

В. Л. МУРАВЬЁВ

ЖМИ ЛЁЖА – 2!

УНИВЕРСАЛЬНАЯ ЖИМОВАЯ СИСТЕМА

*Руководство для любителей
силового жима лёжа:*

- *рациональный тренинг*
- *стержневые упражнения*
- *основные циклы*
- *базовые принципы*
- *процентные схемы*
- *планы тренировок*
- *советы*

УНИВЕРСАЛЬНАЯ ЖИМОВАЯ СИСТЕМА

*«И сказал мне Господь:
вот Я вложил слова Мои в уста твои»*

Книга пророка Иеремии, 1:9

Введение

Представьте себе, что существует пункт А – результат в жиме лёжа 120-140 кг и пункт Б – результат в жиме лёжа 160-180 кг. Кажется бы, расстояние между ними не велико, но для многих любителей силового жима лёжа результат в 120-140 кг становятся неким барьером, который так никогда и не удаётся преодолеть. В этой книге предложен чёткий и понятный каждому алгоритм того, как без особых усилий из пункта А попасть в пункт Б чистому безэкиперовочному любителю силового жима лёжа.

Вероятно из пункта А в пункт Б ведут и иные пути, даже более короткие и надёжные, чем будут предложены в этой книге. Пытаться искать эти пути или воспользоваться готовыми решениями, предлагаемыми здесь – решать Вам. Выражаю глубокую уверенность, что все попытки поиска оптимального варианта пути из пункта А в пункт Б послужат дальнейшему развитию чистого силового жима лёжа, и неизбежно приведут к окончательному выходу его из под «опеки» пауэрлифтинга.

Стоит отметить, во избежание неверных толкований и прочих неверных суждений, что путём, предлагаемым в книге, прошёл я сам. Но судить по одному человеку не научно. В то же время вы должны понимать, что я не допинг-лаборатория и отвечать за кристальную чистоту остальных участников эксперимента, применявших эту систему, не могу.

Основа этой жимовой системы была заложена в конце 80-х в Грозном, в крупнейшем тяжелоатлетическом зале на стадионе «Динамо». Среди тренеров по тяжёлой атлетике не было согласия по поводу необходимости и «полезности» этого упражнения для тяжёлой атлетике. Поэтому заинтересовавшись жимом лёжа, пришлось «крутиться» исключительно самому, так как подсказок не от кого не могло быть. Неожиданно совершенно, я получил сведения о силовом жиме лёжа из очень авторитетного источника и успешно использую с тех пор этот алгоритм. Предлагаю его и вам.

Для кого предназначена эта книга?

«Если же у кого-то из вас недостаёт мудрости, да просит у Бога, дающего всем просто и без упреков – и дастся ему»

Соборное послание Иакова, 1:5

Обращаю ваше внимание, что всё написанное в этой книге справедливо для чистых (не использующих запрещённых фармпрепаратов) безэкиперовочных любителей (не спортсменов!) силового варианта жима лёжа. Для химиков и маечников некоторые положения силового тренинга выглядят иначе. Но об этом не в этой книге.

В настоящее время занимающихся чистым силовым жимом лёжа можно разделить на две условные группы, каждая со своей идеологией:

1) *просто любители* силовой подготовки (в том числе и жима лёжа), которые за неимением свободного времени или просто нежеланием всё своё свободное время полностью посвящать штанге, выполняют только базовые упражнения и атлетизм для них является не более чем хобби. В соревнованиях участие они не планируют. Таких любителей силовой подготовки и жима лёжа подавляющее большинство. Как правило, они делают 1-2 тренировки в неделю, на выходных и особо не «парятся» по вопросам отдыха и питания. *Собственно, эта книга для них.*

2) *спортсмены - любители*, которые даже к чистому безэкиперовочному жиму относятся профессионально, выполняют порой по 3 и более тренировок в неделю, принимают разрешённые фармпрепараты, следят за режимом дня и питанием и планируют участие в соревнованиях. Возможно, и они смогут почерпнуть здесь интересные для себя моменты.

Существуют ещё группа «химиков-маечников», или не обязательно «маечников», но химиков точно, которым эта книга уж точно не нужна.

Очевидно, что различие между чистым безэкиперовочным жимом и химическим жимом, да ещё и в майке, существует. Примерно такое, как у прыжков в высоту и прыжков в высоту с шестом. Значит и методика силовой подготовки должна различаться. Если химический жим в майке на данный момент более-менее разработан (хотя и недостаточно), чему подтверждение значительный рост результатов, то чистый безэкиперовочный жим, в виду своей новизны (имеется в виду официальное его признание) – нет.

Судите сами – для «химиков-маечников» существуют практические и теоретические наработки, есть готовые рекомендации по ко-

личеству подъёмов штанги за неделю, месяц, цикл. А есть ли подобные рекомендации для чистых атлетов? Им приходится пока определять подобные цифры опытным путём. Подавляющее большинство существующих публикаций по методикам и схемам жима лёжа предназначены для химиков, хотя не всегда напрямую об этом говорится, (но это очевидно – по два жима в день и так 4-5 раза в неделю!) и культуристов (в которых мост делать не рекомендуют).

Но, по сути, существуют только две основные идеологии: 1) чистого тренинга без применения фармакологических средств и экипировки; и 2) всё остальное, обычно любителю силы непонятное и отторгаемое изначально. Как же научиться отличать «химическо-маечные» методики от чистых методик? Очень просто! Если в основном упражнении силовой жим лёжа вам предлагается более 2-х тренировок в неделю или основных подходов более 4-6, то такая методика сразу должна попасть под подозрение в «химичности» и лучше, на всякий случай, с ней не связываться совсем! Все попытки «адаптации» подобных метод под чистый жим лёжа сродни попыткам установки на «Запорожец» мотора от «Мерседеса». Мотор-то, может быть, и приладите, да только «Запорожец» развалится наверняка. То же самое может произойти и с вашим организмом.

Предлагаемая в книге «Универсальная жимовая система» рассчитана на любителей среднего уровня (жим лёжа 1,5 своих веса на 6 раз и приседания с ними же на 15) и имеющих возможность заниматься только по выходным – субботу и воскресенье. Кроме того, желательно иметь под рукой книжки «Пауэрлифтинг. Путь к силе» и «Жим лёжа!», так как здесь идут постоянные ссылки на их текст. Особенно это касается вопросов техники жима лёжа и работе по процентным планам. Тексты этих книжек легко можно найти в Интернете.

Согласитесь, что до введения нормативов по жиму лёжа и проведения соревнований среди чистых жимовиков, у любителей (не спортсменов!) не было особой мотивации наращивать результат. Поэтому, как правило, результат в 150 кг считался для чистого любителя силового жима лёжа просто «супер-зе-бестовским», причём для любой категории! Достигая этого результата, большинство чистых занимающихся на многие годы так и «застывали» на этом уровне, не видя особого смысла в дальнейшем подвергать организм сверхнагрузкам.

Тем не менее, в атлетических залах, нередко встречаются люди, способные жать лёжа 150-160 кг в средних весовых категориях и при этом они даже не подозревают, что жим лёжа на данный момент существует как самостоятельный вид спорта и по нему проводятся соревнования вне рамок пауэрлифтинга. Как правило, это те, кому более

35-40 лет. Стаж занятий со штангой у них велик (порой более 20 лет) и само занятие со штангой для них такая же норма, как зубы почистить. И вот что интересно – желания принимать участие в соревнованиях, у таких любителей, нет абсолютно. Но увеличить свои силовые показатели никто из них не откажется.

Ничего революционно-нового в этой книге я не открываю (штангисты давно уже открыли), а систематизирую ранние наработки (см. 1 и 2) и предлагаю несколько новых, не «адаптированных» под чистый жим, а созданных специально для него, тренировочных планов. Ваше дело эти планы принять или не принять, но замечу что те, кто ранее *грамотно* использовали ранее предложенные мной чистые планы, все без исключения превысили возможные ожидаемые результаты. Как и в ранних работах, в этой книге по ключевым вопросам силового тренинга я ориентировался на известные мне теоретические изыскания коллег из тяжёлой атлетики и предвижу по этому поводу недовольство и некий сарказм ортодоксов-пауэрлифтеров (меня это даже забавляет). Но пока одни выражают своё недовольство, другие пользуются предлагаемыми планами и радуются сами своим постоянно растущим достижениям и радуют ими окружающих.

Итак, решили увеличить результат в чистом силовом жиме лёжа? Тогда читайте дальше и узнаете, что это сделать не сложно! Главное – дисциплина! Приготовьтесь немного перестроить свой подход к тренингу. И надо всего-то ничего: 1) регулярно вести дневник тренировок; 2) регулярно (не реже раза в неделю) контролировать и фиксировать свой вес; 3) дисциплинированно соблюдать предложенные принципы и выполнять программу.

Учитывая, что данная книга написана для обыкновенных посетителей тренажёрных залов и подвальных «качалок», а не для спортсменов, постараюсь в тексте не применять словосочетаний типа «подготовительный период», «соревновательный период» и прочие слова из теории спорта, а буду называть всё простыми народными словами, принятыми широкими кругами занимающихся в большинстве атлетических залов постсоветского пространства.

Терминология в книге

В книге применяются термины, которые встречаются в реальной жизни, а не в учебниках по тяжёлой атлетике, фитнесу и статьях по пауэрлифтингу. В отличие от тяжёлой атлетики, в пауэрлифтинге нет общепринятых и официально утверждённых терминов для всех существующих в нём направлений. Чтобы не было иносказаний и «непоняток» приведу небольшой словарик терминов, которые вам встретятся в этой книге. Терминология не навязывается, а приводится с целью избежать двойное, неверное толкование чего-либо.

Чистый жимовик – любитель или спортсмен, не употребляющий никаких фармакологических препаратов и не применяющий специальных маек, с целью увеличения результата в жиме лёжа;

Химик-маечник – атлет, использующий для увеличения результатов запрещённую «химию» и специальную майку;

Стержневые упражнения – упражнения, которые неизменно применяются в ходе всей многолетней подготовке жимовиков на всех этапах подготовки;

Вспомогательные упражнения – упражнения, необходимые для ликвидации отставания какой-либо группы мышц, принимающей участие в выполнении основного соревновательного упражнения или фазы упражнения;

Дополнительные упражнения – упражнения на мышцы, напрямую не участвующие в подъёме штанги в силовом жиме лёжа, но играющие при этом ведущую роль в выполнении упражнения;

Рациональный тренинг – минимальный набор стержневых упражнений и средств, которых вполне достаточно для достижения мастерского уровня по любой ныне существующей чистой версии;

Базовые принципы – аксиомы чистого силового тренинга принимаемые на веру, без доказательств;

Основные тренировочные циклы – мощностной (в ТА аналог соревновательный), силовой (в ТА аналог подготовительный), межсезонный (в ТА аналог переходной);

Фиксация – соревновательная остановка штанги на груди при выполнении жима лёжа;

Пауза – тренировочная остановка штанги на груди, по времени несколько больше, чем того требуют правила соревнований;

«В касание» – жим лёжа без пауз и фиксации, но и без отбива;

Средний уровень подготовки – умение присесть с 1,5 своих веса на 15 раз и жать лёжа 1,5 своих веса на 6 раз.

Рациональный тренинг

В основе силового жима лёжа только «база»!

«Для достижения своих необычных результатов Эд использует самые обычные средства, базовые упражнения, много отдыха, короткие интенсивные тренировки, медленное наращивание рабочего веса, консервативный подход к программам упражнений, отсутствие пропусков тренировок и точное выполнение намеченной программы»

«Тренировка в жиме лёжа по Эду Козну»

Подготовка любителей чистого силового жима лёжа может строиться исключительно на фундаментальном (рациональном) тренинге. Рационализм заключается в выполнении только *стержневых упражнений силового жима лёжа* в рамках *рационального тренинга* и соблюдении *базовых принципов*. *«И ещё раз напоминаю, не гонитесь за большим количеством упражнений»¹*

Почему предлагаемый тренинг называется фундаментальным и рациональным? Потому что он является основой, фундаментом, на котором можно достичь неплохих результатов в силовом жиме лёжа, и это ни у кого не вызывает сомнений. Кроме того, фундаментальный тренинг в чистом силовом жиме лёжа – это минимальный набор стержневых упражнений и средств, которых вполне достаточно для достижения мастерского уровня по любой ныне существующей чистой версии. То есть, максимальный результат минимальными средствами.

Базовый вариант рационального тренинга обязательно включает в себя, помимо основного жимового упражнения, вспомогательные и дополнительные упражнения в их базовом варианте. Здесь и далее базовыми названы те упражнения, циклы, принципы, без которых в подготовке чистых жимовиков обойтись никак нельзя.

Многолетние наблюдения, анализ литературы по теме помогли определить тот минимум стержневых упражнений, выполняя которые по определённом алгоритму (плану) с соблюдением базовых принципов, позволяет чистому любителю жать лёжа два собственных веса (а это даже выше мастерского уровня в средних категориях по чистым версиям!). Причём, гарантированно! Талантливые могут жать и больше. Заметьте – упражнений минимум, но их достаточно!

¹ Муравьев В. Л. «Жми лёжа!», М., 2001 г. стр.17

Стержневые упражнения силового жима лёжа

«Упражнения из арсенала бодибилдинга (разводки, пек-дек) стоит оставить для бодибилдинга»

«Тренировка в жиме лёжа по Стиву Престону»

В тренинге жимовиков существуют так называемые **стержневые упражнения**, которые, как правило, неизменно применяются в ходе всей многолетней подготовке жимовиков на всех этапах. Как показывает практика, большинством жимовиков всех направлений («химиками», «маечниками», чистыми) безоговорочно признаются в качестве стержневых (а значит фундаментальных) следующие вспомогательные упражнения:

- Жим лёжа средним (узким) хватом;
- Отжимания на брусьях (с весом);
- Жимы стоя (сидя);

В качестве дополнительных стержневых упражнений большинством, занимающимся силовым жимом лёжа, признаются:

- Приседания;
- Наклоны со штангой, тяги, подъёмы на грудь;
- Подтягивания (с весом);
- Тяга штанги к животу в наклоне;
- Гиперэкстензии;
- Пресс.

Перечисленные выше упражнения в настоящее время стали обязательны для рационального тренинга в мощностном и, как правило, в силовом циклах. Отсюда делаем вывод:

в основных тренировочных циклах (силовом и мощностном) допускается строить тренинг исключительно на одних стержневых упражнениях

Стержневые упражнения составляют фундамент силовой подготовки чистого жимовика, (да и не только). В силовой подготовке можно обойтись только ими. *«Ни в коем случае не делать дополнительных упражнений (трицепс, бицепс и другие). Выполнять нужно только жим лёжа и всё»*² Рекомендуется использовать в своих силовых тренировках только штангу, стойки для приседаний, силовую ра-

² Чернышёв П. Жим. Ничего кроме жима // Мир силы, 2001

му и скамью для жима лёжа. Использование гантелей и тренажёров любого вида, прочих атрибутов «качкизма» чистому силовику совершенно не нужны (есть и считающие иначе). *«И вообще, исключите все упражнения для мелких мышц. Сконцентрируйтесь помимо груди на крупных мышцах: спина, ноги, плечи. Причём в базовых упражнениях. Только таким образом можно достичь приличного результата. А «мелочь» только отнимает силы, даже если вам кажется, что они у вас ещё есть. И старайтесь поменьше времени проводить в зале. Пришёл, интенсивно позанимался, ушёл. Если вы, конечно, ставите себе цель — соревновательный жим»³*

Пример для сравнения: в тяжелоатлетическом учебнике в списке упражнений для ТА есть 100 основных упражнений для тяжелоатлетов, применяемых в различные периоды мастерства. Не смотря на то, что в основе ТА лежат сильные ноги, в этом списке нет ни одного упражнения на разгибание (сгибание) ног в тренажёре, ни жима платформы, ни подъёмов на носки! Только присед со штангой, его вариации и прыжки. Как же так? Может, мне учебник попался старый? Вроде нет, 2007 год... Всё очень просто! Для развития силы, по видимому, нет нужды в упражнениях на тренажёрах. *«Мы не работаем на тренажёрах, потому что они создают неправильную нагрузку»⁴*. Теперь сами попробуйте ответить на вопрос: так ли обязательно для жимовика разгибание блока для трицепса или тяга верхнего блока к груди (к животу)? Ответ очевиден.

