

ТРЕНИРОВОЧНАЯ ЗОНА ОБ ЭТОЙ КНИГЕ

Идея этой книги возникла у меня в то время, как я отбывал срок в Анголе. Шел шестой год моей восьмилетней отсидки, и я уже тренировал многих парней. В результате у меня образовалась куча записок, идей и набросков программ тренировок, которые я хранил в толстой папке. На самом деле идею написать книгу мне подсказал охранник, которого звали, допустим, Ронни.

Ронни, большого и мощного негра, уважали все заключенные. Он был местным пауэрлифтером высокого ранга и не только выглядел как танк, но и обладал такой же недюжинной силой. Он всегда говорил мягко и уверенно. И так же мягко и уверенно ломал обидчикам руки. Я ладил с Ронни — у нас был общий интерес. Иногда по вечерам в конце обхода он оставался у моей камеры, чтобы поговорить о тех или иных упражнениях или послушать интересные факты об истории железного спорта. И вот как-то раз, когда мы говорили о нюансах жима на руках, Ронни сказал: «Ты знаешь, записал бы ты все это. Никто ж не знает ничего об этом на свободе. Все ж было потеряно». Перелопатив тонну журналов и книг в тюремной библиотеке, я пришел к выводу, что Ронни прав.

В течение нескольких лет я приводил все свои заметки в божеский вид. Не могу сказать, что это было трудно — система уже была написана, так как я тренировал по ней уже несколько лет. Но переработка текста в настоящий самоучитель потребовала много усилий. Постепенно я нашел верный путь изложения материала, благо времени у меня было предостаточно.

Эта книга, *Тренировочная зона*, — мое творение, результат моих трудов и переосмыслений. Для вашего удобства и лучшего понимания моей методики тренировки с собственным весом я сначала опишу структуру книги, подчеркивая ключевые моменты каждой главы.

Часть I. Подготовка

В первой части вы найдете историю происхождения *Тренировочной зоны*. Она содержит

введение, главу о старой школе тренировки с собственным весом, главу о преимуществах системы в сравнении с современными методами и главу «Об этой книге». Эти четыре части содержат в себе все необходимое, чтобы снабдить вас теоретическими знаниями о моей системе тренировки, ее основных характеристиках и преимуществах. Вы узнаете о традициях физического тренажа в тюрьмах, происхождение и историю возникновения *Тренировочной зоны*. Более того, эта часть книги рассказывает — из первых рук — о тренировках в тюрьмах, что может быть крайне полезно для тех, у кого сложилось ошибочное представление об этом предмете.

Часть II. Большая шестерка

Вторая часть книги называется *Большая шестерка: движения силы*. Эта часть — основа системы. Как следует из названия, система

Большая шестерка

Система базируется на *шести* базовых движениях, которые включают в работу все тело — от головы до пальцев ног! Эти шесть движений отобраны методом проб и ошибок на протяжении веков и основаны на принципах анатомии и кинезиологии. В *таблице 1* каждому типу движений, свойственных человеческому телу, соответствуют группы мышц, которые в них задействованы. Даже при беглом взгляде на таблицу вы наверняка обратите внимание, что упражнения Большой шестерки заставляют работать все группы мышц. Каждая группа мышц идеально дополняет друг друга: «мостик» прорабатывают всю заднюю поверхность тела, поднятия ног — всю

базируется на шести основных типах движения тела — Большой шестерке.

Существуют тысячи упражнений для тренировки мышц, и это подтвердит любой более-менее компетентный тренер, но на самом деле для ежедневной тренировки необходимо всего несколько базовых упражнений. Тело человека состоит из более чем пяти сотен различных мышц, которые развивались в процессе эволюции как единое целое. Именно поэтому, прорабатывая только одну группу мышц, вы нарушаете баланс в работе организма и разрушаете инстинкты, заложенные природой, — например координацию. Вот почему самым лучшим методом ежедневной тренировки будет выполнение нескольких упражнений, которые прорабатывают все группы мышц одновременно и позволяют вам не только поддерживать физическую форму, но и постоянно наращивать силу и укреплять выносливость.

переднюю, отжимания нагружают верхнюю часть тела, подтягивания задействуют мышцы, участвующие в выталкивании и вытяжении. Каждая часть тела выполняет свою работу. Некоторые группы мышц могут быть частично задействованы разными типами движений. Например, отжимания также прорабатывают пресс, «мостик» — трицепсы, и т. д. Таблица «Большая шестерка движений» показывает *основные* группы мышц, тренируемые указанным типом движения. Как видите, эти шесть упражнений — необходимая и достаточная тренировочная нагрузка для всего тела. Большая нагрузка будет перебором, а меньшая — недобором.

