

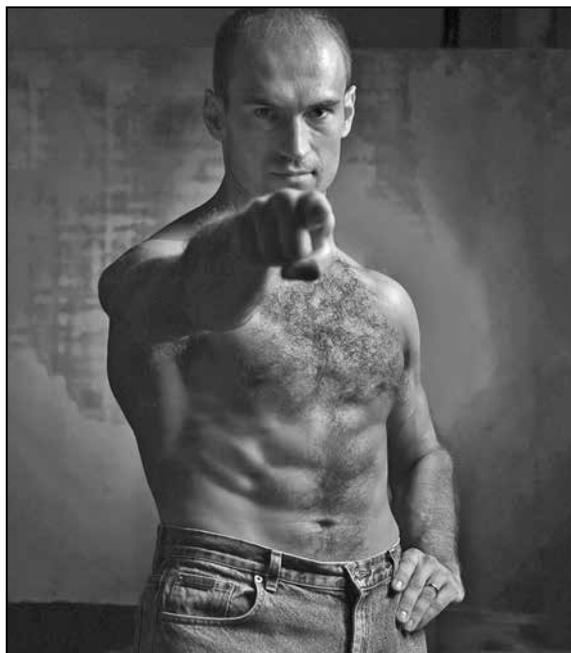
## ТЯГИ И ЖИМЫ — ЗНАКОМО?

Единственное, что  
отличает элиту от  
других, — то, что элита  
лучше разбирается в азах.

Младший сержант  
Дюэйн Сантон,  
воздушно-десантные  
силы США

**П**ауэрлифтер из Техаса, Фил Вокман, написал мне: «Павел, я тренировал своего друга, используя радикально сокращенную программу из книги *Power to the People* («Стань сильнее»), и достиг значительного прогресса (его результат в становой тяге вырос со 143 до 204 килограммов). Теперь он хотел бы продолжить тренироваться с гириями, используя тот же формат. Похож ли новый курс на тренировки, описанные в книге *Power to the People*?»

В книгу, которую вы держите в руках, вошли только лучшие упражнения. Я сознательно сократил количество упражнений, исключив даже свои любимые (см. далее описание мельницы). Программа-минимум состоит из маха — это «большая» тяга — и турецкого подъема,



который может быть классифицирован как статический жим.

Радикально сокращенная программа, состоящая из тяги и жима, вполне способна удовлетворить силовые потребности большинства страждущих. Пару лет назад я следил за постами Эдди на форуме RussianKettlebell.com. Эдди — бывший морпех и ветеран спецназа.

Он написал мне, что когда его отец увидел тренировку с гирями, он сразу узнал их. Во время Второй мировой он находился в России и помнит русских солдат, размахивавших гирями на Колыме при минусовой температуре. Увидев мои занятия, он сразу вспомнил об этом и улыбнулся, за что я ему благодарен.

Этот жесткий мужик тренировал армейский жим с двумя гирями и различные варианты «большой тяги»: становую тягу, махи и рывки с гирей. Детали могут различаться, но суть тренировки не менялась: большая тяга плюс жимы над головой.

Почему вместо приседаний используются тяги? Большие тяги — рывки и махи с гирей, становая тяга со штангой, тяжелоатлетические тяги — не заменят приседаний, если у вас мощные ноги или вы мастер пауэрлифтинга или тяжелой атлетики. Если же это не так, то тяги рулят.

Эдди делает тяги, а не приседания, потому что у него, как он говорит, «пластиковые» колени. В отличие от приседаний, даже тяжелые тяги **не так сильно нагружают колени.**

Кен Шермок, мастер рукопашного боя, выполняет тяги вместо приседаний, так как бойцу не

нужны тяжелые ноги. **Тяги укрепляют ноги, не перегружая их.** Перекачанность — это не круто. А для некоторых братков, в основном из спецназовцев и пехотинцев, «куриные» ножки просто неприемлемы. Как-то раз я прогуливался с морпехом, который недавно вернулся из Ирака. На нем были шорты, и проезжающие мимо морпехи подшучивали: «Ты идешь на своих ногах или едешь верхом на курице? Бойцы не ездят верхом на курицах, а едят их». У вас похожая проблема?

