



**СОВСЕМ
НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО
ОГРАНИЧИВАТЬСЯ
ОДНИМ МЕТОДОМ
ТРЕНИРОВОК – КАЖДОЙ
СИСТЕМЕ ЕСТЬ ЧТО
ПРЕДЛОЖИТЬ**

АНАТОМИЯ

АДАМ СИНИЦКИ

ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ

ТРЕНИРОВОК

ДЛЯ ЖЕНЩИН
И МУЖЧИН



РУКОВОДСТВО
О ТОМ, КАК
ГРАМОТНО
ПРОКАЧАТЬ
ТЕЛО

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 796.4
ББК 75.6
С38

Adam Sinicki

Functional Training and Beyond:
Building the Ultimate Superfunctional Body and Mind

В оформлении обложки использованы иллюстрации:
Vac1, decade3d — anatomy online / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Синицки, Адам.

С38 **Анатомия функциональных тренировок.** Руководство о том, как грамотно прокачать тело / Адам Синицки ; [перевод с английского Д. А. Пономарева]. — Москва : Эксмо, 2024. — 288 с. — (Анатомия спорта).

ISBN 978-5-04-187994-5

Функциональные тренировки не привязаны к тренажерам, не используют большие нагрузки, ими можно заниматься индивидуально и в группе.

Функциональный тренинг подходит людям с любым уровнем спортивной подготовки, позволяя сбросить лишний вес и поддерживать спортивную форму за счет активного ритма, без экстремальных нагрузок.

В книге вас ждут не только тренировки для тела, но и работа с разумом.

УДК 796.4
ББК 75.6

© 2020 Adam Sinicki
© Пономарев Д.А., перевод на русский язык, 2023
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-187994-5

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	7
1. Почему обычных тренировок недостаточно	10
2. Что такое гиперфункциональный тренинг?	27
3. Наука о движении и силе	44
4. Положение дел в современном тренинге	60
5. Забытые страницы истории физической культуры	78
6. Гири — секретное функциональное оружие	94
7. Необычные инструменты для необычной силы	108
8. Станьте хозяином своего тела	123
9. Учимся движению заново	141
10. Эволюция движения	151
11. Связь мозга и тела	168
12. Улучшаем нейропластичность	188
13. Дисциплина и понимание своего организма	205
14. Оптимальные состояния нашего организма	221
15. Энергия как главная составляющая силы	233
16. Интеграция. Переход к гиперфункциональности	248
17. Что дальше?	268
БЛАГОДАРНОСТИ	283
ОБ АВТОРЕ	284

Введение

Многие люди понимают под физической формой исключительно силу, а некоторые — способность бегать на длинные дистанции. Другие ассоциируют форму с занятиями йогой, похудением и работой над фигурой.

Кому-то просто хотелось бы свободно передвигаться, не испытывая боли.

Как бы там ни было, решая прийти в форму, человек обычно ищет тренировочную программу и старается от нее не отставать. Каждая тренировочная программа посвящена определенным целям, а потому строится по предсказуемым лекалам.

- Тот, кто хочет накачать мышцы, попробует сплит-тренировки
- Тот, кто хочет сбросить вес, обратится к кардио или высокоинтенсивным интервальным тренировкам (НИИТ)
- Тот, кто хочет стать сильнее, будет работать с железом
- Тот, кто хочет повысить свою мобильность и избавиться от боли при движении, займется йогой
- Тот, кто хочет прийти в форму, получая при этом удовольствие, выберет футбол или танцы

Через некоторое время наш герой начнет замечать перемены и сделает вывод, что успех достигнут: он пришел в форму! Развиваясь в рамках избранного вида спорта или программы, тратя время на это увлечение и все больше срастаясь со своим новым сообществом,

он может начать превозносить данный метод над всеми остальными. Таков путь и больше никак.

Базы хватит!

Кроссфит — наше все!

Настоящее единоборство — это ММА. Вин-чун — выдумка!

В своей книге я представлю иной взгляд. Совсем необязательно ограничиваться одним методом тренировок — каждой системе есть что предложить. Ни один вид не может покрыть весь диапазон того, что составляет физическую форму.

О том, какой метод более «функционален», ведутся споры. Для одних это калистеника, для других — подъем штанги, для третьих — тренажеры и медбол. Как по мне, настоящая функциональность — в универсальности и разнообразии. Вы должны быть хороши в любой ситуации.

Это требует многопрофильного подхода.

