

# ДЭЙВ ТЕЙТ

## ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЖИМА ЛЁЖА



**Раздел 1: Плато заёбывает**

**Раздел 2: Лекарство для жима лёжа**

**Раздел 3: Спасение репутации**

**Раздел 4: Что надо знать, если хотите иметь сильный трицепс**

**Раздел 5: Жим лёжа 225 фунтов на разы**

**Раздел 6: 60 советов по жиму лёжа**

**Раздел 7: Слабый дожим**

**Раздел 8: Слабый срыв с груди**

**Раздел 9: Советы по 6 слабым местам**

**Раздел 10: Сила досок**

**Раздел 11: Цепи 101**

**Раздел 12: «Мёртвый» жим**

**Раздел 13: Думаешь, что умеешь жать лёжа?**

**Раздел 14: Обучающие видео от Джей Л Холдсуорта**

**Раздел 15: 12 шагов к большому жиму лёжа**

**Раздел 16: 10 советов по жиму в майке**



## РАЗДЕЛ 1: ПЛАТО ЗАЁБЫВАЕТ

Плато заёбывает, и чем вы сильнее, тем больше вас это расстраивает. Я видел, как плато доводило очень сильных парней до безумия. Они становились одержимыми вплоть до того, чтобы опрометчиво обращаться к некоторым действительно глупым «методам» в надежде на прорыв. И если их абсолютные максимальные усилия не срабатывают, это дерьмо может толкнуть на ещё более уродливый путь.

Эта статья о преодолении плато в жиме лежа. Если ваш жим лёжа не прогрессирует долгое время или не такой, каким он должен быть, тогда она для вас.

В финальной части своей грандиозной серии [«Iron Evolution»](#) я описываю, как лифтер в своём развитии проходит последовательность «Дерьмо – Сосать – Хороший – Великий». Нахлебавшись дерьма, наиболее упорные лифтеры могут стать хорошими в течение пяти лет или около этого. Можно быть лучшим жимовиком в своем спортзале и заслужить массу хвалебных отзывов – но в глобальном смысле ничего из себя не представлять. Прошу прощения, если чей-то авторитет лопнул как мыльный пузырь.

Пройдя путь от Хорошего до Великого лифтера, вы попадёте в элитную компанию. Немногие парни могут сделать это, главным образом потому, что это требует прохода через Мёртвую Зону, тот период, когда абсолютно ничего не «работает», а количество травм (и недовольство) растёт.

Мёртвая Зона может продлиться 10 лет или дольше, и это часто – последняя фаза карьеры лифтера, когда травмы или недовольство заставят их уйти. Звучит иронично, однако отсутствие прогресса (Мёртвая Зона) абсолютно необходимо для успеха, если только вы не являетесь чрезвычайно одаренными.

Это дерьмовое соглашение и оно является односторонним, но это то, что мы подписываем, когда решаем, что хотим быть «серьёзными лифтерами», а не просто «сильными парнями, которые тренируются». Кроме того, если бы стать элитой было так просто, то ничто не помешало бы всем стать такими же, не правда ли?

В этой статье я дам вам некоторые основные, эффективные подсказки, которые помогут улучшить результат в большой тройке лифтерских движений. Возможно, что часть материала вы уже читали раньше, но это не делает его менее ценным. Кроме того, я знаю из сотен обучающих семинаров, что парни, которые говорят, что обладают «нереальной техникой», на самом деле имеют проблемы – и только их это не позволяет им увидеть это.

Итак, начнём с жима лежа. Сделайте все, что я говорю в этой статье, и вы добавите 50 фунтов к своему результату. Стоит попробовать?



### **ДРУГАЯ «БОЛЬШАЯ ТРОЙКА»**

Любая мертвая точка в жиме лёжа, приседаниях, или становой, может быть обусловлена одной из трех причин:

- **Психологические проблемы**
- **Физические проблемы**
- **Технические проблемы**

Как тренер, первая вещь, которую я делаю, это выясняю, какая из этих трех больше всего способствует плато, поскольку это определяет путь, которому нужно следовать. Однако 90% лифтеров думают, что их проблемы являются исключительно физическими. Они задают вопросы типа того: "Какие упражнения я должен сделать, чтобы улучшить дожим?", "Как усилить срыв с груди?" или "Как часто я должен менять свою программу?"

Проблема состоит в том, что примерно 70% мертвых точек связаны с неправильной техникой, 20% являются физическими, а оставшиеся 10% являются психологическими. Таким образом, многие лифтеры в поисках помощи похожи на

собак, обнюхивающих неисправный пожарный гидрант. Я пришел к такому заключению после проведения многочисленных семинаров. На большинстве семинаров я могу помочь почти любому лифтеру побить личный рекорд в тот же самый день. Очевидно, что эти лифтеры не стали сильнее за 8 часов, таким образом, их проблема была или физической, или психологической. И так как большинство психологических проблем не проявляется на семинаре, оставим неправильную технику как главную причину. Однако, для полноты картины, мы рассмотрим все три.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ

Типичный лифтер с психологическими проблемами – бывший культурист. Это парни, которым важно чувствовать, как работают грудные мышцы, которые тренируются вразрез с правильной техникой жима лёжа в пауэрлифтинге. Жим лёжа в пауэрлифтинге требует согласованного усилия всех мышц тела, а не только грудных. Этот факт означает, что мощь трицепса более значима для хорошего жима в пауэрлифтинге, чем раскоченные грудные мышцы. То есть, существуют некие саморегулируемые умственные контрольные точки.

Например, на семинаре некоторые парни говорят: «Я всегда достигаю мертвой точки на четыре дюйма выше груди.»

«Всегда?» – спрашиваю я.

«Да» – отвечают они. – «На четыре дюйма выше груди.»

Я снова переспрашиваю – «Всегда?»

И тогда они начинают понимать. Они сами настраивают себя на ожидание мёртвой точки. Это овладевает их мыслями в течение движения, в то время, когда надо концентрироваться на технике выполнения.

Другие парни являются полной противоположностью. Они заёбывают слишком большим количеством ложной бравады и прочего «ура ура ура» – дерьма.

Разум должен быть чист и не воспринимать ничего, кроме подсказок относительно техники. Если вы будете слишком возбуждены или будете окружены чрезмерно шумными напарниками, то эти важные реплики, вероятно, будут игнорироваться.

Например, когда я наблюдаю выполнение упражнения на YouTube и слышу вопли и заклинания во время выполнения, я уже знаю, что это, скорее всего, будет неудачный или корявый подъём. С другой стороны, если я слышу много реплик типа «Ниже! Ниже! Ниже!» или «Выше живот!» результат обычно намного лучше.

Однако этому подвержены не только новички. Слишком большое возбуждение может заставить даже опытных лифтеров сделать много очевидных ошибок, таких как неправильный хват грифа или неправильная постановка ног.

Что касается нужного уровня возбуждения, у всех он разный. Вы должны найти уровень, который подходит вам, тот, при котором ЦНС не исказит технику.

Однако психологические проблемы не моя специальность. Я не уделяю этому много времени, поскольку для меня они обычно не являются проблемой, и у меня не всегда хватает терпения для них. Думайте, выбирайте умных тренировочных партнеров, и вы достигнете хороших тренировочных результатов.



## **ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ**

Это – огромный пласт. Это – тонна дерьма, чтобы её охватить, и я рассказал все это раньше, в своём [видео](#). Там освещены основные моменты, которые не делают 90% парней в спортзале. Я также предлагаю прочитать эту [статью](#). Она многое значит для меня, потому что это – моя самая первая статья для T-Nation, изданная в 2000. И да, то, что работало 12 лет назад, будет работать и сегодня. И вот главные технические проблемы, которые я вижу, когда парни жалуются на «дерьмовый» жим лежа.

### **1. Отсутствие устойчивости.**

Парень, который просто ложится на скамью и сразу начинает жать, является хреновым жимовиком. Это не бодибилдинг – существует определённая

последовательность действий, которые должны иметь место во время расположения на скамье, прежде чем начать жать. Жим лёжа в пауэрлифтинге – это усилие всего тела, и для эффективного его выполнения необходимо включить в работу нижнюю часть тела, сила должна перейти через таз и туловище в гриф. Единственный способ сделать это без серьёзных потерь энергии – занять устойчивое положение на скамье – ноги упереть в пол, верхнюю часть спины и трапеции прижать к скамье.

Итак, как вы оцениваете устойчивость? Если вы лежите плотно, и я толкаю ваше колено, вы не должны сдвинуться с места. Фактически, как только вы взяли за гриф, я не должен быть в состоянии сдвинуть с места любую часть вашего тела. Вы и гриф должны составлять одно целое.

Сначала нужно почувствовать напряжение в верхней части спины. Большинство парней даже не знают, каково это, вот тест для них:

Лежа на скамейке, ставим ноги наверх и принимаем борцовский мост – поднимаем таз так высоко, насколько это возможно, упиравшись ногами и верхней частью спины в скамейку. Чувствуете напряжение в верхней части спины? Запомните, это тот уровень напряжения верхней части спины, который нужен для стартового положения. Это не будет удобно. Худшая часть жима лёжа – принятие стартового положения, так что придётся поебаться, прежде чем вы научитесь делать это правильно. Хорошая новость, всё это полезно не только для высвобождения большей силы, но и для здоровья плеч.

## **2. Разбалансированность.**

Штанга должна находиться на одной линии с запястьями и локтями. Ошибка номер один, которую я вижу, – запястья, отклонённые назад. Это приводит к высвобождению меньшего количества силы. Исправив это, вы решите кучу проблем. Это не даёт грифу уходить слишком далеко за локти, что превращает жим лёжа в трицепсовые экстензии, или слишком далеко в сторону ног, что приводит к излишнему вращению в плечевых суставах.

## **3. Использование силы ног.**

Многие парни отказываются понимать, насколько это важно. Повторюсь, жим лёжа – движение всем телом, и если вы не используете ноги, вы теряете хуеву тучу силы. Если вы хотите заниматься бодибилдингом, этим чёртовым бодибилдингом – не смешивайте методики, иначе ни в чём не добьётесь серьёзных результатов.



Как это делается? Если ноги находятся перед скамьёй, то толкайте пальцы ног через носки обуви (словно хотите сдвинуться по скамье), прижимая спину к скамейке. Получается, что вы пытаетесь отодвинуть пол от скамейки ногами, прижимая трапеции к скамье.

Если вы предпочитаете подворачивать ноги под себя для высокого моста, попробуйте опустить пятки вниз. При этом задница напрягается, и достигается ещё большее напряжение верхней части спины. Пятки, возможно, не будут полностью прижаты к полу (хотя некоторые федерации требуют этого), помните, что движение ног начинается с опускания пяток вниз.

### **ФИЗИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ**

Это то, как все думают, что сдерживает их. Каково волшебное упражнение, секретный соус, с помощью которого твой уёбищный жим достигнет Большой Кахуны? Чёрт возьми, да вы просто не знаете, как жать. Хватит читать, возвращайтесь в начало к ссылкам на статью и видео (я знаю, что вы их пропустили), а затем прочтите предыдущую часть еще несколько раз. Вот в чём ваша проблема, друзья.

Но на всякий случай я ещё раз расскажу про каждую мёртвую точку:



### 1. Слабый срыв.

**Динамическая работа.** Она помогает всегда. И слабый срыв не является исключением. Включайте по крайней мере один день динамического усилия в неделю.

**Работа с гантелями.** Выполнение подходов жима с относительно тяжёлыми гантелями в 10-15 повторениях также хорошо помогает. Заметьте, что я сказал «относительно тяжёлые» и «10-15 повторений» – это правило. Перерыв между подходами небольшой, для вовлечения в работу новых мышечных волокон. Не работайте слишком тяжело. И не забывайте прижимать локти – то, что это жим гантелями, не означает, что мы теперь занимаемся бодибилдингом.

**Жим с пола.** Штанга останавливается на 1-2 дюйма от груди, и это проблематично, если ты – длиннорукий тощий ублюдок. Делайте работу МУ, в 1-3 повторениях.

**Ультраширокие жимы лежа.** Хват должен быть таким, чтобы указательные пальцы находились на метках грифа. Выполняйте большое число повторений с весом 50% 1ПМ в 5-6 подходах. Для разнообразия можно использовать гантели.

**Жимы в лёгкое касание.** Это великолепное упражнение. Медленно опускайте гриф к животу, касание, и сразу жим вверх!

**Жимы с досок.** Используйте доски и жмите в лёгкое касание, не в отбив. Для парней, которые тренируются одни и не используют досок, мой [магазин](#) имеет в наличии приспособление, называемое «Спасатель плеча». Это – пенопластовая накладка, которая одевается на любой олимпийский гриф для имитации жима с досок.

**Жимы с ограничителей.** Забудьте, что я написал это. Я ненавижу жимы с ограничителей. Их никогда не установишь именно там, где они должны быть, и это было первопричиной многих травм грудной мышцы. Я предпочел бы, чтобы вы делали жим лёжа со штангой, подвешенной на цепях, поскольку это позволяет точнее подобрать необходимую высоту.

## 2. Остановка в середине.

**Динамическая работа.** Вообразите, что я взял очень тонкую доску, зафиксировал её на уровне мёртвой точки и сказал вам медленно жать штангу. Доска, вероятно, прогнулась бы, но осталась неповрежденной. Тогда я говорю вам делать то же самое, но жать во взрывной манере. Штанга пройдёт через доску, сломав её. Теперь мы повторяем сценарий, но будем использовать толстую доску. Если вы будете жать медленно, она не сдвинется с места. Если вы будете жать быстро, то и на этот раз доска не сломается, а сдвинется на несколько дюймов. Это - ваша новая мёртвая точка. Таким образом, динамическая работа позволяет проходить мёртвую точку в середине амплитуды. Это помогает оставаться сильным на протяжении всего подъёма и успешно закончить его.

**Жимы с досок.** Используйте три доски для устранения мёртвой точки в середине амплитуды.



**Наклонный жим лёжа узким хватом.** Наклонная поверхность выключает из работы широчайшие мышцы, заставляя больше сосредотачиваться на трицепсе и плечах. Выполняйте тяжёлые подходы по 3-5 повторений.

**Наклонный жим гантелей.** Работайте в высоком диапазоне повторений (10-15), ладони повернуты внутрь.

**Обратнонаклонные жимы.** Не используйте слишком большой угол наклона скамьи, иначе траектория будет слишком короткой. Не выполняйте повторения в более высокую сторону – я видел слишком много травм из-за этого.

### 3. Слабый дожим.

Добро пожаловать в царство трицепса.

**Жимы с 3-4 досок.** Работаем с малым числом повторений.

**Жима лёжа с высоких ограничителей.** Жим выполняется примерно с той же высоты, как при жиме с 3 досок.

**ЖМ-жим.** Это – чрезвычайно недооцененное упражнение. На YouTube есть много видео, показывающих, как выполняется ЖМ – жим. Изучите их.



**Трицепсовые экстензии.** Их слишком много, чтобы перечислять – трицепсовые экстензии гантелями, трицепсовые экстензии с пола, и т.д. – только не делайте одно и то же на каждой тренировке. Используйте различные варианты, чтобы избежать перетренированности. Как определить, что вы перетренировались? Ведите дневник тренировок. Так, если ваши записи показывают, что после использования какого-то упражнения на 5 неделе результаты стали падать, замените его на упражнение из 4 недели.

### **Устранение слабых мест.**

Как только вы обнаружили свои слабые места, самый умный подход – разделить тренинг на три фазы. В первых двух фазах приоритет остаётся за слабыми местами, оставляя сильные места на втором плане. Так, если вы сосете в дожиме, для первых двух фаз упор делаем на жимы с досок, JM-жимы и экстензии.

В третьей фазе, однако, всё наоборот – делаем упор на сильные стороны. Это помогает сохранить равновесие, предотвращая травмы, в третьей фазе также достигается состояние суперкомпенсации.

Итак, попробуем использовать это.

### **СОЗДАНИЕ СОБСТВЕННОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММЫ.**

Если вы следите за моими статьями, то наверняка знаете, что я очень не люблю писать силовые программы, потому что для одних они могут работать, а для других будут неэффективны. Силовые программы требуют индивидуального подхода, и это становится еще более важным, если вы попадаете в Мёртвую Зону. Здесь я даю лишь общие рекомендации, на основании которых вы можете самостоятельно заниматься. В то же время это не замена хорошему тренеру, который оценивает вашу технику и пишет вам программы, это просто информация, которая поможет понять, почему жим отстаёт. Эта информация актуальна независимо от того, используете вы майку или нет.

### **ДЕНЬ 1 – ДЕНЬ ДИНАМИЧЕСКОГО УСИЛИЯ.**

**Первое упражнение** – Скоростной жим (жим штанги с максимально возможной скоростью).

Сделайте несколько разминочных подходов. Начните с пустого грифа и продолжайте до тех пор, пока не почувствуете себя готовыми к следующему весу. Если вы собираетесь поднимать 185 фунтов, ваша разминка может выглядеть следующим образом:

- 45 фунтов – 4 подхода по 10 повторений
- 95 фунтов – 2 подхода по 5 повторений
- 115 фунтов – 2 подхода по 5 повторений
- 135 фунтов – 2 подхода по 5 повторений
- 145 фунтов – 3 повторения
- 155 фунтов – 3 повторения
- 165 фунтов – 3 повторения
- 175 фунтов – 3 повторения

Я предпочитаю, чтобы любой подход с весом более 30% был ниже по объёму (3–5 повторений), но с большим количеством подходов. Например, мне больше нравится делать 2 подхода по 5 повторений вместо 1 подхода по 10. На это есть несколько причин. Во-первых, легче сосредоточиться и сохранить хорошую технику в 3–5 повторениях, чем в 10. В подходе из 10 повторений техника ломается с каждым повтором, потому что начинается усталость. Так,

если 7 повторений из 10 выполнены с менее оптимальной техникой, вы по существу проводите вдвое больше времени, работая с плохой техникой, хотя могли бы её улучшить. Вторая причина – делая больше разминочных подходов, вы тратите больше времени на принятие исходного положения. Большинство технических проблем – результат неправильного исходного положения, и чем чаще вы будете его практиковать, тем лучше.



Для рабочих подходов я предложил бы четырехнедельную волну:

**Неделя 1:** 10 подходов по 5 повторений 50% 1ПМ, 90 секунд отдыха

**Неделя 2:** 8 подходов по 5 повторений 52% 1ПМ, 60 секунд отдыха

**Неделя 3:** 9 подходов по 3 повторения 54% 1ПМ, 60 секунд отдыха

**Неделя 4:** 8 подходов по 3 повторения 56% 1ПМ, 45 секунд отдыха

**Неделя 5:** Повторяем цикл

Здесь происходит 12%-е увеличение интенсивности с 41%-м уменьшением в рабочей нагрузке.

Существует много вариантов такой волны, которые можно (и нужно) использовать, но эта будет воздействовать лучше всех на большинство читателей.

Для продвинутых лифтеров лучше подойдёт более «плоский» цикл. Т. е., происходит очень небольшое изменение в интенсивности и рабочей нагрузке, но большее количество манипуляций с сопротивлением/грифами (т.е.

используются резиновые жгуты, цепи, толстый гриф, изогнутый гриф, швейцарский гриф и т.д...).

Я знаю, что большинство людей подумает, что это-6%-е увеличение интенсивности. Помните, мы смотрим на увеличение от 50% до 56% - это составляет 12%. ( $56/50=1.12$ )



### **Второе упражнение**

Второе упражнение дня - так называемая дополнительная работа. Это те упражнения, которые помогут вам стать сильнее в жиме лёжа. Обычно они используются в качестве упражнений МУ (во второй день), но могут также использоваться в качестве дополнительных, если варианты ограничены. Например, вы знаете, что если жим с пола увеличивается, то жим лёжа тоже увеличивается. Вторым упражнением в программе должно быть то, которое, как вы знаете (или думаете), влияет на жим с пола. Очевидно, что если в жиме с пола не участвуют ноги, упражнениями, которые влияют на жим с пола, будут такие, которые влияют на среднюю или нижнюю фазы жима. Например: JM-жимы, жимы с низкой доски, жимы гантелей с пола и трицепсовые экстензии.

Дополнительные упражнения выполняют в диапазоне 3-5 тяжёлых повторений в 1-3 подходах и в 4-5 недельных циклах. Обычно эти упражнения делают до тех пор, пока вес (или число повторений) не перестанет увеличиваться, а затем их меняют.

### **Третье упражнение.**

Это то, что я называю вспомогательными упражнениями, т.е. те, которые влияют на дополнительные упражнения. Т.е., если вы знаете, что жим с пола увеличивает жим лёжа и используете жимы гантелей с пола и JM-жимы, чтобы увеличить жим с пола, эти упражнения призваны повлиять на JM-жим и жим гантелей с пола.

Я понимаю, что это начинает немного напрягать. Откуда вы знаете, что от чего увеличивается? Что, черт возьми, влияет на жим гантелей с пола? И что, если я был неправ с самого начала, а жимы гантелей с пола даже не влияют на жим штанги с пола?

Во-первых, поймите, что никакая стандартная программа не вытащит вас из Мёртвой Зоны. Если бы это было так, вы нашли бы решение самостоятельно. Единственный выход – сосредоточить внимание и стать умнее. Вы не можете узнать ответ прямо сейчас, но чем осведомлённее вы становитесь, тем более очевидными становятся ответы.

Во-вторых, т.к. у вас есть право на собственное мнение, можно сказать: «Да пошло оно, это слишком сложно» и просто вернуться к тому, что вы делали прошлые пять лет. Это вам подходит?