Приседания и тяги всех видов напрямую с увеличением результатов в силовом жиме лёжа вроде бы не связаны. Казалось бы, почему бы не заменить приседания, к примеру, жимом платформы ногами или разгибаниями ног? Зачем нужны сильные мышцы спины при жиме лёжа? Может их вообще, следует выкинуть из тренинга? Больше сил тогда останется на жим... Но тут есть один нюанс, который пусть обосновывают теоретики. Дело в том, что приседания со штангой, тяги, подъёмы штанги на грудь и комбинированные упражнения (подъём на грудь + жим стоя) вызывают такие процессы в организме, которые по воздействию на увеличение силовых результатов вполне можно сравнивать с приёмом анаболических стероидов. В этой связи вывод однозначен:

³ Муравьёв В. Л. «Жми лёжа!», М., 2001 г. стр. 12

⁴ Торн П. Чудовищный жим лёжа // www.powerlifting.ru

приседания со штангой и тяги всех видов должны играть ведущую роль в программах тренировок чистых любителей силового жима лёжа (в отличие от тренинга жимовиков-химиков)

У химиков «нужные процессы в организме» подстёгивают мегадозы различных анаболических стероидов. Остальные упражнения, предлагаемые для жима лёжа, не только вызывают споры об их «нужности», но и имеют порой конкретную специфическую направленность: «химическую» (негативы, удержания), или «маечную» (дожимы, цепи), или культуристическую (трицепс на блоке, бицепс). В качестве стержневых упражнений я их здесь не рассматриваю и чистым любителям жима делать не рекомендую, нет надобности.

Культуристические упражнения, конечно же, можно делать (кто вам может запретить?), но это будет вне рамок увеличения результатов в основном упражнении. Хочется человеку иметь большой бицепс и трицепс, вот он и пытается обосновать необходимость их «прокачки» на тренажёре и с гантелями, якобы для некой мифической стабилизации. Для силового жима лёжа, да тем более чистого, культуристические упражнения не представляют ценности! *«...стабилизирующие мышцы сами от тренировки к тренировке укрепляются и без дополнительных упражнений»⁵* Практикуя же тренинг с культуристическими, упражнениями не переберите с общей нагрузкой, следите за самочувствием.

Теперь, задумайтесь сами над тем, почему штангисты не «качают» бицепс бедра, якобы для некой стабилизации при подъёме из седа со штангой? Или пресс для стабилизации мышц спины? Мало того, совсем наоборот, попробуй-ка тренера уговорить бицепс разрешить «покачать»! Проблематично. Делаем вывод:

для роста силовых показателей в жиме лёжа (по аналогии с тяжёлой атлетикой) нет надобности выполнять упражнения на мышцы-антагонисты (2, стр. 12)

Сама техника выполнения различных стержневых упражнений для атлетов среднего уровня не является какой-то тайной, но всё же хочу отметить особенности выполнения некоторых упражнений.

Жим лёжа узким хватом. Пожалуй, самое главное по значению вспомогательное упражнение чистого силового жима лёжа. В идеале ширина хвата составляет 20 см, но не всем этот хват подходит. Как правило, мешают болевые ощущения в кистях. Поэтому обяза-

⁵ Муравьёв В. Л. «Жми лёжа!», М., 2001 г. стр. 12

тельно следует бинтовать кисти и делать хват немного шире 20 см. Можно увеличить хват до 40 см для высоких и широкоплечих атлетов. И не слушайте тех, кто выступает против применения кистевых бинтов, ремня и наколенников. Всегда на весах более 60% применяйте их. *«Жим лёжа узким хватом так же очень мощное и полезное упражнение. Полезное — для развития силы трицепса и необходимо для ликвидации «мёртвой точки». Узкий хват — примерно 20 см между кистями рук. Хотя хват может быть и иной..... Локти обязательно должны быть прижаты к телу и опускать штангу необходимо в район солнечного сплетения. **Опускать штангу в медленном темпе, тем самым страхуя кисти от травм. А выжимать в обычном.** Может быть кому-то это упражнение не по душе, но делать его просто необходимо. Ценность его для силового жима лёжа велика и никакое другое упражнение на трицепс его не заменит»⁶*

Подтягивания. Наиважнейшее и ничем незаменимое упражнение для широчайших мышц и всего плечевого пояса в силовых программах чистых жимовиков. Рекомендуется выполнять не просто до уровня ниже подбородка, а следует стремиться подтянуться к нижней части груди, отводя торс, как бы, назад. Хват чуть шире плеч. Обращать внимание на работу широчайших!

Жим стоя. Обязательное упражнение чистого жимовика. Желательно выполнять не со стоек, а с помоста подъёмом на грудь. *«Ещё одно, незаслуженно забытое упражнение из комплекта для силового тренинга жима лёжа — жим стоя. И как вариант — швунг жимовой.... Так вот, жим стоя, если его правильно выполнять, прорабатывает все главные мышцы верха тела. Это было любимым упражнением всех без исключения атлетов прошлого. Оно было неотъемлемой частью любого тренировочного процесса, любой программы. Бодибилдеры прошлого так же не обходили его вниманием, так как он необходим для развития мощных дельт и трицепсов. И никакая работа с гантелями не заменит жима стоя, особенно это касается силовиков»⁷*

Отжимания на брусках по значению для чистого жимовика приравниваются к приседаниям для тяжелоатлета. Следует выполнять с весом, подчёркнуто-медленно. Это упражнение не для скорости, и не слушайте советы «торопыг».

⁶ Муравьёв В. Л. «Жми лёжа!», М., 2001 г. стр. 13

⁷ Муравьёв В. Л. «Жми лёжа!», М., 2001 г. стр. 13

Гиперэкстензии рекомендуется выполнять без добавочного веса, с задержкой в верхнем положении (параллельно пола) на 2-3 секунды. Так быстрее наступает утомление.

Упражнения, перечисленные в этой главе, есть альфа и омега чистого силового жима лёжа.

Основные циклы силового жима лёжа

«Составление микроцикла и макроцикла является основой прогресса»

Д. Касатов «Секреты тренинга Владимира Кравцова»

Основными для любительского силового жима лёжа считаются следующие циклы: мощностной, силовой и межсезонный. Циклы чётких границ не имеют и взаимно проникают друг в друга на стыке. Как раз это обеспечивает преемственность и жизнеспособность всего годового цикла. Периодическая смена циклов позволяет избегать постоянной адаптации организма. Тренировочный процесс в цикле строится так, что бы в конце цикла решить (выполнить) поставленную в нём задачу. Предпосылки для роста результата закладываются в каждом цикле.

увеличение результата в силовом жиме лёжа достигается путём круглогодичного РАЗУМНОГО чередования состава упражнений и циклов

В основном упражнении наибольший прирост силы происходит в мощностном цикле. Силовой жим лёжа является в этом цикле основным упражнением. Правда, в мощностном цикле несколько снижаются скоростные показатели выполнения жима, но для устранения этого существуют другие циклы. Очевидно, что *длина мощностного и силового циклов*, в течение которого атлет может улучшать свои силовые показатели, *индивидуальна!* Помните, что *«у каждого неделя своя»*⁸. Это зависит как от генетических, так и возрастно-весовых параметров. Знание своих особенностей, контроль за своим состоянием, позволяет точно определять величину каждого цикла *именно для себя* и выработать в соответствии с этим верную стратегию.

К сожалению, бывают ещё случаи догматизма, когда любители жима, вопреки своей природе, пытаются выполнять какой-то предлагаемый им цикл. Результат – перетренированность. Прошу особо обратить на это внимание:

⁸ Муравьев В. Л. «Жми лёжа!», М., 2001 г. стр. 8

каждый человек имеет свой, только ему присущий тип, и голое повторение предлагаемых схем в этом случае просто не состоятельно!

Возможно, для кого-то мощностной цикл 16 недель будет велик. Можно его сократить. Главное понять сам принцип планирования (1, стр. 5, 20) и самостоятельно уметь «адаптировать» (если в этом будет нужда) любую программу под себя, но укладывающуюся в общепринятые рамки 12-16 недель и не менее 500-800 подъёмов с весом от 60% в основном упражнении за цикл. Вывод:

старайтесь прислушиваться к себе и не бойтесь думать самостоятельно. Предлагаемая система в этой книге всего лишь алгоритм, с которым вы в праве не согласиться

Помимо мощностного и силового циклов существует и межсезонный (назову его стабилизирующий) цикл. В чём различие этих циклов? В решаемых задачах! Попытки строить циклы при постоянном наращивании веса штанги, как правило, приводит к перетренированности и травмам. Рекомендуется менять направленность тренировочных нагрузок в разных циклах. Можно менять последовательность упражнений или даже практически полностью весь состав средств.

Основной задачей межсезонного цикла должна являться реабилитация от прежней, мощностной и силовой работы. В этом цикле возможна полная замена силового жима лёжа другим жимовым упражнением. В межсезонье рекомендуется делать упражнения, выполнение которых в основных циклах (силовом и мощностном) попросту невозможно. И не потому, что они неэффективны, а потому, что «нельзя все десять пальцев в рот положить», из-за ограничений по времени тренировки. Полная смена упражнений в межсезонном цикле даёт положительный эффект, объяснение которому пусть дают теоретики. Основное условие межсезонного тренинга – меньшие веса, большее количество повторений, необычность упражнений. На этом этапе допустимо некоторое снижение силовых показателей. Бояться этого не стоит.

В любом цикле, за исключением межсезонного, подъёмы штанги 70%-80% веса от 1ПМ должны составлять стержень всей силовой подготовки и их количество у опытных силовиков должна составлять в среднем около 60% ($\pm 5\%$) от всего количества КПШ в основном упражнении цикла. Эти цифры незначительно разнятся на различных этапах и у различных тренеров. Всё проверено неоднократно в течение ряда лет. Предлагаю жимовикам ориентироваться на цифры, приведённые в табл. 1.

Существенное различие между мощностным и силовым циклами состоит только в количестве подъёмов штанги 81%-100% веса и 60%-69%. В первом случае больше тяжёлых подъёмов и пропорционально меньше многократных. А основная структура, стержень, приблизительно 60% ($\pm 5\%$) КПШ весом 70%-80% от 1ПМ, в каждом из циклов сохраняется. Здесь хотелось бы отметить немаловажные цифры.

Для того, что бы получить прибавку в силовом жиме лёжа требуется грамотное распределения нагрузки по зонам и выполнение от 600 до 800 подъёмов штанги с весами от 60% в основном упражнении (по данным многолетних наблюдений). При среднем количестве 25 подъёмов штанги в основном упражнении за тренировку (от 15 до 40) требуется не менее 20-24 тренировок. Этим и объясняется длина силовых циклов от 12 до 16 недель.

Табл. 1 Процентное распределение КПШ по циклам

Зоны	Проценты	Циклы	
		Мощностной	Силовой
I	60% – 69%	20	30
II	70% – 80%	60	60
III	81% – 95%	20	10

Во время многолетних силовых занятий происходит рост нагрузки во всех упражнениях, за исключением самого силового жима лёжа (аналогично, к примеру, тяжелоатлетическому классическому толчку). КПШ в силовом жиме лёжа по достижению оптимальной величины из года в год остаются неизменны. *Оптимальный размер нагрузки у каждого свой*, но находиться он должен в отведённых рамках. Очевидно, что если атлет весит 60 кг и его возраст 20 лет, то он должен выполнять иное количество работы, чем тот, кто весит 125 кг и возрастом 40 лет. Помимо веса и возраста есть много и иных факторов, которые то же надо учитывать.

Данные о стабильной и практически неизменной из года в год нагрузке в основном упражнении достоверные, да и судите сами: если в плане чётко прописано число подходов/повторов, то кто это будет существенно менять? Только новички. Выводы соответствует и наблюдениям в ТА. Тренера в тяжёлой атлетике свидетельствуют, что прирост результатов в основном упражнении напрямую связан с увеличением объёмов во вспомогательных упражнениях, а именно приседе и тягах, при стабильном КПШ в основном упражнении.

Выводы:

с ростом мастерства стремимся увеличить количество подходов во вспомогательных упражнениях, без увеличения КПШ в основном упражнении

роль вспомогательных и дополнительных упражнений с ростом мастерства существенно возрастает!

Роль приседаний и тяги в силовом жиме лёжа играют турник и брусья. Например, в отжиманиях на брусьях и подтягиваниях с весом стараемся увеличить количество подходов до 4-6 с ростом мастерства. Ещё раз обращаю ваше внимание: в тяжёлой атлетике с ростом мастерства количество подходов и повторений в классических упражнениях даже сокращается! Уменьшается в процентах КПШ в «классике» от общего количества КПШ во всём годовом цикле!

«Не надо в силовом жиме лёжа пытаться увеличивать число подходов более 4-6»⁹. Штангисты давно установили, что это не даст эффекта. Зато травмы от искажения правильной техники в связи с утомлением гарантированы. Тут нелишне отметить, что если тренировочный объём подобран оптимально, то атлет может прогрессировать очень долго, годами.

Уместить все известные упражнения для тренировки силового жима лёжа в рамках двух тренировок в неделю (при одной тренировке с условным акцентом на жим, и одной тренировке с условным акцентом на ноги-спину) для чистого атлета просто не возможно, и это очевидно. Да и не нужно. Одних только стержневых упражнений будет вполне достаточно для стабильного роста результатов. Особо рекомендуются такие жимы, в которых исключена возможность читинга (сидя, под углами).

В межсезонный цикл арсенал средств значительно шире, возможно выполнение таких упражнений (даже можно включать в программу упражнения на блоках и с гантелями):

- Жим лёжа средним (широким) хватом;
- Жимы лёжа под различными углами;
- Жимы скоростные;
- Срывы;
- Разводки лёжа с гантелями;
- Разгибания ног;

⁹ Брейнам Дж. Установи свою гормональную зону // Приложение № 9 IRONMAN, 2004, стр. 41

- Наклоны со штангой на спине;
- Подъёмы штанги на грудь;
- Рывок гири (да-да!);
- Тяга вертикального блока;
- Тяга горизонтального блока;
- Тяга штанги в наклоне к животу;
- Трицепс на блоке;
- Бицепс со штангой.

Комплекс из этих упражнений может полностью заменить тот, что выполняются в основных циклах – силовом и мощностном. В межсезонный период потребуется снижение нагрузки до 60%-65% от 1ПМ в основном упражнении, и даже ниже. Бояться того, что за 4-8 недель «межсезонья» результат «посыплется», не стоит. Чистому спортсмену такое не грозит совсем.

Увеличение КПШ, за счёт снижения интенсивности, благотворно сказывается на общем состоянии организма и позволяет ему (организму) аккумулировать энергию для дальнейшего роста результатов в силовом и мощностном циклах.

по ходу циклов допускается незначительное увеличение количества упражнений за тренировку по личному усмотрению занимающегося или самостоятельная адекватная замена одного-двух упражнений из программ

Предлагаемая далее «Универсальная жимовая система» в чём-то подобна конструктору LEGO и пазлам одновременно. Как в LEGO, в «Универсальной жимовой системе» легко можно комбинировать элементами (любыми упражнениями), но только в рамках дозволенного! И, как в пазлах, только правильное сочетание позволит получить нужную картинку. В нашем случае это увеличение результата в силовом жиме лёжа. Надо заметить, что у чистого жимовика рамки дозволенного особого простора для фантазии не дают. Сами судите, за 60-70 минут тренинга необходимо сделать 4-6 упражнений, одно из которых на пресс, другое на жим. Что ещё остаётся? Штанга, наклонная скамья, стойки для приседа, брусья, турник. Вот и фантазируйте с этим как угодно!

