

ДЕСЯТИЛЕТИЕ ПО WESTSIDE

В. LILLY



Я чувствую, что уже давно должен был написать эту статью.

Одно можно сказать наверняка: метод Westside был объектом пристального внимания с самого своего появления. Но за последние несколько лет, когда маятник качнулся в сторону безэкипировочного пауэрлифтинга, кажется, что это внимание только усилилось. И оно не ослабевает, потому что создатель метода не дает никаких извинений за свои убеждения или принципы (среди прочих причин).

И он не должен этого делать.

Интернет беспощаден, независимо от фактов. Луи Симмонс придумал метод Westside с одной целью: он хотел создать метод, основанный на научных принципах, которые обеспечили бы непрерывный прогресс спортсменам, независимо от вида спорта. Нравится вам это или нет, но зал Westside и метод Westside существуют. Это моя история об использовании метода, и попытка объяснить, почему это работает на одних, и не работает на других.

НАЧАЛО

Я начал заниматься пауэрлифтингом в 18 лет и вскоре после этого начал соревноваться без экипировки. Я выбрал соревнования NASA, потому что они проводились недалеко, были хорошо организованы, и на них было весело. После пары соревнований, я встретил нескольких парней в спортзале в городе, которые тренировались по Westside, и в 20 лет я был очень заинтригован всеми этими брусками, цепями, и жгутами, которые они использовали. Я начал тренироваться с ними с использованием многослойной экипировки, и очень скоро мне стало ясно: этот метод порождал соперничество. Каждую неделю, изо дня в день, мы соревновались друг с

другом, буквально выцарапывая победу – тренировочная атмосфера бурлила, как в скороварке. Нечего и говорить, я был пленён..

В течение года я добавил более 100 фунтов к общей соревновательной сумме, и ещё больше к результату в спортзале. Я был очень, очень силен, и постоянно прогрессировал. Так продолжалось много лет, и я никогда не забуду сумму 2000 фунтов (750/550/700) в категории 242 в многослое, которую собрал на соревнованиях в Кентукки в марте 2009.

Это был прорыв, даже несмотря на то, что я использовал всего пять попыток из девяти. На этих соревнованиях я поднял сумму, которой можно было гордиться. Я помню, что сразу после этих соревнований я набрался храбрости позвонить Луи, и он дал мне несколько советов и указаний на следующий цикл. Он объяснил, что некоторые «фишки», про которые мы думали, что это Westside, на самом деле не были им (я к этому ещё вернусь), и разъяснил мне некоторые нюансы. Он даже пригласил меня посещать его зал. После разговора с одним из величайших умов силового спорта у меня было такое чувство, что я нахожусь на вершине мира. Мало того, что он был вежлив, но он практически полностью изложил мне по телефону 10-недельный тренировочный цикл.

РАБОТА С ЛУИ

Шли недели, мы периодически созванивались, и я нацелился на Powerstation Pro-AM в августе 2009. Это были самые крупные соревнования года, и я вложил в них сердце и душу. Я завесился 265 фунтов – на 20 фунтов больше, чем на прошлых соревнованиях. Результат в приседаниях вырос до 900, жиме лёжа до 600, и я опустил 705 фунтов в тяге до команды, однако успешно справился с 650.

Итак, за 5 месяцев под руководством Луи я дошёл с 2000 до 2150 (фактически до 2205). Мы поговорили с Луи на соревнованиях, и он объяснил мне, что при моём росте я должен быть крупнее, и что на следующих соревнованиях в декабре я должен весить 275 фунтов или больше.

[Brandon Lilly на SPF PRO/AM 2009](#)

Декабрь наступил, и снова под руководством Луи я собрал 2325, всего через 4 месяца. Это были отличные во всех отношениях соревнования. Я взвесился в 275, присел 950, пожал 650 и потянул 725. Все подъёмы дались мне очень легко, а успех только придал мне ещё больше энтузиазма. На следующий день Луи Симмонс пригласил меня приехать в Колумбус, Огайо и тренироваться под его присмотром. Мой тренировочный партнёр, Джейк Андерсон, собрал 2350 фунтов, и получил такое же приглашение. Джейк поехал туда в марте, а я сделал это в мае.