Если ваша цель — улучшить самочувствие и общее состояние организма, зачем концентрироваться лишь на одном узком аспекте? Можно посвятить годы тренировок тому, чтобы определенным образом поднимать на несколько килограммов больше, и при этом оставаться слабым в остальных отношениях.

Это имеет смысл для профессиональных пауэрлифтеров, но если вы тренируетесь, чтобы стать лучше, то это не самая лучшая идея. В силу вступает закон убывающей отдачи: дополнительные 5 килограммов не принесут вам пользы за пределами зала, ведь остальные стороны физподготовки просто игнорируются.

К сожалению, это стало нормой. На просьбу новичка составить программу тренер наверняка пропишет ему несколько статических упражнений и, возможно, немного бега. Многим из нас даже не приходит в голову, что тренировать себя можно со *всех* сторон — и что эти немногочисленные шаблоны и близко не отражают разнообразие задач, которые ежедневно встают перед нашим телом.

Еще в большей степени это относится к тренерам по легкой атлетике. Как мы увидим далее, для подготовки бегунов на любые дистанции трех упражнений со штангой отнюдь не достаточно.

Тренируясь исключительно для внешнего вида, вы ограничиваете свою мобильность и функциональность — в перспективе это приведет лишь к новым нарушениям работы организма.

Что самое печальное, 99,9% программ не уделяют никакого внимания развитию мозга, хотя именно эти тренировки, без сомнения, приносят наибольшую пользу в повседневной жизни. Развитие мозга *чрезвычайно* функционально.

Вскоре мы покажем, что мозг можно тренировать подобно мускулам — больше того, он пластичнее любого из них! При помощи медитации, учебных упражнений, дыхательных практик и других методов мы способны развить те или иные области мозга и «слепить» мозг таким, как мы хотим его видеть.

Наше тело способно двигаться и реагировать на вызовы бесчисленным количеством образов, адаптируясь под самые невообразимые обстоятельства. Натренировать можно что угодно.

Я считаю, что современный подход к фитнесу должен это учитывать. Уверен, что поистине всеобъемлющая программа способна гармонично развить каждый навык.

Интерес к «функциональному тренингу» — шаг в верном направлении. Он отражает желание не просто хорошо выглядеть, но и увеличить свою силу, найти ей применение в реальном мире — как в спорте, так и в жизни.

Но и это еще не все.

Только представьте, каково ощутить себя более сильным, быстрым, мобильным, энергичным, изобретательным, терпеливым, ловким и выносливым *одновременно* — словом, быть гиперфункциональным!

При этом все необходимые для этого методики уже разработаны — нужно просто знать, где искать.

Зачем же вам это нужно? Неужели настолько важно уметь спокойно сидеть на корточках? Как по мне, этот навык *не менее* полезен, чем умение присесть с 200 кг на плечах. Кроме того, прокачивая свое тело и мозг по всем направлениям, вы расширяете круг своих возможностей. Если вы стремитесь изменить свою жизнь к лучшему, не спрашивайте, что нужно для этого *сделать*. Спрашивайте, кем вам нужно *стать*.

ГЛАВА 1

Почему обычных тренировок недостаточно

Человеческое тело обладает едва ли не безграничным потенциалом к приспособливанию и улучшению характеристик¹, однако большинство из нас и близко его не раскрывают. Нас сдерживают рамки классических тренировок, призванных нарастить красивые мускулы или увеличить силу при помощи нескольких упражнений, а иногда вообще направленных исключительно на внешний вид. Из-за этого мы обречены на неполноценную жизнь.

Чтобы это исправить, необходим принципиально новый тип тренировок.

Большинство из тех, кто «занимается спортом», следуют программам, нацеленным на улучшение внешнего вида, и не заботятся о своей мобильности. Такие люди качают перед зеркалом грудь и пресс, игнорируя не столь популярные косые, зубчатые мышцы или мышцу, выпрямляющую позвоночник. Какое-то время они выглядят привлекательно, но потом все больше костенеют и испытывают боли. Разве это круто?

¹ Здесь и в подобных контекстах под телом я подразумеваю не только тело, но и мозг.

Другие занимаются, чтобы вернуть здоровье: восстановиться после травмы или побороть симптомы старения, неправильного питания и сидячего образа жизни. Так или иначе, это не тренировки, это реабилитация. С ними мы можем вернуться в норму, но не более того. Зачем довольствоваться столь малым?

