

ПОСТРОЕНИЕ ОГРОМНОГО ЖИМА ЛЁЖА

Когда я начинал тренироваться, я был ужасным жимовиком, но с течением времени я значительно спрогрессировал в жиме. Потом я застопорился. Я обнаружил, что ничто больше не работает и результат падает. Почему? Потому что я стал «проверять» силу, а не «строить» её. Это основной принцип системы, продолжать строить, а для того, чтобы что-то построить, надо понимать конечную цель и как соединить части, чтобы получить желаемый результат. Я был большим любителем выполнения одного максимального повторения. Я взял за основу устанавливать новый максимум каждую неделю и расстраивался, если не устанавливал новый. Я не принимал во внимание жизнь, питание, сон и то, как эти вещи влияют на нас в наших тренировках. И вот когда я выдохся и посмотрел на свои тренировки, на свои слабые места, я сел и составил план.

ЖИМ В ДЕТАЛЯХ

Для большого жима нужны в порядке важности:

1. Трицепс, особенно средний и длинный внутренний пучок.
2. Широчайшие - самые недостаточно используемые мышцы в жиме лёжа. Широчайшие важны при опускании и для создания начального ускорения грифа. Если Вы не чувствуете широчайшие при жиме, вы на 100% жмёте неправильно.
3. Дельты. Зачастую мы неправильно понимаем роль дельтовидных при жиме. Мы используем дельты, чтобы опустить и стабилизировать гриф во время жима. Почему люди пренебрегают дельтами, остаётся за гранью моего понимания.
4. Грудные мышцы не то чтобы важны для силового жима лёжа, но попробуйте построить большой жим, ни разу не травмировав грудные. Лучше их укреплять для профилактики травм.
5. Бицепсы/предплечья. Попробуйте пожать огромный вес на тоненьких предплечьях. Ваши кости сломаются раньше, чем вы это сделаете. Бицепс может работать как подушка для руки при подъёме из нижней точки. У большинства сильнейших жимовиков большие бицепсы и массивные предплечья.

У меня были свои особенности, но мне был нужен план. Обычная скоростная работа не имела переноса на максимальную, потому что я всегда был очень взрывным и никогда не замечал, чтобы моя скорость увеличивалась от тренировок. Чем это можно было заменить? Жимами над головой. Когда я тренировался по стронгмену, я постоянно делал такую работу, и по совпадению мой жим был на высоком уровне. Когда я вернулся в пауэрлифтинг, чтобы подготовиться к соревнованиям, я снизил долю жимов над головой, и результат в жиме также упал.

Я был слишком упрямым, чтобы понять, что так происходит потому, что я перестал делать жимы над головой. Как только я вернул их назад, мой жим взлетел с 425 до 475 менее чем за 3 месяца. Каждый день нужно работать над широчайшими мышцами. Я думаю, организм может приспособливаться гораздо более быстрыми темпами, чем мы на него воздействуем, поэтому я жёстко и тяжело нагружаю широчайшие разнообразными упражнениями на каждой тренировке.

Трицепс в высшей степени важен, и я сконцентрирован, прежде всего, на узком хвате. Я знаю, что многие скажут, что тренажёры изолируют трицепс и делают его красивым, но давайте посмотрим, сколько из жмущих 800+ в майке могут пожать 575 без майки? Не слишком многие. Большой трицепс – результат огромной работы, и нет ничего лучше, чтобы

начинать её с узкого хвата. Почему лифтеры не тренируют трицепс, находится за гранью моего понимания.

Я слушаю парней с травмами и тендонитами от приседаний со штангой, парни, всё просто. Если хотите быть сильными от начала до конца, будьте сильными от начала до конца!!! Ни по какой причине не пренебрегайте ни одной частью тела.

В начале тренировок по Кубу я жал немногим более 500 фунтов, и это был не совсем точный результат. Я жал их очень легко после жимов 545 и 560 с одной доски всего за год до этого. Мне понравился сплит, по которому я работал, поскольку две недели были посвящены построению силы, а одна неделя её проверке. Я также обнаружил, что лично для меня, да и для многих других, жим с пола был хорошим показателем силы жима на скамье, так же, как жимы с двух досок помогали локауту. Мне всегда нравилась работа в полном диапазоне, чтобы контролировать технику, и таким образом родился порядок упражнений на жимовой тренировке:

Жим с пола

Жим с 2-3 досок (в зависимости от длины рук)

Жим с груди или изогнутым грифом

Жим с реверсивными жгутами

В мгновение ока мой жим в майке и без неё вырос, и часто, если позволяло самочувствие, после предписанных подходов я делал пару синглов с повышением веса в слинг-шоте. Вот как я установил личные рекорды жима в майке 820 фунтов и 573 фунта без майки по системе Куб!!