Стержневые упражнения для тренировок силового жима лёжа в различных циклах приведены в табл. 2. Упражнения, которые присутствуют во всех трёх циклах, без сомнения можно причислить к основным стержневым. К ним можно причислить и все разновидности жима лёжа, что используются не менее чем в двух циклах.

Вы наверняка обратили внимание, что в табл. 2 совсем нет упражнений на тренажёрах и с гантелями, потому что они к стержневым никак не относятся и вроде факультатива – хочешь делай, а не хочешь не делай. Осталось «развести» упражнения, предлагаемые в табл. 2, по двум тренировкам в неделю. При этом первая тренировка идёт, как правило, как условная «жимовая» (жим идёт первый), а вторая больше на ноги и спину (но и жим лёжа обязательно выполняется).

**Табл. 2 Обязательные стержневые упражнения
в силовом жиме лёжа**

№	Упражнения	Циклы		
		Мощностной	Силовой	Межсезонный
1.	Жим лёжа классический	+	–	–
2.	Жим лёжа узким хватом	+	+	+
3.	Жим лёжа средним хватом	+	+	–
4.	Жим лёжа под углами	+	+	+
5.	Жим лёжа шир. хватом	–	–	+
6.	Жим лёжа на мосту	+	+	–
7.	Жим лёжа уступающий	–	–	+
8.	Жим лёжа скоростной	–	–	+
9.	Жим лёжа с паузой	+	+	–
10.	Срывы	–	+	+
11.	Жим с груди стоя (сидя)	+	+	+
12.	Приседания (шт. на спине)	–	+	+
13.	Тяга толчковая	–	+	+
14.	Подъемы штанги на грудь	–	+	+
15.	Подъемы штанги на грудь + жим стоя	–	+	+
16.	Наклоны (шт. на спине)	+	+	+
17.	Рывок гири 24 кг	–	+	+
18.	Тяга штанги к поясу	–	–	+
19.	Подтягивания на турнике	+	+	+
20.	Гиперэкстензии	+	+	+
21.	Отжимания на брусьях	+	+	+
22.	Пресс	+	+	+

20 базовых принципов силового жима лёжа

«Правильная теория в любом жизненном аспекте может быть только одна, поскольку существует только одна реальность, которая абсолютно объективна и регулируется набором неизменных истин».

Майк Ментцер

Выполнение стержневых упражнений само по себе не является гарантией роста результатов в силовом жиме лёжа. Помимо выполнения стержневых упражнений требуется придерживаться определённых правил их выполнения (принципов). Только в этом случае при минимальных затратах сил наблюдался максимальный эффект (рост результатов). Итак, основные базовые принципы чистого силового жима лёжа, полученные на основе практического применения и анализа литературы по теме:

1. Циклирование (периодизация). Это периодическая смена средств, методов тренировок и величины нагрузки. Опытные силовики знают или представляют себе, что такое циклирование или же периодизация. Суть циклирования в том, что год условно делится на циклы. Каждый цикл необходим для достижения определённых целей. Каждый цикл делится внутри на лёгкие недели, средние и тяжёлые. Недели в свою очередь делятся на тяжёлые тренировки, средние и лёгкие. Это, как я уже сказал, называется принципом периодизации. В рамках цикла вы еженедельно добавляете вес и сокращаете количество повторений, пока не достигните конца цикла. В новом цикле – новые задачи. (1, стр.10, 19), (2, стр.8)

2. Чередование циклов. Логическое развитие принципа периодизации. Однозначно, после мощностного цикла обязателен межсезонный цикл! *Нельзя делать два мощностных цикла подряд!* 32 недели мощностного тренинга вас «убьют», а вернее откинут в результатах надолго назад. Даже и не пробуйте так делать! Толку для силового жима лёжа не будет, и это в лучшем случае. Вообще, чистому любителю рекомендуется не более раза в год выполнять «проходку» до предела или как говорят ещё, выходить на пик. Тем и отличается любитель от спортсмена.

3. Длительность тренировочного цикла. Подавляющее большинство специалистов по жиму лёжа сходятся во мнении, что жимовой цикл должен составлять не менее 8 недель и быть не более 16-18 недель. Циклы менее 8 недель практически не оставляют физиологических следов, а циклы более 18 недель слишком велики и вызы-

вают утомление. Разумеется, это мнения в целом о жиме лёжа, без разделения на тренировки отдельно для «чистых» и «грязных» спортсменов. Считается, что «химики» вполне могут за 8 недель провести 20 и даже 30 тренировок. При 30-50 подъёмах с весом от 60% за тренировку этого достаточно, чтобы оставить чувствительный физиологический след в виде увеличения результата. Чистый спортсмен за те же 8 недель может провести от 8 до 16 тренировок при 15-40 подъёмах за тренировку. Этого может оказаться недостаточным для увеличения результата даже на 2, 5 кг. Делаем вывод: *для чистого жимовика оптимальная величина цикла должна составлять 12-16 недель.* (1, стр. 19).

4. Длительность жимовой тренировки. Общее время одной тренировки чистого спортсмена не должно превышать 60-70 минут при двух тренировках в неделю и не более 90 минут при одной тренировке в неделю. Причём, *чисто жимовая её часть должна укладываться в 45-60 минут.* Обратите внимание, даже величайшие «химики» не тренируются больше. (3, стр. 125). «...люди слишком долго отдыхают между сетами»¹⁰. Причина здесь проста. Убедительно доказано многочисленными экспериментами в независимых друг от друга местах, что увеличение общего времени тренировки чистого жимовика свыше 70 минут *гарантированно* приводит к переутомлению. Правда, не сразу, «не прям только сейчас», а по прошествии некоторого времени. На все остальные упражнения в тренировке, за исключением основного жимового упражнения, при таком же раскладе, остаётся не более 20 минут. Конечно же, вы можете продолжить тренировку и за рамками 60-70 минут, но к силовому жиму лёжа это не будет иметь никакого отношения. Может, вы любите в настольный теннис поиграть? Играйте! Или в футбол? Бегайте! Или бицепс для общего развития «покачать»? Качайте! Дело ваше. (2, стр. 13, 18)

5. Количество тренировок в неделю. На среднем уровне наиболее эффективно проводить *две жимовые тренировки в неделю.* Не больше! «...большинство тренеров и тренирующихся приходит к двум тренировкам в неделю»¹¹ При уровне мастерства значительно выше среднего (мастерского) требуется перестраиваться и переходить на «1,5 жимовых тренировки» в неделю в мощностных циклах. Одна тренировка в неделю выполняется строго по плану, другая произвольная, 3-4 подхода с весом 60-70% от ПМ на 2-3 раза или просто брусья

¹⁰ Торн П. Чудовищный жим лёжа // www.powerlifting.ru

¹¹ Муравьёв В. Л. «Жми лёжа!», М., 2001 г. стр. 9

с весом, для поддержания процессов в организме. В дальнейшем с ростом мастерства происходит переход даже на одну тренировку в неделю. Прогресс при этом существенно замедляется, но, тем не менее, сохраняется. Иначе нельзя, чревато травмами. (2, стр. 8, 10)

6. Количество упражнений за тренировку. Продиктовано самим временем тренировки. Что можно успеть за оставшиеся 20 минут после выполнения основного упражнения? Только 2-3 упражнения по 2-3 подхода, включая пресс. И всё! Иначе говоря, это примерно 9-10 подходов за 20 минут в быстром темпе. В итоге – 4 упражнения за тренировку (включая пресс) в мощностном цикле максимум! (2, стр. 18, 26, 28).

(Небольшое отступление: «как можно «адаптировать» химический план тренировок на 4-5 тренировок в неделю, да ещё и по два жима в день на всего лишь одну тренировку в неделю для чистого жимовика??!! НИКАК!!!)

7. Количество подходов в упражнении. Как утверждают спортивные специалисты, увеличение рабочих подходов свыше 4-х не даёт никаких преимуществ (речь идёт о чистых любителях жима). Т.е., увеличение, к примеру, подходов в основном упражнении до 6-ти не даст никаких преимуществ по сравнению с 4-мя подходами. Кроме того, для чистого любителя жима это чревато переутомлением. Вывод: ориентируемся на 4 рабочих подхода для основного упражнения! Разминка, вспомогательные и дополнительные упражнения не в счёт. Для дополнительных и вспомогательных упражнений считаю нормальным делать по 2-3 рабочих подхода. (4, стр.41) (2, стр. 14). Исключение возможно при применении разрешённых фармпрепаратов для ускорения восстановления. Но не более, чем 6 подходов.

8. Количество повторений в подходе. Разбег мнений не велик, и находится в определённых рамках. Всё зависит от этапа подготовки и колеблется в пределах от 8 до 1. Разумеется, имеется в виду основное жимовое упражнение. Кроме того, последнее повторение в любом подходе не должно быть отказным! НИКОГДА! «Отказ» допустим только на соревнованиях! Если вы не собираетесь соревноваться, то вообще никогда не делайте проходки до предела! Используйте иные способы определить свой предел. В конце каждого подхода должна оставаться возможность выполнить как минимум ещё одно повторение. (2, стр. 9)

9. Отдых между подходами. Должен быть значительным в основных подходах, для того, что бы практически полностью восстановиться. Но не более 5 минут. Иначе, вы остынете и что ещё не ма-

ловажно, следующий подход должен выполняться на фоне некоторого утомления от предыдущего. Это делается для того, чтобы включить в работу те мышцы, которые в первых подходах не были задействованы. (2, стр. 16). На это ещё в давние времена указывала и тяжелоатлетическая наука, утверждая, что мышца становится сильнее, если вы задействуете как новые, так и утомлённые моторные единицы.

10. Фиксация и использование «паузы». (1, стр. 10, 23)

Если в правилах выполнения упражнения присутствует фиксация, то и во время тренировки её (фиксацию), как и прочие атрибуты силового жима лёжа, следует отрабатывать. Причём, отрабатывать желательно во всех подходах жимового упражнения (но не во всех повторениях!)! Исключения допустимы в межсезонье. И дело здесь даже не в мощном срыве с груди. Дело всё в том, что *так требуют правила!*

Что для этого надо предпринять? Правильно! Если речь идёт о мощностном или силовом цикле, то, во-первых, можно выполнять все разминочные подходы с «паузами», немного снизив в разминке количество повторений. Во-вторых, «паузу» можно применять в каждом последнем повторении подхода. Уверенное выполнение «паузы» будет сигнализировать о правильно подобранном тренировочном весе штанги. В-третьих, завершать выполнение основного упражнения в мощностном цикле рекомендуется подходами с «паузой» на один раз в чисто соревновательном стиле! (2, стр. 5, 13). В межсезонном тренинге соблюдение фиксации и «паузы» на Ваше усмотрение, можно жать и всегда в касание. Единственно жёсткое требование – никакого отбива!

11. Темп выполнения жима лёжа. Учитывая, что главным для чистого атлета, является сохранение своего здоровья, считаю недопустимым делать резкие движения во время выполнения упражнения. Иначе – должно быть медленное и подконтрольное опускание штанги на грудь, мощный срыв и дожим (2, стр.5). Во время разминки *всё делать подконтрольно!* Никаких резких «телодвижений». И не слушайте тех, кто говорит о быстром движении штанги вниз! Сами они этого не делают! (2, стр. 13). Соблюдая предложенный принцип, вы будете узнавать о спортивных травмах только из спортивной литературы. Или от своих «торопливых» товарищей, внимательно выслушивая их жалобы на боль то в груди, то в плече, и по-отечески и с искренним сочувствием похлопывая их по плечу.

12. Ширина хвата. Для себя необходимо найти оптимальную ширину хвата, грамотно распределив нагрузку на дельты и трицепс. Ведь у каждого соотношение силы трицепса и дельт различно. Для

силового варианта жима лёжа, в идеале, хват не должен быть широким. Чуть больше среднего (а средний хват, это когда руки параллельны, т.е. на ширине плеч). Причём, при движении штанги вниз локти стараться прижать к туловищу. Это трицепсовый стиль, самый эффективный стиль для силовиков, согласно многочисленных опросов и наблюдений. Для этого надо определить слабые места и работать над устранением, добиваясь идеальной ширины хвата. (2, стр. 6)

13. Специально-подготовительные упражнения (вспомогательные). Как отмечают многие специалисты в области развития силы, вспомогательные упражнения необходимы лишь в случае отставания какой-либо группы мышц, принимающей участие в выполнении основного соревновательного упражнения или фазы упражнения. Отсюда делаем вывод: *если у вас нет отставаний никакой группы мышц, и само выполнение упражнения технично, то в принципе можно и не делать никаких вспомогательных упражнений*

Но всё же, рекомендуется в профилактических целях и на перспективу делать для трицепса *жим лёжа узким хватом* и *отжимания на брусьях (с весом)*, а для широчайших мышц *подтягивания широким хватом (с весом)*, так называемые альфа и омега силового жима лёжа. Кстати, брусья, в зависимости от ширины хвата, могут помочь так же в развитии широчайших мышц. В итоге, у нас гарантированно не будет отставания по этим основным группам мышц. (2, стр. 12)

14. Развивающие упражнения (дополнительные). Разумеется основное упражнение — *приседания!* Обязательно следует присесть на «жимовском» среднем уровне не менее 15 раз с 1,5 своих веса! Поднимать штангу весом тяжелее, думаю, не стоит. Разве что иногда, раз-другой в год, допустимо, пройтись в приседе до 2-х своих весов. Причина здесь проста – профилактика травматизма. Почему именно приседание является основным дополнительным упражнением? Потому, что оно комплексно воздействует на весь организм в целом наиболее удачно и, как утверждают специалисты, это стимулирует «нужные» процессы в организме. Да ещё в основном упражнении роль ног велика. (5), (6), (7). Кроме приседаний очень рекомендуются *подъёмы штанги на грудь* (по типу штангистских «взятие на грудь в полуподсед»), *гиперэкстензии* и *пресс*. Эти упражнения не требуют больших весов, не требуют больших перерывов между подходами, а оказывают колоссальный эффект в целом на весь организм! Кроме того, они гармонично вписываются в тренировку за 60-70 минут! (1, стр.8), (2, стр. 12, 13).

15. Техника! За счёт только лишь освоения правильной техники (2, стр.4, 13) многие (а это реальные факты, документально зафиксировано!) добавляли до 20 кг к результату! Факты – упрямая вещь. Следует заметить, что самым главным в технике является прогиб («грудной мост»), затем по значению следует правильно подобранная ширина хвата. Правильно – значит, оптимально должна быть распределена нагрузка между целевыми мышцами – трицепсами и дельтами. И умение включать в работу ноги. Вывод: *освоение правильной техники силового жима лёжа является одной из приоритетных задач для увеличения результата*

16. Однонаправленность тренировки. Принцип перенят у тяжелоатлетов. Опытные тяжелоатлеты стараются в одной тренировке применять упражнения из одной родственной группы: тренировки бывают или толчковые или рывковые. Составляя программу цикла в силовом жиме лёжа необходимо поступать аналогично. Одна тренировка в неделю условно «жимовая», где делается акцент на силовой жим лёжа и его вспомогательные упражнения, а другая условно «ножная», где акцентируем внимание на ноги-спину. Но, всего две тренировки в неделю не позволяют выделить в отдельную тренировку на ноги-спину, хотя это было бы предпочтительно. Жим лёжа во второй тренировке тоже не забываем, он идёт вторым номером после приседаний и упражнений на мышцы спины. «Спину» мы вынуждены разделить на две части: широчайшие в один день, длинные в другой. При коротких и редких тренировках полного однообразия добиться трудно.

