

В.Л. МУРАВЬЁВ

**Начинающим
с "нуля"**

ЖМИ ЛЁЖА!



**советы
методика
техника
планы
тренировок**

Москва 2001

В.Л. МУРАВЬЁВ

ЖМИ ЛЁЖА!

Начинающим с «нуля»

- *советы*
- *методика*
- *техника*
- *планы тренировок*

Москва 2001 год

Автор выражает благодарность директору ДСК «Искорка М» Иванову Олегу Александровичу и тренеру сборной МГУ ПС по тяжёлой атлетике Брянцеву Вячеславу Вячеславовичу за возможность проведения своих «экспериментов».

СОДЕРЖАНИЕ:

ВВЕДЕНИЕ	3
ТЕХНИКА ЖИМА ЛЁЖА	6
МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СИЛЫ	10
МЕТОДИКА ТРЕНИРОВОК	12
ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПЛАНЫ	27
КАК ПОЖАТЬ 80 КГ	30
КАК ПОЖАТЬ 100 КГ	35
КАК ПОЖАТЬ 125 КГ	43
КАК ПОЖАТЬ 150 КГ	46
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	51
СОДЕРЖАНИЕ	53

ВВЕДЕНИЕ

Вольно или невольно участвуя в тренировочном процессе спортсменов, в большинстве случаев оказывая кратковременные консультации, выясняется, что основная масса занимающихся со штангой (имеются в виду все виды) не преследуют спортивных целей, занимаются «для себя», пытаясь изменить фигуру, подкорректировать её. Есть и такие, кого интересуют победы в спорте, а именно в тяжёлой атлетике, пауэрлифтинге, жиме лёжа. Но буквально все занимающиеся со временем начинают увлечённо заниматься жимом лёжа. Одни при этом ставят цели пониже, как например, пожать 100 кг, другие уже преследуют цели гораздо выше. И это затягивает как «наркота». Но при этом, странное дело, в подавляющем большинстве случаев мало кто стремится к увеличению результата в приседаниях и выполняют это упражнение чисто формально, либо вообще его избегают, заменяя на какие-то непонятные жимы ногами на различных невообразимых тренажёрах.

Поэтому можно с уверенностью заявить, что жим лёжа является самым универсальным упражнением, которое объединяет и тяжелоатлетов, и пауэрлифтеров, и бодибилдеров. И при этом их всех интересует именно силовой вариант.

Но, не смотря на широкую популярность и жима лёжа и пауэрлифтинга в целом, существует дефицит методической литературы. Слава Богу, стал выходить журнал «Мир силы» (за невольную их рекламу денег я вероятно не дождусь), который хоть каким-то образом позволит широкому кругу тренирующихся снять этот дефицит. Но всё равно, в жиме лёжа там в основном советы для чемпионов. Достаточно взглянуть на публикации по проблеме

за последнее время: П. Чернышов «Жим. Ничего кроме жима» № 3, 1999г., И. Завьялов «Жим лёжа» №1, 2000г., Б. Шейко «Подготовка к чемпионату России по жиму лёжа Ирины Луговой.» № 2, 2000. Да и часто публикуются советы А. Моисеева как «Влияние метода развития силы на упражнение «жим лёжа»», № 4, 2000г.. Советы и методики там все безусловно хорошие, даже отличные, но только для узкого круга, для «высшей лиги».

Ведь какой же начинающий может позволить себе майки для соревновательного жима лёжа, да ещё одну для тренировок? Эта майка стоит кучу денег. Только «профессионалы» покупают по необходимости эти майки. Но таких очень мало. В Москве, как мне кажется, немногим более ста. Хотя возможно и побольше. Но всё равно это капля в море.

А как же быть большинству занимающихся? Маек у них нет. А сама методика тренировок на 40 недель П.Чернышёва? Это же исключительно для опытных атлетов, для которых прибавка в 5-10 кг за этот срок вызывает бурю радости. Для начинающих атлетов и атлетов среднего уровня это, конечно же, не подходит. Им необходимы гораздо более короткие циклы, не более 10 недель и 12-16 недель для среднего уровня при условии трёх тренировок в неделю для начинающих и двух тренировок в неделю для среднего уровня.