Рэндал Строссен, доктор философии, сказал, что мускулистая спина для силача — то же самое, что большие руки для культуриста. Тяги **формируют спину.**

При тягах с гирями **значительно меньше шансов получить травму спины** — об этом рассказывается в ответах на часто задаваемые вопросы (см. главу 5).

«Махи гирей хорошо прорабатывают пресс», — говорит Луи Симмонс, известный тренер по пауэрлифтингу. Он заметил это у своих подопечных, которые практикуют тяжелые гири, стремительные приемы и силовое дыхание.

Доктор «присед», Фред Хатфилд, заявил, что лучшим упражнением для усиления хвата является взрывная тяга тяжестей. Гиревые тяги **развивают суперхват.**

«Тренер, я просто не устаю!» — это музыка для ушей Криса Холдера, тренера по силовой подготовке команды Cal Poly San Luis Obispo. Махи и рывки с гирями позволяют добиться олимпийской выносливости и сжигать жир без позорной аэробики.

## ДОСТОИНСТВА ГИРЕВЫХ ТЯГ

- Возможность тренинга даже для коленей «с большим пробегом».
- Укрепление ног без перекачанности.
- Развитие мышц спины.
- Снижение риска травмировать спину.
- Укрепление хвата.
- Развитие олимпийской выносливости и сжигание жира без позорной аэробики.

Мнение о том, что приседания вредят коленям, не стоит считать истиной в последней инстанции. Скорее наоборот, вопреки общепринятой точке зрения, приседания укрепляют колени. «Дорогой, тебе не кажется, что это платье меня полнит?» — спрашивает жена мужа. «Нет, дорогая, у тебя просто большая задница». Дэн Джон рубит правду-матку о приседаниях в том же духе: «Не приседания вредят коленям, а то, КАК ВЫ выполняете приседания».

Если вы умеете правильно присесть и вам по какой-то причине нужно присесть — приседайте. Хотя мы обучаем фронтальным при-

седаниям на курсах инструкторов гиревого спорта, все же основой гиревого спорта являются большие тяги.

Как говорят военные, жимы помогают решить небольшие проблемы, оставшиеся после «ковровой бомбардировки» махами. Очевидно, что жимы над головой укрепляют плечи, верхнюю часть спины и руки. Менее очевидно, что жимы нагружают широчайшие мышцы, если выполняются так, как принято в гиревом спорте. Один из моих учеников, Джастин Квелер, мастер гиревого спорта, неожиданно научился подтягиваться на одной руке, когда прорабатывал с гирей армейский жим, нагружая широчайшие мышцы.

«После нескольких лет тщетных усилий мой тренер сказал, что не пожалеет своей кровной сотни для любого из нас, кто сможет подтянуться на одной руке. Чуть поднапрягшись, я неожиданно подтянулся», — написал Джастин в своей статье для [RussianKettlebell.com](http://RussianKettlebell.com).

*«Вы можете поспорить, что, видимо, дело не в армейском жиме, а во всех освоенных мной упражнениях, которые Цацулин описывает в своих книгах, включая анальный замок, силовое дыхание, напряжение живота и ягодиц, сжатый гриф. Все эти упражнения хороши... Но подтянуться на одной руке мне совершенно неожиданно помог именно армейский жим... Я с трудом выполнял тяги, используя свои широчайшие мышцы и сжимая зубы на каждом повторении. Быстрое опускание веса после тяги с точки зрения ваших широчайших мышц поразительно напоминает подтягивание на одной руке... Итак, запомните: при опускании веса после тяги вы должны максимально напрягать свои широчайшие мышцы.*

*Здесь нет какой-то магической формулы, но в какой-то момент, опуская вес после*

*тяги, вы почувствуете себя уверенным и сильным... Мне для этого потребовалось несколько месяцев. Затем однажды я попытался подтянуться на одной руке и был приятно удивлен, что мне это удалось, хотя и не до конца. Причем имейте в виду, что все это время я ни разу не тренировал подтягивания».*

Небольшое усилие — и Джастин освоил подтягивание на одной руке. Не пытайтесь повторить его подвиг, затаив дыхание в предвкушении

## **ДОСТОИНСТВА ГИРЕВЫХ ЖИМОВ**

- Развивают торс и силу рук.
- Делают руки гибкими и сильными.
- Укрепляют пресс и косые мышцы живота.

