

## КАК ДА ИЗГРАДИМ ИЗОМЕТРИЧНА ТРЕНИРОВКА

### Костадин Костов

Програмата за тези, които са готови да намерят 20 минути време за упражнения на един ден:

- изометрични лицеви опори;
- статична преса за пейка с държане на щангата 10 секунди в протегнатата ръка (3 комплекта);
- непълна изометрична пейка - спуснете щангата на 20 см и работете с по-малко тегло (3 x 4).
- натиснете с тесен хват от легнало положение, за да увеличите силата на трицепса или лицевите опори върху неравномерните пръти.

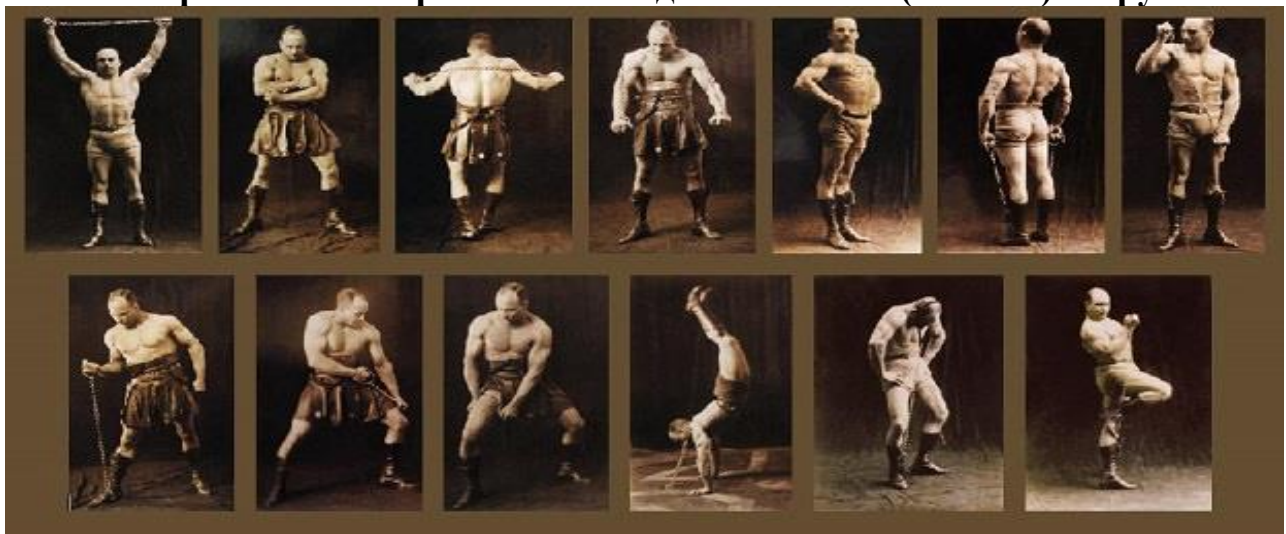
За начинаещи 2 техники са достатъчни. Във всеки следващ месец добавете по един и ги доведете до шест.

### Изометрични упражнения

Това са специални упражнения, които са предназначени да развият висока сила у човек. Те не са динамични. Те са ефективно благодарение на максималния мощен стрес, като същевременно не правят видими движенията на тялото на погледа, които биха повлияли на свиването на мускулите.

С други думи, изометричното упражнение е, когато човек се опита, да речем, да отклони крачка от нещо, което е извън неговите сили, или да прекъсне метална верига. И в този случай не важен е самият резултат, а усилието (тъй като ви позволява да включвате мускули и сухожилия в работата за много кратък период от време). Но трябва да се съсредоточите върху резултата, защото е възможно да проведете изометрично обучение възможно най-ефективно, ако наистина искате да прекъснете веригата, да преместите тежък предмет и т.н.

### Теория на изометричните изследвания на Зас (Самсон) и Брус Лий





По право основателят на този тип комплекс е Александър Иванович Зас - сензационният руски силен човек, който е известен и с прякора Самсон. Именно той разработва теорията през 1924 г., която разбва всички минали идеи за източника на власт.

Самсон доказва с личен пример, че човешката сила се крие не в мускулите, а в сухожилията. И дори човек със скромна физика е в състояние да демонстрира невероятни възможности. Самият Александър Зас е със скромен растеж - само 165 см и малка маса - 65 кг. Но тренирайки силата на сухожилията си, вярвайки, че те са от решаващо значение, Самсон постигна невероятни резултати.

