

Вернемся к силовому подъему на грудь

Не прилагая особых усилий, можно за довольно короткий срок научить людей выполнять силовой подъем на грудь. И этого будет достаточно. Но хочу предостеречь вас от соблазна сделать силовой подъем на грудь базовым упражнением — до тех пор, пока не будет отработана техника высокой тяги. В контексте новой эпохи метаболических силовых тренировок высокую тягу можно выполнять более качественно даже в состоянии утомления, правда, за большее количество времени, чем силовой подъем на грудь. Выполняйте силовой подъем на грудь

в качестве упражнения на подъем, пока не сможете продемонстрировать необходимый уровень выполнения упражнения.

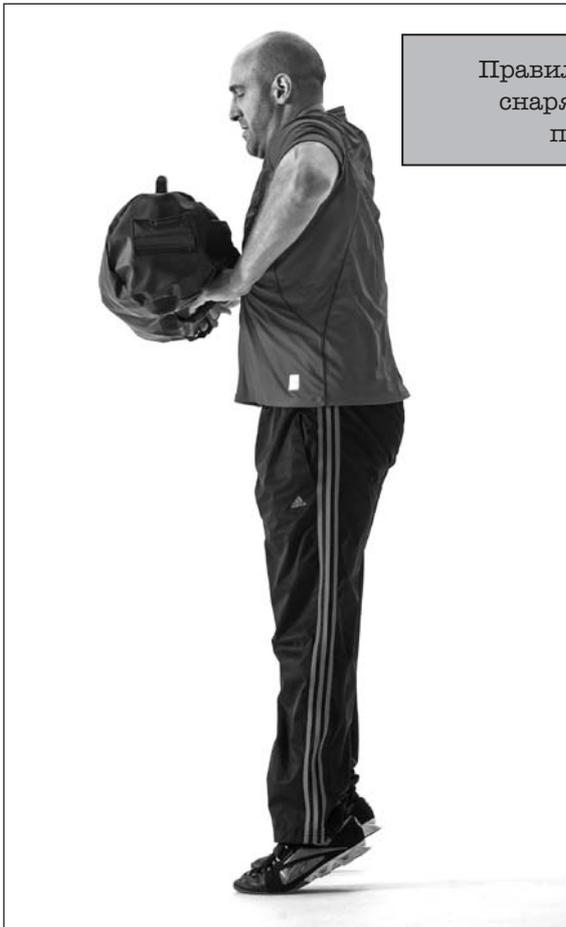
Что означает «необходимый уровень выполнения»? Начиная с 2005 года, я имел возможность поработать со многими людьми и в итоге разработал несколько требований, которые предъявляю к тяжелоатлетам, чтобы они могли доказать наличие развитого навыка силового подъема на грудь в качестве основного упражнения.

НОРМАТИВ ПО СИЛОВОМУ ПОДЪЕМУ НА ГРУДЬ ВКЛЮЧАЕТ 10 ПОВТОРЕНИЙ ПРИ СОБЛЮДЕНИИ СЛЕДУЮЩИХ УСЛОВИЙ

- Правильная постановка бедер и плеч в исходном положении при каждом повторении без сгибания локтей.
- Перед подъемом универсальный мешок с песком находится на уровне голени.
- При подъеме универсальный мешок с песком находится максимально близко к корпусу. При этом локти не должны торчать перед корпусом.
- После того как универсальный мешок с песком пойман, нельзя допускать нагрузку на грудь. Вместо этого мешок следует обхватить руками снизу.
- Одновременно с опусканием универсального мешка с песком на пол бедра отводятся назад, а хват ослабляется. При этом локти нельзя отводить вперед от корпуса.
- Универсальный мешок с песком возвращается в исходное положение, не ударяясь о пол. Звук соприкосновения снаряда с полом является показателем качества выполнения упражнения. Громкий удар свидетельствует о потере контроля над эксцентрическим движением снаряда.



