



# WORKOUT

КАК СЕБЯ ПРОКАЧАТЬ



Сергей Аксёнов

# Сергей Викторович Аксёнов

## Workout: как себя прокачать

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=38613319](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=38613319)*

*ISBN 9785449354792*

### Аннотация

Привет, дорогой читатель! Я потратил 8 лет, чтобы собрать достаточный объем знаний и наконец-то раскрыть тему тренировок. Тебе же очень повезло, ведь ты получишь мой восьмилетний опыт за пару дней чтения. Ах, да! Возможно ты уже читал книги на данную тему и уже имеешь какой-то объем знаний. В таком случае приготовься, ведь эта книга займет первое место на твоей книжной полке. Почему я в этом так уверен? Потому что здесь полноценный фарш знаний!

# Содержание

Об книге	10
Введение	10
Преимущества данной книги	13
Вступление в мир тренировок	16
Преимущество тренировок со своим весом	19
Глава 1. База	27
Что такое база в воркауте	27
Как научиться подтягиваться	32
Как научиться отжиматься	40
Как научиться отжиматься на брусьях	45
Как научиться отжиматься в стойке	51
Как научиться приседать	57
Самые распространенные ошибки в упражнениях	62
Как увеличить базу	70
Глава 2. Элементы	79
Необходимое условие для обучения элементов	79
Конец ознакомительного фрагмента.	81

# **Workout: как себя прокачать**

**Сергей Викторович  
Аксёнов**

© Сергей Викторович Аксёнов, 2022

ISBN 978-5-4493-5479-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero


**ОБ** КНИГЕ





# WORKOUT

*КАК СЕБЯ ПРОКАЧАТЬ*



Сергей Аксёнов





# WORKOUT

**КАК СЕБЯ ПРОКАЧАТЬ**



**Сергей Аксёнов**

# Об книге

## Введение

Привет, дорогой читатель! Рад видеть человека, который решил заняться своим телом! Тебе наверно интересно, чего ожидать от данной книги? Ну, ладно, я тебя немного проинформирую о книге. Для начала мы обсудим саму тему книги и ее преимущества. Я потратил 8 лет, чтобы собрать достаточный объем знаний и наконец-то раскрыть тему тренировок. Тебе же очень повезло, ведь ты получишь мой восьмилетний опыт за пару дней чтения. Ах, да! Возможно ты уже читал книги на данную тему и уже имеешь какой-то объем знаний. В таком случае приготовься, ведь эта книга займет первое место на твоей книжной полке. Почему я в этом так уверен? Потому что здесь полноценный фарш знаний!

Street Workout (*уличные тренировки*) – это любительский вид спорта, часть физической культуры. Включает в себя различные упражнения на уличных спортплощадках (*на турниках, брусьях, шведских стенках, лесенках и даже на земле*). Основной акцент на работе с собственным весом тела, но опытные атлеты так же используют дополнительный вес. Дополнительный вес помогает прогрессировать

дальше, после достижения порога со своим весом. Самое главное преимущества данного вида тренировок – доступность. Не нужны тренажерные залы, можно тренироваться даже дома без специального оборудования.

Спортивные уличные площадки (*турники, брусья, шведские и прочее*) начали активно устанавливать еще во времена СССР, в целях распространения здорового образа жизни среди молодежи. Задумка была обречена на успех, молодежь в больших количествах стала тренироваться на этих площадках. Благодаря результативности идеи, правительство начало массово строить специальные площадки со всем необходимым оборудованием. Города были заполнены площадками. Уличные тренировки по сей день имеют спрос и с каждым годом развиваются. Добавляются новые упражнения, новое оборудование и новые направления.

В отличии от популярного бодибилдинга (*культуризм*), тренировки со своим весом имеют свои преимущества и недостатки. Кому-то больше понравятся тренировки со своим весом, а кому-то культуризм. Здесь выбор каждого, ведь у каждого свои цели для тренировок. Лично мне больше подходят тренировки со своим весом. Я их считаю более природным и оздоровительным тренингом для тела. Пещерные люди тренировали свое тело с помощью образа жизни. Им приходилось бегать за мамонтами, махать копья, лазать

на деревья, подтягивать на ветках, чтобы залезть. Я сомневаюсь, что они рубили деревья, выпиливали из них штанги и ими забрасывали мамонтов. Они не понимали, но благодаря образу жизни их тело развивалось и становилось крепче. Это одна из причин, почему я тренировки со своим весом тела, считаю природными и оздоровительными для тела. Но есть и параметры, которые хорошо развиваются лишь с помощью культуризма. Вы не переживайте, мы обо всем поговорим и все рассмотрим.

*Мы пытаемся создать лучший продукт среди конкурентов, который сможет решить все вопросы в теме тренировок. Мы надеемся вам понравится наше детище! Желаем вам приятного чтения и великих достижений в вашей жизни! Спасибо, что выбрали нас!*

# Преимущества данной книги

В наше время огромный объем книг на данную тему. Наша книга – это капля в море. Книжная индустрия постоянно растет с каждым годом. Тысячи книг публикуются в день. Для каждой лишь два исхода в этом море: пойти ко дну или всплыть на поверхность. Мы гордимся, что вам нравится наше детище. А для новых читателей, мы создали эту главу, чтобы рассказать о наших преимуществах.

## 1. Оформление/Дизайн!

Люди любят глазами, поэтому это важный фактор. Что не делай, а против природы не поперешь. Наша связь мозга с глазами самая крепкая. Сколько не говори «судить книгу по обложке – глупо», а все равно это делаем. Ведь обложка – это лицо книги. Мы прекрасно понимаем этот факт, поэтому постарались не только над знаниями, но и визуальной частью книги. Обычно книги напичканы в основном текстом, а как журнал. Это выделяет книгу на фоне других, эта одна из наших небольших уникальностей. Читатель получит не только удовольствие для мозга, но и для глаз.

## 2. Конкретное содержание!

Нам не нравятся 90% книг из-за их подачи. Почему в них всего 60% воды и всего 40% знаний о теме? Вроде купил

книгу для решения своей проблемы, чтобы разобраться в теме, а такое ощущение словно мотивирующий цитатник заказал. После такой книги приходится покупать еще несколько, чтобы заполнить пробелы в знаниях. Мы решили подойти с новым подходом к книгам о саморазвитии. Первоначальная версия книги была обречена на провал, она была чисто из знаний, всего на 47 страниц. Пришлось снова менять свой подход и нам это удалось. Каждая тема имеет несколько конкретных пунктов и легкое описание к ним. Мы получили структуру, конкретику и объяснения. Теперь кашу в вашей голове нам не устроить, а вот знаний мы туда запихнем! Это важно для наших читателей и мы вас услышали.

### 3. Комплексные знания!

Что для нас является весомым преимуществом? Это объем знаний в книге. Обычно авторы пишут о базовых знаниях для новичком, да еще умудряются не полностью раскрыть тему. У читателя остаются вопросы на которые автор не ответил. А кто-то специально делит книгу на несколько частей, чтобы устроить продажи с них. С одной стороны мы тоже хотели так сделать, ведь чем больше денег заработает книга, тем больше денег в нее можно вложить. Но мы рискнули и создали комплексную книгу о тренировках. Сначала она не имела того вида, какого бы нам хотелось. Но с каждым месяцем она себя все лучше окупала, что позволило из нее создать то, что вы видите! Это котлетка из ФАРША ЗНА-

НИЙ! Тема раскрыта от «А» и до «Я». База, упражнения, тренировки, тело, мышцы, питание, мастерство – все полностью раскрыто!

