

**Реферат по физической культуре**

Тренировки Чарльза Бронсона

«»

Ученик: Авдофий Инеград Павлович  
inegrad@gmail.com

# Введение

Британский заключенный Чарльз Сальвадор (более известный как Чарльз Бронсон) отбывает наказание с 1974 года. За десять лет, проведенных в тюрьме, Бронсон стал фанатиком фитнеса. Программа обучения в нем работает, только несколько с другой стороны и использовать вес тела и несколько посторонних объекта.

Экстремальный режим дал ему почти сверхчеловеческую силу: он сказал, что может сделать 172 отжимания за 60 секунд, в одиночку поднять бильярдный стол и голыми руками откинуть дверь стальной тюремной камеры. Он записал большое количество тюремных тренировок, а также установил рекорд отжиманий в час: 1727

Бронсон не единственный заключенный, который сумел развить внушительную силу, не имея доступа к спортзалу, питательной пище или пищевым добавкам. Арестанты по всему миру разработали высокоэффективные упражнения, которые они могут выполнять в маленькой камере или на тюремном дворе. Для сильных мужчин, которые попали в тюрьму, речь идет не только об эстетике и личностном развитии - спорт выступает в качестве сдерживающего фактора для атаки и необходим для выживания.

# Преимущества разминок с использованием только веса своего тела

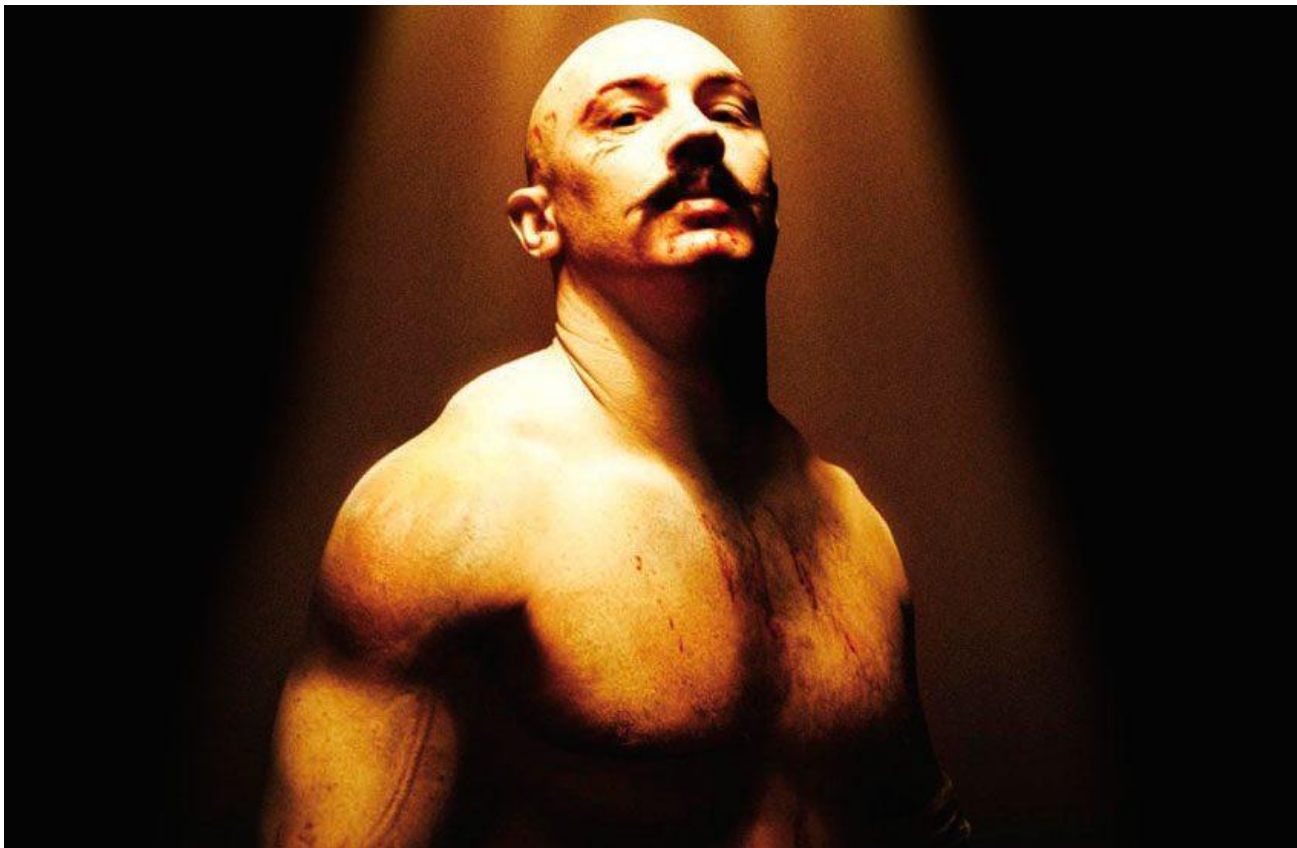
Вы можете делать их в любом месте. У вас нет времени, чтобы посещать спортзал? Вы много путешествуете? Арестованы на 5-10 лет? Вы можете выполнять эту тренировку в любом месте: спальня, кабинет, номер или одиночная камера.