17. Концентрированное воздействие. Продолжение принципа однонаправленности. Применяемая на одной тренировке группа упражнений должна концентрированно воздействовать на определённую мышцу. Например: если это трицепс, то жим средним хватом и брусью, или если ноги-спина – то приседания-наклоны-гиперэкстензии, если грудь – жим широким хватом и разводки. *«Ещё один хороший метод достичь хорошего результата в жиме лёжа – это делать на тренировке акцент на одну группу мышц, тем самым полностью её прорабатывая. А если переключаться в процессе тренировки на другие группы мышц, то теряется накачка и связь «мышцы-мозг». Сила, кстати тоже теряется»¹²*

18. Смена состава средств. Для увеличения результатов в силовом жиме лёжа бесконечное увеличение подходов в основном упражнении малоэффективно в виду ряда причин. Основная – невоз-

¹² Муравьёв В. Л. «Жми лёжа!», М., 2001 г. стр. 13

возможность технически правильно выполнять более 6 подходов основного упражнения опытному атлету (новички смогут). Нарушение техники приводит к травмам. *Для роста эффективности тренировок требуется практически полная смена упражнений или расширение состава средств на различных этапах годового цикла.*

19. Смена приоритетов. Чистому жимовику-любителю, в отличие от спортсменов, требуется постоянная смена приоритетов в циклах. Как показала практика, обычный любитель не в состоянии на протяжении всего годового цикла в целом в качестве приоритета иметь только силовой жим лёжа. Наступает с неизбежностью перетренированность. Приходится этот процесс урегулировать с помощью смены приоритетов в циклах. Необходимо приоритеты менять, смещая их то в сторону ног-спины, то в сторону дополнительных упражнений, выполняя при этом силовой жим лёжа (или упражнение его замещающее) в качестве «второго номера» в цикле.

20. Мотивация. Без неё любые тренировки бессмысленны. Должна быть поставлена реально-достижимая цель, иначе никто и ничто не сдвинет вас с места. (2, стр. 15) *«И ещё один приём увеличения силы и весьма эффективный — это мотивация. Что для этого необходимо новичку? Прежде всего читать спортивную литературу: журналы, книги, смотреть передачи и видеозаписи соревнований..... А ещё лучше посещать так же и соревнования по пауэрлифтингу..... Многие тяжелоатлеты так же просматривают видеозаписи своих, и не только, выступлений. Эти наблюдения помогают и осваивать технику движений, и поддерживают высокую мотивацию, питая подсознание визуальными образами. Да и в теоретическом плане оказывают существенную помощь»¹³*

Такие, казалось бы, беспорные истины, как растяжка мышц груди после выполнения каждого подхода в жиме лёжа, и бег трусцой после тренировки я в базовые принципы не ставлю. Но имею своё особое мнение о их большой пользе для силового жима.

¹³ Муравьёв В. Л. «Жми лёжа!», М., 2001 г. стр. 15

Сравнение жима лёжа с тяжёлой атлетикой

*«Тщательно следуя советам А. С. Прилепина в части повторений/сетов, мы добились...
...Как и А. С. Медведев, и другие спортивные авторитеты, мы обнаружили...»*

Луи Симмонс «Управление тренингом»

Очевидно, что предлагаемая методика подготовки в силовом жиме лёжа, в значительной степени, копирует методику тренировок из тяжёлой атлетики. Это касается вопросов периодизации, выбора упражнений и многого другого. Вы можете выразить сомнение во всём составе предложенных ранее стержневых упражнений для силового жима лёжа. Тогда предлагается взглянуть, как приблизительно строится тренировка у тяжелоатлетов и попытаться самостоятельно найти стержневые упражнения для силового жима лёжа. Для этого была составлена таблица соответствия упражнений из силового жима лёжа и из тяжёлой атлетики, в которой доступно и наглядно разъяснено (пусть даже примитивно) назначение каждого упражнения для увеличения результатов в толчке классическом и приведена аналогия с силовым жимом лёжа.

Упражнение (в нашем случае толчок классический) раскладывается на части (отдельные фазы) и каждая фаза упражнения отрабатывается своими упражнениями в определённом порядке. На каждой тренировке у тяжелоатлетов отрабатывается, помимо основного упражнения, какое-либо упражнение для определённой его отдельной фазы. И так в течение всего цикла тренировок. Делаем вывод:

силовой жим лёжа, аналогично классическому толчку (рывку), необходимо разложить на отдельные составные фазы и отрабатывать их каждую отдельно в определенной последовательности, в дополнение к основному упражнению

Предлагается силовой жим лёжа, аналогично толчку классическому, разложить на три основные составные части (на любительском уровне на большее число частей его раскладывать не требуется), распределив их следующим образом:

- **Начальная фаза** – опускание штанги на грудь и фиксация. Необходимо иметь мощный трицепс, развитую заднюю поверхность спины (дельты и трапеции) и широчайшие спины для работы в уступающем режиме.

- **Средняя фаза** – срыв штанги с груди, прохождение «мёртвой точки». Необходимо выполнять сами «срывы», применять паузы, делать жимы лёжа узким хватом. В этой фазе ноги играют тоже немаловажную роль. Импульс, как бы, идёт от них
- **Конечная фаза** – дожим штанги. Проблемы в этой фазе, как правило, у маечников. Жим штанги узким хватом снимает эту проблему навсегда у большинства.

Целевые мышцы – трицепс, широчайшие, передние дельты и ноги. Эффективно для развития силы целевых мышц делать отжимания на брусьях различной ширины с весом, жимы стоя (они предпочтительнее, чем сидя) и выполнять приседания со штангой на спине на всех этапах подготовки.

Внутримышечная координация – скоростные жимы и плиометрические отжимания позволяют научиться включать одновременно в работу как можно больше двигательных единиц.

Упражнения, указанные в столбце тяжёлая атлетика табл. 3, как правило, в обязательном порядке, помимо остальных упражнений, регулярно выполняются тяжелоатлетами. Из месяца в месяц, из года в год! Разумеется, что выполняются они не все сразу в одной тренировке, а обычно делают 2-3 упражнения (ещё ведь есть и приседания и рывок!) за тренировку.

Например:

1. Подъём на грудь;
2. Швунг толчковый;
3. Прыжки (в длину, на коня).

или

1. Толчок классический;
2. Тяга толчковая и т. д.

Отмечу, что в табл. 3 всё достаточно условно и сделана она просто для наглядности. В ней далеко не все известные существующие упражнения для силового жима лёжа, да такой цели здесь, в руководстве для любителей, и не ставилось.

Учитывая огромный авторитет тяжёлой атлетики, предлагается строить силовую подготовку в жиме лёжа аналогично. Для тренировки и отработки основных трёх фаз жима лёжа любителю-силовику (учитывая дефицит его времени на тренировку) вполне достаточно упражнений, которые есть в табл. 3 в столбце жим лёжа. Это полностью совпадает с ранее приведённым анализом основных упражнений, применяемых в тренировочном процессе в силовом жиме лёжа.

**Табл. 3 Сравнительный анализ упражнений
ТА и ЖЛ (условный)**

№	Назначение упражнения	Тренируемое упражнение	
		Тяжёлая атлетика	Жим лёжа
		Толчок классический	Жим лёжа силовой
1.	Отработка начальной фазы упражнения	Подъёмы штанги на грудь лобые (в полуподсед, сед): Тяга толчковая Подъём в п/п	Опускание штанги на грудь и фиксация: Жим уступающий (5 сек) Тяга штанги к поясу в наклоне Турник (с весом)
2.	Отработка средней фазы упражнения	Подъём со штангой на груди из седа: Приседания со штангой на груди Приседания со штангой на спине	Срыв штанги с груди, прохождение «мёртвой точки»: Жимы лёжа с паузой Срывы Жим лёжа узким хватом
	Отработка конечной фазы упражнения	Подъём штанги над головой: Толчок с груди Швунг толчковый	Дожим штанги: Жим лёжа на мосту Жим лёжа узким хватом
3.	Развитие основных целевых мышечных групп	Ноги, спина, трицепс: Приседания со штангой Наклоны со штангой Швунг жимовой Жим стоя	Трицепс, дельты, широчайшие, ноги: Брусья (с весом) Жим стоя (сидя) Приседания со штангой
4.	Внутримышечная координация, плиометрические упражнения	Для ног: Прыжки на «кося» Прыжки в длину	Для рук: Жимы скоростные Плиометрические отжимания

Обращаю внимание на то, что у тяжелоатлетов основное классическое упражнение не обязательно выполняется на каждой тренировке.

в силовом жиме лёжа, аналогично ТА, не обязательно давать классическое упражнение (силовой жим лёжа) каждую тренировку (особенно в межсезонье), допускается в каждой последующей тренировке в межсезонье просто чередовать различные жимовые упражнения

Если посмотреть на недельный цикл на 5 тренировок в неделю в тяжёлой атлетике, то видно, что рывок классический выполняется только в понедельник, а классический толчок в пятницу (или наоборот). А вот приседания и тяги всех видов выполняются каждую тренировку (5 раз в неделю). Роль ног в силовом жиме лёжа играют руки.

Значит, упражнения всех видов на трицепс делаем на каждой тренировке. *«IW: Какую самую большую ошибку делают люди, когда они пытаются стать сильнее в таком упражнении, как жим лёжа? ЛС: «Им нужно сделать сильнее руки»¹⁴»*.

Принимая во внимание очень редкие, всего лишь одно- или двух- разовые, занятия в неделю любителя-жимовика (в отличие от тяжёлой атлетики где обычно 4-5 тренировки в неделю) считается, что в мощностном цикле силовой жим лёжа должен присутствовать на каждой тренировке! Причём, совсем необязательно каждую тренировку делать классический жим. Можно один раз в неделю выполнять жим классический, а на следующий день жим средним хватом по тем же процентам, но от своего ПМ.

В силовом цикле выполнение силового жима лёжа, или его вариаций (например, жим средним хватом), допустимо через тренировку (при двухразовых занятиях в неделю), но не менее раза в неделю. В межсезонном цикле возможно эпизодическое выполнение силового жима лёжа, практически полностью заменив его специально-подготовительными упражнениями (вспомогательными). Первым делается основное упражнение, в котором планируется рост результата, вторым, на фоне некоторого утомления, вспомогательное.

Продолжая проводить аналогию с тяжёлой атлетикой, можно легко «накидать» примерный план в мощностном цикле.

Например:

1-я тренировка

- 1) Жим лёжа классический;
- 2) Жим лёжа узким хватом.

2-я тренировка

- 1) Жим лёжа классический;
- 2) Жим под углом (30° – 45°).

Всё предлагается делать как в тяжёлой атлетике (принципы единообразия и концентрации) – основное упражнение и одно вспомогательное упражнение. Одна жимовая тренировка выходит с акцентом на трицепс, другая жимовая с акцентом на дельты.

¹⁴ Торн П. Чудовищный жим лёжа // www.powerlifting.ru

Что следует избегать чистому жимовику

Однозначно, чистому любителю силового жима лёжа среднего уровня, не стоит выполнять приведённые ниже упражнения из арсенала спортсменов-жимовиков, причём даже без всяких объяснений. Всё же некоторые комментарии я приведу.

Негативные повторения. Это упражнение гарантированно приведёт к травмам. Не сразу конечно. Выбросьте их из своего арсенала и забудьте! Есть немало людей, которые могут подтвердить эту аксиому. Хотите тоже попасть в их число? А вот чистые спортсмены могут его взять на вооружение! Очень эффективное! Правда, требуется употребление препаратов для суставов и связок (для чистого неприемлемо).

Фокусы с цепями и досками. Для тренировок любителю нужно использовать только тот инвентарь, который применяют и для соревнований: скамья для жима лёжа и стойки для приседаний. В помощь – силовая рама, турник и брусья. «Самodelки» представляют серьёзную угрозу здоровья окружающих. Эти травмоопасные «финты» выбросьте из головы – для здорового образа жизни они не приемлемы! Такие «финты» могут быть оправданы в тренировках «маечников-химиков» да и то, только под присмотром тренеров и страхующих. Но кто может себе позволить такую опеку? Правильно, Элита.

Проходки (2, стр.11). Однозначно, проходку стоит выполнять только на соревнованиях. Если вы не соревнуетесь, то ограничьтесь примерно 95% от 1ПМ и «прикиньте» в голове, сколько вы могли бы добавить к этому. Именно поэтому обычный любитель никогда точно не знает своего 1ПМ. Как и в первом случае (негативы) выполнение проходок всегда граничит с травмой. Чуть неверный расчёт (недоспал, недоел) – и вы окажетесь в числе статистов. Начинающих, в принципе, это не касается.

Две тренировки в день! Тут мнение однозначное, это только для «химиков». По-моему, это очевидно. (Особо одарённые не в счёт – таких единицы).

Кроме того, под большим сомнением для любителя ценность следующих упражнений (уточняю – именно для чистого любителя среднего уровня):

Дожимы. Это чисто «маечное» упражнение. Отрабатывает заключительную фазу жима, после того, как «отработала» майка. Чистому безмаечному атлету в нём нет необходимости. Также выкиньте его из своего арсенала!

Удержания. Вашему трицепсу это упражнение ничего не даст. Можете пробовать, но толку не будет. Зато можно так «утомить» плечевые суставы и связки, что потом долго ещё не оправитесь. В результате вы не к весу привыкнете, а «изуродуете» себя. Кому это интересно, можете и держать 110%-120% от 1ПМ, но к здоровому образу жизни это не имеет никакого отношения. Значит, смело выкидываем и это упражнение из своего арсенала. Тем более, не такие уж и большие веса поднимают чистые жимовики.

Жимы из-за головы. Упражнение не плохое, но в учебнике фитнеса чётко сказано, что данное упражнение гарантированно приводит к травмам и в фитнесе не применяется. Значит и мы выбрасывает его из своего арсенала без сожаления.

«Химия». Чистым любителям силы вообще никакая химия не нужна. Тренировочные программы, которые предлагаются в этой книге, позволяют не принимать никакой химии вообще. Ну разве витамин С, «что б не было морщин на лице» и одну компливитку в день. Даже если вы будете пытаться принимать не запрещённые в спорте препараты, я сильно сомневаюсь, что вас тогда можно будет называть чистым. Возможно, чистый от стероидов, но никак не от химии.

Кроме того, хотел бы отметить, что приём любых химических препаратов должен происходить под контролем знающего врача и не превышать дозировок, указанных в инструкциях производителей. Приём любых препаратов необходимо планировать в зависимости от этапа подготовки, систематизировать и вести ему точный учёт. «На дурочку» такие вещи делать не стоит. Надеюсь, что если вы читаете эту книгу, то вы активный человек, ведущий правильный образ жизни и не допустите приём каких либо препаратов, способствующих росту силы. К тому же, это просто нечестно по отношению к другим любителям жима, даже если препарат является разрешённым.

Поэтому, не заморачивайте себе голову «химией», она для спортсменов. А их осуждать не надо. Давайте лучше попытаемся с помощью знаний, полученных из этого руководства, наказать «чистых» спортсменов!

На что обратить внимание чистому жимовику

При наличии желания, в межсезонье, возможно выполнение жима скоростного и комбинированных упражнений. Как правило, любители попросту не знают про эти упражнения или просто игнорируют их.

Жим лёжа скоростной, комбинированные упражнения (КУ) и упражнения на различные режимы мышечной деятельности (РРМД). Новичков (да и более подготовленных) в тяжёлой атлетике после тренировки регулярно «гоняют» делать прыжки на коня (козла) и в длину. Скоростной жим – явно скопированное очередное упражнение из арсенала тяжёлой атлетики. Правда, там делают всего подхода три (а не 8-10) по 10-12 прыжков «туда-сюда». В этой связи полагаю, что быстрый жим делать можно иногда, но 3 подхода по 8 раз, а не наоборот. Хотя как знать... Обращаю ваше внимание, что быстрое движение за счёт инерции даёт меньшее напряжение мышцам, и вероятность травм возрастает. Подобные упражнения можно включать в тренировку, и вреда особого от них не видно кроме пользы, и вроде бы утомят не сильно, но к стержневым упражнениям их однозначно не отнесёшь. То есть, это типа факультатива в школе.

Ещё одним важным фактором повышения эффективности тренировки служат упражнения на различные режимы мышечной деятельности (РРМД) и комбинированные упражнения (КУ). На среднем уровне таких упражнений только два: скоростной жим (с очень медленным опусканием штанги в уступающем режиме и быстрым подъём штанги), подъёмы штанги на грудь+жим стоя. На более высоком уровне таких упражнений требуется больше, а вот занимающимся уровнем ниже среднего такие упражнения не нужны совсем.