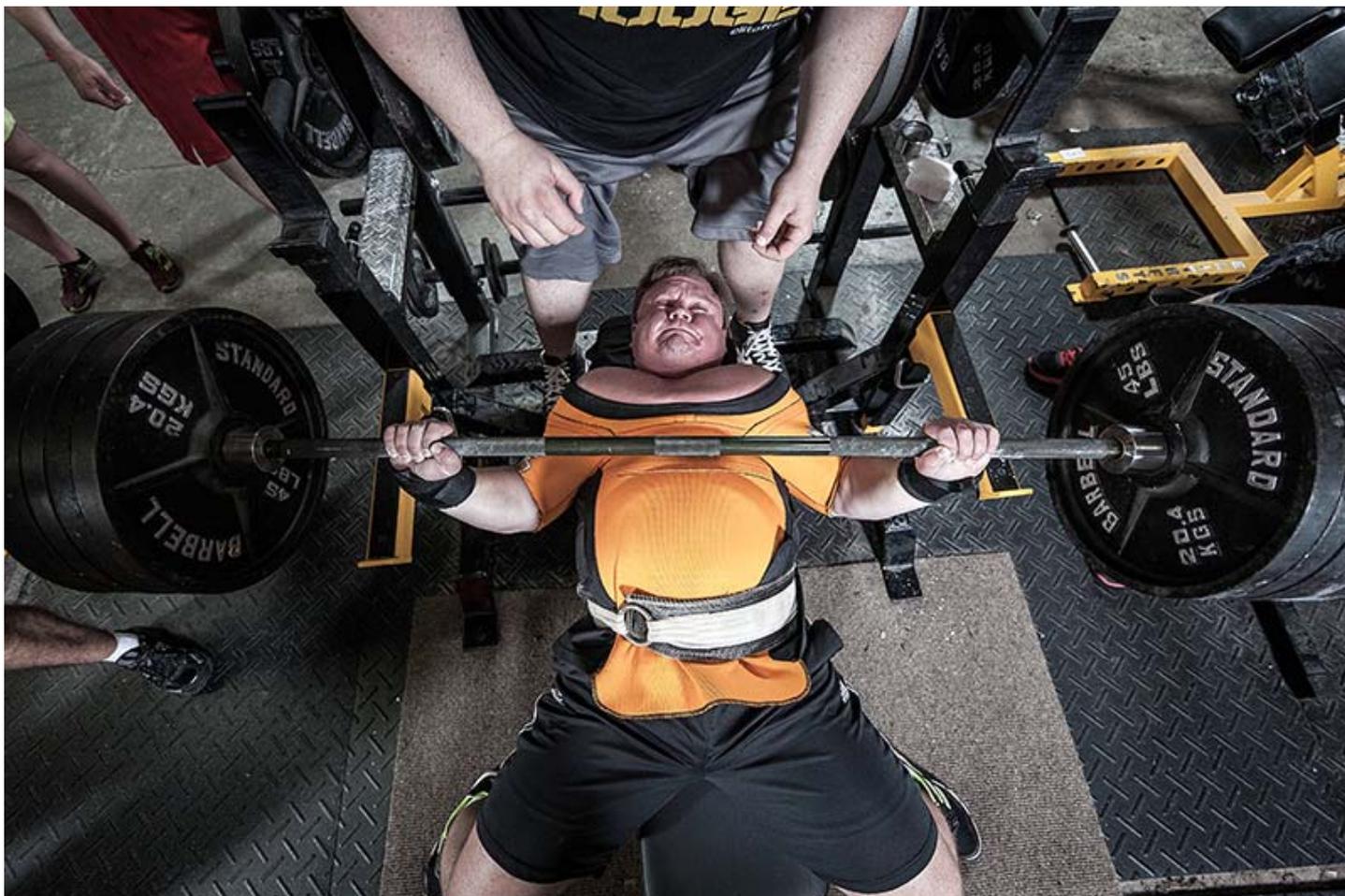
Возвратимся к вспомогательным упражнениям. Как правило, они будут более изолированными, выполняются в диапазоне 8-12 повторений в многократных подходах. Например: тяги к лицу, отжимания, разгибания на блоке и т.д.

### **Четвертое упражнение**

Это все дерьмо, которое нужно делать, чтобы поддержать определенный баланс и стабильность мышц. Например: упражнения на вращательную манжету плеча, работа на широчайшие и работа на задний пучок дельты. Найдите те упражнения, которые имеют большую амплитуду движения, и не беспокойтесь о весе отягощения. Используйте эти упражнения, чтобы изолировать мышцы, которые участвовали в основной тренировке или были проигнорированы. Подходы с высоким числом повторений (15-30) подходят лучше всего.

### **Последние упражнения**

Я называю это свободным временем и обычно укладываюсь в 10-15 или 20 минут, в зависимости от того, сколько осталось до встречи со следующим клиентом. Чем ближе встреча, тем меньше свободного времени. В это время налегке можно сделать что-нибудь, что считаете нужным – не менее 8 повторений.



## **ДЕНЬ 2 – ДЕНЬ МАКСИМАЛЬНОГО УСИЛИЯ.**

### **Первое упражнение**

Выберите упражнение, которое непосредственно влияет на жим лежа, и делайте его в течение 1-3 недель. Чем более вы тренированы, тем чаще нужно его менять. Если вы будете менять его через 3 недели, лучший вариант заключается в том, чтобы в первую неделю прочувствовать движение. Работайте в тяжёлом подходе по 3 повторения, но это не должен быть предельный вес – настолько тяжёлый, пока не почувствуете, что способны сделать ещё только одно повторение, если понадобится. Я называю это **воспринятым максимумом (ВМ)**.

Во вторую неделю как ориентир используйте ВМ с первой недели и возьмите 90% от него для подхода из 1-3 повторений. На сей раз не напрягайте свои яйца, и не делайте больше чем 3 повторения, даже если можете. Кроме того, не делайте дополнительного подхода, если предыдущий вас убил.

В третью неделю сделайте максимальный подход.

Если вы более тренированы и должны менять упражнение каждую неделю, потому что не можете побить свой рекорд две недели подряд, я предлагаю поработать медленно (в стиле, похожем на разминку дня ДУ), и прислушиваться к организму во время разминки.

Если вы чувствуете себя хорошо, попробуйте установить одноповторный рекорд. Если чувствуете, что не готовы, пробуйте установить рекорд из трёх повторений. Если чувствуете себя как кусок дерьма, то меняйте упражнение,

пока ваш результат вообще не упал, или делаете вместо этого больше дополнительной работы.

### **Второе упражнение.**

Так же, как в день ДУ, но с другим упражнением.

### **Третье упражнение**

Так же, как в день ДУ, но с другим упражнением.

### **Четвертое упражнение (и последующие)**

Так же, как в день ДУ, но с другим упражнением(-ями).



### **Последние упражнения**

Так же, как в день ДУ, но с другим упражнением(-ями).

### **ИТОГ**

Я мог бы написать намного больше о плато в жиме лёжа, но в определенный момент общие рекомендации должны уступить место индивидуальному тренингу. Начинать прямо сейчас. Найдите свои слабые места и упражнения, которые вам подходят. Разработайте продуманный план и начинайте тренироваться.

## РАЗДЕЛ 2: ЛЕКАРСТВО ДЛЯ ЖИМА ЛЁЖА

### 6-НЕДЕЛЬНЫЙ КУРС ЛЕЧЕНИЯ ОТ ДЭЙВА ТЕЙТА

НЕЙТ ГРИН

Перевод: [Grenych](#)

Я разговариваю по телефону с Дэйвом Тейтом, специалистом по силовому тренингу из T-NATION. Его голос доносится до меня через маленький динамик. Дэйв говорит немного громче, чем нужно. Но он не в шумном месте; просто Дэйв всегда говорит вызывающе и авторитетно. Я отнес телефон от уха, чтобы не повредить барабанную перепонку.

«Это США» – произнёс Дэйв. «Нравится тебе это или нет, но жим лежа всегда будет здесь самым популярным упражнением. Плохо только, что все в нём отсасывают.»

«Почему все отсасывают?» – спросил я.

«Дай мне любого читателя T-NATION, и я мгновенно увеличу его результат в жиме.»



«Но ты не ответил на мой вопрос...» Но тут до меня дошло, что он только что сказал. «И как ты собираешься это сделать?»

«Если ты дашь мне 6 недель, я помогу ему добавить на штангу несколько фунтов. Он не поверит в это. Я видел парней, которые добавляли по 50 и больше фунтов.»

Я поднёс трубку к уху и стал внимательно слушать. Имея 22-летний опыт в соревновательном пауэрлифтинге, лучший жим 610 фунтов и тысячи силовых атлетов по всему миру, Тейт знает, о чём говорит. Ни за что нельзя пропустить методику лечения, предлагаемую Дэйвом.

«Я слушаю» – сказал я, не показывая заинтересованности.

Дэйв замолчал на минуту, будто раздумывая, что мне рассказывать.

«Окей» – наконец сказал он. – «Я расскажу тебе всё, что знаю...»

### ТЕЙТ ДЕЛАЕТ ЗАЯВЛЕНИЕ.

Упражнение, по которому оценивают силу, во всяком случае, в США – это жим штанги лёжа. Дэйв Тейт считает, что большинство людей делает его неправильно.

«90% всех проблем с силовыми показателями в жиме лежа не связаны со слабыми мышцами» – говорит Дэйв. – «Всё дело в технике. Если парня научить занимать правильное исходное положение на скамье, то его показатели сразу увеличатся. Если ты хочешь делать жим с большим весом и легко проходить мёртвые точки, ты должен каждый раз занимать определенное положение на скамье».

Ключевой момент – это сильное напряжение всего тела, именно от него зависит стабильность. А если не будет стабильности, техника ломается. Тейт называет это положение «плотно сжатым». Ноги подтянуты под тело. Правильное исходное положение необходимо для:

1. Стабильности – она позволит сохранять правильную технику на протяжении всего движения.
2. Выгодных рычагов тела.
3. Уменьшения амплитуды движения штанги.

### **ЧАСТЬ 1: ПОДГОТОВКА**

#### **Шаг 1: Поставь ноги под себя.**

Жим это упражнение, задействующее всё тело. Если твои ноги находятся неизвестно где, а ты просто лежишь на скамье, ты ограничиваешь силу, которую можешь приложить к штанге.

#### **Шаг 2: Сделай прогиб в грудном отделе позвоночника.**

Представь, что к грудной клетке прицеплена верёвка, закреплённая на потолке. Тебе нужно держать грудную клетку как можно выше. Если она опустится во время жима, ты потеряешь стабильность.

#### **Шаг 3: Перенеси вес на трапеции и старайся прижать пятки к полу.**

После того, как ты поставил ноги под себя и сделал прогиб в грудном отделе, сведи лопатки, напряги широчайшие и старайся прижать пятки к полу.



#### **Шаг 4: Сильно сжимай гриф.**

Сильно сжимай гриф. Это позволит включить мышцы предплечий, трицепсы, и направить силу ног и корпуса к штанге. Дэйв проверяет стабильность занятого положения: «Я жду, пока он приготовится, а потом подхожу и несильно толкаю коленом его ноги и торс. Я хочу увидеть, сдвинется ли он с места. Если сдвинется – значит, он не готов к жиму. Если ты хочешь работать с серьезным весом – ты должен неподвижно лежать на скамье».

#### **Шаг 5: Сними (но не поднимай) штангу со стоек.**

Одной из самых главных ошибок при снятии штанги со стоек Дэйв считает попытку приподнять штангу. Если ты это сделаешь, лопатки раздвинутся, и стабильность будет потеряна. После снятия штанги ты не сможешь свести их обратно. Чтобы этого избежать, попроси страхующего помочь снять штангу. Сделай вдох, напряги широчайшие и стягивай её.

Теперь, когда штанга снята, можно начинать жать? Ещё нет.

#### **Шаг 6: Зафиксируй штангу в верхней точке, сохраняя лопатки сведёнными.**

Когда человек снимает штангу со стоек и сразу начинает её опускать, я не понимаю, чем он вообще думает? Это хороший способ выбить себе зубы.

Чтобы приготовить тело к работе, и не обращаться к дантисту, следуйте совету Дейва – после снятия штанги со стоек зафиксируйте её в верхнем положении. Пауза в несколько секунд позволит весу зафиксировать положение твоих локтей и сильнее прижать трапеции к скамье.

У некоторых парней штанга опускается на несколько сантиметров без сгибания рук. Так она ещё лучше фиксирует положение тела.

#### **Шаг 7: Убедись, что всё находится на одной линии.**

Штанга должна находиться на одной линии с кистевыми суставами и предплечьями. Поэтому в жиме тебе нужно опускать штангу по прямой линии – это самое выгодное и кратчайшее расстояние. Удерживая штангу на одной линии с запястьями\предплечьями\локтями, ты предохраняешь кисти от излишнего загибания. Если держать штангу неправильно, вскоре у тебя появится адская боль в кистевых суставах.

Вот теперь ты занял правильное положение и готов к жиму.

### **ЧАСТЬ 2: ОПУСКАНИЕ**

#### **Шаг 1: Согни локти чтобы начать фазу опускания.**

#### **Шаг 2: Прижимай локти по мере опускания штанги к груди.**

Если во время жима ты будешь сильно разводить локти в стороны, ты быстро угробишь свои плечи. Но если ты будешь держать их ближе к телу, трицепс заберет на себя большую часть нагрузки.



### **Шаг 3: Напрягай широчайшие.**

Когда ты напрягаешь широчайшие и держишь грудной отдел прогнутым, создается идеальное положение для жима. Попроси партнера посмотреть на твою технику со стороны. Если твои локти уходят ниже линии скамьи, то на плечевые суставы приходится слишком большая нагрузка, и сила, которую ты можешь приложить, уменьшается. Локти не должны опускаться ниже линии скамьи.

### **Шаг 4: Всегда опускай штангу на одно и то же место на груди.**

Встань и опусти руки. Штангу нужно опускать туда, где находятся твои локти. У большинства парней это низ груди или верхняя часть живота. Если ты всегда будешь опускать штангу в разные места, ты будешь тратить много сил, чтобы вернуться на привычную траекторию движения.

Дэйв предлагает способ проверить, как ты усвоил 4 шаг:

Возьми мел и натри им середину грифа. Сделай несколько повторений и проверь, в каких местах на футболке он отпечатался. Если на футболке одна толстая линия – ты опускаешь штангу правильно. 3 линии означают, что у тебя есть проблемы с опусканием.

**Правило Тейта:** «Пока не научишься опускать штангу на одну точку, не следует повышать вес».

## **ЧАСТЬ 3: ПОДЪЁМ**

### **Шаг 1: Отталкивай себя от штанги, упираясь в скамью.**

Так у тебя получится сильнее прижать трапеции и широчайшие к скамье, что создаст прочную основу для жима. Важный момент: держи взгляд на середине грифа.

«Я видел это так много раз, что мне уже не смешно» – говорит Дэйв. «Когда парень доходит до мёртвой точки, он начинает смотреть на свою слабую руку. Какого чёрта?! Глядя на слабую руку, ты начинаешь думать о том, что не сможешь выжать штангу. И это происходит. Это чисто психологический момент».

Чтобы избавиться от этой привычки, Дэйв рекомендует смотреть в центр грифа на протяжении всего движения, немного приподнимая голову во время опускания.

### **Шаг 2: Выжимай штангу по небольшой дуге в сторону головы.**

Раньше Дэйв считал, что идеальной траекторией движения штанги при подъёме является прямая линия, но пришёл к выводу, что это сильно нагружает плечи. Сейчас он рекомендует выжимать штангу по направлению к стойкам.

Ты должен помнить главное: локти должны находиться на одной линии со штангой. Если локти уходят вперёд к ногам, это означает, что ты делаешь не жим, а трицепсовые экстензии. А если они уходят к голове, то ты будешь делать не жим, а фронтальные подъёмы. При неправильном положении локтей ты не сможешь дожать тяжёлую штангу. Продолжай движение, пока не зафиксируешь штангу в верхней точке. Если ты выжал штангу до верхней точки, поздравляю, можешь положить её на стойки.

Если ты собираешься сделать еще несколько повторений, помни другую **рекомендацию Дэйва**: «Каждый следующий повтор должен быть похож на первый – по технике, по скорости, по всему».

### **6-недельная программа для увеличения результата в жиме.**

Теперь, когда ты узнал, как правильно делать тяжёлый жим, настало время применить знания на практике. Дэйв Тейт написал эту шестинедельную программу специально для T-NATION, основываясь на опыте, который он приобрёл, занимаясь в Westside Barbell в Огайо.

Ты будешь работать над жимом два раза в неделю. Также тебе нужно тренировать нижнюю часть тела один или два раза в неделю, в зависимости от выбранных упражнений.

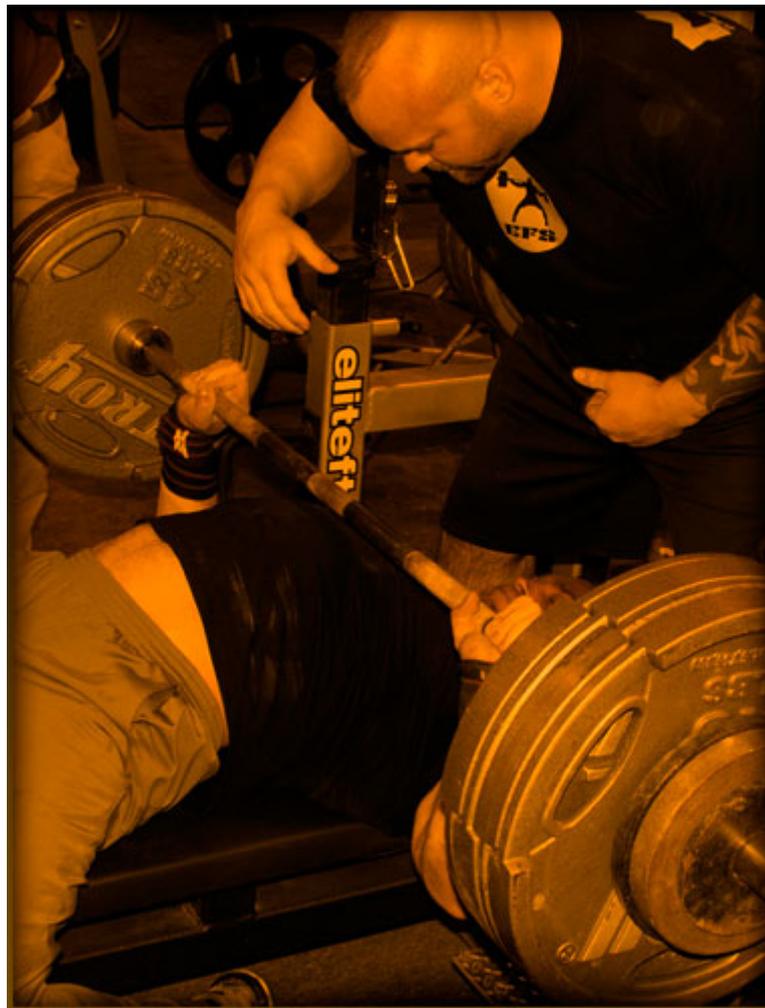
Вспомним основные термины.

**Сопряжённый метод**: Традиционная линейная периодизация используется для развития одного физического качества – выносливости, гипертрофии, силы или взрывной силы. Сопряжённый метод позволяет тренировать несколько качеств одновременно. В неделю ты будешь работать над развитием силы, используя суб-максимальные веса, и взрывной силы, используя лёгкие веса и поднимая их во взрывной манере.

**Метод максимального усилия (МУ)**: Согласно этому методу, ты будешь тренировать силу с 90%+ от 1ПМ один раз в неделю.

**Метод динамического усилия (ДУ)**: На второй день тренировки жима, ты будешь применять метод ДУ, согласно которому делать жим нужно с лёгким весом, поднимая штангу максимально быстро, для развития взрывной силы. Каждую неделю ты будешь использовать 50% 1ПМ. Вес можно повышать только в том случае, если скорость штанги останется неизменной.

**Подсобные и вспомогательные упражнения:** Подсобные упражнения позволяют проработать слабые места в жиме, например, трицепсы. Вспомогательные упражнения включают в себя тягу к лицу, тяги к груди, тяги гантелей в наклоне, те упражнения, которые развивают мышцы верхней части спины и плеч. Также вспомогательные упражнения позволяют сбалансировать мускулатуру. Их делают на всех тренировках.



#### **Краткое замечание о разминке**

Дэйв считает, что большинство парней вообще не имеют представления о том, как правильно нужно делать разминку:

«Они немного трясут руками, а потом сразу ставят на штангу 135 фунтов и жмут. Сделав несколько повторений, они добавляют 50 фунтов, делают еще несколько повторений и сразу ставят 225. Это большая ошибка. Хуже них могут быть только красотки с пляжа. Эти чуваки после 135 ставят 225, а потом сразу 315. До 310 они доходят меньше чем за 5 минут. Это отличный способ порвать мышцу».

Перед тем, как ставить на штангу свой максимальный вес, и приступать к жиму, воспользуйтесь **советом Дэйва:** «Не увеличивайте вес на штанге, пока вы к этому не будете к нему готовы. В Вестсайде мы брали пустой гриф и делали с ним 8 подходов. Вместе с нами занимались обладатели мировых рекордов в жиме, которые не повышали вес даже до 90, пока не были к этому готовы».