Да и методика И.Завьялова, не смотря на то, что она очень хороша, для начинающих явно не подходит. Она исключительно для тех, кто готовится вступить в «клуб 200 кг» и уже близко к этому подошли. Это касается и планов чемпионки Луговой. Ведь, к примеру, и МГУ им. Ломоносова и «Плешка», очень престижные ВУЗы. Но, тем не менее, первоклассникам там делать нечего. Вначале необхо-

димо закончить среднюю школу и только потом самые умные могут попасть туда. Так и в спорте — выйди хотя бы на средний уровень, а тогда можно и присмотреться к планам чемпионов.

А тренируясь без методик, как Бог на душу положит, только растрачиваются зря и силы и время. Правда, порой ребята самостоятельно и с помощью журналов и достигают неплохих результатов, но ведь они могли бы достичь гораздо большего, да число достигших было бы на порядок больше.

Порой приходится наблюдать в атлетических залах такую картину: занимаясь самостоятельно, без наставников, ребята соревнуются между собой в жиме лёжа и фиксируют веса аж порядка 180 кг. А затем же они «карячутся» в приседаниях с весами 130-140 кг. При этом в жиме лёжа абсолютно отсутствует понятие о грудном мосте. Получается, что ни ноги, ни спина совершенно не берут на себя нагрузки во время жима. И ни то что бы эти ребята не хотели его делать, просто они о нём даже не подозревают. Этим бы ребятам с полгодика усиленных тренировок на присед, да над грудным мостом поработать и уже с приседом порядка 250-260 кг на раз и при более-менее среднем грудном мосте результат бы был уже не 180, а за 200 кг. А в специальной майке и того больше. А всего-то необходимо подкачать ноги. Ведь без сильных ног и спины, а так же без грудного моста хорошего результата не достигнуть. Даже в чисто в соревновательном жиме лёжа. Так вот беда какая, некому им это подсказать.

Мне же повезло начать заниматься под руководством и присмотром аж нескольких тренеров. Правда, по тяжёлой атлетике. Но основы развития силы, основные методы построения тренировочного процесса, планирова-

ния нагрузок, выбора средств тренировок, особенно у начинающих практически идентичны. Ведь и силовой жим лёжа и тяжёлая атлетика – это чисто силовые, а не «качковские» виды спорта. Много позже я и сам уже стал тренировать. И мне хотелось бы с моей точки зрения полезными советами направить усилия начинающих в истинное русло, развеять их некоторые предвзятые взгляды на проблему жима лёжа.

ТЕХНИКА ЖИМА ЛЁЖА

Процесс наращивания силы весьма кропотливый. И достижение хорошего результата в жиме лёжа немыслимо без хорошей техники. Выполняя на соревнованиях жим лёжа без техники вы или недоберёте килограмм 20, или вас просто снимут с соревнований за технику. При той же силе 20 кг не кот заплакал. Но совершенствовать технику необходимо с самого начала занятий и никогда не жертвовать безупречной техникой выполнения упражнения ради большого веса. А такие разновидности, как толчок лёжа (когда жмут с отбивом от груди) вообще надо избегать, так как они травмоопасны, да и портят технику.

Культура жима за последнее время выросла настолько, что даже в любом тяжелоатлетическом зале ребята «зарубаясь» (то есть соревнуясь между собой) уже сами следят, чтобы по крайней мере зад касался скамьи. Что же говорить о судьях на соревнованиях! На «Москве» по жиму судят очень строго, чтобы потом победители не «лохонулись» на России. Для правильного выполнения жима лёжа я хотел бы порекомендовать всем, кто хотел бы начать заниматься соревновательным жимом придерживаться следующих правил. Ну а теперь лягте на скамью для

жима (в дальнейшем просто скамья) и выполните последовательно такие условия:

