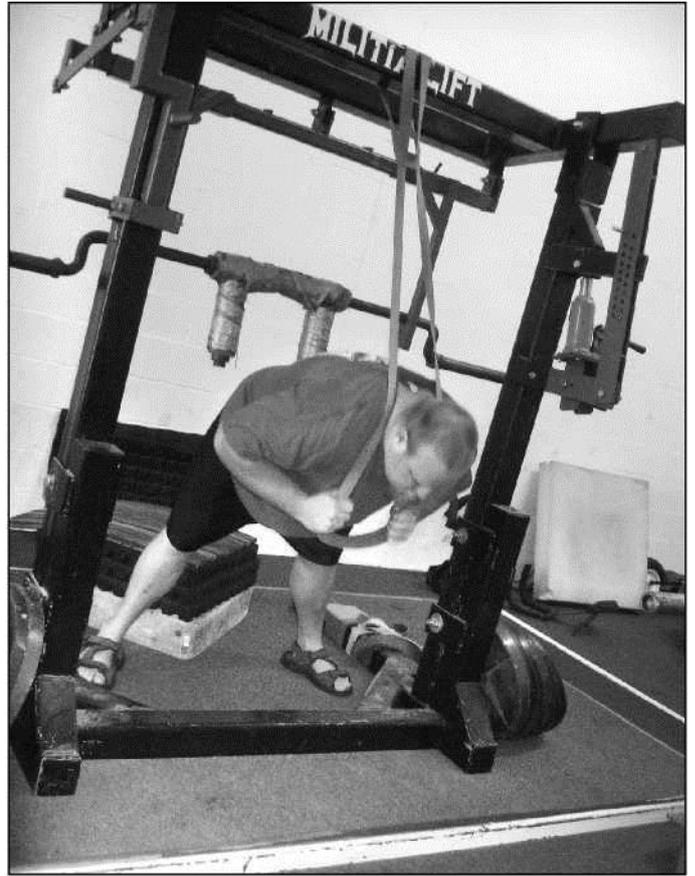
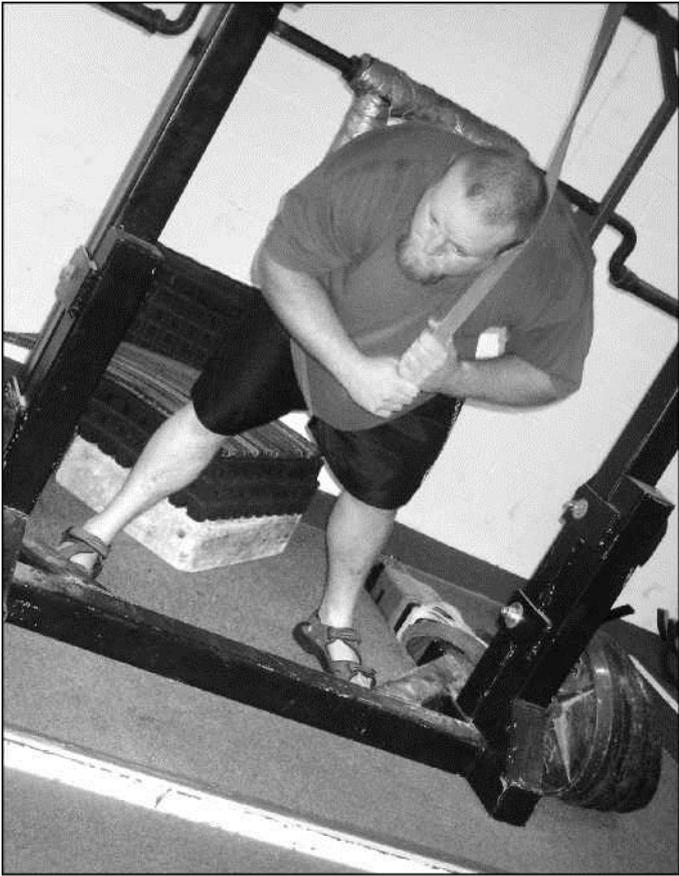
Пол Андерсон делал прыжковые упражнения еще в 1950ых. Он прыгал на плинты различной высоты для улучшения взрывной силы ног. Норм Шомански, великий олимпийский чемпион по тяжелой атлетике, тоже делал прыжки. Он мог запрыгнуть на 120см барную стойку в местном баре. Один из плюсов кинетической энергии в падении после прыжка- это эффект фантомной нагрузки. Используйте плиометрические упражнения правильно.

### **Упражнения на пресс**

Сила пресса очень важна для предотвращения травм спины. Есть много упражнений на выбор для спины и пресса. Некоторые из них будут на вас работать лучше, некоторые хуже. Вот почему нужен большой выбор. Информация в ряде статей в этой книге- результат экспериментирования над нашими опытными лифтерами за многие годы. У нас есть система, которая научит вас учиться самостоятельно. К примеру, вам надо учиться использовать свой пресс правильно, в случае если вы одеваете лифтерский пояс. Вы должны толкать прессом в пояс. Очень важно толкать прессом не только вперед, но и в стороны. Это движение будет начинать распрямлять ноги. Не читайте бодибилдерские журналы. Ваши внешние\внутренние мышцы бедра и пресс должны работать вместе.

### *Работа на пресс стоя*

Мы делаем большую часть работы на пресс стоя. Когда вы деретесь, боретесь, играете в мяч, и конечно же подымаете веса – вы стоите, не сидите. Привяжите мощную ленту к верху силовой рамы, схватитесь за нее и наклонитесь вперед, чтоб лента натянулась. Теперь передвиньте ноги вперед, пока вас не потянет назад.



Это приведет ваш пресс в положение предварительного натяжения. Также можно скручиваться, удерживая медицинбол или рукоятку тросового тренажера за головой. Это эффективно прорабатывает пресс. Захватите резиновую ленту рукой и подтягивайте к поясу, для работы на боковой пресс. В качестве бонуса, можете прикрепить ленту сзади к поясу, и выполнять тягу со штангой или гантелями, одновременно наклонившись вперед. Это прекрасное упражнение для низа спины, бицепсов бедра и ягодиц.



Это всего лишь малый список упражнений, которые помогут устранить травмы спины и что более важно, помогут их предотвратить.

*Наклоны в стороны*  
По моему мнению, наклоны в стороны-самое важное упражнение для пресса. Боковые мышцы пресса работают не только в статическом режиме, но и помогают разгибанию бедер, к

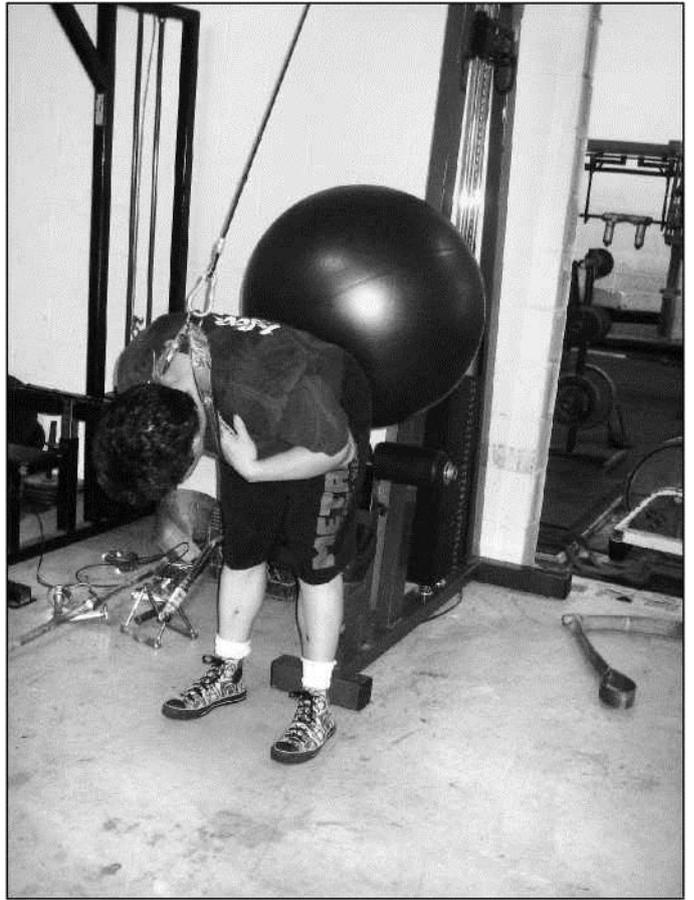
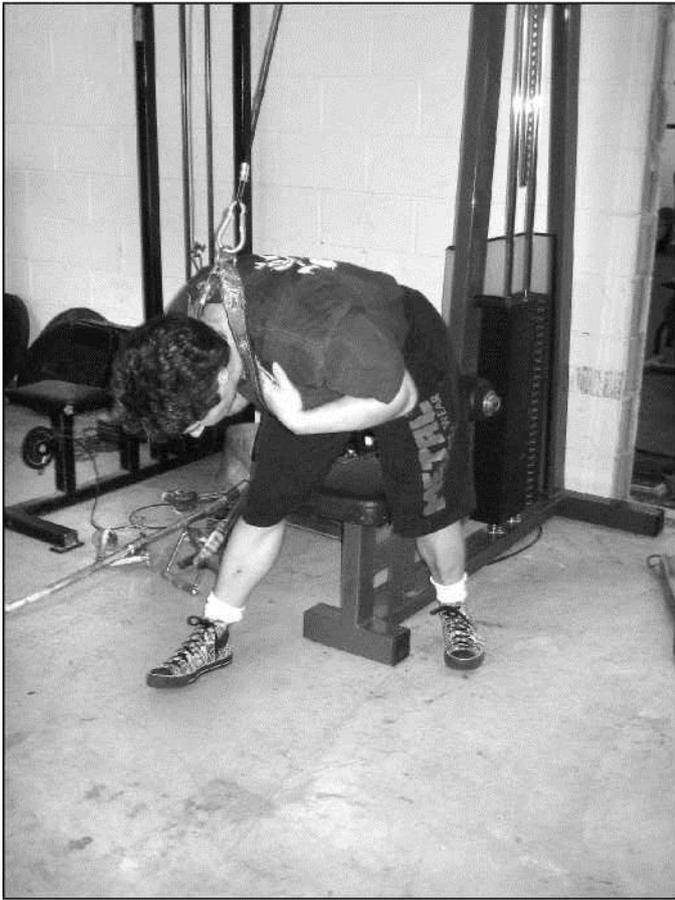
примеру в нижней точке приседа. Вы должны учиться толкать прессом наружу, производить давление в сторону поясе. Лучше всего делать наклоны в стороны с гантелями на время. Держа гантель в руке, наклонитесь и вернитесь в стартовую позицию.

#### *Боковые становые тяги*

Боковые становые тяги нагружают пресс и боковые мышцы пресса. Встаньте рядом со штангой, у правого или левого конца. Схватите гриф одной рукой, подымите вес и удерживайте. Это упражнение развивает боковые мышцы пресса и ягодицы. Мы предпочитаем делать наклоны в стороны в кабельном тренажере. Встаньте боком к тренажеру, схватитесь за ручку, подтяните ее к шее, наклонитесь в сторону от тренажера, и вернитесь в начальное положение. Этот метод немного напрягает спину.

#### *Скручивания стоя с использованием тренажера для широчайших*

Возьмитесь за лямку для работы на трицепса, подтяните ее сзади к шее так, чтобы два конца лямки были на уровне груди, когда вы стоите спиной к тренажеру. Теперь наклонитесь вперед, максимально выталкивая пресс наружу. Большинство лифтеров поначалу очень слабы в этом упражнении, но надо набраться терпения. Используемый вес вырастет, что скажется на вашем приседе и тяге. Используйте легкий вес, много повторов или делайте на время. Мы начинаем нашу тренировку с выполнения этого упражнения в течении 3-5 минут, для разминки пресса и поясницы. Если вы будете быстро добавлять вес, вы поймете, насколько слаб ваш пресс. Сравните ваш собственный вес и вес, установленный на тренажере, и это откроет вам глаза.



Мы в Вестсайде используем несколько вариантов этого упражнения:

- с медицинболом за спиной
- с одной ногой впереди
- с разной шириной постановки ног
- со статическим удержанием в 2-3 точках по 2-5 секунд
- с вращением торса в стороны
- с прямыми ногами или с согнутыми

### *Подъемы ног*

Все виды подъемов ног хороши. Особенно эффективны подъемы ног в висе на турнике. Подымайте ноги, пока не коснетесь ими турника. Это великолепное упражнение для силы и гибкости, и одновременно одно из самых трудных. Вы можете начать делать подъемы с согнутыми ногами, и постепенно прогрессируя, научитесь держать ноги выпрямленными. Если у вас сильные плечи, можете подвешивать вес. Начните с согнутых ног, и чем сильнее будете становиться, тем сильнее выпрямляйте ноги.

Есть несколько видов подъемов ног:

- лежа на скамье
- в висе
- поднимая одну ногу
- с использованием статического метода
- с использованием веса, цепей или резиновых лент
- с удерживанием медицинбола между ног

### *Бревно*

Мы делаем много вращений бревна. Это популярное упражнение у борцов и бойцов смешанных стилей. Если у вас нет бревна, поставьте конец грифа в угол. Захватите другой конец грифа (если есть, используйте ручку) и двигайте гриф от одного бедра до другого. Для более тяжелой нагрузки, делайте это упражнение суперсетом с обратными гиперэкстензиями, тягами, протяжками, гуд-монингами или упражнениями на низ спины. Это позволит вам развить спину во всех направлениях и даст невероятный «памп».

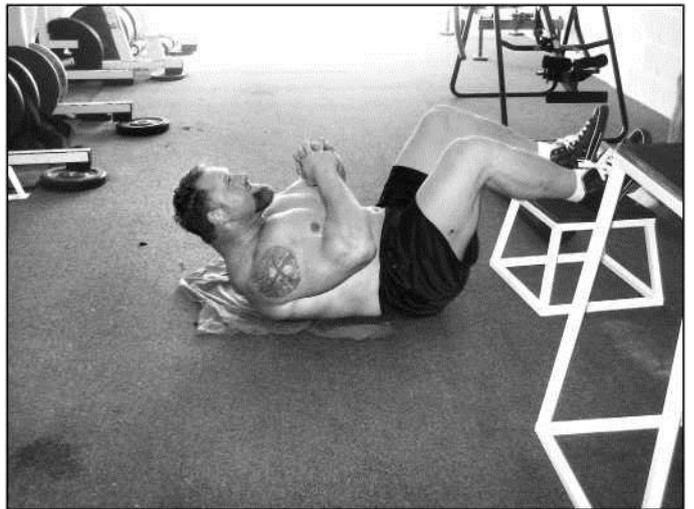
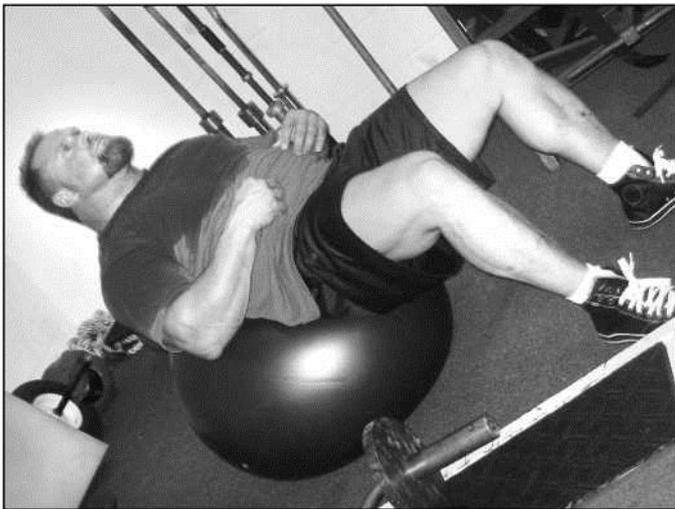
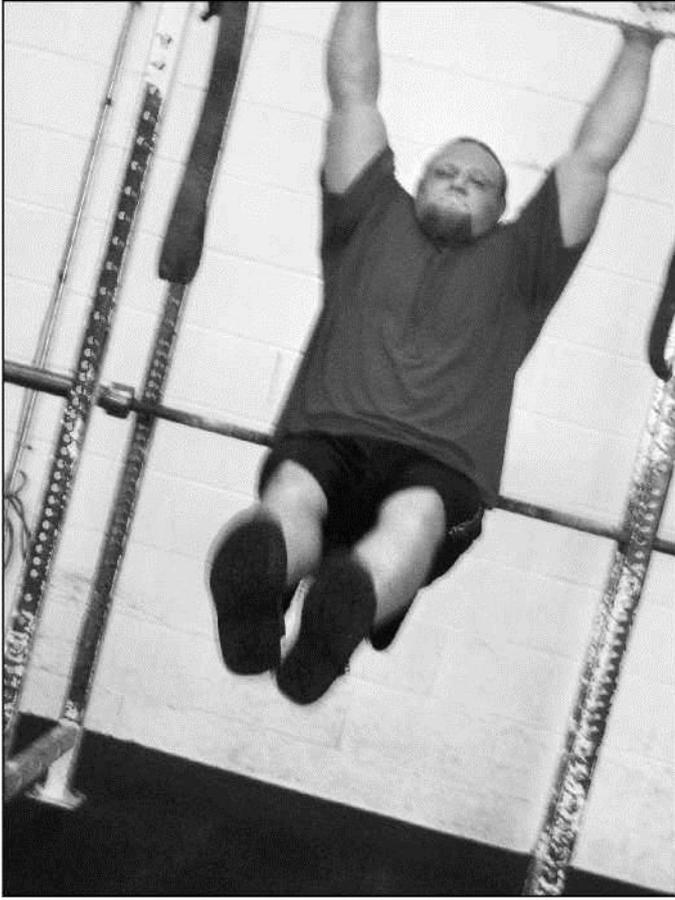
### *Тяги одной рукой*

Этот вид тяги развивает стабильность в движении. Жимы одной рукой или подъемы на грудь одной рукой, тренируют выпрямляющие мышцы спины и боковые мышцы пресса на той стороне тела, что противоположна рабочей руке. Используйте гантели или короткий гриф или попробуйте гири.

### *Скручивания*

Есть много типов скручиваний. Скручивания с согнутыми ногами бесполезны, кроме случая, если у вас слабая спина или живот. Попробуйте эти виды скручиваний:

1. Скручивания с удержанием мяча или подушки между ногами. Это поможет перестроить поясницу, поможет уменьшить нагрузку на спину и увеличит нагрузку на пресс.



