

Сергей Косьяненко
Алексей Мешков

Как поднимать гири? (вопросы и ответы)



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 796
ББК 75
К71

Косьяненко С. И., Мешков А.

Как поднимать гири? (вопросы и ответы) / С. И. Косьяненко,
А. Мешков — Москва: ЛитРес: Самиздат, 2019. — 51 с.

ISBN 978-5-532-08186-4

У многих дома стоит гиря в чулане или гараже. Кто-то ею в кадке капусту или рыбу прессует, а кто-то решается её поднимать. Часто потом эти храбрецы говорят, что гири им живот и спину посрывали. Но есть и такие, кто так не говорит, а пытается понять, как это делать правильно. Найдя ответы они превращают гирю в надёжного помощника для поддержания хорошей физической формы. Один из таких искателей стал моим соавтором этой книги. Поверьте, здесь вы получите ответы на реальные вопросы начинающего гиревика.

ISBN 978-5-532-08186-4

© Косьяненко С. И., Мешков А., текст, 2019
© Omiko Trading LTD., оформление, 2019

ВВЕДЕНИЕ

Эта книга совместный труд с одним моим удивительным учеником. По сути я просто на его примере хочу показать, как проходит тренировочный процесс у гиревиков-заочников, когда их с тренером разделяют многие километры. К тому же в этой книге собраны вопросы, которые часто задают впервые взявшиеся за гири.

Мешков Алексей решил осваивать гиревой спорт в зрелом возрасте. Это само по себе уже необычно, ведь всем известно, что в любом виде спорта надо начинать пораньше. Алексей не испугался того, что будет трудно, что может ничего не получиться, что большинство в его годы уже завершает спортивную карьеру, а не начинают её. И когда я сообщил ему, что в 30 лет я только стал мастером спорта, в 34 выполнил международника, а в 56 ещё раз набрал сумму мастерского норматива, он окончательно решил попробовать.

У него была смешная по моим меркам цель: выполнить 3 юношеский разряд по гиревому спорту. Но когда я увидел первое видео с его тренировки, то понял, что здесь не до смеха. Парень действительно реально оценивал свои возможности. Передо мной было непаханое поле, надо было с нуля построить гиревика. Мы дружно взялись за дело. В итоге через год Алексей выполнил не только 3 разряд, но и 2 и 1.

Что ему помогло так быстро прогрессировать? Умение задавать вопросы. Он никогда не боялся спрашивать, в итоге нашей переписки родилась эта книга. Мы вместе с Алексеем очень надеемся, что она поможет многим начинающим гиревикам избегать ошибок и хорошо понимать, как это – поднимать гири много раз!

Вопросы в книге мы постарались разбить по темам, поэтому хронология не всегда прослеживается, но от этого ценность того, что здесь написано не теряется.

МСМК по гиревому спорту Косьяненко Сергей.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ

ВОПРОСЫ

Вопрос:

Я увидел на сайте <http://dvapyda.ru/trener> информацию о возможных тренировках. Подскажите пожалуйста, какие возможны варианты онлайн тренировок? Как будет проходить тренировочный процесс. И какая будет стоимость после первого бесплатного месяца тренировок?

Ответ:

Очень рад, что вас заинтересовал гиревой спорт. Для тренировок онлайн, мне нужна подробная информация о вашей "профпригодности" для этого надо зарегистрироваться и заполнить свой профиль на сайте dvapyda.ru и ответить, как можно подробнее на все вопросы, эта информация будет доступна только вам и мне, ну и хакерам, способным взломать сайт. Я буду выставлять планы для вас прямо на сайте и давать вам ссылку для их корректировки на гугл-диске или яндекс-диске (пока не пробовал, но думаю принцип у них один). Буду консультировать, отвечать на вопросы и, если будете присылать видео своих тренировок или хотя бы прикидок, буду исправлять технику и давать советы, как улучшаться, а также обращать внимание на то, что уже получается. Насчёт оплаты у меня всё просто, сколько можете, столько и платите, главное, чтобы это не вредило вашему бюджету. Расценок на свои услуги я не устанавливаю, мою работу оценивать будете вы сами, если будете считать, что оплата моих услуг вам не по карману, готов помогать вам в надежде, что когда разбогатеете, тогда и рассчитаетесь. В личном кабинете есть страница для добровольных пожертвований, там всё написано, если ещё будут вопросы, буду рад ответить.

Вопрос:

Мне 35 лет, занимаюсь для себя, для здоровья. За какой примерно период тренировок возможно выполнить 3 юношеский разряд в весе до 70кг (70-75 раз с 16кг) абсолютному новичку? Сейчас тренируюсь с гирей 8-12кг.

Ответ:

3 юношеский можно сделать через месяц, если правильно поднимаете хотя бы пять раз пудовую гирю (16кг). Для этого надо регулярно тренироваться, минимум три раза в неделю по 1 часу. И буду

рад сотрудничать с вами! В 35 лет я выполнил МСМК, так что вы в самом рассвете сил для гиревика.

