

Простой и эффективный тренинг с гирями для Вин Чун с помощью махов и жима лёжа

[Стив МакМинн](#)

Гиря говоришь?

Гиря - это спортивный снаряд возрастом более 300 лет, и система упражнений с ним. Некоторые люди говорят, что это похоже на пушечное ядро с ручкой от чемодана (см. Рисунок 1.1).



Figure 1.1

Как и система Вин Чун, система упражнений и силовых упражнений с гирей имеет всего несколько основных движений и концепций. Как только освоена база, гиревик может добавлять любые более продвинутые движения, которые соответствуют его тренировочным целям. В обеих системах правильное понимание основных понятий необходимо для получения максимальной отдачи от более сложных упражнений.

Пример по отношению к Вин Чун:

Без высокого уровня мастерства в базовом направлении приложения усилия в Чи-Сау, попытки работать на деревянном манекене будут скатываться в неправильное направление (толкать вбок, вверх или вниз) от центральной линии. Точно так же, без высокого уровня мастерства в базовой махании гирей, гиревик не сможет корректно работать бёдрами, и своевременно стабилизировать брюшной пресс и плечи для выполнения сложных тяжелых рывков, что не только не формирует единого усилия всего тела, но и сильно повышает риск серьезных и долгоиграющих травм!

Целью данной статьи является обсуждение того, как и почему гиря является идеальным тренировочным снарядом для развития силы и силы в Вин Чун. Нельзя сказать, что гантели, штанги, бинты и тренировки с собственным весом не имеют места в практической силовой тренировке. Гиря, как оказалось, предлагает наибольший эффект, и дает практикующему Вин Чун простой и систематический способ тренировки на мощь и выносливость в любое время и в любом месте.

Система тренировок с гирей, которую мы будем обсуждать здесь, называется «Hard-Style». Эта система делает упор на максимальное усилие во всех движениях, сохраняя энергию для максимального сокращения, мощного дыхания и структурной целостности. В этом отношении он отличается от «спортивного стиля», поскольку этот стиль предназначен для более длительных подходов в условиях соревнования.

О фасциях

Чтобы понять одно из величайших преимуществ тренировок с гирей, мы должны взглянуть на важную роль, которую играют сила фасции и баланс в нашем Вин Чун.

Лучше всего описать фасцию как компонент мягких тканей системы соединительной ткани, пронизывающей все наше тело. Мышцы, кости, органы, нервы, кровеносные сосуды и другие структуры обернуты в один из трех типов фасции. Конкретный тип, который нас интересует - это глубокие фасции (рисунок 2.1).

Глубокие, или собственные, фасции покрывают отдельные мышцы или их группы. Отростки глубоких фасций образуют межмышечные перегородки, которые могут служить местами начала и прикрепления мышц. Во многих частях тела, особенно в конечностях, фасциальный аппарат играет роль рессорных приспособлений. При сокращении мышц фасции меняют своё положение, сжимая или расслабляя нервно-сосудистые футляры. Фасции, как правило, передают механическое напряжение, порождаемое мышечной деятельностью или воздействием внешних сил по всему телу, поэтому все движения, которые мы совершаем, влияют на качество и здоровье этой системы. Это включает в себя как активную деятельность (силовые тренировки, тренировка форм, Чи-Сау), так и покой (сидя за компьютером, за рулем автомобиля, смотря ролики про Вин Чун). Поэтому для нас очень важно стремиться к равновесию и силе глубоких фасций.

