

# 7 ошибок при жиме лежа

Поделиться:

Рассматривается дело о жиме штанги лежа. Вы обвиняетесь в перекручивании ног, использовании отскока от груди и злоупотреблении сетами из двух повторений. Сержант Джим Ваглица поможет встать на путь исправления до того, как официальные лица отлучат вас от тренажерного зала!

**Автор:** Джим Ваглица

Стоит мне войти в любой тренажерный зал, как я тут же обрушиваюсь с критикой на пауэрлифтеров и ничего не могу с этим поделать. «Приятель, отличные частичные повторения», или «Красавица, будь твои гантели хоть чуточку легче, они, наверное, взмыли бы в воздух, словно воздушные шары на параде». А иногда я ограничиваюсь вопросом: «Дружище, ради всего святого, чем ты тут вообще занимаешься?»

Вообще-то вслух я всего этого не произношу, иначе из пауэрлифтера мне пришлось бы переквалифицироваться в борца или боксера. Я следую золотому правилу и никогда не даю советов, если меня об этом не просят. Но иногда это правило доводит меня до белого каления, особенно, когда я вижу грубые ошибки при выполнении жима штанги лежа.

Почему я так трепетно отношусь к жиму лежа? Ну, наверное, потому что в течение многих лет я специализировался на этой дисциплине и был капитаном выездной группы, участвовавшей в соревнованиях на территории Новой Англии. А еще потому, что я не из тех, кто делает все на скорую руку: я проводил собственные исследования, прочитал уйму книг, пересмотрел терабайты видео и опробовал множество приемов при подготовке к соревнованиям. И эта работа принесла свои плоды: во время официальных состязаний я не раз и не два выжимал вес, превышающий мой собственный более чем вдвое, а однажды я выжал собственный вес 29 раз!

Значительную часть своей жизни я провел в зале состязаний, наблюдая, как пауэрлифтеры совершают сотни и тысячи подходов к снаряду. Я видел множество ошибок, в том числе и те, о которых хочу поговорить в рамках данного материала. Ниже я перечислю самые грубые «правонарушения» и расскажу, как можно их избежать. Обратите внимание на каждую ошибку, зафиксируйте ее в своем сознании, и только после этого переходите на следующий уровень этого непростого квеста под названием «жим лежа».

## 1/ Бешеные ноги

Если вы собираетесь работать с большим весом, начните с создания надежной опоры и правильно используйте все тело. Я постоянно встречаю парней, которые в отчаянном стремлении выжать «еще разок» колотят ногами воздух так, словно их пытаются задушить. Еще хуже, когда обе ноги атлет ставит на скамью – эта позиция не дает никаких преимуществ, и пригодится она разве что тем, кто отработывает навыки ходьбы по канату.

А как правильно? Занимаем исходное положение на скамье и подтягиваем ноги по направлению к голове до того момента, когда еще чуть-чуть и пятки оторвутся от поверхности. В этой точке фиксируем стопы и следим за тем, чтобы пятки касались пола на протяжении всего подхода.



ДЛЯ РАБОТАТЫ С БОЛЬШИМ ВЕСОМ, НАЧИНИТЕ С СОЗДАНИЯ НАДЕЖНОЙ ОПОРЫ И ПРАВИЛЬНО ИСПОЛЬЗУЙТЕ ВСЕ ТЕЛО

Кстати, если у вас длинные ноги, создаются предпосылки для отрыва таза от скамьи; чтобы этого избежать, просто расставьте ноги шире. В начальной фазе упражнения «просверлите» пятками пол – в таком положении они и должны оставаться, пока вы не закончите подход.

## 2/ Предплечья: развал — схождение

Очевидно, что хват должен быть равномерным с обеих сторон, в качестве ориентира вы можете использовать насечки на грифе. Ширина хвата определяет, при помощи каких мышечных групп вы будете поднимать вес, и какие мышцы будут в большей степени вовлечены в выполнение упражнения. Увеличивая и уменьшая ширину хвата, мы переносим нагрузку то на большие грудные мышцы, то на трицепсы, однако, на первоначальном этапе необходимо определиться с базовой шириной, при которой нагрузка распределена равномерно между этими мышечными группами.

Чтобы определить базовую ширину, нам понадобится напарник. Найдите добровольца и попросите его встать строго за вашей головой или прямо перед вами. Займите исходное положение, возьмитесь за пустой гриф и начинайте плавно опускать штангу на грудь. В этот момент ваш помощник должен подсказать, в каком положении находятся предплечья: в идеале они должны располагаться строго вертикально и перпендикулярно полу, а кисти рук должны быть точно над локтевыми суставами. Если же руки «разваливаются» в стороны (что часто случается), просто сузьте хват.



ШИРИНА ХВАТА ОПРЕДЕЛЯЕТ, КАКИЕ МЫШЕЧНЫЕ ГРУППЫ БУДУТ РАБОТАТЬ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ЖИМА

Нашли идеальный баланс? Теперь можно переходить к вариациям и менять хват, но я не советую уходить более чем на 3-5 см в любую сторону. Если вся ваша сила исходит из грудных мышц, берите штангу широким хватом, если доминируют трицепсы, слегка сближайте кисти рук.

