

# Взрывные упражнения и мощность спины

**Билл Старр (Bill Starr)**

**Фотограф : Майкл Невье (Michael Neweux)**

**О**дин из самых эффективных способов построения динамической силы спины, который будет полезен любому атлету, от любителя до профессионала, заключается во включении в силовую программу хотя бы одного взрывного упражнения. А если их будет больше, то еще лучше. Эти упражнения будут полезны и бодибилдерам, кроме того, они положительно сказываются на тех, кому нужна сила для увеличения результативности в игровых видах спорта (рэгкетбол, теннис и гольф).

Однако в последнее время наблюдается тенденция использовать в тренировках больше статических упражнений, таких как мертвые тяги, тяги в наклоне и различные тяговые движения на тренажерах. Главная причина, по которой атлеты и тренеры избегают взрывных упражнений, заключается в том, что они считают их слишком сложными и, возможно, немного более травмоопасными по сравнению с размеренными движе-

ниями. Или быть может они полагают, что таким быстрым упражнениям место лишь в тренировочных программах тяжелоатлетов.

А между тем, динамические движения нагружают мышцы в абсолютно иной манере, чем более медленные. Упражнение, выполненное во взрывной манере, заставляет нервную систему работать жестче. По этой причине для освоения техники взрывных упражнений требуется гораздо больше времени. Нервную систему нужно натренировать, и за один вечер этого не сделаешь.

Это утверждение касается любого спортивного навыка. Освоить бросок крученого или скользящего мяча за одну ночь не удалось еще никому, включая и самых одаренных. Точно так же без длительной и усердной практики еще никому не удалось овладеть безупречным поворотом в соревновательном плавании или броском мяча после ведения в баскетболе. Вся прелесть

Модель: Антони Поппенжо (Anthony Popponjo)



освоения ключевых моментов взрывного упражнения - в том, что приобретенные навыки отлично переносятся на ваш вид спорта.

Данные упражнения прекрасно подойдут тем, кто тренируется в одиночку. Возможно, у вас уже начали появляться такие мысли: «Меня некому научить этим упражнениям. А без посторонней помощи мне не обойтись». На самом деле, сможете. Возможно, в этом случае на освоение техники уйдет чуть больше времени, но все же это выполнимо. Откуда я знаю? Одним из самых первых упражнений, которые я начал выполнять, когда получил в распоряжение штангу с весами, был как раз подъем штанги на грудь. Я был вынужден освоить его по необходимости. Мне хотелось увеличить мышечные размеры и силу, и для этого обязательно нужно было выполнять приседания, но в тех спортзалах, в которых я тренировался первые три года, силовых рам не было. Все происходило на военных базах, к тому же, в 50-е тренинг с отягощениями был не особо популярен.

Таким образом, для выполнения приседаний я был вынужден сначала поднимать штангу на грудь, перебрасывать ее через голову на трапеции, выполнять необходимое число повторений, затем перебрасывать гриф обратно на передние дельтовидные мышцы и опускаться на мат. Все выполнялось на матах, чтобы не повредить пол.

Кроме того, я также хотел тренировать корпус, но и здесь столкнулся с проблемой недостатка оборудования. В моем распоряжении не было ни горизонтальной, ни наклонной скамьи. Но это не значит, что я не мог сделать подъем штанги на грудь и жимы над головой.

Естественно, не было никаких тренажеров, поэтому у меня получилась очень базовая программа, в которой я выполнял одно главное упражнение для ног – приседания, одно упражнение для плечевого пояса – жимы над головой и одно для спины – подъем штанги на грудь. Не осознавая этого, я составил идеальную схему, которая позже эволюционировала в Большую Тройку.

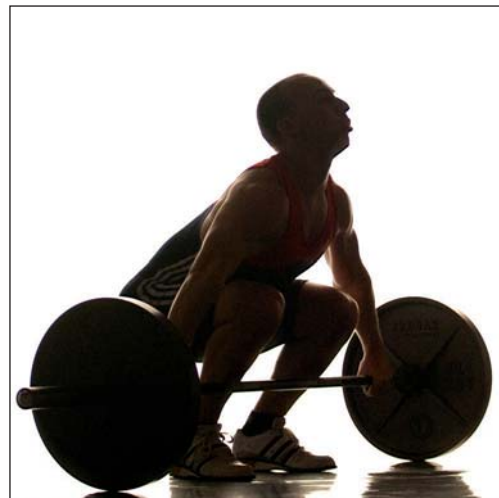
Этим примером я хочу сказать, что если мне удалось освоить правильную технику подъема штанги на грудь без чьей-либо помощи, то сможете и вы. И я отнюдь не един-

ственный атлет, который добился этого. Практически каждый, кто стремился увеличить силу в 50-е годы, был самоучкой, и большинству удавалось самостоятельно осваивать даже более сложные упражнения - например, подъем на грудь и толчок.

