

Юрий Шапошников

ДИНАМИЧЕСКИЕ И ИЗОМЕТРИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ САМСОНА

Краеугольным камнем системы физического развития Самсона является развитие крепости сухожилий — связующего звена между костями и мышцами. Эпиграфом к его системе может служить подпись под фотографией, где Самсон несет на себе лошадь: «Мышцы сами по себе не поднимут лошадь, а сухожилия поднимут, но их нужно тренировать, их нужно развивать, и способ увеличения их крепости существует». В основе системы Самсона лежит сочетание динамических упражнений с изометрическими.

ДИНАМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Для упражнений применяется отягощение — мешок (в виде подушки), который можно сделать из дерматина, клеенки, кожи и т. п. Мешок наполняется опилками, которые по мере тренированности постепенно заменяются песком, а в дальнейшем дробью. После двух недель занятий с начальным весом в 4—7 кг из мешка вынимают пригоршню опилок и заменяют пригоршней песка. В дальнейшем эта замена производится через каждые 3—4 дня. Не нужно спешить с увеличением веса отягощения. Концентрация внимания на выполнении упражнения составляет половину успеха. Упражнения следует выполнять утром и вечером ежедневно.

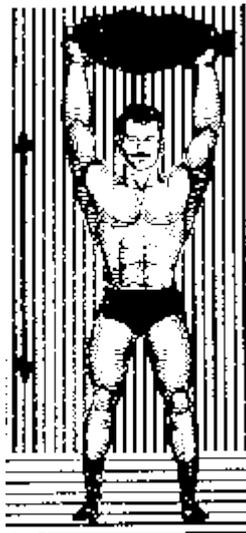
После каждого упражнения необходимо проделать несколько дыхательных упражнений с расслаблением тех мышц, на которые приходилась наибольшая нагрузка. Дыхательные упражнения делаются из исходного положения стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль тела: а) делая глубокий вдох, поднять руки через стороны до положения несколько выше уровня плеч с одновременным подниманием на носки. Возвратиться в исходное положение — выдох; б) исходное положение — то же. Делая глубокий вдох, поднять руки вперед (ладони внутрь) и развести в стороны. Возвратиться в исходное положение — выдох.

При выполнении упражнений с мешком особое внимание нужно обращать на постановку правильного дыхания. Вдох должен совпадать с наиболее выгодными условиями для расширения грудной клетки и при затрате наименьших усилий при выполнении упражнений. Такие условия создаются при выпрямленном корпусе и разведении или поднимании рук.

Для выдоха наиболее благоприятным положением является сгибание корпуса, сведение или опускание рук.

Темп движений при выполнении упражнений первое время должен быть медленным, а по мере тренированности — средним.

Следует сказать, что это начальная стадия тренировки, в дальнейшем тренировка проходит по индивидуальным схемам, которые рекомендовал Самсон.



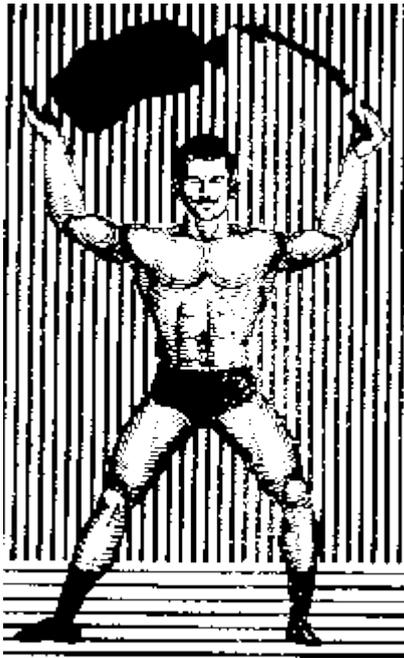
1. Мешок на полу около носков. Наклониться, чуть согнув ноги, и поднять мешок на грудь. Сделав паузу, выжать вверх на прямые руки. Четко зафиксировав, опустить на грудь и на пол. Упражнение повторить 10—15 раз.



