

ЧАСТЬ 1**ОСНОВЫ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК 11**

РАЗРАБОТКА СВОЕЙ ПРОГРАММЫ	13
20 шагов к созданию собственной тренировочной программы	13
Роль периодизации	29
 УВЕЛИЧЕНИЕ СИЛЫ И МОЩИ	31
Восемь принципов подготовки мышц к бою	31
Пять типов силы, используемых в бою	32
Секреты эффективного удара	34
Дыхание во время силовой тренировки	35
Адаптация силовой подготовки к требованиям боя	36
 УЛУЧШЕНИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ВЫНОСЛИВОСТИ	41
Мощь и выносливость: два очень разных свойства мышц	41
Пять правил минимизации конфликта мощи и выносливости	41
Корректировка круговой тренировки для оптимальной работы на ОФП	42
 УВЕЛИЧЕНИЕ ГИБКОСТИ	44
Гибкость и жесткость: два противоположных свойства мышц	44
Когда делать растяжку	46
Как делать растяжку	48
 ВОССТАНОВЛЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ	49
Разминка	49
Заминка	50
Восстановительный массаж с помощью цилиндра для пилатеса	51
Дисбаланс силы, вызывающий травмы	52
Перекрестное обучение для восстановления от травм	53
Питательный подход к восстановлению	53

ЧАСТЬ 2**СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БОЕВЫХ ИСКУССТВ 54**

ШЕЯ, ТРАПЕЦИЯ И МЫШЦЫ ЧЕЛЮСТИ	56
Упражнения для шеи	60
Сгибание шеи	60
Разгибание шеи	61
Сгибание шеи вбок	63
Укрепление челюсти	64
Окружаем шею мощными трапециевидными мышцами	65
Шраги	66
ЖИВОТ	69
Подъем корпуса	70
Работа на блоках стоя	73
Кранч со скручиванием	74
Вращение ног на турнике	77
Планка	78
УДАРЫ КУЛАКОМ И ЛОКТЕМ	80
Упражнения для взрывной силы мышц	81
Жим лежа узким хватом	81
Панчи и удары локтем с эластичной лентой или шкивом	83
Броски медицинского мяча	85
Предплечья	86
Разгибание запястья	87
Сгибание запястья	88
Укрепляем стойку	90
Частичные приседания	90
Подъем на носки	92
УДАРЫ НОГОЙ И КОЛЕНОМ	94
Парадоксы поясничной мышцы	95
Упражнения для увеличения силы	96
Подъем ноги стоя	96
Подъем ноги на перекладине	98
Удар коленом стоя на четвереньках	99

ЗАХВАТЫ, ОПРОКИДЫВАНИЯ И УДУШАЮЩИЕ	100
Подтягивания	100
Трицепсовый жим вниз на блоке	101
Вис на перекладине	102
Сгибания рук с гантелями	104
 УДУШАЮЩИЕ И КОНТРВЫПАДЫ	 105
Упражнения на выносливость	105
Вис на ремнях	105
Изометрическое приведение мышц	106
Жим ногами с полной амплитудой	108
Приседания спиной к стене	109
Сгибание ног лежа	109
Обратный подъем на носки	111
Мост	112
Как дыхательные мышцы влияют на выносливость	113
Расширение грудной клетки с весом лежа	114
Важность гибкости мышц бедра	115
Растяжка мышц-вращателей бедра	115
 ПОДЪЕМЫ И БРОСКИ	 117
Классическая становая тяга	117
Тяга на прямых ногах	120
Взятие гантелей на грудь	121
Тяга в наклоне	123

ЧАСТЬ 3

ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК 126

НАЧАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ ОБЩЕЙ СИЛЫ	128
Программа для ознакомления с силовыми тренировками	128
Программа увеличения объема нагрузок	128
Продвинутая программа для начинающих	129