2. Скручивания с широкой постановкой ног, как при тяге в стиле сумо.
3. Скручивания на скамье с разным углом наклона. К примеру, можно делать скручивания, зацепившись ногами за турник.
4. Скручивания с весом или дополнительным сопротивлением в виде резиновых лент
5. Скручивания с использование статического метода. Удерживайте определенное положение в течении 3-5секунд.
6. Русское вращение. Держа пресс в статическом напряжении, размахивайте руками с блином из стороны в сторону, одновременно вращаясь из стороны в сторону.

## **Упражнения на трицепс**

Все думают, что жим узким хватом улучшает соревновательный жим. Мы в Вестсайде тоже так считаем. Мы находим новые способы увеличивать жим.

Упражнение которые мы делаем, делаем с максимальным усилием, на 3-5 повтора. От трицепса зависит большая часть вашего жима. Учитесь тренировать их правильно, потому что это ключевые мышцы для огромного жима. С майкой или без, если у вас не будет расти сила, жим не увеличится.

### *Разгибания с гантелями с локтями направленными в стороны*

Один из методов выполнения разгибаний- с локтями направленными наружу, в стороны. Ладони направлены к ногам, а большие пальцы смотрят вниз, к груди. Коснитесь гантелями верха груди. Теперь полностью разогните руки. Это строит сильный дожим. Начните с легкого веса и большого количества повторов, к примеру с 15-20, и потихоньку увеличивайте. Это тяжело, но эффективно.

### *Разгибания рук с гантелями*

Лягте и держите гантели так, чтобы ладони смотрели друг на друга. Опускайте гантели вниз, пока они не коснутся одним концом плеч. Продвиньте локти к голове. Это увеличит напряжение в той части трицепса, которая проходит по внутренней части руки. Отведите локти обратно от головы, но не слишком сильно, и разогните руки. Количество повторов 6-12 в подходе, всего примерно 60 повторов в этом упражнении за тренировку. Вам решать, работать с одним весом во всех подходах, или увеличивать вес в каждом подходе.

Можно делать также:

- на наклонной скамье
- на скамье с обратным наклоном
- лежа на полу
- на простой скамье
- стоя
- с мини-лентами для дополнительного сопротивления

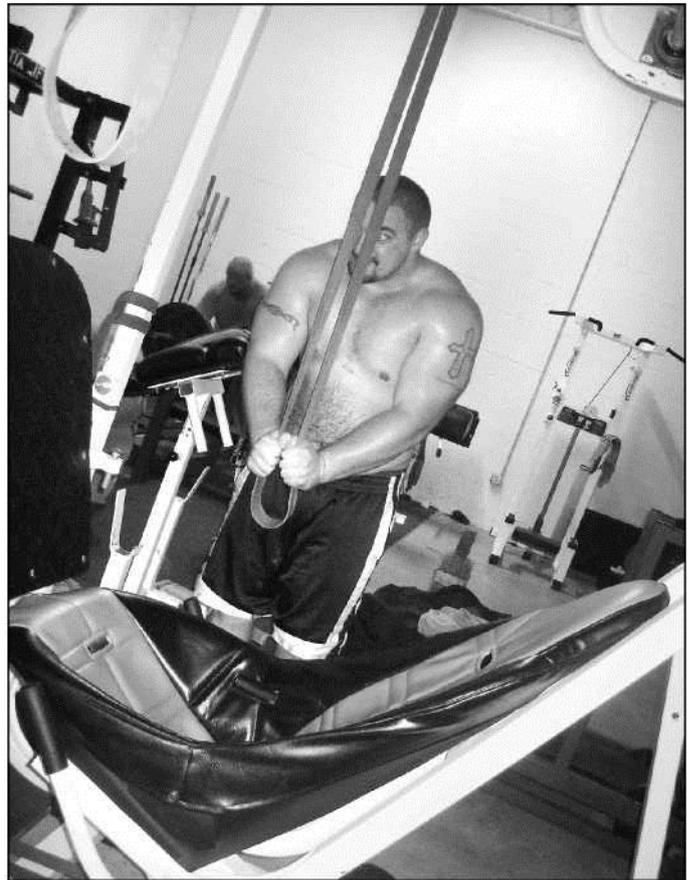
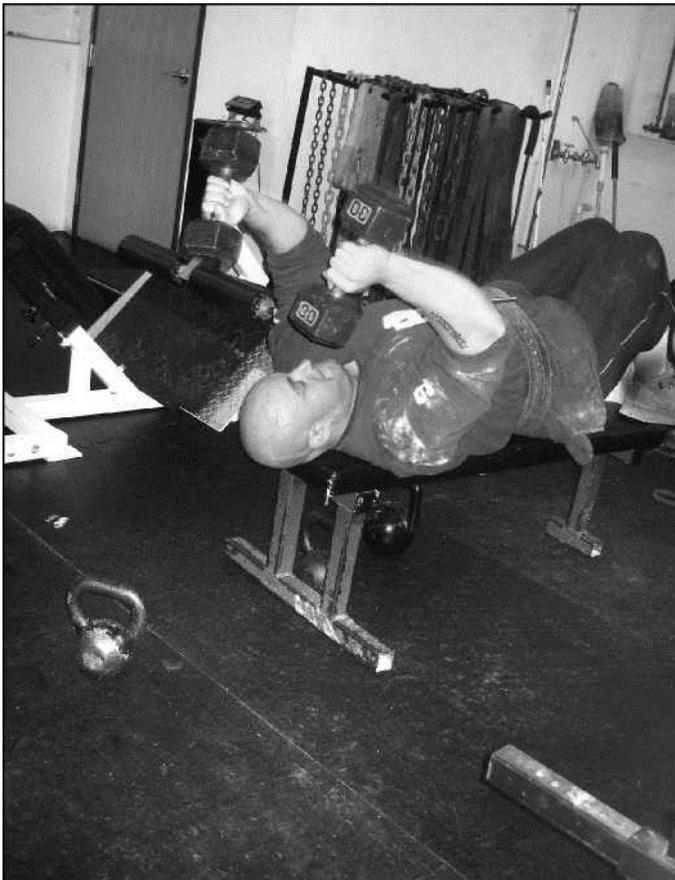


### *Упражнения с лентами*

- Прикрепите ленты к верху силовой рамы и делайте жимы вниз, держась за ленту, на большое количество повторений.
- Делайте разгибания из-за головы с лентами.
- Привяжите к закрепленной ленте ручку от тягового тренажер и делайте жимы вниз.

### *JM-жим*

Другое популярное упражнение- JM-жим. Это упражнение делаем узким хватом, опуская штангу по прямой линии к верху груди, и остановите ее примерно 15см от груди. Локти должны образовывать с телом угол в 45 градусов, таким образом дельты будут выключены из движения, и трицепсы будут делать всю работу. Ладони должны быть ближе к лицу, чем локти с самого начала. JM-жимы названы в честь Джи-Эм Блэкли, который первым показал его нам.



Он был очень предан пауэрлифтингу и много раз участвовал в соревнованиях в США и за границей. Я горжусь тем, что он представляет Вестсайд за границей.

### *Разгибания с прямым грифом*

Помните, что надо локти держать узко. Не используйте слишком узкий хват. Начните движение со штангой над низом груди. Опускайте штангу по полукруглой траектории, двигая локти к голове. Это сдвинет напряжение в сторону локтей, добавив вам силы. Мы строим силу, это не бодибилдинг. Делайте подходы по 5 повторов. Нам не нужно развивать внешнюю головку трицепса.

Можно делать также:

- на наклонной скамье
- на скамье с обратным наклоном
- лежа на полу
- на простой скамье
- с мини-лентами для дополнительного сопротивления
- с цепями

Можете опускать штангу ко:



- лбу
- носу
- подбородку
- горлу

Чем ближе к горлу вы опускаете, тем больше вы нагружаете локти.

Выполнение специальных упражнений бережет наших лифтеров от травм и позволило мне войти в элиту USPF, через 24 года после нескольких серьезных травм.

Я надеюсь, вы видите как подсобная работа сочетается с нашими тягами в раме, тягами лент, специальными видами приседов. Есть большое количество упражнений для верха и низа спины, которые дополняют упражнения «большой тройки». Одно упражнение может быть причиной успеха или неудачи.

# ПЛИОМЕТРИЯ И ПАУЭРЛИФТИНГ

Плиометрию начал развивать Юрий Верхошанский в 1958 году, после того, как увидел тренировку атлетов, занимающихся тройным прыжком. Он был удивлен энергией отскока после каждого приземления в тройном прыжке. Этот энергичный отскок стал основанием плиометрии. Плиометрия оказалась жизненно важной в тренировке как взрывной, так и абсолютной силы.

Юрий Верхошанский считается отцом плиометрии. Его работа над шоковым тренингом была хорошо задокументирована в начале 1970ых. Упражнения включали в себя : прыжки в глубину, подскоки, работа с медицинболлом и несколькими специальными приспособлениями. Что такое шоковый тренинг? Это система импульсных действий в течении короткого периода времени, начинающаяся в конце эксцентрической фазы и начале концентрической фазы. Это процесс быстрой растяжки, сопровождаемой высвобождением силы.

На Земле ускорение свободного падения 9.8метров в секунду. Когда атлет прыгает с ящика на пол и сразу же подскакивает, то выделяется энергия – кинетическая энергия. Эта кинетическая энергия передается в мягкие и в соединительные ткани тела. Помните, вы должны быть способны присесть два собственных веса, прежде чем начать использовать плиометрию. Весящему 135кг будет опасней прыгать вниз, чем весящему 70кг. Почему? Это опасно. Кинетическая энергия растет когда увеличивается или масса или скорость:  $K_E = mv^2/2$ . В этом уравнении, как вы можете видеть, увеличение скорости объекта дает большую выгоду в кинетической энергии, чем увеличение массы объекта. Если вы увеличиваете скорость, кинетическая энергия растет по экспоненте.

Скорость можно увеличить с помощью резиновых лент. Если вы просто спрыгнете с ящика на пол, ускорение вашего движения будет 9,8 метра в секунду. Кинетическая энергия пропорциональна вашей массе и скорости. Если две разные массы падают с одной и той же скоростью, то большую силу произведет более тяжелое тело, но если мы увеличим скорость путем добавления резиновых лент, выиграем в силе больше, чем в первом случае.

Второй закон Ньютона: сила=масса помноженная на ускорение. Некоторое время назад мы провели в Вестсайде эксперимент по измерению эффекта от резиновых лент. Мы обнаружили, что при приседе на ящик просто с весом, эксцентрическая фаза составляла примерно 1,6 секунды с весом 250кг на штанге. Однако когда мы поставили малый вес и накинули большое количество резиновых лент, эксцентрическая фаза стала 0,52секунды, то есть в три раза быстрее. Это действует виртуальная сила.

К примеру, лед определенной толщины может выдержать шар массой 22кг, не ломаясь. Но если этот же шар будет двигаться со ускорением 9,8метров в секунду, то он пробьет лед. Он весит столько же, но во втором случае у него есть ускорение. Тоже самое при приседе с резиновыми лентами. Когда мы садимся на ящик, виртуальная сила появляется из ускорения.

Когда мы обсуждаем развитие силы в США, нам на ум приходит тяжелая атлетика. Однако прыжки и плиометрию используют в Европе, так как там применяют более сложные методы тренинга.



Большую силу можно развить с легким весом. Я рекомендую всем, кроме самых легких лифтеров (75кг и меньше), делать только прыжки на ящик для взрывной силы. В-первых, если вы уж собрались делать прыжки, вы должны избегать перегрузки, сначала вы должны подготовить себя к

основным видам нагрузки в своем виде спорта. Вы должны выбрать правильное количество прыжков в неделю и в месяц, согласно годовому плану. Очень важно выбрать прыжковое упражнение, специфическое для вашего тренинга.

В прыжках в глубину нет эксцентрической фазы. По определению, в эксцентрической фазе мышца должна быть активной по мере растягивания. Энергия созданная падением тела –это потенциальная энергия гравитации. Когда тело приземляется, это энергия превращается в кинетическую, которая передается в тело в качестве рефлексивного растяжения.

Это важно, потому как у взрывной силы большая роль в тренинге, потому это не только развивает абсолютную силу, и это также подымает уровень физической подготовки, направленной на решение спортивной задачи. Конечно же есть множество видов спорта, где прыжки являются частью спорта, например игры в мяч или в гимнастика. В них прыжки или плиометрия увеличивают ОФП. В таком спорте, как пауэрлифтинг, взрывную силу можно развивать с помощью реактивного или контрастного метода, то есть с использованием расцепителей веса, резиновых лент, цепей или при помощи прыжков на ящики разной высоты, прыжков в глубину, прыжков в высоту и тд. Эти упражнения строят сильные ноги и бедра.

Важно делать работу, дублирующую движения в вашем виде спорта, в нашем случае дублирующую присед, жим и тягу. Если два тренировочных метода для развития взрывной силы. Первый- использование штанги с дополнительным сопротивлением в виде резиновых лент, цепей, расцепителей веса или комбинации всех трех. Второй метод- введение в программу прыжковых упражнений. У прыжковых упражнений и\или плиометрии самый быстрый темп взрывной силы, потом как сопротивление меньше, а время приложение короче.

Это вызвано мгновенным эксцентрическим растяжением мышц и соединительной ткани, с последующим высвобождением усилия. Конечно же, чем быстрее эксцентрическая фаза, тем быстрее концентрическая фаза, из-за увеличенной кинетической энергии. Как это можно достичь с помощью штанги? Взрывную силу можно развить используя умеренное сопротивление с максимальной скоростью. Это динамический метод. Два простых тренировочных метода дополняют динамический метод: присед на ящик для силы в приседе и в тяге, и жим лежа на полу с гантелями или штангой. В обоих упражнениях, после эксцентрической фазы, многие мышцы находятся в расслабленном положении.

Это сопровождается взрывным концентрическим движением. Это увеличит темп развития силы. Мы также нашли, что концентрическая работа с максимальным усилием увеличивает темп развития силы. При использовании больших весов, скорость будет медленной, но динамическое преодоление большой нагрузки вызывает быстрый темп развития силы.

## Практика плиометрии в Вестсайте

В Вестсайте мы делаем много концентрических приседов, жимов и гуд-монингов, то есть без эксцентрической фазы. Я думаю, что это помогло бы многим тяжелоатлетам в США. Они поднимают свои веса быстро, но все еще не могут выйти на мировой уровень. Давайте рассмотрим контрастные методы. Мы нагружаем на штангу 80% от максимума и 20% грузим на расцепители веса. К примеру, 180кг в верхней точке набираем 145кг на штанге плюс 35кг на расцепителях (но лучше набрать 35кг цепями). После эксцентрической фазы, 20% веса «слетят» со штанги вместе с расцепителями, что сделает штангу легче и будет строить взрывную силу.

Более продвинутый метод- использование резиновых лент, умеренной нагрузки от лент, для ускорения фазы опускания. Ускорение фазы опускания увеличит кинетическую энергию. Легкая нагрузка от лент плюс легкий вес на штанге (40-60% от максимума) вызывает увеличение скорости эксцентрической фазы и добавляет дополнительное сопротивление в концентрической фазе.

Третий метод – это присед на ящик. Всегда используйте ящик для выполнения приседов в ваш день динамического приседа. Учитесь садиться на ящик правильно (по-Вестсайдски). Приседания на ящик позволяют динамически преодолевать статическое состояние, в котором некоторые мышечные группы расслаблены. Это производит более высокий темп развития силы, чем другие виды приседа. Примечание для тренеров по легкой атлетике: при высокой скорости бега, на спортсмена во время бега действует 5-6 собственных весов тела, что вызывает излишнюю травмирующую нагрузку.



Я никогда не видел травмирующей нагрузки в приседе на ящик, так как веса в 5-6 собственных весов не используются в этом упражнении. Четвертый метод- прикрепить к грифу две пары резиновых лент. После первого повтора, поставьте штангу на стойки. Ваши тренировочные партнеры должны снять по одной ленте с каждой стороны, и вам надо выполнить второй повтор.

Еще один метод- облегчающий метод. Прикрепите мощные ленты к верху силовой рамы или монолифта. Вставьте гриф в нижние петли лент. Вес в нижней точке должен уменьшаться на 20%. К примеру, приседающему 340кг, надо сначала нагрузить 70кг, а потом уже добавлять вес. Тренируйтесь с весом в 50-60% от вашего максимума, что хорошо для взрывной силы. Приседающему 340кг надо использовать 170-205кг, 10 подходов по 2 повтора, с короткими периодами отдыха, но не более 60 секунд. Облегчающий метод хорош для жимов лежа на полу, обычного жима, подъемов на грудь, дотягов, швунгов или толчков со штангой или гантелями.

Очень удобно использовать ленты для увеличения скорости эксцентрической фазы. Для взрывной силы верха тела, используйте ленты в баллистическом жиме. Опускайте штангу так быстро, как можете, и ловите ее прежде, чем она коснется груди. Переключитесь на concentрическую фазу так быстро, как можете.

Как можно тренировать взрывную силу в становой тяге? Используйте облегчающий метод. Прикрепите ленты к верху силовой рамы, так чтобы в нижней точке 60кг, нагруженные на штангу, равнялись нулю. Возьмитесь за штангу, потяните, опустите так, чтобы штанга останавливалась в 22см от пола.

Переключитесь и взорвитесь, тяня вверх. Это работает также, как и подъемы на грудь с вися, и служит для той же цели. Используя облегчающий метод, можно получить взрывной старт. Это также работает для взрывной и абсолютной силы. Это подводит меня к вопросу, который мне часто задают на семинарах – почему приседы на ящик лучше, чем подъемы на грудь. Все просто. У приседов есть эксцентрическая фаза, а у подъемов на грудь нет. Эксцентрическая фаза добавляет кинетической энергии к рефлексу растягивания. Многие лифтеры могут делать подъемы на грудь с вися с большим весом, чем обычные подъемы на грудь именно по этой причине. Но помните, вес в приседе может быть намного больше, чем вес в подъемах на грудь, и присед будет более действенным, даже при одинаковой скорости выполнения обоих упражнений. Абсолютная взрывная сила дает больший выигрыш в силе, чем легкая нагрузка с весом тела (т.е прыжки).

Мы в Вестсайд Барбелл используем динамический метод в течении всего года. Его цель не увеличить максимальную силу, а увеличить темп развития абсолютной силы и взрывной силы. Естественно, чем легче нагрузка, тем быстрее темп развития силы.

