

Развивай бедра

ДЛЯ СИЛЫ И МОЩНОСТИ

Билл Старр (Bill Starr)

Фотограф : Майкл Невье (Michael Neweux)

Когда меня просят проанализировать тренировочные программы, я часто обнаруживаю, что силовой атлет не уделяет достаточного внимания тазовому поясу. Это особенно касается тех, кто закончил атлетическую карьеру и сейчас тренируется лишь для того, чтобы оставаться сильным и подтянутым. Эта проблема наблюдается и у силовых атлетов, и у бодибилдеров постарше. Их больше не интересует подъем тяжелых рабочих весов, и чаще всего в спортзале они работают над плечевым поясом - в основном тренируют руки и грудь.

Те же, кто действительно продолжает включать в программу упражнения для бедер, довольно часто делают только формальные движе-

ния и ограничиваются легкими весами. Они выполняют несколько частичных приседаний, немного работают над спиной и делают жимы ногами. При этом думают, что такая нагрузка достаточна для поддержания силы тазового пояса. Правда же заключается в том, что мышечные группы тазового пояса нужно тренировать интенсивно, чтобы сохранить адекватную силу мышц, сухожилий и связок, чтобы те, в свою очередь, правильно выполняли свою работу. Это касается желающих достичь значительного прироста силы, людей среднего и пенсионного возраста, а также тех, кто просто желает сохранить здоровье и форму.

Бедра - это потенциально сильней-

шая часть тела. Без сильного тазового пояса не будет и движения. Если вы повредите бедро, то увидите, как трудно будет ходить и преодолевать ступеньки. Мышечные группы плечевого пояса используются для перемещения тяжелых объектов не так уж часто, поэтому большинство людей могут длительное время обходиться слабым верхом тела. А вот сильные бедра нужны каждый день (если только вы не сидите или лежите все время). Для движения понадобятся сильные бедра, чтобы поддерживать вас во время ходьбы.

Если вы намерены поднимать тяжелые рабочие веса для усиления спины и нижней части тела, то должны уделить большое внимание тазовому поясу. Даже если вам инте-



Модель: Джон Терилли (John Terilli)



Модель: Джонатан Лоусон (Jonathan Lawson)

ресно тренировать только верх тела, все равно придется интенсивно работать и над мышцами бедер. Все потому, что развитие силы начинается с центра тела, зоны, где бедра соединяются с низом спины и мышечными группами, формирующими верхнюю часть ног. В результате пренебрежения мышцами и связками, составляющими центр чистой силы, пострадают все остальные части тела.

Это значит, что в любой силовой программе приоритет следует отдавать упражнениям для бедер. И ни в коем случае не ставить их на задний план или относить к вспомогательным движениям. Кроме того, эти упражнения нужно выполнять с тяжелыми весами. Если же их просто дразнить легкими отягощениями, то это не принесет желаемых результатов, если только вы не поднимите число повторений на приличную высоту - что я рекомендую делать своим атлетам в возрасте. В этом случае относительно легкое упражнение сразу становится тяжелым. Позже я расскажу подробнее об ультравысоком числе повторений. Бедра - это очень сложный регион, состоящий из 22 мышц и всех связанных с ними сухожилий и связок. И это не считая поясничных и ягодичных мышц, которые сложно переплетены между собой. Здесь имеется шесть сгибателей, четыре разгибателя, две отводящие мышцы, четыре приводящих и шесть внешних вращателей. Прорабатывать их все нужно тщательно, используя тяжелые веса.

Проблемы здоровья бедер в основном ассоциируются с атлетами в возрасте, однако и те, кому 30 или 40, нередко испытывают подобные проблемы. Часто повреждение бедра происходит в результате несчастного случая на игровом поле или вне его. Но иногда бедра воспаляются без видимых причин. Конечно, причина должна быть, тем не менее, медицина еще не смогла разгадать эту загадку - возможно, какие-то процессы происходят ночью во время сна или после заболевания гриппом. Не так важно, почему бедро начало болеть. Важно, что с этим делать.