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ПРОГРАММЫ	130
Базовая специализированная программа	130
Продвинутая специализированная программа	130
Высокоспециализированная программа	131
 ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ	132
Программа для бокса	132
Программа для отработки ударов ногами	133
Программа для работы в партере	133
Программа для рукопашного боя	134
 КРУГОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ	135
Базовый круг начальной сложности	135
Базовый круг средней сложности	135
Базовый круг продвинутой сложности	136
 ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ КРУГОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ	137
Круговая тренировка для бокса	137
Круговая тренировка для отработки ударов ногами	137
Круговая тренировка для работы в партере	138
Круговая тренировка для рукопашного боя	138
 КРУГОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ДОМА	139
Специализированные круговые тренировки для защиты шеи	139
Специализированная круговая тренировка для мышц живота	140
 КРУГОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМ	140
Профилактика боли в плечах	140
Профилактика боли в нижней области спины	141
Профилактика боли в шее	141
Профилактика боли в бедрах	142
Профилактика боли в коленях и разрыва подколенных сухожилий	143

ПОЧЕМУ СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ НЕОБХОДИМЫ

Силовые тренировки превратились в неотъемлемую часть подготовки к боям в ММА, потому что они позволяют добиться прогресса сразу по пяти направлениям:

- 1) увеличение силы удара;
- 2) повышение выносливости и стойкости;
- 3) увеличение амплитуды движений (например, при ударе);
- 4) образование защитной брони, которая снижает уязвимость в бою;
- 5) предотвращение травматического перенапряжения мышц и суставов, вызванного многократным выполнением сильных ударов.

ГЛАВНОЕ – ЭФФЕКТИВНОСТЬ

Бойцы не могут тратить много времени на силовые тренировки. Время на восстановление ограничено, поэтому то время, которое тратится на силовую подготовку, в какой-то степени отнимается у тренировок по отработке боевой техники.

При составлении своей программы силовых тренировок:

- 1) сфокусируйтесь исключительно на том, что работает лучше всего. Мы покажем, что некоторые упражнения, несмотря на свою популярность, являются пустой тратой времени, так как они не соответствуют должным образом тем нейромышечным усилиям, которые необходимы в бою;
- 2) отталкивайтесь от того, что необходимо именно вам.

На протяжении книги мы будем фокусироваться на двух этих положениях, что позволит вам достичь максимальных результатов в кратчайшие сроки.