## 6-НЕДЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТА В ЖИМЕ

### Неделя 1

ДЕНЬ МУ	ДЕНЬ ДУ
Упражнение МУ	Упражнение ДУ
<b>Жим с пола.</b> Начни работать пустым грифом, постепенно повышая вес на 5-10% до 5ПМ. Потомними 20% и сделай 1 подход на 8 раз.	<b>Жим лёжа</b> 60%ПМ без майки 8х3. Используй 3 разных хвата: широкий, средний, узкий.
<b>Вспомогательные упражнения</b>	<b>Вспомогательные упражнения</b>
1.Экстензии с гантелями 2х8* 2.Тяга к груди 4х8* 3.Разведения в наклоне 3х12*	1.Жим с 3 досок 2х5* 2.Любые упражнения для верхней части тела, 20 минут, не менее 8 повторений в подходе

\*последний повтор – отказной

### Неделя 2

ДЕНЬ МУ	ДЕНЬ ДУ
Упражнение МУ	Упражнение ДУ
<b>Жим с пола.</b> Начни работать пустым грифом, постепенно повышая вес на 5-10% до 3ПМ. Потомними 20% и сделай 1 подход на 5 раз.	<b>Жим лёжа</b> 60%ПМ без майки 8х3. Используй 3 разных хвата: широкий, средний, узкий.
<b>Вспомогательные упражнения</b>	<b>Вспомогательные упражнения</b>
1.Экстензии с гантелями 3х8* 2.Тяга к груди 4х8* 3.Разведения в наклоне 3х12*	1.Жим с 3 досок 2х3* 2.Любые упражнения для верхней части тела, 20 минут, не менее 8 повторений в подходе

\*последний повтор – отказной

### Неделя 3

ДЕНЬ МУ	ДЕНЬ ДУ
Упражнение МУ	Упражнение ДУ
<b>Жим с пола.</b> Начни работать пустым грифом, постепенно повышая вес на 5-10% до 1ПМ. Потомними 20% и сделай 1 подход на 3 раза.	<b>Жим лёжа</b> 60%ПМ без майки 8х3. Используй 3 разных хвата: широкий, средний, узкий.
<b>Вспомогательные упражнения</b>	<b>Вспомогательные упражнения</b>
1.Экстензии с гантелями 4х5* 2.Тяга к груди 4х8* 3.Разведения в наклоне 3х12*	1.Жим лёжа узким хватом 1х5ПМ

\*последний повтор – отказной

## Неделя 4

ДЕНЬ МУ	ДЕНЬ ДУ
Упражнение МУ	Упражнение ДУ
<b>Жим с 2 досок.</b> Начни работать пустым грифом, постепенно повышая вес на 5-10% до 5ПМ. Потомними 20% и сделай 1 подход на 5 раз.	<b>Жим лёжа</b> 60%ПМ без майки 8х3. Используй 3 разных хвата: широкий, средний, узкий.
<b>Вспомогательные упражнения</b> 1. Наклонный жим узким хватом 3х8* 2. Тяга гантели в наклоне 4х8* 3. Тяга к лицу 3х12	<b>Вспомогательные упражнения</b> 1. Жим лёжа узким хватом 1х3ПМ 2. Любые упражнения для верхней части тела, 20 минут, не менее 8 повторений в подходе

\*последний повтор - отказной

## Неделя 5

ДЕНЬ МУ	ДЕНЬ ДУ
Упражнение МУ	Упражнение ДУ
<b>Жим с 2 досок.</b> Начни работать пустым грифом, постепенно повышая вес на 5-10% до 3ПМ. Потомними 20% и сделай 1 подход на 5 раз.	<b>Жим лёжа</b> 60%ПМ без майки 8х3. Используй 3 разных хвата: широкий, средний, узкий.
<b>Вспомогательные упражнения</b> 1. Наклонный жим узким хватом 3х5* 2. Тяга гантели в наклоне 4х8* 3. Тяга к лицу 3х12	<b>Вспомогательные упражнения</b> 1. Трицепсовые экстензии на полу 2х8 2. Любые упражнения для верхней части тела, 20 минут, не менее 8 повторений в подходе

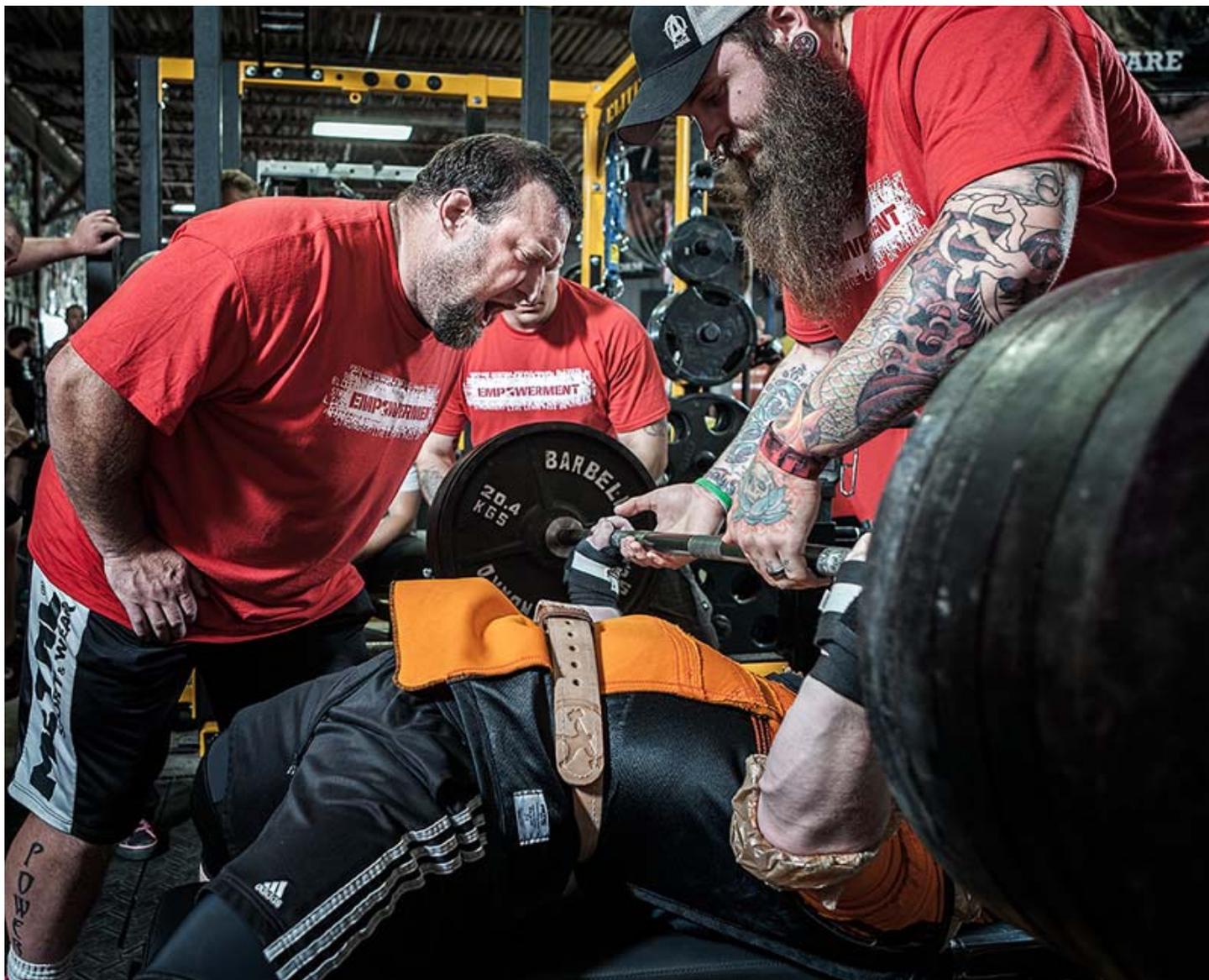
\*последний повтор - отказной

## Неделя 6

ДЕНЬ МУ	ДЕНЬ ДУ
Упражнение МУ	Упражнение ДУ
<b>Жим с 2 досок.</b> Начни работать пустым грифом, постепенно повышая вес на 5-10% до 1ПМ. Потомними 20% и сделай 1 подход на 3 раза.	<b>Жим лёжа</b> 60%ПМ без майки 8х3. Используй 3 разных хвата: широкий, средний, узкий.
<b>Вспомогательные упражнения</b> 1. Наклонный жим узким хватом 2х3* 2. Тяга гантели в наклоне 4х8* 3. Тяга к лицу 3х12	<b>Вспомогательные упражнения</b> 1. Трицепсовые экстензии на полу 2х8 2. Любые упражнения для верхней части тела, 20 минут, не менее 8 повторений в подходе

\*последний повтор - отказной

[КУРС ЛЕЧЕНИЯ ЖИМА ЛЁЖА ОТ ДЭЙВА ТЕЙТА \(ВИДЕО\)](#)



### РАЗДЕЛ 3: СПАСЕНИЕ РЕПУТАЦИИ

После того несчастного случая в сентябре 2009 в USC в прессе и сети вспыхнул большой интерес к жиму лёжа. Признаюсь, что я не большой поклонник новостей, но эта привлекла моё внимание. Как реакция на неё, в моей голове, и я думаю, что не только в моей, сразу возникли вопросы: *Кто страховал? Почему игрок делал жим лёжа? Это был сингл или одноповторный максимум?*

Потом я прочитал следующие заявления в The Daily Trojan:

*«Это было страшно»,* сказал тренер «Троянцев» Пит Кэрролл. *«Такое иногда случается при выполнении жима лёжа ..., но в этот раз всё было неправильно».*

*«Я видел, как штанга выскользывает из рук и падает на грудь, но никогда за свою 25 летнюю карьеру тренера я не слышал, чтобы штанга падала на горло»,* второй тренер «Троянцев» Крис Карлайл.

Здесь я воскликнул: *«Какого чёрта!?»* и задумался, является ли это обычным явлением.

Я очнулся от размышлений и понял, что, если вас там не было, значит, вы понятия не имеете, что произошло или кто виноват. Со стороны всегда

легко обсуждать, но действительность такова, что многие люди делают свои выводы и обвинения в том, в чём не разбираются.

Я не видел, что произошло, и что нужно сделать, чтобы избежать подобного в будущем. Но этим утром, я задал в поисковике Google «Как страховать в жиме лёжа», и был потрясен тем, что увидел на первых четырех страницах.

Никто не спорит с тем, что жим лёжа является самым популярным упражнением на тренировках в США. Он является столь же американским, как и яблочный пирог. Все знают про жим лёжа. Спросите любого. В этом нет необходимости, но я готов спорить, что почти у каждого из вас в определённый момент времени спрашивали, сколько вы жмёте лёжа. И вы можете подумать, что если жим так популярен, то простой поиск в Google выдаст вам исчерпывающую информацию.

Я ни в коем случае не претендую на роль главного специалиста по жиму, страховке и тренингу, но я провёл достаточно времени в спортзалах, чтобы знать, как обезопасить лифтера. Я не говорю, что не будет растяжений, разрывов мышц и других травм. Я говорю о том, что нужно выполнять определённые действия.

Отзанимавшись пауэрлифтингом 26 лет, я знаю почти все факторы, которые приводят к неудаче в жиме. Факт использования многослойной экипировки сделал жим лёжа ЭКСТРЕМАЛЬНЫМ, появились спортсмены, жмущие 800, 900, и более 1000 фунтов. Лифтеры сейчас используют такие мощные майки, что, если гриф совсем чуть-чуть отклоняется от траектории, это приводит к многочисленным травмам мышц и переломам рук. Вот почему страховка так важна. Если 800-фунтовая штанга падает на атлета, это не очень хорошо. К счастью, за последние несколько лет, я видел только сообщения о сломанных рёбрах, когда штанга выпадала из рук при опускании. А как же травмы груди, трицепса, переломы предплечий и т.д.? Они до сих пор случаются, и они будут случаться, но хорошие страхующие знают свою работу и не дают плохой ситуации стать безвыходной.

Я дам подсказки, основанные на советах от элитных пауэрлифтеров и их страховщиков, потому что я всегда считал, что нужно учиться у тех, кто достиг вершин, и кто даст лучшие советы, чем те, кто страхует этих экстраординарных лифтеров?

## **1. Личная ответственность**

Как лифтер, вы должны знать предел своих возможностей – и брать на себя ответственность за свою собственную безопасность, так же как за безопасность своих страхующих. Только потому, что вы «чувствуете себя хорошо», не означает, что вы можете предпринять попытку улучшения личного рекорда сразу на 50 фунтов. И это не означает, что страхующие должны делать шраги в ваших последних трех повторениях.

И наконец, что возможно важнее всего, понимание. Страхующие должны понимать ваши сигналы, если вам нужна помощь. Вы знаете, что означает реплика «Осторожно!»? Так могут звать домашнее животное, но это означает «СТОП!». Я не читал об этом ни в одной статье по жиму лёжа.

В мире силового троеборья есть выражение «Забирай». Если спортсмену нужна помощь, то он скажет это, если страхующие увидят проблему, то они скажут это, и если судья увидит проблему, то он тоже скажет это. Это наше «слово безопасности», и это – то, что мешает маленьким проблемам стать гигантскими. Забавно, но простое понимание может сыграть такую большую роль почти в любой жизненной ситуации.

И всегда следите за тем, чтобы ваши руки не потели (используйте мел), поскольку это может привести к тому, что гриф будет скользить в руках.



## 2. Исходное положение

Я не хочу превращать это в статью по технике жима лежа, тем более, что вся эта информация здесь есть. Однако я хотел бы сделать несколько комментариев, которые могут обеспечить безопасность лифтера.

Во-первых, тело должно быть напряжено. Если кто-то попытается толкнуть вас, он не должен сдвинуть вас с места.

Во-вторых, хват должен быть сильным. Даже если вы используете открытый хват, большой палец должен быть сильно прижат к грифу. Такой хват называют «хватом самоубийц», и его можно использовать только тогда, когда вы

знаете, что делаете. Это очень редкие случаи. В будущем я попробую написать про недостатки и преимущества такого хвата, но в рамках данной статьи давайте согласимся с тем, что 99,9% читателей не должны его использовать.

Когда я говорю «сильный хват», я подразумеваю сильный от начала до конца, но постоянно вижу обратное (особенно у спортсменов, не связанных с пауэрлифтингом и бодибилдингом). Они берут гриф и сжимают-разжимают пальцы во время движения или двигают ладонями по грифу. Такое встречается гораздо чаще, чем вы думаете, и лично я никогда бы не позволил таким людям жать больше 50%, пока они не избавятся от этой привычки. Если вы лифтер, то должны крепко держать штангу на протяжении всего подхода.

### **3. Информированность**

Перед каждым подходом важно, чтобы все страхующие знали, сколько повторений хочет сделать спортсмен. Очень помогает то, когда каждый страхующий знает способности лифтера. Мы все страховали «того парня», который говорит, что собирается сделать пять повторений, но не может сделать ни одного. Если кто-то пытается проделать такое с вами, немедленно забирайте и ложите штангу на стойки, отказавшись от своих обязательств.

Если каждый страхующий знает, чего ожидать от подхода, они могут считать повторения и дать большую поддержку лифтеру. Самые лучшие страхующие – наиболее информированные. Это взаимовыгодная ситуация для обеих сторон.

В большинстве спортзалов подающий штангу является главным человеком. На соревнованиях он должен отойти в сторону, чтобы не мешать судье. Он один из тех, кто имеет контроль, а во многих случаях, он может быть единственным, кто страхует. Если вы такой парень, у меня есть для вас информация, которую вы должны узнать раньше, чем доберетесь до грифа. Вы должны знать, каков максимум лифтера, сколько повторений он собирается сделать, и, по возможности, где его мёртвая точка. Вы также должны знать, как лифтер хочет, чтобы ему подали штангу. Некоторые будут считать. Другие могут кивнуть головой или сделать несколько вдохов-выдохов. Лифтеры используют разные сигналы, и вы должны знать, какие сигналы подаёт ваш лифтер. Если у него нет таких сигналов, договоритесь. Например, скажите, что снимете на счёт «ТРИ». После снятия штанги, держите руки на грифе – только не используйте предплечья – пока не почувствуете, что лифтер взял весь вес и готов опустить его.

Оставайтесь рядом и будьте ГОТОВЫ ко всему. Если вы – единственный парень, и не ГОТОВЫ, то кто? Травма может случиться в любую секунду, значит, вы должны быть готовы. Если это максимальный вес, то вы должны быть рядом. Если это повторения, следите за скоростью штанги, чтобы видеть, когда она начнёт замедляться. Когда она начнёт замедляться, ГОТОВЬТЕСЬ.

Хоть это будет жестоко, но я буду честен, никто не хочет чувствовать ваши трусы на своём лице, и никто не хочет нюхать, что вы ели на обед. Кроме того, вытрите свой проклятый пот перед тем, как подойдёте к штанге и сотрите лишний мел со своих рук. Ваш пот и мел, который сыплется на лицо лифтеру, никак не помогут успешному съёму. Если вам нужна подстраховка, не просите помочь парня, который только что присел на 10 раз. Дайте ему отдышаться.

Также в ваши обязанности входит проверка хвата, чтобы убедиться, что он достаточно сильный, а так же убедитесь, что лифтер сосредоточен на своей цели.



И наконец, слушайте и будьте внимательны. Если лифтер говорит «забирай», немедленно схватите гриф. Если есть малейшие сомнения в том, что попытка будет удачной, забирайте штангу. Лучше перестраховаться, чем потом сожалеть.

Если есть боковые страхующие (а я уверен, что они всегда должны быть на максимальных попытках или отказных подходах), убедитесь, что они достали свои головы из своих задниц и сосредоточены. Даже не пытайтесь снимать штангу, пока не посмотрите на каждого страхующего и не увидите,

что они находятся в полной готовности. Если неудача поджидает спортсмена, они будут теми, кто её предотвратит. Они также должны среагировать быстро. И это тоже ваша работа, орать «ЗАБИРАЙ!», если наступит время.

Задний страхующий должен снимать штангу двумя руками. Вы не окажете помощи, если будете снимать одной рукой. Мало того, что это даёт лифтеру неравномерную нагрузку, он может потерять устойчивость.

Не задерживайте руки на грифе. Есть разница между активным страхующим и раздражающим страхующим. Держать руки на грифе ВСЁ ВРЕМЯ так же плохо, как не страховать вообще. Лифтер не видит (он видит только ваши орешки) и не может сосредоточиться на своей цели. Кроме того, 100% времени страхующий помогает лифтеру поднимать штангу. Если вы делаете это, мало того, что вы хотите, чтобы лифтер получил травму, вы хотите, чтобы он стал слабее. Значит, вы – худший тренировочный партнер или страхующий.

В 99% случаев, вы должны тщательно подбирать заднего страхующего. Но мы не слишком часто так делаем – какой-нибудь Том, Ричард или Гарри справятся, не так ли? Если вы хотите пожать 500 фунтов и берёте страхующим 100-фунтового парня, не удивляйтесь, когда штанга сломает вам рёбра.

Лифтер несёт ответственность за выбор хорошего страхующего. Это те люди, которым вы поручаете свою безопасность. Вы действительно готовы доверить этим людям своё здоровье?

#### **4. Боковые страхующие**

Роль боковых страхующих проста. Они должны наблюдать за подъёмом и грифом и быть готовыми, если что-то произойдёт. Держите руки очень близко к концу грифа. Если блины оставляют мало свободного места на конце грифа, то с каждой стороны должно быть по два страхующих, а их руки и ладони должны быть очень близко к блинам (но не дотрагиваться). Наконец, если ничего не происходит, не трогайте гриф, если вам не говорят. Худшей вещью, которая может случиться, является то, когда страхующий с одной стороны подхватывает гриф, в то время как другой ничего не делает. Запомните ещё раз, взаимопонимание играет важную роль.

#### **5. Оборудование**

Затронем проблему оборудования. В большинстве случаев, от лифтера не зависит то, какое оборудование есть в спортзале, поэтому я дам краткие рекомендации относительно тех случаев, которые могут вас коснуться.

У вас есть два варианта, когда вы жмёте лёжа. Вы можете использовать стойки силовой рамы или специальную скамью для жима лежа.

Если вы используете раму, то нужно рассмотреть несколько аспектов. Крюки, на которых лежит гриф, не должны быть слишком глубокими, поскольку это может быть стать опасным при снятии грифа. Если они будут слишком неглубокими, это может также привести к подобной проблеме, таким образом, вам нужен такой вариант, который позволит лифтеру и страхующему легко

стягивать, но не поднимать гриф с крюков. Если гриф нужно поднимать, под угрозой может попасть исходное положение спортсмена.



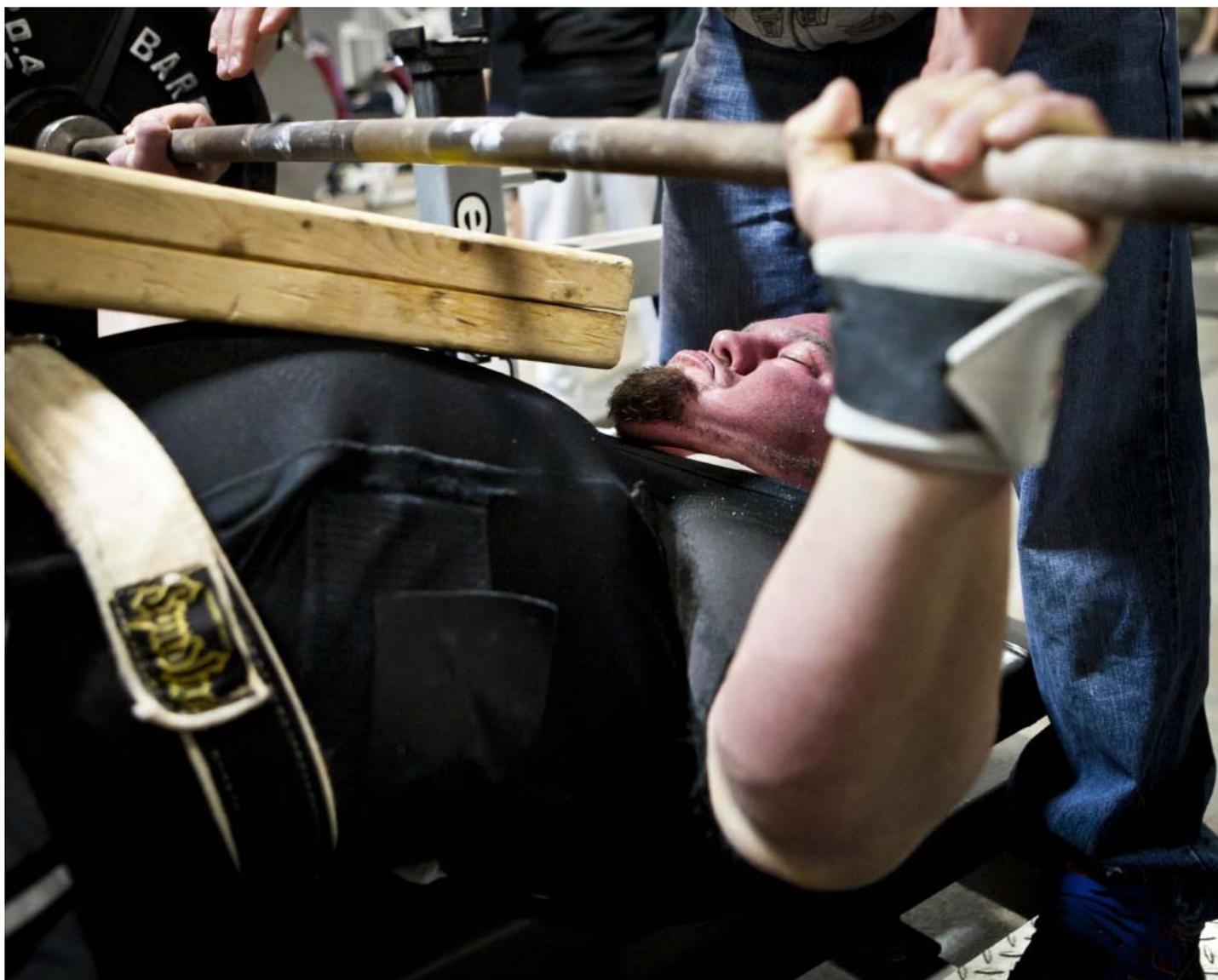
Также здесь играет роль расстояние между отверстиями на стойках. На большинстве стоек отверстия находятся через каждые 4 дюйма, следовательно, гриф будет находиться либо слишком низко, либо слишком высоко для большинства лифтеров. Если вы стоите перед таким выбором, выбирайте положение, когда гриф будет лежать ниже, НО будьте осторожны, когда будете ложить штангу на стойки, потому что она может отскочить, а в некоторых случаях отскочить и упасть обратно на спортсмена. Кроме аспектов безопасности, неудобная высота крюков может очень сильно повлиять на начальную фазу движения и поставить под угрозу силу лифтера. Я рекомендую искать стойки с расстоянием между отверстиями 1-1,5 дюйма.

