

Содержание

<i>Отзывы</i>	3
<i>Выражение признательности</i>	5
<i>Вступительное слово Т. Дж. Мерфи</i>	6
<i>Предисловие</i>	9
<i>Введение</i>	10
БЕГ КАК НАВЫК	22
ЕЗДА НА ВЕЛОСИПЕДЕ КАК НАВЫК	70
ПЛАВАНИЕ КАК НАВЫК	150
СИЛОВАЯ И КОНДИЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА КАК НАВЫК	202
МОБИЛЬНОСТЬ КАК НАВЫК	292
ПРОТОКОЛ ЗАПРАВКИ ТОПЛИВОМ	350
ПРОГРАММИРОВАНИЕ В СИСТЕМЕ CROSSFIT ENDURANCE	364
<i>Об авторах</i>	413

ОТЗЫВЫ

В ходе работы над книгой «Совершенное тело за 4 часа» мне пришлось провести тысячи тестов и экспериментов, привлечь в качестве консультантов больше сотни ученых, врачей и спортивных тренеров мирового класса. Потребовалось три года поисков, чтобы выяснить, как минимальные усилия могут давать максимальные результаты. Раскрывая тему выносливости, я снова и снова ссылаюсь на авторитетное мнение признанного эксперта в этой области Брайана Маккензи. Если вам вдруг захочется подняться с любимого дивана и за 12 недель стать приличным марафонцем или, к примеру, научиться пробегать 100 миль и без труда выполнять становую тягу с весом, в 2—3 раза превышающим вес вашего тела, он охотно поможет вам этого добиться. Слушайте и учитесь.

Тимоти Феррис, автор книги «Совершенное тело за 4 часа», возглавляющей список бестселлеров New York Times

Название книги Брайана Маккензи пробуждает в памяти знаменитый девиз Олимпийских игр «Быстрее, выше, сильнее!» и отражает цель автора, желающего достичь гармонии в сегодняшнем спорте с помощью многофункциональных движений, повышающих производительность. Я имею удовольствие много лет быть наставником Брайана и наблюдать за его прогрессом как атлета и теперь как тренера. Беспорочная передача знаний о последних достижениях спортивных технологий — это как раз то, что требуется читателю и что предлагает автор данной книги.

Николай Романов, доктор медицинских наук, разработчик позднего метода бега

Команда тренеров программы CrossFit Endurance знает свое дело. Применяемое ими сочетание традиционной периодизации упражнений с кроссфитом дает потрясающие результаты. Эту книгу обязан прочесть каждый, кто желает максимально повысить свою выносливость и одновременно сохранить или даже улучшить общую физическую форму.

Джош Эверетт, инструктор 1-го уровня по кроссфиту, инструктор по тяжелой атлетике, тренер по силовой и кондиционной подготовке Национальной ассоциации студенческого спорта

Говоря простым языком, Брайан Маккензи помогает мне расти как атлету. Интуитивное мышление, внимание к деталям и обширные знания Брайана гарантируют высокую эффективность его работы с людьми независимо от уровня развития их спортивных навыков или вида, в котором они выступают. Он помогает мне осознать важность постоянного изменения и уточнения моих целей как в ментальном, так и в физическом плане. Именно ему я больше всего обязан своими успехами на мировых и олимпийских состязаниях трех последних лет.

Эрин Кафаро, двукратная чемпионка Олимпийских игр по академической гребле

Я с глубоким уважением отношусь к работе Брайана. Мне посчастливилось наблюдать, как он занимался с обычными людьми, которые хотели научиться бегать и улучшить свою спортивную форму. Успехи, которых они добивались всего за одно утреннее занятие, были впечатляющими. Тем, у кого нет возможности посещать семинары Брайана, эта книга предоставит все необходимые средства для улучшения техники бега и развития выносливости.

Лон Килгор, доктор медицины, старший лектор кафедры спорта, физических упражнений и здравоохранения в Университете Западной Шотландии

Книга Брайана завораживает и восхищает меня. В последние годы он оказывает значительное влияние на стремительное развитие спорта в Университете штата Калифорния в Сан-Хосе. Мои тесные взаимоотношения с Брайаном, наряду с внедрением и развитием тренировочных модальностей, описанных в этой книге, стали залогом нашего успеха. Занятия кроссфитом и программа CrossFit Endurance значительно повысили общую конкурентоспособность наших атлетов. Благодаря программе CFE женская сборная университета по плаванию впервые стала чемпионом Западной спортивной конференции (WAC), установив 11 рекордов университета, 2 рекорда чемпионатов WAC, а ее тренер получил от WAC титул «тренер года».