Начните с обычных прыжков. Резко присядьте перед прыжком, что накопить мышечное растяжение. Прыгайте на ящики разной высоты. Мы делаем прыжки два раза в неделю: умеренные прыжки в среду (не меньше 12, но не более 24 прыжков, на высоту примерно в 70% от используемой в день максимальных прыжков), и максимальные прыжки в воскресенье. К примеру, если вы в максимальный прыжковой день прыгаете на 76,2см, используйте в легкий день ящик в 53,3 см. Если в максимальный- 101,6см, то в легкий 71,1 см.

Джон Стаффорд, после приседа на ящик, делает максимальные прыжки на ящик высотой 111,7см, при собственном весе в 130кг. Его друг и участник олимпийских игр, Джуд Логан, державший рекорд США в метании молота, прыгает на 110-120см ящик. Его лучший результат- 5 прыжков подряд на ящик высотой 137см, при весе 130кг. Увеличение дальности метания снаряда пришло к нему вместе с увеличением высоты ящика в прыжках. Большая скорость, с которой вы отрываетесь от земли, заставляет вас взлетать выше. Во-первых сила мышц становится равной массе вашего тела. Когда сила превышает массу тела, вы летите вверх, пока не достигнете максимальной высоты, где ваша скорость будет равняться нулю.

Если у вас очень медленный старт, можете попробовать следующее. Встаньте на колени на гимнастический мат и расслабьте бедра. Вскочите на ноги. Если у вас получилось, встаньте на колени еще раз. Но на этот раз, возьмите на спину гриф и попробуйте сделать тоже самое. Если получится, то встаньте на колени, держа гриф в районе коленей перед собой, и попробуйте сделать прыжок одновременно со подъемом грифа на грудь. Следующий шаг- из положения стоя на коленях, подпрыгнуть и сделать рывок грифа. Это очень увеличит вашу реактивность.

Для специализации в тяге или приседе, мой любимый метод прыжков таков. Присядьте вниз на низкий ящик высотой 25см. Расслабьтесь и затем подпрыгните на ящик высотой 50см. После разминки, возьмите в руки вес, или используйте жилет с добавляемым весом. Мои передние части ног никогда не были сильными, но с этим упражнением я получил удивительные результаты даже в свои 55 лет. Для большой тренировки достаточно 18-ти прыжков.

Джуд Логан посоветовал мне делать тяжелые прыжки в воскресенье, перед днем максимальных усилий в приседе и тяге, чтобы устранить отсроченный мышечный болевой синдром. Это сработало на мне. Джуд научился этому тренируясь с восточногерманскими атлетами.

Помните некоторые моменты для прыжков:

- Будьте в форме для прыжков
- Делайте их согласно своей специализации
- Планируйте прыжковую нагрузку
- Выполняйте все прыжки с максимальной скоростью

В конце 1960ых, изометрические упражнения делали не только в СССР, но и в США, в команде «York Barbell». Они были очень эффективными, но ими злоупотребляли, потому как не комбинировали их с другими методами сопротивления. Плиометрией также злоупотребляют, а большинстве случаев просто неправильно делают. Плиометрия- всего лишь небольшая часть тренинга взрывной силы.

Многие дети прыгают через скакалку, а это простейшая форма плиометрии. Да, очень важно развивать силу быстро, но поддержание силы также важно для игроков в американский футбол, борцов, бегунов. Все игроки в мяч бегают и быстро и медленно и могут быстро изменять направление движения. Это очень сильно нагружает ЦНС. Если вы хотите быть более взрывным, вам надо увеличить максимальную силу.

В Вестсайде вы можете увидеть Честера Стаффорда, который прыгает на 90см ящик с двумя 32кг гантелями, при собственном весе в 132кг или Андре Генри, который делает 460 прыжков на 50см ящик, при том что он одет в жилет весом 72кг. Никто больше не может сделать этого. Фил Хэррингтон, мировой рекордсмен в приседе, присевший 410кг в категории 82,5кг, тоже может запрыгнуть на 110см ящик. Его присед рос вместе с ростом высоты прыжка. С нами тренируется метатель, который может подпрыгнуть из положения стоя на коленях со штангой в 115кг.

Когда у Джуда Логана, метателя молота, застропорился прогресс, он стал делать прыжки на ящик, чтобы улучшить свои результаты в метании. Он делал подъемы на грудь с весом 200кг, и приседы с весом примерно 350кг. Он прыгает на ящик высотой 140см, при весе 130кг. Джуд уже был силен и он использовал ящик для увеличения скорости своего броска, также как мы применяем прыжки для увеличения приседа и тяги.

В книге «*Explosive Power and Jumping Ability for All Sports*» Старжинского и Созанского вообще не рассматриваются рывок и толчок. Старжинский тренировал двух олимпийских чемпионов, а Созанский специализировался на проблемах тренинга прыжков.

Знаете ли вы, что есть упражнения которые намного лучше обычных рывков и толчков?  
К примеру:

- Приседания стоя на коленях (после касания пятками ягодиц, выпрыгните в полный сед)
- Подъемы на грудь, стоя на коленях (следующий шаг- рывки, стоя на коленях)
- Рывки и толчки с прямыми ногами
- Рывки сидя с распрямыми ногами.

Мы концентрируемся на приседах на ящик и используем контрастные и реактивные методы. Томас Курц писал в своей книге «*The Science of Sports Training*» что взрывную силу можно развить взрывными усилиями: прыжками, бросками, толчками гантелей или штанги. «Это самый легкий и безопасный способ увеличения максимальной силы».

А вы знаете, что присед в широкой постановке ног развивает квадрицепсы также, как и присед в узкой постановке ног, но в широкой постановке также напрягаются мышцы внутренней поверхности бедра, ягодицы, бицепсы бедра? Любой, кто пытается делать максимальный присед, понимает, что широкая постановка дает больший результат. Это было доказано при эксперименте в университете «Ball State». А вы знаете, что в большинстве школьных команд и команд колледжей по американскому футболу делают подъемы на грудь и рывки, но спортсмены уровня NFL их не делают?

А вы знаете, что в подъемах штанги есть фаза замедления? Чтобы ее устранить, надо использовать резиновые ленты или цепи. Они добавляют сопротивление. Ближе к верхней части движения, поднимаемый вес может быть намного больше. Если добавить вес на штангу, штанга будет очень тяжелой в нижней части, и ускорения не хватит, чтобы завершить движение. Если штанга будет слишком легкой, то будет увеличиваться фаза замедления. Использование лент – это контрастный метод. Когда штанга опускается, напряжение от лент снижается. Когда штанга поднимается, напряжение от лент растет, создавая контраст в движении. Контрастные и реактивные методы должны использоваться для развития скоростной и взрывной силы.

## **Взрывная сила ног**

Когда большинство людей смотрят на тренировочную программу Вестсайд, они автоматически думают о пауэрлифтинге. Но правда в том, что система Вестсайд используется и в легкой атлетике и в американском футболе. Я очень горд, что у меня есть фото с Джонни Паркером из команды «Patriots» и Кентом Джонстоном из команды «Packers» на поле «Super Bowl». Они оба провели неделю в Вестсайте, изучили некоторые из наших методов. А недавно Джонни Паркер приезжал к нам еще на неделю.

Пять главных команд по регби из Европы приезжали к нам и имели великолепные результаты. Профессиональные боксеры, бойцы ММА, борцы и другие используют нашу систему. Почему? Наша система развивает взрывную силу ног.

Абсолютная сила контролирует прирост во всех видах силы. Уравнение Хилла показывает зависимость скорости движения от абсолютной мышечной силы:  $v = Ft/m$ . Это уравнение можно увидеть в книге Верхошанского «*Fundamentals of Special Strength— Training in Sport*». Томас Курц в своей книге «*Science of Sports Training*» писал о нескольких путях достижения взрывной силы, но самый простой- увеличение абсолютной силы.

Нужно постоянно увеличивать работоспособность. Это необходимо для прыжков и приседа. Бомпа в 1996 году писал, что для может понадобится 4 года, чтобы научиться работать в плиометрии с высокой интенсивностью. В многих книгах есть описание методов и теории, но ничего не пишется о результатах. Я люблю читать эти книги, но больше я люблю увеличивать результаты.

Так, как вы строите взрывную силу ног? Ее можно достичь используя реактивный метод, прыгая с мягким или твердых поверхностей, увеличивая скорость эксцентрической фазы, приседая на ящик, или при помощи дополнительного сопротивления. Два главных компонента взрывной силы- быстрый темп развития силы и увеличение скорости. Это одинаково относится и к метаниям снарядов и к становой тяге с предельным весом. Здравый смысл и наука говорят нам, что скорость движения зависит от величины используемого внешнего сопротивления. Легкие веса двигаются быстр. Но может ли только работа с легким весом помочь 145килограммовому полузащитнику двигаться быстро? Нет. Поднятие легких весов увеличивает фазу замедления.

У нас в Вестсайде есть экстримальные сильные в приседе атлеты: 518кг в супертяжелой весовой категории, 508кг в категории до 125кг, 465кг в категории до 100кг, 411кг в категории до 82,5кг и женщина, приседающая 261кг в категории до 67,5кг. Последние 4 результата- мировые рекорды. У нас очень взрывные атлеты: есть прыжок на 127см, прыжок на 89см держа пару гантелей по 32кг, при весе 132кг, и прыжок из положения стоя на коленях со штангой в 116кг, при собственном весе в 116кг. Как это было достигнуто? Важную роль сыграл динамический метод. Он не увеличивает максимальную силу, но увеличивает темп развития силы и взрывную силу. Присед на ящик используется для всех видов приседа. Ящик позволяет разделить эксцентрическую и концентрическую фазы. Используем ящик высотой ниже параллели. Отдых между подходами 45-75 секунд. Используем трехнедельные волнообразные циклы.

Используемые проценты 75,80 и 85% от максимального приседа на ящик. На четвертой неделе опять возвращаемся к 75% от максимума. Как отмечено в книге «*Managing the Training of Weightlifters*» Лапутина и Олешко, почти 50% всех подъемов штанги в рывках и толчках должны быть сделаны с этими весами, а мы это применяем к приседу. Для дополнительного сопротивления используем резиновые ленты, приклепленные в грифу. Большая нагрузка от лент устранил фазу замедления. Они также увеличивают скорость в эксцентрической фазе. Увеличение скорости дает экспоненциальный рост кинетической энергии.

Мы проводили эксперимент на Мэтте Смите, который в супертяжелой весовой категории приседает 422кг. Мэтт приседал на ящик с 250кг на штанге, эксцентрическая и концентрическая фаза заняли по 0,9 секунды. Затем мы накинули на гриф резиновые ленты для увеличения сопротивления. Вес стал равен 340кг в верхней точке и 250кг в нижней точке. Из-за дополнительного сопротивления скорость выросла, и эксцентрическая фаза была выполнена за 0,5 секунды. Концентрическая фаза составила также 0,5 секунды. Как Мэтт сделал это с дополнительным сопротивлением в 90кг? За счет увеличения скорости в эксцентрической фазе. Официальный результат Мэтта на данный момент 518кг в приседе. Как вам это результат?

Не только резиновые ленты увеличивают кинетическую энергию, она увеличивается еще и за счет столкновения с ящиком. Тоже самое происходит когда спринтер касается дорожки в беге на максимальной скорости.

*Скоростная сила.* Для работы на скоростную силу 75% нагрузки набираем лентами, 25% весом на штанге. Скорость движения штанги в концентрической фазе должна быть 1,0-1,3метра в секунду. Эти условия работают независимо от уровня силы.

*Силовая скорость.* Для силовой скорости, соотношение напряжения от лент и веса штанги должно быть 50 на 50. Скорость штанги должна быть 0,4-0,5метра в секунду. Когда вы уберете ленты, вы станете невероятным сильным. Использование большого напряжения от лент резко увеличивает скорость эксцентрической фазы, что в свою очередь увеличивает реверсивную силу. Примечание: в этом случае ленты должны давать напряжение и в нижней точке.

Чтобы быть взрывным, надо постоянно становиться сильнее. Это можно проиллюстрировать на примере известного тяжелоатлета, Наима Сулейман-оглы. Его лучший результат в толчке 185кг, а его присед со штангой на груди 235кг. Тяжелоатлеты очень взрывные. Чтобы быть более взрывным, надо быть более сильным, что объясняет разницу в 20% между приседом со штангой на груди и толчком.

Другой пример- метания снарядов. Метаемый объект имеет постоянный вес, а метателям надо постоянно становиться быстрее и сильнее. Мой друг, Джуд Логан, метатель молота, участвовавший в 4 олимпиадах, очень сильный и очень взрывной. Его данные таковы: жим без майки 217кг, присед 350кг, присед со штангой на груди 250кг на 5повторов и 272кг на 1 раз, и подъем на грудь в 200кг. В 1980-ых у него росла сила, но его результат в метаниях застропорился. Некоторые из его восточногерманских друзей посоветовали ему прыгать на ящик. Когда он улучшил свой результат до 5 прыжков подряд на ящик высотой 132см и до одиночного прыжка на ящик высотой 142см, при весе 125кг, его метания начали улучшаться. Я начал использовать этот тип упражнений, после того как начал использовать динамический метод в 1983 году.

Надо увеличивать скорость не только в концентрической фазе, но и в эксцентрической фазе, которая также важна, и об этом мы говорили ранее. Скорость имеет отношение к внешнему сопротивлению. Это может быть причиной того, почему рывки и толчки так популярны для развития взрывной силы. Но если вы решили заняться прыжками, рывки и толчки не нужны. Большинство тренеров будут спорить со мной, но это их путь. Они не пробовали мои способы. В тренировочном центре «Beat» в Цинцинатти, Огайо, Мэтт Вейдерман тренировал Джеймса Тейлора, профессионального игрока в американский футбол, ростом в 185см и весом в 93кг, учил его прыгать на ящик высотой 150см. Тейлор пробегает 40 ярдов за 4,33 секунды. Его лучший присед на ящик 250кг, и он делал присед с весом в 143кг со скоростью 0,8метра в секунду. Джон Харпер делает прыжки на ящик высотой 130см при собственном весе в 122кг, и он 11тый в национальном рейтинге метателей диска. Одно дело - перемещать очень тяжелые веса очень медленно. Другое - перемещать тело так быстро, как это возможно. Как? Прыгать. 107см-минимальная высота прыжков, необходимая для адекватной объема взрывной силы. Мы используем оптимальное количество прыжков, базируюсь на максимальном прыжке.

Мы используем формулу, представленную в таблице Прилепина. К примеру, если ваш лучший прыжок 102см, 75% прыжок- 76см, 80% прыжок -81см, 85% прыжок – 86см. Делая прыжки на ящик высотой примерно в 80% , делайте 15 прыжков за тренировку. Это справедливо и для прыжков с гантелями, с утяжелителями на щиколотках, с утяжеляющим жилетом или с их комбинацией.

Мы в Вестсайде мы делаем много приседов и прыжков с мягких поверхностей. Это заставляет мышцы работать на полную, не ограничиваясь слабостью связок и сухожилий. В двух из трех тренировок мы прыгаем с ящика на ящик. На третьей тренировке мы

прыгаем на самый высокий ящик, и делаем с этого ящика прыжки в глубину, приземляясь на мягкий гимнастический мат. Мы не подпрыгиваем после приземления. Мы только немного сгибаемся вперед при приземлении.

Наша цель прыгать настолько высоко, насколько возможно и за счет этого максимально увеличить присед. Мы делаем это также при помощи ящика. Мы повторяем тоже самое, что и в приседах на ящик. Перед тем как прыгнуть на ящик, мы сначала садимся на другой ящик, расслабляемся и затем прыгаем. Так достигается максимальное усилие.

Силы, которые производят движение, являются внешними, внутренними и реактивными силами. Это было установлено Бернштейном. Опускаясь на ящик, вы набираете кинетическую энергию. Приземление на ягодицы тоже приводит к увеличению кинетической энергии. Вдобавок, если в нижней точке пятки оторвутся от пола и затем хлопнут по полу, значит скорость эксцентрической фазы была значительной. Это комбинация очень эффективно увеличивает прыжковую силу.

Растягивающая (эксцентрическая) и сокращающая (концентрическая) фазы вызывают реверсивную мышечную активность. Взрывная сила находится где-то между силой и скоростью.

## **Использование качелей, развивающих виртуальную силу**

Когда мы делаем обычную плиометрию, такую как прыжки с определенной высоты, ускорение падения составляет 9,8метра в секунду, то есть равна ускорению свободного падения тела. Прыжки в глубину вызывают сильный рефлекс растяжения из-за кинетической энергии фазы падения.

Мы не используем прыжки в глубину. Мы используем качели. Они очень похожи на те, что описаны на иллюстрации 6.12 в книге Зациорского «*Science and Practice of Strength Training*». Эти качели позволяют менять массу и диапазон движения. Наши качели для развития виртуальной силы- тоже самое. Вдобавок мы можем менять скорость движения. Они сделаны, чтобы преобразовывать потенциальную энергию в кинетическую. Так как мы знаем физику, мы понимаем, что увеличение массы не так эффективно, как увеличение скорости для роста кинетической энергии.

Когда сталкиваются неэластичные объекты, нет потери кинетической энергии. Это называется упругим столкновением. Однако у людей немного иначе, из-за ингибирования в миоэлектрических рецепторах. Механическую эффективность (МЭ) изучают много лет. В своих исследованиях Маргариа (1968 год), Канеко (1968 год), Акра и Коми (1986 год) показывают как скорость сокращения или растяжения влияет на величину механической эффективности. Также известно, что во время растягивающе-сократительного цикла изменяется механическая эффективность. Поэтому легко понять, почему качели для развития виртуальной силы (патент 2004года) так эффективны.

Потенциальную энергию связок и сухожилий можно реализовать двумя путями. Если делать медленно, энергия будет выделяться медленно. Если делать быстро, с короткой фазой амортизации, выделяется намного больше энергии. А теперь вообразите преимущество качелей, в которых можно менять массу и скорость.

Об эксцентрической фазе известно многое. Она вызывает мышечную боль, или отсроченную мышечную боль. Эта боль может уменьшить динамическую силу и повредить миофибриллы и соединительные ткани (Фриден, 1983 год). В эксцентрической фазе может производиться больше силы, из-за способности соединительных тканей производить большое напряжение. Это может вызывать увеличение предела прочности

сухожилий и других компонентов мышечного комплекса (Гаретт 1986 год). Когда скорость прогрессивно возрастает в эксцентрической фазе, она позволяет соединительной ткани сопротивляться сильному воздействию, такому, как при прыжках, беге или прыжках в глубину.