Правильное опускание
снаряда при силовом
подъеме на грудь

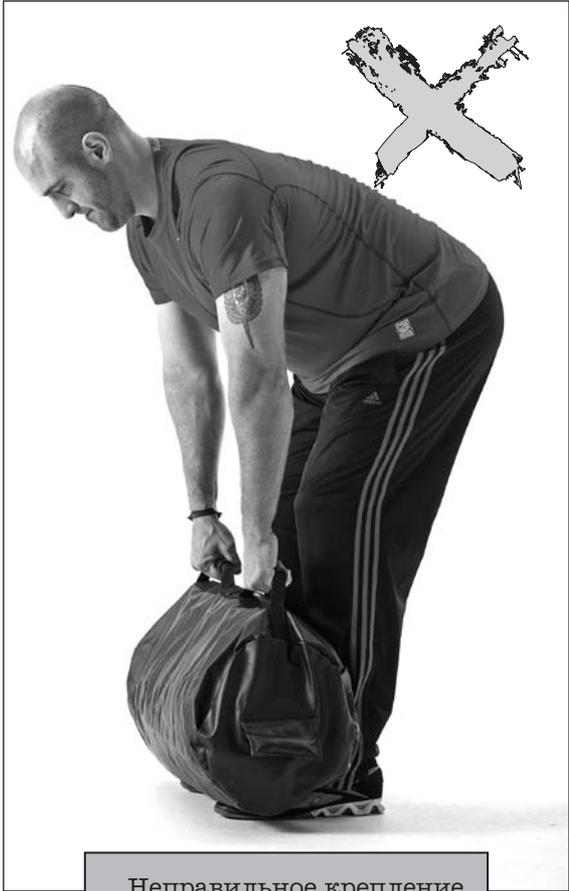




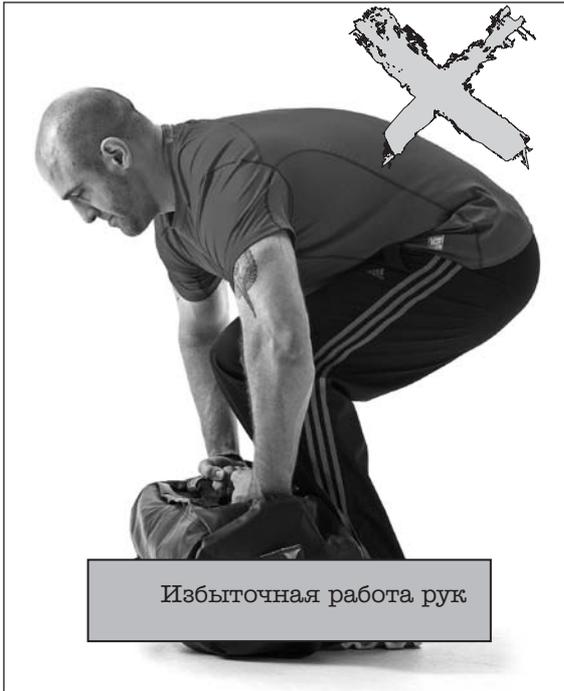
Правильное выполнение
силового подъема на грудь



Неправильное
расположение ручек



Неправильное крепление
ручек



Избыточная работа рук

Как насчет Олимпийских игр?

Разговор о силовом подъеме на грудь нельзя считать завершенным без разграничения силового подъема на грудь и жима. За последние годы тяжелая атлетика как олимпийский вид спорта пережила второе рождение, но до сих пор есть значительное недопонимание роли тех или иных подъемов, их места в разных фитнес-программах.