Моя первая встреча с болью в бедре не имела никакого отношения к тренировочной программе, я поднимал тяжелые рабочие веса во всех упражнениях и отдавал приоритет бедрам, ногам и низу спины. И, тем

не менее, мое левое бедро воспалилось настолько, что я не мог стоять или каким-нибудь образом нагружать его. Тогда я только приехал с Гавайев и остановился у Джека Кинга. В Уинстон-Сейлеме был хиропрактик, работающий с тяжелоатлетами и бодибилдерами, которые тренировались в Йорке, и Джек привел меня к нему. Выяснилось, что боль в бедре явилась прямым результатом сильного нарушения нормального положения позвоночника. Я пробыл на массажном столе целый час, и хиропрактик сделал все, что было в его силах, дабы вернуть позвонки на свои места. К тому времени, когда он закончил, я уже весь покрылся потом от волнения, однако на следующий день боль полностью исчезла, и я снова мог выполнять полные приседания.

Тем не менее, тот эпизод повлиял на силу бедра, и 20 лет спустя последствия заявили о себе - мне пришлось его оперировать. Однако весь этот промежуточный период я мог поддерживать его силу, отдавая та-

зовому поясу приоритет в тренировках. Множество людей утверждали, что мои проблемы с бедром явились результатом тяжелых тренировок с отягощениями, которые я делал все эти годы, однако, я с этим не согласен. Единственный вид нагрузки, который довел проблему до критической точки - это бег, а не тяжелые рабочие веса. А вот реальным виновником была моя наследственность. Артрит сидит у меня в генах, и никому не удастся противостоять им. Хотя даже когда болезнь разъедала мои бедра, я мог прекрасно функционировать - по крайней мере, до того момента, когда потянул маленькую приводящую мышцу левой ноги. Из-за этого я больше не смог выполнять полные приседания, и битва была проиграна.

Чтобы помочь восстановлению мышц и связок для возобновления полноамплитудных движений, я использовал свои знания об усилении тазового пояса. Именно об этом я и хочу рассказать: как максимально усилить тазовый пояс и как восста-



Модель: Ноэл Томпсон (Noel Thompson)

новить травмированные или прооперированные бедра. Я помог множеству атлетов, жаловавшихся на боль в одном из бедер и полностью восстановившихся благодаря усилению слабых участков тазового пояса.

Когда кто-то жалуется на боль в бедре или боль, отдающую в ногу, с источником у бедра, я рекомендую найти хиропрактика, специализирующегося на лечении атлетов. Каждый раз, когда я это советую, в ответ получаю нелестные реплики, однако я знаю, о чем говорю. Одни хиропрактики знают, что делают, когда имеют дело с силовыми атлетами, но есть такие, которые помочь не способны. Иногда проблема заключается не просто в относительно слабой мышечной группе, а в нарушении правильного положения позвонков, вследствие чего возникает давление на нервы, проходящие через бедра к ногам. Знающий хиропрактик сможет найти и решить проблему. Я считаю, что хороший хиропрактик это тот, кто сможет облегчить боль уже за один визит.

Еще я считаю, что визит к иглотеραπεвту - это отличная идея, если вас мучает боль в бедрах. Изучите всю альтернативную медицину перед тем, как прибегнуть к хирургии. Слишком много негативных последствий возникает в результате хирургического лечения, поэтому пусть это будет последним средством решения данной проблемы.

Как я уже упоминал, упражнения для усиления и укрепления мышц, суставов и связок нужно выполнять с тяжелыми рабочими весами, и в этом заключается главная причина, по которой многие решают их не делать. Гораздо веселее лежать на скамье и тренировать верх тела, чем выполнять глубокие приседания с такими весами, что глаза выходят из орбит, или выполнять тяжелые мертвые тяги, в который на одно повторение уходит целая минута. Однако это именно то, что вам нужно делать, если вы хотите иметь сильные бедра.

Нужно не только включить тяжелые упражнения в тренировочную программу, но и выполнять их правильно, в такой манере, чтобы они по-настоящему активировали целевые мышцы.

Например, приседания эффективны только при достижении самой нижней точки амплитуды движе-

ния. Приседы в четверть или на половину амплитуды могут вызвать ощущения, будто вы на самом деле нагружаете бедра, однако, они не так полезны в плане усиления и стабилизации суставов. Полные приседания приводят в движение столько мышечных групп и соответствующих связок, как никакое частичное движение. Конечно, полные приседания усиливают квадрицепсы и неплохо укрепляют приводящие мышцы, однако, они не нагружают столь же хорошо отводящие мышцы, бицепсы бедер и ягодичные, а, между прочим, эти три группы важны для стабилизации и укрепления тазобедренных суставов.