**Это бесплатно.** Нет денег на абонемент в спортзал или на приобретение собственного оборудования? Это не повод, чтобы не заниматься спортом. С помощью нескольких простых упражнений, вы можете потренировать все группы мышц совершенно бесплатно.

**Силовые+кардио упражнения в одной тренировке.** За счет увеличения темпа и уменьшения отдыха между подходами и упражнениями, вы можете увеличить интенсивность тренировки. Такая тренировка займет всего 30 минут.

# Упражнения Чарльза Бронсона

Есть 6 основных упражнений, в которых участвует весь организм. Тем не менее, немного изменив каждое упражнение, вы можете создать более 50 различных упражнений из 6 основных. Если бы вас заперли на всю жизнь, я уверен, что вы могли бы придумать еще 50 вариаций.



# Отжимания

Согласно книге, которую он написал в тюрьме, Бронсон выполняет 2000 отжиманий в день. Если вы начнете делать 10 отжиманий в день, и будете добавлять по 5 ежедневно, чуть более чем за год вы сможете достичь этого уровня.

## Варианты отжиманий

Во время отжиманий задействовано несколько групп мышц, в том числе мышцы грудной клетки, передние дельтовидные мышцы и трицепсы. Физические упражнения можно легко изменить, чтобы увеличить сложность и заставить работать различные группы мышц.

## Узкое / Широкое положение рук

Вы можете задействовать различные группы мышц, просто регулируя расположение ваших рук. В узком положении рук работает трицепс, в то время как более широкое расположение рук развивает мышцы груди.

Индийское отжимание



## Индийское отжимание

Это динамичное движение всего тела, которое развивает силу и гибкость груди, плеч, спины, бедер и трицепсов.

Встаньте в положение стоя, ноги чуть шире, чем на ширине плеч. Наклонитесь и положите руки на пол, оставляя руки и ноги прямыми. Вы должны выглядеть как перевернутая буква «V». Ваши ягодицы - вершина буквы «V», а голова указывает на землю.

Для выполнения индийского отжимания, нужно сделать своего рода парящее движение. Перенесите голову вниз и вперед, сгибая руки в локтях. Когда ваша голова приближается к земле, продолжайте движение туловища вперед, выгибая спину и опуская бедра. Ваши бедра теперь будут рядом с вашими руками. Убедитесь в том, что спина хорошо растягивается. Вернитесь в исходное положение и повторите.

# Отжимание на одной руке



Вы достигнете статуса «зверя режима», когда сможете выполнять отжимания одной рукой.



# Подтягивания

Подтягивание – весьма эффективное упражнение, которое задействует целый ряд групп мышц, в том числе широчайшую мышцу (далее «крыло» мышцы на спине), бицепсы, грудные мышцы и предплечья.

А еще лучше то, что их можно делать в любом месте, где можно висеть. Что делать, если вы в гостинице? Вы можете подтягиваться на дверной раме, если она достаточно широка, хотя, это будет больше походить на подтягивания пальцев.

## Варианты подтягиваний

Так же, как и отжимание, подтягивание можно изменять, чтобы задействовать различные группы мышц или сделать упражнение более трудным.

