

ЖЕЛЕЗНЫЕ РУКИ И ПРЕДПЛЕЧЬЯ ПРЕДЕЛЬНАЯ СИЛА — ВСЕГО ДВУМЯ ПРИЕМАМИ

В силовых программах тренировку рук, в частности предплечий, часто ставят на последнее место. Многие культуристы, даже профессионалы, вообще не тренируют предплечья. Они обосновывают это тем, что предплечья получают много вторичной работы при выполнении таких упражнений, как протяжка, поднятия и сгибания, а рукам обеспечена более чем достаточная тренировка при простом захвате перекладины во время тяжелых упражнений.

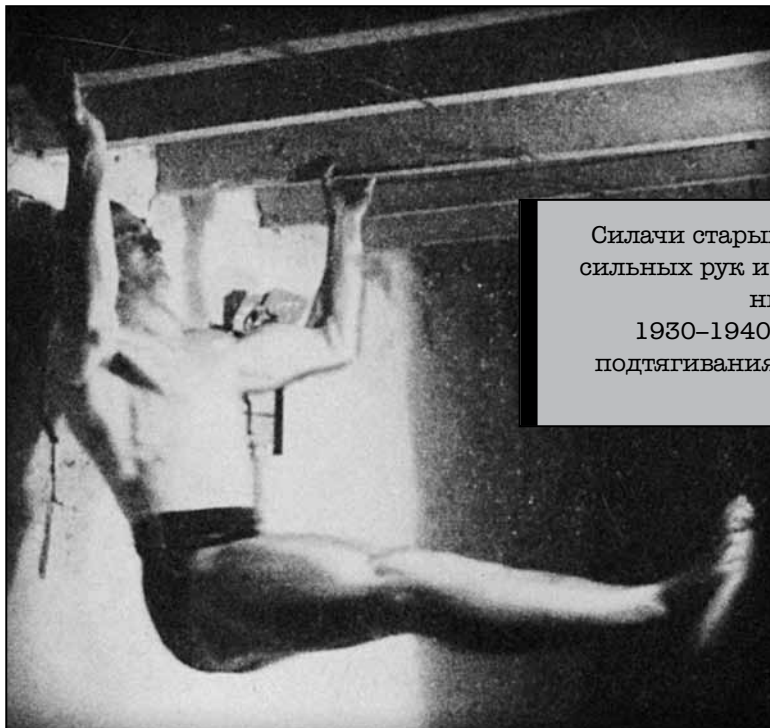
Я не согласен с таким положением дел. Любой инженер скажет вам: чтобы понять, какова мощность машины, насколько ее хватит, нужно смотреть не на самую сильную ее часть, а на самое слабое звено. Прочность любой системы, даже самой простой цепи, определяется ее слабым участком. То же самое касается и человеческого тела. К сожалению, у современных мужчин слабые руки, которые не дают телу работать как единому целому. Загляните в любой спортзал, и вы увидите, что спортсмены наматывают ремни на запястья и используют крюки, которые помогают им удержать штангу во время тяжелых упражнений тяги.

Они наверняка скажут вам, что с их помощью они могут поднять большой вес, но это не так. Тело способно поднять вес, но подводит слабая кисть. Поверьте мне, очень плохо, если вы нуждаетесь в ремнях и крюках, чтобы испытать радость от собственных физических возможностей. Все это создает ложное понимание того, как выполнять упражнение. Возможно, в спортзале вы можете вешать лапшу на уши, но как быть в реальной жизни? Что вы будете делать, если придется поработать руками или перенести что-то тяжелое в непредвиденной ситуации? Вспомогательные устройства и трюки здесь не помогут.

У атлетов старой школы никогда не было этих проблем. Фактически несколько поколений назад руки мужчин вообще были намного сильнее, чем сегодня. Это было до того, как тяжелые предметы стали поднимать гидравлические машины, — мужчинам приходилось закатывать рукава и делать самим все то, что сегодня за нас делают современные технологии. Эти люди работали в шахтах, на литейных заводах и фермах. У них были большие мозолистые руки с сильными сухожилиями и мощными предплечьями. Здоровые рабочие руки. Эти парни были силачами и, безусловно, не нуждались в ремнях и крюках. Но сейчас, кажется, самое тяжелое, что делает среднестатистический мужчина, — это щелкает пальцами по клавиатуре или поднимает стакан с пивом.