# Вступление в мир тренировок

Сейчас всем пытаются промыть мозги и внушить, что красивое и функциональное тело – это всегда и везде последствие тренажерного зала. Теперь идеальная фигура является не результатом регулярных тренировок, не результатом правильного питания и даже не результатом знаний и практики. Теперь это результат железа и зала. Лишь тренажерные залы и протеин несет в себе результаты. Вы это серьезно? Сейчас столько стереотипов у людей, но кто задает себе грамотные вопросы о настоящем положении дел? Я понимаю, что в залах большинство – это качки. Для нас это служит социальным доказательством стереотипов. Но давайте разберемся по подробнее в волнующих вопросах.

- Чем больше мышцы у человека, тем он сильнее?

Сейчас этот вопрос особенно актуален, блогеры проводят эксперименты, где соревнуются культуристы, уличные атлеты, боксеры с друг другом. Я обычно такое не смотрю, ведь и так знаю ответ. Но давайте и для вас на него ответим. вспомните, Брюса Ли. Этот человек имел невероятные физические показатели, кто-то даже считает его силу инопланетной. Но вспомните его телосложение... Вот вам и ответ. Можно иметь большие мышцы, но не иметь силы и выносливости в них. Сейчас каждый параметр разделили. Боди-

билдинг – рост мышц. Бокс/кроссфит – рост выносливости. Стриплифтинг – рост силы. Тренировки со своим весом тела – базовый рост каждого параметра. У каждого вида есть акцент, а все остальные параметры хромают. Если взять бодибилдера и уличного атлета, сказать «кто больше подтянется, тот победит», то победил бы уличный атлет. А если вопрос поставить так «у кого из вас больше мышцы, тот и победил», то победил бы бодибилдер.

- Красивое тело имеют лишь люди занимающиеся железом?

Разве лишь у бодибилдеров имеется рельефный пресс, широкие плечи и гармоничная форма? Конечно нет. Красивая фигура – это результат регулярных и качественных тренировок. Она может отличаться в объемах, но тело будет красивым. Вопрос объема мышц – это уже другой вопрос.

- Можно ли тренироваться с дополнительным весом дома?

Конечно можно! Можно так устроить, что даже не копейки для оборудования не потребуется. Каждый может создать домашний бодибилдинг, собрать необходимые знания и стать домашним качком. Не придется дырявить свое финансовое состояние, ради оплаты ежемесячного зала. Сейчас многие компании пытаются сделать здоровый образ жизни дороже, чем вредный, но как видите, вы можете обойтись

и без фитнес компаний. Вы можете сами создать свое тело в домашних условиях, если сильно этого хотите.

# **Преимущество тренировок со своим весом**

## **1. Не требуется оборудование**

Если в бодибилдинге требуются тренажеры, штанги, гантели и прочие инструменты для тренировки, то в занятиях со своим весом, твой единственный инструмент в тренировках – это вес твоего тела! Тебе не нужно тратить на оборудование, поскольку тебе оно не нужно! Не нужно ходить в зал по абонементу, ведь весь мир – это твоя тренировочная площадка. Нет ограничений по времени, ты сам выбираешь график. Сколько хочешь, когда хочешь и как хочешь. Даже если перерос порог со своим весом, всегда можно включить в тренировку сложные упражнения, усложнить их или написать в рюкзак бутылок с водой, как дополнительный вес.

## **2. Природный тренинг**

В бодибилдинге преимущество в использовании оборудования, которое лучше нагружает мышцы, но так же лучше нагружают организм. Больше нагрузки на суставы и органы, которые этого не просили. Твой организм привык к весу твоего тела, а большой дополнительный вес создает давление от нагрузки, которое может завалить в инвалидную коляску. Никому не пожелаешь такого. Но из-за серьезной нагрузки можно получить серьезную травму на всю жизнь, что дела-

ет тренинг с весом более опасным, чем без него. Даже большие габариты тела, требуют к себе столько внимания от органов, что они увеличиваются. Сердце может не выдержать такой приток крови (кому интересно, можете вбить в браузер «болезнь „бычье сердце“»). Тренировки со своим весом тела укрепляют мышцы и суставы. Нагрузка именно та, которой привыкло ваше тело.

### **3. Сам себе тренер**

В бодибилдинге море различных знаний и правил в тренировках. Столько разновидностей упражнений, деталей в техниках, что без тренера никак не обойтись. Тренер уже построит программу для твоей цели и будет тебя направлять. Но этих знаний очень много и порой они даже могут отличаться у разных тренеров. А занятия со своим весом тела любой может разобраться. Здесь все просто, понятно, можно и самому построить любую программу для своей цели. Тебе не придется искать себе тренера, ведь ты и сам сможешь им стать. Главное, приобрести все необходимые знания, которые мы дадим.

### **4. Естественный метаболизм**

В бодибилдинге стараются использовать упражнения, которые менее энергичны (поднимать/тянуть лежа, сидя или стоя). Из-за чего форма бодибилдеров не только мышечная, но и заплывшая от подкожного жира. Мало рельефа из-за

низкого уровня кардио-нагрузки. Постоянно сидеть на диете тоже не вариант. Бодибилдеры возвращают рельеф в редких случаях, чтобы не потерять свою массу. В тренировках со своим весом все наоборот. Упражнения на столько энерго-потребные, что и диеты не понадобятся. Этот тренинг развивает наше кардио, не только мышцы и функцион.

## **5. Экономия денег**

Ну, а теперь самый очевидный плюс занятий со своим весом – это экономия денег. В бодибилдинге требуется оплатить зал, оплатить оборудование, оплатить тренера и кормление своей тушки. А чем больше тушка, тем больше ей нужно еды употреблять. В занятиях же со своим весом, деньги уходят лишь на еду. Больше нет необходимых финансовых затрат для того, чтобы заниматься данным направлением. Выглянул на улицу, отжался и пошел дальше.

# ГЛАВА 1



**БАЗА**





# Глава 1. База

## Что такое база в воркауте

**База** – Это базовые упражнения, которые задействуют несколько групп мышц, а не одну. Это одно из преимуществ тренировок со своим телом. Делая те же отжимания, мы качаем не только мышцы груди, но так же у нас работают трицепсы, плечи и торс. Благодаря этому нам не нужно составлять программу тренировок из огромной кучи упражнений, чтобы нарастить мышечный корсет. Новичку вполне достаточно выполнять базовые упражнения, чтобы создать фигуру мечты.

Когда я начинал свои тренировки, я вообще не имел никакого представления о тренировках. Я не знал как тренироваться, не знал, что такое подходы и конечно же нечего не знал о базовых упражнениях. Я просто подтягивался, отжимался и качал пресс. За пару месяцев моя форма начала преобразовываться. Я уже начал преобразовываться хоть во что-то спортивное, а оставаться полу макарониной. В дальнейшем я уже начал в тебе тренировок со своим весом разбираться лучше и лучше, но это сейчас не важно. Важно то, что я проверил базовые упражнения на своей шкуре и с уверенностью

могу сказать, что если твоя цель фигура, то тебе будет достаточно выполнять базовые упражнения и ничего больше тебе не нужно!