Большой плюс для тех, кто тренируется дома, заключается в том, что вы можете выполнять эти упражнения на очень маленькой площади, и для правильного выполнения не требуется ни тренировочный напарник, ни какая-либо другая помощь. Кроме того, я заранее хочу отметить, что для получения положительных эффектов не обязательно выполнять эти упражнения безупречно. Это заблуждение, которое распространено среди многих тренеров. Взрывные упражнения будут способствовать развитию силы до тех пор, пока движения не раздражают суставы, и пока вашу технику можно назвать, по крайней мере, адекватной. Однако чем лучше будет техника, тем больше веса вы сможете использовать, а это, в свою очередь, позволит быстрее увеличить силу. А если вы будете настойчиво отрабатывать все тонкости взрывных упражнений, то в конечном итоге ваша техника улучшится.

Кроме того, для молодых бодибилдеров я хотел бы отметить, что в 50-х и 60-х годах все великие атлеты этого вида спорта использовали большое число взрывных упражнений, что позволило им развить самые впечатляющие спины в истории. К ним относятся Джон Гримек, Стив Станко, Верн Уивер, Билл Перл, Вэл Васильф, Билл Сент-Джон, Боб Гайда, Деннис Тинерино и Серджи Олива, и это далеко не все. Они участвовали в соревнованиях по тяжелой атлетике, поскольку именно так они зарабатывали свои желанные атлетические баллы, которые повышали их итоговые показатели. Все изменилось после упразднения этих баллов – когда бодибилдинг был захвачен Джо Вейдером, – а также с появлением огромного числа тренажеров. Я считаю, что эти изменения оказались не в лучшую сторону. Если в те годы бодибилдер выглядел сильным, то он определенно таким и являлся и мог доказать это. Сейчас все не так.

Мое любимое взрывное упражнение (я использую его в самом начале



обучения каждого атлета) - это подъем штанги на грудь. Не зря его прозвали «атлетическим упражнением». У тех, кто одарен врожденной способностью быстро осваивать это движение в правильной технике, оно может существенно улучшить практически каждый атлетический атрибут – чувство времени, координацию, баланс, скорость и ментальную концентрацию. Кроме того, подъем штанги на грудь способствует существенному увеличению силы, поскольку задействует немало крупных мышечных групп. Низ спины и ноги отвечают за подъем штанги с пола к поясу, далее подключаются мышцы середины корпуса и верх спины, чтобы поднять гриф еще выше, и, наконец, в дело вступает плечевой пояс, которому также существенно помогают икры, для завершения движения. Все это происходит в мгновение ока. И именно поэтому данное упражнение настолько ценно для любого атлета.

Когда я начал работать силовым тренером футбольной команды Baltimore Colts, я сразу сказал главному менеджеру и главе игрового состава, что могу определить атлетические способности новичков, просто показав им, как выполнять одно упражнение – подъем штанги на грудь. Естественно, они подумали, что я заливаю. Как бы то ни было, я все равно начал тренировать всех новых игроков по схеме Большой Тройки, а когда сообщил свои выводы, менеджеры оказались под впечатлением. Не имея ни малейшего представления о том, в каком порядке атлетов набирали в команду, я проранжировал их точно так же.

