

От гирь до Кроссфита



Модель: Эрик Кристенсен (Eric Christensen)

Я одобряю любую тренировочную технику, которая помогает атлетам добиваться своих целей. Но я не всегда был таким просвещенным. Хотя счастье в неведении, верно? Нет!

Несколько лет назад, когда гири стали популярны, я отнесся к ним с недоверием, потому что находил их чересчур разрекламированными – как это, впрочем, и было. Мне уже почти 40 лет, и я успел повидать множество хитроумных приспособлений, которые обещали весь мир

тем, кто хочет привести себя в форму. Конечно, я не думал, что гири подобны тренажеру Shake Weight, однако знал, что они ничуть не лучше штанг и гантелей. И я также знал, что тренинг с гирями – это вовсе не новая идея.

Как раз наоборот - это очень древний спортивный инвентарь. Полагают, что древние греки использовали их в виде каменных колоколов. (Можете представить метод проб и ошибок с таким оборудованием? Пробуйте, только на свой собствен-

ный страх и риск!) Помимо этого, гири принимали форму мешков с песком или кувшинов с водой. Русские, у которых было множество великолепных тренировочных идей, придумали железные гири, с которыми многие из нас уже знакомы.

А когда я узнал о том, что тренеры начинают негативно относиться к

Получите новые размеры и мощь

Шон Беллон (Shawn Bellon)