В наборе базовых упражнений очень скудно по упражнениям. Мы имеем каких-то 5 самых основных упражнений, которые в совокупности прокачивают все наше тело. Это подтягивания, отжимания, отжимания от брусьев, отжимания в стойке и приседания. Вот и разве с таким набором упражнений требуется тренер? Тренировки со своим телом – это хобби, обычная физкультура. Если конечно у вас нет цели выше, чем просто начать. Если вы хотите выполнять трюки на турниках, земле и всем, что у вас имеется на площадке, то это уже опасный не просто физкультура, а опасный спорт.

Когда я начинал заниматься, у нас во дворе очень хорошую популярность начали набирать турники. Никто (и я в том числе) не знал о тонкостях. Мы знали, что есть база, но думали что база состоит из 2 упражнений. Когда кто-то спрашивал «какая у тебя база?», больше интересовались твоим количеством подтягиваний и отжиманий на брусьях. Хотя в базу входят не только подтягивания и брусья. Просто турникмены (люди которые занимаются @street workout) больше на эти упражнения ставят акцент и больше ими интересуются. В этом спорте много споров по базовым упражне-

ниями. Одни говорят ноги не должны быть в базовых упражнениях, ведь чем больше ноги, тем сложнее делать элементы на турниках. Другие же говорят, что все должно быть в балансе. Но если человек занимается просто, чтобы фигуру преобразить, то споров никаких не возникнет. Делайте все 5 упражнений обязательно.

### ***ТОП 5 БАЗОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ВОРКАУТЕ***

- 1) Подтягивания (Спина + Бицепс)
- 2) Отжимания от пола (Грудь + Трицепс)
- 3) Отжимания на брусьях (Грудь + Трицепс)
- 4) Отжимания в стойке на руках (Плечи + Трицепс)
- 5) Приседания (Ноги)

Любая тренировочная программа тренировок со своим весом должна строиться, опираясь на эти базовые упражнения, не иначе. Базовые упражнения – это основа, твой фундамент для постройки нового храма! Все остальное – это больше прикладные упражнения, чтобы разнообразить тренировку или проработать какую-то конкретную мышцу. Думая о создании тренировки, в первую очередь у тебя в голове должны быть эти упражнения! Тебе будет достаточно лишь этого набора упражнений, чтобы поднять свои силовые до достойного уровня и накачать фигуру мечты. А там в процессе можешь что-то добавлять, что-то убирать. В любом случае после данной книги ты разберешься в теме тренировоч-

вок от А до Я. Даже узнаешь больше, чем тебе нужно знать.

**ПОДТЯГИВАННЯ**

# Как научиться подтягиваться

Теперь когда мы знаем 5-ку базовых упражнений. Основу любой тренировочной программы. Мы можем спокойно переходить к самим упражнениям. Разобрать их более детально. Первое упражнение с которого мы начнем – это подтягивания. Лучшее упражнение для мышц спины и бицепса! То упражнение которое не может заменить не один тренажер в зале. Оно не заменимо! Даже тренажеры в залах на спину основаны на технике подтягиваний. Поэтому подтягивания получают заслуженное первое место в работе на спину и бицепс.

## • Об Упражнении

Еще в самой школе начинается знакомство с данным упражнением. На физкультуре мы делаем зарядку/разминку, а затем дают на сдачу норматив, который каждый должен выполнить на максимум своей подготовки. Сколько повторений сделаешь, такую оценку и получишь. И еще со школы большинство испытывают трудности с данным упражнением. Оно не является сложным, но из-за лени мы не тренируем их и вообще свое тело. В 90-ых таких проблем не было, но каждое поколение все «лучше» предыдущего. Раньше молодежь увлекалась спортом, а сейчас удивительно встретить молодое поколение на турнирах. Но всегда найдутся люди

плывущие против течения. Я с детства чувствовал себя изгоем среди одноклассников, но начал тренировки по другой причине. Конечно подтягиваться я не умел и вся моя физическая подготовка была смешна. Примерный срок обучения у всех разный из-за различных факторов. Сначала требуется выучить само упражнение, а затем уже поднимать количество выполняя лишь его. Даже имея лишний вес и минимальную физическую подготовку, можно обучить свое тело невероятным вещам. Все дело лишь в желании. А сложности лишь закалят нас. Такая уж психология жизни, чем сложнее достигли цель, тем больше ее ценим.

## • Техника Упражнения

Подтягивания являются лучшим упражнением на мышцы спины и пока не один тренажер не смог сравниться с данным упражнением. Основные мышцы работающие в подтягиваниях: мышцы спины, бицепса и предплечья. Но это не единственные мышцы работающие в упражнении, там большая часть мышц верха тела включается в работу, но нагрузка основная идет на спину, бицепсы и предплечья. Мышцы спины отвечают за движение лопаток, бицепсы за сгибание руки и предплечья за сжатие пальцев. В подтягиваниях, чтобы подтянуться происходит движение лопаток, сгибание руки и статическое нагрузка на предплечья из-за долгого висения на турнике.

Техника не является сложной. Мы запрыгиваем на пере-

кладину, руки ставим на ширине плеч и с помощью силы рук и спины подтягиваем тело до перекладины, пока подбородок не зайдет за перекладину, и подконтрольно опуститесь. Основная проблема, что людям сложно дается это упражнение в обучении. А мы же все хотим быстрых результатов! Каждый новичок пытается найти свою технику, чтобы упростить выполнение упражнения. Вместо выполнения с помощью силы, они используют раскачку, дерганья и этим облегчают упражнение. Это огромная ошибка для будущих результатов. Упражнения должно нагружать мышца полноценно, чтобы мышцы получали достойную нагрузку. Облегчая технику, ты ухудшаешь свои результаты.

Еще одна важная вещь касаясь техники о которой почему-то мало кто рассказывает. Один и тот же вид подтягиваний можно по разному исполнять и на обделять спину нагрузкой. Все дело в направлении локтей. Можно их направлять под себя, чтобы работали в основном руки. В итоге получается сгорбленное выполнение в финале. Чтобы нагрузка была шла и на спину, на бицепс, локти должны идти в стороны. Это более правильное выполнения обычных подтягивания и подтягиваний широким хватом.

## • Обучение Упражнению

1. Попытки подтягиваний (3 подходов x 3 повторения)

Без попыток самого упражнения – упражнению не научишь тело! А все остальные упражнения является обыч-

ным дополнением, чтобы развить мышцы к более сложному упражнению. Запрыгивай на турник и пытайся изо всех сил подтянуть хоть немного вверх свое тело.

Примерно уже через неделю регулярных тренировок сможешь 1—3 раза подтягиваться. Мне потребовалось всего три тренировки, чтобы подтянуться 3 раза. Но я сам по себе был тогда худым парнем и мне проще было. А вот мой сосед имел лишний вес и значительный. Из-за насмешак он попросил меня ему помочь. Когда я учил его подтягиваниям, он ели прогрессировал. Да и вера его в себя была на дне. Он что не делал, постоянно повторял «я не смогу! Я не сделаю!». С ним мне пришлось повозиться, но уже на вторую неделю он смог выполнить своим первые подтягивания! Это была огромная победа! А спустя пару месяцев, поднял их до 10 повторений. Если даже он сделал это, то и ты в себе не сомневайся!