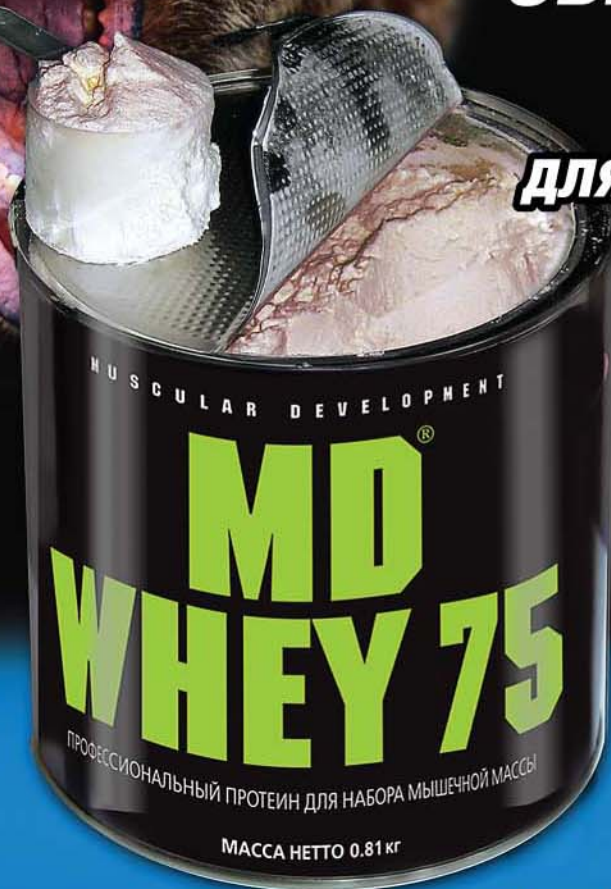
**НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ**

**MD** MUSCULAR  
DEVELOPMENT

**MD**

**ВСЕМ ПОМОГАЕТ!**

**75%**  
**СЫВОРОТОЧНЫЙ**  
**ПРОТЕИН**  
**для профессионалов!**



**Наивысший рейтинг!**

[www.sportservice.ru](http://www.sportservice.ru)

**розничные заказы: (499) 968-6244**  
**оптовые продажи: (499) 968-6240**

[www.musculardevelopment.ru](http://www.musculardevelopment.ru)



лее тяжелые веса, и таким образом убергает их от перегруза спины, бедер, ног и плечевого пояса.

Все, что вам нужно – это гриф (лучше тяжелоатлетический, но не обязательно), несколько дисков и небольшое пространство. Если вы тренируетесь дома, то лучшего всего приобрести резиновые диски, поскольку они благосклоннее относятся к полу и к самому грифу. Весаы они 10 килограмм, поэтому при использовании тяжелоатлетического грифа вы сможете начать с 40 килограмм, что не является проблемой для большинства атлетов. Тем не менее, многие подростки и женщины не смогут поднять такой вес, поэтому в данном случае стоит приобрести тренировочные диски и, возможно, более короткий 15-килограммовый гриф. Тренировочные диски бывают по 2,5 и 5 килограмм, кроме того, их высота точно такая же, как у 20-килограммовых. Это означает, что начинающий сможет более комфортно осваивать подъем штанги на грудь, используя вес в 25 килограмм, а с 15-килограммовым грифом даже еще меньше.

Для правильного выполнения подъема штанги на грудь встаньте перед грифом, ноги поставьте на ширине плеч, ступни должны смотреть прямо. Чтобы найти для себя наилучшую постановку ног, закройте глаза и представьте, что собираетесь выполнить прыжок в длину. Это будет сильнейшая толчковая позиция. Из-за различной ширины плеч, хват может

Я почерпнул эту идею в яхт-клубе Vesper в Филадельфии, когда работал в York Barbell Company. Перед тем как позволить новичку сесть в лодку и начать грести, тренеры требовали выполнить несколько подъемов штанги на грудь. Если ему не удавалось выполнить упражнение за определенное время и с правильной техникой, то ему отказывали. Принцип заключался в следующем: если новичок не в состоянии освоить это базовое, технически сложное упражнение, то на освоение продвинутых навыков соревновательной гребли у него уйдет слишком много времени. Конечно, в то время яхт-клуб Vesper был эквивалентом бейсбольной команды New York Yankees, поэтому тренеры стремились набирать к себе только лучших.

Другая причина, по которой я включаю подъемы штанги на грудь в свои тренировочные программы, заключается в следующем. Как только атлеты осваивают это упражнение, учить их другим тяговым движениям становится гораздо легче. Кроме того, большое число повторений при освоении этого движения помогает создать крепкий фундамент силы, позволяющий им перейти на другие тяговые упражнения, в которых используются бо-



варьироваться, но для большинства нижеописанный метод поиска правильного хвата работает прекрасно. Возьмитесь за гриф так, чтобы при вытягивании больших пальцев вдоль него они едва касались границ гладкого участка в средние грифа. Возможно, понадобится несколько пробных движений, потому что при слишком узком хвате вскидывать гриф на плечи будет гораздо тяжелее, а слишком широкий хват накладывает лишний стресс на локти и плечи.

Выпрямите спину и держите ее в таком положении по всей амплитуде движения. Лучший способ добиться этого – крепко свести лопатки и сохранять такую позу в течение всего упражнения. Опустите таз и следите за тем, чтобы во время тяги гриф был как можно ближе к голеням. Он должен касаться их. Убедитесь, что дельтовидные мышцы немного выступают вперед над грифом. Теперь поднимите голову, смотрите прямо вперед и приготовьтесь к тяге.

Не следует рвать гриф вверх, как это часто делает большинство начинающих. Нужно тянуть его плавно, чтобы сохранить эту правильную стартовую позицию в начальной фазе упражнения. Думайте не о тяге грифа – представляйте, будто вдавливаете ноги в пол, и тогда гриф просто заскользит вверх. Руки должны оставаться прямыми, к тому же, следите за тем, чтобы вес не уходил вперед. Хорошее напряжение всех мышц позволит вам направлять гриф вверх по безупречной траектории. Чтобы сохранить правильную траекторию тяги, сконцентрируйтесь на сжатии грифа.

Как только гриф минует колени, подумайте о взрыве. Толкните бедра вперед максимально сильно и в ту же секунду сократите трапеции. При слаженности этих двух движений гриф должен прыгнуть на пупок. В этот момент вы сможете согнуть руки в локтях. Таким образом, в работу включатся плечелучевые и плечевые мышцы, которые вместе с икрами обеспечат финальное ускорение тяги. В финальной тяговой позиции вы должны оказаться на носках, корпус должен быть полностью выпрямлен, а гриф удобно расположен под ребрами.

Убедитесь в том, чтобы локти бы-

ли повернуты вперед и наружу, а не назад. Если они повернутся назад, вы не сможете толкнуть гриф, и в таком случае придется полагаться только на инерцию.

Финальная и важнейшая фаза подъема штанги на грудь – это вскидывание, и выполнять ее нужно четко и правильно. После получения благодаря рукам и икрам последнего ускорения гриф подпрыгнет вверх. В этот момент вы должны успеть завести локти под гриф и вскинуть его на фронтальные дельтовидные мышцы. Конечно, для этого требуется определенная гибкость плечевого пояса, и многим, кто хочет овладеть этим упражнением, приходится тратить массу времени на растяжку запястий и локтей. Обычно вскидывание удаётся выполнить любому атлету, если только он не делает массу жимов лежа или чрезмерно нагружает плечевые отделы рук.

Ни в коем случае не позволяйте грифу падать на ключицы. Если это будет происходить регулярно – их можно повредить. Во время вскидывания веса поднимите вверх весь плечевой пояс, чтобы создать мышечный выступ, на который вы положите гриф. По мере выполнения повторений вы медленно, но верно, научитесь вскидывать гриф правильно. Когда он ложится на фронтальные дельты – это уже не так больно по сравнению с тем, когда он падает на ключицы.

Во время вскидывания грифа слегка согните ноги в коленях. Это поможет поглотить удар падающего на плечи грифа. Присед должен быть легким, а не чрезмерным, поскольку цель этого упражнения – построить тяговую силу, и чем больше амплитуда тяги, тем лучше нагружаются мышцы и связки.

Вскидывание грифа может оказаться травмоопасной фазой в подъеме штанги на грудь. Если вы округлите спину или преждевременно согнете руки, то уже не сможете справиться с тем большим весом, который могли бы поднять, если бы выполняли упражнение правильно, но вреда эти действия не нанесут. А вот если наклониться назад в момент вскидывания грифа, то таким образом можно сильно перегрузить низ спины. Когда я вижу это у кого-нибудь из атлетов, я останавливаю его и рекомендую практиковаться с более легким весом. В

случае если он не может исправить эту ошибку, я заставляю его внести некоторые корректировки в фазу вскидывания. Я рекомендую ему делать небольшой шаг в сторону или назад. Это позволит сохранить корпус прямым, и он по-прежнему будет получать от этого упражнения положительные эффекты. Однако шаг необходимо делать в четко назначенный момент, к тому же, он должен быть быстрым.

Я знаю, что очень многие тренеры учат атлетов слегка расставлять ступни в небольшом прыжке в завершающей фазе подъема штанги на грудь. Они считают, что это увеличивает скорость и лучше подготавливает их для полноамплитудного подъема штанги на грудь (по сравнению с неизменным нахождением ступней в стартовой позиции). Я вынужден не согласиться. Своим атлетам я рекомендую прочно удерживать ступни на местах, если это возможно, чтобы они учились полностью выпрямляться в тягах. Те, кто слегка расставляет ступни в небольшом прыжке, постоянно уменьшают амплитуду тяги. Я говорю о новичках. После освоения подъема штанги на грудь с удержанием ступней на месте им не составит никакого труда освоить выполнение глубокого полноамплитудного подъема штанги на грудь. Мой первый тренер – Сид Генри – настаивал на том, чтобы при выполнении подъема штанги на грудь ступни оставались на месте. Я безоговорочно соблюдал эту рекомендацию, и в результате полноамплитудный подъем штанги на грудь стал моим лучшим упражнением в соревнованиях по тяжелой атлетике.

После того как гриф прочно улегся на плечах, думайте о том, чтобы правильно его опустить. Не забывайте, что вы можете травмировать спину, если будете опускать его небрежно, – точно так же, как при неправильном подъеме. Самое главное – держать спину безупречно прямой. Опускайте гриф в две фазы. Сначала перекиньте его и опустите до пояса, при этом одновременно согните ноги в коленях для смягчения падения веса. Сделайте небольшую паузу, чтобы убедиться в прямом положении спины, а затем опустите штангу на пол.

Вновь примите исходную позицию, проконтролируйте, чтобы

гриф касался голени, а положение тела было правильным, и выполните следующий сет. Вдыхайте перед тягой, после вскидывания веса и после того, как опустили штангу на пол.

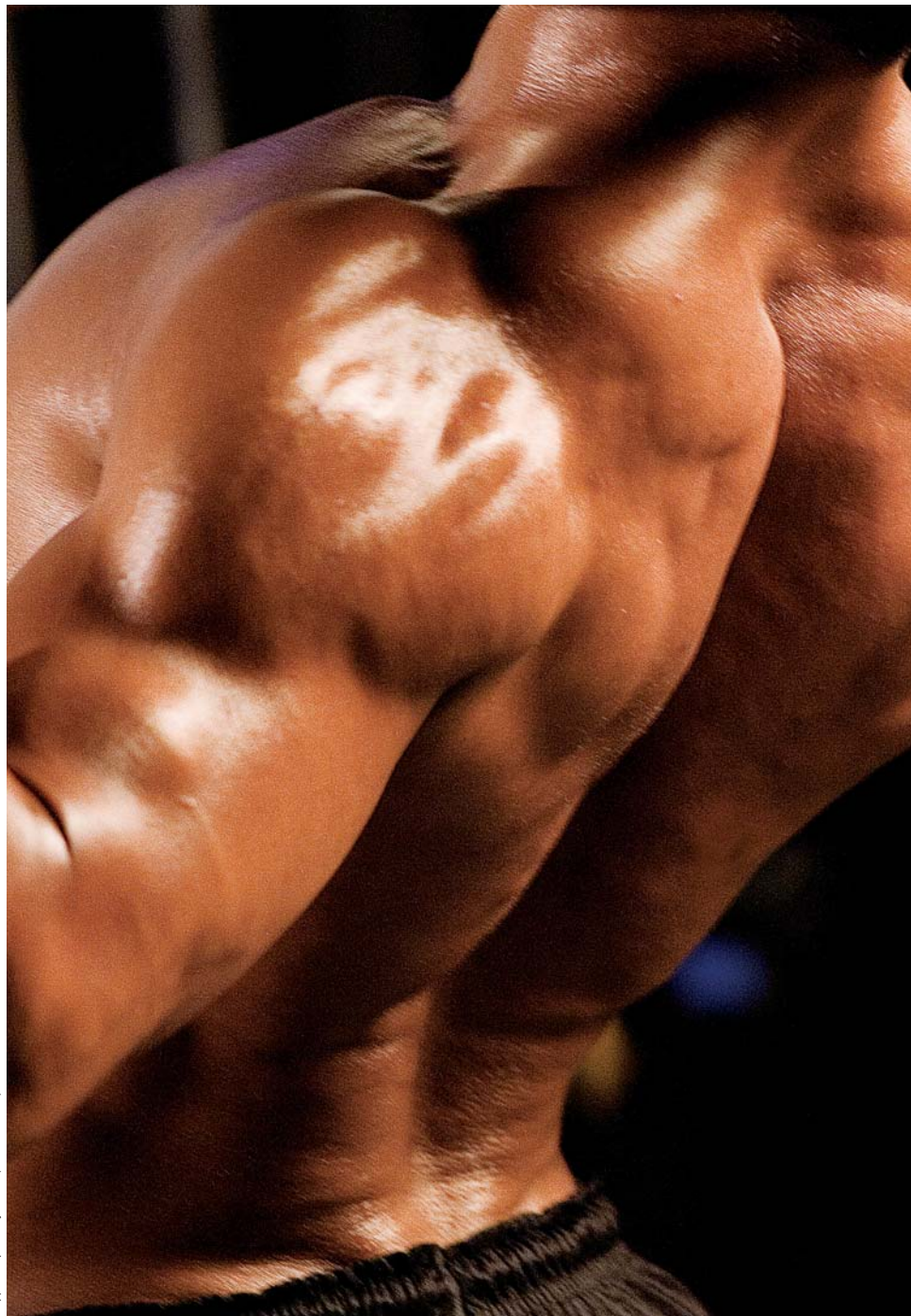
Самые распространенные ошибки в технике: 1) неспособность удерживать гриф близко к телу в какой-либо из фаз упражнения, 2) округление спины во время выполнения движения, 3) преждевременное сгибание рук, 4) оттягивание плеч назад в конце тяги и 5) неправильное вскидывание грифа. Все эти ошибки можно корректировать практикой.