Сейдж Хопкинс, главный тренер женской сборной Университета штата Калифорния в Сан-Хосе по плаванию и прыжкам в воду

Восемнадцатого июня 2010 года, после автомобильной аварии, я лежал на дороге в полуобморочном состоянии, корчился от боли, скрутившей правую сторону тела, и заливал асфальт кровью, струившейся с лица и ног. У меня не было сил ни двигаться, ни дышать. Мой мозг неотступно сверлила мысль о том, что месяцы — годы! — тренировок пропали даром. Десять дней спустя ведущий специалист по травмам плеча на всем Среднем Западе, который оперировал мне сломанную ключицу, сказал, что я смогу пользоваться правой рукой в лучшем случае на 75 процентов. Однако всего через пять недель у меня состоялась самая важная встреча в моей жизни: 12 августа 2010 года я познакомился с Брайаном Маккензи. После этого моя жизнь как в спортивном мире, так и за его пределами не только возродилась, но и вышла на совершенно новый уровень.

После того судьбоносного августовского дня я перестал быть человеком, который искренне верил в метод Лидьярда, посвящал тренировкам по 30 часов в неделю и тратил на это массу времени (не считая силовых тренировок), и превратился в такого сильного, быстрого и выносливого атлета, каким даже не мечтал стать. Наполовину сократив время тренировок, но начав использовать каждое мгновение целенаправленно и с максимальной пользой, я не только на 100 процентов восстановил способность пользоваться правой рукой, но и добился этого вдвое быстрее отведенного срока. Вдвое! Это трудно даже представить. Я выполнил 20-недельный цикл физиотерапии за 9 недель, получив доступ на участие в гонке, состоявшейся в октябре 2010 года. Ни о чем подобном ни мой врач, ни его коллеги никогда раньше не слыхивали.

Как профессиональный триатлет и дуатлет, я сейчас не представляю для себя никакого другого метода тренировок. И дело не столько в том, что он позволил мне быстрее восстановиться, сколько в том, что я с каждым днем становлюсь быстрее и сильнее. В 38 лет я полностью уверен в своей способности обставить любого атлета на любой дистанции. Ничто не заставляет меня улыбаться шире, чем возможность обойти двадцатилетнего бегуна и оставить его далеко у себя за спиной. Использование программы CFE сделало меня лучше не только как атлета, но и как человека. Я стал скромнее, научился быть благодарным и постоянно стараюсь раздвинуть границы человеческих способностей.

Гай Петруцелли, профессиональный триатлет и дуатлет

Выражение признательности

Прежде всего мне следует поблагодарить своих родителей за мое воспитание и поддержку. Мне потребовалось два с половиной десятка лет, чтобы распознать ту страсть, которая стала сейчас моей движущей силой, но началось все это с вас двоих. Спасибо также моему брату и сестре за то, что терпели своего старшего брата и помогли мне оставаться таким же мальчишкой, каким я порой чувствую себя до сих пор.

Я испытываю бесконечную признательность всем тренерам и атлетам, с которыми мы проводили эксперименты. Мы пробовали все, что было под рукой (генетический потенциал, оригинальные идеи), отмахивались от утверждений, что это никогда не будет работать, и доказывали обратное.

Спасибо моему наставнику и коллеге, доктору Николаю Романову. Десять с лишним лет назад ты изменил мое представление о выносливости и беге и до сих пор продолжаешь меня вдохновлять.

Не проходит и дня, чтобы я не благодарил своего духовного брата Грега Глассмана. Фундамент, который ты заложил и на котором разрешил нам процветать, позволил нашей программе достичь потрясающего размаха. Спасибо Дейву Кастро — человеку, которого многие не понимают, — за его постоянную поддержку и за все, что он делает.

Келли и Джулиет Старретт, мои дорогие друзья, мы вместе делаем этот мир лучше. Без вас я никогда не написал бы эту книгу.

Я очень признателен всем тренерам и инструкторам программы CrossFit Endurance (CFE). Вы такие же авторы этой книги, как и я. Это неоспоримый факт.

Спасибо тебе, мой партнер и друг Даг Катона. Без тебя, брат, я бы никогда ничего не сделал. Я так счастлив, что ты всегда рядом!

Огромная благодарность всей команде CFE: Кэтлин, Эли, всем помощникам тренеров и стажерам.