Тренировки чистого жимовика настолько редки и коротки по времени, что тратить его на выполнение иных упражнений, кроме основного, не рекомендуется. Судите сами – неписанные «правила» гласят, что нельзя в один день тренировать различные качества (2, стр.13). Обратите внимание и на принципы № 16 и № 17.

Это подтверждает известный специалист силовой подготовки (7), (8), (9). Выходит, делать жим скоростной следует только в отдельный день. В один день с силовым или мощностным жимом его нельзя совмещать! «...на одной тренировке недопустимо тренировать разные составляющие силы»¹⁵ Значит, требуется дополнительный день? А, как правило, такого дня нет. Вывод в этой связи:

¹⁵ Симмонс Л. Управление тренингом // Железный мир, 2005.

как бы нам не нравились упражнения РРМД и КУ, от них в мощностном и силовом и циклах придётся всё же отказаться, а в межсезонье допустимо выполнение в 2-3 подходах, при наличии желания

«Срывы». Это упражнение сродни чем-то жиму с паузой, но его особенностью является полное расслабление рук в начальной фазе ввиду того, что упражнение выполняется в силовой раме. Штангу «срывать» надо всего лишь до середины пути. Главная цель упражнения – отработка внутримышечной координации. Из полностью расслабленного состояния путём мысленного импульса буквально «взорваться»!

Мышцы спины. Мышцы разгибатели спины у занимающихся силовым жимом лёжа на среднем уровне должны быть развиты в достаточной мере. Сами судите: необходимо присесть на 15 раз с 1,5 своих веса! Поэтому, для сохранения на многие годы работоспособного позвоночника, делать становую тягу в чистом виде не рекомендую. Существуют упражнения которые не менее хорошо (а может даже эффективнее) загрузят вашу спину. Это:

1. Тяга толчковая;
2. Подъёмы штанги на грудь;
3. Рывок гири (24 кг или 32 кг);
4. Гиперэкстензии.

Причём, гиперэкстензии выполняются регулярно в течение всего годового цикла! Остальные упражнения чередуются.

Пресс. Такие упражнения, как гиперэкстензии и упражнения на пресс имеют особо-важное значение исключительно для чистого тяжелоатлета. Дело в том, что согласно исследованиям (4, стр.41) для оптимального увеличения выброса организмом гормонов, отвечающих за рост силы и мышц, необходимо выполнять ряд упражнений до «жжения» с длительным временем нахождения под нагрузкой. Для чистого жимовика я вижу только два таких упражнения:

- 1) Гиперэкстензии;
- 2) Упражнения на пресс.

К этим упражнениям, пожалуй, можно отнести и последний, закачивающий подход в жиме лёжа в межсезонье с лёгким весом и отчасти приседания в мощностной жимовой цикл. Эти упражнения можно выполнять в суперсете, кроме того, они служат прекрасной разминкой перед жимом. Затрачивается всего пять минут, а выполняется разминка + происходит оптимальный выброс нужных гормонов +

улучшается внешние данные = как следствие прекрасное настроение!
В межсезонье можно жать лёжа до «жжения» лёгкие веса в заключительных подходах.

Безопасность. Занятия силовым жимом лёжа необходимо строить таким образом, что бы максимально защитить себя от травм. Для этого необходимо соблюдать несложные общепринятые правила:

- Тщательно делать разминку перед тренировкой;
- Использовать бинты кистевые и штангистский ремень. Они надёжно предотвращают от травм.
- Использовать разогревающие мази типа Никофлекс минут за 20 до начала выполнения основного упражнения;
- Регулярно выполнять растяжку целевых мышц после выполнения каждого основного подхода;
- Восстанавливаться без «химии» всеми возможными методами, для исключения случаев нарушения правильной техники выполнения упражнений в следствие преждевременного утомления, которые могут привести к травмам.

Кроме предложенных профилактических мер исключите совсем из тренинга проходки в приседаниях и тягах. Делайте не более 80-85% от 1ПМ. Тягу делайте только толчковую. Во-первых, вес штанги поменьше, во-вторых, это более практично – пригодится для подъёма штанги на грудь и жима стоя, в-третьих получите 3 в 1 – скорость, трапеции, длинные спины.

ОФП. Как показывают результаты наблюдений, те силовики, которые используют в своей подготовке общефизические методы (ОФП), показывают результаты выше, чем те, кто ОФП игнорирует! Данные достаточно достоверные, поэтому в межсезонье просто необходимо планировать большой объём таких упражнений. Разумеется, не в ущерб основному упражнению. В силовом, тем более мощностном циклах, объём ОФП значительно снижаем.

Для чего нужна ОФП и каков состав её средств для любителя силового жима лёжа? ОФП подготавливает все органы и системы организма к работе на более высоком уровне и развивает важнейшие качества: силу, быстроту, гибкость и выносливость. Кроме того, связки и сухожилия тренируются медленнее, чем происходит рост силы. Следовательно, ОФП помогает избегать травм, подготавливая сухожильно-связочный аппарат, и позволяет в будущем выходить на новые результаты.

Предлагаю обратиться к опыту ТА и посмотреть, какие у них средства ОФП. Не секрет, что там много различных упражнений для

ног: прыжки в длину, высоту, на «козла», бег на короткие дистанции и просто бег. Практически всё на ноги! Ноги и спина в ТА очень важны, если не сказать почти всё. В жиме лёжа роль ног выполняют руки. Значит, основная нагрузка должна лечь на именно них и это диктует нам выбор средств ОФП. Это турник, брусья, лазанья на лесенках под различными углами, отжимания от пола, упражнения с гантелями и блоками, сжатие теннисного мяча и ... бег!

Именно бег расширяет возможности сердечнососудистой и дыхательной систем, что позволяет гораздо быстрее восстанавливаться. Правда, надо признать, что ещё встречается категория людей среди занимающихся штангой, которые боятся бега как чумы. Почему то они считают, что их масса посыплется и сила уйдёт. Но это, разумеется, не так.

Что бы не перетренироваться в межсезонье вполне допустимо полностью исключить силовой жим лёжа из программы, заменив его жимом стоя или иным вспомогательным жимовым упражнением. Можете не беспокоиться, за 4-8 недель межсезонья результат не «посыплется». По сути дела, можно пару месяцев полностью посвятить занятиям на турнике, брусьях, различных лесенках, отжиманиям от пола, упражнениям с гантелями и тренажёрами и бегу (джоггинг). Народная мудрость гласит: «Тише едешь, дальше будешь». После такого межсезонья, как правило, в спортзал возвращаешься с охотой тренироваться, что позволяет сохранять высокую мотивацию.

«Запаздывающая трансформация». Вкратце, это выглядит так: «пашешь-пашешь» и межсезонье, и силовой цикл, а прибавки в результате нет, а потом неожиданно вроде в мощностном цикле всё оборачивается солидной прибавкой! Бывает и наоборот – мощностной цикл «пропахал», а прибавки нет. А пройдёт месяц-другой, глядишь, и вдруг в межсезонье и сила «попёрла» и настроение под стать! Прошу обратить на это внимание.

Теперь можно используя полученные знания попытаться найти различия между чистым и грязным тренингом. Для этого предлагается свести основные моменты силового жима лёжа в таблицу:

Табл. 4 Основные отличия чистого любительского жима лёжа от грязного маечного

№	Сравниваемый параметр	Чистый любительский тренинг	Грязный химический тренинг
1.	Основные циклы	Три основных годовых цикла: 1. Мощностной; 2. Силовой; 3. Межсезонный.	Два основных годовых цикла: 1. Предсоревновательный; 2. Соревновательный.
2.	Приоритет в циклах (основное упражнение)	Меняется при смене цикла: 1. Жим силовой; 2. Жим ср. хватом; 3. Жим шир. хв.	Постоянный приоритет силового жима лёжа на протяжении всего годового цикла.
3.	Длительность циклов	12 -16 недель	8 – 16 недель
4.	Количество тренировок в неделю (рекомендуемое)	2	3-5
5.	Количество упражнений за тренировку	4-6	6-8
6.	Количество подходов в основном упражнении	4-6	6-8
7.	Длительность тренировки (рекомендуемая)	60-70 минут	90-120 минут
8.	Вспомогательные упражнения (основные)	На 2-ую фазу упражнения ; Турник (с весом) Брусья (с весом)	На 3-ю фазу упражнения; Негативы; Удержания.
9.	Дополнительные упражнения (основные)	Приседания; Подъём штанги на грудь; Гиперэкстензии.	Разводки; Упражнения на тренажёрах; Жим платформы ногами.
10.	«Проходки»	Никогда не выполняются до предела! 1ПМ определяется приблизительно от 2-3ПМ.	После каждого цикла обязательны. Допускаются по ходу циклов проходки и пересчёт 1ПМ.

Универсальная жимовая система «ЖМЁМ ДВА СОБСТВЕННЫХ ВЕСА!»

«...хочу обратить внимание, что вопрос-то не в том, кто у кого сколько жмёт, а вопрос в том на сколько та или иная система даёт возможность любому начинающему продвигаться в своих результатах»

А. Суровецкий (Форум 2008 г. «А. Е. Суровецкий система 16 недель» на powerlifting.ru)

С целью увеличения анаболического воздействия на организм тренировочного процесса, необходимо серьёзно планировать не только в основном упражнении, но и грамотно составлять всю систему вспомогательных и дополнительных упражнений! Сам по себе силовой жим лёжа в предлагаемом в этой книге объёме (4-6 основных подходов) привести к переутомлению не может, даже если и делается порой тяжело. А вот если переусердствовать во вспомогательных и дополнительных упражнениях, то легко можно впасть в «перетренировка»! Главным критерием правильно подобранной нагрузки во вспомогательных упражнениях является общее самочувствие.

«Помимо этого необходимо правильное сочетание базовых упражнений для жима лёжа и дополнительных упражнений. Для обеспечения полноценного восстановления, полноценного накопления энергетических ресурсов необходимо рациональное построение тренировочного процесса, гармоничного объединения интенсивности и характера нагрузки с процессом восстановления»¹⁶

Делаем вывод:

**для стабильного роста результатов в силовом жиме лёжа
НЕОБХОДИМА СИСТЕМА УПРАЖНЕНИЙ,
а не просто единичный цикл на силовой жим лёжа**

Название «Универсальная жимовая система» чётко отражает её суть. Универсальная – значит подходящая абсолютно всем (любим половым, весовым и возрастным категориям). Система – значит целый комплекс мероприятий (циклы, упражнения, подходы, отдых, межсезонный тренинг и прочее), объединённых одной целью. В нашем случае – увеличением результата в основном упражнении. Заметьте, это не просто единичный цикл на одно упражнение – жим лёжа, это и

¹⁶ Муравьёв В. Л. «Жми лёжа!», М., 2001 г. стр. 9

комплекс мероприятий, предшествующие этому циклу и следующих после него (межсезонный тренинг).

Системно-структурное содержание тренировок – серьёзнейшая вещь. Все разговоры о том, что якобы «всё индивидуально» несостоятельны. Такое говорить могут себе позволить только спортсмены-международники, к коим мы с вами никак не относимся. На большинство обычных людей законы развития силы распространяются одинаково в равной степени.

В пользу организации жимовых занятий в систему нам подсказывает опыт тяжёлой атлетики. Повышать эффективность тренировочной нагрузки тяжелоатлеты рекомендуют не только изменением структуры цикла и составом средств, но и организацией их в систему! Отсюда делаем вывод:

система тренировок намного эффективнее просто одиночного цикла на силовой жим лёжа, так как учитывает нагрузку, получаемую от вспомогательных и дополнительных упражнений, ведь далеко не безразлично, чем вы кроме силового жима лёжа в этом цикле занимаетесь

Согласитесь, ведь у тяжелоатлетов есть чёткий расписанный план занятий всей тренировки, а не на одно упражнение – толчок (рывок) классический. Что были бы за результаты у тяжелоатлетов, если бы по плану они делали только толчок (рывок), а потом тренер им давал делать что угодно, «от балды»: качать бицепс, трицепс, голень и прочую мелочь – кто во что горазд!

Общие методические указания по тренингу

Прежде чем приступить к описанию и рекомендациям к каждому плану каждого цикла, я остановлюсь на общих вопросах. Один из них: стоит ли любителю считать КПШ (количество подъёмов штанги), объём нагрузки (общий тоннаж), средний вес штанги? Считается, что КПШ, общий тоннаж, средний вес штанги в основном упражнении мощностного и силового циклов считать необходимо, если поставлена цель увеличить силовые показатели. В межсезонном цикле это делать любителю не обязательно, но рекомендую вести дневник тренировок по основным упражнениям круглый год.

Зачем это нужно? Чтобы в любой момент времени можно было оценить объём своей нагрузки. Возьмём другой случай: предположим, вам предложили некий план по жиму лёжа, а вы уже по количеству КПШ в этом плане сможете определить, выполним ли он «на сухую» или это «химический» план. Ведь в ходу много планов с запредель-

ным КПШ и невероятными объёмами. Тоннаж поможет определить средний вес штанги за неделю, месяц, цикл и отслеживать динамику для анализа.

Что касается циклов, то я напомним (2, стр. 8), что каждый цикл решает свои задачи. В мощностном цикле выходим в результате на максимум. В межсезонном цикле закладываем основу для дальнейшего роста результатов, позволяем организму залечить микротравмы, накопить энергию. В силовом цикле повышаем силовые результаты. Кроме того, внутри каждого цикла нагрузка вариативно распределяется по недельным циклам. Характер изменения недельных нагрузок зависит в большей степени от того, является ли данный цикл межсезонным, силовым или мощностным. Но если вы занимаетесь по готовым планам, вас это не касается.

методы тренировок в годовом цикле должны постоянно меняться, так как даже самый эффективный метод по прошествии времени теряет свою эффективность

Наверное, всем известно, что в предлагаемых планах (не только мной) количество повторений на веса 85 % и выше зависит от весовой категории атлета. В таблицах планов будут приведены усреднённые данные, примерно на атлетов в 75 – 85 кг.

ВАЖНО!!! Атлеты, весящие более 90 кг, обязательно должны в зонах 85% - 95% немного убавлять количество повторений. Весящие меньше 60 кг, наоборот – в этих зонах могут повторений добавить.

P.S. Возрастных атлетов это так же касается!

Если у вас по каким-то причинам возник застой, ни в коем случае **не увеличивайте количество подходов** больше предложенного в планах ***в основном упражнении*** с целью «пробить» жим! У чистого любителя это не приведёт к росту результатов. Есть один широко известный «в народе» приём: надо в таких случаях увеличивать количество подходов во вспомогательных упражнениях, примерно до четырёх, и увеличивать количество подходов с весом меньше 60 % (удвойте разминку!), сократив паузы отдыха между подходами.

Увеличение тренировочного объёма – это не единственная возможность повысить эффективность силовой тренировки. Систематическое расширение состава средств или полная смена упражнений помимо того, что освежает эмоционально, значительно увеличивает эффективность силовых тренировок. Научно доказано, что переход на новые упражнения и схемы подстёгивает рост силовых и мышечных

показателей. Стимулом может так же являться и изменение паузы между подходами и темпа выполнения упражнений. Вывод:

при смене тренировочного цикла рекомендуется практически полная замена основных упражнений (средств тренировки)

Рекомендую, если есть желание, найти в Интернете и детально ознакомиться с работами американского тренера-химика Луи Симмонса из США. Он на основе научных и практических работ величайших советских тернеров-тяжелоатлетов (А. С. Медведева, А. С. Прилепина и др.) создал свою систему химического силового жима лёжа в полном соответствии с основными положениями тяжелоатлетического учения. Как и штангисты-международники, он расширяет состав средств тренировок всё новыми и новыми упражнениями. А химия позволяет ему проводить до 13 тренировок в неделю (сравните с двумя у чистого любителя). При этом он, как и штангисты-международники, сокращает КПШ в основном упражнении во всех циклах за счёт увеличения количества КПШ во вспомогательных и дополнительных упражнениях. Да! Он, как и штангисты-международники использует перспективное планирование по недельным, а не годовым циклам!