Вопрос:

Профиль я заполнил, надеюсь он отобразился в моем профиле. К моему сожалению 16кг на 5 раз я не подниму, возможно 1 раз и то, еле-еле. А то может и совсем не подниму. У меня пока нет гири 16 кг. Думал со временем приобрести, месяца через 3-4(как будут успехи, а то я с гирями никогда не занимался). Нужно будет 2шт по 16кг купить или достаточно будет 1шт?

Ответ:

Отлично! В ближайшее время напишу и вышлю ссылку на первый месячный план. Гири позже будут нужны 16кг – две штуки. Пока будем работать над рывком и ОФП (общефизической подготовкой). А 16 кг дело не ограничится, поверьте моему опыту. Аппетит приходит во время еды. Я когда-то мечтал выполнить 1разряд и всё! А закончил МСМК, до ЗМС немного не хватило везения. Так что уверен, что это только начало.

Вопрос:

Что мне лучше почитать, изучить перед первыми тренировками?

Ответ:

Немного для проверки правильности техники:

Здесь мой рывок: [//www.youtube.com/watch?v=vNp3vmypqGw](https://www.youtube.com/watch?v=vNp3vmypqGw), внимательно его изучай и сравнивай с другими, на третьем помосте рвал МСМК из Москвы, он на двадцать лет моложе меня, а рывок проигрывает:

Теперь статьи о рывке, внимательно их прочитай и сравни со своим рывком, посмотри, что надо исправить. Наметь план и неспешно старайся довести рывок до указанного образца. Старайся работать над техникой, для этого думай над каждым подъёмом, прежде чем сделаешь его, и анализируй после, как сделаешь, что получилось, а что нет.

<https://dvapyda.ru/480/#more-480>

<https://dvapyda.ru/treniruem-ryvok/#more-483>

<https://dvapyda.ru/rabota-ruk-vo-vremja-ryvka/#more-489>

О круговых тренировках <https://dvapyda.ru/472/#more-472>

О разминке <https://dvapyda.ru/razminka-girevikov/#more-459>

О заминке <https://dvapyda.ru/zaminka-girevikov/#more-461>

В конце месяца сделай прикидку(это 10минут работы с гирями на максимум)(желательно видеоотчёт о ней прислать мне или, в крайнем случае, описание ощущений, что получилось, что нет из намеченного), за неделю до неё напиши мне на почту напоминание о планах на новый месяц. В приложении к этому письму инструкция по пользованию электронным планом (Приложение№1 <https://dvapyda.ru/kak-rabotat-s-jelektronnymi-planami/#more-4151>). Цифры в планах меняй на те, что реально выполнил.

Вопрос:

Мне нужно видео с моей техникой прислать после 1-2 тренировок?

Ответ:

Было бы здорово.

Вопрос:

Если у меня в процессе тренировок появятся еще дополнительные вопросы , я могу писать Вам на почту?

Ответ:

Конечно, на то и тренер.

ВОПРОСЫ ПО УПРАЖНЕНИЯМ

Вопрос:

Как правильно дышать с гирей при махах, подъёмах? Вдох при подъёме и выдох при опускании?

Ответ:

Как при беге. Главное дыши, не допускай задержек дыхания при напряжении мышц!

Вопрос:

Махи гири двумя руками – выполнять примерно до подбородка или выпрямлять руки над головой?

Ответ:

До подбородка, можно ниже. Главное держать ровно спину.



Вопрос:

Не смог найти видео в интернете по "протяжке" (по протяжке показывают тягу гири к груди, но она идет отдельным упражнением) и "тяга гири за спиной"?

Ответ:

Протяжка это рывок гири двумя руками. Тяга гири за спиной – это поднятие гири двумя руками за спиной до лопаток, при этом про-

гибают спину вперёд, ноги прямые. Смотри видео : <https://youtu.be/FcAgmT1lkvM>

Вопрос:

Тяга гири к груди – выполнять на прямых ногах или при опускании гири вниз, немного приседать, чтобы гиря касалась пола?

Ответ:

На прямых, опять же с прямой спиной. Задача всех этих тренировок держать спину.





Вопрос:

В таблице колонка время – "1" (минута) – это делать, например, один подход отжиманий 10раз за 1 минуту или это время на 4 подхода?

Ответ:

Время в таблице в данном случае приблизительное, чтобы правильно считать нагрузку и интенсивность.

Вопрос:

Я правильно понял из статьи – "Отдых между сменой упражнений не должен превышать 1 минуты, а между кругами не более 5 минут."? Сделал махи, отдохнул не более 60 сек, сделал отжимание, отдых 60 сек, сделал протяжку и т.д. Если после какого-то упражне-