## 2. Негативные подтягивания (3x3)

Каждое упражнение имеет два этапа. Этап, когда мышцы нагружаются в упражнении и когда расслабляются. Это как активная и пассивная этап упражнения. Если мы не можем выполнять сложную часть упражнения, будем подготавливать мышцы более простой частью. Мы будем не тянуть себя вверх, а из верхней точки медленно опускать тело вниз до исходного положения. То есть запрыгиваем на турник, чтобы подбородок был выше перекладины (в финальную позицию

подтягиваний) и медленно с помощью силы рук опускаемся. Самое вероятное, что на первой тренировке ты сразу же упадешь. Но уже на следующей ты сможешь лучше контролировать свое опускание вниз и с каждой тренировкой все лучше будешь чувствовать опускание. Это проработает твои мышцы и подготовит их к самим подтягиваниям.

### 3. Подтягивания обратным хватом (3xMAX)

Дальше уже используем подводящие упражнения. Эти упражнения являются проще по нагрузке и их можно использовать для прокачки мышц к более сложному упражнению. Подтягивания с обратным хватом, чтобы ладони смотрели на тебя – этот вид подтягиваний является проще, чем обычные, поскольку большая часть нагрузки идет именно на бицепсы. Это упражнение поможет лучше развить мышцы бицепса.

### 4. Австралийские подтягивания (3xMAX)

Так из разновидностей есть не вертикальные, горизонтальные подтягивания. Те же подтягивания, но в более простой форме, ведь мы поднимаем лишь часть веса нашего тела. Оно поможет поднять силовые спины и бицепса для обычных подтягиваний. Выглядит это упражнение, как отжимания, но обратные. Мы находим низкую перекладину на уровне таза и беремся за нее не сверху, а под нее снизу. Перекладина не дает нам упасть, мы в положении лежа, спина

к земле, руками держимся за перекладину, а ноги упираются в землю. В таком положении начинаем тянуть с помощью силы рук себя к перекладине до груди.

### ● **Уровень Спортсмена**

0—10 Подтягиваний – Уровень «Дохляк»

Если человек начинающий, именно эти числа повторений он выполняет за подход. Но этот этап быстролетный. Количество повторений довольно быстро поднимается и без застоев.

10—20 Подтягиваний – Уровень «Продвинутый»

А вот дойти до 20 подтягиваний уже не так просто. У кого как, а я словил застой на 18 повторениях. Сколько не тренировался, а подтянуться до 20 раз долго не мог. Этот этап уже является продвинутым и для подъема выше, придется чаще делать подтягивания, использовать иногда дополнительный вес и работать с разновидностями упражнения для проработки мышц.

20+ Подтягивай – Уровень «Мастер в подтягиваниях»

Когда ты переступил за порог в 20 повторений, ты официально приобретаешь мастерский уровень в подтягиваниях. Дальнейший рост строится на увеличении нагрузки. Дополнительный вес, усложненные техники. Вес тела уже стал привычным, мышцы с ним справляются и потребуются боль-

ше нагрузки для дальнейшего роста.

**ЯНИНЖТО  
ОТЖИМАНИЯ**

# Как научиться отжиматься

## • Об Упражнении

Мне очень нравится это упражнение, ведь оно прокачивает большую часть мышечного корсета. Так же имеет огромное количество разновидностей, которые имеют разные акценты в нагрузки. И последнее их преимущество – не нужны снаряды. Это упражнение можно выполнять в любом месте, хоть в магазине. Не нужно бегать по стадионам, чтобы найти какой-то специальный снаряд. Единственное оборудование – это ты. Сколько лет я тренируюсь и именно на отжиманиях основано большинство упражнений. Обычные отжимания – это словно корень, фундамент для других разновидностей. Достигни мастерства в них и тебе открывается целый мир новых упражнений. Отжимания с возвышенности, в стойке, «сфинкс», «слайдер», отжимания с хлопками, и еще множество других разновидностей. Даже меня хват, ты меняешь нагрузку для мышц.

## • Техника Упражнения

Основные мышцы работающие в отжиманиях – это грудь и трицепс. Но имеется кучу косвенных мышц, которые тоже участвуют в нагрузке. Используя разные виды, менять акцент нагрузки. Но об этом мы еще успеем поговорить (*наверно*). Грудь задействуется при движении лопатки руки. А трицепс

при разгибании руки. По сути вся механика – это отталкивать, выжимать, толкать (*распрямлять руку в локте*). А вот спина и бицепс выполняют противоположную нагрузку. Они тянут к себе, поднимают. Но помни: техника меняет нагрузку.

Техника еще проще подтягиваний. Мы ставим руки ладонями в пол на ширине плеч, а ноги отставляем назад, чтобы пальцы ног стали опорой. Положение мы заняли (та же самая планка) и остается лишь сама нагрузка. Локти сгибаем и так опускаемся, пока грудь не будет в сантиметрах от пола и поднимаемся назад в исходное положение. Самое главное работать лишь руками и чтобы поза была, как игла. Ягодицы не выпирали, поясница не проваливалась и локти шли не в стороны на уровне плеч, а под тело, чтобы вся нагрузка шла на грудь и трицепс. Но тут тоже есть нюанс, но о нем потом.

## • Обучение упражнению

### 1. Попытки отжиманий (3x3).

Ноги вместе, пальцы ног упираются в пол и упираем руки чуть выше свои бочин. Включаем всю свою силу, чтобы руками оторвать свое тело от пола. И так пробуем три раза оторвать свою тушку от пола за подход.

### 2. Негативные отжимания (3x3)

Сразу становимся в позу отжиманий и медленно лишь

с помощью силы рук пробуем подконтрольно опуститься вниз. Наша цель, чтобы 5—10 секунд опускаться. Очень медленно. Это статическая нагрузка нагружает наши мышцы. Как я говорил, самое вероятное, что при первых тренировках и сразу упадешь и секунды не продержишь. Но с тренировками ты все лучше будешь контролировать этот этап.

### 3. Отжимания от стула (3xMAX)

Мы и так выжимаем лишь часть своего веса, но можно снизить еще вес. Возьми стул, ухватись руками и отжимайся от него. Это не чисто горизонтальное исполнение, а под углом. Такой угол поможет упростить нагрузку. А вот если поменяться, закинуть ноги на стул, а руки на пол, то будет сложнее, чем обычные отжимания. Так ты уже больше веса тела переносишь на руки.

### 4. Отжимания на коленях (3xMax)

И так же можно применить физику и уменьшить рычаг. Мы упираемся коленями в пол, а не пальцами ног. Вес тела еще меньше включается в нагрузку и меньше требует сил для выполнения упражнения.

После 5—10 повторений, сможешь отказаться от этой тренировки и тренировать отжимания самими отжиманиями и их разновидностями. 3 повторения – это ни о чем. Этого не достаточно, чтобы сказать, что ты освоил упражнение.

Ну сделаешь ты 3 повтора, а следующий подход уже не сможешь выполнить? Силы та покинули уже на первом подходе.

### • **Уровень Спортсмена**

0—20 Отжиманий – Уровень «Начинающий»

В среднем по моему анализу новички выполняют именно такое количество повторений в отжиманиях. А вот дальше уже переходят на продвинутый уровень.

20—50 Отжиманий – Уровень «Продвинутый»

Я вообще за 30 повторений, не вижу смысла делать больше, если целью являются мышцы, а не выносливость. Но за поставление рекорда самому себе, можно и больше сделать. По мнению людей, хороший спортсмен в отжиманиях тот, кто может выполнить 50 отжиманий.

