



ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ 5

ВСТУПЛЕНИЕ 7

ВЫРАЖЕНИЕ БЛАГОДАРНОСТИ 9

ВВЕДЕНИЕ 10

ГЛАВА **1** ТРЕНИРОВКИ С ГИРЯМИ 13

ГЛАВА **2** СТАНОВАЯ ТЯГА ГИРИ 27

ГЛАВА **3** МАХИ ГИРЕЙ 47

ГЛАВА **4** ВЗЯТИЕ ГИРИ НА ГРУДЬ И ЖИМ ГИРИ 71

ГЛАВА **5** ПОДЪЕМ С ГИРЕЙ 111

ГЛАВА **6** ПРИСЕДАНИЯ С ГИРЕЙ 131

ГЛАВА	7	РЫВОК ГИРИ	151
-------	----------	-------------------	------------

ГЛАВА	8	ТЯГА ГИРИ И ПОДТЯГИВАНИЕ	169
-------	----------	---------------------------------	------------

ГЛАВА	9	ПЕРЕНОС ГИРИ	181
-------	----------	---------------------	------------

ГЛАВА	10	РАЗВИТИЕ ПОДВИЖНОСТИ	197
-------	-----------	-----------------------------	------------

УКАЗАТЕЛЬ УПРАЖНЕНИЙ	212
----------------------	-----

ОБ АВТОРЕ	215
-----------	-----

ПРЕДИСЛОВИЕ

Более десяти лет назад в нашей Школе силы мы разработали радикально новый вариант упражнения «планка». Доктор Брет Контрерас, сравнив электромиографию во время выполнения традиционной и нашей жесткой планки, обнаружил, что при выполнении второго варианта внутренние косые мышцы живота, прямая мышца живота и наружные косые мышцы живота работают соответственно в два, три и четыре раза активнее, чем при выполнении первого варианта.

Затем наш старший инструктор, доктор Майкл Хартл, добавил последний штрих. Еще немного — и без того зашкаливающие показатели в нашей школе подскочили еще на одну ступень...

Одним словом, если вы ищете эксперта, который сможет превратить теоретические знания о нервно-мышечной системе в практическую силу, то вам нужны доктор Майкл Хартл и эта книга.

Я знаю доктора Хартла уже полтора десятилетия как коллегу и друга. Редкое сочетание знаний, опыта и инновационного мышления, которым он обладает, выделяет его среди других профессионалов в области силовой и общефизической подготовки.

Во-первых, он замечательный мануальный терапевт. Когда молодые люди, стремящиеся стать тренерами по силовой подготовке, спрашивают меня, какое образование им следует получить, я отвечаю, что один из лучших вариантов — это научная степень в области мануальной терапии. За прошедшие годы я встретил несколько мануальных терапевтов, которые занимались силовыми видами спорта. Они неизменно добивались успеха на тяжелоатлетическом помосте или игровом поле благодаря прекрасному знанию нервно-мышечной системы. Для многих других профессионалов в области медицины знания в данной области являются скорее теоретическими, мануальные же терапевты буквально чувствуют все кончиками пальцев. А когда они решают применить свой опыт для развития силы и выносливости, то бьют все рекорды.

Во-вторых, доктор Хартл — национальный чемпион по жиму лежа с лучшим результатом 243 килограмма. Он также выиграл серебро в национальных соревнованиях по пауэрлифтингу в программе с тремя упражнениями, где конкуренция была очень жесткой. Кроме того, доктор Хартл долгое время играл в полупрофессиональный американский футбол, пока не стал старшей отцов большинства игроков.

В-третьих, Майкл Хартл, не довольствуясь тем, что сам является выдающимся спортсменом, доводил до совершенства силовые показатели многих

других: штангистов, футболистов и легкоатлетов. Он был главным тренером сборной США по пауэрлифтингу на восьми чемпионатах мира по жиму лежа подряд, что является редчайшим достижением.

Неудивительно, что человек с таким острым умом обладает самыми передовыми знаниями о методиках тренировок. Вот почему доктор Хартл присоединился к команде нашей Школы силы задолго до того, как гиревой спорт обрел популярность. Вскоре он вошел в элитную группу наших ведущих инструкторов и позже помог нам усовершенствовать учебные программы. Он является соавтором раздела, посвященного технике упражнений, в подробном руководстве для инструкторов StrongFirst.