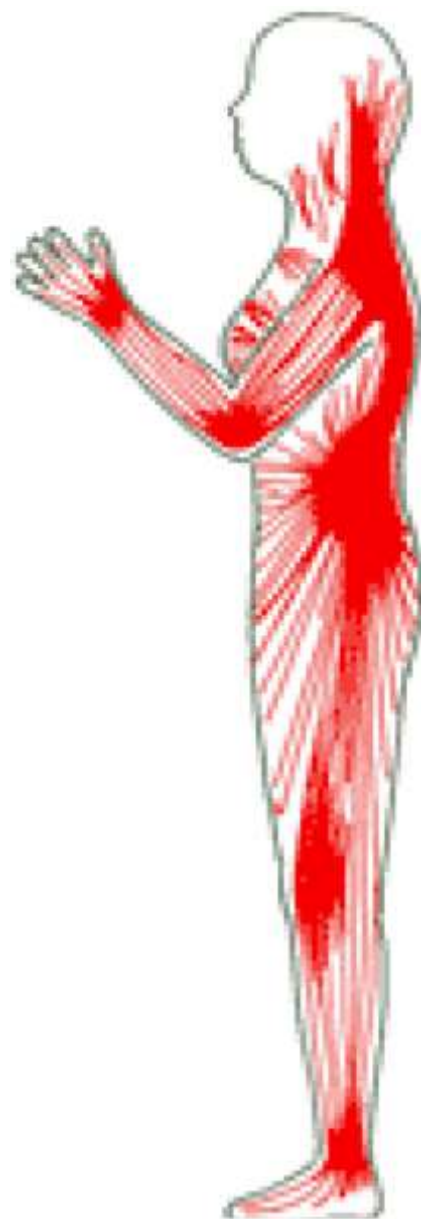


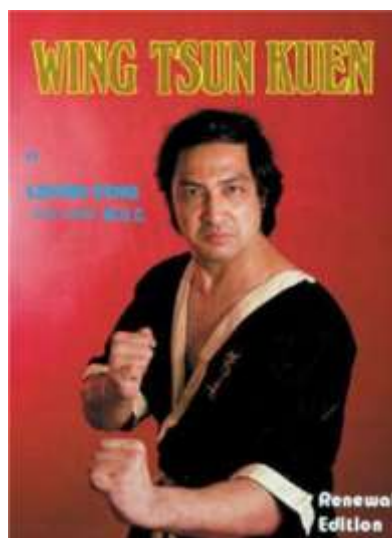
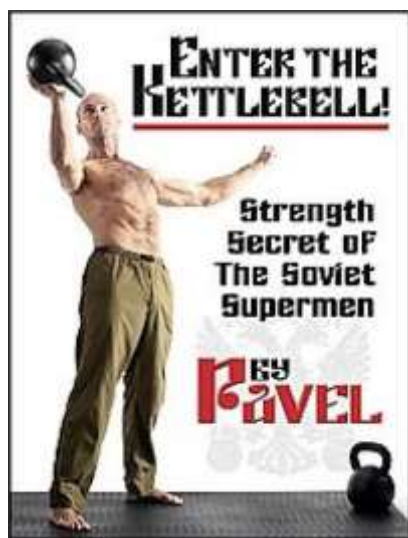
Figure 2.1

В Вин Чун наша сила и баланс в глубоких фасциях, построенные на тренировках с партнёром и на деревянном манекене, позволяют нам сохранять правильную осанку и положение для приведения сил в землю, а также для нанесения сбалансированных и мощных атак. К сожалению, у всех нас есть вредные привычки: откидываться назад, наклоняться вперед, поднимать плечи, сопротивляться силой вместо использования структуры и т. д. ... Эти вредные привычки превратят наши податливые фасции в неуравновешенную и, следовательно, структурно-слабую опорную сеть вокруг наших мышц, костей, сухожилий и связок. Конечно, для исправления этих вредных привычек и восстановления баланса и силы фасций необходимо постоянное изучение и тщательная коррекция нашей формы во время тренировок. Представьте себе, однако,

если бы мы могли тренироваться с отягощениями для Вин Чун, и при этом укреплять эти точно такие же правильные и сбалансированные модели движения, давая дополнительное время и объем (тренировку) нашей и без того прилежной тренировочной программе?

Как сказал бы Павел Цацулин, «Введение в гири»!

Стоит упомянуть, что одноименная книга Павла должна быть частью библиотеки каждого студента Вин Чун, занимающегося гирями, точно так же, как «Вин Чун Кюнь», грандмастера Леунг Тинга!