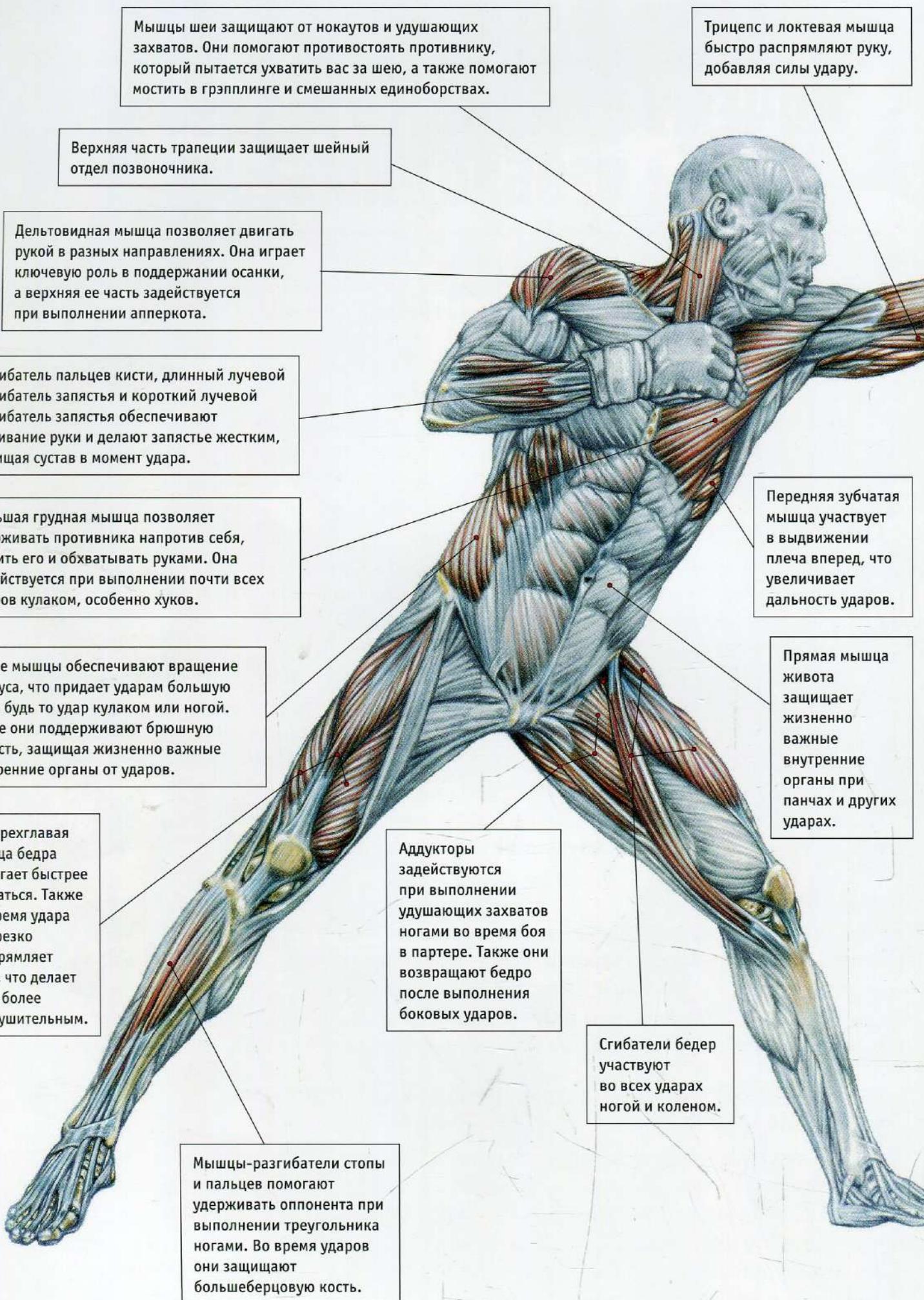
НАША ЦЕЛЬ – ПРОСТОТА

Сейчас для силовых тренировок и тренировок по боевым искусствам доступно бесконечное количество аксессуаров и гаджетов. На самом деле в большинстве из них нет необходимости — грифелей и гантелей более чем достаточно для отличной силовой тренировки. Наши программы разработаны с использованием этих двух инструментов, потому что они доступны для всех и, без сомнения, являются наиболее эффективными.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АНАТОМОМОРФОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА К БОЮ В СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВКАХ

Раньше при обучении боевым искусствам индивидуальные особенности морфологии тела практически не учитывались. Революционная особенность свободного боя заключается в возможности выбрать технику, которая наиболее соответствует вашей морфологии.

Адаптируя эту философию к силовым тренировкам, вы избегаете тех ошибок, которые возникают при повторении за другом или кумиром. Каждый обладает уникальной морфологией, и необходимо учитывать эти физиологические особенности.



Височная, жевательная и крыловидные мышцы покрывают челюсть, предотвращая смещение при ударе.

Двуглавая мышца плеча, плечевая мышца и другие мышцы-разгибатели руки помогают подтащить противника к себе или задушить его. Также они помогают избежать рычага локтя.

Широчайшая мышца спины и большая круглая мышца позволяют подтащить соперника к себе с большой силой. При ударе эти мышцы сокращаются, что позволяет варьировать силу удара в зависимости от стратегии боя:

1. Тяжелый удар (синкинг). Эти мышцы амортизируют удар.
2. Удар с быстрым возвратом руки. Эти мышцы позволяют нанести максимально сильный удар.

Мышцы нижнего отдела спины позволяют поднять соперника и сохранять наклоненное вперед положение, как в дзюдо, борьбе, грэпплинге и джиу-джитсу. Это поддерживающие мышцы, которые предотвращают травмы спины.

Мышцы-сгибатели пальцев закрывают первый палец и вместе со сгибателем запястья стабилизируют сустав при ударе.

Средняя ягодичная мышца и малая ягодичная мышца (расположена глубже) в первую очередь ответственны за стабилизацию тела при стоянии на одной ноге.