Большое спасибо каждому, кто посещал семинары CFE.

Я очень признателен всем атлетам, делившимся своим опытом тренировок и участвовавшим в обсуждении плюсов и минусов нашей программы: бегунам, триатлетам, гребцам и приверженцам кроссфита. Благодаря вам я каждый день продолжаю приобретать новые знания.

Я понимаю, что неизбежно забуду поблагодарить кого-то из тех, кто не только помогал мне в работе над этой книгой, но и вносил свой вклад во все мероприятия, которые способствовали ее появлению, — семинары, соревнования, совместные тренировки и т. д. Ничто из этого не осуществилось бы без нашего совместного опыта. Поэтому спасибо всем вам!

Вступительное слово Т. Дж. Мерфи

Взявшись писать статью о Брайане Маккензи для журнала Triathlete, я сразу столкнулся с фактом крайне полярного отношения к его персоне. С одной стороны, толпы разъяренных критиков на отдельных веб-ресурсах называли его антихристом, соблазнявшим атлетов различными ухищрениями, якобы позволяющими сократить путь к достижениям, но явно неспособными давать реальные результаты. С другой стороны, массы атлетов восхваляли программу CrossFit Endurance (CFE) и восторженно рассказывали о том, как они ставили личные рекорды, уделяя тренировкам гораздо меньше времени, чем прежде.

В центре дискуссии (больше похожей на драку в баре) лежит ведущийся в беговом мире извечный спор о ценности высокого тренировочного километража. Интенсивность дебатов достигает поистине религиозного ожесточения, и если бы вы спросили меня об этом несколько лет назад, то я ревностно отстаивал бы идею предельных нагрузок.

У меня были на то причины. Подобно большинству приверженцев этики высокого километража, я знал, что самые выдающиеся бегуны на длинные дистанции полагались исключительно на этот метод. Постоянное наматывание сотни с лишним миль в неделю означало, что вы серьезно относитесь к бегу, поскольку именно так тренировались профессиональные бегуны.

Никто не оспаривает факт эффективности высокого километража в тренировках. И при просмотре видеороликов на веб-ресурсе CrossFit.com меня поначалу выводило из себя то, что в них занижалась ценность ДМД (тренировочного

бега на длинные медленные дистанции) и нападали на традиционные методы беговой и триатлонной подготовки. Если вы считаете, что все тренировочные планы базовой скоростно-силовой подготовки произрастают из идей и методов Артура Лидьярда (1917–2004), то вам следует знать, что основой его плана является вовсе не медленный бег, или так называемый марафон трусцой. Система Лидьярда характеризуется интенсивностью и напряженностью нагрузок и активным использованием быстрого бега. Если вы взглянете на современные вариации системы Лидьярда, такие как программа Джо Виджила — выдающегося тренера сборной Государственного колледжа Адамса по кроссу и одного из самых уважаемых тренеров по бегу в мире, — то увидите, что у него восстановительные пробежки на длинные и средние дистанции становятся все более и более быстрыми по мере развития сезона. Дни интервальных и темповых тренировок ужасно тяжелы, и в прошлом, до ухода на пенсию, Виджил устраивал свои главные тренировочные лагеря на высоте, превышающей 7 тысяч футов над уровнем моря (в Аламосе, штат Колорадо, и на Мамонтовых озерах, штат Калифорния). Представление о том, что спортсмены пребывали в состоянии дзэнского блаженства и просто любовались красотами пейзажа, пробегая мило за 8 минут, в корне неверно. Вот почему любые сравнения тренировочных программ ДМД с отдыхом в гамаке вызывали злость у серьезных бегунов, в том числе и у меня.

Эмоциональная связь с любой тренировочной программой обычно возникает в результате какого-нибудь персонального успеха, достигнутого с

ее помощью. Это в полной мере относилось и ко мне. Я увлекся бегом в 1988 году, и использование самой простой модели тренировочной системы Лидьярда позволило мне пробежать свой первый марафон за 3:24. В программу входили бег более чем на 20 миль, наматывание стабильного ежедневного километража, темповый бег (рывки и ускорения), длительные крейсерские интервалы и бег по холмам. Благодаря простому соблюдению данной программы и увеличению общего километража на Калифорнийском международном марафоне 1991 года мне удалось улучшить время до 2:38:47. Отчасти поэтому в начале своей стайерской карьеры я был ревностным приверженцем высокого тренировочного километража. Большой километраж стал для меня чем-то вроде религии.