Затем ограничители безопасности. Отверстия для них должны также находиться на расстоянии 1-2 дюйма. Я никогда не понимал, почему в большинстве случаев отверстия в стойках рамы расположены через каждые 4 дюйма. Ограничители безопасности будут располагаться или слишком низко, чтобы что-то предотвратить, либо настолько высоко, что вы не сможете сделать жим в полную амплитуду. Если ваша рама именно такая, подложите что-нибудь под скамейку. Этим способом вы сможете подобрать такую высоту ограничителей, что сможете жать в полную амплитуду, но, в случае необходимости, они смогут вас обезопасить.

Также нужно рассмотреть страховочные стойки, которые стоят рядом со скамейкой для жима лёжа. С радикальными майками для жима и огромными весами, поднимаемыми некоторыми лифтерами, я сторонник их применения. Они обеспечат дополнительную защиту в случае, если ситуация начнёт развиваться по худшему из сценариев.

## 6. Профилактика

Для тренеров и администраторов страховка в спортзале – огромная ответственность. Я рекомендовал бы, чтобы инструкции, объясняющие, как страховать, были размещены в спортзале в доступной форме, и чтобы тренеры также могли это показать.



Если вы тренируете атлетов, независимо от того, где: в средней школе, колледже или выше, ваша привилегия как силового или спортивного тренера состоит в том, чтобы никто не причинил себе вреда в вашем зале. Это похоже на клятву Гиппократа, которую дают врачи: «Не причинять вреда». Этот приоритет должен преобладать. Я бы предпочёл вообще не иметь в школах программ по силовой подготовке, чем иметь какого-нибудь бездельника, который ставит своих атлетов под угрозу, не изучая с ними правильную

технику, не осматривая их экипировку - или учит, как правильно подобрать оборудование - и не учит, как правильно страховать.

Если вы тренируете атлетов в группе, чередуйте страхующих. Когда один поднимает, второй должен подавать штангу. Потом он идёт страховать сбоку, затем опять подаёт штангу. Боковые страхующие нагружают блины и подхватывают штангу. У вас всегда будут заниматься дети, которые витают в облаках, особенно когда они страхуют на приседаниях. Как тренер, вы должны ввести СЕРЬЁЗНОЕ наказание за недостаточное внимание при страховке товарища по команде.

Все мы иногда что-то забываем, но наше внимание всегда должно быть направлено на обеспечение безопасности. Мы действительно иногда не хотим страховать кого-нибудь, у нас часто нет времени, чтобы найти для себя «правильных» страхующих, и мы предполагаем, что люди, которых мы попросили подстраховать, могут обратиться к нам с такой же просьбой.

В то время как ситуация в USC ужасна, и наши сердца сочувствуют всем в неё втянутым, пусть она служит напоминанием, что это может произойти с любым. Мы должны очень тщательно и объективно посмотреть на своё поведение и найти, в чём мы можем стать лучше.



## РАЗДЕЛ 4: ЧТО НАДО ЗНАТЬ, ЕСЛИ ХОТИТЕ ИМЕТЬ СИЛЬНЫЙ ТРИЦЕПС

Поговорим о тренировке трицепса...

Когда я думаю о силовой подготовке, я думаю о тренировке мышц по одному из трех путей:

1. Сила: стать как можно сильнее.
2. Гипертрофия: стать как можно больше.
3. Выносливость: способность выдерживать и восстанавливаться от нагрузок.

### СИЛА

Давайте посмотрим на это с точки зрения попытки увеличить результат в жиме. Можно сделать это только с помощью тренировок жима лёжа?

Возможно.

Те, кто занимается уже некоторое время, знают, что ответ на этот вопрос – «Нет». Если бы это было так, то все, кто занимается в спортзале имели бы большой жим лёжа, потому что ОНИ ВСЕ жмут лёжа. Но это не так. Почему?

На то есть много причин, но специально для этого раздела мы предположим, что это – сила локаута. Локаут в значительной степени определен силой трицепса, поэтому всё, что вам нужно сделать, добавить немного работы на трицепс, правильно?

Неправильно.

Мы все это попробовали, и на ком это сработало?

Я предлагаю посмотреть на это с другой точки зрения. Если я помогаю кому-то преодолеть мёртвую точку в жиме лежа, одна из первых вещей, которые я хочу знать, какие упражнения коррелируют с жимом лёжа. Другими словами, результат в каких упражнениях повышается одновременно с жимом лёжа? Результат в жиме с 2 досок повышается такими же темпами, как и жим лёжа? А как насчёт жима с пола или жима узким хватом под углом? Если вы посмотрите достаточно внимательно, то вы ответите на этот вопрос.

Ответ тогда заключается в том, что вы должны сделать, чтобы стать сильнее в ЭТОМ упражнении? Если жим с 2 досок растёт теми же темпами, что и жим лёжа, какие упражнения вы делаете, чтобы поднять или увеличить жим с 2 досок?

В большинстве программ я вижу, что основные движения планируются достаточно грамотно. Если используется сопряжённый метод, динамическая и работа МУ также планируются правильно. Где я нахожу ошибки, так это в дополнительных и вспомогательных упражнениях. В большинстве случаев это похоже на «сделаю что-нибудь для трицепсов, широчайших мышц и плеч и пойду домой». Чтобы действительно преодолеть барьер, планирование должно быть лучше, чем такое.

Я уже говорил это миллионы раз: «Вы хотите тренировать подъём или увеличить подъём?» Если жмёте лёжа просто для того, чтобы жать лёжа, пусть будет так. Но если вы хотите увеличить жим лёжа, вы должны вложить в это разум и опыт. Вы должны знать, что увеличит ваш жим (обычно это другое основное упражнение) и что делать, чтобы усилить это движение (обычно это дополнительное упражнение).

### **Продвигаем жим лёжа**

В то время как все упражнения отличаются, вот три примера, как объединить каждое. Имейте в виду, что жим лежа – основное движение:

#### **1. Жим лёжа узким хватом на наклонной скамье**

Оно всегда было моим любимым упражнением и одним из тех, которое всегда эффективно влияло на мой жим лежа. Мне нравится работать в тяжёлых подходах по 3–5 повторений и пробовать устанавливать новый рекорд всякий раз, когда я его делал (примерно раз в месяц). За эти годы я установил, что лучше работает толстый гриф или [расширитель хвата](#). Причина в том, чтобы сделать основной акцент на трицепсе и снять нагрузку с груди. Чтобы понять, что я имею в виду, сделайте подход отжиманий от пола на ладонях. Потом сделайте подход на кулаках. Стоя на кулаках, вы будете чувствовать большее напряжение на верхней части грудных мышц. Отжимаясь на ладонях, вы будете чувствовать её больше на трицепсе. Толстый гриф заставляет трицепс работать больше. Конечно, если вы чувствуете, что грудь сдерживает ваш

жим, то не используйте толстый гриф. Однако, исходя из моего опыта (в экипировке и без), такое редко имеет место.

Если это упражнение влияет на ваш жим, вы должны посмотреть, какие дополнительные упражнения могут увеличить этот подъем. Не вдаваясь в детали, к ним могут относиться жим гантелей лёжа, [ЭКСТЕНЗИИ ЛОКТЯМИ НАРУЖУ](#), [cross body extensions](#) или любые другие упражнения на трицепс, в которых локти направлены от корпуса. Эти упражнения вы должны циклировать в течение 3-4 недель в более высоком диапазоне повторений (6-8) и многократных подходах (3-4), но не до отказа.

## 2. Жимы с досок

По моему мнению, самое лучшее - жим с 2 досок. Оно предполагает хорошую технику, снимает нагрузку с плечевых суставов и даёт нагрузку, достаточную для увеличения жима. Более низкие доски подходят для работы в майке, более высокие развивают силу локаута.

Чтобы быстрее вспомнить про особенности жима с досок, посмотрите следующие [видео](#).

Вот неполный перечень дополнительных упражнений, которые будут влиять на результат: [роллы с гантелями](#), [spoon press](#), жим швейцарского грифа узким хватом или экстензии с ним, любые другие упражнения для трицепса, в которых локти прижаты. Эти упражнения вы должны циклировать в течение 3-4 недель в более высоком диапазоне повторений (6-8) и многократных подходах (3-4), но не до отказа.

## 3. Любые жимы с цепями

Жим лёжа или его разновидности также входят в этот перечень. Мало того, что жимы с цепями усиливают локаут, они предлагают что-то еще, над чем большинство людей никогда не задумывается. Это разгрузка нижней части движения и перегрузка верхней фазы. Нагрузка от цепей в верхней точке должна быть больше 100%, а в нижней около 60%.

Ниже будет статья «Цепи 101».

Вот некоторые другие упражнения с цепями:

[JM-жим с пола](#)

[Жимы с цепями](#)

Выбор дополнительных упражнений здесь зависит от основного упражнения. Можете выбирать из пунктов 1 или 2 в зависимости от положения локтей.

## ГИПЕРТРОФИЯ

А что, если ваша цель вовсе не сила, и вы хотите иметь большие руки? Конечно, это тоже зависит от выбора упражнений, последовательности упражнений, объёма и техники выполнения движения. Это можно всегда перечитать ещё раз, но я уверен, что если вы читаете elietefts™, то уже

имеете представление. Поэтому я буду краток и просто напишу несколько возможных вариантов тренировок.

### Тренировка №1

- **Разгибания на блоке с толстой рукояткой** – После разминки сделайте тяжёлую пирамиду. Схема повторений 15, 12, 10, 8 и 6 для 5 рабочих подходов.
- **Имитация отжиманий на брусьях в тренажёре сидя** – Подберите такую амплитуду движения, которая не вызывает дискомфорта в плечах и старайтесь постоянно держать их в напряжении. Сделайте 4 рабочих подхода по 8-10 повторений.
- **Экстензии лёжа на обратном наклонной скамье** – Угол наклона совсем небольшой. Я использую скамейку для подъёмов туловища и полностью опускаю её вниз. Опускайте гриф ко лбу. Сделайте 4 рабочих подхода по 15 повторений.

### Тренировка №2

*Период отдыха для трицепса составляет 45 секунд между всеми подходами.*

- **Разгибания на блоке с V-рукояткой** – Сделайте 2-3 разминочных подхода. Схема повторений 15, 12, 10, 8 и 6 для 5 рабочих подходов.
- **Разгибания руки в наклоне (кикбэк)** – 4 рабочих подхода по 6 повторений. Дополнительно сокращайте мышцы вверх.
- **Имитация отжиманий на брусьях в тренажёре** – Сделайте 4 рабочих подхода по 8 повторений. Негативная фаза должна занимать 5 секунд, а затем мощно опускайте рукоятки вниз!
- **Экстензии лёжа на наклонной скамье** – Теперь, когда локти хорошо разогреты, опускайте гриф за голову для лучшей растяжки. Сделайте 3 рабочих подхода по 15 повторений.

### Тренировка №3

- **Разгибания на блоке с V-рукояткой** – Сделайте несколько разминочных подходов. Загоните в мышцы кровь. Начните с веса, с которым можете сделать 20 повторений до отказа. Сделайте ещё 4 рабочих подхода, повышая вес в каждом, до отказа. Всего 5 рабочих подходов.
- **Имитация отжиманий на брусьях в тренажёре** – Сделайте 5 рабочих подходов по 8-10 повторений с сокращенной амплитудой движения.
- **Экстензии лёжа на наклонной скамье** – Теперь ваши локти хорошо разогреты. Можете использовать прямой или EZ-гриф. Опускайте гриф за голову для лучшей растяжки. Не выпрямляйте руки полностью, проходите три четверти пути вверх. Сделайте 5 рабочих подходов по 10-12 повторений.

## Тренировка №4

Период отдыха составляет 45 секунд между всеми подходами.

- **Разгибания на блоке с V-рукояткой** – 3 по 12 для разогрева.
- **Разгибания в наклоне с верёвочной рукоятью** – 4 рабочих подхода по 12 повторений. Отпускайте верёвку до конца в каждом повторении, чтобы почувствовать растяжку.
- **Разгибания руки в наклоне (кикбэк)** – Сокращайте мышцу в течение секунды. 4 рабочих подхода по 8 повторений.
- **Имитация отжиманий на брусьях в тренажёре** – Сделайте 3 рабочих подхода по 10 повторений. Негативная фаза должна занимать 3 секунды.
- **Экстензии лёжа на наклонной скамье** – 2 подхода по 20 повторений.

## ВЫНОСЛИВОСТЬ

Есть несколько видов тренировок: на выносливость, на силовую выносливость, для отдыха, восстановления и профилактики травм. Такие упражнения должны быть частью ВСЕХ тренировок. Когда вы будете их делать, будет зависеть от целей программы. Лично мне всегда нравилось делать в конце тренировки следующие упражнения:

[Tricep Ladder](#)

[Tricep Creepers](#)

[Tricep Damage](#)



## РАЗДЕЛ 5: ЖИМ ЛЁЖА 225 ФУНТОВ НА РАЗЫ

### ВОПРОС

*Я хочу увеличить результат в жиме 225 фунтов на количество раз и подумал, может у вас есть какие-нибудь советы? Этот тест будет приблизительно через 3 недели. Я имею доступ к резиновым жгутам и толстым грифам и могу их использовать. Я хочу знать, есть ли ещё что-нибудь, что я мог бы попробовать. Спасибо.*

*КОЛЬТ.*

### ОТВЕТ

Меня спрашивают несколько раз в году, как увеличить число повторений в 225 фунтовом тесте жима лёжа. Это самый дурацкий тест, но я считаю, что выполнение нескольких вещей может быть очень эффективным при выполнении и тренировке этого теста. Первый и самый простой способ – стать сильнее. Это кажется очевидным, но каждый раз, когда я смотрю на программу подготовки к этому тесту, я не вижу там никакой работы МУ, так что убедитесь, что вы делаете её. Некоторые из самых эффективных движений МУ – жимы с одной доски, жимы с пола, и жим узким хватом на наклонной скамье. Если увеличение числа повторений является вашей целью, меняйте эти упражнения каждую неделю. Причина проста. Если вы задаете этот вопрос в первую очередь, вероятно, что вы не имеете много времени до теста. Это заставляет

менять эти упражнения чаще, потому что у вас нет времени, чтобы выяснить, какое из них работает лучше всего.

- Оцените, где и из-за чего вы терпите неудачу. Это могут быть грудные мышцы (внизу) или трицепс (вверху), сделайте на этом акцент. Если это грудные, то жмите, пока гриф не зависнет. С этого места попробуйте «растянуть» гриф. Это даст вам несколько дополнительных повторений.

- Очень часто время имеет значение. Вы знаете, что всегда терпите неудачу в одно и то же время (допустим, через 45 секунд). Вы можете поменять тренировки, но тогда решение проблемы займет время. Обычно, когда мне задают этот вопрос, время ограничено. Вопрос в том, как сделать больше повторений за то же самое время. Вы можете или сократить амплитуду (классика Вестсайда – выпятить живот и т.д..), или работать с большей скоростью. Использование реверсивных жгутов поможет поднимать штангу быстрее. Тренируясь так, вы научитесь быстрее жать.

- Работайте на скорость с резиновыми жгутами. Используйте принципы, описанные выше, но больше работайте над скоростью в эксцентрической фазе.

- Если вы можете увеличить вес, сохранив скорость, увеличивайте вес.

- Убедитесь, что ваши запястья находятся на одной линии с грифом. Если гриф сместится за линию запястий, то ваш трицепс слишком быстро устанет. Это – самая большая ошибка, которую я вижу почти у всех. Если такое происходит, трицепс быстрее устаёт из-за смещения центра тяжести веса.

- Держите штангу ЗАКРЫТЫМ хватом.

- Не жмите в отбив! Я не хотел писать про это, но я видел слишком много людей, делающих ту же самую ошибку много раз. Кроме травмоопасности, гриф постоянно смещается с траектории. Лучшая траектория – одинаковая для каждого повторения. Более плавное движение равняется лучшему результату.

- Наденьте черную футболку и натрите гриф мелом. Сделайте несколько повторений и проверьте, сколько линий отпечаталось на майке. Если вас интересует выполнение большего числа повторений или увеличение результата в жиме, на майке должна быть только одна линия. Если линий больше, значит техника плохая, и вы расходуете слишком много энергии.

- Я видел очень немного лифтеров, которые могут тренироваться и выполнять этот тест с высоким мостом. Когда число повторений большое, слишком трудно удерживать такую позицию без судорог в пояснице или ногах.

- Считайте повторения в обратном порядке. Вместо того, чтобы считать 1, 2, 3, 4, 5, и так далее, считайте 10, 9, 8, 7, и так далее. Еще лучше, если кто – то будет считать за вас. Это своеобразная игра воображения.

- Липучка на подошве обуви поможет достижению результата. Используйте её, убедившись, что нет другого способа уменьшить скольжение при использовании силы ног.

- Отталкивайтесь ногами с таким усилием, чтобы оставаться устойчивым.



• Если у вас хорошая техника, попробуйте жать с толстым грифом (или расширителями хвата). Когда вы вернётесь к использованию обычного грифа, он будет выглядеть прутиком. Для этого есть физические причины, но психологические намного превосходят их.

• Никогда не задерживайте гриф вверх больше одной или двух секунд, кроме промежутков между сериями по 10 или более повторений

• Учитесь жать с усилием, необходимым для выполнения каждого повторения. Вы же не будете ускоряться целую милю, не так ли? То же самое относится и к жиму на разы. Не расходуйте больше энергии, чем требуется. Она может понадобиться позже.

- Не прижимайте подбородок к груди при опускании. Для выполнения большого числа повторений нужно много кислорода. Такая техника может помочь при выполнении максимальной попытки, но мы говорим о 20 с лишним повторениях, а не об одном.

- В отличие от максимальной попытки, не используйте супер сильный хват. Сжимайте гриф с достаточным усилием, чтобы выполнить много повторений, а потом уже пытайтесь выдавить из грифа всё дерьмо, чтобы сделать ещё несколько повторений.

- Когда вы обнаружите, где испытываете затруднения, делайте дополнительные упражнения для этой области в течении промежутка времени, большего на 20%, чем время, за которое наступают трудности в жиме лёжа. Например, если через 42 секунды трицепс сдаётся, добавьте в тренировку один подход жимов с 3 досок, сделанных в течение 50 секунд. Если вы не можете сделать повторения в течение данного времени, сделайте сколько сможете, а в оставшееся время статически удерживайте вес.

- Смотрите в одну точку на потолке. Зачем? В следующий раз, когда будете в спортзале, обратите внимание, что делают начинающие лифтеры, когда выполнение повторений затрудняется. Они всегда смотрят на одну или вторую руку. И одна рука начинает отставать. Это может случиться раньше, чем они посмотрят на неё или после. Не имеет значения. Они позволили себе отвлечься и проиграли. Помните, что психологический аспект играет большую роль и каждое повторение на счету.

- Считайте каждое повторение. Это только ваша ошибка и трата усилий в попытке выполнить повторение, на которое вы не рассчитываете. Делайте ВСЁ правильно.

- Запястье и локоть должны находиться на одной линии. Если запястья находятся ближе к ногам, чем локти, это перегружает плечи в нижней позиции. Если запястья ближе к голове, чем локти, большая нагрузка приходится на трицепс. Если вы используете майку для жима, то вносите изменения в зависимости от майки и длины рычагов.

- И самое важное, учитесь жать лёжа. Интернет захламлён роликами с неправильной техникой. Даже если вы научитесь правильно жать, только это увеличит количество повторений в тесте. Я до сих пор поражён тому, что есть тренеры по силовой подготовке, которые понятия не имеют, как научить правильно жать лёжа. Это не означает, что нет хороших тренеров – они существуют – но, к сожалению, находятся в меньшинстве.