ТАБЛИЦА 1. БОЛЬШАЯ ШЕСТЕРКА ДВИЖЕНИЙ

ТИП ДВИЖЕНИЯ	ОСНОВНЫЕ РАБОТАЮЩИЕ ГРУППЫ МЫШЦ
Отжимания	Мышцы груди (большие и малые), передние (фронтальные) дельтовидные трицепсы
Приседания	Квадрицепсы, ягодичные мышцы («зад»), подколенные сухожилия, внутренняя поверхность бедра, бедра, икры, ступни
Подтягивания	Широчайшие мышцы спины («крылышки»), ромбовидная и трапециевидная мышца, бицепсы, предплечья и руки
Подъемы ног	Прямая мышца живота («шесть кубиков»), наружная косая мышца живота (мышцы талии), зубчатая мышца (внешние мышцы ребер), внутренние мышцы ребер, диафрагма, поперечная мышца живота, прямая мышца бедра (квадрицепс), портняжная мышца, вся передняя поверхность бедер, мышцы хвата
«Мостик»	Все мышцы спины, нижняя часть спины, бицепс бедра, задняя поверхность бедра
Отжимания в стойке на руках	Трицепс, трапеция, предплечья, руки, пальцы, плечевой пояс

**БОЛЬШАЯ
ШЕШТЕРКА**



Десять уровней

Делать много высокоинтенсивных повторений — это хорошо. Как сказано во *второй главе*, добавление повторений развивает выносливость, но не укрепляет силу и не наращивает мышцы. Сила и мускулы — это основная цель тренировочного процесса в тюрьме и смысл *Тренировочной зоны*. Именно поэтому *каждое из шести движений Большой шестерки состоит из десяти основных упражнений*.

Эти десять упражнений называются «Десять уровней». Выполняя их постепенно и регулярно, атлет переходит от легкого к более сложному, от начального к профессиональному уровню и обеспечивает себе стабильный и долгосрочный результат. Нужно отметить, что иная последовательность выполнения упражнений не приведет вас к заветной цели — по крайней мере, не в обозримом будущем.

«Десять уровней» — это разновидности основных движений Большой шестерки. Для каждого движения «ольшой шестерки — *отжиманий, приседаний, подтягиваний, поднятий ног, «мостика» и отжиманий в стойке на руках* — существует десять различных видов упражнений. Во второй части в отдельных главах подробно описан каждый тип движения и варианты его проработки. Например, глава, посвященная *приседаниям*, содержит всю необходимую информацию об этом типе упражнения и о десяти разновидностях его выполнения, которые ранжированы по уровню сложности, т. е. от самой простой техники выполнения до самой сложной. Первый уровень, *приседания в стойке на плечах*, — самый простой вариант приседаний, тогда как Десятый уровень, *приседания на одной ноге*, — самый сложный вариант упражнения. Практически каждый, даже неподготовленный, спортсмен может сделать приседания в стойке на плечах, а вот приседания на одной

ноге без предварительной подготовки смогут выполнить единицы. Главная цель такой структуры — показать тренирующимся, как, не прибегая к помощи персонального тренера и специального оборудования, научиться правильно выполнять серии приседаний на одной ноге по 20 или 50 повторений.

Научившись выполнять упражнения из Десятого уровня без особого напряжения, вы можете считать себя мастером тренировки с собственным весом. Вы не добьетесь такой силы, качаясь в зале со 180 кг. Это достойный уровень атлетизма! На сегодняшний день далеко не все атлеты владеют техниками старой школы тренировки с собственным весом и могут идеально выполнить этот трюк. Многие в попытке научиться приседать на одной ноге с трудом делают одну попытку, которая кажется невыполнимой, так как они не знают, что короткий путь к совершенству в этом упражнении лежит через Десять уровней. В современных залах эти десять уровней были полностью заменены на другие упражнения со свободными весами или с применением модного оборудования. Однако нужный результат при этом все равно остается недостижимым, и тогда в ход идут стероиды.

«Десять уровней» — самое важное, революционное преимущество *Тренировочной зоны*. Если научиться правильно пользоваться этими ступенями наращивания силы, можно из хилого мальчика превратиться в стального громилу и полностью реализовать весь свой физический потенциал, заложенный природой. Именно поэтому самые эффективные техники хранятся в секрете теми, кто владеет ими в совершенстве, ибо знание — сила! Информация о методике наращивания силы редко покидала тюремные стены и, более того, никогда и нигде не публиковалась. Книга, которую вы держите

в руках, впервые описывает систему тренировки с применением системы усложнения и впервые представляется широкой публике.