Главной целью тяжелой атлетики как олимпийского вида спорта является поднятие максимума веса. Олимпийский жим позволяет тяжелоатлету взять больший вес на малом расстоянии. Силовой подъем на грудь обычно выполняется за рамками олимпийской программы по тяжелой атлетике, в качестве способа развить то, что называется скоростью нарастания силы (СНС). Что такое СНС? Большая часть движений в спорте совершается на невероятных скоростях. В некоторых случаях спортсмены могут быть очень сильными, но чтобы проявить силу, им требуется слишком много времени. В конечном итоге это не позволяет им реализовать весь свой потенциал в спорте. СНС является показателем способности спортсмена использовать силу с максимально возможной скоростью. Ниже приведу небольшой пример, иллюстрирующий, кто может считаться действительно сильным спортсменом.

Спортсмен А может присесть с весом 250 кг, и ему требуется 2 секунды, чтобы развить силу

в 200 кг. Через 4 секунды спортсмен А наберет силу почти в 200 кг и за 8 секунд сможет полностью набрать силу в 250 кг.

Спортсмен Б может присесть с весом 170 кг. Ему требуется 2 секунды, чтобы развить силу в 120 кг и всего 3 секунды, чтобы развить полную силу в 170 кг.

Если сравнить скорость движения в спорте и повседневной жизни, следует ожидать, что спортсмен Б будет двигаться намного эффективнее. Почему? Несмотря на то что он не может развить такую же силу, как спортсмен А, зато способен делать это намного быстрее. Секунда в мире спорта — очень много, поэтому спортсмен должен быть и сильным, и быстрым. Считается, что развить подобную скорость помогают разные вариации олимпийского подъема.

Сам по себе олимпийский подъем обычно не позволяет развить настоящую силу. Сила приходит после множества вспомогательных упражнений, которые тяжелоатлет выполняет на протяжении своей карьеры. Поскольку главной целью является развитие СНС, нам следует сконцентрироваться на выполнении силового подъема на грудь, а не жима. Жим не дает дополнительных преимуществ по сравнению с силовым подъемом на грудь. Тренер по силовому спорту и эксперт по олимпийской тяжелой атлетике **Уилл Флеминг** утверждает следующее:

«Я учу силовому подъему на грудь с вися только своих подопечных. Это упражнение при той же СНС позволяет развить более высокую скорость развития силы».

Если мы сможем использовать это преимущество, избежать неоправданного риска и

разочарования, похоже, мы окажемся в беспроблемной ситуации.

Правильное исходное
положение для подъема
снаряда на плечо



Неправильное исходное
положение для подъема
снаряда на плечо



Подъем снаряда на плечо

Определенно, есть что-то первобытное в том, чтобы подобрать что-либо с земли и забросить себе на плечо. Перед нашими глазами предстают пещерные люди, хватающие добычу и перебрасывающие ее за плечи, чтобы принести на свою стоянку. Хотя само по себе это движение известно людям с незапамятных времен, наши способности безопасно воспроизводить «первобытные» движения претерпели много изменений.

Приседания и подтягивания — тоже довольно первобытные движения, и тем не менее в современном обществе людям достаточно трудно их совершать. Подъем снаряда на плечо представляет собой намного большую слож-

ность ввиду природы снаряда и особенности движения. Как и при жиме «медвежья хватка», взятие снаряда на плечо требует, чтобы мы принимали положение глубокого приседа, если нужно поднять универсальный мешок, полный песка, с пола. Те же меры предосторожности следует принять вам и вашим ученикам, чтобы быть в состоянии поддерживать нужное положение подъема.

Я понимаю, что многим людям импонирует идея округлить спину. Это помогает даже спортсменам, которые занимаются боевыми искусствами. В своей фундаментальной «Энциклопедия физической подготовки для борьбы» Джон Джесс пишет:

«Использование тяжелого мешка с песком, с его большими габаритами, вынуждает тяжелоатлета выполнять подъем с округленной, а не как в случае со штангой, с прямой спиной... Это позволяет развить поясничные и боковые мышцы в движениях, напоминающих движения при подъеме и тяге, используемые в борцовской технике» (с. 204).