Исключение составляют профессиональные спортсмены — спринтеры, бойцы ММА, скалолазы, пловцы и все остальные тренируются, чтобы стать лучшими в конкретном виде спорта. Для этого они отрабатывают конкретные навыки и умения. С точки зрения результата это разумно, но о таких понятиях, как направленность и эффект интерференции, мы поговорим позже. Для обывателя же это не слишком логично — даже многим спортсменам не помешало бы разнообразить тренировочный режим.

Почему же столь многие из тех, кто нацелен не только на внешний вид и минимальное здоровье, фокусируются на столь узком круге упражнений? Почему они тренируются *исключительно* как пауэрлифтеры, марафонцы или триатлеты? Каждый из этих методов имеет свою специализацию и, как следствие, влечет ограниченность результатов.

Для большинства из нас лучше быть универсалами — обладать всеми необходимыми физическими и умственными качествами, будучи готовыми к любым, самым непредсказуемым испытаниям. Если вы тренируетесь, чтобы стать лучше, почему не попытаться развить каждую из своих сторон?

Я считаю, что любой из нас должен стремиться максимально укрепить свое физическое и психологическое состояние. Мы должны работать над скоростью, мышлением, мобильностью, активностью, силой, концентрацией и вниманием.

Умение выжать как можно больший вес не слишком полезно в жизни — в отличие от *общей крутизны!*

В своей книге я расскажу, какие тренировки помогут вам добиться этой скромной цели и пойти еще дальше¹. Для этого мы рассмотрим идеи из множества спортивных дисциплин, военных культур, новейших исследований. Мы обсудим силовые и беговые тренировки, титанов прошлого, йогу, гимнастические упражнения, медитацию, обучение самураев, калистенику, бодибилдинг, пауэрлифтинг, умения боевых монахов, единоборства, паркур, армейские тренировки, уличные тренировки, русские силовые тренировки, ноотропы, потоковые состояния, спортивную психологию и многое другое. Мы разберем с научной точки зрения вопросы гипертрофии², прироста силы, ловкости и скорости, а также последние веяния, касающиеся интеллекта, концентрации и памяти.

Затем мы возьмем все лучшее и попробуем скомпилировать уникальную тренировочную систему, которая принесет вам много радости. Систему, с которой вы почувствуете себя так хорошо, как и представить не могли³.

Доверьтесь данной стратегии, и вы сможете ходить на руках, выжимать два своих веса, фокусироваться подобно лазеру и светиться изнутри при каждом пробуждении. А если вдруг не сможете, то наше путешествие все равно не оставит вас равнодушным.

Вот что такое *гиперфункциональный тренинг*.

КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ ОГРАНИЧИВАЕТ НАШ ПОТЕНЦИАЛ

К сожалению, многие из нас начинают не с нуля, а с *отрицательных* значений.

Мы жертвы современного образа жизни. Наши тела эволюционно не приспособлены к тяготам, которые мы на них возлагаем. Мы чересчур напряжены, вечно устаем и постоянно испытываем боль. Не будет преувеличением сказать, что привычный распорядок сокращает

¹ Вы угадали: это отсылка к аниме Dragon Ball Z.

² Увеличение объема мышц.

³ И «хорошо» — это слабо сказано!

продолжительность нашей жизни, делая нас мишенью для самых разных болезней, нисколько не тревоживших наших предков.

Представим типичный день обычного человека. Назовем его Хэнк. Хэнк — мужчина средних лет ростом под метр восемьдесят, работающий в офисе. Он любит читать и смотреть старые ситкомы. У него два с половиной ребенка и любящая супруга. У него просматривается солидный животик, а остатки здоровья медленно тают в рутине.

Все начинается с будильника, который выдергивает Хэнка из глубокого сна. Шок от пробуждения провоцирует выброс адреналина и кортизола — Хэнк полон нервов и тревоги с самого утра. Вероятнее всего, поспал он часов шесть, не больше. Из-за этого (и резкого подъема) он проведет следующий час в состоянии инерции сна¹, словно зомби.

Чтобы проснуться, Хэнк вливает в себя огромную чашку кофе. Кофеин наносит мощный удар организму, блокируя аденозиновые рецепторы для маскировки усталости и провоцируя выделение возбуждающих нейромедиаторов. С точки зрения физиологии мы пьем жидкий стресс²!

