

Хотите стать выносливее и без труда наворачивать километры кросса? Не хватает скорости в ударах и быстро устают руки? Лекарств от этих проблем придумана масса, и о некоторых упражнениях мы уже писали. Однако учиться и расширять кругозор никогда не поздно. В этой статье мы рассмотрим особый, но уже достаточно популярный способ физической подготовки. Речь пойдет о работе с утяжелителями.

Спортивные утяжелители сделаны в виде манжетов из мягкой ткани, с внешней стороны которых крепятся грузики. Снаряды надеваются на ноги или на руки, в зависимости от спецификации. Вес спортивных утяжелителей, как правило, не очень большой. Утяжелители для ног весят от 1,5 до 5 кг, для рук – до 2,5 кг. Каждый спортсмен должен подбирать для себя утяжелители в индивидуальном порядке. Не переусердствуйте – вес спортивных утяжелителей должен быть таким, чтобы вы смогли наносить удары с правильной техникой. В противном случае, вы рискуете наработать неправильную боксерскую технику и существенно ослабить свой удар. Это касается утяжелителей как для рук, так и для ног – ведь техника бокса задействует, фактически, все мышцы тела. Если даже несколько мышц будет перегружено, удар с правильной техникой у вас может и не получиться. А, следовательно, вы на подсознательном уровне запомните именно неправильные удары и потом придется переучиваться и заново постигать основы бокса.

Если вы хотите использовать утяжелители, в первую очередь, для отработки ударов – без хорошего наставника не обойтись. Необходим опытный взгляд со стороны – тренер отметит ваши недостатки в технике бокса. И только потом, когда вы отточите технику ударов с утяжелителем под руководством тренера, можно приступить к самостоятельному выполнению этих упражнений. Что же касается неударных упражнений, а бега с утяжелителями – так тренироваться вы можете и сами, что позволит вам развить выносливость и избавиться от лишнего веса (если таковой у вас имеется).

Тренировка с утяжелителем для ног

Перед использованием утяжелителей лучше немного размяться – так мышцы быстрее адаптируются к работе в новых условиях и тренировка принесет больше пользы. Разминка может занимать от 2 до 10 минут – сюда подойдут любые известные вам ещё со школьной физкультуры упражнения. Главное – хорошенько разогреться, подготовить тело к непривычным нагрузкам.

После этого надевайте утяжелители на ноги и совершите пробежку. Упражнение великолепно развивает выносливость, создавая непривычные условия нагрузки. Утяжелители для ног обеспечивают наиболее естественную нагрузку, не сравнимую с бегом с отягощениями в руках. В первый день тренировки с утяжелителями не переусердствуйте, ибо на следующих занятиях можете растерять весь энтузиазм. Лучший способ тренировки – постепенное увеличение нагрузки. Если в первый день вы пробежали 3 км с утяжелителями по 2 кг, то в следующий раз попробуйте увеличить дистанцию. Также стоит постепенно увеличивать вес утяжелителей – хотя бы каждую третью-четвертую тренировку. Пусть вы пробежите меньшую дистанцию, зато нагрузки станут разнообразнее и, от этого, эффективнее.

Тем, кто занимается не боксом, а другими ударными единоборствами, интересна ещё одна методика. Со спортивными утяжелителями можно оттачивать удары ногами. Работать можно следующим образом: в боевой стойке наносите 15-20 ударов одной ногой. После этого наносите столько же ударов другой ногой. Число подходов выбираете исходя из своих физических возможностей. Новичку можно ограничиться 3-5, опытному бойцу – 10-15. Перерыв между подходами – не более двух минут. При таком режиме тренировки вы сможете увеличить выносливость и скорость удара. При этом не сможете перетрудиться, выполнив все упражнения с правильной техникой. Главное разумно подойти к выбору веса утяжелителей ног, о чем мы подробно рассказали в начале статьи. Наиболее эффективный темп работы – наибольшая скорость при сохранении правильной техники. Если при очень высокой скорости ударов техника страдает, лучше уменьшить обороты и снизить темп.

Тренировка с утяжелителем для рук

Аэробные нагрузки

Утяжелители для рук не столь популярны – чаще вместо них используют небольшие гантели или гири. Во-первых, с гантелями гораздо проще подбирать и менять вес на каждой тренировке. Однако сейчас можно купить и утяжелители с изменяемой нагрузкой. Во-вторых, сжимая гантель, можно тренировать мышцы предплечья, которые играют немалое значение в единоборствах. Мышцы предплечья отвечают за сжатие кулака. Но главное их достоинство для ударных единоборств – масса. Они расположены ближе всего к кулаку, и их масса вносит значимый вклад в силу удара. Именно поэтому у боксеров часто можно наблюдать развитые предплечья.