По иронии судьбы в этой же книге Джесс сетует на печальный конец эпохи классического культуризма, подчеркивая, что спортсмены, которых он встречает в современную эпо-

ху фитнеса, не обладают такой же хорошей формой либо спортивной этикой, которую он наблюдал у спортсменов прежних лет:

«Англоязычные страны, особенно США и Канада, столкнулись с рядом культурных проблем. С появлением тренажеров, выполняющих большую часть работы за спортсмена, большинство молодых людей начали приходить в спорт не из семей шахтеров, фермеров, лесников или докеров» (с. 65).

И хотя соблазн внедрить метод тренировок, предлагаемый Джессом, для подъема снарядов с округленной спиной велик, нам следует быть осторожными и учитывать тот факт, что большинству спортсменов не следует подвергать себя подобному риску. За 30 лет западная культура не преуспела в совершенствовании форм и методов тренировок и оздоровления. Напротив, мы наблюдаем дальнейший упадок.

Мораль? Выполняйте подъемы в положениях, представленных в данной книге!

Исходное положение для подъема снаряда на плечи такое же, как и для жима «медвежья хватка». Теперь должно быть понятно, почему мы говорили о нем перед подъемом снаряда на плечо. Поскольку подъем универсального мешка с песком на плечо требует больше силы, чем

«медвежья хватка», освоив такой жим перед взятием снаряда на плечо, вы заложите прочный фундамент для следующих тренировок. Можно выполнять жим «медвежья хватка» как начальную фазу подъема снаряда на плечо.

Отличительной особенностью подъема снаряда на плечо является то, что вес ложится на одну сторону тела. Подъем снаряда на плечо — это пример, демонстрирующий роль асимметричной нагрузки в формате «вес против положения тела». В ходе предыдущего выполнения последовательных наклонов в полуприседе, как только создали асимметричную нагрузку на тело, мы сразу расставляем ноги в стороны. Баланс веса сохраняется, а нагрузка распределяется фронтально перед корпусом. При подъеме снаряда на плечо акцент делается на положение тела при асимметричной нагрузке. Хотя движение снаряда начинается в том же положении, что и при жиме «медвежья хватка», в начале тяги вес переносится на одну сторону тела. Движение снаряда при подъеме имеет ряд последствий для тренировки.

«Удивительно, но им требовалась большая сила абдукции бедра, чтобы выполнить такие силовые трюки, как перенос груза «хомут» и «чемодан», поскольку не хватало силы в бедрах. Как им удавалось выполнить силовой трюк, который их суставы могли просто не выдержать? Мы измерили нагрузку при асимметричном переносе тяжестей, таком как «чемодан», и обнаружили, что силачам приходилось развивать невероятную, но необходимую силу квадратной мышцы поясницы и мышц брюшного пресса» (<http://www.craigliebenson.com>).

Кажется, что «корпус» слишком высоко приподнимается в положении асимметричной нагрузки из-за необходимости одновременно прилагать силу и поддерживать устойчивость. Но данная концепция во многом была сведена к переносу веса, а при других силовых подъемах ее игнорировали. И тренеры, и спортсмены стараются избегать асимметричной нагрузки во время силовых тренировок. Возможно, причину этого следует искать в борьбе с собствен-

Основная цель асимметричной нагрузки — проверить способность тела удерживать положение в момент приложения силы. Телу довольно трудно двигаться, хотя кажется, что действие сравнительно несложное. Каждый день мы сталкиваемся с асимметричной нагрузкой, например когда несем пакеты с покупками или ребенка. Тем не менее люди, регулярно выполняющие данные действия, склонны испытывать проблемы с поясницей, поскольку наше тело редко бывает подготовлено к нестандартным нагрузкам.

В чем особенность асимметричной нагрузки? Она требует комплексного баланса силы, прилагаемой в одной части тела, и равновесной силы — в другой. Ведущий вертебролог, доктор **Макгилл** в своей книге «Лечебная гимнастика для спины и позвоночника» пишет о том, что такое движение уникально для тела. Его исследования, в которых участвовали профессиональные силачи, показали, что телу требуется устойчивость, чтобы приложить силу и создать баланс:

ным эго, а не в попытках применить какие-либо разумные научные принципы. На чем основано мое строгое суждение?