Стига дотам, да вдигне кон, да разбие вериги, да прави обратен обем с тежести и да побеждава най-силните и най-големите противници. За всичките си постижения той получава прозвището „руски герой“. Но както самият той каза, това се прави повече за зрението, отколкото за резултата.

Комплекстът от тренировки, който той разработва, включва поредица от изометрични упражнения. В същото време, което е удобно, упражненията могат да се изпълняват както в дома, така и в работната среда (например да се опитате да повдигнете заедно със стол, като държите дъното на седалката - трапецът работи или се опитвате да повдигнете масата, като дланите ви се опират на върха на масата отдолу - бицепсите работят).

Основният принцип на упражнение е максимално усилие за няколко секунди. Начинаещите се съветват да упражняват усилие не повече от 4-6 секунди. Впоследствие с опит можете да увеличите продължителността до 8-12 секунди. Какво е удобно, за няколко минути можете да направите няколко подхода към различни мускулни групи. И поради кратката продължителност на обучението ще бъде възможно да се проведе ново съвсем скоро.

Теорията на Самсон придобива голяма популярност, особено през 60-те години. Известният боец Брус Лий разработва свой собствен набор от изометрични упражнения за себе си. Той вярва, че тренировките трябва да се провеждат с максимален стрес. Затова изометричната теория привлича вниманието му и той активно я включва в тренировките. Едно от любимите му упражнения е, когато симулаторът се използва от щанга и напречна греда, която свързва веригата. Брус Лий полага гредата на пода, застава на крака, правейки го непоносимо и след това влачи напречната греда върху себе си, правейки различни хватки.

Веригата в крайна сметка е издърпана, гредата естествено не помръдва и така „повдигайки се“, Брус Лий изпълнява изометрично упражнение.

**Комплекстът от изометрични упражнения от Александър Зас**



**Следва набор от класове, разработени от Zass:**

- 1. Издърпване на ръчна верига** За начало разтворете краката си малко по-широко от раменете. С права ръка хванете веригата до коляното, а с другата ръка я огънете близо до кръста. С тази ръка се опитайте да затегнете веригата. След това сменете позицията на ръцете.
- 2. Дръпнете се над главата.** Трябва да опънете веригата, като я държите над главата си. Тук са склонни да работят ръцете на сухожилието, както и гърба и гърдите.
- 3. Издърпване пред себе си.** Дръжте веригата пред гърдите, огъвайки ръцете си. И дръжте лактите си на нивото на раменете. Опитайте да го разтегнете, като използвате мускулите на ръцете и гърдите
- 4. Разтягане на веригата зад гърба, с напрежение на ръцете.** Веригата е разположена в областта на раменете и се държи от прави ръце. Има напрежение на трицепсите на ръцете и малко на гърдите.
- 5. Разтягане на веригата зад гърба, с напрежение на гърба.** Упражнението се прави по същия начин, само дължината на веригата е по-дълга. Напрежението стига до най-широките мускули на гърба.
- 6. Разтягане на веригата отдолу нагоре.** Притиснете веригата към пода с двата крака в обувки с дебела подметка. Хванете краищата на веригата с ръце и я издърпайте нагоре. Възможно поставяне на ръка - близо до коленете, кръста, отзад. Мускулите на краката, ръцете и гърба работят
- 7. Разтягане отстрани.** Веригата е фиксирана под един от краката, от страничното влачене нагоре, огъвайки ръката в лакътя. След това сменете позицията. Делта на рамото работи.
- 8. Разтягане за бицепс.** Натиснете веригата с крак към пода и една от ръцете, свити в лакътя, плъзнете го нагоре. Така с две ръце. Можете да регулирате дължината на веригата, за да изработите куп на различни места от товара. Лигаментите на бицепса са добре укрепени.
- 9. Разтягане на веригата от врата до врата.** Хвърлете една верижна верига около шията, другата върху стъпалото и я избутайте към пода. Трябва да увиете врата си с нещо, защото веригата притиска много болезнено (но все пак наистина няма да помогне от натъртвания). Стяга мускулите на гърба.
- 10. Разтягане на веригата на гърдите.** Заклучете веригата тясно в гръдния пояс. Вдишайте и издишайте затегнете най-широките мускули на гърба и гърдите - опитайте се да прекъснете веригата.