Начало силы - поднятие гири:



Figure 3.1

Правильно поднять гирю и положить ее обратно на пол после подъема, имеет первостепенное значение! Многие травмы возникают в результате лени в начале и в конце тренировочных движений. Представьте, что вы делаете мощный набор тяжелых свингов (*махов*), а затем травмируете свою спину, когда вы кладете гирьку в конце ... Теперь эффект от этих свингов, не так уж и хорош, не так ли? Подъем гири, выполненный правильно, спасет вашу спину!

Рисунок 3.1 показывает правильную форму для тяги гири.

Тяга гири:

Поставьте стопы чуть шире, чем ширина плеч. Подайте таз назад, и прогнитесь в пояснице, как будто вы пытаетесь присесть на стул примерно в 30 сантиметрах позади себя (движение начинается с бедер), позволяя вашему весу опираться на пятки. Продолжайте смотреть вперед, чтобы верхняя часть спины оставалась прямой. Вы ощущаете гирю своими руками и не нужно смотреть вниз! Руки вытянуты и свободны, тянуть вверх надо ногами. Кроме того, убедитесь, что ваши колени находятся над

пальцами ног, слегка повернув их наружу. В верхней части движения, выпрямите ноги и полностью сожмите свои квадрицепсы (подтягивая коленные чашечки вверх), полностью сожмите ягодицы и позвольте тазу защёлкнуться, сжимайте пресс, как будто готовясь к удару, откатите расслабленные плечи назад и вниз, развернув грудную клетку. Голова стоит ровно, смотреть всё время надо вперёд и чуть вверх – никогда вниз.

(Для начала неплохо бы выставить технику тяги, делая тягу гири, стоя лицом вплотную к стене – такой вариант не даст наклониться вперёд вместо прогиба. Прим. переводчика.)

Свинг - это Вещь ...

Как я упоминал ранее, махи гирей - основополагающее упражнение системы. Давайте обсудим, как именно махи гирей улучшат вашу игру в Вин Чун.

На рисунках 4.1 - 4.3 показаны три этапа свинга: замах, рывок бедрами, и верхняя позиция.

Замах:



Figure 4.1

Ноги упруго сгибаются, удерживаемая прямыми руками гиря уходит за линию пяток. Важно сохранить прогнутую спину, и натяжение сухожилий от стоп, через колени и бедра в спину, и через плечи до кистей рук. Голова стоит ровно, взгляд – вперёд-вверх.

Рывок бедрами:

Держа спину прямо, подайте бедра вверх и вперед. Ваши плечи остаются опущенными, лопатки сведены, грудная клетка развёрнута. Не забудьте держать руки свободными, как пара веревок. Пальцы цепко удерживают гирю.



Figure 4.2

Верхняя позиция:



Figure 4.3

Квадрицепсы максимально сокращаются, подтягивая коленные чашечки вверх и выпрямляя ноги. Ягодицы полностью сжимаются, таз защёлкивается. Сократите свой пресс полностью, как будто бьете кулаком, сохраняя ребра опущенными (как при скручивании вперёд в упражнениях на пресс). Продолжайте удерживать лопатки сведёнными, а плечи опущенными.

Руки остаются свободными, пальцы удерживают гирю в руке. Держите голову ровно, и смотрите чуть выше горизонта.

Примечание: при выполнении свингов гиря не поднимается силой рук. Вся сила исходит от рывка бёдрами. Чтобы легко исправить подъем гири, проденьте полотенце через ручку и сожмите его, удерживая в нескольких дюймах от гири, в натяг. В верхней точке должна быть прямая линия от плеч через руки, полотенце, рукоятку и само тело гири.

Это упражнение действительно поможет вам почувствовать, что импульс приходит только рывком бёдер.