[Brandon Lilly на SPF Cell Block Classic 2009](#)

ПУТЬ К WESTSIDE

Люди не могут понять, как несколько месяцев, прошедших между приглашением и переездом в Колумбус, мы выезжали из Береа, Кентукки в 2:30 утра, встречались с Луи в 6:00 у Боба Эванса, завтракали, разговаривали, а в 8:00 начинали тренировку. Мы рвали задницы до 10:30, снова ели и возвращались домой, чтобы к 15:00 попасть на работу.

Я не буду рассказывать, чем мне пришлось пожертвовать ради того, чтобы осуществить свою мечту тренироваться в Westside и стать лучшим лифтером, чем я был. Я был настолько целеустремлен и сосредоточен, что это поглощало меня полностью, но чтобы достичь вершины, это просто необходимо.. Быть всецело преданным своему ремеслу.

Как только я начал заниматься в Westside, вне зала моя жизнь напоминала американские горки, и это несомненно отражалось на моих тренировках, но в течение года мне всё-таки удалось увеличить сумму с 2325 фунтов до 2500 фунтов. Мой лучший результат в приседаниях составил 1005 фунтов, 810 в жиме лёжа и 755 фунтов в становой тяге. За 24 месяца я добавил к своей сумме 500 фунтов.

[Brandon Lilly на SPF LUKE EDWARDS BENEFIT 2010](#)

Это приводит меня к теме моей статьи.

Я тренировался в Westside в течение 24 месяцев по методу, придуманному Луи, и получил огромную прибавку.

500 фунтов.

Следующие 8 лет я тренировался «в духе» Westside. Мы не пользовались доступной информацией, мы думали только про ящики, бруски, цепи, и думали, что занимаемся по методу Westside. Это то же самое, что бросать баскетбольный мяч в футбольные ворота, и говорить, что это игра в баскетбол. Мы неправильно понимали метод, поэтому неправильно его применяли, и поэтому мы не в состоянии оценить те успехи, которых вполне можно было достичь под грамотным руководством. Именно поэтому я в конце концов ушёл от данной системы. У меня было несколько неприятных моментов, потому что я опрометчиво тренировался, я пытался управлять системой, которая очень хорошо работала на мне, но я восстал против неё. В то время как я нашёл для себя хороший вариант тренировок, я **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** делал огромные успехи, правильно занимаясь по Westside.

Если вы хотите использовать схему Westside, я должен рассказать здесь о некоторых вещах, которые помогут.

ЛИЧНЫЙ РЕКОРД ПРЕВЫШЕ ВСЕГО

Я часто говорил о том, что это типично американский способ хотеть больше и быть лучшим везде и во всём. «Убей или будешь убит», как классно сказал Луи. Когда вы находитесь в Westside, Луи или один из ваших

товарищей по команде контролируют каждое отдельное повторение. Это единственный способ изучить правильную технику подъёма.

Мне повезло тренироваться с Дэйвом Хоффом, который по моему мнению является одним из величайших среди ныне живущих лифтеров. Он учил меня думать как чемпион, и он подбадривал меня каждый день. Однако Дэйв был непреклонен в вопросах хорошей техники... Я помню дни, когда устанавливал в спортзале личные рекорды, а он смотрел на меня и говорил, что это было ужасно, и на другое рассчитывать не приходилось.

Это одна из ловушек, в которую попадают лифтеры на пути к личным рекордам, это то, что они упускают из виду, это то, что приведёт их к вершине. Техника. Я постоянно видел это на Youtube «чутко недосел, но это был рекорд!!» или, «выглядит дерьмово, но это был рекорд!!».

Вот вопрос для вас: «Вы хотите установить следующий личный рекорд с правильной техникой? А следующий? И ещё один»? Хватит превозносить корявую технику только из-за того, что вы добавили 5 фунтов. Много раз я поднимал более лёгкие веса и делал с ними «двойки», «тройки», но с хорошей техникой, хотя мог установить новый рекорд, но с техническими погрешностями.

Вы знаете, почему у лучших из лучших это выглядит легко? Потому что их техника совершенна. Подумайте о технике в другом виде спорта, например, в стрельбе из лука... Нужно попасть в центр мишени, и для этого необходимо иметь острое зрение и отточенную технику. Конечно, я допускаю, что «на дурака» в центр мишени разок можно попасть, но лучшие лучники попадают в центр неоднократно, потому что их техника безупречна. То же самое должно относиться и к подъёму тяжестей, я утверждаю, что вы никогда не достигнете своего истинного максимума без ОТЛИЧНОЙ техники. Поэтому в следующий раз, когда ваше эго будет требовать перехода на новый уровень, заткните его и поймите, что личный рекорд – это круто, но не за счёт нарушений техники.