Примерная годовая схема цикла на основе Универсальной жимовой системы

«Программы надо придерживаться, но не считать, что она сама по себе даст вам большую прибавку. В основном-то всё зависит от вас! А в идеале любая программа, я утверждаю ЛЮБАЯ, приносит какой-нибудь положительный результат, если будет усердие самого человека, его действительно серьёзный подход к занятиям»

А. Суровецкий (Форум 2008 г. «Система Суровецкого» на Athlete.ru)

Эффективная программа силовых тренировок не должна быть громоздкой и сложной. Необходимо просто уметь использовать проверенные временем законы развития силы и дисциплинированно работать в зале.

Предлагаю ознакомиться с «Универсальной жимовой системой» в табличной форме, где наглядно видно, что предлагается выполнить в течение года (полного годового цикла) для увеличения результатов в силовом жиме лёжа. В табл. 5 всё «тютелка-в-тютельку» подогнано под целый год. В жизни так не бывает (разве что у спортсменок). Вполне допустимо сокращение годового цикла, но только за

счёт межсезонного тренинга до 4-х недель и отдыха до и после прохода (хотя это и нежелательно).

Табл. 5 Годовой тренировочный цикл

<i>Межсезонный тренинг</i>	<i>8 недель</i>
<i>Силовой цикл (№ 2)</i>	<i>12 недель</i>
<i>Отдых с лёгкой ОФП</i>	<i>2 недели</i>
<i>Проходка до 95% - 97,5% от 1ПМ</i>	
<i>Отдых</i>	<i>2 недели</i>
<i>Межсезонный тренинг</i>	<i>8 недель</i>
<i>Мощностной цикл (№ 1)</i>	<i>16 недель</i>
<i>Отдых с лёгкой ОФП</i>	<i>2 недели</i>
<i>Проходка до предела</i>	
<i>Отдых с лёгкой ОФП</i>	<i>2 недели</i>
<i>Итого:</i>	<i>52 недели</i>

Приведу как пример (всего лишь пример, а не образец для подражания) порядок распределения основных упражнений по циклам:

- Жим лёжа классический – в мощностном цикле;
- Жим лёжа широким хватом на разы – в межсезонном цикле;
- Жим лёжа средним хватом – в силовом цикле.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

На протяжении всего годового цикла происходит тяжёлая работа в жиме лёжа в том или ином его виде

И соответственно, в паре с основным упражнением, стараемся увеличить силовые показатели:

- В подтягиваниях (с весом) – в мощностном цикле;
- В приседаниях – в межсезонье;
- В отжиманиях на брусьях (с весом) – в силовом цикле.

Таким образом, у нас получаются следующие пары:

Мощностной цикл: 1) Жим лёжа классический
2) Подтягивания (с весом).

Силовой цикл: 1) Жим лёжа средним хватом;
2) Отжимания на брусьях (с весом).

Межсезонный цикл: 1) Жим лёжа широким хватом на разы;
2) Приседания со штангой на плечах.

Обратили внимание на смену приоритетов в каждом цикле? Эта закономерность проверенна на практике в течение многих лет. Попытка из года в год в качестве основного упражнения применять только классический силовой жим лёжа зачастую приводит к застою у чистых любителей жима лёжа. Такое позволительно только «химикам», да и то отчасти. Приоритет в каждом цикле должен быть свой.

То есть, межсезонный, силовой и мощностной циклы названы так по отношению к основному упражнению – силовому жиму лёжа. В то же время межсезонный цикл является мощностным для приседаний, а силовой цикл является мощностным по отношению к отжиманиям на брусьях. Выходит, «пахота» происходит круглый год. Мы используем различные циклы для того, что бы «подтянуть» стержневые упражнения до соответствия с возросшими требованиями в основном упражнении. Заметьте – не в каких-то потусторонних упражнениях, а в стержневых для силового классического жима лёжа.

Стоит всё-таки отметить, что существуют промежуточные варианты (для тех, кто боится кардинальных перемен). Тогда одна тренировка в неделю (первая) выполняется на силовой жим (соревновательный), а другая тренировка (вторая) на жим средним хватом по тем же самым процентным таблицам, но уже с другим, несколько меньшим прогнозируемым ИПМ. Таким образом, жим силовой соревновательный будет постоянно в течение мощностного и силового циклов присутствовать в планах. Это позволяет тренироваться практически круглый год как спортсмены, и именно в силовом жиме лёжа в чистом виде.

Методические указания по работе с Универсальной жимовой системой

Продолжительность работы по Универсальной жимовой системе. Считается, что чистому любителю силового жима лёжа не стоит боле двух раз в год выходить на пик в одном упражнении. Оптимальным будет всего лишь один раз в год. Какой вес принимать за 100% в планах, я ранее говорил. Могу только добавить, что рекомендуется чистому атлету планировать прибавку 3%-5% (зависит от многих факторов), причём для начала брать нижнюю границу. Пересмотр в сторону увеличения возможен только после 8-ой недели (по самочувствию). Сам годовой комплекс два года подряд не повторяйте. Вернее, меняйте в нём планы. Возьмите другие подобные планы, даже если первый год всё прошло удачно. Поверьте, другие «проги» так же хорошо работают. Пройдя пару мощностных циклов и подняв результат примерно на 20 кг (например, со 130 кг до 150 кг в 75 кг или со

140 кг до 160 кг в 82,5 кг), можно и отдохнуть, в плане силовой работы, переключившись полностью на культуристический тренинг или фитнес. Вы же не спортсмены!

Отдых в неделю условный. Разумеется, что тренировки в циклах расписаны по неделям для удобства, большинству так удобнее, в связи с пятидневным графиком работы (учёбы). Но все люди разные и поэтому, вероятно, кто-то не будет успевать восстанавливаться в эти сроки. А может быть режим работы у них иной (сутки-трое, день-ночь-два выходных и т.д.), тогда тренировки делаются по самочувствию в свободные дни. *«Может быть вам следует делать не две тренировки в неделю, а две тренировки в восемь дней? Ведь деление на дни, недели, месяцы чисто условно. А возможности восстанавливать организм после нагрузки у всех совершенно различные, ввиду генетики, а так же образа жизни (один каменщик на стройке, а другой сторож и работает сутки через трое»¹⁷).*

Завершение программ. Обязательно перед проходкой 10 дней отдыхайте! Как минимум. Разумеется, не лёжа на печи! Можно сделать за неделю до проходки (а может быть даже и до соревнования, а вдруг вы уже созрели...) одну тренировку примерно на 70% от планируемого результата подхода 4 на 1-2 повторения. Главное – техника. После проходки так же, отдохните недельку-другую.

Судите сами: 10-14 дней до проходки и две недели после неё (по сути, месяц отдыха!) позволяют чистому тяжелоатлету не впадать в перетренированность после тяжёлого цикла, заживить все микротравмы, полученные в силовых циклах и на многие годы сохранять мотивацию и прогресс в результатах.

¹⁷ Муравьёв В. Л. «Жми лёжа!», М., 2001 г. стр. 7

Процентные схемы (планы)

Как показала практика, процентные схемы – это одно из самых эффективных средств для постоянного и стабильного роста мастерства. Все упования на некую «индивидуальность» и непонятную «интуицию» показали свою несостоятельность. Уповать на эти понятия позволительно только спортсменам высокого уровня, «международникам», к коим мы с вами никак не относимся. Для всех тренирующихся со штангой процентные схемы единственно доступный и понятный путь к силе. Причём, принципиальной разницы между однотипными (с одинаковым количеством тренировок в неделю) планами различных авторов не обнаружено.

Все попытки найти некий «философский камень» в виде чудодейственного сочетания процентов в различные тренировочные дни не дали результата. Только постоянный труд и дисциплина есть тот «философский камень». Поэтому можно все существующие процентные планы признать работающими, но рассчитанными только на свой электорат. Ведь вы же не будете есть кошачий ВИСКАС, каким бы полезным нам его не представляли. Так же вы не станете тренировать жим пять раз в неделю, да ещё по две тренировки, как бы эффективно это нам не представляли.

Реальный или планируемый 1ПМ? Здесь нет проблем. Если автор процентной программы говорит, что надо брать реальный 1ПМ, то так и поступайте. А если говорит, что надо брать прогнозируемый максимум, то значит в программе это учтено. Автор ведь чем-то руководствуется, если это заявляет. Попробую рассмотреть обе позиции.

Позиция реального 1ПМ. Как правило, это «спортсменский» подход к тренировкам. На среднем уровне спортсмены принимают участие в 3-4 соревнованиях в год и столько же «проходок» выполняют накануне стартов. Итого, 6-8 «проходок», то есть почти каждые 1,5-2 месяца. К тому же их тренинг практически не знает межсезонья, у них почти всегда или предсоревновательная или соревновательная подготовка. Значит, они круглый год находятся на пике или около того и могут всегда с малой погрешностью назвать свой 1ПМ.

Позиция прогнозируемого 1ПМ. Этот метод наиболее подходит именно любителям, следящих за своим здоровьем, которым рекомендовано выполнять не более одной «проходки» в год и после этого «разбавлять» свой тренинг межсезоньем». Сами посудите, как можно начинать заниматься по процентным схемам через пол года после «проходки» и от какого веса в таком случае планировать?! Выполнить новую проходку? Но это противоречит принципам любительского

тренинга и убеждениям, А убеждения вещь такая, что туда вторгаться никому не позволено, да и после отдыха вы ведь далеко не на пике. Но как бы вы ни были растренированы, за 4-6 недель после начала тренировок, как правило, легко восстановитесь! Пользоваться старыми данными по 1ПМ? Но ведь они не достоверны, тем более, если был большой перерыв в занятиях. Вот тут то и приходит на помощь прогнозируемый 1ПМ!

Это наиболее перспективный метод для любителей, следящих за здоровьем, позволяющий самостоятельно регулировать свой тренинг в зависимости от обстоятельств, так как прогнозируемый 1ПМ не является статическим, а динамически изменяется в соответствии с потребностями.

Пример 1. Ваш вес 85 кг, жим 140 кг. Планируем вначале 145 кг. В ходе интенсивных тренировок ваш собственный вес за первые 8 недель снизился до 80 кг (такое не редкость). Разумеется, мы должны в этом случае и плавно снижать прогнозируемый 1ПМ. Вначале до 142,5 кг, затем и до 140 кг. В итоге мы пусть и не поднимем результат в цифрах, но переход в категорию ниже с прежним результатом и есть прибавка.

Пример 2. Ваш вес 85 кг, жим 140 кг. Планируем вначале 145 кг. План успешно выполняется, но вдруг случается юбилей у коллеги (праздник, новый год, и прочее...), посиделки до утра, три часа сна и на тренировку? Снова от 145 кг планировать? Нет! Снижать на одну тренировку по самочувствию прогнозируемый вес.

Пример 3. Ваш вес 85 кг, жим 140 кг. Был перерыв в занятиях более месяца. Как быть? После трёх недель восстановительных тренировок в этом случае начните планировать от 130 кг, ещё через две недели от 140 кг и ещё через две недели пробуйте от 142,5 кг.

Как вы сами убедились, есть множество причин, которые встают препятствием по ходу выполнения программ и с помощью метода прогнозирования можно легко подстраиваться под ситуацию. Недоспал, недоел, был на дискотеке, вес упал – снижайте прогноз! Или повышайте, если уж совсем легко.

Гарантированная прибавка Многие занимающиеся (если не все) ждут от мощностного цикла некой гарантированной прибавки, выраженной в процентах от 1ПМ. Многие авторы программ обещают её. Корректно ли такую прибавку обещать? Для этого предлагается самостоятельно посчитать, сколько вы добавите к вашему результату 140 кг при собственном весе 85 кг за десять циклов (примерно 5 лет тренировок), если автор будет обещать 5% прибавку. Итак, за 10 цик-

лов должны были бы вам дать никак не менее 50% (без учёта «капитализации» процентов) или не менее 70 кг. Реально ли жать 210 кг при весе 85 кг чистому атлету?! Вряд ли. Реально достичь 170-175 кг.

Очевидно, что гарантированной прибавки быть не может. Разумеется, полностью выполнив силовой цикл, атлет должен рассчитывать на прибавку, но величина её будет зависеть от уровня подготовки атлета. При начальном результате в жиме лёжа 120 кг прибавка за цикл может быть более 5%. При результате 140 кг вряд ли можно рассчитывать на прибавку более 5% (обычно 3%). А вот при результате в жиме лёжа 160 кг и собственном весе 85 кг может оказаться и 3% прибавки это много.

Как работать с процентными планами. Здесь так же особых проблем нет. Надо только правильно определять вес принимаемый за 100%, а именно брать реально-достижимую прибавку в зависимости от вашего уровня подготовки. Никогда не планируйте прибавку более 5%. Начинайте с 3%. А дальше по ситуации. Ведь в конечном итоге главным оказывается не планируемый вес, а система упражнений, выполняемых вместе с жимом лёжа.

Если вы будете игнорировать тренинг ног, спины в угоду мелким мышцам, то вам никто и ничто не сможет помочь поднять результат в жиме лёжа. Ни одна программа в мире! Речь здесь только о чистом тренинге. Химики могут свои просчёты прикрыть мегадозами химии. Благо, их в одном известном журнале успокоили, мол: «Кушайте ребятки химию, это совсем не вредно»!

Образец построения мощностных жимовых планов

«Мощность должна нарабатываться атлетом в течение продолжительного времени и требует продуманности тренировочных целей. Главным в этом процессе является правильное циклирование тренинга с отягощением»

«Рик Уэйл. Как увеличить результативность в жиме лёжа»

Цель мощностного цикла – достижение наилучшей формы и выход на пик в силовом жиме лёжа. Для достижения этой цели стараемся достичь 6ПМ в подтягиваниях на турнике с весом. Для кого-то это будет дополнительный вес 15 кг, для кого-то и 20 кг. Непосредственно для жима лёжа в этом цикле выполняется всего три упражнения:

1. Жим лёжа силовой;
2. Жим лёжа узким хватом;
3. Жим лёжа под углами 30° - 45°.

Методические указания

В этом цикле исключаются практически все вспомогательные упражнения на трицепс и бицепс. Никаких изоляций и тренажёров. Почти до нуля снижаем объём ОФП и за 10-14 дней до предполагаемой проходки тренинг прекращаем. Можно сделать в этот период 1-2, поддерживающих процессы, тренировки.

Тренировки выполняются по выходным, постоянно чередуясь. После восьмой тренировки опять идёт первая и т.д. Если пропустили тренировку, то начинайте с пропущенного места.

Из жимовых упражнений, помимо указанных выше, допускается по желанию выполнять «срывы» или жим на мосту в 2-3 подходах по завершению подходов основного упражнения в первые недели цикла.

Все тяги со штангой в этом цикле необходимо исключить полностью. Разрешена только гиперэкстензия и наклоны со штангой на плечах на средних весах. В этот период нагрузка на организм от жима лёжа настолько велика, что требуется большая осторожность во вспомогательных упражнениях со штангой.

Подтягивания на турнике в мощностном цикле за 1-2 повторения до отказа желательно прекращать. Вес утяжеления в пределах 15-25 кг. В этом цикле стараемся достичь своего 6ПМ.

Отжимания на брусьях до отказа не выполнять! Делать тяжело, но в удовольствие. Вес утяжеления индивидуален. Рекомендуется с диском 20 кг. После 6-7 недели отказываемся от этого упражнения.