* Хват штанги индивидуален, но если вы занимаетесь на силу, стремитесь повысить свой результат, то необходим, как я считаю, трицепсовый жим, то есть хват должен быть чуть шире среднего, но не широкий. Для тех, кто высок ростом и с широким размахом рук, то разрешённый правилами соревнований хват в 81 см будет как раз в пору. Для тех, кто поменьше — надо браться поуже;

* После того, как хват уже определили, то необходимо определиться с ногами. Ноги необходимо широко расставить и опереться в пол. Ступни обязательно должны стоять полностью на помосте. Отрывать и двигать их во время жима категорически запрещено правилами. Поэтому сразу же постарайтесь их поставить как вам удобно в пределах правил. Обувь должна быть такой, чтобы не скользила. Некоторые атлеты натирают подошву своих «штангеток» (обувь тяжелоатлетов) канифолью. А иные даже набивают невероятной высоты каблуки. Вот удобней им так и всё тут. Так что и вы поэкспериментируйте, ведь устойчивость ваших ног очень даже влияет на результат, на них переносится значительная часть нагрузки (если вы конечно всё правильно выполняете).

* Хорошо оперевшись ногами выгните грудь дугой, стараясь как бы свести лопатки вместе. Прогните спину и упритесь самым верхом лопаток (трапециями) и затылком в скамью. Чем больше будет ваш грудной мост (а он отличается от моста вообще тем, что ягодичцы касаются скамьи), тем меньше будет амплитуда движения штанги. А это выигрыш дополнительных килограммов.

У вас появятся следующие точки опоры:

- ступни ног;

- верх спины;
- затылок.

А за счёт сильного упора ног и чисто фиктивного касания ягодицами скамьи вы будто стоите на ногах. На них оказывается до 30 % веса штанги. За счёт прогиба в пояснице на крестцовый отдел и длинные мышцы спины так же оказывается очень большое воздействие. Ягодицы же, как я уже указывал, касаются скамьи чисто символически, визуально, и находятся практически на весу. Вообще-то сразу добиться такой техники вряд ли удастся с первого раза, особенно закрепощённым, «закачанным». Но терпение и труд — всё перетрут.

* После выполнения «жимовской стойки» следует съём штанги. Старайтесь всегда это делать самостоятельно, без помощи партнёра. Для этого сразу, ещё при разминке регулируйте высоту стоек. И лишь в «предельных» подходах возможно использование помощи партнёра. Никого не слушайте и старайтесь сделать всё сами. Помощь партнёра или приведёт со временем, незаметно, вас к перетренированности или же недотренированности за счёт очень активной помощи.

* Зафиксировав штангу на прямых руках, начинайте опускать её очень медленно, не теряя над ней контроля, не расслабляясь. При опускании штанги делаете одновременно вдох, чтобы лучше её встретить грудью. Локти при этом старайтесь держать прижатыми к туловищу. С такой техникой (локти прижимать к туловищу), как показывает практика, результаты повыше, нежели если локти «растопырить». В первом случае основная нагрузка ложится на передний пучок дельт, трицепсы и широчайшие мышцы спины. В этом-то и суть трицепсового жима: неширокий хват, локти прижаты. Для не силовиков же локти можно и

растопырить. Так лучше выполнять грудной жим и лучше прокачивается грудь.

* Штангу при трицепсовом жиме надо стремиться опускать ниже сосков, примерно в район солнечного сплетения. В принципе, с прижатыми локтями по иному и не получится, ещё умудриться надо. Выше сосков штанга ляжет лишь у тех, кто жмёт широким хватом. В этот момент желательно сводить лопатки вместе, создавая прогиб и вдоль и поперёк скамьи, тем самым уменьшая дополнительное расстояние до штанги и выигрывая в лишних килограммах веса и силе.

* Кисти старайтесь не прогибать и для придания им жёсткости, а так же во избежания травм всегда бинтуйте запястья эластичными бинтами. Ведь связки, если их потянуть, заживают за период до восьми месяцев при условии, если их не тревожить. А если вы тренируетесь регулярно (да и кто может позволить себе перерыв в восемь месяцев?), то они вообще никогда не заживут и будут ныть вечно. Это я по себе знаю. Правда, у меня это от тяжелоатлетического упражнения – толчка. Но в любом случае, годами ноют – неприятно.