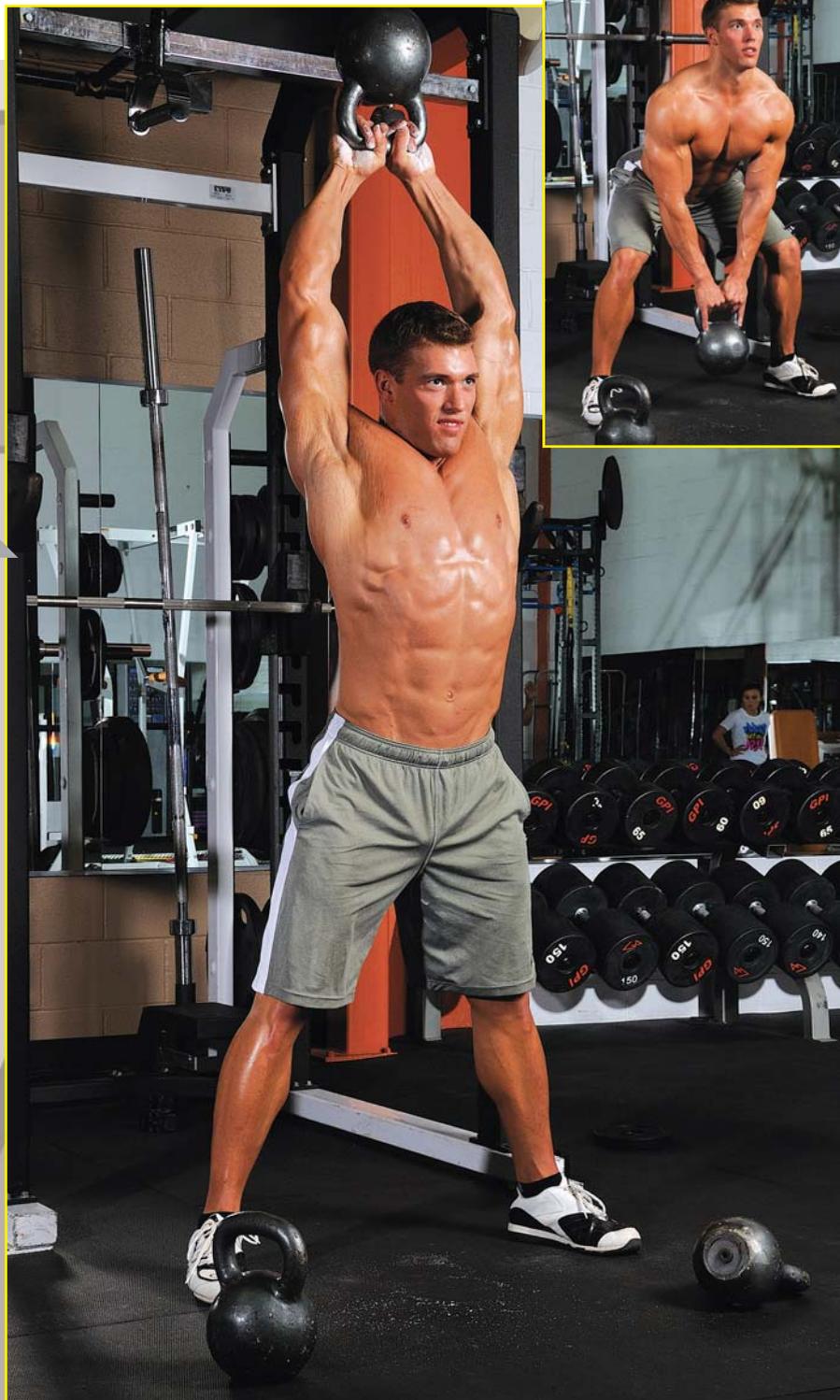


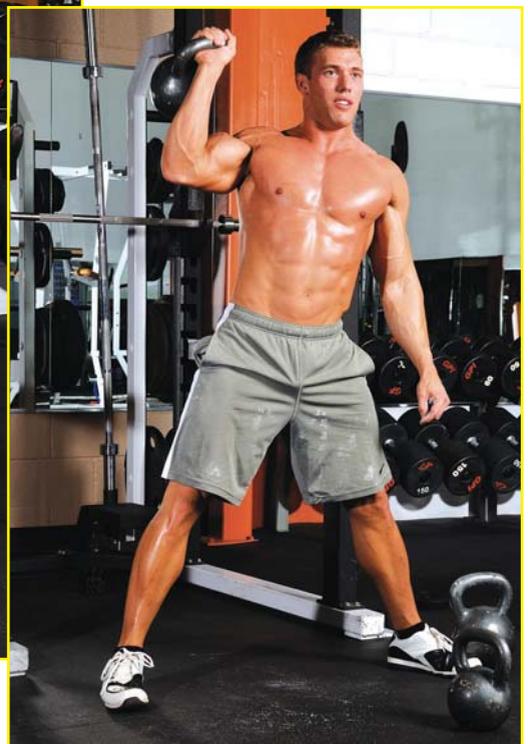
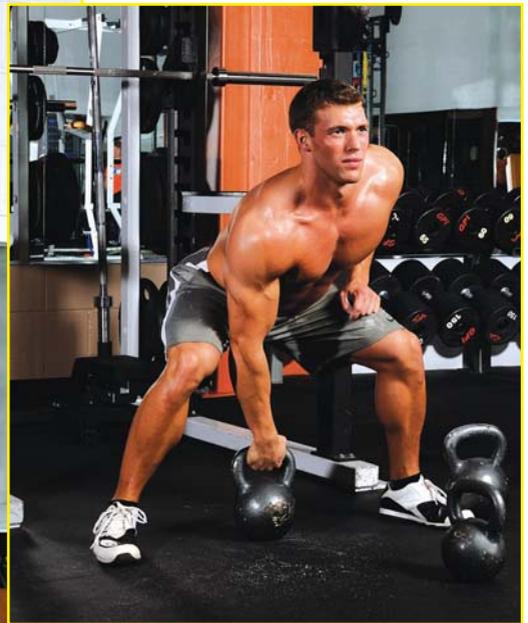
моим штангам и гантелям, я просто сказал «нет» этим «дурацким» гилям. Все, что я видел – это то, как толстые тренеры учили женщин среднего возраста «про-рабатывать» мышцы середины корпуса». О, только не это! Их следующим этапом станет обучение целых классов тому, как приседать, балансируя на фитболе. О, черт! Слишком поздно.