Высокая или сверхвысокая скорость эксцентрической фазы очень важна для увеличения результатов. Когда вы приседаете или жмете, вы неизменно будете опускать вес медленнее, если он растёт. Это не способствует скоростной силе. Это тоже самое, как если сказать, что опускать вес медленно- это правильно, а плиометрия – это неправильно. Однако мы знаем, что это не так. Вспомните наш эксперимент с увеличением скорости эксцентрической фазы с помощью большого количества резиновых лент, при малом весе на штанге? Тоже самое верно и для качелей, использующихся для развития виртуальной силы. Использование большого количества лент для увеличения скорости и добавление блинов для смены веса может производить позитивный тренировочный эффект. Увеличение скорости даёт большее увеличение кинетической энергии, чем увеличение веса. Эта кинетическая сила преобразуется в реверсивную силу. Качели важны для развития экстримальной или взрывной силы в прыжках, беге и лифтинге. Это упражнение нельзя продублировать другим способом, потому что другие упражнения будут сильнее напрягать мышцы в эксцентрической фазе и потери в реверсивной силе будут больше.



# ЧАСТЬ III

## ДЕЗИНФОРМАЦИЯ В СИЛОВОМ ТРЕНИНГЕ

Американский подход

Билдерский подход- хорошо или плохо?

Дезинформация о резиновых лентах

Рекомендую прочитать

## МЫСЛИ ОБ ЭКИПИРОВКЕ

Персональная экипировка

Как использовать зимовую майку

Зальное оборудование

## СТАТИСТИКА ВЕСТСАЙД БАРБЕЛЛ

Лучшая десятка

Клубная статистика

## СПИСОК УПРАЖНЕНИЙ

# **ДЕЗИНФОРМАЦИЯ В СИЛОВОМ ТРЕНИНГЕ**

Каждый раз, когда я покупаю новый номер «*Powerlifting USA*», я вижу чудо-программы для приседа, которые подразумевают приседы 3-4 раза в неделю. Это смешно, или по крайней мере не практично для лифтера. Эти четырехразовые программы приспособлены для таких видов спорта как легкая атлетика, регби, и тд, но не для пауэрлифтинга. Это бы убило жим лежа, к тому же, как тренировать тягу в это же время? Если вы в плохой форме, такой тип тренинга сделает ее еще хуже. Если у вас есть слабая мышечная группа, то скорее всего вы быстро получите травму. Если вы хотите научиться боксировать, вы же не боксируете 4 раза в неделю с Майком Тайсоном. В этом случае вы бы быстро оказались в больнице.

### Американский подход

Я умиляюсь каждый раз, когда мой питбуль, Джеки, ловит свой хвост. Он крутится и крутится кругами, все быстрее и быстрее, пока не понимает, что он находится там же, где и был. Моего пса учили 4 недели на воспитательных курсах, и может быть у него есть преимущество перед его человеческими коллегами, обладателями докторских степеней в физиологии, которые все еще рекомендуют метод прогрессивной нагрузки.

Я недавно прочитал статью, написанную американским автором, с докторской степенью. Он описывал годовой план, поделенный на 4 фазы. Первая фаза приспособлена для увеличения мышечной массы и заложения базы.



Но после первой фазы, вы за две недели потеряете 10-15% наработанного. Чем сильнее лифтер, тем быстрее это произойдет. Увеличение массы мышц и увеличение ОФП- это не цели на год, это многолетние цели. Этого можно достигнуть, делая день динамических усилий, в который мы работает только над одним видом силы, и при помощи дня максимальных

усилий, который следует через 72 часа после дня динамических усилий, делая несколько подходов индивидуально отобранных упражнений, плюс упражнения для отдельных мышечных групп, выполняемых в дополнительные тренировки в течение недели.

Что же не так с методом прогрессивной нагрузки, который обычно используют в США? Вспомните, что я говорил о кривой сила-скорость. На ранних стадиях системы прогрессивной нагрузки веса слишком легкие, легкие даже для скоростной работы. Это можно проиллюстрировать на примере легкого мяча. Независимо от того, сколько усилий

вы прилагаете, он не пролетит далеко, если например сравнить с бейсбольным мячом. Вес бейсбольного мяча более подходит к соотношению скорость-сила. Верно то, что можно достичь мышечной гипертрофии в первой фазе, но нам нужно увеличивать мышечную силу, а не размер. Далее в этой системе веса достигают 65-82,5% от максимума.

Некоторое время вы сможете добиваться максимальной скорости, но только если будете работать в этом направлении. Но чем тяжелее становятся веса, тем больше играет роль фактор силы. Хотя и медленно, но вы все равно теряете важный фактор- скорость. Как вы можете видеть, в системе прогрессивной нагрузки нельзя одновременно поддерживать максимальную силу и развивать скорость одновременно.

Есть еще негативные эффекты прогрессивной нагрузки. Ваш тренировочный объем снижается до такой степени, что вы не можете работать на позитивный результат к соревнованиям. Вы можете быть сильнейшим за 2-3 недели до соревнований, но упасть лицом в грязь на соревнованиях. Нужно тренироваться с весами 90% и выше для включения большего числа мышечных волокон, но в случае этой системы с этими весами получится работать всего 6 недель, прежде чем резко снизится эффективность тренинга.

Для максимальной силы используются веса от 30 до 100% и более, кровоснабжение в этом случае ограничено, мышцы сокращаются жестче, что производит больше силы. Дополнительные тренировки с весом или сопротивлением меньше 30% помогают восстановлению, усиливая кровообращение. Десять дополнительных тренировок в неделю- нормальная нагрузка. Выполнение подсобных упражнений для «большой тройки» увеличивает силы и улучшает физическую форму. Концентрируйтесь только на тех мышечных группах, которые помогают вам улучшить в результат в движении или в сумме. К примеру, не делайте присед, а делайте упражнения для приседа, такие как подъемы тела бицепсами бедра, протяжки, обратные гиперэкстензии или приседы с весом на поясе, плюс работа на пресс. Также делайте упражнения для гибкости. Для жима, делайте разгибания на трицепс со штангой, гантелями или лентами, подъемы на дельты, работу на широчайшие, верх спины, и на ротаторные манжеты плеч. При использовании этого метода, мышечная масса будет расти постоянно. Меняйте упражнения для работы над мышцами (сопряженный метод). Это позволит постоянно увеличивать мышечную массу, ОФП, СФП. Вернемся к той статье, о которой я говорил. Там было написано, что вторая фаза – предсоревновательная.

Теперь автор говорит, что теперь надо увеличить абсолютную силу. В этой фазе лифтер делает все упражнения для роста приседа, тяги и жима, такие как работу в раме, гуд-монинге и тд.

Давайте рассмотрим альтернативный метод- метод максимальных усилий. Он включает в себя сопряженный метод, с использование упражнений, похожих на «большую тройку». К примеру для приседа, это приседы с устройством Манта-рей, с выгнутым грифом, концентрические приседы, гуд-монинги или тяги с использованием контрастных или реактивных методов. Используйте веса в зависимости от вашей подготовки, но никак не меньше 90% от максимума. Метод максимальных усилий вышел из болгарской системы, то есть вы должны работать на максимум, даже когда до соревнований еще далеко. Этот метод позволяет вам работать на максимум каждую неделю в году, а не несколько недель предсоревновательных недель в году.

Разделение тренинга на фазы гипертрофии, увеличения силы и т.д.- это не тренинг, это растренировка. Система Вестсайд позволяет становиться больше, мускулистее и сильнее в течении года. Доктора наук рекомендуют делать третью фазу для взрывной силы. Это фаза длится 6 недель. В этой фазе главная цель состоит в том, чтобы увеличить скорость штанги. Используемый вес 60-85% от максимума. Потом они предлагают перейти к

пиковой нагрузке или к соревновательной фазе. То есть они рекомендуют переходить от высокоповторного тренинга с легким весом к тяжелой нагрузке, с большими весами, на малое количество повторений: объем уменьшается, но интенсивность растет. Контроль объема и интенсивности очень важен. Когда вы делаете двойки с весами в 70,75,80,85% - невозможно понять какую цель вы преследуете. Как определить, что вы подымаете вес с одной и той же эффективностью при использовании разных процентов? Если вес двигается с максимальным ускорением - то все в порядке. Однако с большими весами это невозможно.

Исследование Прилепина, в котором участвовало более ста олимпийских, национальных и европейских чемпионов показало, что есть оптимальное число повторов в каждом процентом диапазоне. Если использовать только один процент за тренировку, цель тренировки легко реализовать. Легкие веса используются для взрывной и скоростной силы (60-80%), а веса в 90% и более для развития силовой скорости. Нежелательно тренировать два типа силы в одну тренировку. Это необходимо делать в нескольких подходах, по одному повтору в подходе для тяги, по 2 повтора в приседе, по 3 в жиме.

Для скоростной силы используйте волнообразные циклы:

- Неделя 1: 60%
- Неделя 2: 65%
- Неделя 3: 70%
- Неделя 4: 60%
- Неделя 5: 65%
- Неделя 6: 70%

На седьмой неделе опять опуститесь до 60%. Это волнообразный цикл. Этот вид цикла используется потому, что нельзя увеличивать скорость или силу после трех недель возрастающих весов. Если вы будете продолжать увеличивать вес, скорость штанги будет сильно снижаться, чего нельзя допускать. Что относительно абсолютной силы? Три дня разделяют динамическую тренировку и день максимальных усилий. Это потому что большие мышечные группы восстанавливаются за 72 часа. Тренировку максимальных усилий мы выполняем используя сопряженный метод. Это позволяет работать с весами в 100% и больше каждую неделю. Это возможно, только если чередовать упражнения каждую неделю. Приведем пример.

День приседа и тяги:

- Неделя 1: присед на ящик высотой 25см с устройством Манта-рей
- Неделя 2: наклонные гуд-монинги
- Неделя 3: присед на ящик высотой 30см с безопасным грифом для приседа

День жима лежа:

- Неделя 1: жим с трех досок
- Неделя 2: жимы лежа на полу
- Неделя 3: жим лежа с лентами по облегчающему методу

Есть много упражнений на выбор. Для тяжелоатлетов:

- Неделя 1: тяги рывковым хватом
- Неделя 2: подъемы на грудь с прямыми ногами
- Неделя 3: подъемы на грудь с уровня выше коленей

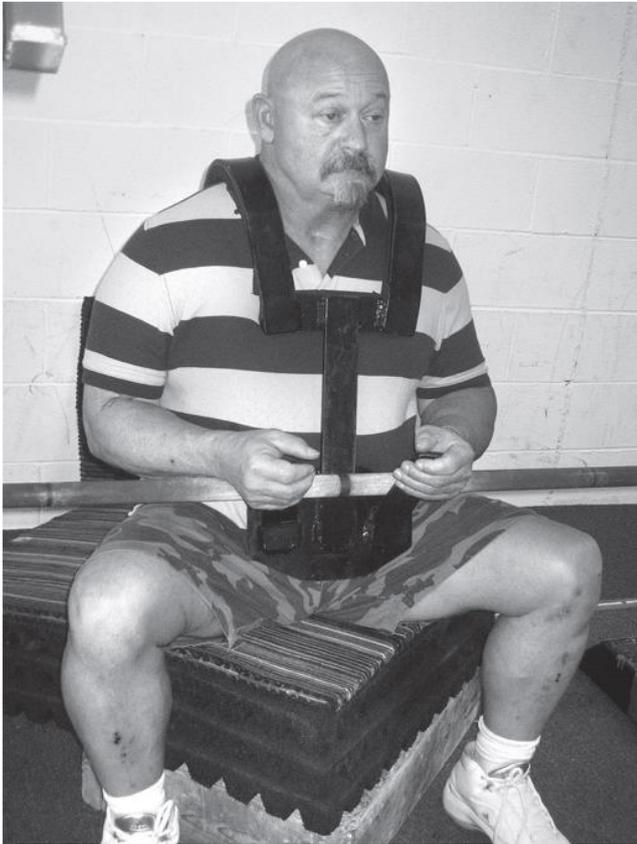
Этот метод позволяет работать над слабыми местами, которые нельзя проработать «большой тройкой». Также совершенствуется физическая форма и координация. Этот тип тренинга также позволяет делать дополнительные тренировки для силы, восстановления и гибкости.

### **Билдерский подход – хорошо или плохо?**

Многие читатели возможно не понимают, что я участвую в тренинге профессиональных команд по американскому футболу и многих команд по американскому футболу в колледжа, а также баскетбольных команд. Например команды «Kansas City Jayhawks» и «Utah Utes» тренируются по нашей системе, так как мы тренируем скоростную силу. Две профессиональные команды – это «Green Bay Packers» и «New England Patriots». Неплохо, не правда ли? Я также разговаривал с одним из главных тренеров по силовой подготовке в NFL. Он сказал мне, хоть и ему было стыдно, что у него есть линейные игроки, которые не могут подпрыгнуть на полметра или присесть 135кг. Он объяснил мне, что эти игроки тренируются по системе «высоко интенсивный тренинг» (H.I.T.) и эта система мешает ему работать с ними.

Когда я был в их тренировочном лагере, профессиональный линейный игрок сказал мне, что когда он занимался по НИТ в колледже, его команда была на четвертом курсе колледжа пятой в рейтинге школ. Он думал, что был силен. Когда он смог присесть всего 12 раз с весом 102кг, он был очень смущен. Он попал в профессиональную команду, где тренировались по нашей программе, и у них был превосходный тренер. Через два года, этот игрок сделал присед в 17 повторений с 143кг. Он сказал, что НИТ – бесполезен.

Мы в Вестсайде думали провести исследование НИТ. Дейв Тейт и я, рассматривали этот, я бы сказал, неправильный метод. Какая в нем цель? Какие исследования проводились?



Почему он некоторым нравится, а другие его недолюбливают? Для начала, давайте рассмотрим понятие интенсивности. Очевидно, что НІТ дает чувство «накачки», то, что популярно у бодибилдеров. Это научный термин? Нет. Бодибилдеры быстрые или взрывные? Нет. Если вы видели бодибилдеров, когда они делают «большую тройку», то вы могли заметить, что они работают в весах меньшими, чем они на вид могут сделать. Почему? Они тренируют только мышцы, но не ЦНС. Именно поэтому более мелкие игроки в мяч быстрее, и во много раз сильнее, относительно своего собственного веса. Бодибилдеры не развивают реверсивную силу, стартовую силу, ускорительную. Любой спортивный тренер скажет вам, что ускорение имеет первостепенное значение в спорте.

Прилепин предложил регулировать интенсивность, используя схему повторов\подходов, для наибольшего развития скорости и силы. Он обнаружил, что если сделать семь и более повторов с весом в 70%, скорость штанги снижается и снижается мощность. То же самое и для 80-90%. После определенного количества повторов скорость штанги снижается, мощность теряется. Использование большого числа повторов снижает эффект от тренинга.

Несколько параметров нашли доктор Тамас Ажан и профессор Лазар Барога. Описывают зоны интенсивности так: 30-50% - низкая интенсивность для скоростно-ориентированных видов спорта; 50-85% - средняя интенсивность для таких видов спорта как тяжелая атлетика; 85-95% - высокая интенсивность для тяжелой атлетики и других видов спорта; 100% и выше – максимальная и сверхмаксимальная интенсивность для развития абсолютной силы.

Многие авторы, которые изучали силу, как физическое качество, делят ее на 4 формы:

- абсолютная
- скоростная
- взрывная
- силовая выносливость

На последнем пункте, на силовой выносливости, возможно основывается система НІТ. Силовая выносливость характеризуется комбинацией большой силы и существенной выносливости. Это необходимо атлетам, которым надо соревноваться 3-4 часа подряд, без уменьшения работоспособности. НІТ может увеличить выносливость, но это не способствует большой силе. Фактически это заставляет пренебрегать тремя другими силами - абсолютной, скоростной и взрывной.

Дейв Кастер показал мне интересную бумагу, «Сила, мощность и скорость в тренинге толкания ядра» доктора Поправски, директора института «Sport High Performance Institute» в Торонто, и бывшего тренера чемпиона мира по толканию ядра, Эдварда Сарула. Во-первых, Поправски понял важность зон интенсивности, описанных Прилепиным, и важность использования одного процентного веса за тренировку. К примеру, веса в 50-75% используются для тренинга силы и мощности. Как и наш тренинг, этот тренинг базируется на реальном максимуме, скажем 220, 270, 320кг. Поправски понял, что ядро всегда весит 7,2кг. Он нашел, что лучше использовать один и тот же вес снаряда, для того, чтобы сосредоточиться на скорости снаряда, но не использовать более тяжелый снаряд для увеличения силы. Какой основной элемент для успеха? Скорость, скорость, больше скорости.

Многие метатели могли поднять больший вес, чем Сарул, но он был намного быстрее их в скорости рывка и приседа на 1-3 повторения. Он развил свое преимущество в скорости, увеличивая скорость штанги. Что это нам говорит? Быстро- это хорошо, медленно- плохо. Сторонники НТ используют много тренажеров. Это ошибка. Не развивается стабильность. Многие тренажеры разработаны по теории пикового сокращения. Это легко увидеть на примере тренажера для жима. Когда вы начинаете движение, нагрузка предельная, что тяжело и опасно. Тем не менее, в конце движения, где по идее поднимаемый вес мог бы быть больше, нагрузка падает.

Рассмотрим более важный момент, кривую силы. Возьмем двух лифтеров, с тягой в 320кг. Первый легко срывает штангу с пола, но ему приходится бороться со штангой последние 7-10см движения. Второму тяжело оторвать штангу от пола, но ему легко дотягивать штангу. Что это иллюстрирует? В реальности, у этих двух лифтеров разные кривые силы. Если бы эти же самые лифтеры использовали один и тот же тренажер, то только один бы получил выгоду от этого тренажера, потому что у этого тренажера есть определенная кривая силы. Тренажер может быть эффективным с шансом в 50%. Кроме того, тренажеры не развивают стабильность. Единственное, что хорошо в тренажерах, это то, что тренер может быть идиотом, и это не будет иметь никакого значения.

По некоторым причинам, сторонники НТ думают, что взрывной тренинг с весами опасен. Необходимо знать, что перед взрывным тренингом, нужна разминка с весом в 25% от максимума. Если посмотрим на процентную диаграмму Ажана и Барога, то увидим, что следующий шаг 30%. Не перемещайте веса в взрывной манере, пока не достигнете 30%. Если вы хотите что-то критиковать, вы должны понять это что-то.