## РАЗДЕЛ 6: 60 СОВЕТОВ ПО ЖИМУ ЛЁЖА

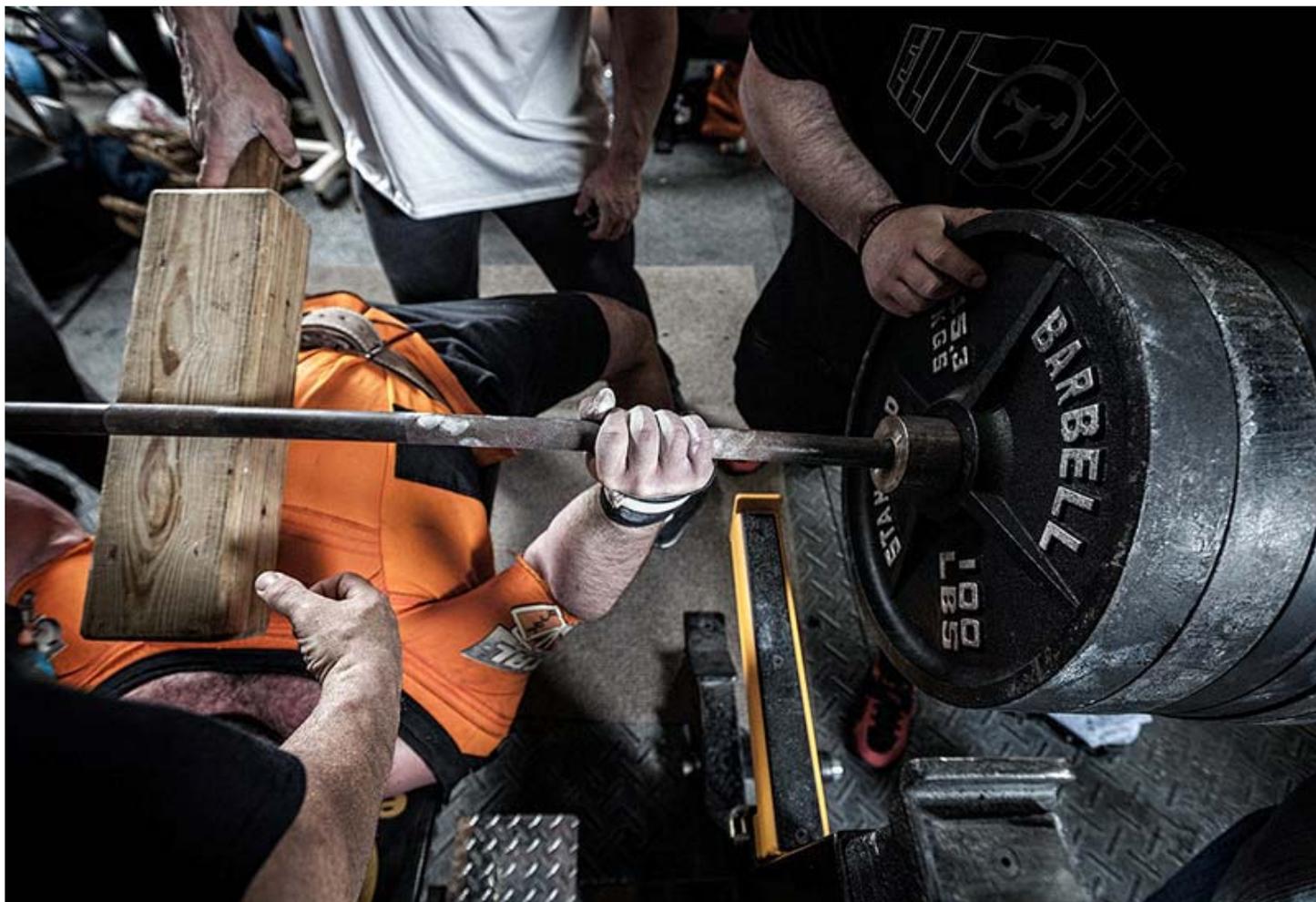
- 1.) Недостаточно сильный хват. - Дэйв Тейт
- 2.) Тело недостаточно напряжено. - Дэйв Тейт
- 3.) Метод ДУ. - Дэйв Тейт
- 4.) Гриф должен находиться на одной линии с запястьями и локтями. - Дэйв Тейт
- 5.) Самостоятельно устанавливайте вес. - Дэйв Тейт
- 6.) 1. МНОГО воздуха. 2. Растягивайте гриф. 3. Отталкивайтесь ногами. - Джо
- 7.) [Статья Дэйва для T-NATION](#), была и есть лучшей по теме. Возможно, вы не знаете как жать. - Джош
- 8.) [«Жим лёжа в экипировке и без»](#) М. Уэннинга - Андерсон
- 9.) Как было сказано, не все жмут лучше всего с высоким мостом. Найдите своё положение. - Бен
- 10.) Не толкайте гриф от себя. Толкайте себя от грифа. - Джейсон
- 11.) Напряжённая спина. - Кёртис
- 12.) Только выстроив силу верхней части спины и кора в одну линию с силой грудных, вы сможете приложить максимальную силу с помощью толчка ногами (без экипировки). - Джастин
- 13.) Если вы поднимаете действительно быстро, то это не тяжело. - Брайан

- 14.) Не толкайте гриф от себя. Толкайте себя от грифа. - Юрий
- 15.) Перенесите свой вес на трапециевидные мышцы. - Колин
- 16.) Грант МакРейнолдс сказал мне: «Просто толкай это, сука. Перестань смотреть по сторонам». - Дез
- 17.) Опускайте как можно ниже на грудь. - Роб
- 18.) Я согласен с Джошем! Самое лучшее видео! Лучшие советы: 1. Напряжённая спина. 2. Локти под грифом. 3. И мой фаворит, ПРИЖМИТЕСЬ К СКАМЬЕ. - Даниэль
- 19.) Растягивайте чёртов гриф. - Дэн
- 20.) Просто жмите. - Джон
- 21.) Я думаю, неподвижное исходное положение. Большинство понятия не имеет, как правильно жать. - Дэвид
- 22.) Плотно сдвиньте лопатки для большей силы! - Энди
- 23.) Я посмотрел [видео](#), учёл все советы и увеличил результат на 25 фунтов за 3 недели. - Райан
- 24.) Скорость. - Франк
- 25.) Сдвиньте лопатки. Не наклоняйте чёртовы запястья! - Дэвид
- 26.) Не делайте неудачных попыток! - Эндрю
- 27.) Если вы не супертяж, не пытайтесь жать как они. Вместо того, чтобы поднимать голову при опускании, держите её внизу. - Брайан
- 28.) Будьте напряжены. - Николас
- 29.) Только жим один раз в неделю. Никакой другой тренировки. Доски, майка, домой. - Карстен
- 30.) Держите локти под грифом. - Ник
- 31.) Не толкайте гриф от себя. Толкайте себя от грифа. - Дрю
- 32.) Будьте напряжены от хвата, до ступней. - Томми
- 33.) Поднимайте штангу по прямой, это расстояние короче, чем подъём по дуге в сторону головы. Как сказал Дэйв, подъём штанги по дуге - лучший способ выбить себе зубы. - Кирстен
- 34.) Упирайтесь - Джим
- 35.) Опускайте штангу с помощью широчайших. - Джо
- 36.) Сначала техника, потом вес. - Бадди
- 37.) Пусть страхующие помогают снимать штангу со стоек, иначе вы потеряете напряжённость спины. - Майк
- 38.) Не опускайте всё время гриф к низу грудных. - Марио
- 39.) Делая жим в неполной амплитуде узким хватом, вы предохраните плечи от травм. - Марк
- 40.) Цепи. - Джонатон
- 41.) Как сказал Лари Пасифико Луи, «Вам нужен трицепс». - Джефф
- 42.) Плотная исходная позиция. Никаких танцевальных па ногами во время движения. - Дэйв
- 43.) Тренируйтесь с людьми, которые знают, как жать лёжа. - Люси

44.) Советы Вендлера из описаний упражнений. Они помогли мне с сохранением напряжения при опускании, с включением локтей и съёмом штанги со стоек. – Адриан



- 45.) Никогда не теряйте контроль. Говорите с людьми, которые знают, как использовать майку. – Линдси
- 46.) Живот к грифу – лучший совет для экипировки, который я дал. – Крис
- 47.) Видео с советами от Эй Джей Робертса и [статья](#) Дэйва для T-Nation. – Майкл
- 48.) Заткнись и поднимай! – Дэйв
- 49.) Зажмите карандаш между лопатками ... видео Чада Эйчса. – Марк
- 50.) Прижимай! Прижимай! Прижимай! Включай! – Тиг
- 51.) Съешьте перед тренировкой пиццу. – Роб
- 52.) Сгруппируйтесь при опускании. – Джим
- 53.) Больше работайте. – Кенни
- 54.) Растягивайте гриф. – Адам
- 55.) Относитесь серьёзно к стартовому положению ... сдвиньте лопатки и вдавите трапеции в скамейку, будто хотите проломать её. – Джером
- 56.) Отталкивайте себя от грифа, а не просто поднимайте его вверх. – Адам
- 57.) Раздавите гриф руками – Джонатон
- 58.) Джордж Халберт однажды сказал мне сильно сжимать руки, и это очень мне помогло. – Мэтт Уэннинг
- 59.) Кроме совета о хорошей технике, скажу, чтобы вы делали жимы с досок. У меня очень длинные руки и жимы с досок – единственная вещь, которая реально помогла мне. Они помогли мне стать быстрее и использовать более тяжёлые веса. – Аарон
- 60.) Просто продолжайте упираться, не сдавайтесь слишком рано. Упирайтесь, пока не закончите подъём или пока не сломается техника. – Д.М.



## РАЗДЕЛ 7: СЛАБЫЙ ДОЖИМ

Это одна из тех, которую просто устранить. Когда вы имеете дело с мёртвыми точками в жиме лёжа, вы должны помнить, что есть несколько способов устранения проблем, но большинство вам не подойдёт. Так что не садитесь верхом на мёртвую лошадь! Другими словами, если то, что вы делаете, не работает, попробуйте что-то ещё. У вас есть много патронов. Я тоже имел проблемы с жимом лёжа, и иногда требуются годы, чтобы найти то упражнение, которое поможет решить их. А можно нащупать правильный путь сразу.

### 1. Разберитесь в голове.

Это верно для всех мёртвых точек, независимо от места, в котором вы останавливаетесь. Если вы верите, что всегда останавливаетесь вверху, вы будете всегда останавливаться вверху! Ваш мозг может сделать многое с мертвыми точками. Я стараюсь научить всех атлетов, с которыми работаю, визуализировать их мёртвую точку и сконцентрировать всё внимание на быстром прохождении грифа через неё. Концентрация играет большую роль.

### 2. Учитесь использовать трицепс.

Это можно сделать, держа тело в напряжении и сосредоточившись на том, чтобы «растянуть» гриф. Это обеспечит включение трицепса на протяжении всего движения и жим по прямой линии. Научиться этому можно с помощью mini

band. Сложите жгут вдвое и накиньте его на запястья. Это заставит вас крепче сжимать гриф и «растягивать» его. В противном случае ваши руки сдвинутся вместе. «Растяните» гриф и мёртвая точка исчезнет!

### **3. Начните опускать штангу с того места, куда будете её поднимать.**

Это очень простая привычка, но не у всех она есть. Большинство лифтеров снимают штангу со стоек и сразу начинают опускать, не зафиксировав её. Это становится привычкой и заставляет вас опускать штангу по диагонали, что приведёт к подъёму в той же манере. Когда вы поднимаете гриф к стойкам, перегружаются плечи и снимается акцент с трицепса.

Сняв штангу со стоек, вы должны переместить его к той точке, в которую будете поднимать. Она должна быть немного выше, чем место, в которое вы будете опускать штангу. Если вы опускаете в район нижней части груди, перед опусканием гриф должен быть зафиксирован выше нижней части груди. Это обеспечит прямолинейную траекторию и в эксцентрической, и в концентрической фазе. Помните, самое короткое расстояние между двумя точками – прямая линия.

### **4. Перемещайте штангу быстро.**

Вы должны жать с такой скоростью, чтобы пройти через мёртвую точку. Медленный жим не даст достаточный импульс, чтобы пройти её. Если вы хотите открыть запертую дверь, вы будете делать это медленно или приложите столько сил, сколько возможно? Скорость является ключом к успеху!

### **5. Укрепляйте верхнюю часть.**

Есть несколько упражнений, которые могут помочь вам укрепить мышцы, которые обеспечивают дожим. Их лучше всего делать по методу МУ. Лучшее упражнение в борьбе со слабым дожимом – жим с 3 или 4 досок. Опустите гриф на доски, сделайте паузу и выжимайте вверх. В крайних случаях можете использовать mini bands.

Второе упражнение, которое работает очень хорошо, это жим с пола с цепями. Жим с пола делается так же, как и обычный жим лёжа, за исключением того, что вы лежите на полу. Работайте примерно с 60–70% от лучшего жима лёжа, затем начните добавлять по одной цепи на штангу с каждой стороны в каждом подходе. Когда не сможете добавить ни одной цепи, заканчивайте.

## РАЗДЕЛ 8: СЛАБЫЙ СРЫВ С ГРУДИ



Меня часто спрашивают о том, как справиться со слабым срывом в жиме лёжа. Я решил облегчить задачу и составил 4-недельный план, чтобы устранить проблему.

### **Он предполагает что:**

- Ваша техника идеальна.
- У вас нет травм или дискомфорта.
- Вы достали голову из задницы и думаете, что можете преодолеть эту мертвую точку.

- У вас есть оборудование, которое я буду упоминать в этой программе. Пожалуйста, не спрашивайте меня, что делать, если у вас нет того или другого. Всё спланировано так, чтобы работать совместно. Если у вас чего-то нет, то не начинайте программу.

Составляя программу, я использовал все методы развития силы: метод МУ, метод ДУ и метод повторений.

### **НЕДЕЛЯ 1**

#### **День 1**

#### **Динамический жим лёжа**

- Начните с грифа и делайте все разминочные подходы подконтрольно и технично.

- Как только вы дойдёте до 50% от своего лучшего жима лёжа, сделайте с этим весом 9 подходов по 3 повторения. Используйте три разных хвата: узкий, средний и широкий. В эту неделю отдыхайте между подходами 60 секунд и поднимайте штангу так быстро (но подконтрольно), как только можете.

#### **Жим гантелей лёжа на горизонтальной скамье**

- Сделайте 2-3 разминочных подхода.
- После разминки, повышайте вес и сделайте подход по 12, по 10, а затем 2 тяжёлых подхода по 8 с одним и тем же весом.
- Отдыхайте между подходами столько, сколько необходимо.

#### **Разгибания на блоке и жим узким хватом с 1 доски**

- Сделайте 2-3 подхода по 10-12.
- Сделайте 3 подхода до отказа в разгибаниях (15-20 повторений), а потом немедленно сделайте жим с 1 доски узким хватом, 5 повторений.
- Отдыхайте между подходами столько, сколько необходимо.

#### **Тяга с опорой на грудь**

- Сделайте 2 подхода по 10-12.
- Сделайте 3 подхода по 10 повторений.
- Отдыхайте между подходами столько, сколько необходимо.

#### **Разведения гантелей в стороны в наклоне**

- Сделайте 3 подхода 20 повторений.
- Отдыхайте между подходами столько, сколько необходимо.

### **День 2**

#### **Жим с цепями**

- Разминайтесь так же, как и при динамическом жиме.
- Когда дойдёте до 60%, сделайте 3 повторения.
- В каждом последующем подходе добавляйте по одной цепи с каждой стороны (таким образом, чтобы цепи обеспечивали полную разгрузку в нижней точке). Работайте до тех пор, пока 3 повторения не станут ОЧЕНЬ тяжёлыми, но выполнимыми. Прекращайте работать, как только не сможете сделать предписанное число повторений.
- Отдыхайте между подходами столько, сколько необходимо.

#### **Экстензии гантелями на полу**

- Сделайте 2-3 разминочных подхода.
- Установите вес, с которым можете сделать 12 повторений и сделайте 4 подхода по 10 повторений с 60-секундным отдыхом между подходами.

### **Отжимания от грифа**

- Поместите штангу у основания силовой рамы, чтобы она не двигалась.
- Используйте очень широкий хват (указательный палец за кольцами).
- Сделайте 4 подхода до отказа. Если вы можете сделать более 20 повторений в подходе, положите на спину цепи. Отказ должен наступить в диапазоне 8–12 повторений.
- Отдыхайте между подходами 2 минуты.

### **Тяги гантелей в наклоне**

- Задерживайте гантель на полу между повторениями.
- Сделайте 2 разминочных подхода, а затем 3 подхода по 10 повторений.
- Отдыхайте между подходами столько, сколько необходимо.

### **Тяга к лицу**

- Сделайте 4 подхода по 15–20 повторений.
- Отдыхайте между подходами столько, сколько необходимо.

## **НЕДЕЛЯ 2**

### **День 1**

#### **Динамический жим лёжа**

- Начните с грифа и делайте все разминочные подходы подконтрольно и технично.
- Как только вы дойдёте до 50% от своего лучшего жима лёжа, сделайте с этим весом 9 подходов по 3 повторения. Используйте три разных хвата: узкий, средний и широкий. В эту неделю отдыхайте между подходами 45 секунд и поднимайте штангу так быстро (но подконтрольно), как только можете.

#### **Жим гантелей лёжа на горизонтальной скамье**

- Сделайте 2–3 разминочных подхода.
- После разминки, повышайте вес и сделайте подход по 12, по 10, по 8, а затем 2 тяжёлых подхода по 6 с одним и тем же весом.
- Отдыхайте между подходами столько, сколько необходимо.

#### **Разгибания на блоке и жим узким хватом с 1 доски**

- Сделайте 2 разминочных подхода по 10–12.
- Сделайте 2 подхода до отказа в разгибаниях (15–20 повторений), а потом немедленно сделайте жим с 1 доски узким хватом, 5 повторений.
- Отдыхайте между подходами столько, сколько необходимо.

#### **Тяга с опорой на грудь**

- Сделайте 2 разминочных подхода.

- Сделайте 3 подхода по 8 повторений с весом, тяжелее, чем на прошлой неделе.
- Отдыхайте между подходами столько, сколько необходимо.

### **Разведения гантелей в стороны в наклоне**

- Сделайте 3 подхода 20 повторений.
- Отдыхайте между подходами столько, сколько необходимо.

## **День 2**

### **Жим с цепями**

- Разминайтесь так же, как и при динамическом жиме.
- Когда дойдёте до 60%, сделайте 3 повторения.
- В каждом последующем подходе добавляйте по одной цепи с каждой стороны (таким образом, чтобы цепи обеспечивали полную разгрузку в нижней точке). Работайте до тех пор, пока 3 повторения не станут **ОЧЕНЬ** тяжёлыми, но выполнимыми. Прекращайте работать, как только не сможете сделать предписанное число повторений.
- **ПОБЕЙТЕ СВОЙ РЕКОРД С ПРОШЛОЙ НЕДЕЛИ!**
- Отдыхайте между подходами столько, сколько необходимо.

### **Экстензии гантелями на полу**

- Сделайте 2-3 разминочных подхода.
- Установите вес, с которым можете сделать 12 повторений и сделайте 4 подхода по 8 повторений с 45-секундным отдыхом между подходами.

### **Отжимания от грифа**

- Поместите штангу у основания силовой рамы, чтобы она не двигалась.
- Используйте очень широкий хват (указательный палец за кольцами).
- Сделайте 4 подхода до отказа. Если вы можете сделать более 20 повторений в подходе, положите на спину цепи. Отказ должен наступить в диапазоне 8-12 повторений.
- Отдыхайте между подходами 90 секунд.

### **Тяги гантелей в наклоне**

- Задерживайте гантель на полу между повторениями.
- Сделайте 2 разминочных подхода, а затем 3 подхода по 8 повторений.
- Отдыхайте между подходами столько, сколько необходимо.

### **Тяга к лицу**

- Сделайте 4 подхода по 15-20 повторений.
- Отдыхайте между подходами столько, сколько необходимо.

## НЕДЕЛЯ 3

### День 1

#### Динамический жим лёжа

- Начните с грифа и делайте все разминочные подходы подконтрольно и технично.

- Как только вы дойдёте до 50% от своего лучшего жима лёжа, сделайте с этим весом 9 подходов по 3 повторения. Используйте три разных хвата: узкий, средний и широкий. В эту неделю отдыхайте между подходами 30 секунд и поднимайте штангу так быстро (но подконтрольно), как только можете.

#### Жим гантелей лёжа на горизонтальной скамье

- Сделайте 2-3 разминочных подхода.
- После разминки, повышайте вес и сделайте подход по 12, по 10, по 8, а затем 2 тяжёлых подхода по 5 с одним и тем же весом.
- Отдыхайте между подходами столько, сколько необходимо.

#### Разгибания на блоке и жим узким хватом с 1 доски

- Сделайте 2 разминочных подхода по 10-12.
- Сделайте 2 подхода до отказа в разгибаниях (15-20 повторений), а потом немедленно сделайте жим с 1 доски узким хватом, 3 повторения.
- Отдыхайте между подходами столько, сколько необходимо.

#### Тяга с опорой на грудь

- Сделайте 2 разминочных подхода.
- Сделайте 3 подхода по 6 повторений с весом, тяжелее, чем на прошлой неделе.
- Отдыхайте между подходами столько, сколько необходимо.

#### Разведения гантелей в стороны в наклоне

- Сделайте 3 подхода 20 повторений.
- Отдыхайте между подходами столько, сколько необходимо.

### День 2

#### Жим с цепями

- Разминайтесь так же, как и при динамическом жиме.
- Когда дойдёте до 60%, сделайте 3 повторения.
- В каждом последующем подходе добавляйте по одной цепи с каждой стороны (таким образом, чтобы цепи обеспечивали полную разгрузку в нижней точке). Работайте до тех пор, пока 1 повторение не станет ОЧЕНЬ тяжёлым, но выполнимым. Прекращайте работать, как только не сможете сделать ни одного повторения.

- Отдыхайте между подходами столько, сколько необходимо.

### **Экстензии гантелями на полу**

- Сделайте 2–3 разминочных подхода.
- Установите вес, с которым можете сделать 12 повторений и сделайте 4 подхода по 8 повторений с 30-секундным отдыхом между подходами.

### **Отжимания от грифа**

- Поместите штангу у основания силовой рамы, чтобы она не двигалась.
- Используйте очень широкий хват (указательный палец за кольцами).
- Сделайте 4 подхода до отказа. Если вы можете сделать более 20 повторений в подходе, положите на спину цепи. Отказ должен наступить в диапазоне 8–12 повторений.
- Отдыхайте между подходами 60 секунд.

### **Тяги гантелей в наклоне**

- Задерживайте гантель на полу между повторениями.
- Сделайте 2 разминочных подхода, а затем 3 подхода по 6 повторений.
- Отдыхайте между подходами столько, сколько необходимо.

### **Тяга к лицу**

- Сделайте 4 подхода по 15–20 повторений.
- Отдыхайте между подходами столько, сколько необходимо.

## **НЕДЕЛЯ 4**

### **День 1**

#### **Динамический жим лёжа**

- Начните с грифа и делайте все разминочные подходы подконтрольно и технично.
- Как только вы дойдёте до 50% от своего лучшего жима лёжа, сделайте с этим весом 9 подходов по 3 повторения. Используйте три разных хвата: узкий, средний и широкий. В эту неделю отдыхайте между подходами 30 секунд и поднимайте штангу так быстро (но подконтрольно), как только можете.

#### **Жим гантелей лёжа на горизонтальной скамье**

- Сделайте 2–3 разминочных подхода.
- После разминки, повышайте вес и сделайте подход по 12, а затем 2 тяжёлых подхода по 10 с одним и тем же весом.
- Отдыхайте между подходами столько, сколько необходимо.

### **Разгибания на блоке и жим узким хватом с 1 доски**

- Сделайте 2 разминочных подхода по 10-12.
- Сделайте 2 подхода до отказа в разгибаниях (15-20 повторений), а потом немедленно сделайте жим с 1 доски узким хватом, 6 повторений.
- Отдыхайте между подходами столько, сколько необходимо.

### **Тяга с опорой на грудь**

- Сделайте 2 разминочных подхода.
- Сделайте 2 подхода по 10 повторений.
- Отдыхайте между подходами столько, сколько необходимо.

### **Разведения гантелей в стороны в наклоне**

- Сделайте 3 подхода 20 повторений.
- Отдыхайте между подходами столько, сколько необходимо.

## **День 2**

### **Жим с цепями**

- Разминайтесь так же, как и при динамическом жиме.
- Когда дойдёте до 60%, сделайте 3 повторения.
- В каждом последующем подходе добавляйте по одной цепи с каждой стороны (таким образом, чтобы цепи обеспечивали полную разгрузку в нижней точке). Работайте до тех пор, пока 1 повторение не станет ОЧЕНЬ тяжёлым, но выполнимым. Прекращайте работать, как только не сможете сделать ни одного повторения.

- ПОБЕЙТЕ СВОЙ РЕКОРД С ПРОШЛОЙ НЕДЕЛИ!
- Отдыхайте между подходами столько, сколько необходимо.

### **Экстензии гантелями на полу**

- Сделайте 2-3 разминочных подхода.
- Установите вес, с которым можете сделать 12 повторений и сделайте 4 подхода по 12 повторений с 90-секундным отдыхом между подходами.

### **Отжимания от грифа**

- Поместите штангу у основания силовой рамы, чтобы она не двигалась.
- Используйте очень широкий хват (указательный палец за кольцами).
- Сделайте 4 подхода до отказа. Если вы можете сделать более 20 повторений в подходе, положите на спину цепи. Отказ должен наступить в диапазоне 8-12 повторений.
- Отдыхайте между подходами 2 минуты.

**Тяги гантелей в наклоне**

- Задерживайте гантель на полу между повторениями.
- Сделайте 2 разминочных подхода, а затем 3 подхода по 5 повторений.
- Отдыхайте между подходами столько, сколько необходимо.