Знаете, я чистый пауэрлифтер, и приветствую все, что способствует восстановлению, увеличению амплитуды движения и усилению мышц-стабилизаторов. Но гири? Ни за что. Слишком убого. Да, иногда я сопротивляюсь настолько сильно, что перестаю отделять зерна от плевел. И в этом случае я действительно вместе с водой выплеснул и ребенка.

К счастью, друзья помогают мне снять с себя слои псевдоинтеллектуализма. Джо Дэниелс из Swing This

Kettlebells Studio в Ковингтоне, штат Кентукки, начал удив-





лять меня своими тренировочными видеороликами. Джо был мускулистым парнем, поскольку занимался бодибилдингом, однако, обладал такой толщиной мышц, на которую не возможно было не обратить внимание. Он демонстрировал упражнения с гириями, которые заставили меня призадуматься. В одном из таких роликов обсуждалось задействование мышечной цепи задней поверхности, к которой относятся низ спины, ягодичные мышцы, би-

цепсы бедер и, между прочим, мышцы той области, которую мне нужно было подтянуть, чтобы исправить некоторый дисбаланс. Я доверяю Джо как тренеру, инструктору и бодибилдеру NPC высокого класса, к тому же, Джо очень проницателен. Поэтому я попросил его посоветовать упражнения, которые помогли бы мне.

Таким образом, я начал включать некоторые движения тут и там, просто используя вместо гирь ган-

тели. Так что, если у вас нет гирь, то можете обойтись гантелями, но будьте осторожны. Гири действуют намного эффективнее благодаря своему дизайну, который сохраняет вес на одном уровне с рукояткой. Гантели в таких движениях более непредсказуемы, могут вылететь у вас из рук, несмотря на крепкий хват. Не думаю, что кто-то намерен



ПРОТЕИНОВО - ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ПРОДУКТЫ

MUSCULAR DEVELOPMENT



MD WHEY 75 – профессиональный протеин для интенсивного набора сухой мышечной массы. MD WHEY 75 это -75% белка молочной сыворотки - белка №1 для построения мускулатуры. В качестве сырья используется белок, полученный в процессе ультрафильтрации, что гарантирует практически полное отсутствие вредного жира и сахарозы. Продукт обогащен комплексом десяти витаминов. Легко смешивается и имеет прекрасный вкус и аромат.

Упаковка: 810 г

MD MASS – формула для интенсивного набора сухой мышечной массы.

MD Mass включает:

Комплекс казеинов молока, соевого и сывороточного белков, позволяющий сбалансировать аминокислотный профиль;
смесь углеводов с пролонгированным временем расщепления;
комплекс десяти витаминов;

Упаковка: 600 г, 1,68 кг

MD PROTEIN – профессиональный протеин для интенсивного набора сухой мышечной массы. Белковая формула MD PROTEIN состоит из 4-х компонентов, содержит 75% белка и обладает высокой биологической ценностью. Продукт содержит минимум жира и простых сахаров. Обогащен десятью витаминами и L-Карнитином.

Упаковка: 450 г, 1,38 кг

MD ISOLATE – это продукт на основе 90% сывороточного изолята, полученного в процессе поперечной микрофильтрации и ионного обмена. Благодаря щадящей низкотемпературной обработке, практически весь белок сохраняет свою биологически активную, неденатурированную форму.

MD ISOLATE содержит менее 1 % жира и лактозы.

Аминокислотный пул MD ISOLATE отличается повышенным, более 24%, содержанием BCAA, а L-лактальбумин и гликомакропептиды усиливают иммунную систему;

MD ISOLATE имеет приятный вкус и легко смешивается.

Упаковка: 300 г, 900 г

MD WHEY – базовый сывороточный протеин для интенсивного набора сухой мышечной массы.

MD WHEY включает:

55% высокоценного сывороточного белка;
комплекс десяти витаминов.

MD WHEY смешивается без миксера и имеет гамму приятных вкусов

Упаковка: 300 г, 900 г

MD GAINER – это базовый молочный гейнер, не содержащий сои. Обогащен комплексом десяти витаминов.