Большинство тренеров и спортсменов повергает в шок то, что асимметричная нагрузка делает с их способностью использовать веса. К сожалению, большинство обманывается количественными показателями, вместо того чтобы обратить внимание на пользу таких подъемов. Асимметричные упражнения требу-

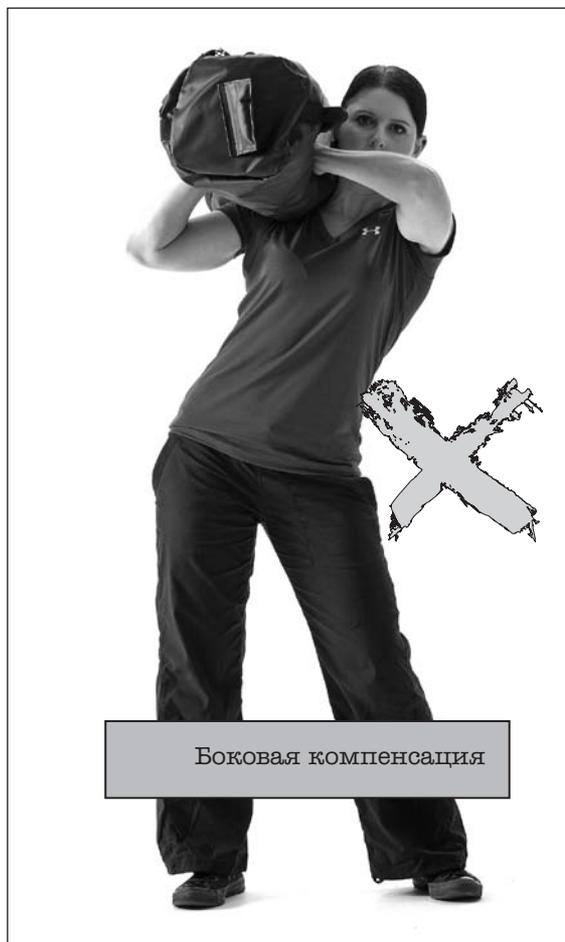
ют намного большей координации, устойчивости и приложения разных типов силы, чем их более устойчивые вариации. Доктор Макгилл

подчеркивает, что устойчивые упражнения не могут в полной мере удовлетворить потребности спортсменов:

«Ни силачи мирового класса (которые переносят большие грузы), ни профессиональные футболисты, которые бегают, становятся в позицию и бьют по мячу, не тренируются с помощью приседаний, поскольку они не уделяют должного внимания квадратным мышцам поясницы или косым мышцам живота (которые используют эти спортсмены). Лучше бы ученики тратили меньше времени на приседания и направили свою энергию на выполнение асимметричных переносов, как, например, «прогулка фермера» или перенос гири в подъеме, что позволило бы развить необходимый атлетизм в более «щадящем для спины» режиме. У великих спортсменов сила зарождается в бедрах и передается через упругий корпус» (с. 281).

ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ ПОДЪЕМА СНАРЯДА НА ПЛЕЧО ПО СИСТЕМЕ ДТСП

- Примите такое же исходное положение, как при жиме «медвежья хватка».
- Изготовьтесь для подъема универсального мешка с песком.
- Приложите максимум силы, так как расстояние, чтобы поместить универсальный мешок с песком в исходное положение, больше того, что требуется для жима «медвежья хватка».
- При правильном подъеме снаряда на плечо вы будете ощущать значительное давление на него от снаряда.
- Несколько секунд подержите универсальный мешок с песком на плече, чтобы привыкнуть к положению при асимметричном подъеме.
- При опускании снаряда, придерживайте его свободной рукой, чтобы притормозить движение веса вниз.
- Быстрым движением приведите бедра в исходное положение и прижмите универсальный мешок с песком к корпусу.



Боковая компенсация