* А когда только штанга чуть коснётся груди, то необходимо остановить её, не вдавливая в грудь. И никаких отбивов. Это уже будет толчок лёжа, что не является соревновательным упражнением. Штангу старайтесь удерживать силой рук, так как иначе не получится срыв штанги с груди, если руки перегрузить. Затем штангу резко выжать по той же траектории, что и опускали на грудь. Эта траектория, как вы должны заметить, не совсем прямая, а напоминает дугу. При срыве штанги с груди движение должно идти от ног путём их напряжения в сторону головы. А

так как это движение происходит параллельно скамье, то так вы своё касание с ней.

Как видите, техничный жим – это просто. Всего лишь правильная стойка, съём, сам жим и всё.

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СИЛЫ

Требования к силе определяются прежде всего спецификой вида спорта, вида деятельности, темперамента и вообще генетической предрасположенности. Её проявления разнообразны – абсолютная, относительная, максимальная, взрывная, статическая и силовая выносливость.

На практике используются следующие методы развития мышечной силы:

- * метод «до отказа»;
- * метод максимальных усилий;
- * изометрический метод;
- * повторный метод;
- * метод динамических усилий.

В качестве основных методов развития силы у тренирующихся на силу в жиме лёжа следует использовать метод максимальных усилий и метод «до отказа». В подготовительный период возможно и применение изометрического метода. Да и на заключительном этапе подготовки его применение вполне оправдано. Позже покажу как это происходит.

Широкое применение метода «до отказа» на практике в силовом тренинге жима лёжа объясняется определёнными его преимуществами:

- он вызывает значительные изменения в обмене веществ, что приводит к гипертрофии мышц и значительному росту силы;

- постоянное натуживание так же позволяет значительно увеличить силу;
- укрепляет мышцы.

Наиболее эффективны последние движения, когда в результате многократного бесперебойного выполнения упражнения наступает утомление. При этом преодолеваемое сопротивление становится для организма максимальным раздражителем, что как раз и способствует увеличению мышечной силы. Существует три основных варианта метода до отказа:

- Упражнение в одном подходе «до отказа», число подходов «не до отказа».
- В последних (одном-двух) подходах упражнение выполняется «до отказа», число подходов «не до отказа».
- Упражнение в каждом подходе выполняется «до отказа», число подходов «до отказа».

Каждый вариант эффективен на соответствующем этапе подготовки. Интервал же между подходами должен быть максимальным, для того чтобы иметь возможность полностью восстановить силы после предыдущего подхода. Усилия же должны быть в пределах 80-90% от максимума.

Метод максимальных усилий применяется уже на заключительном этапе подготовки хорошо тренированными спортсменами. Усилия, прилагаемые при этом методе колеблются в пределах от 90% до 100%. Он основан на использовании предельных и около предельных отягощений в 1-3 повторениях с обеспечением страховки. Используется главным образом для оценки уровня силовой подготовленности и осуществляется эта оценка для начинающих примерно раз в 2-4 недели.

МЕТОДИКА ТРЕНИРОВОК

Прежде всего необходимо заметить, что методика – это не более, чем руководство, сборник общих рекомендаций и шаблонов. Методическая литература может обучить основам построения тренировок, но овладев этими основами – только вы сами сможете знать, как лучше строить тренировку. 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).

Чтобы обратиться к специализированным планам по жиму лёжа необходимо создать силовую и мышечную базу. Это особенно касается начинающих с «нуля». Ведь если спортсмен по каким-то объективным причинам (чаще всего травмы и нехватка времени) оставляет пауэрлифтинг и полностью переключается на жим лёжа, то какая-то мышечная и силовая база у него есть. Может быть даже очень неплохая. Они в этом случае могут минуя все разделы (кроме техники) подключиться к нужному им плану. Начинаям же с «нуля» необходимо начать с самого начала, ничего не пропуская.