Махи - самое базовое баллистическое движение гирей. Это движение лежит в основе других баллистических движений, таких как «рывок» и «толчок». Махи требуют от вас замаха гирей, а затем взрыва, чтобы встать, сжать колени (квадрицепсы), сжать ягодичные мышцы и пресс, защёлкнуть таз, и развернуть опущенные плечи. Все это делается с помощью расслабленных, похожих на веревку рук и идеального выравнивания позвоночника. Сразу же мы замечаем знакомое положение бёдер и подтянутость живота, необходимую для мощной и укорененной позиции Вин Чун (разница в том, что для махов гирей нужно не завинчивать бёдра внутрь в тазобедренных суставах, а наоборот – развернуть их чуть наружу, чтобы можно было присесть на замахе. Прим. переводчика). Это стабилизирующее кор (центр тела) движение также позволяет практикующему Вин Чун передавать силу из его рук в пассивный поворот и / или активную атаку с использованием изменения стойки (Чжюнь Ма, 轉馬). Далее мы рассмотрим выпрямление ног. Сжатие квадрицепса с разгибанием колена во время движения с опорой на пятки работает так же, как в наших ударах ногами. Длинные разгибатели спины, трапециевидные и ромбовидные мышцы ответственны за нашу вертикальную позицию Вин Чун, так же как сокращения подбирающих подбородок мышц и глубоких сгибателей шеи. Мышцы трапеции также помогают широчайшим правильно держать спину, а плечи опущенными и в суставной сумке, именно в том положении, которое они должны занимать, чтобы позволить нам

передавать силу вниз в нашу стойку, и обратно. Свободное соединение в локте с соответствующим легким натяжением в кисти почти точно имитирует рисунок, необходимый для нанесения мощного удара Вин Чун. Поскольку глубинно-фасциальный слой напрямую зависит от того, как мы позиционируем наши тела активно и пассивно, корректирующие осанку и мощные мышечные сокращения свинги также выстроят силу и равновесие в этом слое, заключая наши кости, суставы и мышцы в самое структурное, гармоничное звучание.

Теперь вы можете видеть, насколько полезным может быть только это упражнение для тренировок Вин Чун!

Отличный способ включить свинги в вашу практику Вин Чун - это использовать круговые шаги и удары (*выход из ЙиДжиКимЮнМа через ХюньБо в ПинСанМа с серией прямых ударов руками – см. видео к буклету. Прим. переводчика*) в качестве восстановления между подходами. Общие, сходные движения, и чередование напряжения-расслабления делают эту пару идеальной. После того, как мы пройдем через жим лёжа, я представлю простой план обучения махам и жиму, чтобы воплотить его в жизнь!

Жим лёжа для мощи удара!

Наши удары стабилизируются широчайшими, ромбовидными и трапециевидными мышцами, но мощь им передают в основном трицепсы и, в некоторой степени, грудными мышцами. Чтобы тренировать трицепс и грудь для удара, обратимся к жиму гири лёжа.

На рисунках 5.1 и 5.2 показаны начало и конец жима гири лёжа.

Начальная позиция:



Figure 5.1

Лягте на пол, согнув ноги в коленях и поставив ступни на пол, гиря стоит рядом с вами чуть ниже плеча. Повернитесь на бок к гире, возьмите рукоятку двумя руками, прижимая локти к корпусу, а плечо руки, которой будете делать жим – к полу. Повернитесь обратно на спину, удерживая гирю двумя руками, так,

чтобы она легла в треугольник согнутой руки снаружи, на грудь. Сожмите лопатки вместе и прижмите плечи к гнезду, сохраняя это положение на протяжении всего подхода. Обязательно сожмите ягодичные мышцы и прижимайте спину к полу.

Натяните мышцы и сухожилия жимовой руки, и отпустите хват вспомогательной. Вы готовы жать.

Конечная позиция:



Figure 5.2

Выдыхайте, выжимая гирю, фиксируя локти на соответствующей линии, и держа запястье прямо, не сгибая внутрь, и не выгибая наружу. Аккуратно опустите гирю и повторяйте жимы ещё. Чтобы сделать этот жим еще более специфичным для Вин Чун, «защёлкните» локоть в замок, как мы делаем с нашими ударами руками и ладонями.

На рисунках 6.1 и 6.2 показаны начало и конец жима вверх дном.

Жим лёжа вверх дном:



Figure 6.1



Figure 6.2

Использование более легкой гири, удерживаемой за рукоятку вверх дном, поможет укрепить ваше запястье для более жёсткого удара, а также обеспечит дополнительную тренировку хвата.