Поскольку я считаю, что подъем штанги на грудь – это очень важное упражнение для силового тренинга, всем новичкам я рекомендую выполнять его три раза в неделю. С технической точки зрения это действительно сложное упражнение, поэтому технические моменты я заставляю оттачивать снова и снова, пока атлеты не достигнут, по крайней мере, адекватной техники. Обычно я рекомендую выполнять пять сетов из пяти повторений, хотя вначале атлеты могут работать до отказа на каждой тренировке. Позже, когда техника будет хорошо освоена, они перейдут на схему тяжелой, легкой и средней нагрузки.

Сразу после освоения атлетами техники выполнения подъема штанги на грудь я начинаю учить их выполнению рывка. Это упражнение будет легким для освоения, потому что здесь все практически то же самое, что и в подъеме штанги на грудь, за исключением хвата и более продолжительной тяги.

Оба этих исключения – главная причина, по которой рывок необходимо включать в тренировочную программу. Более широкий хват задействует несколько другие мышцы спины, а более продолжительная тяга включает в работу больше мышечных групп и, кроме того, в иной манере. К примеру, когда вы тянете штангу, используя широкий хват, широчайшие активизируются гораздо сильнее по сравнению с хватом подъема штанги на грудь. А когда выполняешь это упражнение правильно, широкая часть трапеций начинает играть более важную роль.

Опять же хват, который вы выберете, зависит от ширины плеч. Для большинства работает такой метод.



Модель: Бренд Куртеса (Brent Kurlles)

На тяжелоатлетическом грифе есть гладкое кольцо примерно в 15 сантиметрах от замка. Обхватите его безымянным пальцем. Если для вас такой хват окажется слишком узким, поставьте руки шире, и наоборот.

Положение корпуса над грифом и постановка ног будет точно такой же, как в подъеме штанги на грудь. В данном упражнении вы будете поднимать штангу над головой. Для полноценного овладения рывком

понадобится немало практики, поскольку ни в одном другом упражнении нет такой длинной тяги. Ключевой момент, который следует запомнить, заключается в том, что во время тяги гриф должен находиться как можно ближе к телу. Если он хотя бы немного уйдет вперед, то вы не сможете совершить толчковое движение на финише. Кроме того, очень важно чтобы локти двигались вверх, а не назад.

Думайте о рывке как о хлысте.



жаться, и со временем у вас получится выключать локти и выпрямлять руки.