По мере того как росли мои цели, я наращивал километраж. В какой-то период я наматывал по 90–100 миль в неделю, пробегая 22–24 мили по воскресеньям и по 16 миль по пятницам. В расписание также входили две интенсивные 10-мильные пробежки. Опять же, я почти не сомневался в улучшении своих скоростных показателей. В беге на 10 миль я стал тратить на милю менее 6 минут, а на длинных дистанциях — менее 7 минут. До сих пор помню, какую радость доставляли мне эти успехи.

Но именно тогда все вдруг стало разваливаться. У меня начались бесконечные травмы задней группы мышц бедра, сухожилий и нервов. Я обращался за помощью к физиотерапевтам и хиропрактикам, послушно выполнял все «общеукрепляющие» и «функциональные» упражнения, которые мне рекомендовали, и усердно тягал железо, однако травмы продолжали меня преследовать и становились все более серьезными.

Когда я, наконец, решил, что с меня хватит, то по примеру многих бегунов сменил чистый бег на триатлон. И в течение всех 10 лет, отданных этому спорту, хорошо понимал, что дела мои идут все хуже и хуже. Я выдерживал соревнования, но был слишком медленным. Мне едва удавалось справляться с нагрузками на тренировках и дистанциях айронменов. Боль и дискомфорт отравляли мою любовь к тренировкам. Острые боли в спине, коленях и шее стали частью не

только спортивной, но и повседневной жизни. Я смирился с ухудшением ситуации, считая такое состояние неизбежным следствием старения атлета, который выступает в виде, требующем большой выносливости.

Три года перед написанием статьи о Маккензи были особенно ужасными. В дополнение к тому, что по утрам я просыпался, чувствуя себя так, словно накануне отыграл в центре защиты тяжелейший матч по американскому футболу, травмы не позволяли мне серьезно тренироваться, и я начал набирать вес. С конца 2009 до октября 2010 года я собрал остатки сил и заставил себя выполнить беговую программу подготовки к полумарафону. Превозмогая все боли и травмы, я бегал, почти каждую неделю наматывая от 50 до 60 миль. В конце октября 2010 года я осторожно пробежал полумарафон, показав на финише неутешительный результат 1:38, и был вынужден сразу же присесть на поребрик, потому что колени у меня буквально кричали от боли. Через две недели у меня очень сильно заболело правое колено. Примерно тогда же я впервые встретился с Маккензи, который как раз проводил в Сан-Диего аттестацию участников программы CrossFit Endurance. Позабыв о том, насколько мне в свое время не нравилась его (равно как и любая другая) программа высококачественных, малонагрузочных тренировок, я взглянул на себя в зеркало и спросил, почему никогда не давал идеям Маккензи возможности доказать их правоту.

И когда я начал прислушиваться к тому, что он говорил, мне пришлось признать, что его идея использования кроссфита для развития выносливости выглядела вполне логичной. Прежде всего я последовал совету Маккензи смириться с реальностью и отпустил свое эго, чтобы докопаться до сути того, что он говорил. Это принесло мне удивительное ощущение внутренней свободы и привело к осознанию простой истины: «Что, черт возьми, я теряю?» И тогда мне стало ясно, что нет смысла попусту разглагольствовать о вещах, которых я никогда не пытался сделать, поэтому стоит проверить программу CrossFit Endurance в действии.

Я был так измучен травмами, что мое пре-

вращение в атлета, способного в полной мере пожинать плоды программы CrossFit Endurance, потребовало много времени. И, на мой взгляд, мне предстоит еще довольно долгий путь к этой цели.