50+ Отжиманий – Уровень «Мастер в отжиманиях»

Но звание мастера получит лишь тот, кто способен выполнить куда больше 50 повторений. Это уже настоящей богатырь из современного мира! Но снова же смысла гнаться за количеством не так и много. Если человек тренируется для мышц, то в каждой нагрузке имеется своя грань, чтобы не переходить от гипертрофии к работе на выносливость.

# ОТЖИМАНИЯ

НА БРУСЬЯХ

# Как научиться отжиматься на брусьях

## • Об Упражнении

Следующим упражнением идут отжимания на брусьях. Это уже не отжимания от пола. Хотя мышцу работают те. Грудь и трицепс снова говорят тебе «Привет!». Но при этом техника сильно отличается и даже нагрузка. Если в отжиманиях от пола мы выжимаем лишь часть своего веса и нагрузка не полная, то в этом виде отжиманий весь вес тела становится нашей нагрузкой. Поэтому время обучения этому упражнению может затянуться слегка. Но мне оно далось по времени, как и подтягивания. Три тренировки за неделю и упражнению обучен.

Есть у некоторых людей заблуждение, что раз работают одни мышцы, то выполняя кучу отжиманий от пола, можно сразу же выполнить отжимания на брусьях. Жаль, что все не совсем так работает. Да, мышцы быстрее смогут выполнить это упражнение. Если кому-то потребуется неделя, то ты можешь обучиться за одну тренировку. Но сразу же это не произойдет. Отжимания на брусьях имеют иную технику, а значит и мышцы не совсем так работают. Телу нужно адаптироваться к новому движению. Обычные отжимания помогут в изучении, но не научат новым отжиманиям. По сути в новых упражнениях мы учим технику. Я это дав-

но заметил, но точно убедился, когда одновременно обучал двух парней. Один отжимается от пола 20 раз, а второй мог 50 раз отжаться. Не смотря на разные уровни в отжиманиях, им обоим пришлось учить отжимания на брусьях. Но если первый парень выучил за неделю, то второму потребовалась одна тренировка, чтобы обучиться движению. Уже на следующей тренировке он смог выполнить 3 повтора. Интересной такой опыт получился. Хотя если бы им дали отжимания с хлопком, то второй бы сразу смог бы сделать, поскольку техника та же, что и в обычных отжиманиях, но с небольшим изменением. А отжимания на брусьях – это совсем другое движение. Тело всегда делает горизонтальные отжимания и тут ему требуется сделать вертикальные. Естественно это что-то новое.

### • Техника Упражнения

Как и в случае с подтягиваниями, нам потребуется оборудование, чтобы выполнить данное упражнение. Обычно брусья стоят на стадионах каждого учебного заведения. Но можно и просто что-то придумать, чтобы было две опоры для рук. Мы запрыгиваем на брусья и начинаем опускаться сгибая руку в локте. Опускаемся, пока локти не будут под 90 градусов и выжимаем тело обратно в исходное положение. Почему делаем под 90 градусов? Более глубокое выполнение вредит грудному хрящичку. Слишком хорошая нагрузка на него может пойти, особенно если с дополнительным

весом. Вот почему иногда болит середина ребер после отжиманий на брусьях. А более глубокое опускание, ниже 90 градусов в локтях, может его повредить со временем. Хотя при более глубоком погружении, лучше нагружаются и мышцы. Выполняем при помощи силы рук, не болтая телом. Тело должно как игла идти вниз и подниматься вверх. Часто люди учат упражнения с неправильной техникой и затем продолжают ее использовать в дальнейшем. Они используют инерцию, чтобы было проще подняться. Раскачивают тело, чтобы при опускании оно шло назад, а потом инерцией тело начало идти вперед и было проще выжать себя вверх благодаря инерции тела. Это уже не силовое исполнение, а техническое. Нагрузка с мышц снижается, прогрессия мышц замедляется.

## • Обучение Упражнению

### 1. Попытки отжиманий на брусьях (3x3)

Лучше выбрать низкие брусья, чтобы не запрыгивать на них. Взялся руками за брусья, оторвал ноги от земли, согнул колени и опускаешься до 90 градусов в локтя. С этого положения пытаешься выжать с помощью силы рук себя в исходное положение.

### 2. Негативка отжиманий на брусьях (3x3)

Берешься за брусья, отрываешь ноги от земли и медленно пытаешься опуститься. Если не можешь удержать себя

в 90 градусах в локте (просто падаешь без контрольно), то в этот момент резко встаешь на ноги.

### 3. Отжимания от скамьи (3xMAX)

Более простое упражнения и похожее на технику отжиманий на брусьях – отжимания от скамьи. Раньше когда я сам обучался брусьям, я постоянно делал это упражнение дома. Ставил руки на душку кровати, таз идет на пол и так с помощью силы трицепса опускал тело вниз до 90 градусов в локте и выжимал себя обратно.

#### • Уровень Спортсмена

0—15 Отжиманий на брусьях – Уровень «Начинающий»

Хоть это и начинающий уровень, но даже с ним возникают сложности. Помню как пришли мужики, отжимаются от брусьев 10 раз, а я со своими 5-тью повторами думаю «это как??». За то потом когда регулярные тренировки сделали свое дело и ты поднял до 15 раз свои отжимания на брусьях. Ты уже совсем по другому смотришь на подобные 10 раз.

15—30 Отжиманий на брусьях – Уровень «Продвинутый»

Не знаю почему, но мой застой был именно на 20 повторах. В один момент я его преодолел и дальше у меня пошло все, как по маслу. С 20 повторов не мог подняться пару месяцев, а потом каждую неделю +5 повторов. Наверно, что-то было не то с тренировками, но это было так давно, что я уже

точно и не помню.

### 30+ Отжиманий на брусьях – Уровень «Мастер»

Настоящий уровень мастера, когда человек способен выполнить больше 30 отжиманий на брусьях. Мне потребовалось 3 года, чтобы пройти этот этап. Но если бы я относился к этому по серьезнее и знал все что знаю сейчас, то смог бы и за год достигнуть мастерского уровня.

# ОТЖИМАНИЯ

В СТОЙКЕ

# Как научиться отжиматься в стойке

## • Об Упражнении

Очередная разновидность отжиманий и следующее базовое упражнение – отжимания в стойке на руках! То зрелищное упражнение, которое способно удивить народ. Впервые исполнение данного упражнения в живую я увидел в 14 лет на стадионе, где обычно тренировался. Это был мужчина, который занимался культуризмом уже 5 лет, а я на тот момент занимался лишь полгода. Естественно мы быстро сдружились и вот он мне и рассказал, что есть базовые упражнения и отжимания в стойке на руках в нее входят. Если я хочу комплексно развить свое тело, чтобы иметь функционал и спортивное телосложение, мне понадобится выполнять все эти упражнения. А я тогда все что делал – это отжимания, отжимания на брусьях, подтягивания и приседания. А тут еще и стойка должна быть. За то это объяснило мне, почему у меня такие слабые плечи. Он сразу же принялся за мое обучение, но его обучение было не эффективным. Та программа тренировок, которая должна была научить меня отжиматься в стойке на руках, затянулась на два месяца. Лишь на третий я наконец-то смог ее выполнить и то из-за того, что решил по своему учить. Я подумал, а что если столько времени и требуется? Но когда обучил своего друга отжиманиям в стойке за пол месяца, стало очевидно, что я

тренировался не по эффективной программе.