Поэтому если вы выполняете частичные приседания или частичные жимы ногами, перейдите на полную амплитуду. Я не говорю о правильных приседаниях пауэрлифтинга, я говорю об очень глубоком движении, в котором вы практически садитесь на пятки. Если какое-то время вы не делали полных приседаний, то вначале вам будет тяжело приседать очень низко. Тем не менее, старайтесь опускать корпус как можно ниже. По мере увеличения рабочих весов, они будут заставлять вас опускаться ниже. Также можно использовать силовую раму для обеспечения необходимой для глубоких приседаний гибкости. Установите страховочные стопоры ниже, чем вы обычно садитесь. Затем начинайте приседать с этого низкого положения, возвращайте гриф на стопоры после каждого повторения. Вскоре мышцы и связки хорошо растянутся и позволят выполнять полное движение вне силовой рамы.

Также для увеличения силы бедер мне нравятся приседания сумо. Они прекрасно активируют приводящие, ключевую группу мышц, в результате чего тазовый пояс усиливается. Насколько широко нужно ставить ноги? Настолько широко, насколько сможете, чтобы не потерять равновесие. При выполнении таких приседаний важно, чтобы носки смотрели прямо вперед. В традиционных полных приседаниях лучше всего развернуть ступни немного наружу, однако в стиле сумо вам придется опускать весь вес на внешнюю сторону ступней. Потребуется немного практики, прежде чем вы привыкнете к этому стилю, но результат стоит этих усилий. Часто, к

своему удивлению, атлеты обнаруживают, что в стиле сумо они могут работать с большими рабочими весами, чем в традиционной технике. Так и должно быть.

Следующее по эффективности упражнение для тазового пояса - это мертвые тяги. Как и приседания, мертвые тяги можно выполнять как в традиционном стиле, так и в стиле сумо. Мне нравятся мертвые тяги сумо, потому что они больше нагружают приводящие мышцы. Чем ниже вы сможете опустить бедра, независимо от стиля выполнения, тем больше нагрузите мышцы, укрепляющие эти бедра, особенно бицепсы бедер и ягодичные мышцы. Попробуйте использовать диски менее 20 килограмм и постарайтесь достичь очень низкого положения ягодич в начальной позиции тяги. Не позволяйте бедрам подниматься быстрее грифа; тяните его с пола, а не вырывайте.

Большинство силовых атлетов начинают мертвые тяги при довольно высоком положении бедер, используя, таким образом, преимущество более выгодного рычага. Однако, при выполнении этого упражнения с целью усиления мышц бедер в исходной позиции движения держите бедра низко, тогда на следующий день вы точно почувствуете, какие мышечные группы поработали.

При выполнении мертвых тяг и приседаний используйте подходы и повторения в мощностном диапазоне: четыре-шесть сетов из четырех-шести повторений. Для увеличения общей нагрузки можно добавить завершающий сет из восьми-десяти повторений. Также полезно иногда использовать более низкое число повторений - три, два или одно. В этом случае связки будут нагружаться сильнее, что еще больше усилит мышечные группы бедер.

Однако реальный ключ к построению и поддержанию сильных бедер заключается в нижней части спины. Поясница и бедра связаны между собой. Всегда, когда силовые атлеты пренебрегают интенсивной работой над поясничным отделом спины, проблемы часто возникают именно в бедрах. Когда они приходят ко мне и жалуются на боль в бедре, я сразу же проверяю их программу - смотрю, что они выполняют для поясницы. Чаще всего правильные упражнения присутствуют, однако выполняются



Модель: Марк Перри (Mark Perry)

недостаточно усердно. Например, в программу включены наклоны вперед со штангой на плечах, но используемый рабочий вес слишком легкий для обеспечения нужных результатов. Или, допустим, они выполняют гиперэкстензии, но только формально - в качестве разминочного упражнения.

Для поддержания силы тазового пояса нужно, чтобы работа над низом спины была пропорциональна работе в упражнениях для больших мышц: приседаниях и мертвых тягах. Иначе в будущем у вас возникнут проблемы из-за непропорционального развития силы. Это аналогия со слабым звеном, а поскольку поясница и бедра тесно связаны, последствия не заставят себя долго ждать.

Именно это и случается, когда участвующие в соревнованиях атлеты любого вида силового спорта заканчивают свою карьеру. Они не видят причин для интенсивной тренировки поясницы, даже при том, что осознают, зачем им продолжать прогрессировать в приседаниях и

мертвых тягах. Хотя приседания и мертвые тяги определено не напоминают прогулку по парку, все-таки по сложности они не сравнятся с тяжелыми наклонами вперед со штангой на плечах. И вот в чем загвоздка: чем сложнее упражнение, тем оно полезнее для силового атлета. Это незыблемая истина как для атлетов в возрасте, так и для молодых ребят.