Как сказал известный атлет, Майк Ментзер: «Правильная теория в любом жизненном аспекте может быть только одна, поскольку существует только одна реальность, которая абсолютно объективна и регулируется набором неизменных истин». Но в то же время он признал: «Я понял, что такие генетически заданные характеристики, как рост, переносимость солнечных лучей, умственные способности проявлялись в очень широкой сфере, и это,

скорее всего, проявлялось в индивидуальной переносимости физической нагрузки.

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».

Что ж, всё верно. Правильная методика тренировок для каждого своя. Но теория верна только одна. Пример? Пожалуйста! Бесспорно, циклирование нагрузки – верное решение. Но количество упражнений на одну мышцу для каждого своё.

Опытные спортсмены 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. Циклы можно рекомендовать примерно следующие:

- * межсезонный;
- * силовой;
- * мощностной.

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. Циклы чередуются вне зависимости от времени года.

В межсезонном цикле колебания в повторениях допустимы в пределах от 5 до 8. В силовом от 2 до 6. И в мощностной от 1 до 5. Эти пределы подразумевают чисто

силовиков, а не бодибилдеров. У тех при той же структуре цикла может быть несколько иной набор повторений.

Следует заметить, что составляя план тренировок, необходимо использовать следующие советы:

- разделить весь год на циклы по 1,5 – 3 месяца ориентируясь на соревнования, помня, что перед соревнованиями следует мощностной цикл, после соревнований межсезонный и силовой цикл начинает новый этап подготовки.

- затем отсчитать от соревнований в обратную сторону по календарю от предполагаемых соревнований и целенаправленно и планомерно начать готовиться к соревнованиям.

Затем следует написать тренировочный план для каждого цикла. Причём написание тренировочного плана в % гораздо лучше иных, в силу того, что атлеты бывают разного веса, разного уровня подготовки. Но тренируясь по одному и тому же плану у каждого будет свой тренировочный вес. Далее я покажу, как пользоваться тренировочными планами написанными в %.

Рекомендую использовать написанные мною планы. Почему, скажите вы. А вот почему. В тренировочных планах нагрузка уже проверена на целом ряде тренирующихся. Конечно, прочитав выше технику выполнения жима лёжа и методику циклирования и периодизации, вы скажите: «Да мы и сами уже мастера составлять планы тренировок». Что ж, в путь. Только учтите, что параметры нагрузки определять по внешним признакам утомления сложно, да и ненадёжно. А утомление порой наступает не сразу, а через день или даже два. Не за горами и перетренированность, отбрасывающая назад. 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.

Ну что, всё понятно? Делим год на циклы и составляем для каждого свой тренировочный план. Да, составляя тренировочный план сразу же возникает вопрос, а сколько же планировать жимовых тренировок в неделю? К примеру, «культурист-натурал» Скип ЛаКур говорит об одном разе в неделю, некоторые же рекомендуют до 5 раз в неделю но всё же большинство тренеров и тренирующихся приходит к двум тренировкам в неделю. Конечно же, две тренировки в неделю – это, как я считаю допустимо для тренирующихся «среднего уровня». И сразу возникает вопрос, а кто такой тренирующийся «среднего уровня»? В детстве я читал тяжелоатлетическую книгу, где было указано, что «атлет среднего уровня» – это тот, кто жмёт полтора своих веса на 6 раз и приседает с полтора своими весами 15 раз. Причём достигнуть этого необходимо не в каком-то одном упражнении, а сразу в обоих. Только после этого можно было стать атлетом «среднего уровня». Помню как и я при весе около 80 кг всё стремился пожать 120 кг на 6 раз, так как приседал уже 135 на 15. Так вот, я немного отвлёкся. Среднему уровню – две тренировки в неделю. Начинающим же с «нуля» – три. Это оптимальное число, так как выполняя три тренировки в неделю жима лёжа мышцы рук и плечевого пояса имеют время восстановиться. Да и ноги и спина, получающие нагрузку во время жимовых упражнений хотя и нагружаются, но всё же успевают восстановиться.