Выше голову

Перенесите руку в положение «подбородок вверх», и ваш бицепс будет работать больше, а широкие мышцы спины будут работать по-другому.

Подтягивание руками накрест

Одна рука захватывает турник над другой рукой.

# Подтягивание диверсанта

Захватите турник руками с разных сторон. поднимайте голову с одной стороны от турника за одно повторение, а затем с другой стороны турника.

Узкая / Широкая ручка

Вы можете менять ширину захвата, чтобы сосредоточиться на различных группах мышц. Попробуйте делать подтягивания, расположив руки очень близко или так далеко одна от другой, как сможете.

Подтягивания на полотенце

Повесьте два полотенца на турник и захватите по одному в каждую руку.

Подтянитесь. Отлично подходит для развития силы захвата.

Одноручное подтягивание

Вы достигнете статуса «зверя режима», когда сможете выполнить несколько подтягиваний одной рукой.



Подтягивание диверсанта

# Приседания

Приседание – одно из самых основных, но эффективных спортивных движений. В одном упражнении вы прорабатываете ваши квадрицепсы, ягодицы, бедра и внутреннюю поверхность бедер.

## Варианты приседаний

### Приседания заключенного

Эти приседания осуществляются с руками за головой.

### Добавить вес

Если у вас нет доступа к штанге, вы можете найти объекты, которые можно положить себе на плечи или держать перед грудной клеткой. Просто приседайте с подходящим весом.

### Приседания скачками

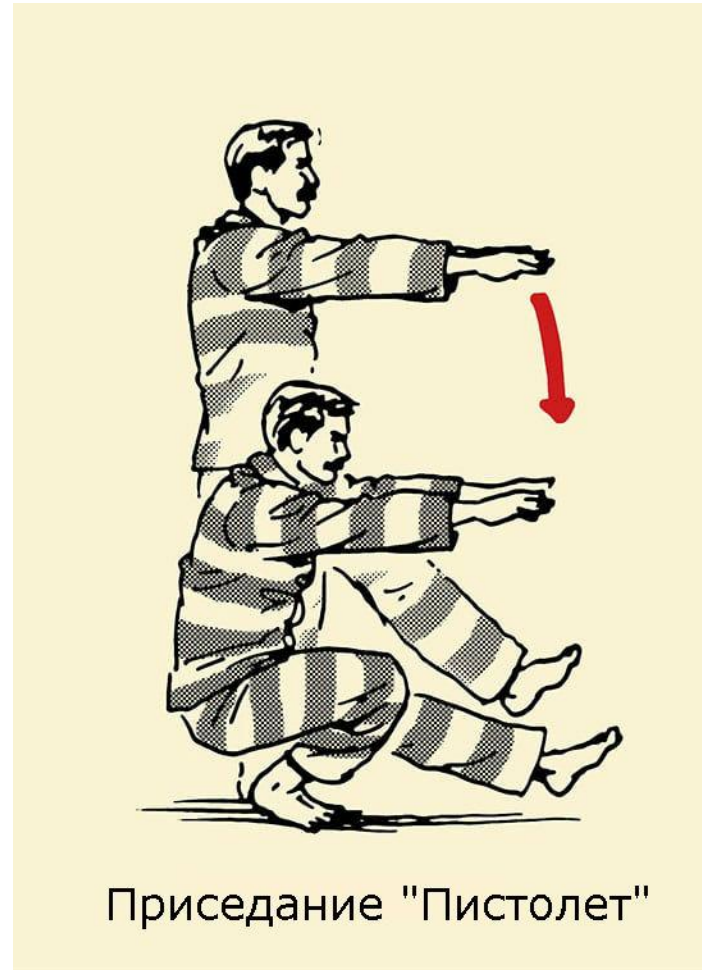
Выполняйте приседание, как обычно, но когда вы достигнете дна, резко выпрыгните, так высоко, как только сможете. Когда ваши ноги опустятся на землю, сразу же погружайтесь в следующее приседание и прыгайте снова.

# Приседание «Пистолет»

Это полный присед на одной ноге. Нога, которая не приседает, выпрямлена вперед, во время упражнения. Когда вы находитесь в нижней части приседа, вы выглядите как пистолет, отсюда и название. У вас может занять несколько месяцев, чтобы сделать это.

