

Вот как выглядят  
сильные руки



Сиг Кляйн выполняет свой фирменный жим «изгиб тигра». Это статическое положение, из которого можно выйти в стойку на руках. Это безумно мощное упражнение для локтевых связок и длинной головки — если оно для вас слишком трудное, можете попробовать простые отжимания или отжимания на коленях. И не вздумайте фило-нить, мужики!

## Мощные предплечья

Я подробно описал то, что определенно считаю малым руководством по тренировке предплечий и хвата техникой последовательной гимнастики, во второй части своей книги «Тренировочная зона». Я не стану перечислять это все здесь, однако ключевым моментом является то, что предплечья лучше всего развивать с помощью упражнений на силу хвата. Можно прокачать хват нечеловеческой силы, последовательно и с умом выполняя вис. Вис намного лучше жестких эспандеров, которые так популярны, поскольку он равномерно тренирует все пальцы (в том числе большие!) и не задействует *вращающий момент*, что происходит при работе с эспандером, разрушающим суставы и фаланги пальцев у многих нерадивых спортсменов.

Вис следует уравнивать отжиманиями на пальцах — для верхней части предплечий

и кистей рук. Но опять же не стоит пускаться во все тяжкие, выполняя отжимания на пальцах, если вы к этому не привыкли: так можно повредить хрупкие пальцы. Вместо этого попробуйте курс щадящих последовательных упражнений вроде тех, что я вам рекомендую. Ваши пальцы скажут вам спасибо, братцы.

В дополнение к основам упражнения с собственным весом включают большое число *изометрических* упражнений для кистей рук и хвата в стиле кунг-фу. Помните, что *любое* движение кистей рук или пальцев, если выполнять его медленно и с динамическим усилием, добавит силы глубоким тканям кистей рук и предплечий. Многие из этих упражнений отлично развивают силу связок. Смотрите на это как на путешествие. Экспериментируйте.

## Не «пресс», а «мышцы брюшного пресса», гады!

Конечно, на каждом дерьмовом сайте, посвященном фитнесу, можно найти дюжину статей о «прессе», и в каждом лежащем в газетном киоске журнале для качков (выходящем каждую чертову неделю!) есть статьи «специально» для пресса. Чтобы абстрагироваться от этой чуши, я дам пару максимально лаконичных и простых советов по прокачке пресса.

Старайтесь любыми способами избегать современных взглядов на пресс. Если вы что-то прочитали в журнале, я бы посоветовал вам, черт возьми, делать все с точностью до наоборот. Если какой-то бестолковый персональный тренер учит вас делать упражнения на пресс на надувном фитболе, падайте на бетонный пол. Если вам говорят не считать повторения и стараться чувствовать напряжение и жжение в области пресса, немедленно забудьте о том, что вы чувствуете в области пресса, и вместо этого начните считать повторения. Если вам говорят выполнять изолированные движения короткой амплитуды, немедленно начните выполнять самые размашистые движения, на которые вы только способны. Все ясно?

Не будьте одними из тех дятлов, которые считают, что упражнения на мышцы брюшного пресса («пресс») легкие, вспомогательные, которые можно от случая к случаю выполнять вполсилы на тренажере малым количеством подходов. В то же время не будьте одними из тех девчонок, которые сидят только на основных упражнениях и бомбят одни и те же 50 слабеньких движений недели напролет.

Действуя по методу бодибилдера, выбирайте самые размашистые и мощные движения для мышц брюшного пресса и выполняйте их интенсивно и последовательно, для того чтобы увеличить свои кубики. Эта работа должна быть основой ваших тренировок, так же как и в

случае с подтягиваниями или приседаниями. Это обязательно.

Какие движения лучше всего выбрать?

Подъем корпуса в положении лежа — неплохое упражнение, но лучше работает подъем ног, особенно если выполнять его на турнике. Подъем ног — не единственное упражнение. Помните, в PCC Instructor's Manual («Руководстве для инструктора PCC») представлены 11 последовательных по сложности упражнений на подъем ног, а также более 40 вариаций упражнения «подъем ног» (не считая статических стоек для мышц брюшного пресса, подробно представленных в последующей главе). Подъемы ног — это комплексное упражнение. Они развивают *мышцы брюшного пресса*, а также

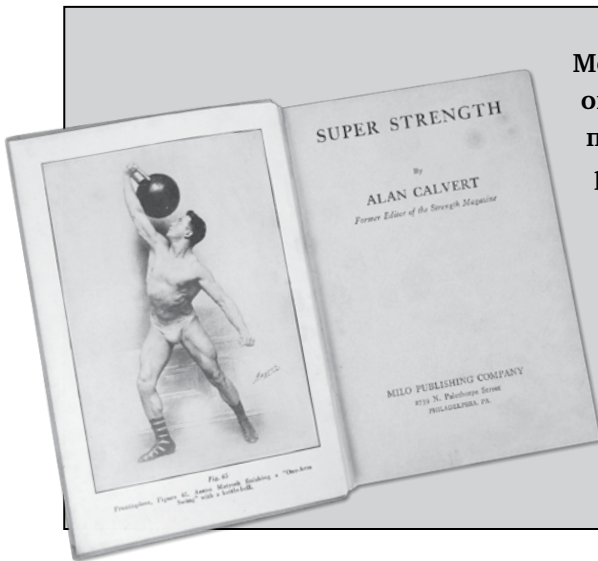


В мире бодибилдинга 1950-х был только один мистер Пресс — Ирвинг «Забо» Кошевски. Он прокачал свой пресс благодаря интенсивным упражнениям с собственным весом: подъему корпуса на римском стуле и подъему ног