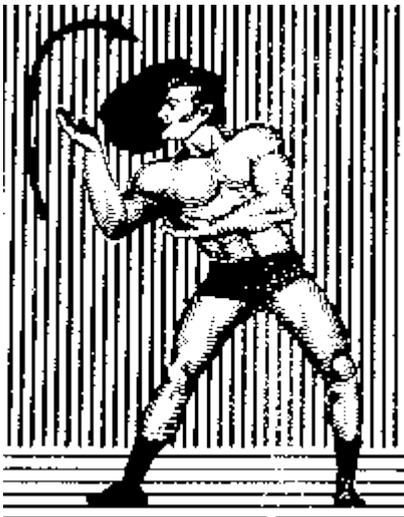
2. Мешок в руках на груди. Медленно присесть на носках с одновременным выжиманием мешка вверх на прямые руки. После отчетливой фиксации опустить мешок на грудь с одновременным выпрямлением ног. Следить за синхронным движением рук и ног. Повторить 10—15 раз.



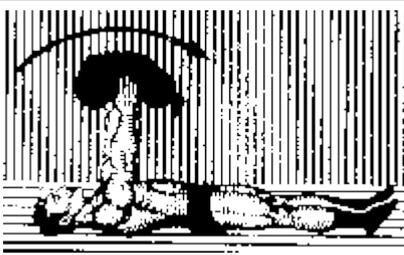
3. Мешок на ладони одной руки у плеча. Выжать мешок на прямую руку, повернуть его дважды влево и вправо. Возвратиться в исходное положение. Повторить до усталости работающих групп мышц. Затем выполнить упражнение другой рукой. Через некоторое время в это упражнение вносится изменение (главным образом для развития пальцев). После поднятия отягощения на прямую руку начните двигать по отдельности каждым пальцем, как будто вы пытаетесь поднять мешок еще выше. Выполнять до усталости работающих мышц.



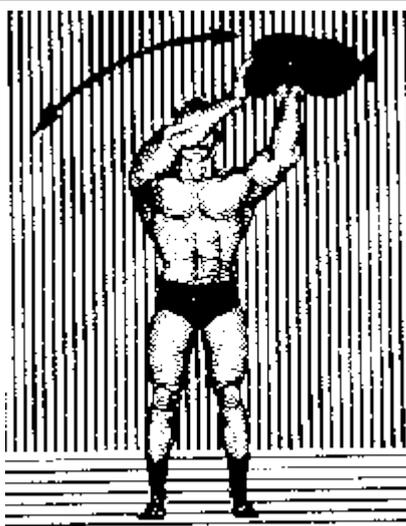
4. Мешок на ладони согнутой руки у плеча, локоть отведен в сторону. За счет толчка руки и ног перебрасывать мешок с одной руки на другую так, чтобы он описал полукруг. Постепенно повышать траекторию полета. Повторить 10—15 раз.



5. Мешок в руках около коленей. Выпрямляя ноги и туловище, подбросить мешок вверх над собой на один-полтора метра. Поймать его на шею и лопатки (с амортизацией ног). Затем толчком сбросить влево от себя и, не давая упасть на пол, поймать руками. Снова подбросить вверх, поймать на шею и лопатки и сбросить вправо. Повторить 10—15 раз.



6. Лежа на спине, взять прямыми руками мешок, лежащий на полу за головой, и медленно поднять вверх до вертикального положения рук. Опустить на грудь, выжать и медленно вернуться в исходное положение. Повторить 10—15 раз.



7. Лежа на полу, поднять ноги, согнуть их в коленях и тазобедренных суставах и положить мешок на ступни ног. Выжать отягощение ногами. После четкой фиксации опустить ноги в исходное положение. По мере тренированности упражнение выполнять каждой ногой поочередно. Выполнять до усталости работающих групп мышц.



8. Дугой влево-вверх прямыми руками поднять мешок над головой, затем вправо-вниз опустить в исходное положение. Затем выполнить упражнение дугой вправо-вверх. Повторить 10—15 раз.

ИЗОМЕТРИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Лет двадцать пять назад применение изометрических упражнений произвело сенсацию в спортивном мире. Многие спортсмены, включив в тренировки эти упражнения, стали повышать результаты. Многочисленные эксперименты продолжаются до сих пор. Изометрия — не новинка последних лет. Еще в начале нашего века русский профессиональный атлет Александр Иванович Засс (Самсон) включал изометрические упражнения в тренировки, а в двадцатых годах пропагандировал свою оригинальную систему статических упражнений с цепями, к которой пришел чисто эмпирическим путем. Самсон говорил: «Надо развить то, что лежит в основе мускула, особенно сухожилия, а не поверхностную массу, объем». Самсон считал, что для развития настоящей атлетической силы поднимать пуды железа вовсе не достаточно. Нужно добавить и нечто другое. Если, например, попытаться согнуть толстый металлический прут или порвать цепь, эти внешне тщетные попытки при многократном повторении окажутся очень эффективными для развития крепости сухожилий и силы мышц. Это и есть пример изометрических упражнений, при котором мышцы хотя и напряжены, но длина их не меняется и движений в суставах нет. Продолжительность изометрических упражнений зависит от степени мышечного напряжения. Максимальное мышечное напряжение должно длиться 2—3 секунды. По мере тренированности его можно доводить до 6 секунд. Каждое упражнение следует повторять 2—5 раз. Тренировка не должна превышать 15 минут. Включая изометрические упражнения в тренировку, следует помнить: сила, приобретенная этим методом, максимально проявляется лишь в том положении туловища, рук и ног, в котором она «вырабатывалась». Перед началом упражнений необходимо

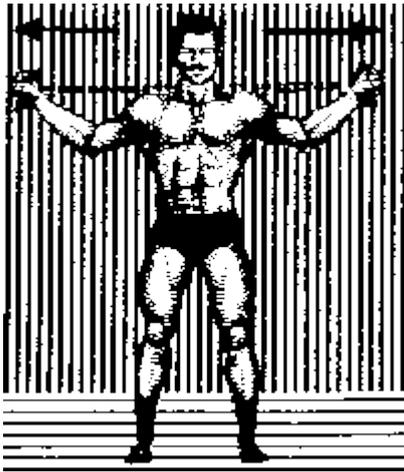
проделать тщательную разминку главным образом для мышц и суставов, на которые будет приходиться наибольшая нагрузка. В противном случае возможны травмы. Первое время упражнения нужно выполнять с минимальным напряжением и только после месяца тренировки можно переходить к максимальным усилиям. Максимальные усилия прикладываются не рывком, а с постепенно нарастающим напряжением. Упражнения выполняются на вдохе. После выполнения каждого упражнения минуту походите, сделайте дыхательные упражнения, расслабьте те мышцы, на которые была направлена наибольшая нагрузка. Изометрические упражнения дадут хороший эффект, если вы будете сочетать их с динамическими упражнениями с гирями, гантелями, эспандером. А в комплексе с занятиями бегом, плаванием, закаливающими процедурами они помогут укрепить здоровье и повысить работоспособность.

Людам с ослабленной сердечно-сосудистой системой, страдающим гипертонией и имеющим лишний вес, изометрические упражнения противопоказаны.

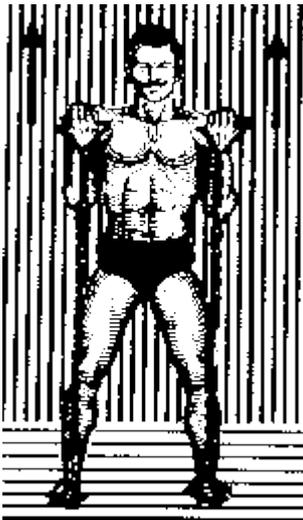
Выполнять упражнения можно с помощью разных снарядов — металлического прута, цепей, деревянной палки, толстого шнура. Можно выполнять изометрические упражнения и без всяких приспособлений. Например, вы давите ладонь на ладонь перед грудью или стараетесь растянуть в стороны сцепленные перед грудью руки. Самсон, например, использовал металлические прутья и цепи. К цепям он прикреплял металлические ручки треугольной формы с крючками, которые при необходимости перецеплял, удлиняя или укорачивая отрезок цепи. В исходном положении цепь должна быть натянута.