Однако нельзя отрицать, что моя трансформация оказалась на удивление успешной. Я снова могу бегать, не испытывая боли, и показывать результаты, о которых много лет не мог даже мечтать. Мои сила, мощь, подвижность и выносливость находятся на том уровне, каким я не мог наслаждаться с тех пор, как 30 лет назад, в старших классах школы, занимался двумя видами спорта. И хотя на моем счету нет рекордов, способных подтвердить эти слова, я уверен, что во многих отношениях стал более сильным и гармонично развитым человеком, чем был в 17 лет. В том, что касается программы CrossFit Endurance и замены стандартного аэробного или восстановительного бега на силовой кроссфит и метаболическое кондиционирование, я не могу говорить за всех, но могу сказать за себя: я никогда больше не вернусь к прежней методике тренировок. И если бы я смог снова стать 28-летним марафонцем (мне было 28, когда я показал 2:38), то построил бы процесс подготовки на основе программы CrossFit Endurance. Многие бегуны на длинные дистанции — и однажды я тоже бездумно примкнул к их лагерю — слишком охотно готовы жертвовать общим состоянием здоровья ради достижения желанного результата. Странно, что мы даже не рассматриваем возможность мирного сосуществования целей укрепления здоровья и повышения результативности. И если кто-то скажет мне: «Но разве не стоит немного помучиться, чтобы пробежать марафон за 2:38?» — я отвечу: «Во-первых, теперь я верю, что этого результата можно достичь без мучительного разрушения костно-мышечной системы, а во-вторых, когда в 1991 году я пробежал Калифорнийский международный марафон за 2:38, был ли я на финише первым, вторым или третьим? Ничего подобного. Я занял 81-е место. Так стоит ли разрушать здоровье ради того, чтобы финишировать 81-м?»

Я не пытаюсь сказать, что Брайан Маккензи дает единственно верный ответ, или все ответы, или что все ответы есть у кого-то другого. Я говорю лишь то, что к словам Маккензи стоит прислушаться. Решение стать его последователем не только изменило мою жизнь как атлета, но и позволило увидеть в нем уникального тренера, отдающего работе всего себя ради благого дела. Количество страсти, интеллекта и неустанных, каждодневных, круглосуточных усилий, которое он вкладывает в свою программу и в своих подопечных, вызывает восхищение.

Помимо прочего, Маккензи не боится ставить под сомнение общепринятые постулаты тренировочной мудрости. Подобно другим выдающимся тренерам, включая того же Лидьярда, он проверяет свои идеи на себе и лишь потом — на других. К тому же Маккензи постоянно отыскивает дополнительные возможности улучшения здоровья и результативности атлетов и в подходящий момент умело включает их в свою программу.

Значит ли это, что я отвергаю высокий тренировочный километраж как путь к достижению вершин в беге? Вовсе нет. Нам точно известно, что техника высокого километража работает. Но, на мой взгляд, следует задаться вопросом, работает ли она для каждого в любых обстоятельствах, и заодно спросить, могут ли кратковременные повышения результативности оправдать долговременный ущерб, который причиняет здоровью высокий тренировочный километраж.

Задавая эти вопросы, я хочу побудить всех бегунов и триатлетов — как новичков, так и ветеранов — обратить внимание на концепции и принципы, которые Маккензи обсуждает в данной книге. Применение некоторых из них или всех вместе вполне может привести к повышению результативности, и, как показывает мой собственный опыт, они реально способствуют улучшению здоровья и продлению спортивного долголетия.

Т. Дж. Мерфи,
редакционный директор журналов
Competitor, Triathlete, Velo, Inside Triathlon

Предисловие

За десять с лишним лет карьеры атлета и тренера я познакомился со всеми типами модных тренировочных программ, известных в мире спорта, требующего большой выносливости, применял многие из них на себе и проводил эксперименты с ними на атлетах, с которыми занимался. После множества проб и ошибок я убедился в том, что в большинстве случаев, даже если эти программы базируются на серьезных научных разработках, им не хватает чего-то очень важного. Но, когда я познакомился с доктором Николаем Романовым и с «Коучем» Грегом Глассманом, все встало на свои места. Благодаря этому появилась данная книга. Из нее вы узнаете, почему разработанный Николаем Романовым поздний метод бега и созданный Грегом Глассманом кроссфит так сильно повлияли на мои собственные методики и как мой опыт, а также опыт этих и многих других тренеров и

профессиональных атлетов привел к созданию программы CrossFit Endurance, о которой здесь будет подробно рассказано.

Основанная на точных данных, собранных за годы тщательных наблюдений и научных разработок, эта книга задумана как учебник, который поможет вам повысить свой потенциал атлета или тренера, не углубляясь при этом в научные вопросы. Однако не следует недооценивать значимость собственных наблюдений и интуиции. Не воспринимайте мои методы как истину в последней инстанции. Опробуйте их и оцените полученные результаты. Я уверен, что они помогут вам резко сократить вероятность травм, повысить эффективность тренировок и достичь новых вершин спортивной производительности — иначе зачем я потратил столько сил на создание этой книги?