## • Техника Упражнения

Отжимания в стойке влияет на множество мышц, основными являются плечи и трицепс. Но поверьте, это упражнение влияет на множество косвенных мышц! Но основная нагрузка на трицепсе и плечах. По технике упражнение не сложное, но имеется два вида. Можно в самой стойке на руках отжиматься удерживая баланс пальцами, а можно отжиматься в стойке у стены и никакого баланса держать не требуется. Учить стойку или не учить твоё дело. Я предпочел выполнять отжимания в стойке у стены. Ставим руки на пол и закидываем ногу вверх, чтобы попасть в стойку на руках у стены. Затем руки ставим шире плеч, опускаешься до 90 градусов в локтях и выжимаем руками тело обратно вверх. Важно, чтобы локти шли в стороны, а не под тело. В пояснице сильно не прогибаемся, держим тело практически иглой. А вот в стойке чисто на руках и без стены, проще уже, чтобы локти шли под тело. Но я так не выполнял данное упражнение, поэтому не могу точно рассказать о деталях.

## • Обучение Упражнению

Для обучения отжиманий в стойке потребуется уже какая-то база. Если ты не умеешь отжиматься на брусьях, то тебе точно пока не стоит изучать отжимания в стойке. Оно все идет постепенно. Сначала отжимания от пола учишь, за-

тем отжимания на брусьях и потом лишь отжимания в стойке. Своеобразная иерархия.

Если собираешься сразу учить без стены, то придется для начала выучить саму стойку на руках. Это не так и легко, как может казаться. Необходимо научиться контролировать баланс пальцами рук, чтобы удерживать стойку. А это дело техники, умений. Да еще и стойка требуется ровная, а не бананом. Иначе не сможешь отжаться в такой стойке. А лишь потом, как усвоишь стойку, можешь учиться отжиматься в ней. И все равно большая трудность будет не потерять баланс при отжиманиях в стойке. Я больше за обычные отжимания в стойке у стены. Баланс держать не нужно и требуется только сила. Изучать такой вариант исполнения куда проще.

### 1. Попытки отжиманий в стойке у стены (3x3)

Запрыгиваем в стойку у стены, опускаемся до 90 градусов в локте и пытаемся выжать себя руками. Еще я использовал другой вариант в попытках. Становился в стойку на голову и пытался с помощью силы рук оторвать голову от пола и подняться.

### 2. Негативка отжиманий в стойке у стены (3x3)

Запрыгиваем в стойку и пытаемся медленно и подконтрольно опуститься до 90 градусов в локте. Рекомендую положить под голову подушку, чтобы падать было мягче, а не голову отбивать.

### 3. Отжимания «армейские» (3xМАХ)

Из подводящих упражнений можем использовать армейские отжимания. Это отжимания в угле, как я их называю. Становимся в позу отжимания, ноги ближе к рукам и таз вверх, чтобы получился типа конус. Вот в таком конусе и отжимаемся. Если хотим усложнить упражнение, то можем еще ноги поставить на какую-то возвышенность, таз вверх и в таком конусе отжиматься. Уже ближе по нагрузке к стойке. Расстояние от рук до ног примерно метр. Но там кому как удобнее.

#### • **Уровень Спортсмена**

0—15 Отжиманий в стойке – Уровень «Начинающий»

Я бы вообще не назвал это упражнением для новичков, поскольку оно более продвинутым считается. Но в каждом упражнении есть своим уровни основанные на количестве повторений. В отжиманиях в стойке до 15 повторений признается начинающим уровнем.

15—30 Отжиманий в стойке – Уровень «Продвинутый»

А вот от 15 повторений – это уже довольно серьезный уровень спортсмена. Но дойти даже до тех же 20 повторений не так и просто. Да и времени займет не мало. Я молчу про застой. Лично у меня он случался на этом числе. Не мог пару месяцев сделать больше. Но кто не сдастся, получает свои

лавры со временем.

30+ Отжиманий в стойке – Уровень «Мастер»

Настоящий уровень у тех, кто может выполнить это упражнение больше 30 повторений. Вот только сделать даже 30 повторений сложно, не говоря уже о больших числах. Люди сделавшие это, смело могут называть себя мастерами!

**ПРИСЕДАНИЯ**

# Как научиться приседать

## • Об Упражнении

Ура! С верхом тела мы закончили и осталась последняя категория – низ нашего тела. Можно было так же разделить по группам мышцы ног, но в этом нет большого смысла. Мы за тренировку ног успеваем прокачать каждую группу низа тела. Приседания являются самым универсальным упражнением для прокачки ног, а все остальные больше основываются на них. Лишь этим упражнением можно приобрести стройные ноги и упругие ягодицы. У меня в тренировках ног лишь два упражнения – это приседания с разной постановкой ног и подъем на икры. Больше мне и не нужны упражнения для проработки ног. Давайте по быстрому разберемся с ногами и закончим с базовыми упражнениями.

## • Техника Упражнения

В низ тела входят ягодицы, бедра и икры. Акцент в нагрузке меняется от постановки ног в упражнении. Техника в приседаниях важна, как никогда! И даже не со стороны прогресса, а скорее для здоровья. Посмотрите, как выглядит присед с анатомической стороны. Как увидите, как ваши коленные суставы разъезжаются при обычном приседании, сразу поймете, почему правильная техника так важна. А возможно, даже начнете бояться приседать. Практически каждая ошиб-

ка в технике приседаний – это вред для коленных суставов. Учить вас просто приседать я не буду – нет смысла. Я думаю каждый из вас с этим справится, если нет физических отклонений. Если умеете ходить, должны уметь и приседать. Ваши ноги с раннего детства тренировались и развивались. Кстати, поэтому ноги являются уникальными мышцами. Они имеют свои правила, ведь эта группа мышц постоянно в нагрузке. Они могут восстанавливаться дольше и требуют больше ресурсов из-за своего большого объема. Они уже в данный момент у вас так подкачены за годы ходьбы, что придется добавлять различные усложнения, чтобы дать им должную нагрузку в тренировке. Но кое чему я вас все же научу. Присесть из вас каждый может, но единицы делают это правильно. Я помню свою первую девушку, которая постоянно хвасталась, что она приседает постоянно, что у нее орех! Давилось даже вместе по тренироваться! Но после первой же тренировки, она узнала, что пару лет не правильно приседала из-за чего у нее и болят колени. Еще бы столько же и могла затереть сустав. Чтобы с вами было все в полном порядке, разберем технику дотошно!

### • Обучение Упражнению

Ноги ставим на ширине плеч, спина прямая с прогибом в пояснице. Таз идет назад, а затем сгибание в коленях, чтобы колени не выходили за носки. Если сразу сгибать колени, то колени выйдут за носки, а это уже повреждения для су-

ставов, как и полное выпрямление ног при подъеме. Опускаем таз до прямого угла, словно на стул присели. Это техника обычных приседаний на бедра. А вот если больше ходим нагрузку акцентировать на ягодицы, то уже опускаем в приседе по ниже, берем угол опускания по больше. Но имей ввиду, что эта техника влияет на колени и лучше такие глубокие приседание делать лишь людям у которых нет проблем с коленным суставом. Все остальные правила те же, нагрузка строго на пятки, а не носки. Единственная вещь о постановки ступни и направлении колен. Обычно я ставлю под градус и колени идут в линию направления стоп. Но не один раз слышал, что правильно, когда ступни имеют что-то между положения градуса в 45 и прямой постановкой. Совсем слабый разворот. А колени идут шире постановки ступни, чтобы живот словно проваливался в середину. С таким выполнением должно легче держать спину прямо, глубже присесть и с весом, а главное, что меньше проблем со связками в будущем.