Табл. 6 Примерный план мощностного цикла¹⁸

1-я неделя

1 тренировка			2 тренировка		
1.	Пресс	3*max ¹⁹	1.	Пресс + гиперэкстензии	3*max
2.	Жим лёжа силовой	Схема ²⁰ № 1	2.	Приседания со шт. на спине	70/3x6
3.	Жим лёжа узким хватом	2-3*5-6	3.	Жим лёжа силовой	Схема № 1
4.	Подтягивания (с весом 15-25 кг) ²¹	3*6	4.	Брусья (с весом 20-25 кг) ²²	2-3*4-6

2-я неделя

3 тренировка			4 тренировка		
1.	Пресс	3*max	1.	Пресс + гиперэкстензии	3*max
2.	Жим лёжа силовой	Схема № 1	2.	Приседания со шт. на спине	55/3x12
3.	Жим лёжа под углом	2-3*6	3.	Жим лёжа силовой	Схема № 1
4.	Подтягивания (с весом 15-25 кг)	3*6	4.	Брусья (с весом 20-25 кг)	3*6

3-я неделя

5 тренировка			6 тренировка		
1.	Пресс	3*max	1.	Пресс + гиперэкстензии	3*max
2.	Жим лёжа силовой	Схема № 1	2.	Приседания со шт. на спине	65/3x8
3.	Жим лёжа узким хватом	2-3*5-6	3.	Жим лёжа силовой	Схема № 1
4.	Подтягивания (с весом 15-25 кг)	3*6	4.	Брусья (с весом 20-25 кг)	2-3*4-6

4-я неделя

7 тренировка			8 тренировка		
1.	Пресс	3*max	1.	Пресс + гиперэкстензии	3*max
2.	Жим лёжа силовой	Схема № 1	2.	Приседания со шт. на спине	60/3x10
3.	Жим лёжа под углом	2-3*6	3.	Жим лёжа силовой	Схема № 1
4.	Подтягивания (с весом 15-25 кг)	3*6	4.	Брусья (с весом 20-25 кг)	3*6

¹⁸ Недели с 5 по 16 копируют первые четыре¹⁹ Вначале указаны подходы, затем повторения²⁰ Схема (план) № 1 приведена на следующей странице²¹ В подтягиваниях «собирать» суммарно не менее 15 повторов²² Убрать после 6-7 недели

Табл. 7 План по жиму лёжа № 1²³

Мощностной цикл «777»

	Дни	Зоны интенсивности, %									КПШ
		60	65	70	75	80	85	90	95	97,5	
1-й месяц	1	5		4	3/3						18
	2	5	5	4/3							22
	1		4	4	3	2/4					19
	2	5		4/2	4/2						21
	1	3		4/2	3/2	2	2				21
	2	3		4	3/4	2					21
	1	3		3/2	2	2/3					17
	2	5		5/4							25
2-й месяц	1	3		3/2	2	2/3					17
	2		4/2	4/2	3/2						22
	1		4	4/3	4/3						28
	2	4		4/3	4/3						28
	1		4/2	4/2	4	2	2				24
	2	3		3/2	3/2	2	2/2				21
	1			4/2	4/2	3/2					22
	2	4	4	4/2	4/2						24
3-й месяц	1		3	3	3	2/2	2/2	1/2			19
	2		3	3	3	2/4					17
	1		3	3	3/2	2/2	2/3				22
	2		3	3	3	3/2	2/2	2/2			23
	1		3	3	3	3	2/4				20
	2		3	3	3	3	3/3	2			23
	1		3	3	3	3	3/3				21
	2		3		3	3	3/2	2/2	1		20
4-й месяц	1	3		3		3	3/2	2/3	1		22
	2	3		3	3	3	3/2				18
	1	3		3		3	3/2	2/3	1	1	23
	2	3		3	3	3/2					15
	1		3	3	3/2						12
	2	3		3/2		3/2					15
	1										
	2	П	Р	О	Х	О	Д	К	А	!	

Всего подъёмов:

777

²³ Программа для возрастных атлетов и жмутих с паузой

Образец построения силовых жимовых планов

Основная направленность занятий силового цикла – наращивание мощи и силы трицепса и передних дельт. В этом цикле закладываем силовую базу с помощью упражнений, составляющих основные фазы жима лёжа. А именно:

1. Жим лёжа средним хватом;
2. Жим на мосту
3. Жим уступающий;
4. Жим стоя;
5. Жим под углом 30° - 45°.

Именно эти упражнения должны послужить исходным материалом, на котором в дальнейшем произойдёт рост результатов в жиме лёжа.

Методические указания

Жим лёжа средним хватом и отжимания на брусьях с весом являются приоритетными в этом цикле. В этом цикле стараемся достичь 2-3ПМ в жиме лёжа средним хватом и вплотную приблизить их к аналогичным результатам в силовом жиме лёжа. Успешное завершение цикла послужит сигналом о готовности перехода на более высокий уровень силовых показателей. В данном цикле выполняем жимы сидя под различными углами (как правило, 30° - 45°). В них практически исключена возможность читинга. Кроме того, выполняем жимы на мосту и в уступающем режиме, а так же жимы стоя.

В отжиманиях на брусьях с весом стремимся достичь результата на 4-5ПМ с дополнительным весом 30-50 кг. При этом внимательно следите за своими ощущениями. Правда, кто бы и что ни говорил, а я за 20 лет наблюдения за силовым жимом лёжа не встречал ещё ни одного человека, получившего травму при выполнении отжиманий на брусьях.

Приседания выполняются с умеренным весом, в основном в пределах 60% – 80% от 1ПМ на 6-12 раз. Стараемся «нагнать крови» в ноги. И при этом оставаться под нагрузкой не менее 30 с. Допускается присед делать до жжения, но не до отказа. Никаких резких движений, всё выполняется медленно. На спину чередуем: подъёмы на грудь, наклоны со штангой, тягу толчковую, гиперэкстензии с умеренными весами.

Подтягивания выполняем с весом 10 кг и по возможности чередуем их с тягой штанги к поясу в наклоне. В подтягиваниях допустимо достижение отказа во всех подходах.

Табл. 8 Примерный план силового цикла

1 неделя

1 тренировка			2 тренировка		
1.	Пресс	3*max	1.	Пресс	3*max
2.	Жим лёжа ср. хватом	Схема № 2	2.	Приседания со штг. на спине	70/8x3
3.	Жим лёжа уступающий 5 с	2-3*3	3.	Подъёмы штг. на грудь	2-3*3
4.	Подтягивания (с весом 10-15 кг) ²⁴	3*8-12	4.	Жим лёжа ср. хватом	Схема № 2
			5.	Брусья (с весом 30-50 кг)	2-3*4-5

2 неделя

3 тренировка			4 тренировка		
1.	Пресс	3*max	1.	Пресс	3*max
2.	Жим лёжа ср. хватом	Схема № 2	2.	Приседания со штг. на спине	60/12x3
3.	Жим лёжа под углом	2-3*6-8	3.	Наклоны со штг. на спине	2-3*10
4.	Подтягивания (с весом 10-15 кг)	3*8-12	4.	Жим лёжа ср. хватом	Схема № 2
			5.	Брусья (с весом 30-50 кг)	2-3*4-5

3 неделя

5 тренировка			6 тренировка		
1.	Пресс	3*max	1.	Пресс	3*max
2.	Жим лёжа ср. хватом	Схема № 2	2.	Приседания со штг. на спине	80/4x3
3.	Жим на мосту	2-3*3	3.	Рывок гири 24 кг	2*(15+15)
4.	Подтягивания (с весом 10-15 кг)	3*8-12	4.	Жим лёжа ср. хватом	Схема № 2
			5.	Брусья (с весом 30-50 кг)	2-3*4-5

4 неделя

7 тренировка			8 тренировка		
1.	Пресс	3*max	1.	Пресс	3*max
2.	Жим лёжа ср. хватом	Схема № 2	2.	Приседания со штг. на спине	80/4x3 85/2x3
3.	Жим стоя	2-3*5	3.	Тяга толчковая	2*3
4.	Подтягивания (с весом 10-15 кг)	3*8-12	4.	Жим лёжа ср. хватом	Схема № 2
			5.	Брусья (с весом 30-50 кг)	2-3*4

²⁴ В подтягиваниях требуется «собрать» 30 повторений.

5 неделя

9 тренировка			10 тренировка		
1.	Пресс	3*max	1.	Пресс	3*max
2.	Жим лёжа ср. хватом	Схема № 2	2.	Приседания со шт. на спине	70/10x3
3.	Жим лёжа уступающий 5 с	2-3*3	3.	Подъёмы шт. на грудь	2-3*3
4.	Подтягивания (с весом 10-15 кг)	3*8-12	4.	Жим лёжа ср. хватом	Схема № 2
			5.	Брусья (с весом 30-50 кг)	2-3*4-5

6 неделя

11 тренировка			12 тренировка		
1.	Пресс	3*max	1.	Пресс	3*max
2.	Жим лёжа ср. хватом	Схема № 2	2.	Приседания со шт. на спине	60/12x3
3.	Жим лёжа под углом	2-3*6-8	3.	Наклоны со шт. на спине	2-3*10
4.	Подтягивания (с весом 10-15 кг)	3*8-12	4.	Жим лёжа ср. хватом	Схема № 2
			5.	Брусья (с весом 30-50 кг)	2-3*4-5

7 неделя

13 тренировка			14 тренировка		
1.	Пресс	3*max	1.	Пресс	3*max
2.	Жим лёжа ср. хватом	Схема № 2	2.	Приседания со шт. на спине	80/5x3
3.	Жим на мосту	2-3*2	3.	Рывок гири 24 кг	2*(15+15)
4.	Подтягивания (с весом 10-15 кг)	3*8-12	4.	Жим лёжа ср. хватом	Схема № 2
			5.	Брусья (с весом 30-50 кг)	2-3*4-5

8 неделя

15 тренировка			16 тренировка		
1.	Пресс	3*max	1.	Пресс	3*max
2.	Жим лёжа ср. хватом	Схема № 2	2.	Приседания со шт. на спине	70/10x3
3.	Жим стоя	2-3*5	3.	Тяга толчковая	2*3
4.	Подтягивания (с весом 10-15 кг)	3*8-12	4.	Жим лёжа ср. хватом	Схема № 2
			5.	Брусья (с весом 30-50 кг)	2-3*4

9 неделя

17 тренировка			18 тренировка		
1.	Пресс	3*max	1.	Пресс	3*max
2.	Жим лёжа ср. хватом	Схема № 2	2.	Приседания со штг. на спине	75/6x3
3.	Жим лёжа уступающий 5 с	2-3*3	3.	Подъёмы штг. на грудь	2-3*3
4.	Подтягивания (с весом 10-15 кг)	3*8-10	4.	Жим лёжа ср. хватом	Схема № 2

10 неделя

19 тренировка			20 тренировка		
1.	Пресс	3*max	1.	Пресс	3*max
2.	Жим лёжа ср. хватом	Схема № 2	2.	Приседания со штг. на спине	75/8x3
3.	Жим лёжа под углом	2-3*5	3.	Наклоны со штг. на спине	2-3*10
4.	Подтягивания (с весом 10-15 кг)	3*8-10	4.	Жим лёжа ср. хватом	Схема № 2

11 неделя

21 тренировка			22 тренировка		
1.	Пресс	3*max	1.	Пресс	3*max
2.	Жим лёжа ср. хватом	Схема № 2	2.	Приседания со штг. на спине	85/2x4
3.	Жим стоя	2-3*5	3.	Рывок гири 24 кг	2*(15+15)
4.	Подтягивания (с весом 10-15 кг)	3*8-10	4.	Жим лёжа ср. хватом	Схема № 2

12 неделя

23 тренировка			24 тренировка		
1.	Пресс	3*max	1.	Пресс	3*max
2.	Жим лёжа ср. хватом	Схема № 2	2.	Приседания со штг. на спине	80/5x3
3.	Подтягивания (с весом 10-15 кг)	3*8-10	3.	Тяга толчковая	2*3
			4.	Жим лёжа ср. хватом	Схема № 2

Табл. 9 План по жиму лежа № 2

«Силовой цикл»

	Дни	Зоны интенсивности, %								КПШ	
		60	65	70	75	80	85	87,5	90		95
1 месяц	I	4		4	4/3						20
	II	5	5	5/2	4/2						28
	I	3		3	3	3/4					21
	II	8	8/2	6/3							42
	I		5	5	3/2	3/2	2				24
	II		5	5/2	5						20
	I	8	8	6/2	5	3/2					39
	II	5	5/2	5/2	5/2						35
2 месяц	I	5	5	5	5	3/2					26
	II	8	8	6/3	5/3						49
	I		5	5/2	5	3	2				25
	II	5	5		5	3	2/2				37
	I		5	5	5	4/2					23
	II	5	5	5/3							25
	I		3/2	3/2	3/2	3/2	2/2	1/2	1		31
	II		5	5/3	5/2						30
3 месяц	I		5	5	5/2	3/2	2/2				30
	II	5	5	5	5/2	4/2					33
	I		5	5	5	3/2	2/2		1/2		27
	II		5	5/2	5/2	3/2	3		1/3		37
	I		5	5	5	5	3		2		25
	II		5	5	5	4	3				27
	I		5	5	5	4	3		2/2	1	22
	II		5	5	5	4	3		2/2		26

Всего подьемов: 692

Образец построения межсезонных жимовых планов

Перерыв в занятиях более чем две недели плохо сказывается на дальнейшем тренировочном процессе. Поэтому, после 10-14 дней отдыха после проходки, необходимо обратно приступить к активным занятиям. Следует больше выполнять ОФП, меньше делать объёма и интенсивности в основном упражнении. Тренировки необходимо разнообразить различными упражнениями из предлагаемого списка, приведённого в табл. 2.

В принципе, упражнения в межсезонье можно варьировать таким образом, что всех возможных вариантов тут не опишешь. Главное в этом цикле – ноги. Но, наращивая мощь мышц ног, надо обязательно следить, чтобы во время занятий не выйти за рамки 80%-85% от 1ПМ в приседе. Рекомендуется для силовых жимовиков больше двух своих весов в приседаниях не поднимать и стремиться достичь результата в приседе примерно в два своих веса на 3-5 раз. Жимовику, который ставит целью пожать два своих веса, этого вполне достаточно.

Методические указания

Жим лёжа, как правило, в этом цикле выполняется широким хватом и на разы. Предлагается использовать вес штанги не более 60%-65% на протяжении всего цикла. Важно в жиме лёжа широким хватом оставаться под нагрузкой не менее 30 с. В первую тренировку делаем один подход до отказа, последующие подходы стараемся не доводить до отказа, останавливаясь за два повторения до отказа. На четвёртую тренировку опять определяем количество повторений до отказа. Пример: первый подход с весом 65% от 1ПМ вы выполнили на 12 раз, значит, последующие подходы и тренировки выполняем 9-10 раз на 4 подхода. Затем опять определяете отказ. Положим, получили 15 повторений, значит, тренируемся далее с 12 повторами в подходах. На четвёртую неделю опять пробуем до отказа. Получили, предположим, цифру 17-18 повторов. В принципе, тут и циклу конец.

В приседе в этот цикл нужно и поработать хорошо на силу, правда, не выходя на субмаксимальные веса. Мышцы спины хорошо прорабатываем рывками гири, подъёмами штанги на грудь, наклонами со штангой на спине, подтягиваниями на турнике и тягами к поясу.

В целом, в этом цикле можно использовать весь арсенал стержневых упражнений. Здесь разрешено по усмотрению самого занимающегося менять порядок выполнения упражнений. Даже не возбраняется делать упражнения с гантелями и на тренажёрах: на бицепс, трицепс. Меняйте и разнообразьте занятия и вводите ОФП в программу обязательно.