Расправившись с завтраком, состоящим из пустых калорий и простых углеводов (а значит, обладающим почти нулевой пищевой ценностью — чувство насыщения скоро уйдет), Хэнк идет на работу. Вы замечали, что быстро шагающие в нашу сторону незнакомцы инстинктивно вызывают в нас страх? Толкотня в уличной толпе еще больше усугубляет тревожность Хэнка — он заведен, обессилен и истощен.

В офисе Хэнк просидит восемь часов кряду. Тем самым он ежедневно сокращает продолжительность своей жизни, ведь его сердце слабеет от недостатка движения³. Долгое сидение приводит и к другим изменениям в его теле. Ахилловы сухожилия становятся короче,

¹ Чувство затуманенности и дезориентации, испытываемое после пробуждения.

² Должен признаться, что я и сам люблю кофе, пожалуй, даже слишком. Не повторяйте моих ошибок!

³ Rebecca Seguin, PhD, CSCS et al. (2013), Sedentary Behavior and Mortality in Older Women. *American Journal of Preventative Medicine*. 46(2):122–135.

а ягодичные мышцы слабее. Сгибатели бедра, в частности, соединяющие низ спины с бедром поясничные мышцы, также страдают от напряжения.

Из-за этого в поясничном отделе возникает нешуточный дискомфорт. Хэнк об этом не подозревает, но именно поэтому с утра он первым делом хватается за поясницу. Знакомая история?

Из-за необходимости непрерывно тянуть руки вперед плечи Хэнка округлились и сгорбились (это называется кифозом), а грудь сдавлена. Еще он начал замечать, что у него вечно затекает шея — немудрено, если целыми днями тарашиться в экран под углом. Заглянув в будущее, Хэнк мог бы увидеть, что уже через год ему потребуется больничный из-за хронической травмы от постоянных нагрузок на кисти и пальцы.

Хэнк с утра до вечера переживает из-за дедлайнов, неприятных звонков и проблемных коллег. Реакция на стресс, «бей или беги», всегда где-то рядом. Этот механизм призван отвечать на физическую угрозу либо при помощи схватки, либо при помощи побега. Поэтому он провоцирует следующие физиологические процессы:

- Учащение сердцебиения
- Повышение вязкости крови (чтобы кровь быстрее сворачивалась в случае травмы)
- Тревожность
- Повышенная чувствительность
- Напряжение в мышцах
- Туннельное зрение

Кровь приливает к мышцам и мозгу, откладывая в сторону менее критичные задачи вроде пищеварения и поддержки иммунитета. Это имеет смысл, если вам действительно нужно сразиться со львом. Но ведь в офисе Хэнка никаких львов нет, равно как

и в вашем¹. Так как эта напасть не прекращается неделями и месяцами, Хэнк рискует серьезно заболеть из-за подавления ключевых систем организма.

Работа держит Хэнка в напряжении, но напряжение это абсолютно бесполезно. Видите ли, Хэнк уже пять лет как застрял на одной и той же должности в одной и той же компании. В общем, его положение не меняется во всех смыслах слова.

МОЗГ — ОБУЧАЕМАЯ МАШИНА

Так происходит ухудшение психического здоровья и снижение интеллекта нашего героя. Мозг — по-настоящему обучаемая машина. Так уж он устроен, и он *обожает* учиться. Главная причина, по которой мы любим играть, — возможность учиться, получая удовольствие в ходе цикла обратной связи. Об этом мы поговорим чуть дальше, а пока отметим, что мозг умеет обучаться и реагировать на стимулы благодаря так называемой нейропластичности. Данный термин обозначает способность мозга расти и менять форму под действием вводных данных и тренировок — совсем как мышца. За этот процесс отвечает ряд гормонов и нейромедиаторов, таких как нейротрофический фактор мозга (BDNF), дофамин и фактор роста нервов. Чем больше вы учитесь, тем больше этих соединений производит мозг. *Прекращая* обучаться новому, вы останавливаете их производство и в нужный момент уже *не сможете* потреблять нужную информацию.

Совсем неудивительно, что Хэнк, катающийся по одному и тому же маршруту, выполняющий одни и те же монотонные задачи и смотрящий по телевизору одну и ту же дребедень, не может добиться от своего мозга того же выхлопа, что и в молодости. А поскольку дофамин влияет еще и на внимание и концентрацию, страдают общая мотивация, восприимчивость и работа мозга в целом.

¹ Если в ваш офис все же пробрался лев, немедленно пожалуйте в отдел кадров!