Дамы и господа, для меня большая честь представлять эту прекрасную книгу, написанную доктором Майклом Хартлом, сертифицированным старшим инструктором StrongFirst, национальным чемпионом по жиму лежа и бывшим главным тренером сборной США по пауэрлифтингу.

Павел Цацулин, генеральный директор StrongFirst, Inc.,
автор книги «Гири: Простые и зловещие» (Kettlebell Simple & Sinister)

ВСТУПЛЕНИЕ

В одном журнале за 2003 год я наткнулся на статью Павла Цацулина об использовании гирь для улучшения подготовки к выступлениям в пауэрлифтинге. Он говорил о роли этих странных предметов в форме пушечного ядра с рукоятью в улучшении подвижности во время приседаний; о том, как жим гири и подъемы корпуса с гирей помогают выполнять жим лежа в пауэрлифтинге, а махи, в том числе с большой траекторией, повышают показатели в становой тяге со штангой.

Сначала я был настроен скептически: как эти маленькие кусочки железа способны помочь мне поднимать большие веса? Я говорю «маленькие», потому что, когда вы привыкли поднимать сотни килограммов, трудно поверить в то, что некий предмет в форме пушечного ядра, который обычно весит от 16 до 48 килограммов, может улучшить ваши силовые показатели в пауэрлифтинге. Я отложил журнал и больше не думал о гирях, до тех пор пока в 2004 году не посетил конференцию Национальной ассоциации силовой и общефизической подготовки, где у компании Цацулина был стенд в выставочной зоне. Я встретился с Павлом и купил у него две 24-килограммовые гири, а затем поставил их в тренажерном зале своей клиники. Честно говоря, они стояли там без дела и пылились полтора года, прежде чем я решил воспользоваться приглашением Цацулина пройти его курс.

Для этого в апреле 2006 года я поехал в Сент-Пол, штат Миннесота. На протяжении трех дней мы использовали гири по 24, 32 и 40 килограммов. Поначалу меня не впечатлил используемый вес, поскольку я был пауэрлифтером национального уровня, который поднимал сотни килограммов. Но Павел изменил мое первоначальное впечатление. Я привык выполнять упражнения, когда ноги и руки находятся в симметричном положении. Смещение центра тяжести при использовании гирь доказало мне, что этот предмет спортивного оборудования станет еще одним мощным инструментом в моем арсенале тренировочных снарядов.

Коллекция гирь в моем спортзале постепенно росла. Каждый раз, посещая Миннеаполис, чтобы увидеться со своими родителями, я останавливался в штаб-квартире компании Павла Цацулина, покупал новые гири и приносил их в спортзал своей клиники, где, кроме меня, ими могли пользоваться члены моей семьи и коллеги. Летом 2006 года в почтенном возрасте 38 лет я решил больше не участвовать в соревнованиях по пауэрлифтингу и попробовать свои силы в полупрофессиональном американском футболе. Однако меня удручала мысль о том, что моя сила, набранная за последние 20 лет, непременно снизится, поскольку мне придется по три часа играть на поле в летнюю жару.

Тогда я решил совместить тренировки со штангой с гиревым спортом, и это позволило мне эффективнее играть в американский футбол. Я должен был повысить силовую выносливость, с тем чтобы не только улучшить результаты на поле, но и снизить вероятность травм. За то время, пока я занимался пауэрлифтингом, на меня ни разу не падала штанга. Однако в футболе, когда я субботними вечерами играл в защите, меня били, толкали и блокировали. А в понедельник я возвращался в свою клинику и лечил пациентов. Использование гирь в дополнение к штанге для увеличения силы и выносливости принесло свои плоды: единственной травмой, которую я получил за 10 лет игры в футбол, было растяжение связок голеностопного сустава. К тому же с каждым годом мои результаты улучшались.