У утяжелителей для рук тоже есть свои плюсы. Гантели, в процессе отработки ударов, могут отвлекать от тренировочного процесса. Надев же утяжелители, о них забываешь и стараешься работать в обычном русле, только с чуть большей нагрузкой на мышцы. В целом, они удобнее гантелей и вес утяжелителей можно взять немного больший.

Работа ведется подобно тренировке с утяжелителями для ног. Можно надеть утяжелители для рук и совершать обычную пробежку, привыкая к повышенной нагрузке. Это самое простое упражнение с утяжелителями для рук, выполняйте его регулярно по мере своих физических возможностей.

Наработка боксерского удара

Отработка одиночных ударов, серий, бой с тенью – все это легко можно выполнить и с утяжелителями. Главное руководствоваться универсальным правилом – не выполнять упражнения в ущерб технике. Если вы серьезно устали, то лучше с ударов переключиться на другие упражнения (совершить пробежку например). Или же снять утяжелители и продолжить бой с тенью без них – эффект будет замечен сразу, вы почувствуете, насколько легко наносите удары.

Хорошего эффекта можно добиться, меняя вес утяжелителей для рук во время тренировки. Если у вас нет такой возможности, то есть резон прибегнуть к гантелям. Во время тренировки можно чередовать нагрузки. Сперва можно сделать несколько подходов на скорость с небольшим (меньше 1 кг) весом. К примеру, 3-5 подходов по 60-70 повторений с перерывом в минуту между подходами. На скорость можно работать и иначе – проделать три подхода по минуте-полторы, стараясь нанести за этот период как можно больше ударов. При этом на следующей тренировке постараться немного увеличить число ударов в минуту. После того, как закончили работу на скорость, лучше сделать небольшой перерыв (минуты на 3-5) и хорошенько отдышаться. Следующую часть тренировки с утяжелителями можно посвятить силовой выносливости. Здесь стоит взять вес посущественнее (скажем, гантельки или утяжелители весом 1,5-2 кг). Встаете в боевую стойку и наносите удары, стараясь провести их как можно техничнее. Для каждого подхода лучше выбрать только один тип удара (или, если вы уже довольно опытный боксер – серию ударов) и выполнять повторы как можно более сосредоточенно. За скоростью гнаться не надо, однако и перерыв между ударами и сами удары желательно проводить как можно быстрее. Не в ущерб технике разумеется. Выполняя упражнения на силовую выносливость с утяжелителями, вы убьете двух зайцев – разовьете эту самую выносливость и отточите технику до автоматизма. Если упражнение пройдет идеально с отягощениями, то со свободными руками техника ударов будет безупречна.

Общие советы

В идеале, вес утяжелителей лучше постоянно менять, при этом, как в большую, так и в меньшую сторону. Привыкание к определенному весу резко снижает эффективность нагрузок. Хороший эффект может дать постепенное наращивание веса утяжелителя –

сегодня, скажем, вы тренируетесь с весом 1 кг, а спустя месяц уже с 2 кг. Если вы, добавив вес, демонстрируете такой же результат как раньше, при меньшем весе (будь то число ударов, скорость, дистанция пробежки), значит вы определенно стали выносливее. Однако хорошо работает и другой способ – периодическое изменение веса на каждой тренировке. Снижая вес утяжелителя вы можете увеличить нагрузку за счет числа ударов или дистанции. В таком случае ваши нагрузки постоянно будут меняться и эффект привыкания не возникнет. Такой способ идеально подходит для единоборств, так как известно, что в бою темп рваный – сильные и быстрые движения сочетаются с передышками.

Как уже было сказано выше, серьезная ошибка многих новичков в работе с утяжелителями – выбор большого веса. Если вы хотите серьезно поднять силовую выносливость и развить мощь удара, для этого лучше переходить на другие схемы работы с отягощениями. В таком случае вам придется активно работать с гантелями и штангой, а это уже будет совсем другая тренировка. Можно тренировать удары и с гантелями по 8-10 кг, но делать это в относительно медленном темпе и с меньшим числом повторов. А что касается утяжелителей – с ними лучше не перегибать палку и не использовать веса свыше 5 кг.

Работа с утяжелителями – далеко не единственный способ развития выносливости. Тем не менее, как показывает практика, для прогресса в одних и тех же навыках лучше попробовать самые разные способы. Тело человека хорошо реагирует на новые нагрузки, стараясь под них адаптироваться. Плюс стоит учесть индивидуальные особенности – на кого-то лучший эффект оказывают одни нагрузки, для кого-то другие. Диверсификация тренировочного процесса – хороший способ не только улучшить физическую форму, но и ближе узнать себя.