Введение

Сдвиг парадигмы

Когда в 2001 году я впервые стал работать с атлетами, выступающими в соревнованиях на выносливость, мой тренировочный протокол был довольно прямолинейным. Я использовал стандартную для этих видов спорта программу периодизации ДМД, то есть три недели увеличивал время и дистанцию на 10 процентов в неделю, на четвертой неделе уменьшал нагрузки на 15 процентов, а затем повторял сначала. Все фокусировалось на объеме тренировочной работы. Какой километраж я (и мои подопечные) мог намотать за день, неделю, месяц, год? Казалось, что программа была совершенно разумной: если человек желает показывать высокую скорость на длинных дистанциях, ему требуются длительные тренировки, имитирующие достижение этой цели. Данная методика хорошо работала для многих атлетов, но я начал замечать в ней определенные пробелы и стал задаваться вопросом: «Является ли этот метод тренировки самым эффективным для видов спорта, требующих выносливости?»

Подавляющее большинство атлетов оценивают свою физическую подготовленность по трем показателям: как они себя чувствуют, как выглядят и, что самое важное, какие результаты показывают. Когда я начинал участвовать в соревнованиях, мое самочувствие было хорошим, я ощущал стабильный рост своей аэробной производительности и, несмотря на небольшую потерю веса вследствие неправильных привычек питания и отсутствия силовых тренировок, с виду был совершенно здоровым и находился в отличной форме. То же самое можно было сказать и об атлетах, которых я тренировал. Мы были довольны ростом своей выносливости и не думали о том, что за все, раньше или позже, придется заплатить.

Так продолжалось несколько лет, пока я участвовал в сверхмарафонах, триатлонах, Ironman и других соревнованиях. Моя результативность была достаточно хорошей, но объем тренировочной работы уже начал разрушать мой организм. Когда я готовился к Ironman Canada в 2004 году, у меня развился подошвенный фасциит и появилась куча других болячек. Проще говоря, мое тело устроило забастовку. Я стал терять мышечную массу, постоянно испытывал боли, страдал от хронической усталости, и, что еще хуже, мне до смерти надоели пожирающие все мое время тренировки.

Чтобы разобраться в сложившейся ситуации, мне пришлось задать себе очень важные вопросы: «Какой была моя цель как тренера? И почему я так цеплялся за программу ДМД?»

Ответить на первый вопрос было очень просто: «Мне хотелось самому наслаждаться любимыми видами спорта и обеспечивать клиентов самой эффективной из существующих тренировочных программ, чтобы они могли добиваться стабильного повышения результативности и при этом вести долгую, здоровую жизнь без травм. Для ответа на второй вопрос мне нужно было сначала сломать тренировочный протокол ДМД, который выглядел так:

■ **Объем** определяется длиной дистанции или количеством работы, проделанной человеком в ходе тренировочной сессии или выполнения конкретного задания. У большинства атлетов, которые выступают в соревнованиях на выносливость и следуют традиционной модели, на выполнение этого объема тратится до 80 процентов усилий.

■ **Интенсивность** характеризует количество силы или мощности, которую человек должен применить, чтобы достичь желаемой цели. Поскольку в видах спорта на выносливость атлетам нужно поддерживать высокую скорость на длинных дистанциях (или на любой конкретной дистанции), интенсивность почти всегда составляет 70–80 процентов от максимума. Доля тренировочных заданий с интенсивностью выше 80 процентов (в форме интервальных или темповых сессий) составляет в традиционной программе ДМД примерно 20 процентов.

■ **Навыки (техника)** характеризуют эффективность движения. В традиционной модели ДМД этому аспекту тренировок редко уделяется должное внимание (если вообще уделяется). Вместо того чтобы раскладывать механику движений на элементы и с помощью специальных упражнений повышать эффективность их выполнения, учителем вашего тела становится повторение, независимо от того, чему оно может вас научить!

Вот почему общая цель тренировочной программы ДМД заключается в том, чтобы наматывать как можно больший километраж, время от времени (или на определенных этапах) включать в него спринтерские интервалы, сессии силовой и кондиционной или общеукрепляющей подготовки и совершенствовать технику посредством бесконечного повторения. Долгие тренировочные сессии низкой интенсивности казались мне полезными с точки зрения конкретных видов спорта, однако я считал неразумным отказ от использования высокой интенсивности и специальных упражнений, нацеленных на овладение техникой. В конце концов, почти во всех других видах спорта традиционные методики, основанные на развитии выносливости, были уже радикально изменены. На первое место теперь ставится овладение техникой при постепенном повышении интенсивности нагрузок. Это позволяет обеспечить адаптивную реакцию, а после того, как навык отшлифовывается до такой степени, что может демонстрироваться с высокой интенсивностью без ошибок, в программу добавляется объем в форме увеличения дистанций или количества повторений.