Упаковка: 600 г, 1,76 кг

MD PROTEIN BAR с коллагеном. Вкусы: нежный кокос, хрустящая кукуруза, орех.

Батончик с низким содержанием жира и простых сахаров.

Содержит 24% высокоценного сывороточного белка и гидролизата коллагена, необходимого для здоровья суставов и связок. Обогащен десятью витаминами. Масса Нетто: 50 гр

Упаковка: 12 батончиков в коробке



MUSCULAR DEVELOPMENT



MD – ВСЕГДА ПОМОГАЕТ!

www.sportservice.ru, www.musculardevelopment.ru

случайно бросить 30-килограммовую гантель через весь спортзал. Поверьте мне, в этом случае вы будете выглядеть как полный идиот.

Затем, волею судьбы, мне повезло найти спортзал под названием CrossFit Works в Тусоне, Аризона - как раз там, где я живу. Его владельцы с распростертыми объятиями приветствовали у себя атлетов, особенно пауэрлифтеров, поэтому для меня это был легкий переход. Они щедро тратили время на демонстрацию того, как Кроссфит-тренинг, особенно с гирями, поможет мне как соревнующемуся пауэрлифтеру. За несколько тренировок я открыл еще больше проблем в своей фигуре.

Нужно было работать над бедрами, плечами и областью лопаток. Плечи были очень тугоподвижны и страдали от недостатка баланса, как и другие области. Поэтому я начал задавать больше вопросов местным экспертам, и мы вместе составили некоторые программы по перестройке моей фигуры для того, чтобы сделать из меня лучшего атлета на планете. Таким образом, благодаря усилиям и затраченному времени, я установил два чистых общих рекорда, очень неплохих для того, кто вернулся к соревновательной деятельности всего лишь два года назад.

Фокус работы с гирями был направлен на увеличение подвижности, силы и амплитуды движений. С точки зрения тренировочной программы, имело смысл начинать тренинг медленно и использовать гири для работы в стиле GPP. Многие пауэрлифтеры знакомы со стилем GPP, остальным поясню, что GPP расшифровывается как «общая физическая подготовка». По сути, стиль GPP означает, что в дни отдыха можно выполнять легкий тренинг, что для ускорения восстановления в эти дни можно тренироваться с небольшой интенсивностью.

GPP включает в себя 5-10 минут легкой разминки и от трех до шести



Шон Беллон (Shawn Bellon)

техник само-миофасциального релиза в виде раскатывания по телу шарика для лакросса, пенопластовой или полихлорвиниловой трубки. Далее я начинаю тягать санки, переворачивать шину или делать волны с тяжелыми канатами. После этого я перехожу к нагружающему верх тела упражнению с гирей, такому как рывки или подъемы гири на грудь. Затем я немного отдыхаю, выполняю абдоминальное упражнение и возвращаюсь к гирям, сосредоточившись на нижней части тела - выполняю, к примеру, стандартные махи гирей или приседания с гирей в одной руке.

Суть заключается в том, что GPP тренинг должен утомлять вас не

больше легкой кондиционной тренировки и не должен напрягать центральную нервную систему, потому что это может привести к перетренированности. Некоторым атлетам больше подойдет модифицированная версия GPP сессии в конце тренировки, чтобы получить адекватное количество дней отдыха.

Таким образом, гири позволяют мне использовать серии динамических, разнонаправленных упражнений для тренировки всего тела. Это помогло мне увеличить силу и подвижность мышечной цепи задней поверхности, взрывную силу в пауэрлифтинговых упражнениях, а также исправить дисбаланс. **IM**

НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

MD MUSCULAR DEVELOPMENT

MD

ВСЕМ ПОМОГАЕТ!

**ВСЕГДА
ГОТОВ К ПРЫЖКУ!**



**MD COLLAGEN –
на основе гидролизата
коллагена**



**MD JOINT –
на основе сульфатов
глюкозамина и хондроитина**

НЕЗАМЕНИМЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ СУСТАВОВ, СВЯЗОК И КОЖИ

www.sportservice.ru

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

www.musculardevelopment.ru