**Тяга к лицу**

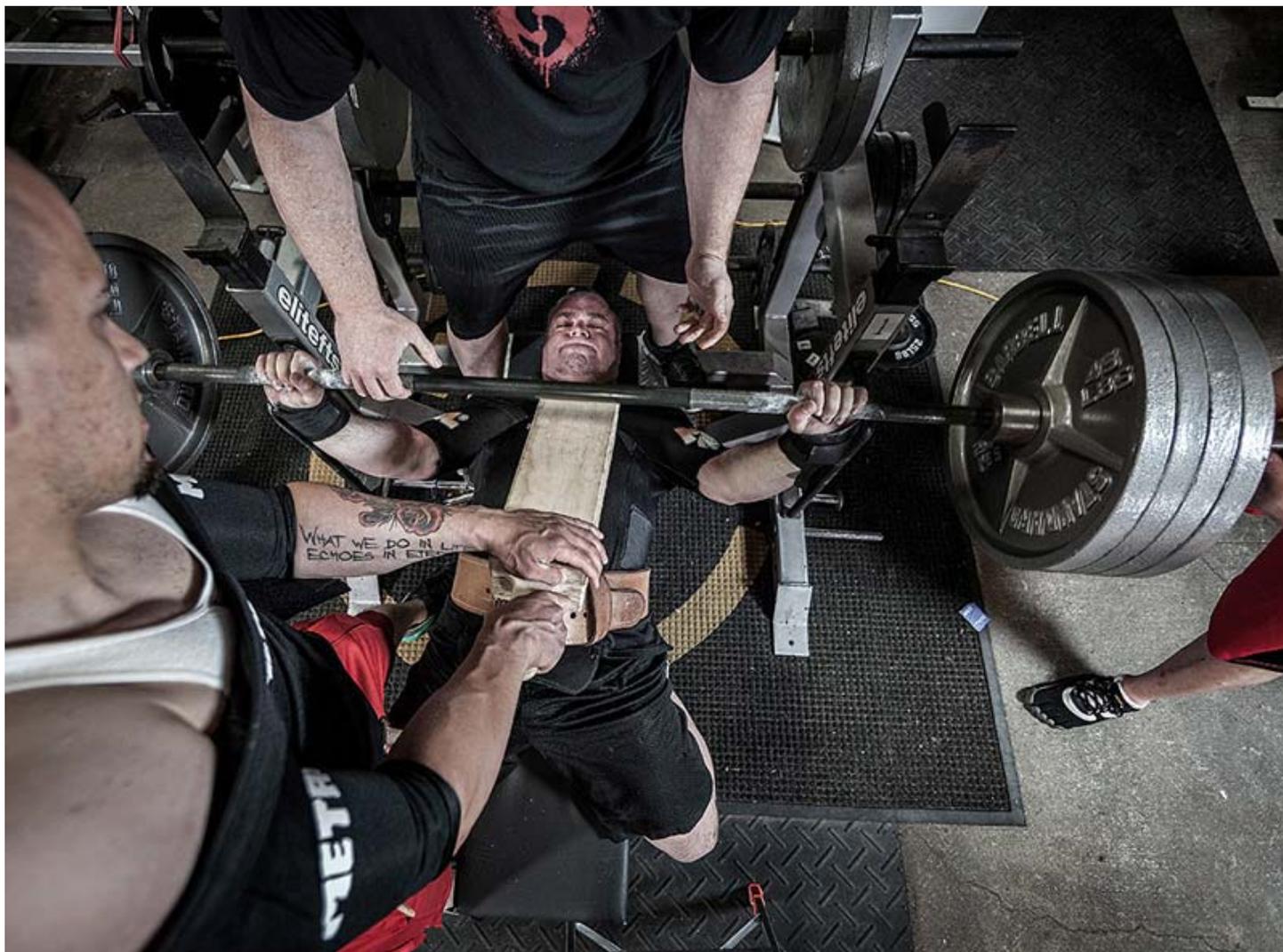
- Сделайте 4 подхода по 15-20 повторений.
- Отдыхайте между подходами столько, сколько необходимо.

**НЕДЕЛЯ 5****День 1****Динамический жим лёжа**

- Начните с грифа и делайте все разминочные подходы подконтрольно и технично.

- Как только вы дойдёте до 50% от своего лучшего жима лёжа, сделайте с этим весом 4-5 подходов по 3 повторения. Используйте самый сильный хват. В эту неделю отдыхайте между подходами 30 секунд и поднимайте штангу так быстро (но подконтрольно), как только можете. После этих подходов начните увеличивать вес, чтобы проверить свою силу в 1-или 3ПМ.

Это скажет вам, находитесь вы на правильном пути или нет.



## РАЗДЕЛ 9: СОВЕТЫ ПО 6 СЛАБЫМ МЕСТАМ

### 1. Гриф ощущается тяжёлым или нестабильным

**Слабые места:** Широчайшие мышцы, задний пучок дельтовидных, внешние вращатели и вращательная манжета.

**Совет тренера:** сведите лопатки (удерживая статическое сокращение) и упритесь верхней частью спины в скамью после концентрического сокращения.

### 2. Слабый срыв с груди

**Слабое место:** Штанга слишком тяжёлая.

**Совет тренера #1:** Опускайте штангу с помощью широчайших. Используйте эффект растяжения.

**Совет тренера #2:** Развивайте взрывную силу.

### 3. Остановка в середине

**Слабое место:** Трицепс

**Совет тренера #1:** «Растяните» гриф, чтобы подключить средний пучок трицепса.

**Совет тренера #2:** Держите локти перпендикулярно грифу. Любое отклонение переносит нагрузку на плечевой сустав.

#### **4. Жим в сторону стоек**

**Слабое место:** Трицепс

**Совет тренера #1:** Кратчайший путь между двумя точками – прямая линия, жмите по прямой.

**Совет тренера #2:** Не толкайте гриф от себя. Толкайте себя от грифа.

**Совет тренера #3:** Положение локтей перпендикулярно грифу обеспечивает максимальное механическое преимущество. Любое отклонение за пределы перемещает нагрузку на плечи.

#### **5. Задница отрывается от скамьи**

**Слабые места:** Неправильная техника, штанга слишком тяжёлая и/или слишком низкая скамья.

**Совет тренера #1:** Удерживайте правильное исходное положение: колени, ноги, пятки.

**Совет тренера #2:** Не выгибайте поясницу. Выгибайте верхнюю часть спины, сдвигая лопатки.

#### **6. Голова поднимается при опускании.**

**Слабое место:** Неправильная техника

**Совет тренера #1:** Удерживайте правильное исходное положение.

**Совет тренера #2:** Плоская грудная клетка увеличивает траекторию штанги.



## РАЗДЕЛ 10: СИЛА ДОСОК

«В течение прошлого десятилетия жим с досок стал одним из самых популярных упражнений для тренировки жима лёжа», говорит основатель и президент [EliteFTS](#) Дэйв Тейт. «Применяется ли метод ДУ или метод МУ, используется ли оно в качестве основного или дополнительного упражнения, или как упражнение для увеличения силы трицепса, жим с досок остаётся самым распространённым тренировочным жимовым упражнением.»

### Преимущества досок

Лифтеры используют доски для разных целей. Дэйв верит, что самые важные и широко используемые цели состоят в следующем:

- **Устранение слабых мест:** «Вы можете перегрузить ту определенную область жима лежа, которая отстаёт», говорит Дэйв. «Вы сможете развить большее усилие в этой части амплитуды движения».

- **Развитие трицепсов:** Это больше подходит для атлетов или культуристов. Отличное упражнение, которое вы можете попробовать, это Triceps Hell (пример в конце раздела).

- **Работа с тяжёлым весом:** Доски позволяют держать в руках большой вес, но вы будете работать в частичной амплитуде движения. Это проще для

ЦНС. «Когда вы будете на соревнованиях или пойдёте на максимум», говорит Дэйв, «вес будет ощущаться легче, потому что вы уже держали его в руках».

- **Уверенность:** Поскольку вы раньше работали с определённым весом, теперь вы будете иметь уверенность-или по крайней мере, отправную точку, в психологическом плане – позать этот вес в полную амплитуду.

- **Профилактика:** Доски помогут вам делать те упражнения, которые вы хотите. Если у вас проблемы с плечевыми суставами, используя доски, вы уменьшаете вращательные движения в плечевых суставах. «Жим с досок обеспечивает амплитуду движения, достаточную для развития силы и уменьшает нагрузку на плечи». – говорит Дэйв.

- **Отдых от жимовой майки:** Жимы с досок – хороший способ отдохнуть от жимовой майки. Дэйв предлагает использовать 4 доски в течение недели 1, 3 доски в течение недели 2, 2 доски в течение недели 3 и т.д.

- **Работа в определённой фазе жима:** Используя доски, вы можете тренировать любой сегмент жима лёжа.

## ЧАСТЬ 1: РАЗМЕР, КАСАНИЕ, ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

### **Размер и характеристики**

Есть множество досок. Начиная с 1 и до 5 досок. Есть также различные мягкие подкладки и, конечно, Manpron от EliteFTS.

У каждой доски есть свои характеристики. Вот некоторые общие характеристики от Дэйва:

#### **1 доска**

Движение должно быть точно таким же, как и в обычном жиме лёжа. «Я всегда говорю парням, опустите, коснитесь, жмите и подключайте локти» – Дэйв Тейт.

#### **2 доски**

Эти доски поместят штангу именно туда, где вы начнёте раздвигать локти, если не используете майку.

#### **3 доски**

Эти доски заставят вас упираться.

#### **4-5 досок**

«Это в значительной степени подъём только мышцами», говорит Дэйв. «Это доски локаута».

### **Manpron**

Manpron – это валик из ПВХ, разрезанный вдоль пополам, с ручкой на конце. Он лёгкий и удобный. Вы можете подсунуть его прямо под майку, и его

не надо уравнивать на груди, как доски, или привязывать поясом. Магрон не даёт локтям опускаться слишком низко, а также снимает нагрузку с плеч.

### Мягкая подкладка

Это похоже на Магрон. Мягкая подкладка не так сильно ограничивает траекторию, как это делают доски. Следовательно, вы можете опускать гриф ниже и одновременно иметь поддержку со стороны мягкой подкладки.

## НЕСТАНДАРТНЫЕ ПРОСТАВКИ

### **Какие доски использовать?**

Нельзя просто сказать кому-то, «О, у тебя слабый локаут. Используй 3 доски».

Положение локтей – вот критерий. Вы должны смотреть на расстояние между локтем и полом, а не на доски и гриф.

«Имейте в виду, что даже при том, что все говорят, что 4 доски – это 2-дюймовый локаут, это всё не важно», говорит Дэйв. «Длина рук у всех разная, следовательно, одному человеку будет нужно 2 доски, а другому 3 для одной и той же фазы жима».

В общем, 1 доска включает грудь и широчайшие мышцы, 2-, 3-, и 4-доски подключают больше трицепсы. Поэтому, чем выше доски, тем больше стабилизируются плечи. Если у спортсмена есть проблема с исходным положением в жиме лёжа, высокие доски могут помочь. Делайте паузу вверху. Чем ниже опускаются локти, тем больше вращение в плечевых суставах. Дэйв использует 1 или 2 доски, таким образом, его локти находятся на одном уровне со скамейкой. Дэйв заявляет: «Мне ничего не стоит сделать жим в полную амплитуду, но я не собираюсь выступать на соревнованиях. Риски перевешивают выгоду».

## ЧАСТЬ 2: РАЗМЕР, КАСАНИЕ, ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

### **Не могу коснуться**

Большинство людей не задумываются над тем, как касаться досок. Как правило, Дэйв всегда заостряет на этом внимание.

#### **Типы касаний**

- **Мягкое касание** – Опускайте гриф подконтрольно. Как только почувствовали касание, сразу выжимайте штангу вверх. Оно больше подходит для того, чтобы обучать жиму лёжа и работать над техникой и контролем.

- **Жёсткое касание** – Опускайте штангу вниз и ложите её на доски. «Это имеет положительные результаты, несмотря на то, что вы не хотите делать это», говорит Дэйв. «Для тренировок в майке или для тех, кто слишком

медленно опускает штангу. Это даёт уверенность в том, что они не проломают свою грудную клетку на середине пути».

- **Отбив** – Похоже на жёсткое касание, но без паузы. Это потенциально опасная ситуация. «Если кто-то хочет установить небывалый рекорд, это помогает ему сделать больше повторений прежде, чем он устанет, но штанга всё-равно должна оставаться под контролем» – говорит Дэйв.

- **Вдавливание** – Опустите штангу, вдавите её, а затем выжимайте вверх. Это учит жимовиков расслабляться в нижней точке, чтобы легче коснуться груди в майке.

- **Пауза** – Оставайтесь напряжённым, медленно и подконтрольно опускайте штангу. В низу сделайте паузу, затем жмите вверх. «Это учит оставаться напряжённым в нижней точке и больше подходит для тех, кто жмёт без майки» – говорит Дэйв.

### **Типы хватов:**

Ширина хвата определяет эффект, который вы получите от использования досок. Амплитуда хватов колеблется от узкого до ультраширокого и воздействует на мышцы от трицепсов до плеч.

- **Узкий** – Расстояние между руками 17 дюймов. Он используется, чтобы увеличить силу трицепса и локаут в последней четверти амплитуды.

- **Средний** – Расстояние между руками 22 дюйма. Он используется для усиления локаута в верхней части жима лежа.

- **Широкий** – Расстояние между руками 28 дюймов. Он используется для включения в работу грудных мышц и увеличения силы срыва с груди – в зависимости от того, какие доски вы используете.

- **Ультраширокий** – Расстояние между руками 33 дюйма. Он включает в работу плечи и помогает развивать стабильность.

### **ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ**

*Это для парней, держащих гриф, а не для лифтеров.*

**Будьте внимательны** – Не засматривайтесь на цыпочек, не читайте и не мечтайте об обеде.

**Слушайте лифтера** – Не ложите доску быстрее, чем того хочет лифтер. Убедитесь, что он уже готов к этому.

**Держите доску правильно** – не держите доску под углом или боком. Убедитесь, что она лежит устойчиво. Не пихайте её в подбородок лифтеру.

**Делайте всё вовремя** – не держите доску как бейсбольную битку на плече перед жимом. Вы должны положить доску на грудь лифтера вовремя, и можете не успеть это сделать, если доска будет не на своём месте. И не хлопайте ей по груди лифтера, когда будете подкладывать под гриф.

**Найдите остальных страхующих** – Вы держатель доски, а не страхующий. Убедитесь, что страхующие есть по бокам и сзади. Вы не должны бросать доску и хватать гриф.

### **Почему вы используете доски?**

«Это помогает мне освоить майку, вычислить мёртвые точки и почувствовать сверхнагрузку». – Рэй Лоу.

«Чтобы усилить локаут». – Грег Аллен.

«Построить подковообразный трицепс». – Бостян Бафкон, Словения.

«Учит включать трицепс». – Мэтью Смит.



«Перегружает локаут». – Джефф Адкинс.

«Локаут. Разминка перед тем, как одевать майку». – Эндрю Эбботт.

«Учит удерживать прогиб под сверхмаксимальным весом. Многие лифтеры среднего уровня получают неудачные попытки, потому что они не могут удержать прогиб при опускании. Кроме этого, не перегружаются плечи. Я использую жим с досок и периодически жму под нагрузкой 3–5 секунд с весом 110–120%, прежде чем жать в полную амплитуду». – Том Лэмб.

«Мне нравится устранять с их помощью слабые места. Больше всего людям нравится использовать их, так как они могут работать с большими весами». – Стивен Нильсен.

«Я тренируюсь один и использую доски в качестве дополнительного упражнения для жима без экипировки. Я знаю, что если смогу пожать с 2-3 досок вес, который жал с 4-5 досок, то готов к личному рекорду в жиме лёжа». – Джо Лескано.

«Для меня это – два разных упражнения. У меня короткие руки, и использование 1-2 досок даёт малую амплитуду. Касание очень отличается. Моя грудь становится плоской и даёт большую амплитуду, а я теряю до 50 фунтов, чем могу пожать с 1 доски!»! – Грег Баффингтон.

«Я использую их для развития силы в верхней части локаута. Я также использую их при освоении новой майки, но главная причина – увеличение силы трицепса и локаута». – Чарльз Бэйли.

«Неполная амплитуда и помощь при работе в новой майке». – Джефф Кинг.

«Наша команда использует доски еженедельно в течение года по многим причинам. Они позволяют нам напрягать мышцы со 100% усилием в любой точке амплитуды. Это позволяет атлету преодолевать различные мёртвые точки и устранять слабые места. Это так же эффективно, как и тренировки со жгутами. Тренировки с досками и жгутами также тренируют ЦНС». – Дэвид Эдджелл.

«Для развития жима, в майке и без». – Даниэль Гарсия.

«Трицепс и сильный локаут! Иногда высокие доски хороши для работы с тяжёлыми весами. После соревнований я начинаю жать вес с высоких досок и постепенно опускаю их, пока буду не в состоянии пожать его в полную амплитуду». – Т. Т. Маккрей.

«У меня очень длинные руки и я жму без майки. Я знаю, что доски лучше подходят для жима в экипировке, но всё равно использую их. Мой жим вырос, как только я начал делать жимы с досок. Привыкание к более тяжёлому весу в руках помогло мне физически и психологически». – Аарон Снайдер.

«Сильный дожим и ощущение более тяжёлых весов». – Шеннон Ротондо.

«В последнее время жму с досок узким хватом». – Дэвид Аффолтер.

«Я использую их, чтобы привыкнуть к весу, который хочу поднять на соревнованиях. Это бережёт мои плечи и я могу жать в майке более тяжёлые веса». – Гленн Бэггетт.



### **Как используют доски ведущие лифтеры?**

Наиболее популярный способ использования досок, как Дэйв говорил ранее, это работа над слабыми местами или мёртвыми точками. Мэтт Уэннинг, Марк Бартли и Джереми Фрей (жим 650 фунтов) обсуждают, как они используют доски.

#### **Работа над слабыми местами**

Большая часть работы с досками, которую делает Фрей, для локаута. Он обычно использует 2 или 3 доски. Он также использует доски при тренировках в майке, но обычно никогда не поднимается выше 1 доски.

«Использование досок в жиме для изменения амплитуды – отличное средство. Много лифтеров имеют мёртвые точки. Если проблема – локаут, сначала убедитесь, что это не техническая проблема. Если это не техническая проблема, то выберите доску такой высоты, на которой ваш локаут останавливается».

#### **Вовлечение разных мышц**

Марк говорит, что мозг и нервная система всегда ищут самый лёгкий и быстрый путь. С самого первого дня, когда штанга была поднята, путь никогда не меняется. Мышцы, задействованные в начальной траектории, становятся самыми сильными.

«Доски заставляют вас искать альтернативный маршрут и заставляют работать другие мышцы. Например, я каждый день хожу в магазин одной и той

же дорогой, и она обычно занимает 15 минут. Однажды моя жена и я одновременно вышли из магазина, и я думал, что опережу её, но она была дома через 10 минут, потому что пошла по другой дороге, которая вела прямо к нашему дому».

Это похоже на работу с досками, потому что они меняют траекторию штанги и заставляют искать новый маршрут, как это сделала жена Марка. Новые маршруты приводят к использованию новых мышц, и тогда они начинают работать совместно с доминирующими мышечными группами, забирая на себя часть нагрузки.

### **Прожим маек**

Поскольку новые майки довольно жёсткие, вы не сможете коснуться груди. Помочь в этом могут доски.

«Я постепенно понижаю доски, от 3 до полного касания груди», говорит Джереми. «Использование досок делает касание не таким мучительным, особенно если у вас майка меньшего размера».

### **Реабилитация**

Доски могут использоваться для ограничения амплитуды движения и устранения боли.

«Ограничение амплитуды широко используется при реабилитации», говорит Марк. «Например, если у кого то травма, которая причиняет при приближении штанги к груди, вы можете положить доску, чтобы не дать штанге опуститься туда, где возникает боль. Таким образом можно продолжать тренироваться и становиться сильнее».

Джереми добавляет: «Травмы действительно случаются, и у меня было много атлетов, имеющих проблемы с сухожилиями и манжетой плеча. В зависимости от травмы, доски могут быть очень эффективными при восстановлении и для поддержания силы верхней части тела».

### **Рост уверенности**

Марк полагает, что доски заставляют людей чувствовать себя более уверенными при работе с большими весами. В конечном счете, когда досок нет, эта уверенность переходит на работу с реальным весом без ограничения амплитуды.

### **Увеличение скорости**

Это лёгкий способ научиться жать быстрее. Это даёт лифтеру цель, которой нужно достичь, а также точку, чтобы изменить импульс штанги и улучшить подъемные силы. Это похоже на переключение скорости.

«Это похоже на изучение, как правильно переключать передачи, не разбив трансмиссию на куски» – говорит Марк.

### **Отработка паузы**

Доски учат вас делать паузу. В жиме лёжа есть пауза и есть жим в касание. На соревнованиях вы не жмёте в касание. Вы должны ждать, пока судья не даст команду жать.

«Вы можете использовать доски, чтобы научиться правильно опускать гриф. Это означает положить гриф на доски, не теряя напряжённости мышц, а затем жать вверх паузы». – говорит Мэтт.

### **Усиление импульса ног**

Доски могут использоваться для усиления импульса ног. После того, как вы прижали гриф к доскам, мощно оттолкнитесь ногами и поднимите штангу.

Мэтт говорит, что это может добавить по крайней мере 50-100 фунтов к жиму лёжа.

Марк добавляет: «Мы говорим парням вдавливать гриф в доски, а затем включать ноги. Импульс даёт хороший срыв с груди. Если это сделано правильно, то штанга попадёт в лучшее положение для приложения подъёмной силы, необходимой для успешного завершения подъёма».

### **Стабилизация**

При помощи досок вы можете стабилизировать верхнюю часть тела. Используя доски совместно с импульсом ног, вы учитесь взаимодействию между нижней и верхней частями тела. Вдавливание грифа в доски создаёт амортизацию. Мэтт описывает это так: «Ваше тело натягивается как резина, а затем выстреливает штангу вверх как рогатка».

### **Тренировки с досками и циклы**

**Тренировка скорости (динамическое усилие):** Я рекомендую использовать мягкую подкладку, 1 или 2 доски. Каждый раз, когда увеличиваете высоту досок, добавляйте одно повторение.

**Максимальное усилие:** Большинству начинающих хорошо подходят тренировки в рамках трёхнедельной волны до 1-или 3 ПМ.

**Метод повторений:** Доски используются после выполнения основного упражнения. Выбранная доска должна помочь вам поработать над отстающей фазой движения.