На финише гриф должен оказаться на линии, которая идет вверх от затылка. Но не просто удерживайте его там, а сильнее давите на него и поддержите его таким образом несколько секунд. Это позволит строить силу мышц вдоль всего позвоночника - до самых бедер и ног. Найти хорошее упражнение для мышц середины корпуса стремятся все, и простое удержание штанги над головой в течение нескольких секунд – вот наилучший вариант.

Перекиньте гриф вперед и остановите его у пояса точно так же, как в подъеме штанги на грудь. Затем опустите его на пол. Такое подконтрольное опускание - это еще один способ усиления упражнения, поскольку таким образом акцентируется негативная фаза.

Рывок – это прекрасная замена подъему штанги на грудь в том случае, если вы по какой-либо причине не можете вскидывать гриф на плечи, – из-за недостатка гибкости или же вследствие старой травмы плеч или операции в этой области. В разминочных сетах вы можете выполнять по пять повторений, но затем переходите на тройки, чтобы можно было внимательно следить за всеми техническими тонкостями, пока вы привыкаете к удлиненной тяге. Шести сетов в общем целом будет достаточно, если в финальных подходах вы будете работать интенсивно.

После того как вы почувствуете уверенность в том, что подъемы штанги на грудь и рывки выполняются правильно, можете добавить в программу высокие тяги широким хватом – хватом, который используете в подъеме штанги на грудь, а также более широким, как в рывке. Это самое эффективное упражнение, которое нагружает те же самые тяговые мышцы, которые использовались в предыдущих двух взрывных движениях. Кроме того, будет неплохо, если в высоких тягах вы будете использовать кистевые лямки. Возможно, в самом начале они вам не понадобятся, поскольку веса будут относительно легкими, однако, как только вы научитесь выполнять высокие тяги с использованием взрывного рывка на финише и неплохо увеличите тоннаж,

они вам непременно пригодятся.

При кажущейся простоте обеих форм высоких тяг, в силовом тренинге они являются одними из тяжелейших для освоения упражнений. В основном, это из-за короткой амплитуды движения: техника должна быть безупречной, чтобы извлечь из упражнения максимум. Высокая тяга – это мертвая тяга, за которой следует короткий шраг. Довольно просто, верно? Однако ключевой момент заключается в освоении того, как переходить с фазы мертвой тяги на шраг без малейшей задержки. Оба этих движения должны плавно перетекать одно в другое, чтобы вы могли использовать тяжелые веса. А тяжелые веса - это как раз то, что вам нужно.