Сильные, крепкие и выносливые руки весьма полезны. Все, от открытия крышки до выкручивания винта, требует сильных кистей и предплечий. Сильные руки еще более важны для атлета.

Они жизненно важны! Каждый раз, когда вы поднимаете штангу или гантель, вы используете руки. Даже для выполнения полезных для ног упражнений с отягощениями — мертвая тяга и гакк-приседания — необходимы крепкие кисти, позволяющие удержать штангу. Это важно и в гимнастике с собственным весом. Без крепких кистей и предплечий вы не сможете сделать отжиманий — просто не удержите вес тела. Без чрезвычайно сильных пальцев и кистей балансирование на руках вообще невозможно. Мы уже не говорим о технике отжиманий на кончиках пальцев. Забудьте про грандиозные подвиги на кольцах или параллельных брусьях — гимнаст со слабыми руками не в состоянии выполнить даже базовые детские упражнения. Борцам и мастерам единоборств требуются идеальные захваты сильными руками. С точки зрения природной силы и физических способностей слабые руки ограничивают практически все, что бы вы ни делали.



Силачи старых времен понимали важность сильных рук и роль упражнений с собственным весом для развития силы.
1930–1940-е годы: Ал Бергер выполняет подтягивания на стропилах, корпус и ноги образуют букву L

Современные техники? Забудьте

Неудивительно, что современные атлеты хотят, чтобы их кисти и предплечья были сильными. Чтобы понять почему, посмотрите, какие тренировки сейчас предлагаются. Сегодня в спортзалах два наиболее популярных упражнения для рук — сгибание и обратное сгибание кисти. Сгибания кисти могут выполняться только с легкими весами. Упражнение фактически ничего не дает рукам, но в то же время имеет большое значение для развития способности закручивать кисти. При обратных сгибаниях нагрузка приходится на предплечья в области локтевого сустава, минуя кисти, запястья и пальцы. Опять же в ходу только легкие веса, поскольку действует эффект рычага. Средний культурист способен сделать полное обратное

сгибание приблизительно с половиной того веса, с которым выполняет обычные сгибания. Если вы не принимаете большие дозы анаболических стероидов, такие бессмысленные упражнения действительно не прибавят силы мышцам предплечья.

Едва ли кто-то в современных спортзалах знает, как правильно прорабатывать предплечье. Забавно, но именно предплечья выставляют напоказ чаще, чем какую-либо другую часть тела, за исключением шеи. Одна из причин того, почему тренировка предплечья наиболее важна для большинства заключенных, в том, что массивные предплечья выглядят пугающе. Есть и еще одна причина: предплечья — это место номер один для татуировок.