Перечислим не слишком амбициозные, зато вполне реалистичные цели для обычного парня, стремящегося развить силу:

- В течение 10 минут 200 рывков с 24-килограммовой гирей.
- Подъем и жим по разу каждой рукой гири примерно в половину своего веса.

Рывок (о нем мы поговорим позже) вырабатывает бойцовский дух, развивает выносливость,

чуда, но в любом случае вы сформируете мощные широчайшие мышцы, если продолжите следовать правильным курсом партии.

Как только вы начнете выполнять тяжелые жимы, то будете приятно удивлены тем, какой мощный эффект это упражнение оказывает на пресс и косые мышцы живота. «Поверьте мне, сорок пять минут тренировки армейских жимов проработают ваши мышцы живота лучше, чем любой разрекламированный тренажер», — уверяет Дэн Джон, метатель и штангист.

избавляет от жира, формирует сильный хват и мощные ноги для жестких ударов, заставляет других людей удивляться крепости твоего рукопожатия.

Жим двух тяжелых гирь формирует верхнюю часть тела. В некоторых регионах России жим двухпудовой гири превращает мальчика в мужчину. Как и должно быть.

А вот цели, к которым должны стремиться девушки:

- В течение 10 минут 200 рывков с 12-килограммовой гирей.
- Подъем и жим по разу каждой рукой гири примерно в четверть своего веса.

Для того чтобы достичь до такого уровня силы и выносливости, вам может потребоваться год или два, возможно и больше, торопиться здесь не стоит. Но когда вы достигнете цели, ваши сила и выносливость поразят вас, у вас будут мышцы там, где надо, причем без капли жира. Вы станете настолько сильным, что сможете с гордостью называться мужчиной.

# ВЗЯТИЕ ВЕСА НА ГРУДЬ, СТРЕ- МИТЕЛЬНОЕ, КАК УДАР

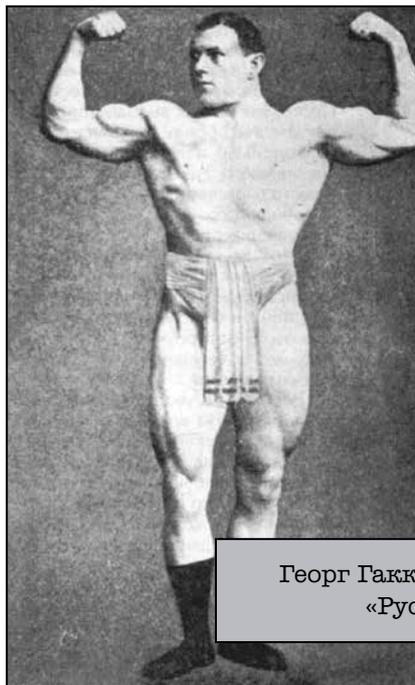
*Для махов гирей нужны  
сильные предплечья  
и запястья.*

*Георг Гаккеншмидт,  
«Русский лев»*

**П**ри взятии веса на грудь гиря поднимается от земли до уровня плеча одним плавным движением. В русском гиревом спорте взятие гири на грудь само по себе не практикуется — только в сочетании с жимами. Кроме случаев, когда вы осваиваете это упражнение.

Техника взятия гири на грудь отличается от аналогичного движения в тяжелой атлетике.

Несмотря на то что взятие веса на грудь является одним из самых легких упражнений, которое можно выполнить с гирей требуемого веса, его техника достаточно сложна, так как требует не трясги предплечьем и не дергать локтем. Поэтому не торопитесь с его выполнением, делайте по несколько повторений в день, но не слишком много за один подход. Чем «чище» вы сможете брать вес на грудь, тем лучше будет жим.