Есть целые процедуры, которые помогут вам выполнить этот титанический подвиг, но есть одно упражнение, которое поможет вам непосредственно перейти к приседаниям «пистолет».

Просто поставьте шест или какой-то другой крепкий объект перед собой, и присядьте на одной ноге. Используйте шест, чтобы вытащить себя. В конце концов, вы сможете делать это приседание без вспомогательных приспособлений.



# Погружения



Во время погружений работают трицепсы, грудные мышцы, плечи, предплечья. Заключенные просто ставят руки на стул, а ноги на пол или на кровать.

# Подъем ног вися

Мало того, что качает пресс, косые мышцы, мышцы рёбер, также работают ваши квадрицепсы, бедра, предплечья и мышцы плечь.



# Варианты подъема ног вися

## Подъемы прямых ног

Поднимите прямые ноги, сгибая бедра, пока они не будут полностью согнуты, и колени не будут значительно выше бедер.

## Подъемы ног с согнутыми коленями

Если вы не можете сделать подъемы прямых ног, вы можете изменить их, сгибая колени и поднимая их к груди.

## Полный подъем прямых ног

Сделайте подъем прямых ног, как обычно, но вместо того чтобы останавливаться, когда ваши ноги поднимутся над бедрами, продолжайте упражнение, пока ваши пальцы не коснутся турника.

## Подъем прямых ног с полотенцем

Повесьте два полотенца над перекладиной и возьмите по одному в каждую руку. Выполните подъем прямых ног, держась за полотенца.

## «Стеклоочиститель»

Выполните подъем прямых ног, а когда ваши ноги будут в верхней позиции, напрягите пресс, и поверните ноги в одну сторону. Поверните в другую сторону. Это одно упражнение.

## Подъем прямых ног одной рукой

Вы достигли статуса «зверя режима», если вы можете выполнить несколько одноруких подъемов прямых ног, и удержаться в верхнем положении в течение нескольких секунд.

# Бёрпи

Бёрпи – это упражнение для всего тела. Это простое движение испытывает и ваши силы, и аэробные способности.



## Варианты Бёрпи

Для того, чтобы выполнить базовое Бёрпи, выполните следующие инструкции:

1. Начните в положении приседа, руки на полу перед собой.
2. Перенесите ноги назад в позицию отжимания.
3. Немедленно верните ноги в присед.
4. Прыгните вверх, как можно выше из положения приседа.



# Бёрпи

## Бёрпи с отжиманием

Выполните обычное бёрпи, но после того, как ваши ноги ушли в позицию отжимания, продолжайте и делайте полное отжимание.

## Бёрпи с индийским отжиманием

Вместо простого отжимания, сделайте индийское отжимание.

## Бёрпи + подтягивание

Встаньте под турник так, чтобы вы могли дотянуться до него. Выполните обычное бёрпи, но когда вы подпрыгните, схватитесь за турник и выполните подтягивание. Повторите. Вы это слышали? Это был звук вашей умирающей души.

# Возможная разминка арестанта, комплекс упражнений

## Палуба боли

Возьмите стандартную колоду из 52 карт. Назначте одно из упражнений (или одну из вариаций) для каждой из четырех мастей.

Таким образом, у вас получится что-то вроде:

Трефы: Отжимания

Пики: Подтягивания

Бубны: Приседания

Черви: Подъемы ног вися.

Начните доставать карты. Масть говорит вам, какое упражнение делать, а число указывает на количество повторений.

Закончите комплекс десятью Бёрпи для хорошего настроения.

# Метод Долины Хуарес

Арестанты тюрьмы «Долина Хуарес» в Мексике — одной из самых опасных тюрем в мире — используют следующую схему тренировки. Выберите упражнение. Нужно делать только одно по схеме. Скажем, для примера, можно делать отжимания.