необходимые для рукопашного боя, бега и т. д. *бедренные мышцы-сгибатели* и очень важные глубокие мышцы бедер (*прямые мышцы бедер*). В положении на весу в одной связке работает вся передняя группа мышц, в том числе хват рук, *широчайшие мышцы спины*, *зубчатая мышца* и *межреберные мышцы* грудной клетки. Эта группа мышц предназначена для того, чтобы работать вместе.

Никогда не выполняйте изолированные упражнения, такие как кранчи: они разработаны для того, чтобы укрепить только одну область груп-

пы мышц. Что случится в реальных условиях, если инженер будет пытаться работать с цепью, в которой только ОДНО сильное звено? Вы все правильно поняли, она сломается, ведь так? Вот это и происходит с парнями, которые работают по типичной изолированной программе для пресса. Иногда что-то ломается. У них всегда появляются боли в спине, ребрах, коленях, они часто зарабатывают грыжу и т. д. Так что тренируйте мышцы брюшного пресса с помощью больших комплексных упражнений! Великий Алан Калверт в поздний период своей жизни сказал:



**Можно накачать мышцы брюшного пресса определенным образом, особенно не развивая передние мышцы бедер. На мой взгляд, такая работа с группой мышц — это глупость. Мышцы созданы не только для красоты, но и для того, чтобы ими пользоваться; если ваши передние мышцы бедра и мышцы брюшного пресса тренируются в связке, это делает их намного сильнее, чем если бы вы пытались качать брюшные мышцы отдельно (Алан Калверт, журнал «Суперсила», 1924 год).**

Ветераны знали в этом толк, не так ли? Как я уже говорил, я бы воздержался от того, чтобы следовать каким-либо новомодным советам по тренировке мышц брюшного пресса. Но если вы действительно хотите стать мистером Брюшные мышцы, я бы порекомендовал одну книгу по развитию пресса: Дэнни Кавадло *Diamond-Cut Abs* («Алмазные кубики пресса»). В этой книге представлено наиболее продви-

нутое руководство по всему, что касается тренировки мышц брюшного пояса, и она должна быть в библиотеке любого серьезного спортсмена. Если вы слышали о Дэнни, то знаете, что он мастер последовательной гимнастики старой школы. Его методы тренировки просты, полезны для здоровья и продуктивны, и если бы вы видели пресс этого парня, вы бы поняли, что его подход работает лучше остальных!

И последний совет, ребята. Ваши мышцы брюшного пресса состоят более чем из шести кубиков (*прямых мышц живота*). Это всего лишь *внешний ряд мышц*. Всего в брюшной полости расположены три основных ряда мышц: первый — внешние брюшные мышцы, затем идут *косые мышцы*, а за ними — ряд *поперечных мышц*. Подъемы ног идеально развивают внешний ряд мышц. Косые мышцы следует тренировать боковыми вращательными движениями: я советую, если вы собираетесь тренировать эти зоны, применять тот же комплексный подход, что и при тренировке кубиков, и систематически тренировать их в связке с «боковыми» мышцами. Как обычно, избегайте тренажеров, навороченных приспособлений и информационных устройств. Все, что вам нужно, — это повороты тела и «флажки». Полная последовательность работы с поворотами тела и «флажками» с нуля подробно описана во второй части книги «Тренировочная зона».

Самый глубокий ряд мышц — поперечные мышцы — держит живот подтянутым. (Вы ведь помните, как втягивать живот, когда в комнату входит какая-нибудь красотка? В этом вам помогли ваши друзья — поперечные мышцы.) Этот ряд очень важен для силы и здоровья, потому что всякий раз, когда мы прилагаем физические усилия, например поднимаем холодильник, диафрагма сокращается, что приводит к резкому повышению внутрибрюшного давления. Если поперечные мышцы недостаточно развиты или сильны для того, чтобы выдержать внутрибрюшное давление, они могут надорваться, в результате чего кишечник может вывалиться за пределы брюшной стенки. Это явление называется грыжей. Так что не следует пренебрегать поперечными мышцами. Са-



Дэнни знает, как тренировать пресс

мый простой способ тренировать поперечные мышцы — это сознательно *держат брюшные мышцы в напряжении и сильно втягивать живот* во время выполнения каждого повторения упражнений на брюшные мышцы (этот совет описан в методе 1 в книге «Тренировочная зона»). Но если вы хотите всерьез заняться тренировкой поперечных мышц (а также межреберных мышц, диафрагмы и всех мышц, участвующих в дыхании), вам необходимо изучать древнее искусство *глубокого дыхания*. Мы остановимся на этом подробнее, когда будем говорить о тренировке мышц груди, то есть уже в следующей главе.