А с помощью постановки ног мы ставим акцент нагрузки на мышцы. Узкие приседания = бедра; обычные = бедра + ягодицы; широкая постановка ног = ягодицы.

### • **Уровень Спортсмена**

10—20 Приседаний – Уровень «Диванный эксперт»

То количество приседаний с которого люди обычно сра-

зу начинают. Я еще не видел людей, которые делали меньше повторений. За то постоянно вижу, когда не правильно выполняют упражнение.

## 20—30 Приседаний – Уровень «Нормально»

Этого количества вполне достаточно для тренировки. Рекорды тут не поставишь, поскольку приседания не являются каким-то сложным упражнением. За то по мере техники они довольно сложны. Техника безопасности превыше всего. А еще потребуются дополнительный вес для роста мышц ног. Со своим весом ноги сильно не раскачаешь. Но поскольку я больше за свой вес, я не качаю ноги с дополнительным весом. Но тебе виднее, как качать ноги.

# ОШИБКИ

В УПРАЖНЕНИЯХ

# Самые распространенные ошибки в упражнениях

Именно упражнения развивают наши мышцы. Даже одно упражнение на одну группу мышц способно развить эту мышечную область. Не обязательно подбирать для мышц спины несколько упражнений. Каждое упражнение создано на основе мышечной механике. Пример: трицепс толкает, отвечает за разгибание локтя, значит в упражнении должно быть аналогичные движения, которое будут стимулировать эту мышечную группу (то есть отжимания).

Обычно спина и бицепс – тянут, а грудь и трицепс – отталкивают/выжимают. В подтягиваниях, ты поднимаешь себя, тянешь к турнику, а вот в отжиманиях отталкиваешь, выжимаешь себя от земли. И так каждое упражнение стимулирует и нагружает свою группу мышц.

Я вообще к чему это все говорю. Каждое упражнение имеет движение, которое стимулирует. На простом языке мы называем это «техника». У каждого упражнения есть своя техника исполнения. Ее важно соблюдать, чтобы получить максимальную нагрузку от упражнения. Если человек не будет соблюдать правильную технику в упражнениях, то разрушит все движение в упражнении и уменьшит стимулирование мышц. Движение станет проще для мышц и нагрузка сни-

зится с мышц. Меньше нагрузки – меньше прогресса. В теме упражнений нужно знать лишь пару пунктов:

- Базовые упражнения. Знать основной набор упражнений, которые создадут базовый мышечный корсет.
- Работающие мышцы. Знать основные и второстепенные мышцы, которые работают в упражнении. Например: Отжимания – грудь и трицепс, а так же плечи, пресс, ноги.
- Технику. Знать правильную технику упражнения и соблюдать ее. Если есть ошибки в технике, то избавляться от их. В этой главе мы и посмотрим на самые распространенные ошибки в упражнениях, чтобы вы знали своего врага в лицо!

## **1. Выключать плечи**

Во время всего подхода, тело должно быть в активном состоянии, чтобы мышцы не отключались. У новичков частая ошибка в подтягиваниях, что они расслабляют плечи при опускании (*проваливаются в плечах*). В будущем эта ошибка приводит к проблемам со суставами. Мышцы должны быть в напряжении и не расслабляться во время всего подхода. В плечах тело не должно проваливаться, ведь при нагрузке сустав резко выйдет в активное состояние и будет затираться таким образом. *Тело не должно проваливаться в плечах!*

Данная ошибка чаще всего встречается в подтягиваниях, отжиманиях, отжиманиях на брусьях.

## 2. Упрощать упражнение

Любое упражнение должно выполняться подконтрольно, не торопясь, в полную амплитуду и чисто за счет физической силы, а не раскачки, дерганья, инерции и прочего читинга. Лишь правильное выполнение упражнения сможет тебе дать максимальный результат от упражнения. Если же человек упрощает упражнение, чтобы оно легче выполнялось, то и результат будет упрощенным.

Примеры упрощения техники:

- Подтягивания: использование раскачки, дерганье ногами, не полная амплитуда выполнения (*не до подбородка*), спешка (*работаешь на выносливость, а не на мышцы*). Так же важно знать об акцентах в работе мышц в разных хватах. Обратный хват – лучше прорабатывает бицепс. Прямой хват – больше акцент на спину. Широкая постановка рук – широчайшие мышцы спины («крылья»). Узкая постановка рук – двуглавый бицепс.

- Отжимания: прогиб в пояснице, не полная амплитуда, спешка. А так же от постановки рук зависит акцент нагрузки. Можно поставить руки ближе к телу (*словно прижаться к нему*), чтобы больше акцент нагрузки был на трицепсе. А если поставить руки под градус, то больше нагрузки будет идти на грудь.

- Отжимания на брусьях: использование инерции, не пол-

ная амплитуда, спешка. Работают те же правила акцентов, что и в обычных отжиманиях.

- Стойка: искривленная стойка «банан» (*упрощает удержание баланса*), рука прямо смотрит (*кисть должна быть под градусом. Это снизит нагрузку с кистей*).
- Приседания: не полная амплитуда (*присед в колене не до 45 градусов или наоборот градус больше*). Ноги можно поставить узко, средне и широко и каждая постановка меняет акцент нагрузки на группы мышц.
- Скручивания: руками тянешь себя, отдыхаешь в позе сидя.

### **3. Не правильное дыхание**

При выполнении любого упражнения нужно соблюдать правильное дыхание. Не правильное дыхание во время физической нагрузки приводят к проблемам с сердцем и не только! Очень опасная ошибка и почему-то ее мало кто знает. А именно поэтому у большинства атлетов начинает болеть сердце в молодом возрасте. Лучше в самом начале приучать себя правильно дышать, чем после пары лет тренировок себя переучивать. Как правильно дышать? Упражнения состоят из двух этапов – нагрузки (позитивная фаза) и расслабления (негативная фаза). При нагрузке надо делать выдох, а при расслаблении вдох. В контексте подтягиваний: подтянулись до перекладины – выдохнули, опустились – вдохнули. А в отжиманиях: при выжиме себя вверх –

выдох, при опускании – вдох.

## **Последствия от неправильного дыхания**

Чтобы вы лучше понимали уровень данной ошибки, я даже собрал возможные последствия при неправильном дыхании. Если у вас что-то из этого имеется, то скорее всего вы не правильно дышите. Но могут быть и другие причины.

Легкие

- Одышка
- Головокружение
- Усталость

Средние

- Тошнота
- Головные боли
- Повышение давления
- Эмоциональные проблемы

Опасные

- Обморок
- Инфаркт
- Инсульт
- Понижение работоспособности

## **4. Не подконтрольное выполнение упражнения**

Гонки за количеством повторений – вечная проблема о которой я могу говорить постоянно и все равно до человека не дойдет, что количество не имеет значения. Само по себе количество повторений – это следствие развитие силы мышц и выносливости. Мышцы стали сильнее могут сделать уже больше. Это лишь результат, а процесс их развития. А инструмент их развития – это подконтрольное выполнение упражнения с верной техникой без попыток упростить это упражнение.