ПРИСЕДАНИЯ НА ЯЩИК

Часто обсуждаемая тема. Как лучше их использовать?

Я полагаю, что приседания на ящик МОГУТ иметь огромный перенос на приседания, и могут играть роль в обучении технике в тренировках новичков, а также в восстановлении травмированных лифтеров. Основная проблема, с которой я столкнулся, и которую я вижу, когда посещаю спортзалы, где используются ящики, в том, что люди искажают движение. Они шлёпаются на коробку, раскачиваются назад, чтобы увеличить импульс, они устанавливают коробку слишком высоко, и этот список можно продолжать бесконечно.

Одно решение, к которому я пришёл, и которое помогло многим лифтерам, сначала делать предписанные приседания на ящик, а после этого, в качестве второстепенного движения, сделать обычные приседания, чтобы закрепить соревновательное движение после полученного воздействия от ящика. Я действительно стал хорошим приседающим на ящик, но был не в состоянии

перенести эту силу на свои обычные приседания. Я садился слишком назад, как будто хотел получить импульс, как при вставании с коробки.

Правило номер один для любого лифтера должно состоять в том, чтобы отдавать приоритет специфическому для спорта движению, т.е., если вы хотите присесть на ящик, убедитесь, что это не продиктовано вашим эго. Ваша техника должна быть не только совершенной, она должна иметь перенос и на ваши обычные приседания.

ЖГУТЫ И ЦЕПИ

Это самая большая ошибка, сделанная людьми, утверждающими, что они занимаются по Westside. Они очень верят в то, что если время от времени добавляют жгуты или цепи к штанге, то это Westside. Однако у Луи есть очень подробное описание количества нагрузки, которая должна быть добавлена относительно веса штанги, с точными процентами и указаниями.

Многие лифтеры никак не рассчитывают количество дополнительной нагрузки – они просто добавляют жгуты или цепи к весу штанги «на глаз». Это вообще неправильно, и это хороший способ испортить тренировки или получить травму. Я всегда подчеркиваю, что если вы собираетесь следовать методике, вы должны понять методику, иначе это превратится во что-то другое. И это может быть опасно. Я вижу, как много тренеров игнорируют предупреждения и беспорядочно добавляют сопротивление начинающим, вводя ненужные переменные в их тренировки в то время, когда они только должны изучать основы.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ГРИФЫ

На рынке существует огромное многообразие специальных грифов, и некоторые из них очень полезны. Однако слишком много лифтеров, тренирующихся по методу Westside, становятся специалистами по специальным грифам и забывают о соревновательных подъемах. Опять же, это не недостаток метода, а скорее недостаток (а иногда эго) лифтера, который сосредотачивается или делает акцент не на соревновательных подъемах, а на подъемах со специальными грифами.

Нет ничего важнее, чем специфические для вида спорта тренировки.

Соревновательные подъемы крайне важны, но если специальный гриф используется для увеличения основного подъема, тогда он должен использоваться. Я также думаю, что слишком много людей заиклены на идее, что метод Westside – это только про максимумы.

На минуту задумайтесь. Если ваше слабое место, например, округление спины в приседаниях, какой смысл использовать безопасный гриф, выходя с ним на максимум? Имеет смысл использовать этот специальный гриф во второстепенном упражнении в диапазоне 6-12 повторений, чтобы получить гипертрофию, которая укрепит слабое место и лифтер сможет применить эту силу в основном подъеме.

Я был очень зациклен личными рекордами с безопасным грифом, и это имело не очень хороший отклик. Только сбросив вес и используя правильную технику в каждом повторении, я понял, насколько важны специальные грифы и упражнения с ними.

ДНИ СКОРОСТИ

Это один из наиболее злоупотребляемых методов Westside.