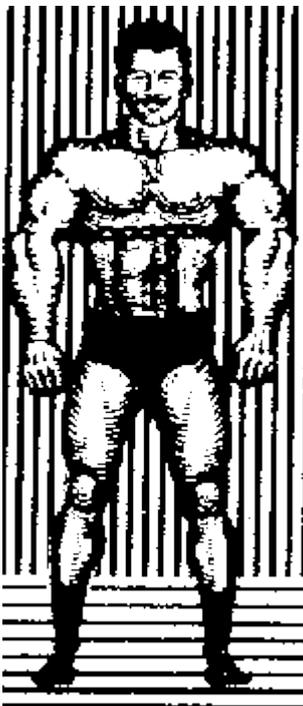
1. Цепь в согнутых руках перед грудью, локти на уровне плеч. Прикладывая усилие, пытаетесь растянуть цепь.



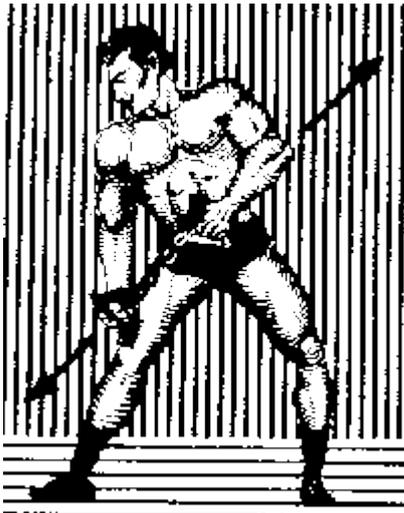
2. Цепь в согнутых руках за головой. Меняя рабочий отрезок цепи, старайтесь растянуть цепь.



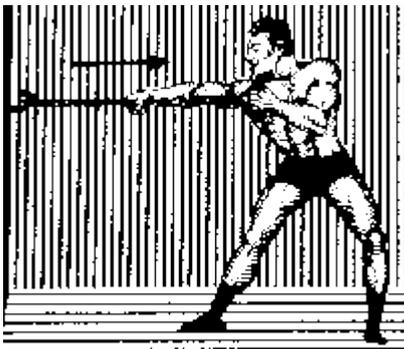
3. Для выполнения упражнения нужны две цепи. Проденьте в ручки ступни ног, возьмите цепи в руки и поднимите их к плечам. Старайтесь поднять цепи вверх. Затем перецепите ручки на уровень с головой, выше головы и растягивайте цепи.



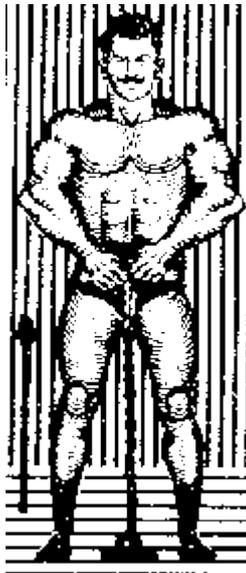
4. Сделав выдох, обмотайте цепь вокруг груди и закрепите ее. Затем, глубоко вдохнув, напрягите грудные мышцы и мышцы спины и попытайтесь разорвать цепь.



5. Ноги на ширине плеч. Одна ручка цепи в прямой руке у левого колена, другая — в согнутой в локте правой руке у пояса. Растягивайте цепь. Повторите со сменой исходного положения.



6. Закрепите один конец цепи за крюк в стене на уровне пояса, а другой возьмите в руки. Ноги поставьте шире плеч. Тяните за цепь, стараясь вырвать крюк из стены.



7. Закрепите один конец цепи за неподвижный крюк в полу, к другому концу прикрепите ручку и возьмитесь за нее на уровне коленей. Напрягая мышцы ног, спины и рук, попытайтесь оторвать крюк от пола. Повторите упражнение, держа цепь на уровне пояса и за спиной.



8. Возьмите в руки толстый металлический прут, согнутый в форме подковы. Ноги поставьте на ширину плеч, слегка согните в коленях. Прикладывая усилие, попытайтесь соединить концы прута, держа сначала руки перед грудью, потом на уровне коленей. Затем сгибайте прутья разной толщины до формы подковы.