А теперь перенесемся на 17 лет вперед, в сегодняшний день. В настоящее время гири занимают еще большее место в моей жизни. Сейчас я сертифицированный мастер-инструктор в компании Павла Цацулина StrongFirst. Некоторые работники моей клиники также являются сертифицированными инструкторами по гиревому спорту. Я тренируюсь с гирями 2–3 дня в неделю и ежедневно использую их для реабилитации своих пациентов. Кроме того, я обучаю людей по всему миру тому, как стать сертифицированными инструкторами по гиревому спорту.

Недавно по телевидению показали рекламу, в которой дедушка ежедневно приходил в свой гараж, чтобы тренироваться. Он поднимал гирю ради того, чтобы быть в состоянии поднимать и держать на руках свою внучку. Для пожилого мужчины это очень много значило, поэтому он ежедневно тренировался с гирей. И в рекламе был показан результат: дедушка с легкостью поднял на руки любимую внучку. Тот факт, что он тренировался в гараже, демонстрирует одну из прекрасных особенностей этого вида отягощений: их легко перевезти в городской парк, на задний двор к другу — куда угодно, где вы хотите тренироваться. Гири бывают разного веса, и большинству людей достаточно двух или трех гирь, для того чтобы устроить себе потрясающую тренировку.

Идея этой книги принадлежит Мишель Эрл — старшему редактору отдела по работе с авторами издательства Human Kinetics. Она увидела главу, которую я написал для книги доктора Крейга Либенсона «Реабилитация позвоночника» (Rehabilitation of the Spine), и спросила, не хочу ли я написать книгу о тренировках с гирями. Поначалу эта идея меня одновременно радовала и беспокоила, поскольку я не был уверен в том, хватит ли у меня времени на завершение проекта. Однако я взялся за эту книгу, и мне было очень приятно сотрудничать с Мишель и ее сотрудниками, к тому же я решил вернуться в университет, чтобы продолжить писать докторскую диссертацию в области физических упражнений, одновременно работая штатным мануальным терапевтом и преподавая в StrongFirst. То, что вы читаете, — это труд, наполненный любовью и страстью не только к силовым тренировкам вообще, но и к тренировкам с гирями в частности. Надеюсь, книга вам понравится и вы воспользуетесь знаниями, которыми я поделился с вами на этих страницах.

ВЫРАЖЕНИЕ БЛАГОДАРНОСТИ

Я посвящаю эту книгу своим сыновьям: Колину, Энтони и Маркусу. Мне было очень приятно воспитывать вас, а теперь вы стали настоящими мужчинами. Спасибо моим маме и папе за то, что они вырастили меня таким человеком, какой я есть. Я также хочу поблагодарить Павла Цацулина за то, что он не только познакомил меня с гириями и научил использовать их, но и пополнил мои знания о силовых тренировках.

Спасибо всем моим коллегам-преподавателям StrongFirst за то, что они не только были отличными учениками, но и учили меня тому, что знали сами. Я всегда готов учиться! Особая признательность всем старшим инструкторам, особенно Бретту Джонсу, моему первому руководителю группы; Фабио Зонину, большому другу и коллеге; Павелу Мачеку, который всегда рядом со мной; Карен Смит, чье сердце больше ее самой.

Спасибо Мишель Эрл из издательства Human Kinetics и ее замечательной команде. Я очень ценю их терпение и способность помочь мне реализовать идею создания этой книги.

В заключение хочу поблагодарить сотрудников своей клиники Холли, Джошуа, Микалу и Кэти за то, что они терпели меня, пока я писал эту книгу. Их помощь дала мне возможность работать над ней ночами и на выходных. И Эми, спасибо тебе за понимание и поддержку.

Когда в 2003 году я познакомился с гирями, мне показалось, что они имеют странную конструкцию и неправильную форму. Тогда я еще не знал, что 20 лет спустя буду учить людей поднимать эти предметы в форме пушечных ядер с рукоятью. Сказать, что гири изменили мою жизнь к лучшему, — ничего не сказать. Они также изменили жизнь каждого человека, которого я имел честь обучать не только тому, как стать сильнее, но и тому, как улучшить качество жизни в целом.