ТРЕНИРОВКА В МАЙКЕ

НЕДЕЛЯ 1

МУ – жим с пола с 3 цепями с каждой стороны

НЕДЕЛЯ 2

МУ – жим с пола с 2 цепями с каждой стороны

НЕДЕЛЯ 3

МУ – жим с реверсивными голубыми жгутами

НЕДЕЛЯ 4

МУ – 1 начальная попытка с одной доски, 2-я – с двух

НЕДЕЛЯ 5

МУ – жим с 3 досок без майки

НЕДЕЛЯ 6

МУ – жим с пола со СВОБОДНЫМ ВЕСОМ

НЕДЕЛЯ 7

МУ – жим в майке, все 3 соревновательные попытки с двух досок

НЕДЕЛЯ 8

МУ – жим в майке, начальная попытка с 1/2 доски

НЕДЕЛЯ 9

МУ – жим с пола со СВОБОДНЫМ ВЕСОМ

НЕДЕЛЯ 10

МУ – соревнования

Техника превыше всего. Я не верю в сверхнагрузки. Я поднимаю тяжёлый вес только на соревнованиях. Не делайте ничего тяжелее запланированных попыток.

ТРЕНИРОВКА ЖИМА ЛЁЖА БЕЗ ЭКИПИРОВКИ

Я планирую веса от 540 фунтов, которые пожал с паузой на соревнованиях в мае.

НЕДЕЛЯ 1 (ПОВТОРЕНИЯ)

Жим лёжа: 375 x 5 x 3 подхода

Жим лёжа узким хватом с доски

Тяга вертикального блока

Разгибания на блоке

Пресс

НЕДЕЛЯ 2 (СКОРОСТЬ)

Жим лёжа: 300 x 3 x 10 (отдых 30 секунд)

Жимы с паузой

Тяга вертикального блока

Трицепсовые экстензии

Подъёмы в стороны

Шраги

Пресс

НЕДЕЛЯ 3 (ТЯЖЁЛАЯ)

Жим лёжа: 470 x 5 x 2

Наклонный жим гантелей

Тяга вертикального блока

Шраги

Трицепсовые экстензии

НЕДЕЛЯ 4 (ПОВТОРЕНИЯ)

Жим лёжа: 400 x 3 x 3 подхода

Жим лёжа узким хватом с доски

Тяга вертикального блока

Отжимания на брусьях

Пресс

НЕДЕЛЯ 5 (СКОРОСТЬ)

Жим лёжа: 315 x 2 x 8 узким хватом

Тяга вертикального блока

Подъёмы перед собой

Шраги

Пресс

НЕДЕЛЯ 6 (ТЯЖЁЛАЯ)

Жим лёжа: 515 x 3, 530 x 2

Наклонный жим гантелей параллельным хватом

Тяга вертикального блока

НЕДЕЛЯ 7 (ПОВТОРЕНИЯ)

Жим лёжа: 425 x 3 x 3 подхода

Жим лёжа узким хватом с доски

Тяга вертикального блока

Трицепсовые экстензии
Пресс

НЕДЕЛЯ 8 (СКОРОСТЬ)

Жим лёжа: 365 x 3 x 5

Растягивание жгута перед собой

Шаги

Тяга вертикального блока (на этой неделе подсобка была сверхлёгкой, т.к. на следующей предстояла попытка установления нового личного рекорда)

НЕДЕЛЯ 9 (ТЯЖЁЛАЯ)

Жим лёжа: 515 x 1, 545 x 1 (рекорд), 575 x 1

(я только попытался пожать 575 на 1, потому что 545 были выполнены в соревновательном стиле с паузой, но я чувствовал, что мой новый пожизненный рекорд где-то рядом)

Многоповторный жим лёжа узким хватом

(на следующей неделе предстояла попытка пожать новый рекорд на разы)

НЕДЕЛЯ 10 (ПОВТОРЕНИЯ)

Жим лёжа: 545 x 2 (рекорд!)

Жим лёжа узким хватом с доски

Разгибания на блоке

Тяга верхнего блока

Теперь вы полностью готовы к установлению нового личного рекорда!!!