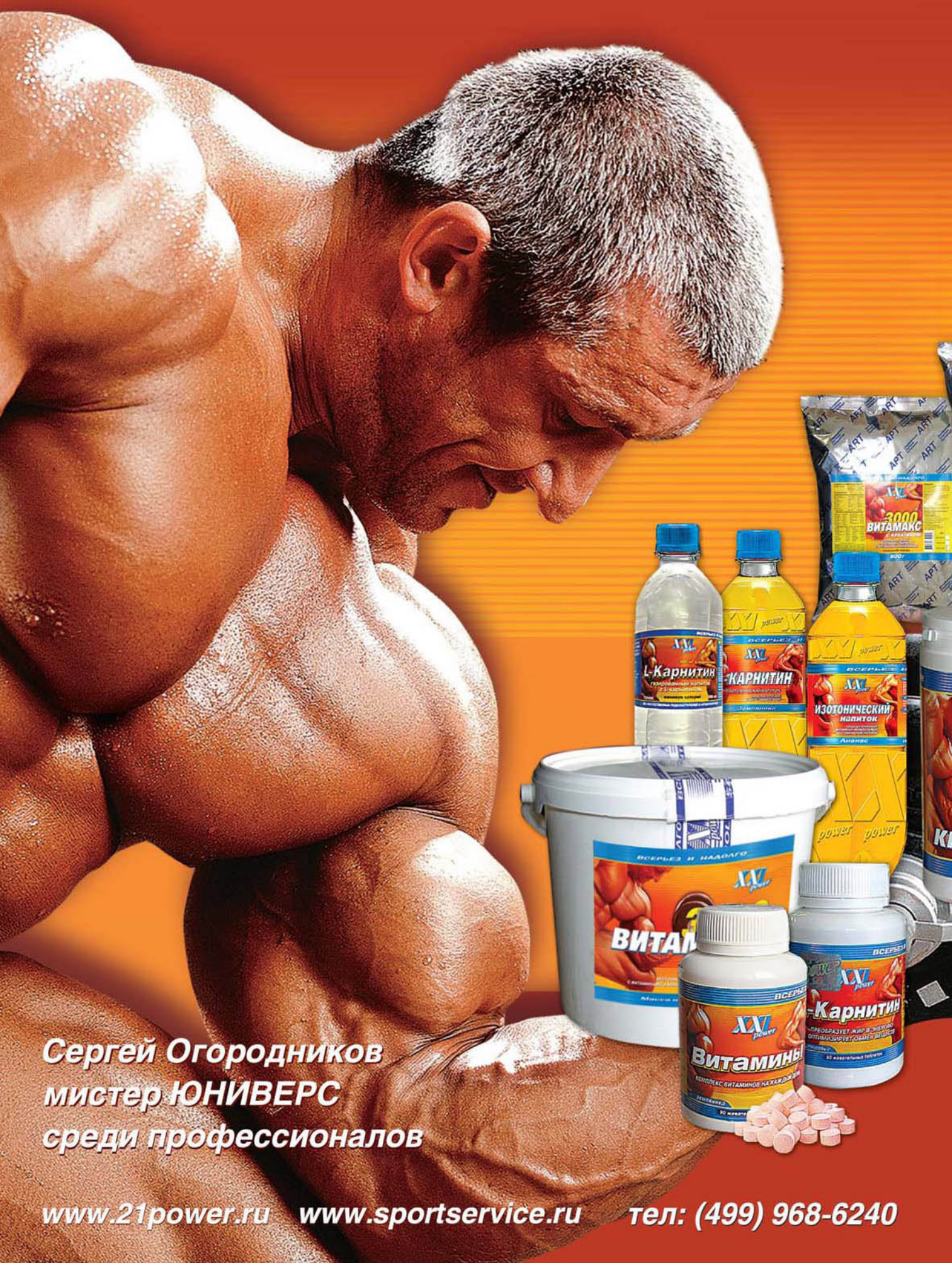
В высоких тягах хватом подъема штанги на грудь ваша цель – это три повторения с тоннажем в 35-45 килограмм сверх того, что вы используете в подъеме штанги на грудь. Для высоких тяг рывковым хватом это будут 25-35 килограмм сверх вашего максимума в рывке. Выполняйте сеты из трех повторений и сосредоточьтесь на том, чтобы удерживать гриф как можно ближе к себе, а также на слиянии мертвой тяги и шрага. Как только вы освоите это упражнение, вы его полюбите, потому что оно действительно нагружает бедро, спину и плечевой пояс в динамичной манере. Трех-пяти сетов будет достаточно, если будете работать интенсивно.

Во всех подходах, начиная с самого первого разминочного сета и заканчивая финальным рабочим сетом, в каждом повторении тяните гриф максимально высоко. Это означает, что первую пару высоких тяг рывковым хватом вы будете тянуть до тех пор, пока гриф не окажется над головой. Отлично. Это как раз то, что вам нужно – научить организм тянуть с максимальным усилием каждый раз, когда вы тянете гриф с пола, используя рывковый хват или хват подъема штанги на грудь.

Можете включить в свою тренировочную программу одно из этих упражнений или же все, если почувствуете, что они помогают вам в достижении целей. Однако обязательно используйте хотя бы одно взрывное движение - это поможет существенно увеличить силу. **IM**

Вначале гриф медленно отрывается от пола, в средней фазе набирает скорость и еще более ускоряется на финальном участке амплитуды движения. В тот момент, когда гриф поднимется над головой, подсядьте под него и выключите локти фиксации его в этой позиции. Поначалу вам, возможно, придется слегка сгибать руки в локтях, чтобы зафиксировать гриф над головой. Это нормально. В данном случае целевые мышцы все равно будут нагру-





**Сергей Огородников**  
**мистер ЮНИВЕРС**  
**среди профессионалов**

[www.21power.ru](http://www.21power.ru)

[www.sportservice.ru](http://www.sportservice.ru)

Тел: (499) 968-6240

# ВСЕРЬЁЗ И НАДОЛГО

# XXI power



Голограмма XXI POWER – гарантия подлинности продукции фирмы XXI POWER