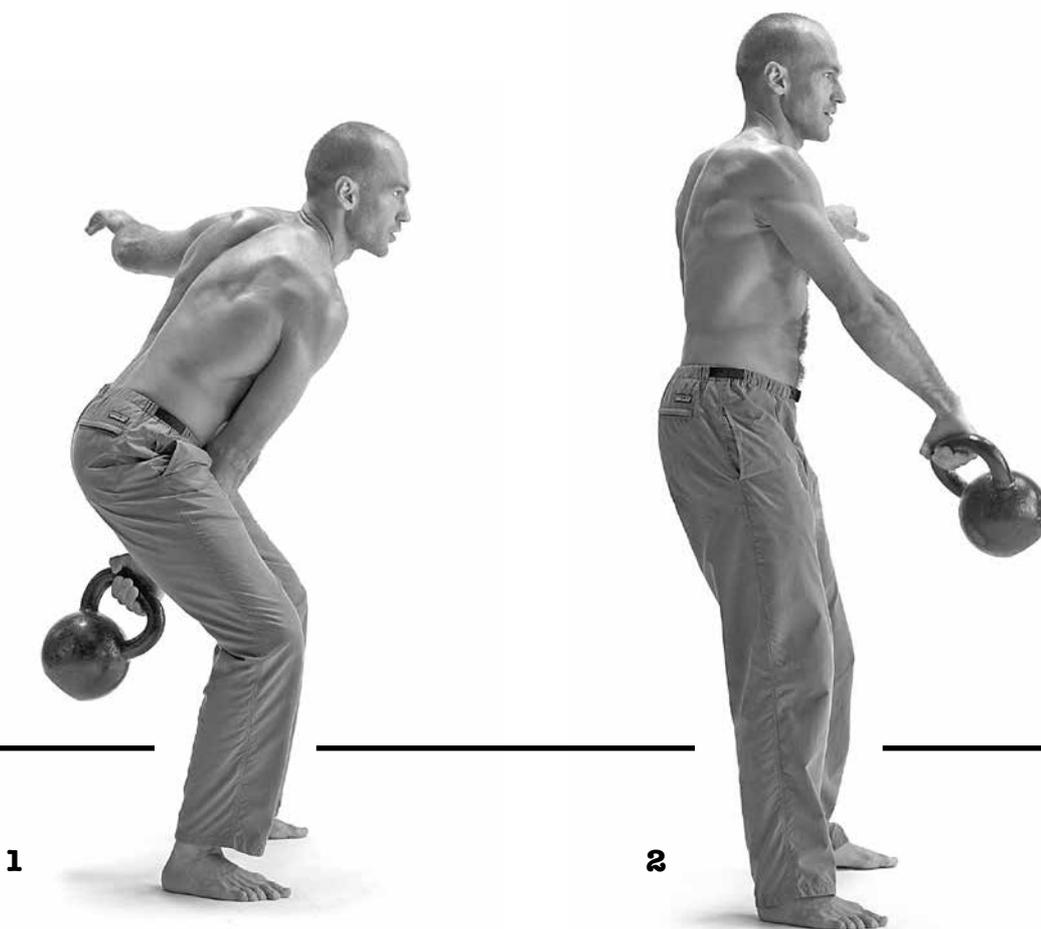
Георг Гаккеншмидт,  
«Русский лев»

## УПРАЖНЕНИЕ: ВЗЯТИЕ ВЕСА НА ГРУДЬ

### Выполнение:

Поднимите гирю, качните ее назад, проводя между ног, как для выполнения маха, и одним плавным движением доведите до конечного положения. Опустите гирю вниз между ног и снова повторите упражнение.

Взятие веса на грудь



### Правила:

1. Все контрольные точки такие же, как при выполнении маха, исключая верхнюю (при махе рука в верхней точке выпрямлена).
2. Не сгибайте ноги в коленях, когда кладете гирю.
3. Гиря, локоть и торс в верхней части траектории должны быть одним целым.
4. Руки свободны, работу выполняют бедра.
5. Гиря должна двигаться по кратчайшему пути.
6. Недопустимо горбиться, ударять гирей по предплечьям, перегружать поясницу, запястье, плечо. Женщины не должны ударять по груди рукой или гирей.