Наконец, что может быть опаснее американского футбола. Сторонники НТ тоже думают, что если делаете упражнения медленно, то вы не станете медленным. Слышали ли они о специфике упражнений? Спринтер должен практиковать спринт, чтобы быть успешным. Бегун на длинные дистанции должен уметь сохранять себя на длинных дистанциях. Если марафонец начнет со спринта в начале, он «сгорит» намного раньше конца дистанции. Если вы будете тренироваться в медленном стиле, то вы станете медленным. Помните, внешние силы отвечают за скорость. Боксер может казаться очень быстрым в восьмиунцевых перчатках, но если вы дадите ему пару 45кг гантелей, то он вряд ли вообще поднимет руки.

Хотя я не сторонник тяжелоатлетических упражнений, им есть место в силовом тренинге. Однако, я должен сказать, что термин «быстрый подъем» можно отнести только к рывку толчку с субмаксимальными весами. С максимальными весами эти движение не быстрее других. Именно поэтому мы посвящаем одну тренировку в неделю динамическому методу с весами в 60% от максимума, в нескольких подходах по 2-3 повторения, с короткими периодами отдыха.



Мы практически точно дублируем временные периоды игры и отдыха в американском футболе. НІТ предполагает работу до отказа, особенно в концентрической фазе, иногда до 10-15 секунд. Это называют изометрическим повторением. Если вы собираетесь тренироваться дольше, чем длится матч в американский футбол, это не даст

никаких результатов. Мой хороший друг был на конференции по американскому футболу, и наблюдал выполнение тяги на разы. Один сделал 20-25 повторов с весом 190кг. Мощно! Но восстановился ли он полностью за 35 секунд, то есть за время перерыва в игре? Решительно нет!

Разве не эффективнее выполнять упражнение в нескольких подходах по 7-8 секунд? Тренировки такие, как вышеописанная, хороши для для двухнедельных минициклов, но не длиннее. Профессиональные боксеры тренируются в трехминутных раундах, с отдыхом в одну минуту между раундами. Игрокам в американский футбол нужно тоже самое. Активность должна дублировать игровой режим с периодами отдыха. Мой друг, о котором я говорил, используя нашу программу, натренировал 68 человек до такого уровня, что они делают подъемы на грудь с весом 135кг. Отборщики выбирают квалифицированных атлетов, которые могут пережить НІТ, но линейные игроки не могут этого пережить.

Парни, если вы хотите играть за деньги, занимайтесь с свободными весами. Правда в том, что философию НІТ пропагандируют продавцы тренажеров. Даже Артур Джонс понял, что выполнение одного подхода до отказа, это ошибка, и он признал это несколько лет назад. Это просто была уловка, чтобы получить как можно больше клиентов. Позже это популяризировал Майк Ментцер, известный культурист конца 1970ых и начала 1980ых. Его системой было : «один подход до отказа». Я думаю он был единственным, который смог успешно по ней тренироваться. Это исключение из правила. Помните, надо работать над многими типами сил, необходимых в спорте. Билл Стар сказал- выживет только сильный.

## **Дезинформация о лентах**

Резиновые ленты и цепи используют уже много лет. Факт в том, что большинство людей не могут их использовать правильно, отчего теряется их эффект. Это касается и пауэрлифтеров и докторов наук. В результате исследований в университете «Marquette University» было дано заключение, что ленты и цепи не дают результата. Я при помощи лент тренировал у атлетов специфические виды силы, такие как скоростная сила и силовая скорость. Я проводил эксперименты только с атлетами, которые приседают 385 и более кг. Я сомневаюсь, что в каком-либо университете в США есть такая группа. Если у вас нет группы лифтеров уровня элиты USPF, как вы можете проводить такие исследования?

Некоторые исследования включали в себя использование лишь 10% нагрузки от лент в верхней точке. А какая нагрузка в нижней точке? Нагрузка должна увеличиваться, начиная с нижней точки.

Академические исследователи озаботились только о том, чтобы добавить сопротивления в верхней точке. Они заявили, что ленты бесполезны, потому, что каждый атлет силен в верхней части движения. Если бы не было эксцентрической фазы, они были бы правы. Но в реальном мире, нужно сесть чуть ниже параллели и затем концентрически вернуться в начальное положение. Но попытки в приседании срываются в основном не в нижней точке, а уже на уровне выше параллели. По крайней мере я могу судить так, потому видел сотни соревновательных и тренировочных попыток. Доказать что-то можно, используя околوماксимальные или максимальные веса. Поэтому в экспериментах должны участвовать только экстремально сильные лифтеры или атлеты.

Если колледж или университет собирается провести исследование относительно эффекта резиновых лент и цепей, почему бы не связаться с Вестсайд Барбелл, провести исследование правильно и получить реальные результаты? Мы готовы принять у себя любых докторов наук. Особенно мы хотели увидеть доктора физических наук, Джеффа Волека, показать ему как правильно делать приседы на ящик. Я также приглашал к нам Рафаеля Эскамилла, доктора физических наук, чтобы исследовать правильные методы использования цепей, для правильной цели- для увеличения взрывной силы. Я готов послать им кассету с записью наших вестсайдовских методов, в любой колледж или университет, бесплатно, если потребуется. Откройте для себя, что таким атлетам, как пауэрлифтеры, надо работать на скоростной силой, чтобы улучшать результаты. Все эксперименты, проводимые в университетах содержат массу ошибок. Они пренебрегают нагрузкой от лент в нижней части приседа. Кроме того, они не используют ящик. Напряжение должно быть и в нижней части движения.

## **Рекомендую прочитать**

Это любимые мои любимые книги. Из них я получаю всю необходимую информацию о тренинге:

«A Program of Multi-Year Training in Weightlifting» автор AS Medvedyev  
«A System of Multi-Year Training in Weightlifting» автор AS Medvedyev  
«Adaptation in Sports Training» автор Atko Viro  
«Basic Physics» автор Karl F. Kuhn  
«Beyond Stretching Russian Flexibility Breakthroughs» автор Pavel Tsatsouline  
«Circuit Training for All Sports» автор Manfred Scholich, PhD  
«European Perspectives on Exercise and Sport Psychology» автор Stuart J. H. Biddle  
«Explosive Power & Strength» автор Donald A. Chu, PhD  
«Explosive Power and Jumping Ability» авторы Tadeusz Starzynski/Henry K Sozanski, PhD  
«Facts and Fallacies of Fitness» автор Dr. Mel Siff  
«Fitness and Strength Training for All Sports» автор Jurgen Hartmann, PhD  
«Fundamentals of Special Strength Training in Sports» автор YV Verkhoshansky  
«Manage the Training of Weightlifters» авторы Nikolai Petrovich Laputin/Valentin Grigoryevich Oleshko  
«Periodization Theory and Methodology of Training» автор Tudor O. Bompa  
«Periodization Training for Sports» автор Tudor O. Bompa  
«Power Training for Sport» автор Tudor O. Bompa  
«Programming and Organization of Training» автор YV Verkhoshansky  
«Science and Practice of Strength Training» автор Vladimir Zatsiorsky  
«Science of Sports Training» автор Thomas Kurz  
«Secrets of Soviet Sports Fitness and Training» автор Michael Yessis, PhD  
«Serious Strength Training» автор Tudor O. Bompa  
«Soviet Training and Recovery Methods» авторы Rick Brunner/Ben Tabachnik  
«Sports Conditioning and Weight Training» авторы WM J Stone/WM A Kroll  
«Sports Restoration and Massage» авторы Dr. Mel Siff/Michael Yessis, PhD  
«Strength and Power in Sport» автор PV Komi  
«Strength Speed and Endurance for Athletes» автор Jurgen Hartmann, PhD  
«Strong Together» авторы Walter Gain/Jurgen Hartmann, PhD  
«Supertraining» автор Dr. Mel  
«The Naked Warrior» автор Pavel Tsatsouline  
«The Training of the Weightlifter» автор RA Roman  
«The World Atlas of Exercises for Track and Field» автор Andrzej  
«Theory and Methodology of Training» автор Tudor O. Bompa  
«Training for Warriors» автор Martin Rooney  
«Warm-Up and Preparation for Athletes of All Sports» авторы Zoltan Tenke/Andy Higgins  
«Weightlifting and Age» автор LS Dvorkin  
«Weightlifting Year Book, 1980, 83, 85,» Fizkultura I Sport Publishers  
«Weightlifting Year Book, 1981,» Fizkultura I Sport Publishers

# МЫСЛИ ОБ ЭКИПИРОВКЕ

## Персональная экипировка

Я вошел в десятку лучших лифтеров США в 1972 году, по версии «*Powerlifting News*». Тогда отслеживались результаты только лучших десяти атлетов, и все результаты без экипировки. В 1973 году я сделал сумму в 752кг в категории 82,5кг, без экипировки – присед 275кг, жим 172кг, тяга 305кг. В то время норматив элиты был 730кг, потом увеличился до 747кг. В 1980 году, на YMCA Nationals, я вошел в десятку лучших жимовиков, пожав 218кг. Я пожал этот вес без майки. Потом я начал использовать специальный лифтерский пояс, приседательный и тяговый костюмы, и конечно же жимовую майку, и я выполнял нормативы элиты в 5 весовых категориях, от 82,5 до 125кг, в течении нескольких лет. В рейтинге 2002 года, мой жим в 261кг позволял мне быть пятым в категории до 100кг. Однако до 2002 года у меня было несколько травм. Я сломал свой пятый поясничный позвонок в 1973 году и повторно сломал его в 1983 году. Я порвал свой правый бицепс на соревнованиях USPF Senior Nationals в 1979 году. Через 6 месяцев мне повезло, и я выиграл YMCA Nationals, потянув 320кг, что было на 15кг больше, чем тот вес, с которым я порвал бицепс. Но мне «повезло» и я порвал нижний пресс в двух местах, и частично повредил тазовые сухожилия, что до сих пор беспокоит меня.



Наконец я сделал первый раз сумму в 910кг, в 1987году на YMCA Nationals в Коламбусе, Огайо. Мое левое колено беспокоило меня уже приблизительно год. У меня была только тяжелая тренировочная нагрузка в течении следующих пяти лет. Когда я готовился к APF Seniors в Питтсбурге, у меня произошел разрыв сухожилий левого колена.

Через 14 недель у меня была вторая операция и я чуть не умер от реакции на анестезию. После того, как я на 4 минуты перестал дышать, мне была сделана трахеотомия. Дыхательная трубка повредила нервы в грудной клетке, что до сих пор отзывается болью в плечах. Я серьезно подумывал бросить лифтинг. Но я продолжил тяжело тренироваться и сделал присед в 310кг на ящик, на уровне параллели (тогда еще не было монолифтов), и все это без бинтов, и не накидывая лямки костюма. Перед этим мой лучший присед был 373кг в категории 110кг.

Тем временем Кенни Паттерсон в 1995 году пожал 330кг в категории до 125кг, в возрасте 22 лет. Но до 1997 года он не смог побить свой рекорд. У нас была жимовая тренировка, и я сказал «Черт, Кенни, я опять присяду 318кг раньше, чем ты снимешь свой жимовой рекорд». Он сказал: «Старик, ты никогда не присядешь 318кг». Я могу поблагодарить его за то, что он вернул меня в активный спорт. Мой лучший жим был 241кг в категории до 110кг в 1992 году. Я снимал свой рекорд несколько раз, пока не пожал 272кг. Также я присел 363кг в 1997 году. Это было очень важно для меня, так как еще никто не жал в 50лет 272кг. Также я присел 410 и 418кг кг в 52 года и поднял в сумме 954кг. Это не принесло мне радости, так как я не смог поднять одновременно свои лучшие результаты в трех движениях: присед 418кг, жим 263 и тягу в 322кг, при весе 107кг. После того, как я присел 368, я сказал Джесси Келлуму, что я могу присесть 410. Он сказал: «Чувак, так почему ты это не сделал?» И я сделал. Он очень помог мне своим появлением.

Чак Вогепол тоже мне сильно помог, всегда заставляя меня выкладываться. Амбиции, и мои друзья-пауэрлифтеры со всего мира тоже помогли мне. Но ничего бы этого я бы не достиг, если бы не было современной экипировки. Сейчас на рынке есть фирмы Франц, Инзер, Титан и Крейн, которые выпускают не только бинты, но и костюмы для приседа и жимовые майки. Вы можете выбирать экипировку полиэстеровую, джинсовую или брезентовую. В каждой федерации свои правила, выбирайте экипировку согласуясь с ними.

Мы участвуем в основном в соревнованиях в федерациях APF, IPA, и WPO. Экипировка не делает человека чемпионом, чемпионом его делает его ум. Нет никаких причин не использовать экипировку. Когда Фред Болдт приехал в Вестсайд, он использовал полиэстеровую майку. Ему потребовалось 3 месяца, чтобы научиться работать в двойной джинсовой майке. На своих первых соревнованиях он пожал 205кг, но через год, в той же майке он пожал 245кг. Как он добавил 40кг в жиме? Тренировался. Люди приезжают в Вестсайд тренироваться и учиться снимать рекорды. Не врите, засранцы. Вы все хотите поднимать больше. Факт в том, что многие лифтеры не могут справиться с экипировкой. У Билл Кроуфорда золотые руки, если вам надо справиться с жимовой майкой. Если надо справиться с брезентовым костюмом для приседа- вам нужен Эрни Франц. У нас в Вестсайте есть великолепная команда жимовиков. Четыре из них удерживают лучшие жимы в шести весовых категориях. Наши лифтеры развиваются вместе с спортом. Чак Вогепол присел 465кг в двойном полиэстеровом комбесе для приседа, по правилам WPO. Жимовые рекорды тоже ставились в двойных майках. Ничего не изменилось со времен основания лифтинга. Все пытаются зайти за край. Это простой спорт. Я помню, двадцать лет назад, колени заматывали резиновыми лентами.

У Билла Казмаера, была пара ботинок, которые стоили 1000 долларов. В 1979 году, на North American Championships в Канаде, Фред Хэтфилд на проверке экипировки перед соревнованиями показал коленные бинты, сшитые из кистевых бандажей. Судьи IPF посмотрели на них, и запретили ему их использовать. Они были вдвое толще обычных бинтов. Но Фред нашел аргументы, и используя эти бинты, снял рекорд Рона Коллинза в приседе. Он также просто снимал штангу со стоек, не отходя от них. Это жульничество или

инновация? В лифтинге- это инновация. Каждый лифтер должен уметь обходить других, как Фред, чтобы проложить путь к большим весам. Когда люди смотрят боксерский матч, он хотят, чтобы один боксер вырубил другого. Кто-то сказал мне, что рыба должна быть правильного размера. Дэйв «Живчик» Тэйт сказал мне, что ограничивать в экипировке надо только новичков, вплоть до мастеров, а на уровне между мастером и элитой использовать уже более мощную экипировку.

Только сильнейшие и храбрейшие должны использовать жесткую экипировку. Я бы сказал храбрейшие. Я видел многих пауэрлифтеров, которые перестали прогрессировать, потому что боялись. Они боятся, но никогда не признаются в этом. Они ненавидят тех, кто бьет рекорды. Посмотрите на то, что происходит сегодня. Стыдно смотреть на результаты нынешних безэкипировочников, по сравнению с тем, что подымали в начале 1970ых. Вспомните мою сумму в 752 кг в категории 82,5кг. Джэк Бернс стал первым с результатом 793кг. В то же время Ларри Пасифико поднял 863кг в категории 90кг. Я видел как Ларри жал 240кг в категории 90кг, в Цинцинатти, а спустя 8 недель в Дайтоне, он пожал 268кг при весе 103кг. Эти результаты были показаны на полнообъемных соревнованиях, со взвешиванием за полтора часа до соревнований. Но не думайте, что сегодняшние безэкипировочники могут пожать 272кг или присесть 363кг, только одев экипировку. Пауэрлифтинг отстает по экипировке на много лет от других видов спорта, таких как плавание, бег, американский футбол и даже боулинг. Однако, экипировка улучшает все федерации пауэрлифтинга, даже IPF.

Поскольку гоночные автомобили стали ездит быстрее, изменились и правила, стало использоваться больше защитной экипировки для защиты гонщиков. После смерти Дейла Эрнхардта гоночные федерации начали рекомендовать использовать более лучшие ремни безопасности. Но в пауэрлифтинге, когда появляются новые идеи, их признают жульничеством. Это не имеет смысла. Я не знаю ни одного сильного спортсмена, который бы жаловался на новую экипировку. Мэтт Смит из Ball State University, пожал на соревнованиях 217кг в категории 125кг, но не смог справиться с новой майкой. Когда он приехал в Вестсайд, он через 45 минут пожал 240кг. Майка на 100% ему подходила. Ему лишь надо было научиться работать в ней.

Я заметил, что люди, обливающие грязью лучших лифтеров, не появляются на соревнованиях. Я бываю на APF Nationals, IPF Nationals, на World Cup, на полуфиналах и финалах WPO, на Arnold Classic, но никогда не видел этих людей. Факт в том, что великие лифтеры и недоброжелатели не видятся на соревнованиях. В конце концов, что они сделали? До скончания мира люди будут искать способы победить. Такова человеческая натура. Почему бы не использовать то, что доступно. Большинство сегодня пользуется компьютерами, а не пером и бумагой. Я много читают и я рекомендую вам прочитать книгу «*A Sport's Odyssey*» доктора Джадда Биасиотто (2001 год). Ее рекламировали в *Powerlifting USA*. Насколько я знаю, доктор Джадд выступает против современной экипировки и также против «химии». Его целью была сумма 635кг при весе 60кг. Вы можете прочитать, как он использовал гипноз, биосвязь, управление сознанием, и все что можно предположить. Он был человеком позитивного мышления. Посмотрите сколько лет продлилась его карьера в спорте. Ах да, 635 кг он все-таки поднял. Он присел на бездопинговых соревнованиях 274кг в 1989году. Если так подействовал гипноз, дайте мне две бутылки этого. Я приглашал доктора Джадда в Вестсайд, посмотреть как выглядит современный лифтинг.