### **Гипертрофия и завершение тренировки**

#### **Beekers**

**Примечание:** Это упражнение используется для силовой выносливости и гипертрофии мышц. Выберите две разных доски. Делайте по 3-5 повторений для каждого сегмента. Сделайте повторения на первой доске, а затем поменяйте доску и продолжайте делать то же самое. Выполняйте без перерыва.

## Triceps Hell

*Примечание:* Это упражнение используется для силовой выносливости и гипертрофии мышц. Выберите вес, с которым можете сделать 15-20 повторений. После разминки сделайте 5 повторений на 1 доску, затем немедленно сделайте 5 повторений на 2 доски и так до тех пор, пока не дойдёте до 5 досок. Если вы смогли пройти через это, попробуйте поработать в обратном направлении.

### **Разбитый подход**

*Примечание:* есть много примеров, как это делается, но я приведу самый эффективный. Выберите вес, с которым можете сделать 10 повторений на 3 или 4 доски. Сделайте 3 повторения, отдохните на счёт «10» и сделайте ещё 3 повторения. Продолжайте повторять до тех пор, пока не сможете сделать только одно повторение.

### **3 минуты для трицепса**

*Примечание:* Я предлагаю использовать страхующих во всех жимовых движениях, но настоятельно рекомендую использовать их в этом упражнении. Возьмите более высокие доски (3 или 4) и лёгкий вес (25-30% от лучшего результата в жиме лёжа). Цель в том, чтобы делать подход в течение трёх минут, не опуская штангу на стойки. Вы МОЖЕТЕ отдыхать, удерживая её вверху или опускать на доски, но старайтесь отдыхать не более 20 секунд. Указанный процент – это всего лишь общее направление. Я знаю, что некоторые используют до 50%.

### **Уменьшающиеся подходы**

*Примечание:* Выберите любое число общее количество повторений в диапазоне от 50 до 100. Установите вес, с которым вы можете сделать 10 умеренно лёгких повторений, затем делайте подходы по 10 повторений с перерывом 20 секунд, пока не достигнете запланированного числа повторений.

### **Работа с понижением досок**

*Примечание:* Этот приём используется во время отдыха от майки, а также используется многими лифтерами, тренирующимися в майках. Разминайтесь, пока не наступит время одеть майку. Обычно это приблизительно 60% от 1ПМ. Сделайте 3-5 повторений на с 3 или с 4 досок. С этого момента вы будете увеличивать вес и уменьшать высоту досок в каждом подходе, пока не дойдёте примерно до 90% с груди. Это выглядит примерно так:

- Гриф 2-3 подхода x 5 повторений
- 95 2 x 3 повторения
- 135 3 x 3 повторения
- 185 x 3 повторения
- 225 x 3 повторения
- 275 x 3 повторения

- 315 x 3 повторения
- 405 (в майке) с 4 досок x 5 повторений
- 455 (в майке) с 3 досок x 3 повторения
- 495 (в майке) с 3 досок x 1 повторение
- 545 (в майке) с 2 досок x 1 повторение
- 585 (в майке) с 1 доски x 1 повторение
- 615 (в майке) с груди x 1 повторение

### **Цикл жима в майке**

*Примечание:* Одевайте майку для жима с 4 досок ТАК ЖЕ, как и для жима от груди. Поменяв способ одевания майки, вы сможете позать больший вес. Это полезно для самолюбия, но не для жима в полную амплитуду. Пускай майка и вес определяют, когда уменьшать высоту досок. Если вы не можете опустить вес на 3 доски, не переходите к 2 доскам в следующем подходе. Остановитесь на 3 досках до тех пор, пока не коснётесь их, и только после этого увеличивайте вес и уменьшайте высоту досок.

- **Неделя 1:** с 3 досок до максимального подхода по 3-5 повторений
- **Неделя 2:** с 2 досок до максимального подхода по 3-5 повторений (прим. неделя 3 почему то пропущена...)
- **Неделя 4:** с 1 доски до максимального подхода из 3 повторений
- **Неделя 5:** без майки: сделайте какое-нибудь упражнение с концентрической фазой, например, жим с ограничителей или жим с цепей.
- **Неделя 6:** с 2 досок до максимального подхода по 3 повторения
- **Неделя 7:** с 1 доски до максимального сингла
- **Неделя 8:** с груди до ЗПМ или до сингла

### **Цикл МУ жима с досок**

*Примечание:* Это цикл для начинающих и лифтеров среднего уровня. Выполняйте одно и то же упражнение в течение трех недель.

- **Разминка:** Делайте малые шаги (5%)
- **Неделя 1:** Работа до максимального подхода по 5 повторений
- **Неделя 2:** Работа до максимального подхода по 5 повторений (побейте результат недели 1)
- **Неделя 3:** Работа до максимального подхода по 5 повторений (побейте результат недели 2)

### **Цикл ДУ с 1 доской и жгутами**

*Примечание:* Этот цикл предназначен для тех, кто хотел бы увеличить силу в нижней точке жима с использованием жгутов. Это хороший цикл для тех, кто имеет проблемы с плечами при касании и хочет немного уменьшить вращение в плечах в основании подъёма.

- **Неделя 1:** 40% 8x3 (используется 3 хвата: узкий, средний и широкий)
- **Неделя 2:** 40% 8x3 (используется 3 хвата: узкий, средний и широкий)
- **Неделя 3:** 40% 8x3 (используется 3 хвата: узкий, средний и широкий)

#### **Варианты нагрузки от жгутов в зависимости от максимума в жиме лёжа:**

- 100-200 фунтов – использовать жгуты не рекомендуется
- 201-300 фунтов – добавляют 30-40 фунтов в верхней точке
- 301-400 фунтов – добавляют 40-50 фунтов в верхней точке
- 401-500 фунтов – добавляют 70-80 фунтов в верхней точке
- 501-600 фунтов – добавляют 70-80 фунтов в верхней точке
- 601-700 фунтов – добавляют 100-120 фунтов в верхней точке
- 800+ фунтов – добавляют 140-160 фунтов в верхней точке

#### **Цикл ДУ с 1 доской и цепями**

*Примечание:* Этот цикл предназначен для тех, кто хотел бы увеличить силу в нижней точке жима с использованием цепей. Это хороший цикл для тех, кто имеет проблемы с плечами при касании и хочет немного уменьшить вращение в плечах в основании подъёма.

- **Неделя 1:** 45% 8x3 (используется 3 хвата: узкий, средний и широкий)
- **Неделя 2:** 45% 8x3 (используется 3 хвата: узкий, средний и широкий)
- **Неделя 3:** 45% 8x3 (используется 3 хвата: узкий, средний и широкий)

#### **Варианты нагрузки от цепей в зависимости от максимума в жиме лёжа (вес цепей для двух сторон штанги):**

- 100-200 фунтов: 20 фунтов
- 201-300 фунтов: 40 фунтов
- 301-400 фунтов: 60 фунтов
- 401-500 фунтов: 80 фунтов
- 501-600 фунтов: 100 фунтов
- 601-700 фунтов: 120 фунтов
- 800+ фунтов: 140 фунтов

#### **Дополнительные тренировочные циклы**

Эти циклы подходят тем, кто использует суб-максимальные тренировочные циклы для жима лёжа. В этом случае жим с досок идёт как дополнительное упражнение или выполняется на следующий день. Здесь нужно выбрать упражнение, которое поможет укрепить слабые места или устранить мёртвые точки. Самая простое для устранения большинства проблем, это взять такую доску, которая будет ближе всего к мёртвой точке, при условии, что у вас хорошая техника.

### **Тяжелый цикл со жгутами**

*Примечание:* Выберите жгуты или комбинацию жгутов, которые обеспечат нагрузку 50% ПМ в верхней точке (эти 50% подходят для максимального жима в майке и без). Сначала установите на гриф жгуты, а потом увеличивайте вес.

• **Неделя 1:** с 3 досок до максимального подхода по 5 повторений. Отдохните 3-5 минут и попробуйте сделать максимальное число повторений.

• **Неделя 2:** с 3 досок 80% 3x3. БЕЗ нагрузки от жгутов.

• **Неделя 3:** с 3 досок до максимального подхода по 3 повторения. Отдохните 3-5 минут и повторите.

• **Неделя 4:** Никакой тяжелой дополнительной работы.

• **Неделя 5:** Поменяйте упражнение.



## [РАЗДЕЛ 11: ЦЕПИ 101](#)

Нет, я не говорю о цепи, которая висит у вас на шее, и не о той, которой ваш бумажник привязан к джинсам, и даже не о тех садо-мазо штучках, которые вы тайком используете.

Я говорю о тех цепях, которые могут помочь развить скорость, силу и стабильность. Цепи можно добавлять к жиму, приседаниям и тяге, а также их можно использовать для разминки. Вы можете установить их для развития скорости, так, чтобы они обеспечивали разгрузку в самом низу. Они могут быть основой для стабильности, так, чтобы они не касались земли, и заставляли вас балансировать и напрягаться при выполнении каждого повторения. Независимо от того, как они используются, вы просто обязаны стать сильнее.

В приседаниях и жиме лёжа движение становится легче наверху. Именно поэтому вы можете сделать половину приседа и половину жима лёжа с большим весом, чем полный присед или жим лёжа. Цепи могут быть добавлены, чтобы уравновесить или приспособить траекторию силы. Траектория силы – это результат приложенного усилия во время подъёма.

Вы можете работать над стабильностью мышц или выполняемого движения. Многим людям приходится нелегко в верхней точке жима лёжа, и это также верно для приседаний. Некоторые имеют проблемы в нижней точке приседа, где они не могут удержать равновесие и падают вперёд.

Помимо стабильности, вы можете определить, сколько силы приложено к выполнению подъёма. Это полезно всем, от начинающих до спортсменов

высокого уровня. Некоторые не понимают концепцию взрывного движения. Так, когда цепи добавляются к движению, это разгрузка в нижней точке. Если они пытаются встать в приседании так же медленно, как они приседали обычно, то не смогут подняться до верхней точки. Я надеюсь, они задумаются: «вот дерьмо, мне надо было приложить больше силы», и в следующий раз, вставая, они будут более взрывными.

Цепи научат вас прилагать большее усилие в течение целого всего движения, потому что у вас не будет шанса замедлиться. Это также научит вас опускать штангу быстрее. Это не составляет труда для лифтеров, не использующих экипировку, но это большая проблема для тех, кто жмёт в майках.

Благодаря цепям, можно использовать большие веса. Вы почувствуете, что значит держать на спине груз, с которым вы никогда раньше не приседали. Скажем, что у вас 900 фунтов, и 500 фунтов из этого – цепи. Вы привыкнете к 900 фунтам на спине, но не будете иметь дело с этим весом в течение всего движения, потому что в нижней точке это будет 400 фунтов.

Последние две вещи, для которых я использую цепи, состоят в том, чтобы избавиться от травм и обрести уверенность и мотивацию.

### **КАК УСТАНАВЛИВАТЬ ЦЕПИ**

#### **Жим лежа и приседания: Стабильность**

Установите цепи любым способом, но так, чтобы они не касались пола в начале. Вы можете даже установить цепи таким образом, чтобы они НИКОГДА не касались пола, что ещё больше затруднит выполнение.

#### **Жим лежа и приседания: Установка**

Установите цепи с обеих сторон. Когда штанга находится на стойках для жима лёжа, половина цепи должна лежать на полу. Так цепь обеспечит разгрузку в самой нижней позиции. Для приседаний это немного отличается, когда гриф будет на стойках, на полу должно лежать 4 или 5 звеньев.

#### **Жим с пола: Установка**

Положите цепь на конец грифа, что обеспечит частичную разгрузку.

#### **Становая тяга: Установка**

Если вы используете большой вес штанги, разместите цепи на концах грифа. Таким способом вы сможете нагрузить на штангу столько веса, сколько захотите. Однако, если тянете в сумо, положите цепи на центр грифа.

#### **Дополнительные упражнения: Установка**

Это очень легко. Выберите рукоятку и прикрепите к ней цепь.

## Тренировочные циклы с цепями

### Базовый цикл для приседаний

Это очень хороший цикл для продвинутых лифтеров. Цепи помогут вывести стабильность в приседаниях на новый уровень и увеличат взрывную силу в нижней точке. Его хорошо применять в межсезонье.

- **Неделя 1** - 55% 8x2 повторения
- **Неделя 2** - 58% 8x2 повторения
- **Неделя 3** - 60% 8x2 повторения

Рекомендуемый вес цепей зависит от максимального результата в приседаниях. Указан общий вес на двух концах грифа.

200-400 фунтов - 40 фунтов

400-500 фунтов - 60 фунтов

500-600 фунтов - 80 фунтов

700-800 фунтов - 100 фунтов

800-900 фунтов - 120 фунтов

### Цикл для развития скоростной силы

Этот цикл предназначен для лифтеров среднего и продвинутого уровня подготовки. Он очень эффективен для того, чтобы очень быстро сдвинуть результат в жиме лёжа. Я рекомендую использовать его совместно с тренировочным циклом со свободным весом.

- **Неделя 1** - 30% 8x3 повторения
- **Неделя 2** - 30% 8x3 повторения
- **Неделя 3** - 30% 8x3 повторения

Если вес не кажется тяжёлым, добавьте больше цепей к тренировочному весу. Эта тренировка обещает быть тяжёлой и может потребовать периодов отдыха 90-120 секунд.

Рекомендуемый вес цепей зависит от максимального результата в приседаниях. Указан общий вес на двух концах грифа.

100-200 фунтов - 40 фунтов

201-300 фунтов - 80 фунтов

301-400 фунтов - 120 фунтов

401-500 фунтов - 160 фунтов

501-600 фунтов - 200 фунтов

601-700 фунтов - 240 фунтов

800+ фунтов - 280 фунтов



### **Как используют цепи в elitefts™**

#### **Мэтт Крозалески:**

Я вешаю их на шею в подтягиваниях и отжиманиях на брусьях. Я также вешаю их на концы грифа при выполнении жима с пола. Иногда я использую их в тренировках становой тяги.

#### **Скотт Ярд:**

Я использую цепи в тренировках жима лёжа. Цепи позволяют мне тренироваться с большими весами и высокой интенсивностью, а также обеспечивают разгрузку в самой тяжёлой для меня части жима – нижней.

Я использую 100 фунтов цепей и работаю в синглах. Цепи мне нравятся больше жгутов, так как они дают больше свободы и лучше развивают стабильность.

Я также использую цепи в тренировках плеч. Подъемы в стороны с цепью в каждой руке, это что то потрясающее. Цепи болтаются и заставляют меня быть в постоянном напряжении, чтобы поднять вес. В следующий раз, когда будете тренировать плечи, сделайте 3 подхода по 15 с цепью в каждой руке, и у вас будет отличная тренировка.

#### **Брайан Шваб:**

Я использую цепи на тренировках МУ и ДУ, а иногда в качестве подсобки. Я предпочитаю их жгутам, потому что это свободный вес, они обеспечивают постоянное напряжение и меньше нагружают суставы. Цепи добавляют нагрузку в ту часть подъёма, которая является сильной у большинства лифтеров. Я использую их за 8 недель до соревнований в тренировках МУ во всех трёх движениях и на протяжении всего цикла ДУ.

#### **Джош Макмиллан:**

Я включаю цепи в свой тренировочный цикл на постоянной основе. Я использую цепи для приседаний с безопасным грифом (я добавляю цепи на каждую сторону грифа и увеличиваю вес цепей на 40 фунтов в каждом подходе), для скоростной тяги (цепи на концах грифа), для жима с пола (цепи на концах грифа, и я добавляю 40 фунтов цепей в каждом подходе) и в скоростном жиме лёжа (цепи на концах грифа).

#### **Мэтт Родес:**

Я использую цепи в жиме лёжа в полную амплитуду. Я устанавливаю их так, чтобы они полностью отрывались от пола в локауте. Когда я не использую майку, то предпочитаю тренировать локаут при помощи цепей/жгутов, а не досок.

#### **Брайан Кэрл:**

Мне нравится использовать их в день разгрузочной тренировки приседаний. Я ощущаю приличный вес на моей спине, но он становится легче в нижней точке и учит меня взрываться. Цепи дают приблизительно 200 фунтов нагрузки вверху и 100 фунтов в нижней точке. Я использую их каждую третью неделю для приседаний.

#### **Зак Эвен Эш:**

Мы используем цепи в большинстве тренировок с отягощениями. Цепи ВЕЛИКОЛЕПНО подходят в качестве дополнительного сопротивления к таким упражнениям как:

- Отжимания от пола (от гирь, грифа, от колец или от петель)

- Подтягивания на перекладине
- Отжимания на брусьях

Наши наиболее тренированные парни используют их, выполняя жим лёжа или жим с пола, приседания и тягу. По большому счёту, их можно использовать в большинстве упражнений с собственным весом.

### **Джо Джордан:**

Я использую цепи для жима, приседаний, тяги, трицепсов и плеч. Я периодически включаю их в тренировки каждые 3-4 недели. Они помогают мне преодолеть мёртвые точки в жиме и тяге. Они заставляют меня работать тяжелее и остаться в постоянном напряжении во время тренировки приседаний.

Я использую цепи для трицепсовых экстензий, потому что они легче в самом низу и снимают нагрузку с локтевого сустава, что позволяет мне тренироваться без боли. Для плеч я использую их в разведениях рук в стороны.

## **КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЦЕПИ (ПЕРЕЧЕНЬ УПРАЖНЕНИЙ)**

### **Немного исследований**

1. Ваша сила может увеличиться в зависимости от установки цепей. Например, в исследованиях применяли дополнительную цепь, свёрнутую в двойную петлю, чтобы добавить больше сопротивления в приседания. В конце дня оказалось, что нагрузка сверху больше, чем если бы цепь висела прямо. Действительно имеет значение, как вы установите цепь. (К. Нили, Дж. Терри, Мартин Дж. Моррис «Механическое сравнение дополнительного сопротивления от прямой и свёрнутой в петлю цепи в приседаниях». The Journal of Strength and Conditioning Research. Volume 24. Issue 1. 2010: 278-28.

Гипертрофия – увеличение размера – мышечных волокон происходит, в основном, в быстросокращающихся волокнах (особенно типа IIb) в ответ на стимуляцию тренингом с отягощениями, особенно если тренинг является взрывным. (Хаккинен, 1985; Торстенссон, 1976; Коннелли, 1992).

2. При внедрении дополнительного сопротивления в тренировки скоростных приседаний у 48 атлетов NCAA, было установлено, что тренировки с дополнительным сопротивлением дают больший прирост силы и мощности, чем использование тяжелого, медленного сопротивления. (М. Рэй, Дж. Кенн, Б. Дермоди «Изменения в скорости приседаний с использованием дополнительного сопротивления среди атлетов колледжа, тренирующих мощность». The Journal of Strength and Conditioning Research. Volume 23. Issue 9. 2009: 2645-2650)



## РАЗДЕЛ 12: «МЁРТВЫЙ» ЖИМ

### ***ДЖОШ БРАЙАНТ***

Если перед вами стоит цель развить впечатляющую стартовую силу в жиме лёжа, достаточно ли делать паузу на груди в течение одной секунды? Ответ на этот вопрос – и да и нет.

Недавнее исследование, проведённое в университете Иосифа Пильдуского в Варшаве, Польша, совместно с университетом Будапешта, Венгрия, установило, что односекундная пауза в нижней точке жима лёжа вызывает 55% снижение выгоды, получаемой от эффекта сокращения-растяжения во время жима лёжа. Это означает, что 45% упругой энергии сохраняется после односекундной паузы. Пауза помогает развивать стартовую силу, но не полностью использует преимущества эффекта растяжения. Как исправить этот парадокс?

Я хочу познакомить вас с ВЕЛИКОЛЕПНЫМ упражнением для развития стартовой силы. Оно называется «мёртвый» жим и является отличным средством получить прибавку в результате! «Мёртвый» жим помог мне увеличить силу срыва с груди. Здесь нет эксцентрической фазы для сохранения упругой энергии, и именно поэтому «мёртвый» жим – превосходное упражнение для развития взрывной силы в начальной фазе.

«Мёртвый» жим нужно делать только в синглах, потому что, как показывает исследование, даже после паузы сохраняется почти половина упругой энергии. Для повышения объёма уменьшите тренировочную

интенсивность и делайте многократные синглы с более короткими интервалами отдыха.

Правильный прогресс – то, из-за чего большинство силовых программ терпит неудачу. Можно знать теорию тренировки, но если вы не поймете суть прогресса, то потеряетесь в море упущенных возможностей. Некоторые варианты повышения интенсивности в «мёртвом» жиме следующие: сокращение периодов отдыха, увеличение числа синглов с одинаковым весом и увеличение веса. Увеличение только веса штанги – хорошее средство для того, чтобы ваш прогресс остановился. Однако увеличение периодов отдыха и сокращение числа синглов так же может быть связано с увеличением веса. Например, вы начали цикл с 8 синглов с перерывом 1 минута, и к шестой неделе делаете 4 сингла с трёхминутным перерывом. Очевидно, что вес увеличивался каждую неделю во время этого гипотетического цикла (исключая разгрузочные недели).

Если ваш жим не растёт из-за стартовой силы, дайте ей шанс, и вы не будете разочарованы. Взорвитесь!

#### **Что надо помнить**

- Гриф должен быть установлен на уровне груди, но не выше, чем в 2 дюймах от груди.
- Для максимального развития стартовой силы, толкайте штангу так сильно и так быстро, насколько возможно.
- Используйте соревновательный хват в жиме без экипировки.
- Расположение ступней – такое же, как и при обычном жиме лёжа.
- Делайте синглы, а не повторения.

#### **ДЖОН КОМЕС ВЫПОЛНЯЕТ «МЁРТВЫЙ» ЖИМ**



### **РАЗДЕЛ 13: ДУМАЕШЬ, ЧТО УМЕЕШЬ ЖАТЬ ЛЁЖА?**

В этих видео сюжетах Дэйв Тейт демонстрирует процесс обучения правильной технике жима лёжа. До видео Дэйв никогда не встречал этого лифтера. Он понятия не имел о его тренировках, технике и уровне силы. От начала и до конца, все 7 частей «Думаешь, что умеешь жать лёжа?» являются настоящими, неотредактированными тренировочными видео (прим. в данном разделе использованы видео-переводы с канала пользователя [Grenych](#)).

[Часть 1](#)

[Часть 2](#)

[Часть 3](#)

[Часть 4](#)

[Часть 5](#)

[Часть 6](#)

[Часть 7](#)



## РАЗДЕЛ 14: ОБУЧАЮЩИЕ ВИДЕО ОТ ДЖЕЙ Л ХОЛДСУОРТА

Вы изо всех сил пытаетесь увеличить свой жим лёжа? Верхняя часть тела полностью вовлечена в процесс? Если вы не включаете ноги, то вы исключаете половину тела из движения и сдерживаете свой прогресс. Джей Л Холдсуорт утверждает, что правильное [использование силы ног](#) позволит увеличить результат на 10-15%.