Табл. 10 Примерный план межсезонного цикла

1 неделя					
1 тренировка			2 тренировка		
1.	Пресс	3*max	1.	Пресс + гиперэкстензии	3*max
2.	Жим лёжа ш. хв. (на разы)	4*(max-2)	2.	Приседания со шт. на спине	75/5x4
3.	Подтягивания (на разы) ²⁵	3* max	3.	Жим лёжа скоростной	5-6*6-8
4.	Тяга штанги к поясу	3*8-10	4.	Брусья (на разы)	2-3* (max-2)
5.	ОФП	10-15 мин.	5.	ОФП	10-15 мин.
2 неделя					
3 тренировка			4 тренировка		
1.	Пресс	3*max	1.	Пресс + гиперэкстензии	3*max
2.	Жим лёжа ср. хв. под углом (на разы)	4*(max-2)	2.	Приседания со шт. на спине	80/3x2 85/1x4
3.	Подтягивания (на разы)	2-3* (max-2)	3.	Подъёмы на грудь+жим стоя	4*6-8
4.	Тяга гири 24 кг к поясу	3*10-12	4.	Брусья (с весом 10 кг)	3* (max-2)
5.	ОФП	10-15 мин.	5.	ОФП	10-15 мин.
3 неделя					
5 тренировка			6 тренировка		
1.	Пресс	3*max	1.	Пресс + гиперэкстензии	3*max
2.	Жим лёжа ш. хв. (на разы)	4*(max-2)	2.	Приседания со шт. на спине	70/6x4
3.	Подтягивания (на разы)	3* max	3.	Жим лёжа скоростной	5-6*6-8
4.	Тяга штанги к поясу	3*8-10	4.	Брусья (на разы)	2-3* (max-2)
5.	ОФП	10-15 мин.	5.	ОФП	10-15 мин.
4 неделя					
7 тренировка			8 тренировка		
1.	Пресс	3*max	1.	Пресс + гиперэкстензии	3*max
2.	Жим лёжа ср. хв. под углом (на разы)	4*(max-2)	2.	Приседания со шт. на спине	70/8x4
3.	Подтягивания (на разы)	2-3* (max-2)	3.	Подъёмы на грудь+жим стоя	4*6-8
4.	Тяга гири 24 кг к поясу	3*10-12	4.	Брусья (с весом 10 кг)	3* (max-2)
5.	ОФП	10-15 мин.	5.	ОФП	10-15 мин.

²⁵ В подтягиваниях «собираем» не менее 40 повторений.

5 неделя

9 тренировка			10 тренировка		
1.	Пресс	3*max	1.	Пресс + гиперэкстензии	3*max
2.	Жим лёжа ш. хв. (на разы)	4*(max-2)	2.	Приседания со шт. на спине	75/6x4
3.	Подтягивания (на разы)	3* max	3.	Жим лёжа скоростной	5-6*6-8
4.	Тяга штанги к поясу	3*8-10	4.	Брусья (на разы)	2-3* (max-2)
5.	ОФП	10-15 мин.	5.	ОФП	10-15 мин.

6 неделя

11 тренировка			12 тренировка		
1.	Пресс	3*max	1.	Пресс + гиперэкстензии	3*max
2.	Жим лёжа ср. хв. под углом (на разы)	4*(max-2)	2.	Приседания со шт. на спине	85/2x4
3.	Подтягивания (на разы)	2-3* (max-2)	3.	Подъёмы на грудь+жим стоя	4*6-8
4.	Тяга гири 24 кг к поясу	3*10-12	4.	Брусья (с весом 10 кг)	3* (max-2)
5.	ОФП	10-15 мин.	5.	ОФП	10-15 мин.

7 неделя

13 тренировка			14 тренировка		
1.	Пресс	3*max	1.	Пресс + гиперэкстензии	3*max
2.	Жим лёжа ш. хв. (на разы)	4*(max-2)	2.	Приседания со шт. на спине	75/8x4
3.	Подтягивания (на разы)	3* max	3.	Жим лёжа скоростной	5-6*6-8
4.	Тяга штанги к поясу	3*8-10	4.	Брусья (на разы)	2-3* (max-2)
5.	ОФП	10-15 мин.	5.	ОФП	10-15 мин.

8 неделя

15 тренировка			16 тренировка		
1.	Пресс	3*max	1.	Пресс + гиперэкстензии	3*max
2.	Жим лёжа ср. хв. под углом (на разы)	4*(max-2)	2.	Приседания со шт. на спине	80/6x4 или 90/1x4
3.	Подтягивания (на разы)	2-3* (max-2)	3.	Подъёмы на грудь+жим стоя	4*6-8
4.	Тяга гири 24 кг к поясу	3*10-12	4.	Брусья (с весом 10 кг)	3* (max-2)
5.	ОФП	10-15 мин.	5.	ОФП	10-15 мин.

Основные ошибки и заблуждения в любительском жиме лёжа

«Каждый спортсмен, который тренируется самостоятельно, должен сам выбрать то, что ему подходит, и творчески «подогнать» этот план под себя. А для этого ему придется испытывать эти методики на себе. Нельзя слепо копировать ни один план, кем бы он ни был написан»

Шейко Б. И. «Вопрос-ответ» Журнал «Железный мир

Как известно, ложка дёгтя портит бочку мёда. Ваша цель – увеличение результата в силовом жиме лёжа, и вы должны чётко представлять, какие существуют распространённые ошибки и заблуждения, приводящие к разочарованию в тренинге и самое ужасное, к травмам. Попробую описать основные ошибки в результате неверной трактовки предлагаемых планов, приводящие к фиаско.

Неправильное определение результата, принимаемого за 100% (исключительно в предлагаемых мною планах)!

«В зависимости от роста есть люди среднего роста, и есть высокорослые... по умственным способностям, есть «тормоза», с одной стороны, и «супер-гении» с другой... В этом случае, с одного края находятся те, кто в состоянии переносить большие нагрузки, а с другой — наоборот» М. Ментзер²⁶

«Легко и много (в процентном отношении) прибавляют начинающие, тяжело и немного - спортсмены высокого класса. Это понятно: у начинающих потенциал ещё большой, а у мастеров уже на пределе»²⁷

«...не берите проценты от тех результатов, которые Вы мечтаете поднять. Берите проценты от реальных результатов»²⁸

Проценты для планирования результата, принимаемого за 100% надо брать реальные, а не мифические. Реальные результаты – значит не превышающие 3% - 5% от прогнозируемого на данный момент ИПМ. Причём, лучше вначале брать 3%. Многие мечтают пожать 200 кг без майки и чистыми, но этот результат для средневесов пока является мифом. А про реальную прибавку я уже говорил, и здесь повторю:

²⁶ Муравьёв В. Л. «Жми лёжа!», М., 2001 г. стр. 8

²⁷ «Система Суворецкого» // Форум 2008 г. на Athlete.ru

²⁸ Шейко Б. И. Жим лёжа для любителей “пахать” // Мир силы, 2001

в планах на 12 недель ожидаемый прирост результата не может быть более 3%-5% для чистого любителя жима лёжа

Никак не больше! Всё, что больше 3% - 5%, можно смело считать мифической прибавкой. Причём, вначале цикла желательно брать нижний предел (т.е. 3%)! А корректировать следует не ранее, чем через 8 недель (1, стр. 7). «...для атлетов «среднего уровня» за 12 недель прирост не более 5% прироста к результату»²⁹ Конечный результат в итоге будет зависеть от многих иных факторов: питание, отдых, настрой, мотивация...

Пример: от 140 кг 3% будет 4,2 кг, а 5% составит 7 кг. Значит, грамотно будет запланировать вначале 145 кг и принять их за 100 %, а после 8-ми недель можно приглядеться к 147,5 кг. Конечный результат, в итоге, будет зависеть от многих сопутствующих факторов: отдых, питание, возраст.

Сокращение цикла! Недопустимо сокращать цикл, если он всего лишь 12 недель и нежелательно, если он 16. Для роста силы в жиме лёжа важно не только КПШ, но и тот период времени, за который они выполнены. Обращаю ваше внимание, что рост результата в 5% при плане от 8 до 12 недель нереален (1, стр. 20).

Во многих планах первые недели цикла выполняются так легко, что некоторые «торопыги» объём работы, запланированный на первый месяц (4 недели), умудряются вогнать аж в 10 дней! В итоге план на 16 недель у таких выполняется за 8-10 недель. Нужный объём работы вроде бы выполнен, а прибавки к результату нет или минимальна. Мало того, на лицо обычный «перетрен». Но что интересно: месяца через 1,5 – 2 вдруг может появиться прибавка («запаздывающая трансформация»!) Делаем вывод:

чистому любителю силового жима лёжа важен не только произведённый объём в основном упражнении, но и время, за которое он был выполнен

Не выполняется (игнорируется) пауза! Ошибочно добавлять вес на штангу или увеличивать количество подходов, если жмётся легко. Надо просто увеличивать паузу (1, стр. 10, стр. 23) (2, стр. 13). А вот если жать очень тяжело – реагируйте немедленно! Снижайте нагрузку при сохранении того же количества подходов и повторений. Значит, вероятно, не верно рассчитали 100%, «пожадничали».

²⁹ Муравьёв В. Л. «Жми лёжа!», М., 2001 г. стр.10

«Как правило, выполнение жима с паузой в нижней точке следует после того, как работа с максимальными для данной тренировки весами окончена. В нижней позиции необходимо задерживаться до 5 секунд. Жимы лёжа с паузами дают несколько полезных уроков. Атлеты учатся сохранять напряжение мышц в этой позиции. А это именно то, что необходимо для соревнований. Да и отучивает от отбива штанги от груди, чем так грешат начинающие, да и не только. Помимо этого он учит во взрывной манере устремляться вверх. Невозможно просто напрячься и поднять во взрывной манере, прилагая усилия от ног, таза к груди и трицепсу. Если этого не сделать, то вес не поднять. Конечно, сразу добиться правильной паузы трудно. Но через некоторое время идею можно уловить»³⁰

Планируемый вес штанги не приводится к изменяющемуся весу атлета. Если вы решили снизить (а может и набрать) свой собственный вес, то обязательно учитывайте это при планировании результата, принимаемого за 100%!

планируемый и принимаемый за 100% результат в силовом жиме лёжа так же должен быть приведён к новой категории (снижен или повышен)

Игнорируется межсезонный тренинг! После мощностного и силового циклов ***обязательно*** следует отдых и межсезонная работа.

нельзя чистому любителю силового жима лёжа выполнять два силовых(мощностных) цикла подряд

Нарушая эту аксиому, не удивляйтесь, что будете либо топтаться на месте, либо ещё хуже – будете отброшены назад. Чистому атлету необходимо уметь ждать. Тем более, вы же не спортсмены и к соревнованиям не готовитесь, так стоит ли калечиться?

³⁰ Муравьёв В. Л. «Жми лёжа!», М., 2001 г. стр. 13

Заключение

Как вы уже сами убедились, чистым любителям силового жима лёжа представлена в доступной форме понятная система по увеличению результатов. Внимательно изучив данное руководство и поставив себе целью увеличение результата в силовом жиме лёжа ради интереса, можно без особых усилий достичь и превзойти существующие мастерские уровни во всех чистых федерациях без особых усилий. Ничего сверхсекретного и сложного в предлагаемой методике нет. Всё те же стержневые упражнения, которые мною предлагались более 10 лет назад, только более упорядочено.

Прошу обратить внимание, что в книге совсем не поднимались вопросы режима питания и отдыха. Дело здесь в моей уверенности в том, что жать лёжа два собственных веса (а другой цели в этой книге не ставилось) обычному любителю можно вполне **БЕЗ СОБЛЮДЕНИЯ** каких-либо специальных норм питания и отдыха. Разумеется, только совсем уж грубо не нарушать режим. Кроме того, у меня существует твёрдая уверенность в том, что **ЛЮБЫЕ** медицинские препараты (даже официально рекомендованные) как минимум «не полезны» для любого организма. И помните: сила чистого атлета копится постепенно.

Предложенная методика «УНИВЕРСАЛЬНАЯ ЖИМОВАЯ СИСТЕМА» всего лишь мой взгляд на проблему. Очевидно, что помимо предлагаемого алгоритма существуют иные способы, позволяющие сократить время пребывания в спортзале с одновременным увеличением результата в основном упражнении. Но предложенная методика всё же верна, так как работает, и работает надёжно! Для лучшего понимания проблемы, рекомендую ознакомиться с нижеуказанной литературой. Это и статьи в журналах, и книжки, и страницы в Интернет. Все они доступны, наберите только в строке поисковика их наименование. Не замыкайтесь на достигнутом, старайтесь следить за всей доступной литературой по проблеме.

Р.С. Выражаю уверенность, что именно эта книга послужит толчком для написания серьёзных методических работ по силовому жиму лёжа ведущими тренерами (что бы они там нам не говорили, типа: «давно, якобы, уже собирались подобное написать...»). Увидите, не пройдёт и трёх лет, как в противовес моей книге (пусть «несерьёзной») будут предложены 2-3 подобных. Надеюсь, про чистых атлетов они тоже не забудут. Главное – запустить процесс!

ЧИСТЫЙ ТРЕНИНГ

В последствии здесь будут размещены проверенные временем тренировочные планы чистых атлетов.

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Муравьёв В. Л. Пауэрлифтинг. Путь к силе // Москва, Издательство Светлана П, 1998.
2. Муравьёв В. Л. Жми лёжа! // Москва, Издательство Лана, 2001.
3. Король жима // Железный мир, 05//2007.
4. Брейнам Дж. Установи свою гормональную зону // Приложение № 9 IRONMAN, 2004
5. Деревянко И. Г. Жим лёжа – моя «коронка»! // Железный мир, 02/2005.
6. Кравцов В. Немного о жиме лёжа // Железный мир, 2005.
7. Симмонс Л. Управление тренингом // Железный мир, 2005.
8. Симмонс Л. Железная шахта // Железный мир, 2005.
9. Торн П. Чудовищный жим лёжа // www.powerlifting.ru

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Чернышев П. Жим. Ничего кроме жима. / Мир силы, 2001.
2. Шейко Б. И. Жим лёжа для любителей «пахать» / Мир силы, 2001.
3. Завьялов И. Жим лёжа. // Мир силы, №1/2000.
4. Истомин С. Планирование нагрузки в жиме лёжа. // Мир силы, № 2 / 2001.
5. Бутенко А. Тренировка в жиме лёжа. 16-ти недельная программа. // Мир силы, № 2 / 2003.
6. Тренировка в жиме лёжа по Эду Козну. // www.powerlifting.ru.
7. Несколько жимовых систем (Щедрин, Арсиди) // Мир силы, 2001.
8. Уэйл Р. Жми больше! // Мир силы, № 2 / 2001.

РАЗРЯДНЫЕ НОРМАТИВЫ АWRС-РОССИЯ ПО ЖИМУ
Безэкипировочный дивизион

Кат.	МСМК	МС	КМС	I	II	III
52	110	95	82.5	72.5	65	57.5
56	122.5	105	92.5	80	70	62.5
60	132.5	115	100	87.5	77.5	67.5
67.5	150	130	115	100	87.5	77.5
75	162.5	140	125	110	97.5	85
82.5	172.5	150	132.5	115	102.5	90
90	180	155	137.5	120	107.5	92.5
100	187.5	162.5	142.5	125	110	97.5
110	195	167.5	147.5	130	115	100
125	202.5	175	155	135	120	105
140	207.5	180	157.5	140	122.5	107.5
140+	212.5	182.5	162.5	142.5	125	110

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Для кого предназначена эта книга?	4
Терминология в этой книге	7
Рациональный тренинг	8
В основе силового жима лёжа только «база»!	8
Стержневые упражнения для силового жима лёжа	9
Основные циклы силового жима лёжа	13
20 базовых принципов силового жима лёжа	19
Сравнение силового жима лёжа с тяжёлой атлетикой	26
Что следует избегать чистому жимовику	30
На что следует обратить внимание чистому жимовику ...	32
Универсальная жимовая система	
«Жмём два собственных веса!»	37
Общие методические указания по тренингу	38
Примерная годовая схема цикла на основе Универсальной жимовой системы	40
Методические указания по работе с Универсальной жимовой системой.....	42
Процентные схемы	44
Образец построения мощностных жимовых планов	47
Образец построения силовых жимовых планов	50
Образец построения межсезонных жимовых планов	55
Основные ошибки и заблуждения жимовиков.....	58
Заключение	61
Чистый тренинг	проект
Используемая литература	63
Разрядные нормативы АWPC-Россия по жиму ...	64
Содержание	65