Уровень мастера

Выполнение наисложнейших упражнений из Десятого уровня — главная цель тренировочного процесса. Так как Десятый уровень представляет собой наивысшую степень владения техникой работы с собственным весом, то последние (десятые) упражнения в серии Большой шестерки объединены в единый уровень мастера, включающий шесть упражнений. Покорение этой вершины — главная цель каждого, кто занимается по системе тренировок с собственным весом.

В мире мало атлетов, которые могут идеально выполнить всю серию этих упражнений. Тех,

В одном я уверен точно: множество парней за решеткой будут ненавидеть меня за то, что я выдал их секрет.

кто может выполнить одно-два упражнения из шести, тоже не много. И причина этого в том, что все пытаются тренировать отдельные группы мышц и никто не тренирует все тело целиком. Это большая ошибка. За пределами исправительных учреждений найдутся единицы — представители спортивной элиты или просто фанаты, — кто сможет выполнить отжимания на одной руке, но, подчеркиваю, несколько атлетов в мире смогут мастерски выполнить все упражнения высшего уровня. И вы непременно должны решиться стать одним из них.

Программы тренировок

В каждой главе после детального описания упражнения дана краткая, но понятная долгосрочная *программа тренировки*, которая поможет вам пройти все десять уровней. Шесть программ (для каждого типа движения из Большой шестерки) детализируют все десять уровней, чтобы облегчить понимание процесса тренировки и помочь тренирующемуся добиться

необходимых результатов и сравнить их с эталонными — иметь возможность оценить свои текущие результаты и понять, когда можно переходить на следующий уровень. Это крайне важно, ибо спешка и недостаточная проработка упражнений каждого уровня могут подорвать здоровье, а неправильное исполнение и плохие результаты приведут к травмам и демотивации.

Варианты

Каждая Большая шестерка заканчивается коротким подразделом, который называется «*Варианты*». Существует огромное количество вариантов упражнений Большой шестерки, но не все они включены в Десять уровней. Причина проста — все варианты в одной программе выполнить невозможно, они легко могут вас перегрузить.

Давайте рассмотрим эти варианты. *Отжимания на брусьях* прорабатывают практически те же группы мышц, что и обычные отжимания, и поэтому рассматриваются как вариант отжиманий. *Отжимания с переходом на предплечья («тигровая лапа»)* — забытое упражнение, которое относится к жиму в стойке на руках, также рассматривается как вариант. *Выпрыги-*

ТАБЛИЦА 2. ДЕСЯТЬ УРОВНЕЙ ДЛЯ ПРИСЕДАНИЙ

Уровень 1	Приседания в стойке на плечах
Уровень 2	Приседания «складной нож»
Уровень 3	Приседания с поддержкой
Уровень 4	Неполные приседания
Уровень 5	Полные приседания
Уровень 6	Узкие приседания
Уровень 7	Разновысокие приседания
Уровень 8	Неполные приседания на одной ноге
Уровень 9	Приседания на одной ноге с поддержкой
Уровень 10	Приседания на одной ноге

10
УРОВНЕЙ

ТАБЛИЦА 3. УРОВЕНЬ МАСТЕРА

ТИП ДВИЖЕНИЯ	УРОВЕНЬ МАСТЕРА
Отжимания	Отжимания на одной руке
Приседания	Приседания на одной ноге
Подтягивания	Подтягивания на одной руке
Подъемы ног	Подъемы прямых ног в висе
«Мостик»	Полный «мостик» из положения стоя
Отжимания в стойке на руках	Отжимания в стойке на одной руке

★
УРОВЕНЬ
МАСТЕРА

вания и запрыгивания из приседа — «взрывные» варианты приседаний.

Все варианты не заменяют упражнений из десяти уровней. В то же время добавление упражнений разнообразит тренировку, и их выполнение будет особенно полезным в период заживления мелких травм, из-за которых выполнение основных упражнений невозможно.

Часть III. Самостоятельная тренировка

В тюрьме меня называли *el Entrenador* — *Тренер*, поскольку я (не безвозмездно) тренировал всех желающих, используя целый арсенал различных техник и упражнений. Но я был исключением. Тот, кто владеет информацией — владеет миром, а информация ревностно охраняется в тюрьме, как и все полезные вещи. Вне тюрьмы персональный тренер — не проблема. Несмотря на то что их услуги стоят

Отбой!

Тренировочная зона — не просто сборник упражнений, техник и идей для тренировок. Эта книга — полноценная система физического тренажа. Это стратегия и стиль жизни. Это, если хотите, философия. И это тонкий луч надежды, который помогал мне и многим парням балансировать на грани жизни и смерти. Вот почему так важно понять, что книга — полноценная система, стратегия для развития физических способностей, а не разрозненные упражнения. Я надеюсь, что в этой главе мне удалось кратко описать основополагающие принципы системы тренировок.