Так почему в видах спорта на выносливость мы противимся здравому смыслу? Неужели мы так сильно увлеклись бегом, плаванием и велогонками на длинные дистанции, что совсем забыли об эффективности?

Я знал, насколько важна техника бега, но лишь теперь понял, что нашел верный путь, поэтому заменил работу на длинных медленных дистанциях малообъемными занятиями в форме интервальных и темповых тренировок. Я протестировал новые режимы питания и стал выполнять движения, используемые в пауэрлифтинге, такие как приседания со штангой и становая тяга, к которым в юности приучил меня мой отец, а также функциональные движения, такие как упражнения с гирями и некоторые базовые элементы гимнастики. Результаты оказались потрясающими. Благодаря новому подходу я смог ясно увидеть, как сильно регрессировало мое тело.

Когда в 1990-е годы я тренировался с отцом, то мог присесть со штангой тяжелее 130 кг и продемонстрировать идеальный диапазон движений. Теперь же, занимаясь видами спорта на выносливость, я не мог выполнить приседание даже с половиной того веса или опустить таз ниже уровня подколенной ямки, не жертвуя правильной техникой. И я подумал: *«Почему я, мужчина в самом расцвете сил, едва могу присесть со штангой, равной весу моего собственного тела. До чего я себя довел?»*

Все виды тренировок, которые я использовал до того, как вышел за рамки традиционной методики развития выносливости, были, по сути, аэробными. Подобно многим атлетам, выступающим в соревнованиях на выносливость, я полагал, что анаэробный тренинг (скоростная работа, спринтерские интервалы) и функциональные подъемы тяжестей не имеют значения. Но результаты, которые я получал, заставили меня признать, что того, что я делал, было недостаточно. И я пере-

Техники пауэрлифтинга

ПРИСЕДАНИЕ: ПРАВИЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Здесь я показываю, как правильно снять отягощение с упоров, чтобы выполнить приседание со штангой на плечах. Поскольку стабилизация срединной линии является обязательным предварительным условием для всех движений, первое, что вам нужно сделать перед тем, как встать под отягощение, — это включить мышцы живота. (Подробное описание стабилизации срединной линии см. в главе 2.)

После того как вы укрепите срединную линию и обеспечите защиту позвоночника, переходите к постановке рук на грифе. Вы можете использовать хват с расположением большого пальца снизу или сверху. Поскольку хват необязательно влияет на технику приседания, делайте так, как вам удобнее. Взявшись за гриф, подсядьте под отягощение так, чтобы гриф расположился на верхней части спины, а затем отведите локти назад, чтобы зафиксировать его положение.

Примечание. Не размещайте гриф на шее, чтобы избежать травмы и дискомфорта. Сохраняя стабилизацию срединной линии, поднимите гриф над упорами, сделайте шаг назад и примите стойку для приседания — смотрите описания приседаний в узкой и широкой стойке.

1



Прежде чем поднырнуть головой под гриф и снять отягощение с упоров, я берусь за него удобным хватом.



2



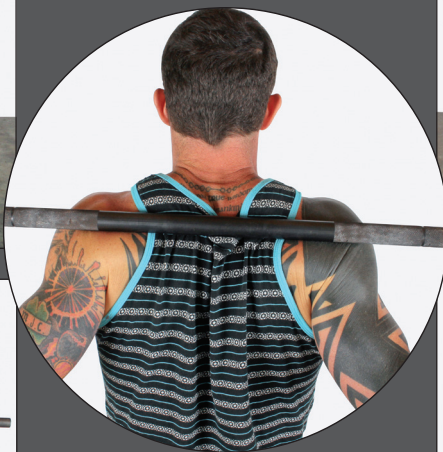
Делаю шаг левой ногой вперед, подныриваю под гриф и подсаживаюсь под него так, чтобы он расположился на мышечной подушке верхней части спины.



3



Переставляю правую ногу вперед так, чтобы обе стопы расположились на расстоянии чуть больше ширины плеч, и отвожу локти назад, чтобы зафиксировать гриф на месте.