И никогда не используйте открытый, или односторонний хват. Во-первых, это опасно, а во-вторых, такой хват вынуждает вас прижимать локти к туловищу, и тем самым перекладывает большую часть нагрузки на дельтовидные мышцы и трицепсы.

### 3/ Пожимая плечами

Когда вы лежите на скамье, плечи не должны подниматься выше ушных раковин. В таком зажатом положении вы не сможете использовать грудные мышцы по максимуму и полностью выключите из упражнения широчайшие – да, ваши широчайшие также принимают участие в жиме штанги лежа.

Вместо «пожимания плечами» подключите широчайшие мышцы и потяните плечи вниз в направлении таза, сводя при этом лопатки. Такое движение позволит создать прогиб спины, но ягодичная область будет зафиксирована, и только верхняя часть корпуса будет формировать своего рода мост. И еще – всегда смотрите прямо перед собой и не прижимайте голову к скамье. Последнее чревато травмами шейного отдела позвоночника.



### 4/ Заваливающиеся запястья

Выполняя жим лежа, не позволяйте запястьям прогибаться назад, гриф должен располагаться в одной плоскости с вашими предплечьями. Позволяя запястьям заваливаться, вы создаете условия для появления медицинских проблем, к тому же рабочий вес при таком положении рук располагается не на одной линии с точками максимального приложения силы.

Нужна иллюстрация? Держите запястья крепко сжатыми, словно колотите боксерскую грушу.



ГРИФ ДОЛЖЕН РАСПОЛАГАТЬСЯ В ОДНОЙ ПЛОСКОСТИ С ПРЕДПЛЕЧЬЯМИ

## 5/ Частичные повторения

Кто вам сказал, что можно останавливать штангу в 10 сантиметрах от грудной клетки? Наверное, эту идею подбросили вам те же люди, что паркуют свои автомобили в метре от бордюра.

В нижней фазе жима штанги лежа нагрузка на грудные мышцы максимальна, и если вы не касаетесь грифом своей груди, вы обкрадываете грудные мышцы и не даете им насладиться хорошо выполненной работой. Естественно, эта же фаза упражнения является и самой трудной, в этом-то все и дело!



В НИЖНЕЙ ФАЗЕ ЖИМА ШТАНГИ ЛЕЖА НАГРУЗКА НА ГРУДНЫЕ МЫШЦЫ МАКСИМАЛЬНА

Вы думаете, что при помощи нечестного приема вам удастся резко увеличить количество повторений? Тогда возьмите на заметку: любое движение, не начавшееся с касания грифом грудной клетки и не заверщенное полным выпрямлением рук без посторонней помощи, повторением вообще не считается. Это значит, что вам нечего будет ответить на вопрос надоедливого напарника по залу: «Так сколько, приятель, ты жмешь от груди?»

Частичные повторения уместны в составе определенных тренировочных программ, это правда, но сегодня подобные вопросы вне нашей компетенции. В этой статье мы говорим исключительно о правильной технике выполнения жима штанги лежа.

## 6/ Грудной батут

К счастью, сегодня я встречаю это нарушение гораздо реже, чем в былые дни, а ведь когда-то парни подбрасывали штангу грудью, словно футбольный мяч. Это еще одна форма мошенничества, которая является контрпродуктивной и, лучше поверьте мне на слово, очень и очень опасной.

Я был знаком с парнем, который никогда не жал штангу без отскока от груди. Позже он впервые оказался на соревнованиях и был вынужден сделать короткую паузу в нижней точке. В итоге его грудные мышцы разорвались, словно старое изношенное полотенце.



Не так давно появилась «обновленная» версия грудного батута: парни роняют штангу, а затем судорожно ловят гриф в паре сантиметров над грудной клеткой. Но что это им дает? Сокращая негативную фазу жима, они обманывают сами себя, так как по своему анаболическому эффекту эта часть упражнения ничем не уступает позитивной фазе.

Представьте себе такую аналогию: нисходящая фаза должна быть плавной и контролируемой, словно вы сжимаете тяжелую рессору. Когда штанга касается грудной клетки, рессора начинает распрямляться, помогая вам преодолеть мертвую точку.

## 7/ Слишком большой вес

Это хроническая инфекция поразила все тренажерные залы планеты. Мне приходится сдерживать себя изо всех сил, чтобы не закричать: «Ты выполняешь жим лежа или помогаешь страхующему делать вертикальную тягу?»

Пытаетесь закончить подход на 8 повторений с рабочим весом, который без посторонней помощи поднимете не более двух раз? Полегче, приятель, в буквальном смысле слова – полегче! Вы должны делать одно, максимум два повторения с помощью страхующего, а до того не менее пяти – самостоятельно; только для этих двух заключительных движений и нужен помощник.



А если вы помогаете напарнику, не позволяйте штанге останавливаться. Всегда поддерживайте поступательное движение снаряда к верхней точке.