В своих программах я использую четыре упражнения для поясницы. По рангу важности к ним относятся: наклоны вперед со штангой на плечах, мертвые тяги с почти прямыми ногами, гиперэкстензии и обратные гиперэкстензии. Наклоны вперед - лучшее упражнение, потому что оно нагружает именно те мышечные группы, которые больше всего участвуют в поддержке бедер. Его можно выполнять с прямой спиной, с округлой спиной или сидя на скамье. Меня критикуют за то, что я рекомендую наклоны вперед с округлой спиной. Критики утверждают, что такая форма упражнения вредна, особенно для середины спи-

ны. Тем не менее, спина создана для того, чтобы сгибаться вперед; прогиб назад - вот что неестественно. Homo sapiens был абсолютно вертикальным лишь небольшой период времени, так что большинство людей не видят в этом проблему.

Однако при этом я всегда говорю атлетам, чтобы те информировали меня, если наклоны вперед со штангой на плечах в этом стиле вызывают проблемы со спиной. В этом случае я рекомендую переключиться на версию с прямой спиной. Оба стиля одинаково эффективны - это просто дело вкуса. Что касается наклонов вперед сидя, выполняйте их только каждые пару месяцев для разнообразия. Между прочим, это самая легкая из всех трех версий. Я советую выполнять наклоны вперед сидя только тогда, когда имеется травма нижней части тела - например, перелом или растяжение лодыжки.

Число повторений в наклонах вперед со штангой на плечах чуть больше, чем в большинстве силовых упражнений: восемь или десять. Однако когда за длительное время атлету удалось сформировать прочную базу, нет причин, почему бы не выполнить подходы из пяти или трех повторений. Конечно, в этом случае упражнение довольно сильно отличается от того, когда использовались более легкие веса. Если нагрузка на спину действительно очень большая, то нужно отводить таз назад, чтобы сбалансировать вес. В результате этого опускание и подъем сильно отличаются от прежнего движения, когда использовалась меньшая нагрузка.

Выполняя это упражнение с целью усиления таза, сохраняйте рабочие веса в более умеренном диапазоне. Начинать с легкого веса и чередуйте две формулы количества сетов и повторений: пять подходов из восьми и четыре подхода из десяти повторений. Обе состоят из 40 повторений, однако небольшое изменение по-разному нагружает поясницу. Всегда, когда выполняете сет из восьми повторений, увеличивайте рабочий вес на 2-5 килограмм.

Чтобы наклоны вперед со штангой на плечах стали продуктивными, в них придется серьезно поработать. Цель - использовать 50 процентов веса, применяемого в приседаниях, в подходах не менее чем из восьми, а

лучше из десяти, повторений. Также я использую правило, которому научился у русских тяжелоатлетов, когда еще участвовал в соревнованиях. Русские тренеры рекомендуют своим атлетам прекращать наращивание рабочего веса в наклонах вперед, когда те смогут выполнять сеты из десяти повторений, используя 100 килограмм, независимо от собственного веса. Почему? Использование более тяжелого веса заставляло атлетов изменять положение тела настолько сильно, что упражнение переставало нагружать поясницу, даже если техника оставалась практически безупречной. Если же они хотели увеличить нагрузку, то просто выполняли больше подходов. Я установил лимит на 102 килограмма, и никто не жалуется.

Мертвые тяги с почти прямыми ногами очень полезны в построении силы низа спины, однако, я ставлю их после наклонов вперед со штангой на плечах. Выполняя их, не выключайте колени. В такой позиции можно легко повредить бицепсы бедер. Небольшой изгиб в коленях никак не будет влиять на результаты, так зачем рисковать? Мне не нравится идея вставать на блок или скамью для выполнения этого упражнения. В этом нет необходимости. Просто стойте на полу и используйте 10-килограммовые диски вместо больших в диаметре двадцаток. Это даст нужную растяжку и избавит от волнений по поводу баланса или опускания грифа на скамью.