Эта книга — квинтэссенция знаний о физической тренировке. Недостаточно *читать* эту книгу, вы должны ее *использовать*. Поэтому давайте начнем! Самый лучший способ убедиться в том, что вы правильно поняли преимущества

целое состояние, не многие из них понимают суть тренировочного процесса. Вам повезет, если вы найдете действительно грамотного тренера, но хороший тренер — большая редкость. И в последних двух главах этой книги я хочу убедить вас стать самому себе тренером.

В главе 11 «*Мудрость тела*» я расскажу вам о некоторых полезных приемах тренировки, которые я собирал годами, и научу грамотно выстраивать тренировочный процесс, гарантирующий стабильный результат. Вы будете тренироваться, как профессиональный атлет, но без использования химии — это сэкономит вам и время, и деньги.

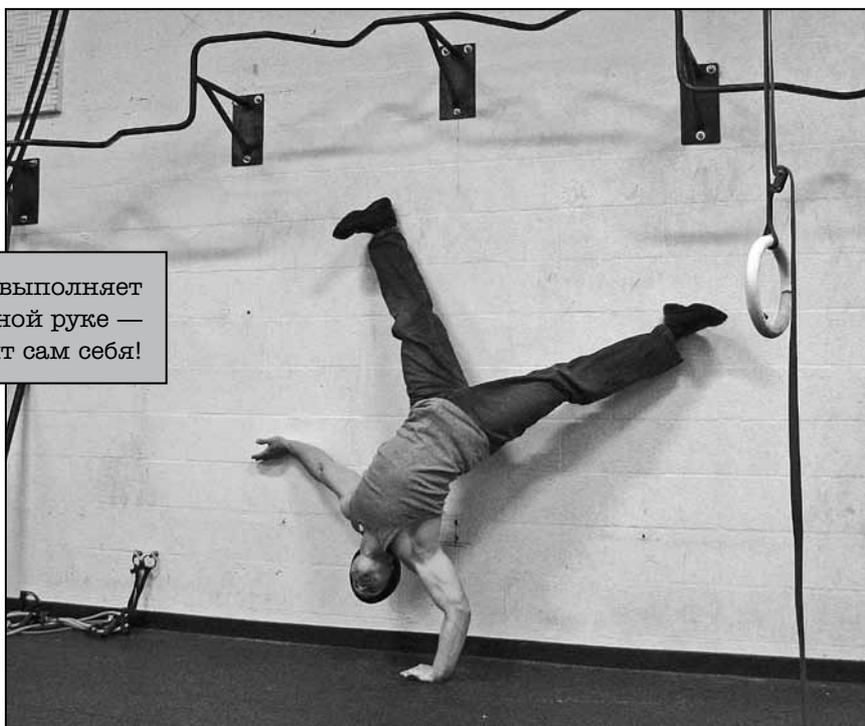
В главе 12 «*Тренировки*» я научу вас отслеживать свой прогресс, записывать данные и использовать их для построения своих тренировок — независимо от вашей физической формы.

Тренировочной зоны, — прочитайте третью главу. А затем прочитайте все главы с пятой по десятую. Выучите Большую шестерку, чтобы избежать ошибок в тренировке.

Итак, начнем! Без оборудования. Начинайте выполнять упражнения с первого из десяти уровней отжиманий, приседаний, подтягиваний и подъемов ног. Если у вас есть мелкие травмы, мешающие выполнять упражнения полноценно — упростите их. Следите за своими результатами, тренируйтесь по программе. Время от времени возвращайтесь к книге и просматривайте советы для каждодневных тренировок из главы 12.

С момента начала тренировки в *Тренировочной зоне*, а именно с сегодняшнего дня ваша главная цель — идеальное выполнение упраж-

Молодой атлет выполняет жим на одной руке — превосходит сам себя!



нений уровня мастера. Не просто одно или два упражнения, а полностью весь уровень. Подчеркиваю:

**Наиглавнейшая цель
тренировки — идеальное
выполнение всех шести
упражнений уровня
мастера**

(Уровни мастера описаны в таблице 3.)

Не имеет значения, в какой физической форме вы находитесь сейчас и сколько вам лет. Возможно, результаты не заставят себя ждать, а возможно, вам потребуются годы усилий и стараний. Но у вас есть мощный инструмент — книга. Нет больше причин для отговорок, начинайте тренироваться прямо сейчас! В тюрьме нет времени на слабости. Физическая слабость и эмоциональная ранимость, считаемые в свободном мире, в тюрьме не поощряются.

Отбой! Вы один на один со своим телом и сознанием.

Приступим!