Убедитесь, что ваша другая рука готова стабилизировать ширю, если она наклонится в сторону. Этот жим требует большей концентрации и повышает риск падения гири!

Как и в случае с махами, в **жиме** мы видим подкрученность таза и создание натяжения, общие с нашей структурно устойчивой позицией Вин Чун. Мы также снова фокусируемся на безопасной и сильной механике плеч, необходимом элементе

ударной силы и способности передавать внешнюю силу от наших рук в нашу стойку или её поворот. Жим лежа на спине обеспечивает точное направление силы, необходимое для мощных ударов. Распространенная ошибка при попытке увеличить силу удара - вставать и наносить удары, удерживая гантели. Это движение в основном воздействует на переднюю и боковые стороны плеча и лишь очень незначительно добавляет силы к трицепсу и груди. Тем не менее, медленные и тяжелые толчковые удары с приличным весом сделают ваш винчуновский клин намного сильнее, и это затруднит оппоненту попытки прижимать ваши руки к телу (возможно, материал для другой статьи :).

Простой план обучения:

Теперь, когда мы подробно изучили свинг и жим лёжа, давайте соберем все вместе в простой и экономящей время программе обучения. Этот шаблон программы в основном взят из книги Павла Цацулина «Введение в гири».

Чтобы определить вес гири для начала, выберите тот, который вы можете выжать лёжа на полу пять-восемь раз. Начните, выжимая один раз слабой рукой, смените сторону, и выжмите один раз сильной рукой. Повторите это для двух повторений, а затем для трёх с каждой стороны. Теперь вы сделали три серии - в общей сложности 18 повторений. Добавьте одну серию на следующей неделе и одну – ещё через неделю. Делайте далее по 5 серий максимум.

Последняя серия должна даваться с трудом, но не тренироваться до отказа! Цель состоит в том, чтобы использовать цикличное движение серий, чтобы значительно увеличить мощь при минимальном утомлении, чтобы вы могли чаще жать и, следовательно, становиться сильнее. При этом вы должны определить идеальное время отдыха между подходами.

На четвертой неделе добавьте еще одно повторение к каждой серии (4 жима в серии максимум). Оставайтесь с этим форматом, пока не сможете с комфортом сделать 5 серий по 4 повторения. Как только вы сможете это сделать, добавьте еще одно повторение и работайте до 5 серий по 5 повторений. Как только вы сможете это сделать, вы готовы перейти к гире большего веса, и начать все заново!

Тренинг разделен на три дня и три уровня интенсивности (легкий, средний и жесткий). Вы можете выбрать дни, в зависимости от вашего личного расписания. Было бы лучше оставить один день между каждой гиревой тренировкой для активного восстановления. Это может быть любое занятие, отличное от жима... например, тренировка Вин Чун!

Вот пример того, как ваша первая неделя может выглядеть с графиком вторник (жесткий), четверг (средний), суббота (легкий):

- Вторник: жим лёжа (1,2,3) x3 + свинги в течение 12 минут (столько, сколько вы можете)
- Четверг: жим лёжа (1,2) x 3 + свинги в течение 12 минут (70-80% понедельника)
- Суббота: жим лёжа (1) x 3 + свинг в течение 12 минут (50-60% понедельника)

(Имеется ввиду – набрать 12 минут в махах гирей в несколько подходов, регулируя интенсивность скоростью рывка. Не непрерывно 12 минут. Прим. переводчика)

Как я упоминал ранее, делайте перемещения и цепной удар как активный отдых между подходами махов. Вы действительно почувствуете физическую связь между этими двумя моделями движения!

Примечание. Очень важно продолжать двигаться, когда у вас учащенное сердцебиение после тренировки и вы пытаетесь успокоиться. Мышцы рук и ног помогут перекачивать кровь по всему телу, снимая часть стресса с вашего сердца и обеспечивая более быстрое и реальное восстановление.

Наслаждайтесь тренировкой с гирями для Вин Чун!

Перевёл [Юрий Рагозин](#)
специально для [Новосибирской группы Вин Чун IWCO](#)