Выполнять мертвые тяги с почти прямыми ногами нужно в плавной контролируемой манере, не следует дергаться и делать резких движений. Гриф должен двигаться очень близко к голени, как при подъеме, так и при опускании. Попробуйте выполнить их с круглой и прямой спиной, а затем решите какой стиль вам подходит больше. Для этого упражнения, как для приседаний и мертвых тяг, у меня тоже имеется весовое соотношение, и оно такое же сложное, как для наклонов вперед со штангой на плечах. Я стремлюсь, чтобы мои атлеты в подходах, по крайней мере, из восьми повторений поднимали 75 процентов лучшего рабочего веса приседаний. Таким образом, если в приседаниях вы используете 180 килограмм, то для восьми повторений в мертвых тягах с почти прямыми ногами нужно использовать 135 килограмм.



Следите за тем, чтобы мертвые тяги с почти прямыми ногами не превратились в традиционные мертвые тяги, когда рабочие веса станут понастоящему тяжелыми. Если это произойдет, результат для низа спины будет уже не тот.

Гиперэкстензии и обратные гиперэкстензии - это отличные упражнения для усиления спины. Они особенно полезны для атлетов в возрасте, которые не могут использовать большой вес в наклонах вперед со штангой на плечах или мертвых тягах с почти прямыми ногами. Я использую оба движения в качестве

разминочных упражнений вместе с движениями для пресса. Если у вас нет тренажера для гиперэкстензий, то обычная версия данного упражнения лучше обратной, потому что в этом случае вы можете добавлять отягощение в виде гантели или диска. Тем не менее, отягощение лучше ограничить ради безупречной техники. Если рабочий вес вынуждает вас изгибаться и поворачивать торс во время выполнения упражнения, уменьшите его, чтобы выполнять упражнение безукоризненно. Также не забывайте немного сгибать колени по той же причине, по которой



Модель: Робби Росс (Robbie Ross)

вы их сгибаете в наклонах вперед со штангой на плечах и мертвых тягах с почти прямыми ногами: чтобы не травмировать бицепсы бедер.

В то время как молодые, полные амбиций атлеты должны непрерывно увеличивать интенсивность, чтобы прогрессировать в приседаниях, мертвых тягах и четырех упражнениях для низа спины, атлетам в возрасте этого делать не следует. Старые, часто травмированные и износившиеся суставы не смогут справиться с таким стрессом. Конечно, есть исключения, однако 99 процентам людей пенсионного возраста не

следует работать с тяжелыми рабочими весами.

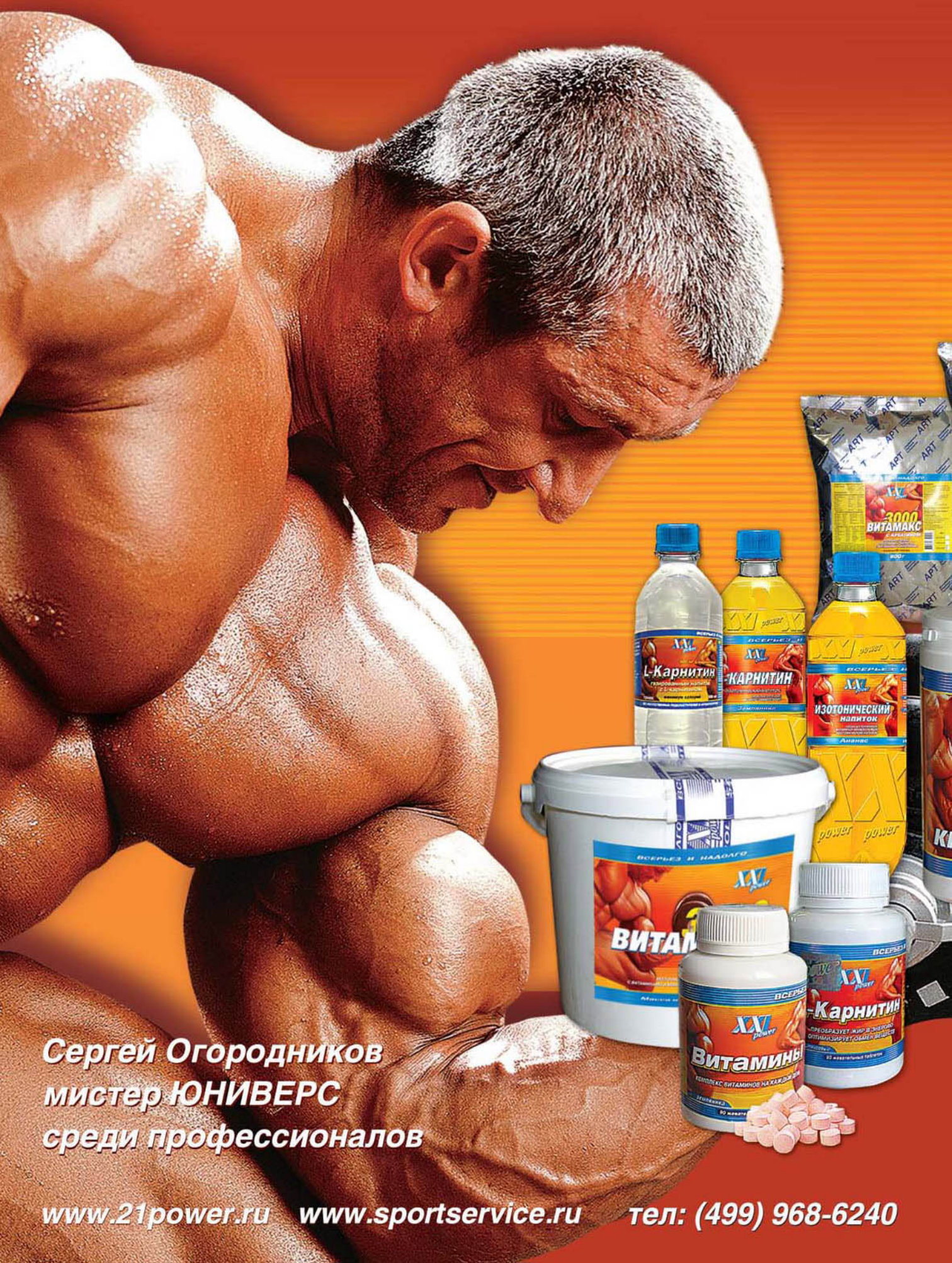
Тем не менее, для пожилых атлетов бедра еще более важны, чем для молодых. Что делать? Увеличивать число повторений. Высокоповторные сеты питают целевую зону кровью и насыщают хрящи, не растягивая при этом связок. Поскольку сухожилия являются расширениями мышц, они тоже участвуют в работе и извлекают из нее пользу. Все упомянутые мной упражнения можно выполнять с высоким числом повторений. Если работать усердно, то они обеспечат нужные результаты.