Эта книга адресована тем, кто понятия не имеет, что такое гиря и как ею пользоваться, а также опытным спортсменам-гиревикам, которые хотят научиться выполнять упражнения так, чтобы максимизировать свои результаты. Что касается первых, то я предлагаю им прочесть данную книгу от корки до корки, не пропуская ни одной главы, и не только практиковаться, но и набираться опыта с каждым упражнением. Независимо от вашего опыта прочитайте главу 1 от начала до конца. Это даст вам базовые знания не только для понимания, но и для выполнения упражнений, представленных в главах 2–10. Заложите закладкой первую страницу главы 1, с тем чтобы при необходимости к ней можно было быстро вернуться.

Краткое содержание каждой главы позволит вам узнать, что вы найдете на этих страницах.

В главе 1 обсуждаются общие принципы и преимущества тренировок с гирями, дающие читателям базовые знания, и рассматриваются такие вопросы, как уход за руками, тип тренировочной обуви, принцип асимметричной нагрузки и дыхание под нагрузкой. Здесь предлагается общий обзор того, что вы можете найти в последующих главах, и закладываются основы, позволяющие начать работу в правильном направлении.

Глава 2 начинается с изучения становой тяги с гирями и ее различных вариаций. Мне нравится обучать становой тяге прежде, чем приступать к освоению других упражнений с гирями, потому что это помогает научить спортсмена создавать мышечное напряжение, позволяющее безопасно поднять любой предмет.

В главе 3 рассматривается, пожалуй, самое известное упражнение с гирями — махи гирей. Если бы мне пришлось выбрать только одно упражнение с гирями для обучения ученика, это были бы махи гирей. Это, конечно, не умаляет важности других упражнений с гирями, но показывает важность обучения способности быстро проходить от фазы мышечного напряжения к расслаблению и обратно. Махи гирей — это динамическая или баллистическая

версия становой тяги с гирями, которую также следует освоить на ранних этапах обучения, поскольку она используется почти во всех остальных упражнениях с гирями, представленных в данной книге.

Глава 4 учит выполнять не только взятие гири на грудь, но и жим гири, что позволяет тренировать не только нижнюю, но и верхнюю часть тела. Очень важно поднять отягощение на грудь технически правильно, поскольку это только элемент более сложного упражнения. Для того чтобы правильно выполнить жим гири, вы должны сначала правильно сделать подъем на грудь. То же самое касается и приседаний с гирей.

В главе 5 рассматривается подъем корпуса с гирей. В этом упражнении вы переходите из горизонтального положения в вертикальное и вновь в горизонтальное, удерживая отягощение над головой одной рукой. Может показаться, что это просто, но на деле представляет трудности даже для опытных гиревиков. Данное упражнение позволяет достичь максимального сокращения всех четырех мышц живота. Кроме того, оно оказывает потрясающий эффект на мышцы плечевого пояса. Благодаря ему многие спортсмены, от бойцов смешанных единоборств до игроков в американский футбол и пловцов, получили новый импульс в своей карьере.