## Как использовать жимовую майку

Сейчас очень много говорят о жимовых майках. Раньше, все приветствовали их появление. К сожалению, тогда майки прибавляли очень мало к безмаечному жиму. Это было в 1980ых. В конце 1990ых майки стали жестче. С улучшением маек, потихоньку начали расти рекорды в жиме. Работая с фирмой «Inzer Advance Designs», Кенни Паттерсон помог им улучшить джинсовые майки. Они стали их делать с низким вырезом на груди. Рекорды начали расти быстрее. У Тодда Брока жим остановился на уровне 218кг. Когда начал использовать майку Inzer с низким вырезом, его результат возрос до 245кг, в той же весовой категории. Потом Фил Гуарино разрезал свою майку на спине, и появилась версия майки с открытой спиной. Это было новинкой. Я помогал ему в разминке перед «Bash for Cash», одним из соревнований Киеран Киддера, в Дайтоне, несколько лет назад. После того, как Фил размялся, он поразил меня жимом в 300кг. Я знал, что у него есть идея. У Ванессы Швенкер в категории до 60кг, был жим 118кг. Она была на тех же соревнованиях, у нее порвалась майка на спине, полностью. У нее не было запасной, и ее пришлось соревноваться в порванной. Она пожалала 131кг. Когда она вернулась домой, она жала в рубашке с цельной спиной, и она не могла выжать больше 118кг. В конечном счете она ушла из спорта, и год спустя, мы поняли, что ее результат в 131кг был обусловлен жимовой майкой с открытой спиной.

Теперь мы знаем, что майки с открытой спиной лучше других. Оглядываясь назад, я поражаюсь, как Фил справился с той майкой. Как и быстрые гоночные автомобили, они являются сложными в освоении. Я взял Тодда проехаться на моем Шевроле Корвет 1960года и его стошнило. Тогда автомобиль прошел четверть мили за 10,7 секунды, мощность двигателя была 475 лошадиных сил. Это было быстро, но не долго. Мне стало скучно и я добавил закись азота на 355тый Шевроле. Автомобиль прошел четверть мили за 9,4 секунды, мощность составила 800 лошадиных сил. И опять же, мне это показалось медленным, и я поставил 404ый двигатель, и прошел трассу за 8,6 секунды. Мои рефлексы стали соответствовать мощности машины, которая теперь была примерно 1000 лошадиных сил. Вы уже догадались. Мне опять стало скучно, и добавил закись азота. После этого машина прошла трассу за 7,9секунды. Так в чем же смысл всего этого?

Если бы я начал гоняться на автомобиле, который проходит трассу за 7,9 секунды, я был мертв, а Тодду было бы реально плохо. Мои рефлексы бы не соответствовали мощности автомобиля. Тоже самое происходит с лифтерами. Они пробуют майки, слишком жесткие для них. Ах да, есть люди, которые думают, что все за них сделает майка. Они неправы. Атлеты из Вестсайд держали рекорды в жиме в категориях 60кг, 90кг, 100кг, 110кг, 125кг, и в 140кг некоторое время. Почему же остальные из нас не одевали их майки и не ставили рекорды в жиме? Мы не были достаточно сильны для этого. У вас должна быть приманка правильного размера, для рыбы нужного размера. Тоже самое верно и для жимовых маек. Как освоить жимовую майку? Большинство лифтеров не знают, как правильно в ней работать.

Дэн Куммингс приехал к нам из Айовы и тренировался вместе с Беккой Свенсон. Он был у нас неделю. Его лучший жим был 272кг. В день максимальных усилий я видел что у него хорошо идет жим, и он может пожать 318кг. Он был несогласен со мной, и на следующей тренировке, спустя 45минут, он пожал 302кг. Неплохо? Я провел семинар в Тенесси для моих хороших друзей Тони Хатсона и Брента Трейси. Мы работали с восемью атлетами и семь из них сняли свои рекорды. К примеру, рассмотрим то, что мы сделали с Brentом на тренировке.

Лучший жим Brentа был 240кг в категории до 90кг. Для начала, он размялся с весом

143кг, в полную амплитуду. Потом начали делать жимы с 4 досок, он сделал 165кг\*1, 184кг\*1, 207кг\*1 – без майки. Затем, он сделал жим в майке с 3 досок с весом 225кг\*1. Потом с 2 досок пожал 234кг\*1. Затем он сделал жим 240кг с касанием груди, и потом установил свой новый рекорд в 247кг. Я знаю, что выглядит слишком хорошо, чтобы быть правдой, но это так. Фокус в том, чтобы когда вы работаете с 4 досками, поднимать голову, и если надо, плечи, и опускать штангу как можно ниже по торсу. С 3 досками отрывайте голову и плечи, и кладите штангу еще ниже по торсу. С двумя досками, оторвите голову, опускайте штангу как можно ниже, и двигайте плечи вперед, как если бы вы делали скручивания на пресс. С каждым подходом спускайте майку с плеч ниже и ниже. Это сделает майку жестче. Когда вы увеличиваете вес, поднимайте голову и плечи, и следите глаза за штангой, пока она не коснется груди. Это позволит вам опустить вес легче, чем вы думаете, и в то же время вы сможете поднять больший вес. Теперь, когда секрет раскрыт, все это возможно, правда? Я только что рассказал вам, как надрать нам задницу. Если вы это не сделаете, это ваша проблема.

На Арнольд Классик 2003, Фред Болдт разминался как я описал. Он сделал полноамплитудный жим в 184кг, пропустил жим в 4 доски, натянул майку, и сделал жим в 225кг с 3 досок. Затем он сделал 240кг с 2 досок, вышел на помост и пожал в первой попытке 245кг. Во второй попытке он поднял 250кг. После того, как Маркус Шик установил мировой рекорд в 257кг, Фред вышел жать 258кг, и пожал, но ему не засчитали жим из-за технической ошибки. Неплохо для того, кто весит 75кг и ростом 172см. Я надеюсь, эти знания помогут вам снять свои рекорды в жиме и лучше понять, как использовать экипировку.

## **Оборудование тренера- прибор Tendo**

Вы когда-нибудь задумывались о том, каковы ваши результаты относительно других атлетов или лифтеров? Быстры ли вы с легкой нагрузкой? А с тяжелыми весами? Насколько взрывной ваш бег или прыжки? Это всего лишь несколько важных вопросов, на которые надо ответить. Давайте рассмотрим прибор, который может ответить на все предыдущие вопросы. Это прибор измерения скорости Tendo. Он измеряет скорости движения в метрах в секунду и может измерять мощность, производимую атлетом. Например в беге, он может определить быстроту спортсмена. Быстрота- это способность выполнять движения с высокой скоростью без значительного внешнего сопротивления. Есть упражнения для спринта такие как прыжки в длину, прыжки через барьеры, прыжки на ящик или плиометрия. Приклепляя прибор Tendo к атлету, можно следить за развитием скорости. Прибор Tendo может также измерять скорость, с которой метаются медицинболы различного веса. Новички могут увеличивать взрывную силу и максимальную силу прыжками, но эти же упражнения не будут давать результата опытным спортсменам. Придется использовать тренировки со штангой.

Прибор Tendo можно прикрепить к грифу, чтобы измерить, насколько быстро перемещается штанга с легким весом, чтобы следить за развитием скоростной силы, тоже самое можно делать и с околмаксимальными весами. Используя разное количество резиновых лент, приклепленных к грифу, можно регулировать скорость штанги, работая над взрывной силой или силовой скоростью. Чем больше лент используется, тем медленнее будет двигаться штанга, имитируя околмаксимальную или максимальную нагрузку. Если вы не будете становиться быстрее, вы не сможете стать сильнее. Также, если вы не будете становиться сильнее, вы не будете становиться быстрее. Прибор Tendo

поможет определить, в чем вы отстаете. Если в годовом плане есть микроциклы для развития ОФП, или специфические микроциклы, прибор Tendo поможет отследить прогресс, из месяца в месяц, из года в год. Это может помочь определить, сколько прыжков должно быть в подходе или общий объем прыжков для оптимальной прыжковой нагрузки. Это может дать ценную информацию тренеру и атлету. Прибор Tendo может помочь регулировать зоны интенсивности, в которых атлет может работать наилучшим образом. Тренинг индивидуален. Интровертам нужен более медленный темп выполнения упражнений, экстрове́ртам нужно больше нагрузки, или больше упражнений с различной интенсивностью. Прибор Tendo поможет понять, когда необходимо менять упражнения.

Многие упражнения выполняются в состоянии усталости, чтобы имитировать соревновательные условия. Прибор Tendo может использоваться для регулирования количества подходов и повторов, чтобы прогресс в тренинге не снижался. Прибор Tendo можно использовать в хоккее, или определять, битой какого веса лучше пользоваться бейсболисту. Его можно использовать для измерения всех типов силы, можно измерять не только вертикальные, но и горизонтальные движения. Толкатели ядра могут узнать свою скорость в метании ядер массой от 7 до 12 кг. Метатели молота могут определить с его помощью, какой длины им нужен трос для снаряда. Это может подсказать тренеру, какие типы силы надо доразвить у атлета. В пауэрлифтинге или тяжелой атлетике величина скорости движения штанги очень важна, особенно в пяти соревновательных упражнениях.

Прибор Tendo может измерять скорость с любой нагрузкой. За счет чего определенный лифтер приседает 320кг, за счет скоростной силы или силовой скорости? Это можно определить, выполняя приседы с большим процентом нагрузки от резиновых лент, 65% нагрузки набираем лентами, 35% весом на штанге. Этот тип приседа очень медленный, в нем нельзя использовать импульс при подъеме. Это производит силовую скорость. Для скоростной силы используем вес штанги в 40%, нагрузка от лент в верхней части должна добавлять еще 25%, то есть в верхней точке нагрузка 65% от максимума. В нижней точке, напряжение от лент добавляет 10% нагрузки, то есть совокупная нагрузка в нижней точке 50%. Резиновые ленты регулируют сопротивление. Они уменьшают фазу замедления штанги. Помните, в любом движении есть и фаза ускорения и фаза замедления. В жиме, тяге или приседе, ускорение штанги зависит от силы, приложенной к грифу. Она меняется в зависимости от внешнего сопротивления. С прибором Tendo можно измерить скорость штанги при любой ее скорости, в работе на скоростную силу, силовую скорость или в работе с околорекордными весами в 90-97% от максимума.

Прибор Tendo используется в основном чтобы контролировать скорость штанги при развитии специальных сил. В качестве подопытного мы взяли Карена Сайзмора, пожавшего официально 205кг. Его выходная мощность с каждым использованным в эксперименте весом:

Вес (кг)	Выходная мощность (ватт)
20	270
43	379
61	474
66	453
70	459

Нормальный тренировочный вес Карена- 61кг в 9 подходах по 3 повтора. Как вы можете видеть, именно это вес дал максимальный уровень мощности.



Ленты, приклепленные к штанге, добавили 20кг в нижней точке, и вес на груди был равен 81кг. В верхней точки они добавили 39кг, совокупная нагрузка в верхней точке составила 100кг. Прибор Tendo показал, что мы используем правильный вес для работы на скорость у Карена.

А что делать, если вы хотите увеличить тренировочный вес в

тренировках скоростной силы? Фред Болдт официально жал 205, 218, 225кг в категории до 75кг. Его скорость со штангой весом 84кг была 68-72 метра в секунду. Мы увеличили его тренировочный вес до 88,5 кг. Скорость штанги осталось той же, и позже он смог пожать 245кг в категории до 75кг. Без этого прибора мы могли бы только предполагать, когда увеличивать тренировочный вес. Фред ту же нагрузку от лент, что и Карен. Прибор Tendo можно использовать в разных видах спорта.

Мы в Вестсайде делаем много подъемов по облегчающему методу для увеличения скорости. В беге можно использовать беговую дорожку, наклоненную на 4 градуса, или бежать по беговой дорожке с привязанным к спине эластичным тросом. Гребец может грести в более легкой лодке. Метатели могут использовать более легкие ядра, молоты или диски. Все эти движения можно оценить при помощи прибора Tendo. Тренинг должен основываться на виде спорта, но должен индивидуально контролироваться для каждого атлета. Tendo – отличный штука для тех, у кого есть цель достичь вершины.

## **Зальное оборудование**

Есть залы для получения денег, а есть спортзалы. Вестсайд Барбелл- это определенно спортзал. В чем различие? Зал для получения денег- это место, где продаются мешковатые штаны, футболки, протеиновые порошки, и целый набор другого барахла, которое вам не нужно. Там вы не можете шуметь (и даже не думайте о криках и мате), и мел там запрещен. В них много зеркал (вы человек со странностями- есть вы проводите у зеркала много часов...вы знаете, кто вы), и есть бодибилдерские журналы, в которых много «телок» и «быков». Так что должно быть в спортзале?

Во-первых, кто-то должен уметь инструктировать команду тренеров и учить других. Этот тренер должен знать правильную технику не только в трех соревновательных упражнениях, но и в подсобных и специальных упражнениях. Он должен уметь распознать слабые места того или иного атлета. Слаб ли атлет ментально, или просто у него есть какая-то отстающая мышечная группа? Какие упражнения могут помочь лифтеру преодолеть застой? Как распознать индивидуальность? Интроверт может получать результаты на меньшем количестве упражнений и может легко пользоваться даже малым количеством оборудования. Этому может быть даже не надо читать материалов по тренингу. Экстраверту же наоборот надо больше упражнений, больше читва, он будет чаще спрашивать, как ему стать лучше. Есть ли проблемы у лифтера со взятием новых весов или

проблемы в подготовке к соревнованиям, и как эти проблемы решить? – Все это должен знать тренер.

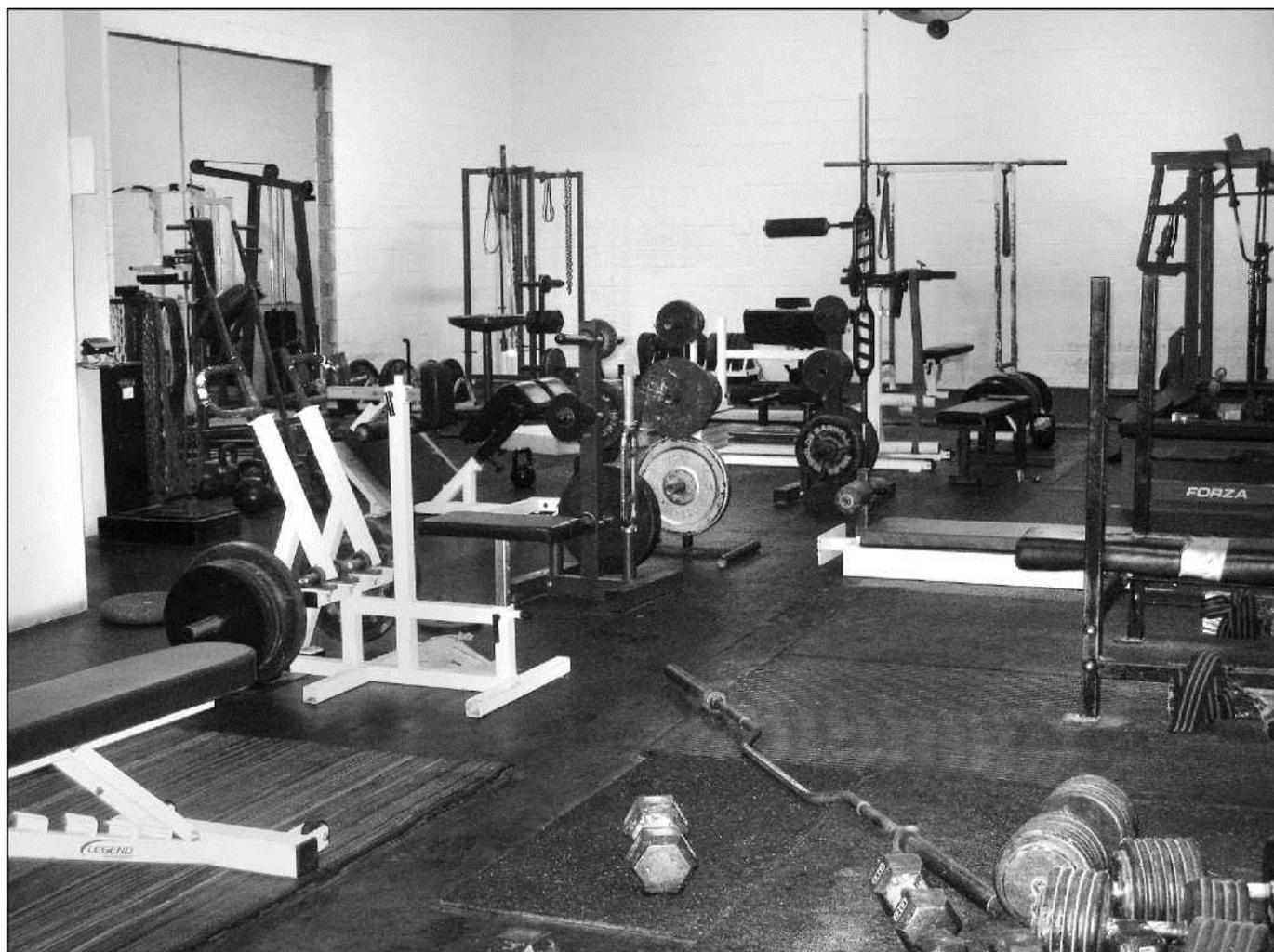
Во-вторых, в зале должна быть соревновательная атмосфера. Другими словами, в зале всегда должна быть конкуренция. В одну пятницу, к нам приехал Пол Чайлдресс и приседал вместе с Чаком Вогеполом и Майком Ругиерра. Это выглядело как встреча трех лифтеров, приседающих по 455кг. На следующей неделе, на утренней тренировке приседа, было 6 лифтеров весом до 125кг, у самого слабого из них сумма 955кг. Поговорим об иерархии. В Вестсайде нет лидеров, лидеров у нас можно быть лишь недолгое время. Это заставляет всех работать на полную. Все не могут быть чемпионами. Если кто-то смотрит на других свысока, или не хочет ехать на соревнования помогать товарищам – ограничьте его. Один человек с неправильным поведением может уничтожить спортзал. Все должны верить в систему, независимо от того, какая она. Работа в команде очень важна. Вы должны заставлять прогрессировать вашего тренировочного партнера, и если он «лажает» - скажите ему. Может быть это ему не понравится, но вы должны ему сказать. В Вестсайде все равны (т.е нет уважения). Новый лифтер пришел в зал, и хотел нагрузить штангу за меня. Я спросил его, уважает ли он меня. Он сказал, что уважает. Я сказал ему, что если он продолжит меня уважать, я выкину его из зала. С этого дня он стал относиться ко мне, как и остальные.