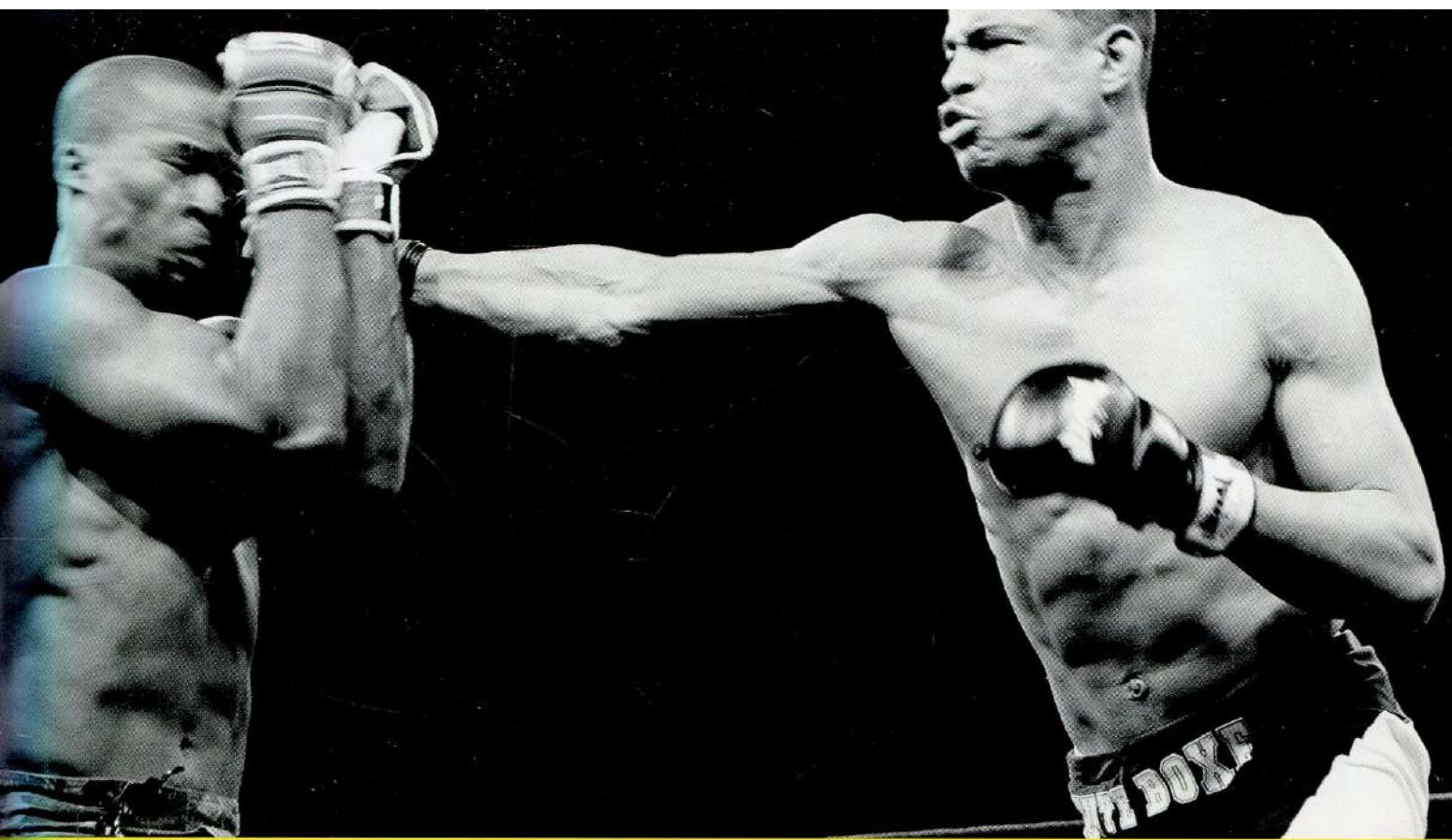
Напрягатель широкой фасции задействован в сгибании бедра при ударах ногой и коленом.

Большие ягодичные мышцы расправляют бедро, увеличивая силу удара. Они играют фундаментальную роль в стабилизации и подъеме корпуса, обеспечивают поднятие соперника, стояние на одной ноге и быстрые передвижения.

Подколенные сухожилия, как и мышцы ягодиц, помогают наклонить таз, тем самым поднимая корпус.

Малоберцовые мышцы стабилизируют лодыжку. Они особенно важны при выполнении ударов стоя на одной ноге. Они защищают большеберцовую кость при ударах ногой.

Икроножные мышцы увеличивают силу удара, направляя пальцы ног. Эти мышцы очень важны для передвижения и выполнения прыжков.



ОСНОВЫ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК