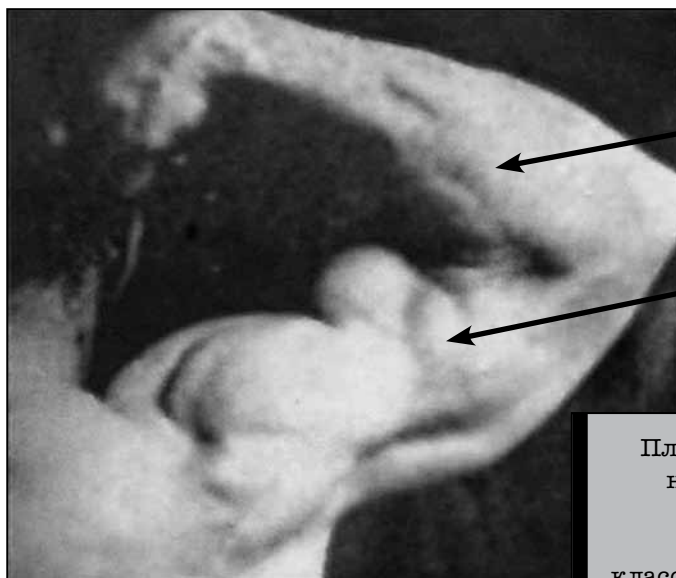
Старая школа тренировки предплечья

У многих заключенных, особенно 20 или 30 лет назад, были такие чудовищно сильные предплечья, а причина этого в том, что они знали, как прорабатывать их надлежащими методами тренировок с *собственным* весом. Приятная новость заключается в том, что если вы уже сейчас инвестируете свою энергию в силовую программу тренировок с собственным весом, то вы уже на голову выше большинства других атлетов. В то время как культуристы перекачивают мышцы, используя тренажеры, канаты или гантели, адепты силовой гимнастики вынуждены смириться с суровой реальностью и использовать нечто более тяжелое — собственный вес. Верите или нет, тренироваться так намного тяжелее, чем в зале на тренажере. Простой подъем ног в висе и вис на перекладине укрепят пальцы и хват.

Подтягивания разовьют ваши мышцы. Это отличное базовое упражнение для нижней части

руки. Выполняя подтягивания, вы не просто висите на перекладине, поддерживая вес, но и нагружаете локти, поскольку заставляете работать большие мышцы предплечий. Основными тренируемыми мышцами являются плечелучевая, которая проходит вдоль верхней части предплечья, и внутренняя плечевая, которая прикрепляется к буграм локтевой кости и проходит немного дальше. Плечелучевая мышца составляет около трети мышечной массы предплечья и плечевого пояса и образует основу бицепсов, так что вы будете рады узнать, что когда она хорошо развита, то выталкивает бицепсы и визуально делает плечи более объемными. (У Арнольда Шварценеггера исключительно хорошо развиты мышцы плечевого пояса.)

Хотя рутинные тренировки отжиманий (как описано в первой книге *Тренировочной зоны*) укрепляют кисти и предплечья, вы обнаружите, что небольшое расширение тренировки



Плечелучевая

Плечевая

Плечелучевая мышца отчетливо видна на этом снимке Отто Арко — мастера управления мышцами. Любимыми упражнениями Арко для рук были классические подтягивания. И это видно

может развить силу предплечий до совершенного иного уровня. Фактически всего шесть месяцев должного внимания к упражнениям, описанным в этой главе, позволят вам выйти на новый, выше среднестатистического, уровень здоровья и силы. Тренировка даст предплечью больший объем мускулов. В этой главе я собираюсь поделиться секретами развития кистей

Эволюция и вис

Руки — универсальный инструмент, способный на разнообразные действия, от ремонта наручных часов до создания скульптуры «Пьета». Без сложных манипуляций руками человечество никогда бы не завоевало сильных домини-

и предплечий, которые сделают их не просто сильными, а *суперсильными* — с такими сильными запястьями, пальцами и сухожилиями, насколько позволит генетический потенциал. И вы добьетесь этого, выполняя основное и единственное упражнение — *хват в висе*.

Всего одна ключевая техника? Это так, потому что мы рождены, чтобы висеть!

рующих позиций — даже создание простых технологий немисливо без благословенных ловких пальцев и противопоставленного большого пальца¹. Весь функциональный потенциал заложен в анатомическом строении рук.

¹ Я должен заметить: широко распространенное мнение о том, что человек — единственный вид с *противопоставленным большим пальцем*, то есть пальцем, который можно соединить с указательным, — миф. Что однозначно делает человеческие руки ловкими, так это наша *способность поворачивать мизинец и безымянный палец в направлении большого пальца*. Никакой из известных видов животных не способен на это. У многочисленных приматов большой палец противопоставляется. Многие зоологи говорят, что и у шимпанзе большой палец противопоставлен. Я подумал, а вдруг какая-нибудь обезьяна читает это? Прекратите читать и пишите Шекспира, бездельники.

Руки — невероятно сложный инструмент. Рука стабилизируется ста двадцатью связками и контролируется более чем тридцатью мышцами. Эти мышцы и соответствующие им сухожилия прикрепляются к двадцати семи различным костям. (По некоторым данным, их двадцать девять. Более чем в четыре раза больше костей, чем в шее жирафа!)

Несмотря на сложность строения рук, обязательно бежать в спортзал и выполнять десятки различных упражнений, чтобы проработать все мышцы. Хотя руки и состоят из десятков мышц, основные мышцы развиваются одновременно со всеми прочими, выполняя одно грубое моторное движение — *вис*. Это и есть главное движение для развития рук. Наш вид способен одновременно задействовать все связанные мышцы рук и пальцев в изящных утонченных движениях (представьте игру на фортепиано), а затем, доли секунды спустя, те же самые разнообразные мышцы могут работать в прекрасном унисоне, показывая невероятную силу хвата (представьте лазание по веревке).

Феномен глубокой мышечной синергии в мышцах рук, наблюдаемый у приматов, является результатом эволюции, берущей свое начало в те времена, когда для перемещения в основном использовались руки. Приматы передвигались от дерева к дереву, добывали пищу и прятались от хищников, используя в основном

силу своих рук. Человечество в буквальном смысле рождено, чтобы висеть на руках. Одним из самых примитивных инстинктов младенцев является хватательный рефлекс — пережиток того времени, когда детеныши наших предков цеплялись за мех своей матери, чтобы выжить. И по мере взросления приматов хороший навык хватания оставался вопросом жизни и смерти. У человека этот навык не используется и теряется в течение жизни, но у младенцев и детей, учитывая их размер, навык хвата развит хорошо. (Сила хвата ребенка даже упоминается в 55-м стихе Дао Дэ Цзина, написанном примерно 2500 лет назад.)

Потребностью висеть на руках обусловлено и наше анатомическое строение. Отличный пример — ключица. Строение ключицы свидетельствует о том, что в древности позвоночные животные, скорее всего, обладали наружным скелетом. Не все млекопитающие сохранили ключицу в процессе эволюции, она осталась лишь у одного вида — человека. Почему? Потому что ключица позволяет приматам спокойно висеть вертикально, не напрягая плечи. Многие думающие спортсмены придерживаются мысли, что тренировку следует основывать на естественных движениях, свойственных человеку, чтобы максимизировать прогресс и избежать травм. Вис на руках — самое естественное движение, которое подходит и мне, и вам.

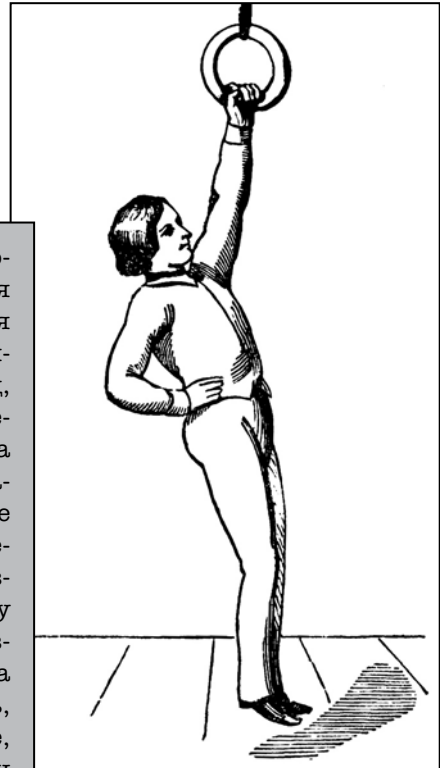
Балансирование на руках: отжимания на пальцах

Если обычные методы тренировки предплечий можно сравнить с медленной готовкой, то вис для развития силы кистей и предплечий — микроволновка. Значительных результатов можно достичь в кратчайшие сроки, а результат сохраняется в течение длительного времени. Мышцы, которые управляют руками, способны к свирепой силе, и может потребоваться вся жизнь, что-

бы раскрыть их потенциал. Многие силачи старой школы раньше утверждали, что сила рук — «последнее, что всегда с тобой», и я им верю. Тренировка в висе является настолько эффективной для силы мышц и сухожилий, что мышцы пальцев, которые *сжимают*, могут стать непропорционально сильнее их мышца-антагонистов, которые *разжимают* пальцы.



Многие животные и насекомые выживают благодаря способности перемещаться в кронах деревьев, но приматы — единственный вид, который в состоянии перемещаться от дерева к дереву на руках. Эту способность называют брахиацией. Современные люди сохраняют все физические характеристики для возможности брахиации, поэтому разумная программа тренировки включает упражнения на вис. Когда есть возможность, дети висят на перекладине, как обезьяны, потому что они родственники



Мышцы-разгибатели относительно невелики по сравнению с мышцами, которые управляют хватом, но чтобы соблюсти баланс силы и здоровья, их должен натренировать любой спортсмен, который стремится серьезно укрепить руки.

Я могу посоветовать только один способ тренировки мышц-разгибателей пальцев — отжимания на пальцах. Так как при выполнении этого упражнения вы вынуждены поддерживать вес собственного тела, оно радикально увеличивает силу мышц-разгибателей в кистях и запястьях. Отжимание собственного тела позволяет укрепить не только мышцы и сухожилия рук, но и хрящи, и даже кости пальцев, в том числе больших. Если вам еще не удастся выполнить классические выжимания в упоре на пальцы, не паникуйте. Я покажу, как постепенно развить в себе эту способность.

Некоторые атлеты тренируют разгибатели, используя эластичную резину. Они оборачивают ею кончики пальцев, а затем их разводят, но это не очень эффективно и, конечно, нефункционально и неудобно (и это не смешно!). Отжимания на пальцах — прекрасное дополнение к упражнениям для хвата, ибо оба метода изометрические, то есть целевые мышцы практически не двигаются. При выполнении этих упражнений гармонично повторяются естественные движения рук, а суставы пальцев — самые уязвимые подвижные части кистей — защищены.

Базовый курс тренировок для кистей и предплечий описан в *Тренировочной зоне*. Сконцентрируйтесь на упражнениях в висе, чтобы развить силу в предплечьях, и сбалансируйте их с курсом отжиманий от пола. Эти два упражнения — все, что вам нужно. Все прочее — излишество.

Удаленное управление мышцами и дизельные предплечья

Конечно, многие благонамеренные культуристы выполняют намного больше упражнений, чем только эти два для предплечья. Большая часть их энергии расходуется совершенно впустую. Например, эти качки добавляют различные сгибания запястий, обратные сгибания и рычажные тяги, ошибочно полагая, что так им удастся нарастить больше мышечной массы. Они думают, что мышцы предплечья связаны со сгибанием лучезапястного сустава (как двуглавая мышца отвечает за перемещение локтевого сустава). На первый взгляд это верная мысль, но она основана на непонимании кинезиологии. Львиная доля мышц предплечья вовсе не предназначена для растяжения и сгибания запястья — мышцы, ответственные за подвижность лучезапястного сустава, относительно малы и слабы. На самом деле большие, мощные мышцы предплечья (в частности, те, что ниже локтя) имеют только одну функцию — хватательную.

Может показаться странным, что мышцы предплечья существуют только для того, чтобы ше-

велить пальцами, а не запястьями, особенно если вы привыкли думать, что мышцы должны находиться рядом с суставами, с которыми они связаны. Конечно, для бицепса, трицепса, дельтовидных мышц и т. д. это верно, но абсолютно неверно для мышц предплечья. Мышцы предплечья (наряду с некоторыми они идут и в ладонь) управляют пальцами на расстоянии, как марионеткой на веревочках. В самих пальцах мышц нет, поэтому должна быть веревочка. Пальцы управляются на расстоянии мышцами, которые находятся в предплечье. Именно поэтому наши пальцы — уникальная часть тела. Все движения других частей тела обеспечиваются мышцами, расположенными непосредственно в них самих. Пальцы — единственная часть тела человека, которая управляется дистанционно.

Что следует из всего этого? Если вы хотите иметь большие, сильные, мускулистые предплечья, то глупые упражнения для лучезапястного сустава — сгибание, обратное сгибание запястий, рычаговые тяги, вращения запястий

Исследование предплечья, выполненное Леонардо да Винчи, доказывает, что он понял природу дистанционного управления пальцами. Заметьте, мышечные пучки около локтя крепятся к тонкому, подобному веревке, сухожилию, которое тянется к пальцам



и т. д. — ложный путь. Почему? Потому что большие, сильные мышцы предплечий не контролируют запястья. Они созданы для управления пальцами. Так что если вы действительно

хотите развить силу предплечий, забудьте про тщедушный бодибилдинг и прочую ерунду и начните тренировать хват!

Почему хват в висе?

Существуют различные подходы к тренировке хвата, которые можно увидеть в современных тренажерных залах. Люди используют все, от штанги и гантелей до грифов с пружинным зажимом. Я же твердо уверен, что для тренировки хвата нет ничего лучше, чем естественное упражнение в висе с собственным весом. Если вам это по душе, хочу отнять немного вашего

времени, чтобы рассказать о различных видах хвата и четко объяснить, почему я считаю, что хват в висе — самое лучшее упражнение.

Сейчас используют десятки различных положений для хвата. Давайте рассмотрим семь самых распространенных хватов, оценив их преимущества и недостатки.

ПОДДЕРЖИВАЮЩИЙ ХВАТ

Подъем грифа вверх против силы тяжести или его удержание, большой палец поверх остальных пальцев



ПРЕИМУЩЕСТВА: подходит для тренировки со штангой. При использовании тяжелых весов (например, в тягах одной рукой, подъемах рук и таза и т. д.) укрепляются пальцы и развиваются предплечья. (Посмотрите на предплечья пауэрлифтеров.)

НЕДОСТАТКИ: использование тяжелых весов расходует силовой потенциал рук, что создает огромные нагрузки на позвоночник, таз и другие суставы. Кроме того, большой палец практически не тренируется при работе поддерживающим хватом.

КРЮКОВОЙ ХВАТ

Подъем грифа вверх против силы тяжести или его удержание, большой палец под остальными пальцами



ПРЕИМУЩЕСТВА: малоизвестный хват, используемый в основном тяжелоатлетами-олимпийцами. Положение четырех пальцев поверх большого помогает удерживать гриф заблокированным в руке во время внезапных изменений скорости.

НЕДОСТАТКИ: крюковой хват не более чем трюк для удержания грифа во всех взрывных упражнениях. Он ставит большие пальцы в неестественное положение.

ЛОЖНЫЙ ХВАТ

Захват перекладины ладонью, без укладывания большого пальца сверху



ПРЕИМУЩЕСТВА: ложный хват (захват без большого пальца) — широко используется в бодибилдинге. Многие культуристы считают, что жимы или тяги без больших пальцев не задействуют предплечья и кисти, добавляя нагрузку грудным, дельтовидным, широчайшим и прочим мышцам.

НЕДОСТАТКИ: ложный захват редко используется в тренировке хвата. Это положение не обеспечивает работу больших пальцев и мало тренирует предплечья.

ОБЕЗЬЯНИЙ ХВАТ

Подъем или вис на кончиках пальцев или согнутых пальцах без поддержки большим пальцем



ПРЕИМУЩЕСТВА: интересно попробовать этот тип хвата в подтягиваниях на дверной коробке; хват надо тренировать, если хотите иметь мощные пальцы. Это довольно функциональный хват, он часто используется альпинистами.

НЕДОСТАТКИ: как и все хваты, рассмотренные до этого, не дает должной нагрузки на пальцы. Из-за положения пальцев мышцы ладони получают меньше работы, чем при выполнении поддерживающего хвата.

ЩИПКОВЫЙ ХВАТ

Захват узкого объекта кончиками четырех и большого пальцев



ПРЕИМУЩЕСТВА: при выполнении щипкового хвата большие пальцы очень хорошо работают во время движения. Именно по этой причине все серьезные поклонники штанги включают щипковый хват в тренировку.

НЕДОСТАТКИ: так как большинство пауэрлифтеров выполняют щипковые хваты с прямыми пальцами, вес должен быть уменьшен.

СДАВЛИВАЮЩИЙ ХВАТ

Хват, динамически сдавливающий
в руке предмет



ПРЕИМУЩЕСТВА: мощный вид хвата, при котором руки двигаются изометрически, а не просто статически сжимают предмет в руке, как при других видах хвата.

НЕДОСТАТКИ: сдавливающий хват тяжел для суставов в силу крутящего момента при нагрузке. Функциональность здесь под вопросом: большинство движений требуют хорошего статического хвата, а не пикового сокращения при сдавливающем хвате.

ХВАТ В ВИСЕ

Хват вертикально висящего над полом
предмета



- Хват может быть выполнен на турнике, но наиболее продуктивный (и трудный) вариант — вис на полотенце или на канате.
- Висы на турнике обеспечивают отличную тренировку четырех пальцев, но мало нагружают большие. Вис на полотенце или на канате заставляет спортсмена использовать большие пальцы, чтобы удержаться.

- В отличие от обычного поддерживающего хвата, который предполагает подъем тяжелой штанги, висы не оказывают никакого давления на позвоночник, суставы таза или колени. Это делает хват в висе лучшим упражнением, даже если вы не сделаете ни единого подхода с использованием полотенца.
- Поскольку полотенце мягкое (в отличие от металлического грифа), чтобы не упасть, приходится удерживать его всеми пальцами. Польза от нагрузки такая же, как и от кистевого эспандера, но без риска травм, связанных с полной амплитудой движения на тренажере.
- Поклонники штанги наверняка поспорят со сказанным ранее, говоря, что польза для хвата от подъемов штанги превосходит пользу от вися, так как по мере развития спортсмена легко добавить вес. Сторонники старой школы силовой гимнастики прекрасно знают, что это не так. Все методы тренировки со своим весом можно разделить на последовательные этапы, пригодные для любого спортсмена независимо от степени его подготовки и силы. То же самое относится и к висам.

Вис на полотенце на одной руке

Вис на полотенце на одной руке является предельным упражнением для развития хвата. Даже если вы отлично натренированы в висах на турнике, выполнение этого упражнения может оказаться проблематичным. Я знал некоторых невероятно сильных пауэрлифтеров, которые испытывали сложности с этим упражнением, и даже парни, которые поднимали больше шести блинов на штанге на Олимпиаде, провалились.

Существует несколько причин того, почему даже опытные силачи не могут справиться с этим простым упражнением. Причина проста — большинство завсегдатаев тренажерных залов используют для подъема штанги, гантели, тренажеры и т. д. Все эти устройства имеют относительно тонкую круглую рукоять только для того, чтобы за них было легко держаться.

К сожалению, «легко держаться» противоположно тому, что вам нужно, если вы хотите иметь по-настоящему чудовищный хват.

Сложенное вдвое полотенце гораздо труднее удержать, чем цилиндрический гриф. Вертикально (а не горизонтально) висящее полотенце не даст ладони расслабиться — придется действительно сжать его, чтобы только удержаться на весу. И это работает. Когда вы поднимаете тяжелую штангу, пальцы получают нагрузку, сгибаясь вокруг грифа, но при висе на полотенце они нагружаются сильнее. Без сильных пальцев и хорошо развитых мышц кисти на полотенце висеть невозможно. Большинству спортсменов именно этого и не хватает — *полной* силы хвата. Вис на полотенце разовьет хват на полную мощность.

Отбой!

Если вы не верите во все, что я говорю, придется поверить. Прямо сейчас. Возьмите большое полотенце, любое — банное, спортивное или из тренажерного зала, но убедитесь, что оно достаточно толстое, чтобы сжать его в руке. Затем найдите турник (или надежную ветку дерева, или что-то другое). Перебросьте через него полотенце так, чтобы оно сложилось вдвое. И просто висите на одной руке. Если сможете удержаться, попробуйте провисеть так целую минуту.

Если сможете провисеть 60 секунд, поздравляю: ваша сила хвата уже больше, чем у 99 % населения. Вы элита. (Попробуйте висеть на одной руке, но перебросив через перекладину два полотенца — для удвоения толщины.) Если не сможете — добро пожаловать в мир обычных людей. В следующей главе я научу вас, как стать элитой.