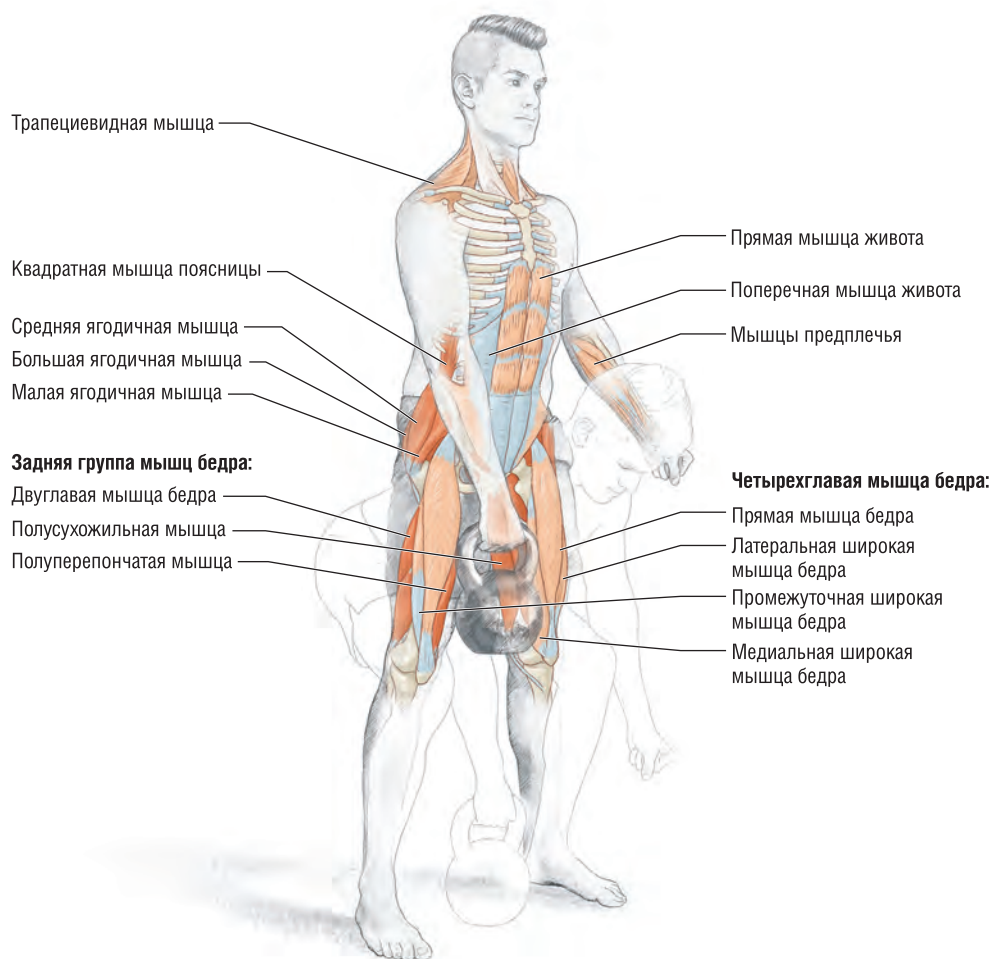
Глава 6 расскажет о приседаниях с гирями. В отличие от махов гирей, где вы научитесь принимать положение полуприседа, здесь вы будете использовать бедра и колени так, как в обычном приседании. Это укрепляет не только мышцы нижней части тела, но и брюшной пресс, который будет гореть от нагрузки, поскольку главная цель этих мышц — удерживать вас в вертикальном положении во время приседаний.

Глава 7 научит вас выполнять рывок, который называют королем упражнений с гирей, поскольку к нему ведут все остальные упражнения. При соблюдении правильной техники рывок гири еще больше расширит ваш репертуар, позволит улучшить физическую форму и нарастить силу. Механизм повышенного потребления кислорода после тренировки объясняется более подробно в главе 1, поэтому здесь заметим лишь то, что после выполнения нескольких подходов рывков гири ваш индекс повышенного потребления кислорода после тренировки значительно возрастет и какое-то время будет держаться на этом уровне. Кроме того, благодаря выполнению рывков гири вы сможете прыгать выше.

Глава 8 посвящена тяге гири. Она поможет вам освоить одно из моих любимых упражнений — тягу гири в упоре лежа (ренегатскую тягу). С той минуты, как мне показали это упражнение в 2005 году, и по сей день я все еще совершенствую технику его выполнения. Глава заканчивается рассмотрением одного из лучших упражнений с весом собственного тела — подтягиваний. Но, поскольку данная книга посвящена упражнениям с гирями, подтягивания будут выполняться именно с этими отягощениями.

В главе 9 рассматриваются четыре варианта переноса гири с возрастающим уровнем сложности. Хотя эти упражнения могут показаться простыми,

СТАНОВАЯ ТЯГА ГИРИ, РАСПОЛОЖЕННОЙ МЕЖДУ НОГАМИ, ОДНОЙ РУКОЙ



Выполнение

1. Примите стойку над гирей, ноги на ширине плеч, носки немного врозь. Рукоять гири расположена прямо перед ногами.
2. Приведя тазобедренные суставы в положение выше коленных и ниже плечевых, возьмитесь за рукоять гири одной рукой и опуститесь в полуприсед. Вы должны почувствовать напряжение задней группы мышц бедер.