### **Холдсуорт показывает как:**

1. Напрячься перед снятием штанги
2. Не оторвать таз
3. Своевременно подключить ноги
4. Прижимать пятки из подведённой позиции
5. Сократить амплитуду для предотвращения травм плеча

В этом [видео](#) рассматривается самое начало жима лёжа – стартовое положение. Поскольку все люди разные, оптимальное стартовое положение будет отличаться. Чтобы найти своё оптимальное исходное положение, вы должны учитывать длину траектории и постановку ног. Экспериментируя с расположением ступней, вы найдете стартовое положение, которое даст самую короткую амплитуду и самый сильный толчок ног.

### **Холдсуорт демонстрирует четыре возможных позиции ступней:**

1. Подведённые под себя
2. Не подведённые
3. Широкая
4. Узкая

В подведённом положении ваши ступни будут рядом или под вашим тазом. Пальцы ног будут упираться в пол. Стараясь прижать пятки (на самом деле, вы не сможете это сделать), вы увеличиваете прогиб и силу толчка ногами.

В не подведённом положении колени будут немного впереди ступней. Снова, прижатые пятки усиливают толчок ногами и обеспечивают лучшее стартовое положение.

В этом [видео](#) Холдсуорт показывает, как держать гриф при жиме лёжа. Многие лифтеры позволяют своим запястьям сгибаться назад во время жима. Эти же лифтеры обычно используют самые жёсткие кистевые бинты, но всё равно не могут держать гриф на одной линии с запястьями и локтями. Холдсуорт объясняет, почему это проблематично для локаута и рассказывает про свои неудачные попытки.

**Холдсуорт объясняет как:**

1. Избежать опасностей открытого хвата
2. Как правильно держать гриф
3. Держать большие пальцы
4. Сжимать мизинцы
5. Держать локти и запястья на одной линии с грифом



## РАЗДЕЛ 15: 12 ШАГОВ К БОЛЬШОМУ ЖИМУ ЛЁЖА

### 1. Тренируйте трицепс.

Если бы вы несколько лет назад спросили Ларри Пасифико, как повысить результат в жиме, он посоветовал бы вам тренировать трицепс. Сегодня используется тот же самый совет. Это не означает, что нужно делать подход за подходом разгибаний на блоке или отведений в наклоне и других, так называемых формирующих упражнений. Тренировка трицепса для большого жима должна включать тяжёлые экстензии и жимовые упражнения узким хватом, как тяжёлые жимы узким хватом на горизонтальной и наклонной скамьях, жимы узким хватом с досок и ЖМ – жимы.

Различные разгибания с гантелями и штангой также должны быть главными инструментами вашей тренировочной программы. Не верьте никому, кто говорит, что жим лёжа зависит от силы пекторальных мышц. Такие люди просто не знают, как правильно жать или не имеют достаточного опыта тренировок с суб максимальными весами. Я только что прочитал статью в одном из главных журналов о мышцах, написанную одним из таких авторов о том, как увеличить результат в жиме лёжа. Совет состоял в том, чтобы увеличить жим с помощью кроссоверов и развонок лёжа! Это, наряду со многими другими пунктами, заставило меня задуматься, как эта статья вообще была опубликована, или ещё лучше, сколько жмёт сам автор.

Я полагаю, что такие статьи должны быть подвержены экспертной оценке прежде, чем они будут напечатаны. Я хотел бы, чтобы многие из моих соратников рассмотрели этих авторов в спортзале – или еще лучше, на скамье для жима – чтобы видеть, насколько они действительно знают то, о чём пишут. Итог: тренируйте трицепс!

## 2. Плотно сведите лопатки

Это очень важный и часто игнорируемый аспект большого жима лёжа. Когда вы жмёте, вы должны находиться в максимально устойчивой позиции. Это не может быть достигнуто, если большая часть лопаточной области выступает за пределы скамьи. Ширину скамьи мы не можем изменить, но мы можем изменить свою ширину, когда занимаем на ней позицию.

Когда вы сводите лопатки, то создаете более плотную, более устойчивую основу для жима. Это происходит потому, что большая поверхность вашего тела находится в контакте со скамьей. Напряжение верхней части спины также этому способствует. Эти методы также изменяют расстояние, которое должен преодолеть гриф. Ключ к жиму большого веса - обеспечить кратчайшую траекторию.



## 3. Опирайтесь на верхнюю часть спины и трапеции

Это другой недооцененный аспект жима. Необходимо создать напряжение в поддерживающих мышцах. Это достигается, когда ноги упрутся в пол, прижимая тело к скамье. Попробуйте следующее: лягте на скамью так, чтобы глаза находились на расстоянии 4 дюйма перед грифом (в сторону ног). Теперь, используя ноги, упирайтесь в скамью верхней частью спины и трапеций. Ваши глаза должны теперь быть на уровне грифа. Такое же усилие необходимо приложить к штанге при срыве.

#### **4. Перемещайте гриф по прямой линии**

Самое короткое расстояние между двумя точками – прямая линия, правильно? Тогда почему некоторые тренеры отстаивают позицию, что опускать гриф от стоек нужно по дуге? Если я буду жать в таком стиле (с разведёнными локтями, опуская штангу на грудь и выжимая в сторону стоек), расстояние составит 16 дюймов. Если я сведу лопатки, прижму подбородок и локти, и опущу гриф к верху живота или к нижней части грудных, тогда расстояние составит только 6,5 дюймов. Какой путь выберете вы? Очевидно, если вы хотите увеличить вес блинов на штанге, выбирайте более короткое расстояние.

Вот ещё одно преимущество жима в этом стиле. Сведите лопатки, прижмите подбородок и локти, и у вас будет меньшее вращение в плечах по сравнению с методом жима по дуге. Это легко увидеть, посмотрите, насколько локти опускаются ниже уровня скамьи, когда штанга находится на груди. Это создаёт большую нагрузку на плечи.

Теперь попробуйте то же самое, но с прижатыми локтями и сведёнными лопатками, опустив штангу к низу груди или на верх живота. У большинства людей локти обычно не опускаются ниже уровня скамьи. Меньшая амплитуда вращения плеча равняется меньшему давлению на плечевой сустав. Я всегда поражался тренерам, которые предлагают делать только верхнюю часть жима лежа, то есть, останавливаться, когда плечевая кость параллельна полу. Предположительно, это делается, чтобы избежать лишнего вращения в плечах. Все, что они должны делать, в первую очередь, это научить своих клиентов правильно жать!

#### **5. Прижимайте локти и держите предплечья и локти на одной линии с грифом.**

Вероятно, это самый важный аспект правильной техники. Локти должны остаться прижатыми, чтобы держать гриф на одной линии. Прижатые локти также позволяют использовать широчайшие при срыве штанги с груди. Футболистов учат атаковать противника с прижатыми локтями. Это правило подходит и для жима лёжа. Вы можете развить гораздо большее усилие с прижатыми локтями, чем с разведёнными. Самое важное – удерживать штангу на одной линии с локтями. Если штанга смещается с прямой линии к голове, то это не жим, а разгибания со штангой.

#### **6. Опускайте гриф к низу груди или к верху живота.**

Это – единственная позиция, из которой вы можете расположить локти под штангой, как описано выше. Возможно, вы часто слышали на соревнованиях совет опускать ниже, и в этом есть смысл. Еще раз, штанга должна двигаться по прямой линии.



### **7. Заполните живот воздухом и удерживайте его.**

При максимальных попытках и подходах на 3 и меньше повторений, старайтесь задержать дыхание. Вы должны научиться дышать животом, а не грудью. Станьте перед зеркалом и глубоко вдохните, ваши плечи не должны подняться вверх. Если они поднимаются, значит, вы дышите грудью. Можно добиться большей стабильности, если научиться дышать животом. Постарайтесь вдохнуть животом как можно больше воздуха и удерживать его. Если вы выдохните во время выполнения максимальной попытки, то положение тела немного поменяется, изменив тем самым траекторию движения штанги.

### **8. Тренируйтесь с компенсационным ускорением.**

Выжимайте вес с максимальной силой. Неважно, какой это вес, 40% или 100% ПМ, вы должны применять 100% силы к штанге. Если вы можете пожать 500 фунтов, а тренируетесь с 300 фунтами, вы должны применить 500 фунтов силы к 300 фунтовой штанге. Это называется компенсационным ускорением, и оно поможет пройти мёртвые точки.

Мёртвая точка - это точка траектории, в которой штанга застревает. Меня часто спрашивают, что делать, если штанга застревает в 4-5 дюймах от груди. Все хотят знать, какое упражнение надо делать или какую часть тела укреплять, чтобы преодолеть эту область. В большинстве случаев надо просто развить большую скорость перед мёртвой точкой. Если вы можете развить максимальное ускорение, то не будет мёртвых точек. Вы прорвётесь через них. Компенсационное ускорение поможет вам сделать это.

## **9. Сожмите штангу и попытайтесь «растянуть» гриф!**

Независимо от веса, ваше тело должно быть напряжено, как задница Моники Брант. Вы никогда не сможете поднимать большие веса, если будете лежать под штангой в расслабленном состоянии. Лучший способ напрячь тело – сильно сжать гриф. Мы также установили, что, если попытаться «растянуть» гриф, трицепс лучше включается в работу.

## **10. Посвятите один день в неделю тренировке по методу ДУ.**

Согласно Владимиру Зациорскому, и его книге «Наука и практика силового тренинга», есть три способа увеличения силы. Это метод динамического усилия, метод максимального усилия, и метод повторений. Большинство тренировочных программ, существующих в Соединенных Штатах сегодня, используют один или два из этих методов. Важно, однако, использовать все три.

Метод динамического усилия определяется как тренировка с немаксимальным весом (45–60% ПМ) с максимальной скоростью. Самый важный аспект этого метода – скорость движения штанги. Процентный тренинг может быть неточным. Причина этого состоит в том, что лифтеры более высокого уровня имеют лучший моторный контроль и включают в работу больше мышц, чем менее опытные.

Например, максимальное количество мышц, которое вы можете использовать, составляет 100%. Лифтеры высокого уровня, после нескольких лет тренировок нервной системы, могут включить в работу 70–80% мышечных волокон, в то время как лифтер среднего уровня – только 50%. Таким образом, продвинутый лифтер должен работать с более низким процентом, чем лифтер среднего уровня. По этой причине, продвинутый лифтер, присевший 10 раз с весом 80% ПМ, убьёт себя быстрее, чем новичок.

Если ваши тренировки основаны на скорости штанги, то проценты являются всего лишь ориентиром. Вы знаете, с чего начать? Если вы – лифтер среднего уровня, я предлагаю начать с 50% ПМ и посмотреть, как быстро вы можете их поднять 3 раза. Если вы можете поднять вес на 20 фунтов тяжелее с той же самой скоростью, то используйте более тяжелый вес.

Основываясь на многолетнем опыте и диаграммах Прилепина для оптимального процентного тренинга, мы установили, что лучший диапазон – 8 подходов по 3 повторения. Также мы установили, что оптимальным для диапазона 70% и меньше будут 12 – 24 повторения.

Я так же рекомендую во время тренировки использовать 3 разных хвата. Выполняйте 2 подхода широким хватом, 3 подхода средним и 3 подхода узким хватом.

## **11. Посвятите один день в неделю тренировке по методу МУ.**

На второй недельной тренировке жима лёжа (спустя 72 часа после динамического дня) вы должны сконцентрироваться на методе максимального

усилия. Это подъем максимальных весов (90%-100% ПМ) на 1-3 повторения. Это один из лучших методов для развития максимальной силы. Основной аспект – максимальное напряжение. Главный недостаток метода состоит в том, что вы не можете работать с весами более 90% ПМ дольше чем 3 недели без отрицательных последствий.

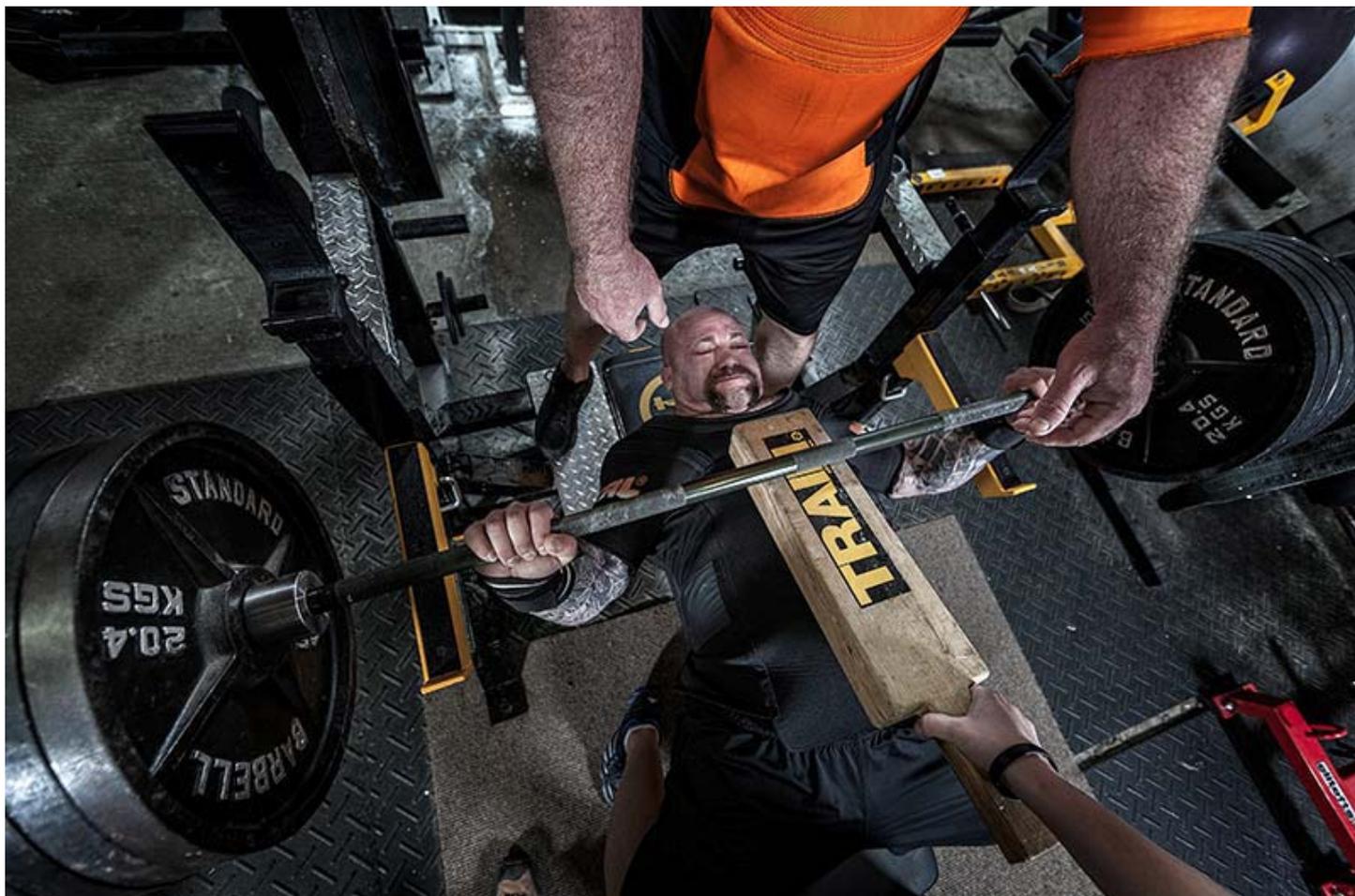
Попробуйте выполнять максимальный жим лёжа каждую неделю в течение четырех или пяти недель. Вы увидите, что можете прогрессировать на протяжении двух, возможно трёх недель, потом ваш прогресс замедлится и начнётся снижение результатов. Мы боремся с этим, меняя упражнения максимального усилия. Мы используем такие упражнения максимального усилия как жим лёжа узким хватом на наклонной скамье, жимы с досок, с пола, и жим узким хватом. Эти упражнения направлены на развитие жима лёжа и имеют очень высокий эффект переноса силы.

## **12. Тренируйте широчайшие в той же плоскости, что и жим.**

Я говорю здесь о горизонтальной плоскости. Другими словами, вы должны делать много горизонтальных тяг. «Если хотите иметь большой жим, вы должны тренировать широчайшие». Я слышу, как Джордж Халберт и Кенни Паттерсон говорят это в течение многих лет, когда их спрашивают об увеличении жима лёжа.

Когда вы лежите на скамье, вы находитесь в горизонтальной плоскости. Имело бы смысл с этой точки зрения тренировать широчайшие вертикальными тягами? Нет. Выполняйте горизонтальные тяги, если хотите большой жим.

Хотелось бы надеяться, что я помог вам решить некоторые проблемы, которые, возможно, мешали вам побить ваш личный рекорд. Помните, от мелочей часто зависят самые большие результаты.



## РАЗДЕЛ 16: 10 СОВЕТОВ ПО ЖИМУ В МАЙКЕ

### *ДЖОУИ СМИТ*

Люди всегда спрашивают меня, как принять стартовое положение, как улучшить технику, и самый распространённый вопрос – как стать сильнее в жиме лёжа. Поэтому я решил дать советы по жиму, надеясь кому-то помочь. Возможно, я не охватил все аспекты жима лёжа, но те советы, которые я дал, в своё время помогли увеличить мой результат в жиме лёжа.

Эти советы в основном подходят для лифтеров, использующих экипировку, но некоторыми из них могут руководствоваться и те атлеты, которые не используют экипировку.

### **1. H2O**

Если вы испытываете затруднения с касанием, попробуйте смочить майку достаточным количеством воды. Возьмите бутылку с аэрозольным распылителем, наполните её водой и положите в сумку. Смочите те места на майке, которые растягиваются, и это поможет вам опустить штангу.

### **2. Упритесь в скамью**

Когда занимаете исходное положение, упритесь трапециями в скамью, чтобы обеспечить прочную основу для жима. Плотно прижмите плечи и широчайшие мышцы и убедитесь, что лежите достаточно жёстко и не сдвинетесь во время снятия штанги со стоек. Это даст вам большую стабильность и лучшую отдачу от майки.

### **3. Опустите плечи**

Когда занимаете стартовое положение на скамье, опустите плечи вниз. Сделайте это прежде, чем взять штангу. Опущенные плечи позволяют сильнее напрячь широчайшие мышцы и обеспечить прочную основу. Плюс, вы сможете использовать силу широчайших мышц совместно с трицепсом при подъёме штанги.

### **4. Глаза под грифом**

Убедитесь, что ваши глаза находятся под грифом. Прежде, чем вы начнёте жать, тело должно правильно лежать на скамье. Самый лёгкий способ проверить это – убедиться, что глаза находятся под грифом.

### **5. Прогиб**

Учитесь делать хороший прогиб. Хороший прогиб сократит амплитуду на 2 или 3 (или больше!) дюйма. Выгибая спину, не отрывайте задницу от скамьи. Поместив 4-дюймовую ПВХ трубу под поясницей, я научился делать прогиб. Во время жимов без майки я начал использовать 6-дюймовую трубу, чтобы совершенствовать прогиб и растянуть поясницу.

### **6. «Согните» гриф**

Взяв штангу, плотно сожмите гриф и попытайтесь «согнуть» его, поскольку это поможет сохранить стабильность. В то же время, оставайтесь напряжённым в течение подъёма. Удостоверьтесь, что широчайшие мышцы и трицепс делают свою работу. Оставайтесь напряжёнными. Техника превыше всего.

### **7. Отталкивайтесь ногами**

Толчок ногами – это та сила, которая проходит через ступни и бёдра и передаёт энергию к верхней части тела. Это усиливает прогиб в спине и стабилизирует тело. Однако это не означает, что вы должны оторвать задницу от скамейки. Передние части ступней должны жать в пол, и вы должны пытаться прижать пятки к полу. Это требует долгих тренировок, но что ещё вам остаётся делать?

### **8. Глубокий вдох**

Прежде, чем начать опускать штангу, глубоко вдохните. Задержите дыхание, потому что вы должны поднять живот навстречу штанге. Задержите дыхание до тех пор, пока не закончите подъём. Такая техника обеспечивает лучшую стабильность. А это приведет к более сильному жиму лёжа.

### **9. Включение локтей**

Опуская штангу, немного разводите локти, чтобы помочь майке «поддерживать» вес. Когда майка натянется, начните прижимать локти, чтобы коснуться грифом верхней части живота. Как только коснулись, сразу же

разводите локти, чтобы создать импульс движения веса к локауту. Выжимайте гриф немного в сторону глаз и помните о скорости. Сильно напрягите мышцы, чтобы поднимать с максимальной скоростью. Даже если штанга поднимается медленно, вы всё равно прилагаете максимальное усилие.

### **10. Визуализация**

Представьте себе движение. Каким образом? Просто используйте своё воображение, представьте, как вы должны что-то сделать, а затем сделайте. Всегда представляйте себе успешные соревновательные попытки и всегда успешно заканчивайте подъём. Прогните спину, глубоко вдохните, возьмитесь за гриф, напрягитесь, толкнитесь ногами и выжимайте штангу вверх.

## ОБ АВТОРЕ



Дэйв Тейт - основатель и президент организации [Elite FTS](#), состоящей из опытных профессионалов, которая занимается обучением тренеров по силовой подготовке и спортсменов, производством высококлассного оборудования для тренировок, консультациями, разработкой и сбором методической информации для улучшения тренировочных программ.

Дэйв связан с силовым троеборьем больше двух с половиной десятилетий как соревнующийся спортсмен мирового уровня, тренер, и консультант. Он провёл больше чем 10 000 часов персональных тренировок, семинаров с элитой и начинающими атлетами, а так же с профессиональными и университетскими тренерами по силовой подготовке. Он имеет элитный статус в силовом троеборье (в трёх категориях) с лучшими результатами в приседе 935 фунтов, в тяге 740 фунтов, в жиме 610 фунтов, и в общей сумме 2 205 фунтов.

Он провел сотни семинаров национального масштаба для спортзалов, учебных центров, школ, и университетов. Он написал более 100 статей о силовой подготовке для журналов и вебсайтов, включая Powerlifting USA, Men's Fitness, Men's Health и T-Nation.com. Заслуги этого атлета - предпринимателя отмечены в 2005 году наградой Общества специалистов по тренингу с отягощениями.

Влияние Дэйва Тейта распространяется не только на тренировочные методики и спорт. Как деловой советник, оратор и автор, он показывает, как спортивные дисциплины влияют на развитие человека. «У каждого из нас есть всё, чтобы добиться успеха в том, что мы хотим делать», - говорит Тейт, описывая тему книги 2005 года «Под грифом. 12 жизненных уроков из мира пауэрлифтинга». Дэйв живет со своей семьей в Лондоне, Огайо.