Я помню тренировки с Дэйвом Хоффом по воскресеньям, когда мы тренировали скоростной жим; когда приезжали посетители, они обычно использовали больший вес, чем мы. Было интересно (даже приятно) за этим наблюдать, потому что в то время у Дэйва был результат 860 фунтов в майке, а у меня 810, но эти лифтеры обычно имели результат в пределах 600 фунтов.

Мы действительно поднимали штангу так быстро, как могли, в то время как их дни скорости больше походили на повторное усилие, а в некоторых случаях даже на тренировку МУ. Если цель тренировки – максимальное усилие, то она и должна быть такой, но если цель тренировки состоит в подъёме штанги с максимальной скоростью, то должны использоваться более лёгкие проценты, без всяких вольностей.

Фактически, основные движения метода Westside основаны на научных процентах Луи, и по моему мнению, они не должны корректироваться. Экспериментируйте в дополнительной работе, но основные движения выполняйте так, как положено. Люди реально злоупотребляют методом, особенно динамическим усилием, а затем утверждают, что это не работает.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

По моему мнению, дополнительная работа, это то, что сделает вас чемпионом. Понимание своего тела и применение хорошо продуманного плана по устранению слабых мест – вот что нужно сделать, чтобы стать лучше.

Слишком много парней делают ошибку, выполняя основной подъём всеми возможными способами, обычно прогресс быстро замедляется. Но что важнее всего, это продолжать совершенствоваться, когда достигли высокого уровня. Если тяжёлая дополнительная работа помогает вам в этом, продолжайте совершенствоваться. Как я упоминал выше, чтобы укрепить слабую область, нужно укрепить определённые мышцы, и это достигается увеличением гипертрофии. В то время как 700-фунтовый гуд монинг может быть для кого-то полезен, я утверждаю, что выполнение гуд монингов с весом 400 фунтов в подходах по 8, с постепенным ростом веса до 500 фунтов по 8, даст гораздо больше для роста соревновательного результата, чем пустая трата времени в попытках увеличить 700-фунтовый максимум до 705.

Опять-таки, это всего лишь мои наблюдения.

Обратные гиперэкстензии и GHR это очень хорошие средства для атлетов, но слишком часто люди или делают гиперэкстензии и не получают от них никакого эффекта, или отсасывают в GHR. Действенность любого метода

основывается на правильной технике, и простое выполнение упражнений не имеет смысла. Вы должны посвятить всё своё внимание деталям, чтобы иметь надежду стать одним из лучших в мире.

Кроме того, я знаю, что время от времени Луи заявлял, что для того, чтобы стать великим лифтером, необязательно качать бицепсы и квадрицепсы, но я считаю, что нужно развивать все мышцы, чтобы быть таким же большим, как и сильным. Конечно, если вы приседаете в широкой позиции, то участие квадрицепсов при этом минимально, но я считаю, что они тоже должны быть массивными. Вспомните старую поговорку: «Цепь прочна настолько, насколько прочно самое слабое её звено».

Я предпочел бы не иметь никаких слабых звеньев.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ СЛОВО

Я думаю, если лифтер хочет попробовать метод Westside, да вообще, любой метод, он должен сначала прочитать о нём всё, что возможно. Разберитесь, что представляет из себя метод.

Нужно также понимать, что Луи написал метод для экипировочного пауэрлифтинга, поэтому, если вы не используете экипировку, его необходимо адаптировать. Я считаю, что это зависит от конкретного человека, но я рекомендую немного снизить долю дополнительного сопротивления и убрать приседания на ящик за месяц до соревнований. Это сказал не Луи, это говорю я, потому что знаю людей, которые не используют экипировку, но успешно тренируются по методу Westside, и я разделяю их мнение.

Наконец, вспоминая свой 10-летний опыт тренировок по методу Луи, любая ошибка происходила из-за недоработок. Сам по себе метод чрезвычайно прост и эффективен. Однако может понадобиться время, чтобы разобраться со всеми этими цепями и жгутами, но если вы посвятите себя и всё своё время в спортзале этому методу, то нет абсолютно никаких причин, по которым он не будет работать.

Без метода, моих тренировок в Westside, без помощи Луи, я никогда не реализовал бы свой потенциал.

Луи всегда говорил мне, что я могу стать великим, если буду упорно трудиться, и он верил в меня до такой степени, что дал мне шанс тренироваться в его спортзале. Иногда нам нужно поверить в самих себя, прежде чем начать что-то делать в первый раз.