Вам нужно выполнять два подхода в максимальном числе повторений. Начните умеренно - с двух сетов из 20 повторений - и посмотрите, как будете чувствовать себя на следующий день. Небольшая мышечная болезненность - это хорошо. В действительности, это как раз то, что вам нужно. По мере сил постепенно увеличивайте число повторений, сохраняя рабочий вес неизменным. Это прекрасно подходит для тех, кто тренируется дома. Все, что вам понадобится для плодотворной сессии, - это гриф, несколько дисков и кое-какие гантели.

Одна из важнейших проблем пожилых атлетов, выполняющих ультравысокие повторения, - это скука. Некоторые подходы могут занимать по 10 минут, в результате чего ослабляется фокус и концентрация в каждом повторении. А ведь они необходимы, потому что с легким весом можно получить травму точно так же, как и с тяжелым, особенно когда вы завершаете сет, и мышцы уже утомлены.

Поскольку такие подходы длятся намного дольше, чем те, что используют более низкое число повторений, вы за тренировку сможете выполнить лишь несколько упражнений. Иначе вы бы тренировались два часа, немногие смогут справиться с таким объемом работы. Поэтому придется тренироваться чаще - пять или шесть раз в неделю - чтобы получить адекватную нагрузку для усиления не только бедер и таза, но и остальных частей тела. Я знаю, что это возможно, потому что последние 12 лет делаю это сам. Я тренируюсь по полтора часа шесть дней в неделю. Это позволяет мне чередовать упражнения для того, чтобы я смог присесть и выполнять мертвые тяги дважды в неделю и делать выпады через тренировку. Один раз в неделю я использую только собственный вес для тренировки различных мышечных групп. Это помогает мне восстановиться для более интенсивных последующих сессий.

Независимо от целей в силовом тренинге, нужно отдавать приоритет упражнениям, стабилизирующим область таза. Если у вас не будет сильных бедер, то вы не сможете сделать сильнее остальные части тела. Сильные бедра - это движение, а оно нужно всем. **IM**



Сергей Огородников
мистер ЮНИВЕРС
среди профессионалов

www.21power.ru

www.sportservice.ru

Тел: (499) 968-6240

ВСЕРЬЁЗ И НАДОЛГО

XXI power



Голограмма XXI POWER – гарантия подлинности продукции фирмы XXI POWER