Схема повторов выглядит следующим образом:

Набор 1: 20 повторений

Набор 2: 1 повтор

Набор 3: 19 повторов

Набор 4: 2 повтора

Набор 5: 18 повторов

Набор 6: 3 повтора

Набор 7: 17 повторов

Набор 8: 4 повтора

Набор 9: 16 повторов

Набор 10: 5 повторов

Набор 11: 15 повторов

Набор 12: 6 повторов

Набор 13: 14 повторов

Набор 14: 7 повторов

Набор 15: 13 повторов

Набор 16: 8 повторов

Набор 17: 12 повторов

Набор 18: 9 повторов

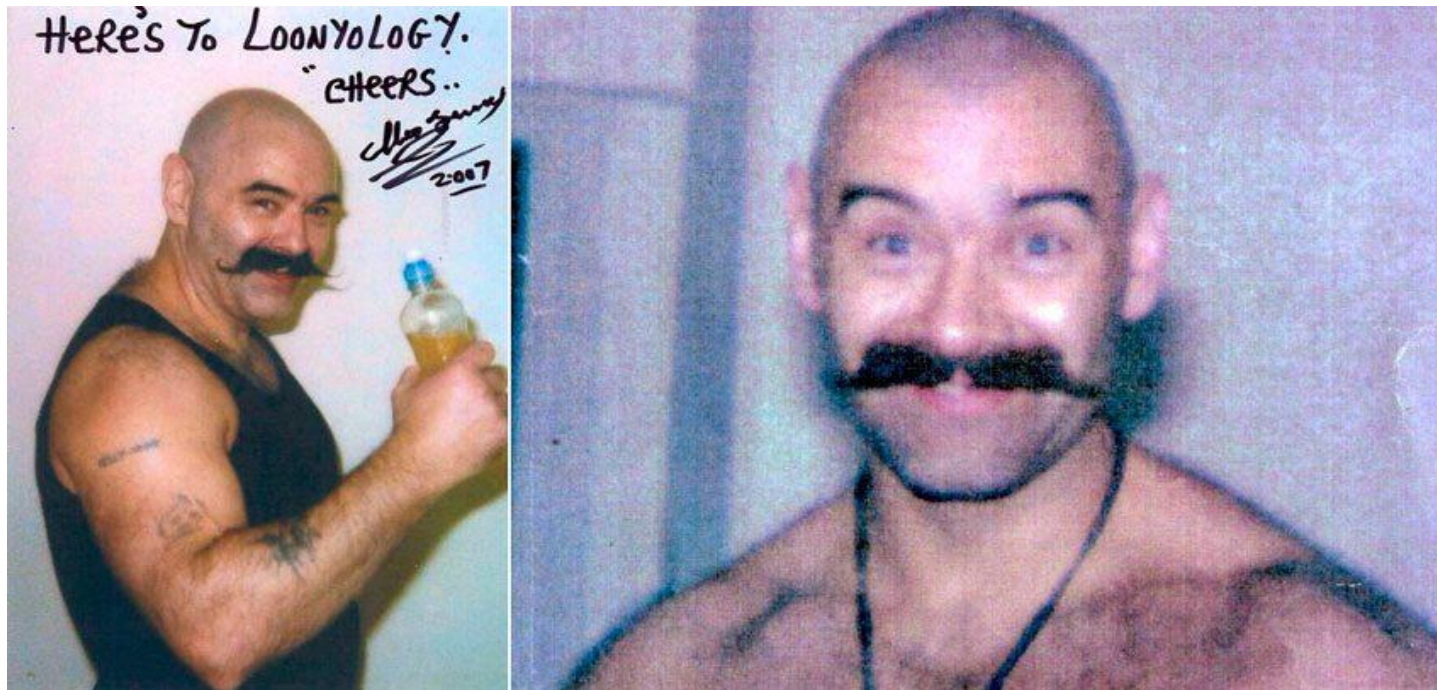
Набор 19: 11 повторов

Набор 20: 10 повторений.

По этой схеме надо сделать 210 повторов.

# Заключение

Как можно заметить, тренироваться можно и без инвентаря даже в родных 4-х стенах. Так что оправдания в духе «Не могу позволить себе спортзал», «Не хочу таскать железо» Чтобы прийти в идеальную форму, тебе нужно только желание, пара метров пространства вокруг и хорошее настроение.



# ИСТОЧНИКИ

<https://www.rulit.me/books/fitness-v-izolyatore-read-415718-1.html>

<https://manofmany.com/lifestyle/fitness/charles-bronsons-ultimate-prison-bodyweight-workout>