Моя задача состоит в том, чтобы реализовать все силы новичка. Утренняя команда, с которой я занимаюсь, всегда пытается убить меня, выводя меня на предел на каждой тренировке. Так должно быть.

В-третьих, какое оборудование нужно в зале? Вам нужны цепи и резиновые ленты для приседа и жима плюс платформа для тяги с лентами. Если можете себе позволить, возьмите в зал монолифт. Не покупайте барахло. Если у вас скудный бюджет, возьмите силовую раму с 2,5 см расстоянием между отверстиями для упоров. Она необходима. Относительно грифов, в каждом зале должны быть жимовой гриф, приседательный гриф и гриф для тяги. Также нужна хорошая, крепкая скамья. Мы в Вестсайд Барбелл всегда ставим скамью внутрь силовой рамы. В зависимости от бюджета, можете взять безопасный гриф для приседа, устройство Манга-рей, и пару изогнутых грифов, что сделает тренинг более разнообразным. Я думаю, что в каждом зале должны быть санки. Они нужны для улучшения ОФП. Они также помогают предотвратить травмы бедер, лодыжек и колен. Они также великолепно действуют на верх тела, если их тянуть руками. Мы также работаем со стационарно закрепленными санками.

В Вестсайде также есть гантели до 80кг, мяч для развития стабильности, крепкие ящики для приседов на ящик, и помосты для тяги. Если вы заинтересованы в увеличении приседа и тяги, вам нужна скамья для подъемов тела бицепсами бедра.

Мы в Вестсайде живем на этих подъемах и на сгибаниях ног. Они быстро увеличивают присед и тягу. Упражнение, которое принесло большую пользу всем в Вестсайде- работа с бревном. Борцы всегда делали это упражнение. Гриф надо поставить в угол. Лифтеру надо поднять другой конец и перемещать из стороны в сторону. Это заставляет работать боковые мышцы пресса, пресс и низ спины. Комбинация работы с бревном и обратных гиперэкстензий в тренажере с роликом недавно помогла всему Вестсайду увеличить тяги. У нас также большое количество сменных рукояток для тяг.



Я верю, что скамья для подъемов тела бицепсами бедра, бревно и тренажер для обратных гиперэкстензий важны для любого «хардкорного» зала. Тренажер для обратных гиперэкстензий с роликом для ног изолирует поясницу как ничто другое. Когда вес находится напротив вашего лица, крестец максимально раскрыт. Одновременно этот тренажер помогает восстановлению спины. Обратные гиперэкстензии вдвое сильнее напрягают низ спины и бицепсы бедра, чем румынская становая тяга. Некоторые говорят, что увеличили присед и тягу на 45кг при помощи этого тренажера. Если вы хотите быть успешным, комбинируйте старое и новое.

Отношение. У всех должна быть одна цель- стать сильнее. Нам не важно, пытаетесь ли вы установить личный рекорд в жиме в 135кг или 272кг. Что насчет оборудования? Тренажеры- трата денег. Они работают по теории пикового сокращения, что означает, что вам приходится начинать движение из слабой точки. Это тупо и очень опасно. Машины не развивают стабильность. Кроме того, как один тренажер может работать на двух разных людей, если один из них силен в нижней точке, а второй в верхней точке движения? Это невозможно.

Я хочу немного сказать о НИТ. Во многих футбольных командах используют систему НИТ. Мои друзья, интенсивность это не чувство, это процентная зона нагрузки. Выполнение одного подхода до отказа не дает результатов в скоростной силе. Если игрок делает 20 повторов со штангой до полного отказа, через какое время он сможет выполнить второй подход? Игроку в американский футбол надо укладываться в 35секунд, то есть в стандартный перерыв в игре. Я недавно разговаривал с тренером NFL по силовой

подготовке, и он сказал, что колледжи, в которых используют НТТ, присылают ему линейных игроков, которые не могут подпрыгнуть на полметра и присесть 135кг! Брат Чака Вогепола, который тренируется с нами, играет на центральной позиции, весит 138кг в 20лет. Его прыжок в высоту 80см.

Что нужно в зале для жима лежа? Для начала, нужна силовая рама с отверстиями для ограничителей каждые 5см, если возможно, то каждые 2,5см – для выполнения дожимов в раме. Если расстояния между отверстиями больше, чем 5см, то это не позволит нормально работать. Для жима с досок, нужны 2-,3-, и 4- доски, склеенные или сколоченные вместе. Жимы с досок – это не тоже самое, что жимы в раме. Когда мы делаем жимы в раме, вы контактируете со штангой только руками. В жиме с досок, вес передается через доски на грудь, плечи и руки. Также необходимы тяжелые гантели. Если вы хотите жать больше 270кг, вам нужны гантели по крайней мере до 80кг. Если вам нужна реверсивная сила, нужны контрастные методы. К примеру спринтеры для достижения сверх-скоростного эффекта пользуются санками и парашютами.

Взрывную и ускорительную силу можно развить с помощью резиновых лент, цепей и расцепителей веса. При использовании расцепителей веса при эксцентрическом движении вес больше, в концентрической фазе вес меньше, таким образом развивается взрывная сила. При использовании цепей, прикрепленных к грифу, мы создаем эффект разгрузки в эксцентрической фазе, во время того, как цепи опускаются на пол. Этот процесс точно копирует кривую силы.



Когда штанга поднимается вверх, происходит постепенное увеличение нагрузки в концентрической фазе, что помогает максимизировать усилие. Резиновые ленты работают также как цепи, нагрузка уменьшается по мере эксцентрической фазы, и увеличивается в концентрической фазе. Можно больше выиграть в реверсивной силе, не опуская тяжелый вес, а увеличивая скорость опускания. Эта кинетическая энергия может быть преобразована в эластичную энергию, которая будет использоваться в концентрической фазе. Об этом писал Зациорский в книге «*Science and Practice of Strength Training*».

Нужный элемент – гриф Макдональда с выемкой для груди. Если вы продвинутый жимовик, вы можете положить 1-2 доски на грудь, чтобы уменьшить глубину выемки с 12,5 см до 5-7,5 см. Также хорош 210 см EZ-гриф. Можно подвесить пару гимнастических колец для отжимания и подтягиваний, чтобы разработать мышцы под всеми углами.

В приседе и тяге, опять же используем расцепители веса, цепи и резиновые ленты, и в день максимальных усилий и в динамический день. Необходимо иметь несколько ящиков для приседа. Также, для изменения рычагов в приседе, необходимы Манта-рей, безопасный гриф для приседа и устройство для приседа со штангой на груди.

Не бойтесь быть слабым в работе с этими приспособлениями. Напротив, это значит, что они точно будут работать на вас. К примеру, Дон Дэмрон использовал безопасный гриф для приседа в минициклах и его присед и тяга увеличивались каждый раз примерно на 10 кг. Лифтеры нужно иметь много орудий в арсенале, чтобы увеличить результаты и предотвратить привыкание. Другой гриф, который мы часто используем, это гриф Баффало от компании «Ironmind». У него очень большая выемка, что позволяет легко делать гуд-монинги.

Не забывайте использовать резиновые ленты, цепи и расцепители веса, чтобы нагрузить рычаги разными путями. Вы можете использовать много цепей и маленький вес на штанге или наоборот- легкие цепи и тяжелый вес на штанге. Русские делали опускания с 80% веса, вместе с расцепителями веса, в течении 6 секунд, а потом поднимали с взрывной манере 60% вес (когда расцепители упали). Приседы с весом на поясе- прекрасное упражнение для низа тела, без травмирования спины. Если вы страдаете травмой спины, вы можете продолжать строить низ тела приседами с весом на поясе.

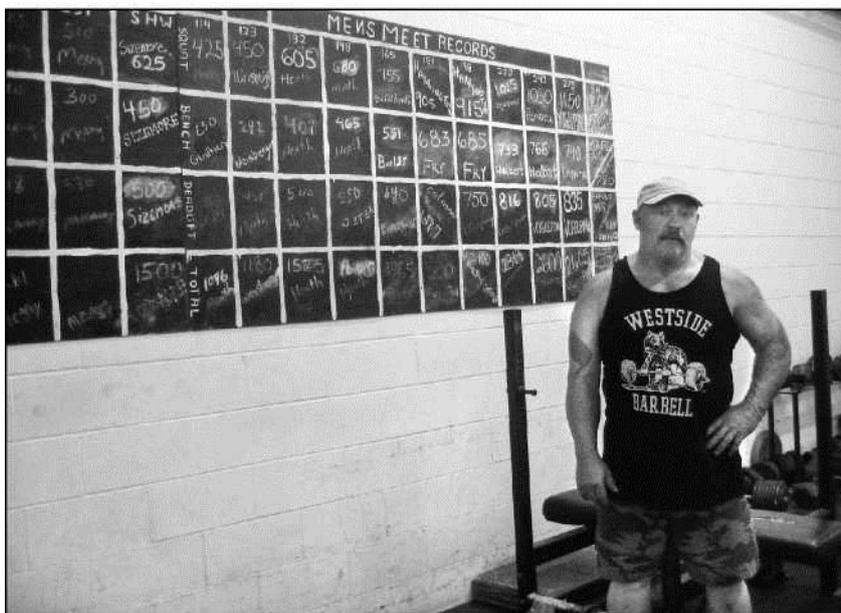
Скамья для подъемов тела бицепсами бедра и ягодицами- необходима. Бицепсы бедра- это такая мышечная группа, которая помогает прогрессировать в приседе и тяге. 5 женщин в Вестсайде присели или потянули 227 кг, заложив прочный фундамент на этом тренажере. Дорис Симмонс давным давно сделала 155 кг в приседе и 160 кг в тяге, при весе 47 кг, а Эмми Вайсбергер увеличила свои результаты с приседа в 202 кг и тяги в 195 кг в категории до 56 кг, до приседа в 268 кг и тяги в 227 кг в категории до 67,5 кг.

Обратные гиперэкстензии строят ваши ягодицы, бицепсы бедра и низ спины как ничто другое. Есть много атлетов, которые увеличивают вес в этом упражнении вплоть до соревнований. Билл Мастерс, приседающий 410 кг, делает только их. Обратные гиперэкстензии обладают терапевтическим эффектом на низ спины и вращают крестец в каждом повторении.

Тяга санок делает невероятное для приседа и тяги. Джим Воронин остановился на 310 кг в тяге. Мы посоветовали ему прекратить делать тяги и начать тянуть санки. Через 4 месяца он сделал становую тягу в 340 кг.

# СТАТИСТИКА ВЕСТСАЙД БАРБЕЛЛ

Все эти результаты были показаны на официальных соревнованиях, в большинстве случаев на соревнованиях APF, WPO, и IPA. Все эти результаты были показаны в период до августа 2007 года, и на момент публикации этой книги могли произойти изменения.



Лучшие десять сумм						
Место	Фамилия	Имя	Результат	Категория	Соб.вес	Коэффициент
1	Панора	Грег	1181,81кг	110	110	1395,68
2	Вогепол	Чак	1184,54кг	125	120	1372,8
3	Смит	Мэтт	1214,54кг	140+	167,7	1308
4	Стаффорд	Джон	1137,27кг	125	124,5	1305,29
5	Вогепол	Чак	1054,09кг	100	100	1284,72
6	Болоньон	Тони	1154,54кг	140	140	1283,9
7	Алхазов	Влад	1156,81кг	140+	155	1277
8	Бэйлес	Джо	1079,09кг	110	108,6	1274,18
9	Холдсворт	Джи-Эл	1107,27кг	125	124,5	1270,86
10	Браун	Майк	1144,54кг	140	140	1267,5
Лучшие десять приседов						
Место	Фамилия	Имя	Результат	Категория	Соб.вес	Коэффициент
1	Вогепол	Чак	522,72кг	125	120	606,4
2	Алхазов	Влад	477,27кг	140+	155	579,5
3	Вогепол	Чак	465,90кг	100	100	567,8
4	Панора	Грег	477,27кг	110	110	563,64
5	Хэррингтон	Фил	411,36кг	82,5	82,2	560,46
6	Смит	Мэтт	527,27кг	140+	140+	548,3
7	Браун	Майк	488,18кг	140	140	540,6
8	Хэррингтон	Фил	415,90кг	90	88,6	538,5
9	Веннинг	Мэтт	479,54кг	140	134,5	538
10	Болоньон	Тони	477,27кг	140	138,6	530,7
Лучшие десять жимов						
Место	Фамилия	Имя	Результат	Категория	Соб.вес	Коэффициент
1	Фрай	Джейсон	310,45кг	82,5	81,8	422,9
2	Вольф	Майк	390,45кг	140+	155,45	418,9
3	Хэлберт	Джордж	348,18кг	110	109,54	411,88
4	Хэлберт	Джордж	333,18кг	100	97,72	410,3
5	Фрай	Джейсон	311,36кг	90	87,27	407,9
6	Болдт	Фред	297,72кг	82,5	82,5	405,6
7	Панора	Грег	340,90кг	110	110	402,6
8	Холдсворт	Джи-Эл	352,27кг	140	129,09	400
9	Хэлберт	Джордж	310,45кг	90	90	399,8
10	Болоньон	Тони	354,54кг	140	138,6	394,2
Лучшие десять тяг						
Место	Фамилия	Имя	Результат	Категория	Соб.вес	Коэффициент
1	Вогепол	Чак	370,90кг	110	110	452,06
2	Вогепол	Чак	379,54кг	125	120,45	439,62
3	Хит	Даг	245,45кг	60	60	438,9
4	Чорпеннинг	Джефф	340,90кг	90	90	438,8
5	Вогепол	Чак	365,90кг	110	106,36	437,03
6	Стаффорд	Джон	378,18кг	125	125	434,05
7	Хит	Даг	207,72кг	52	52	434,8
8	Панора	Грег	363,63кг	110	129,09	431,8
9	Берардинелли	Анджело	290,90кг	75	108,18	425,3
10	Мейерс	Иеремия	365,90кг	125	125	419,01

Члены клуба 909кг (2000фунтов) в сумме и больше				
Клуб 2600 фунтов (1181,81кг)				
Место	Фамилия	Имя	Результат	Категория
1	Смит	Мэтт	1214,54кг	140+
2	Вогепол	Чак	1184,09кг	125
3	Панора	Грег	1181,81кг	110
Клуб 2500 фунтов (1136,36кг)				
Место	Фамилия	Имя	Результат	Категория
1	Гарольд	Тим	1163,63кг	140+
2	Алхазов	Влад	1156,81кг	140+
3	Болоньон	Тони	1154,54кг	140
4	Браун	Майк	1144,54кг	140
5	Руггиера	Майк	1140,90кг	140+
6	Стаффорд	Джон	1137,27кг	125
Клуб 2400 фунтов (1090,90кг)				
Место	Фамилия	Имя	Результат	Категория
1	Веннинг	Мэтт	1120,45кг	140
2	Холдсворт	Джи-Эл	1107,72кг	125
3	Коул	Зак	1102,27кг	125
4	Мейерс	Джерми	1090,90кг	125
Клуб 2300 фунтов (1045,45кг)				
Место	Фамилия	Имя	Результат	Категория
1	Бэйлес	Джо	1079,54кг	110
2	Вендлер	Джим	1079,54кг	125
3	Фьюснер	Роб	1071,36кг	140
4	Гутридж	Джош	1056,81кг	140+
5	Хьюдек	Зак	1046,81кг	125
6	Димель	Мэтт	1045,45кг	140+
Клуб 2200 фунтов (1000кг)				
Место	Фамилия	Имя	Результат	Категория
1	Ленигар	Мэтт	1043,18кг	140
2	Хофф	Дэйв	1040,90кг	125
3	Уэддл	Том	1027,27кг	140
4	Генери	Андре	1011,36кг	140+
5	Натер	Шон	1004,54кг	110
6	Обрадович	Джерри	1004,54кг	125
7	Тэйт	Дэйв	1002,27кг	140
8	Ритчи	Джимми	1000кг	125
Клуб 2100 фунтов (954,54кг)				
Место	Фамилия	Имя	Результат	Категория
1	Ремси	Уилл	979,54кг	140
2	Джонсон	Нейт	972,72кг	125
3	Смит	Мэтт	965,90кг	125
4	Паттерсон	Кенни	961,36кг	110
5	Брок	Тодд	961,36кг	125
6	Бич	Тони	956,81кг	140
7	Мендоза	Фил	956,81кг	140+
8	Хэррингтон	Фил	954,54кг	90
9	Симмонс	Луи	954,54кг	110

Клуб 2000 фунтов (909кг)				
Место	Фамилия	Имя	Результат	Категория
1	Маккой	Джо	950кг	100
2	Паулуччи	Том	945,45кг	125
3	Уиллоуби	Джерри	940,90кг	140+
4	Хейес	Билл	936,36кг	140+
5	Чорпеннинг	Джефф	931,81кг	90
6	Барроус	Марк	931,81кг	110
7	Мур	Билл	929,54кг	140+
8	Форби	Тим	925кг	140
9	Гутридж	Джош	925кг	140+
10	Амато	Джо	924,09кг	125
11	Коул	Зак	922,72кг	125
12	Рейтер	Гейб	918,18кг	110
13	Юнгс	Боб	913,63кг	125
14	Джонсон	Нейт	911,36кг	125
15	Келли	Брайан	909кг	100
16	Томассон	Эскил	909кг	110
17	Конкли	Джеймс	909кг	125

Клуб приседающих 800 фунтов (363,63кг) и больше				
Клуб приседающих 1000 фунтов (454,54кг)				
Место	Фамилия	Имя	Результат	Категория
1	Смит	Мэтт	527,27кг	140+
2	Альхазов	Влад	525кг	140+
3	Вогепол	Чак	522,72кг	125
4	Браун	Майк	488,18кг	140
5	Веннинг	Мэтт	479,54кг	125
6	Панора	Грег	477,27кг	110
7	Болоньон	Тони	477,27кг	140
8	Руггиера	Майк	477,27кг	140+
9	Коул	Зак	468,18кг	140
10	Димель	Мэтт	459,09кг	140+
11	Гарольд	Тим	456,81кг	140+
12	Вендлер	Джим	454,54кг	125