4



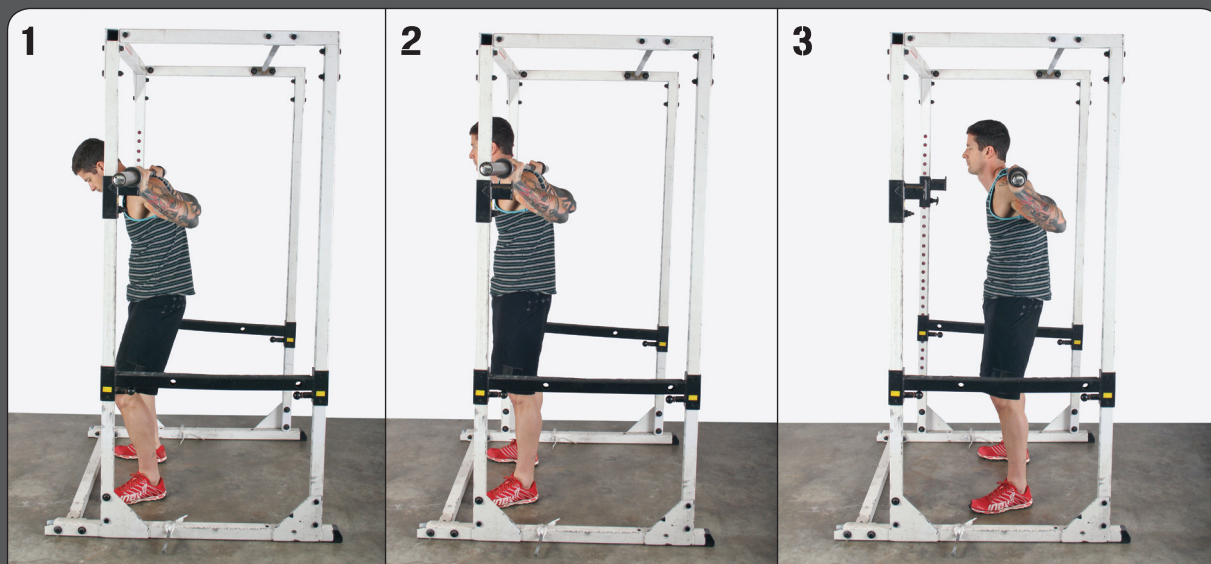
Удерживая тело в напряженном состоянии, поднимаю гриф над упорами, разгибая тазобедренные и коленные суставы. Затем, поочередно переставляя стопы, делаю шаг назад, чтобы отодвинуться от упоров, и принимаю стойку для приседания.



Характерная ошибка: нарушенная срединная линия

Независимо от того, чем вы собираетесь заняться: бегом, ездой на велосипеде или силовыми упражнениями, вам всегда нужно сначала стабилизировать срединную линию, сокращая мышцы живота. Если вы начнете выполнять приседание с нарушенной срединной линией, то вес штанги заставит спину согнуться, что нарушит целостность позвоночника и неизбежно приведет к травме. В дополнение к тому, что вы подвергаете себя опасности, давление веса на спину не позволит вам восстановить сильное положение во время движения. Это означает, что вы не сможете стабилизировать срединную линию, чтобы защитить позвоночник, или принять правильное положение до тех пор, пока не освободитесь от штанги.

Если вы совершите ошибку и снимете отягощение с упоров, не включив предварительно мышцы кора, немедленно верните штангу на место и начните все с самого начала. Еще одной проблемой, не показанной на снимках, но не менее важной, является гиперэкстензия позвоночника. Многие атлеты наклоняют верхнюю часть таза вперед, отставляя ягодицы и выпячивая грудь. В таком положении позвоночник подвергается стрессовой нагрузке, а отягощение на плечах сдавливает позвоночные диски, что чревато травмами спины.



1 Я готовлюсь снять отягощение с упоров, чтобы выполнить приседание со штангой на плечах. *Примечание.* Я забыл стабилизировать срединную линию перед тем, как подсесть под гриф.

2 Встаю с грифом, разгибая тазобедренные и коленные суставы.

3 Делаю шаг назад, чтобы отодвинуться от упоров. Обратите внимание, как округляется моя спина и какой мягкий у меня живот. Поскольку я не могу восстановить стабильное положение, не освободившись от отягощения, мне придется вернуть гриф на упоры и начать процесс снова, но уже с напряженным кором. *Примечание.* Если бы я продолжил упражнение и опустился в присед, то нехватку стабильности пришлось бы восполнять, жертвуя правильным положением других частей тела (головы, стоп, коленей, таза), что могло бы привести к целому букету травм.