Люди порой так зацикливаются на количестве, что делают упражнение на скорость не пытаясь сосредоточиться на работе мышц и технике. В результате получают выносливость в упражнении, сгорание мышц от повышенной интенсивности и порой даже травмы. Я в 14 лет гнался за количеством, мне как-то плевать было на форму. Постоянно так торопился, делал резкие движения без техники и хотя бы раз в сезон получал вывихи и незначительные травмы. Затем что-то мне надоело это и я чисто начал заниматься для себя, без какой-то цели в количестве. Я делал упражнения подконтрольно, сосредотачивался на мышцах и заметил. Первое время замечал, что не могу сделать то количество раз с подконтрольной техникой, которое обычно делаю. А потом быстро поднялся до этого числа, быстрее начали прогрессировать мышцы, лучше чувствовать мышцы и трав с того момента никаких не было! Вот это открытие для меня было.

Моя ошибка – твой урок. Количество само придет, лучше  
сведи за техникой исполнения.

# УВЕЛИЧЕНИЕ БАЗЫ

# Как увеличить базу

В первые недели тренировок, я познакомился с единомышленниками на спортивных площадках. На тот момент они занимались тренировками 3 года, их уровень был выше моего. А поскольку их тренировки начинались в 6 часов вечера, мои тоже приобрели новый график. У них было больше знаний о тренировках, чем у меня из-за чего мне было интересно с ними общаться. Но со знаниями, пришел и соревновательный дух. Тот кто больше мог подтянуться на турнике, отжаться от земли или от брусьев, тот являлся сильнее тебя. Их первый вопрос ко мне был «сколько раз ты подтягиваешься?». Именно по количеству базовых повторений и рассчитывается уровень атлета в уличных тренировках.

Уровень атлета по количеству

- До 10 повторений – Новичок
- До 20 повторений – Продвинутый
- От 30 повторений – Мастер

Мой максимум был в 6 повторениях из-за чего я стал главным дохляком в их компании. А так же они мне объяснили, что я не правильно подтягиваюсь. Я использую раскачку из-за чего у меня 30% мышц только работает, а остальная нагрузка снимается из-за раскачки. Я подумал «если

я могу с раскачкой сделать 6, то без нее сделаю 4 раза!». Но как только я запрыгнул на турник и попытался подтянуться за счет силы рук, а не инерции — я почувствовал слабость. Оказывается, я такой дохляк, что и подтянуться не могу нормально...

Возможно, только у них судится по количеству, но нет. Сколько лет я занимаюсь, а каждый задает один и тот же вопрос *«сколько раз ты можешь подтянуться/отжаться?»*. Если ты говоришь, что 10 раз, то в ответ слышишь *«ааа, нормально»*. Но если ты скажешь, что ты можешь подтянуться 30 раз — *«Ого! Как???? Да ты просто зверь!»*. Я уверен, что это правило никогда не изменится, ведь именно количество повторений является фактором силы в упражнении. Чем больше количество, тем выше ранг.

Естественно, мне стало интересно, как повысить количество повторений. Самое популярное место для поиска ответов — глобальная сеть. Я вбивал разные запросы и получал разные ответы. Оказалось, что многих начинающих атлетов это волнует. Везде комментарии *«Как увеличить свои подтягивания? Как увеличить отжимания в два раза? Как увеличить свою базу?»*. Все жаловались на свою низкую базу, что хотят ее поднять до определенного количества. А опытные сталкивались с проблемой, что база резко останавливается на месте при достижении 20—25 повторений.

Просто перестает подниматься дальше, словно это преграда для их тела. Тренера в этом интернете чего только не советовали, чтобы удвоить базу! А я естественно их слушал и пробовал каждый совет. Жаль, но их советы мне никаким боком не смогли помочь. Я менял хваты, висел на турнике, натирал такие мозоли, что банально висеть было больно. Мне ничего не помогло, пришлось уходить в самообучение.

Я заметил, что у новичков база растет, как на дрожжах. Они до 10 повторений очень быстро поднимаются. Скорее всего это связано с тем, что в начале не такая нагрузка большая идет на тело и мышцы быстро адаптируются. Вот после перехода с 10+ повторений, начинает проседать прогресс. Чем выше база становится, тем сложнее ее поднимать. Вы наверно знаете, что в начале мышечный рост самый быстрый (первые месяца), а затем замедляется. В начале вашим мышцам требуется мало нагрузки и ресурсов для улучшения, а дальше этот % увеличивается. Этот же фактор работает с количеством повторений. Сначала ты будешь прогрессировать быстро, затем прогресс станет медленнее расти, но будет расти. Мышцы будут требовать больше нагрузки, больше ресурсов из пищи и больше отдыха для полноценного восстановления.

После первых пары лет тренировок, я понял, что нет никаких волшебных фишек и методик... Единственная не сек-

ретная методика для увеличения базы – это регулярные тренировки. Можно долго ломать голову, искать причины и советы или можно перестать долбиться в голову и заняться практикой. Какие фишки не используй, как не тренируйся, а результаты будут идти постепенно со временем. Единственная техника для увеличения базы – это регулярные тренировки. Я искал секретные техники, но ее нет! Когда я наконец-то добился мастерства в базе, я убедился, что весь секрет был в регулярных тренировках и времени. Единственное, что отличает тебя и меня – это время. Я уже 8 лет занимаюсь, я добился высоких результатов за годы тренировок, а ты хочешь тех же высоких результатов за пару месяцев. Раскатай губу, прекрати искать секретные методики и ждать быстрых результатов. Лучше наберись терпения и с годами ты добьешься своего.

# ГЛАВА 2



**ЭЛЕМЕНТЫ**





## Глава 2. Элементы

### Необходимое условие для обучения элементов

*Когда я только начинал тренировки, мне понравилось учить различные элементы/трюки на турниках. Даже нашлся коллектив с которым мы соревновались в трюках. Это стало моим образом жизни. Мы учили новые трюки, улучшали старые и пытались выучить все элементы из каллистенстики. 5 лет я этим занимался, пока не перерос этот этап. Сейчас я занимаюсь лишь для своего здоровья, чтобы поддерживать тело в форме. Но когда-то это дело было для меня смыслом моих тренировок. Я знаю, что такие читатели тоже найдутся. Поэтому в качестве напоминания о тех временах и комплексных знаниях – глава имеет место быть! Если вас не интересует данная тема, то можете ее пропустить!*

Сейчас под понятием «Workout», больше воспринимают какие-то трюки на турнике, земле, спортивных площадках, оборудовании. Среди молодежи (да и не только), активно стала развиваться каллистенстика. Как я понимаю, суть данно-

го направления в полном контроле над телом. Чтобы человек мог владеть функционалом своего тела на новом уровне. Включает данное направление различные трюки/элементы, которые действительно не так легко выполнить, как те же подтягивания. Многие атлеты совмещают базовые упражнения с базовыми элементами, ведь в них наблюдается новая нагрузка на тело. Есть такие элементы с которыми не одно упражнение не может сравниться. Их движение уникально, динамично, что позволяет развивать разные группы мышц одновременно. Допустим, силовой выход на две. Он имеет такое движение, которое развивает бицепс, спину, грудь, трицепс и плечи. То есть комплексное упражнение! Данный элемент словно создан из двух упражнений (взрывные подтягивания + отжимания от турника), которые гармонично впихнули в одно. Данное направление уже прибавило интерес к уличным тренировкам и продолжает это делать дальше! Но перед началом изучения различных элементов, необходимо ознакомиться с основным условием. Никогда не следует лететь, сломя голову.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.