Клуб приседающих 900 фунтов (409,09кг)				
Место	Фамилия	Имя	Результат	Категория
1	Хофф	Дэвид	436,36кг	125
2	Мейерс	Иеремиа	431,81кг	125
3	Уеддл	Том	431,81кг	140
4	Стаффорд	Джон	430кг	125
5	Тэйт	Дэйв	425кг	140
6	Бейлес	Джо	420,45кг	110
7	Симмонс	Луи	418,18кг	110
8	Генри	Андре	418,18кг	140+
9	Хэррингтон	Фил	415,9кг	90
10	Фьюснер	Роб	411,36кг	140
11	Холдсворт	Джи-Эл	410,45кг	125
12	Хьюдак	Зак	410,45кг	125
13	Наггер	Шон	409,09кг	110
14	Ремси	Уилл	409,09кг	140
15	Гаттридж	Джош	409,09кг	140+

Клуб приседающих 800 фунтов (363,63кг)				
Место	Фамилия	Имя	Результат	Категория
1	Мендоза	Фил	400,45кг	140+
2	Ритчи	Джимми	397,27кг	125
3	Барроус	Марк	397,27кг	125
4	Амато	Джо	393,18кг	125
5	Смит	Мэтт	386,36кг	110
6	Брок	Тодд	386,36кг	125
7	Уиллоуби	Джерри	386,36кг	140+
8	Томассон	Эскил	381,81кг	110
9	Юнгс	Боб	381,81кг	140
10	Бич	Тони	377,27кг	140
11	Маккой	Джо	375кг	100
12	Паттерсон	Кенни	373,81кг	100
13	Рейттер	Гэйб	372,72кг	110
14	Хейес	Билл	370,45кг	140+
15	Хоукинс	Мэтт	368,18кг	100
16	Обрадович	Джерри	368,18кг	125
17	Форби	Тим	368,18кг	140
18	Мур	Билл	365,9кг	140+
19	Чорпенниг	Джефф	365,45кг	90
20	Коулман	Арнольд	365,45кг	90
21	Троттер	Рик	363,63кг	110
22	Джонсон	Нейт	363,63кг	125
23	Снайдер	Джон	363,63кг	125
24	Дамрон	Дон	363,63кг	140

Клуб жмуших 550 фунтов (250кг) и больше				
Место	Фамилия	Имя	Результат	Категория
1	Вольф	Майк	390,90кг	140+
Клуб жмуших 700 фунтов (318,18кг) и больше				
Место	Фамилия	Имя	Результат	Категория
1	Болоньон	Тони	354,54кг	140
2	Холдсворт	Джи-Эл	352,27кг	140
3	Хэлберт	Джордж	348,18кг	110
4	Кейес	Пол	343,18кг	140
5	Панора	Грег	340,9кг	110
6	Матинез	Джон	340,9кг	140
7	Флетчер	Тревис	340,9кг	140+
8	Смит	Мэтт	340,45кг	140+
9	Стаффорд	Джон	335,45кг	125
10	Фьюснер	Роб	334,09кг	140
11	Браун	Майк	334,09кг	140
12	Паттерсон	Кенни	330,9кг	125
13	Веннинг	Мэтт	329,54кг	140
14	Гатридж	Джош	329,54кг	140+
15	Аргабрайт	Кевин	327,27кг	140+
16	Гарольд	Тим	325кг	140+
17	Блэкли	Джи-Эм	322,72кг	140
18	Бэйлес	Джо	320,45кг	110
19	Обрадович	Джерри	320,45кг	125
20	Виклери	Скотт	318,18кг	140+
21	Мейерс	Иеремия	318,18кг	140
21	Уелч	Дрекс	318,18кг	140
22	Уинтерс	Ник	318,18кг	140+

Клуб жмуших 650 фунтов (295,45кг)				
Место	Фамилия	Имя	Результат	Категория
1	Фрай	Джейсон	311,36кг	90
2	Сентер	Марлон	306,81кг	110
3	Коул	Зак	306,81кг	125
4	Вендлер	Джим	306,81кг	125
5	Ругиерра	Майк	306,81кг	140+
6	Хьюдак	Зак	300,45кг	125
7	Хофф	Дэвид	300,45кг	125
8	Манн	Роджер	300кг	110
9	Ричи	Джимми	300кг	125
10	Ленигар	Мэтт	300кг	140
11	Болдт	Фред	297,72кг	82,5
12	Конкли	Джеймс	295,45кг	125
13	Тэйт	Микки	295,45кг	140
Клуб жмуших 600 фунтов (272,72кг)				
Место	Фамилия	Имя	Результат	Категория
1	Келли	Брайн	290,90кг	100
2	Ремси	Уилл	290,45кг	140
3	Вогепол	Чак	288,36кг	125
4	Белл	Тревис	286,36кг	110
5	Беверсдорф	Дэйв	284,09кг	125
6	Брок	Тодд	281,81кг	125
7	Барроус	Марк	279,54кг	110
8	Адамс	Джефф	275кг	100
9	Свенгер	Адам	275кг	110
10	Наттер	Шон	275кг	110
11	Джонсон	Нейт	275кг	125
12	Ремси	Уилл	275кг	140
13	Тэйт	Дэйв	275кг	140
14	Генри	Андре	275кг	140+
15		Сет	272,72кг	100
16	Сваугер	Адам	272,72кг	100
17	Келли	Брайн	272,72кг	100
18	Шортланд	Чад	272,72кг	110
19	Симмонс	Луи	272,72кг	125
20	Бич	Тони	272,72кг	125
21	Хофф	Аарон	272,72кг	125
22	Форби	Тим	272,72кг	140
23	Боджиа	Барт	272,72кг	140+
Клуб жмуших 550 фунтов (250кг)				
Место	Фамилия	Имя	Результат	Категория
1	Барроус	Марк	263,63кг	100
2	Дэнисон	Джим	261,36кг	110
3	Смит	Мэтт	261,36кг	110
4	Димель	Мэтт	261,36кг	140+
5	Герон	Дэннис	259,09кг	140+
6	Хэррингтон	Фил	259,09кг	90
7	Маккой	Джо	256,81кг	100
8	Крулик	Майк	254,54кг	125
9	Швенкер	Джерри	252,72кг	90
10	Джестер	Джо	252,27кг	90
11	Рамос	Тони	252,27кг	90
12	Демрон	Дон	252,27кг	140
13	Уиддл	Том	250,45кг	140
14	Рейтер	Гейб	250кг	110

15	Томассон	Эскил	250кг	125
16	Мендоза	Фил	250кг	140+

Клуб тянущих 800 фунтов (363,63кг) и более				
Место	Фамилия	Имя	Результат	Категория
1	Гарольд	Тим	388,36кг	140+
2	Смит	Мэтт	386,36кг	140+
3	Вогепол	Чак	379,54кг	125
4	Стаффорд	Джон	378,18кг	125
5	Димель	Мэтт	373,18кг	140+
6	Ругиерра	Майк	373,18кг	140+
7	Вогепол	Чак	372,72кг	125
8	Обрадович	Джерри	368,18кг	140
9	Гарольд	Тим	368,18кг	140+
10	Альхазов	Влад	365,90кг	140+
11	Мейерс	Иеремия	365,90кг	125
12	Холдсворт	Джи-Эл	365,45кг	125
13	Браун	Майк	365,45кг	140
14	Панора	Грег	363,63кг	110
15	Паулуччи	Том	363,63кг	125

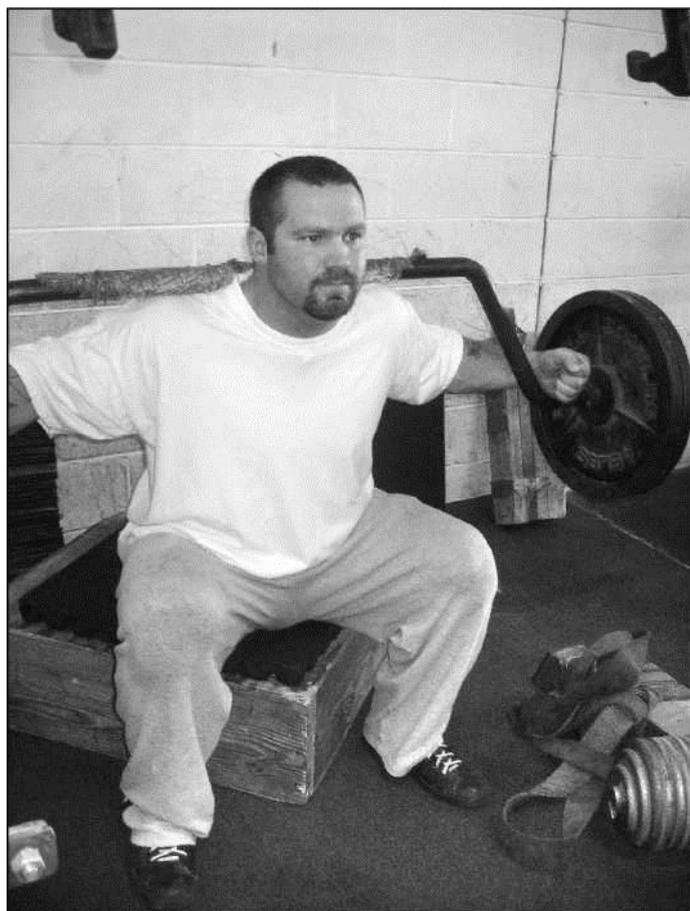
# Список упражнений, используемых в Вестсайд

Это примерный список, показывающий количество возможных вариаций в тренинге. Многие упражнения можно смешивать, например делать жимы с досок с лентами, цепями или с тем и с другим сразу.

Вариативность- один из самых ключевых моментов для постоянного прогресса. Без этого ваши результаты останутся и может начаться регресс.

## Упражнения для приседа и тяги:

Виды гуд-монингов:



- обычные
- наклонные
- с выгнутой спиной
- стоя на наклонной поверхности
- концентрические (штанга подвешена на цепях)
- с разной постановкой ног

Виды приседов на ящик:

- на низкий ящик
- на высокий ящик
- на мягкий ящик (пуф)
- с разной постановкой ног
- концентрические (штанга подвешена на цепях)

Дополнительное сопротивление для приседов и гуд-монингов:

- цепи
- резиновые ленты
- лент, прикрепленные по облегчающему методу
- цепи и ленты вместе
- расцепители веса

Разные гриф и устройства, применяемые для приседов и гуд-монингов:

- прямой гриф
- выгнутый гриф для приседа
- безопасный гриф для приседа
- гриф Баффало
- устройство Манта-рей
- устройство Дэйва Дрэпера
- устройство для приседов со штангой на груди

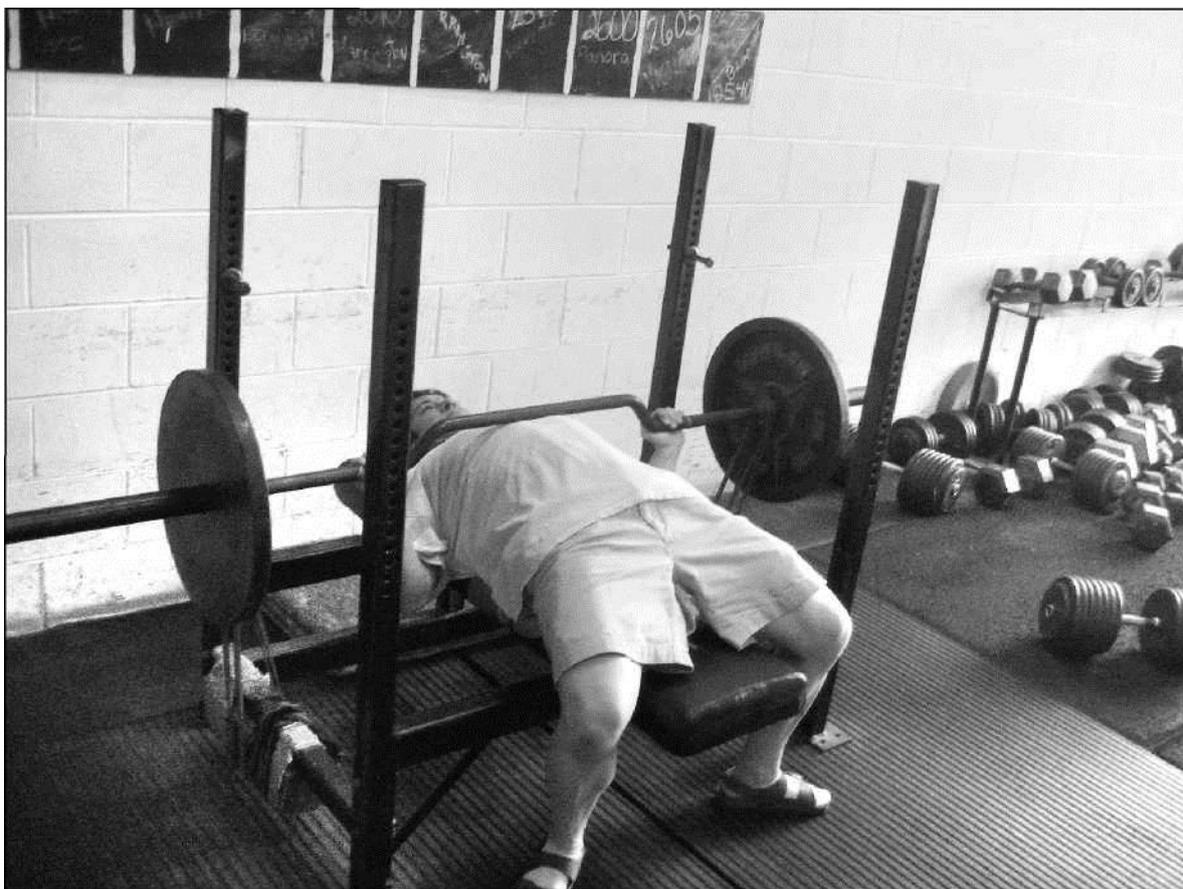
Виды становой тяги:

- обычная
- стоя на плинте
- сумо
- в раме
- рывковым хватом
- частичные тяги

Дополнительное сопротивление для тяги:

- цепи
- резиновые ленты
- резиновые ленты, прикрепленные по облегчающему методу





Разные грифы, используемые для тяги:

- гриф для становой тяги
- стандартный гриф
- толстый гриф, гриф для приседа, ось Аполлона
- трэп-гриф

### **Упражнения для жим лежа**

Жим лежа на полу:

- с цепями
- с резиновыми лентами
- с лентами, прикрепленными по облегчающему методу
- с грифом с параллельными ручками
- с толстым грифом

Жим с досок:

- с 1-, 2-, 3-досок
- с 3-, 4-, 5-досок
- с цепями
- с резиновыми лентами
- с толстым грифом

#### Обычный жим лежа:

- с цепями
- с резиновыми лентами
- с лентами, прикрепленными по облегчающему методу
- с разными грифами
- наклонный
- на скамье с обратным наклоном

#### Многоповторная работа:

- с гантелями
- с выгнутым грифом
- с грифом с параллельными ручками
- с грифом баффало
- наклонный жим
- жим на скамье с обратным наклоном
- жим лежа на полу
- жим лежа на гимнастическом мяче

#### Дополнительное сопротивление в жиме:

- цепи
- с резиновыми лентами
- с лентами, прикрепленными по облегчающему методу
- с лентами и цепями одновременно
- с расцепителями веса

#### Разные грифы и устройства, применяемые в жиме лежа:

- прямой гриф
- гриф с выемкой
- гриф баффало
- гриф с параллельными ручками
- толстый гриф
- толстые поролоновые блоки
- гимнастический мяч

Число упражнений приближается к сотне, в зависимости от вариаций и от количества используемого оборудования, имеющегося в зале. Выберите упражнения, которые нагружают ваши слабые места. Выбирайте правильно и ваш прогресс будет постоянным.

# Содержание:

## Часть I

### *Предисловие*

### *Предисловие от редактора*

### *Основы тренинга в Вестсайд Барбелл*

Мир силы и мощи

Организация тренировочного процесса

Регулирование тренировочного процесса

Процентный тренинг

Время в силовом тренинге

Важность объема

### *Методы тренинга*

Сопряженный метод

Метод максимальных усилий

Метод динамических усилий

Метод повторяющихся усилий

Распределение методов в тренинге

Контрастные и реактивные методы

### *Введение в тренировочную систему Вестсайд Барбелл*

### *Развитие специальных сил*

## **Часть II**

### ***Тренинг силовых подъемов***

Техника

### ***Периодизация***

Зоны интенсивности

Контроль за объемом

Скоростной тренинг

Тренинг в межсезонье

Продвинутая система тренинга  
для начинающих

### ***Тренинг жима лежа в Вестсайд Барбелл***

День динамических усилий

День максимальных усилий

Периодизация в жиме лежа

Интенсивность нагрузки в жиме лежа

Повторы

Пример тренировки жима лежа

Тренинг лучших жимовиков Вестсайд  
Барбелл

### ***Присед***

Использование ящика в приседах

Тренинг приседа

Периодизация в тренинге приседа

Интенсивность нагрузки в приседе

Пример тренировки приседа

### ***Тренинг тяги в Вестсайд Барбелл***

Упражнения для тяги

Больше о технике

Использование сопряженного метода в тяге

Тренажер для обратных гиперэкстензий

Периодизация в тяге

Скоростной тренинг в тяге

## ***Цепи и ленты – исследуем сопротивление***

Дополнительное сопротивление  
Использование цепей в тренинге  
Кривая сила-скорость  
Эффект от лент- виртуальная сила  
Тренинг с лентами- общий взгляд

## ***Преодоление плато***

Минимаксимальная точка  
Эффект ступенчатой нагрузки  
Присед  
Жим  
Тяга

## ***Подготовка к соревнованиям***

Общая направленность  
Планирование  
Фаза отдаленного преобразования

## ***Общая физическая подготовка***

Что такое ОФП?  
Работа с санками  
Дополнительные тренировки  
Планирование ваших дополнительных тренировок  
Основы тренинга в пауэрлифтинге  
Жим лежа, Присед, Становая тяга

## ***Специальные упражнения- тренируем силу***

Упражнения на спину  
Упражнения на ноги  
Упражнения на пресс  
Упражнения на трицепс

## ***Плиометрия в лифтинге***

Практика применения плиометрии в Вестсайд

Взрывная сила ног

Использование качелей для виртуальной силы

## **Часть III**

### ***Дезинформация в силовом тренинге***

Американский подход

Бодибилдерский подход

Дезинформация о резиновых лентах

Рекомендую прочитать

### ***Взгляд на экипировку***

Персональная экипировка

Как использовать жимовую майку

Оборудование тренера- прибор Tendo

Оборудование в зале

### ***Статистика Вестсайд Барбелл***

Лучшие десятки

Статистика клуба Вестсайд

### ***Список упражнений, используемых в Вестсайд***