Составляя план необходимо ставить цель и выбирать средства её достижения. К примеру, целью бодибилдинга является построение больших мышц, а атлеты-силовики предпочитают увеличение силы при той же весовой категории. Но конечно же, цель должна быть реальной. Например, для атлетов «среднего уровня» за 12 недель прирост не более 5% прироста к результату. Если результат 140 кг, то за 12 недель планировать надо не более 147,5 кг, да и то в мощностной или силовой цикл.

С начинающими гораздо сложнее что-либо планировать долгосрочно. Законы силы для опытных атлетов им могут не подходить, так как процессы восстановления между подходами в организме у начинающего проходят гораздо быстрее, в связи с тем, что они не достигают того порога утомления, как более опытные атлеты.

Спортивные учёные давно признали, что любое новое упражнение влечёт за собой период «нейрологического освоения». Он длится от 4 до 6 недель. Продолжение этого периода зависит и от новизны упражнения и от опыта занимающегося. Во время этого «нейрологического освоения» сила заметно растёт, а мышцы нет. Помимо этого фактора на качество тренинга влияет и второй фактор — внутримышечная координация. Это означает, что мышцы стали лучше синхронизироваться. Посмотрите как жмёт новичок и опытный атлет. У новичка всё ходит ходуном, даже если вес для него лёгкий, а у опытного и при предельном весе всё чётко. Траектория штанги стабильна как доллар США. Как и на «нейрологическое освоение», на мышечную синхронизацию уходит от 4 до 6 недель. Впрочем, некоторые спортивные специалисты называют и иные цифры, но в сути все сходятся — для начала продуктивного тренинга требуется некоторая адаптация.

А вот и примеры такого «нейрологического освоения». Одному парню лет пятнадцати с весом 70 кг и лучшим результатом 85 кг в жиме лёжа я подобрал тренировочный вес: 80 кг на 5 раз. Необходимо заметить, что занимался он буквально 2-3 недели. А результат в жиме для него неплохой, так как молодёжь не вся «конченная». Занимаются дома ребята и с гирей и на турнике. Так вот, этот вес он с трудом выжал на 5 раз. Я порекомендовал ему ещё 4 подхода по 5 повторений, причём сказал ему, что если во втором подходе получится меньше 5 повторений, то в третьем подходе снизить вес до 75 кг или 70 кг, чтобы количество повторений осталось в пределах пяти, выполненных с трудом. Отлучившись по делам, спустя время я вернулся в атлетический зал. Он сразу подскочил ко мне с вопросом: «Может быть мне на раз попробовать 90 кг? Я уже 80 на 5 в восьми подходах сделал». Восемь подходов! И ещё хочет до предела! Вы, атлеты «среднего уровня» можете себе это представить? При лучшем результате в 145 кг сделать 135 на 5 в восьми подходах и попытаться после этого выжать 150 кг? Нет, конечно.

А его товарищ выжав в первом подходе 70 на 8 раз, во втором так и не смог поднять 70 на 3 раза. Вот и пойми начинающего. В массе своей он непредсказуем. Его отличительная черта — стремление постоянно делать «проходки» до предела. Опытные же атлеты делают в основном «проходку» только на соревнованиях. Но не расстраивайтесь начинающие. Я попытаюсь вам помочь. Начинающим с «нуля» необходимо понять, что прирост результата может произойти, если выполнить необходимую работу со средними весами хотя бы на 3-4 тренировках. По крайней мере считаю допустимой «проходку» раз в две недели, так

как проходки неизбежны хотя бы по следующим причинам:

- они помогают начинающим и среднего уровня жимовикам выполнять упражнение в правильном стиле;
- они помогают определить слабые места, к примеру срыв с груди или «мёртвую точку» и подкорректировать тренировочный план, усилив его или жимом лёжа с паузами или жимом лёжа узким хватом;
- они помогают укрепить ваши связки и сухожилия;
- они позволяют развить высокую мотивацию и изменить ваш склад ума.

Но чем ниже уровень жимовика, тем чаще «проходки» и наоборот — опытные и среднего уровня выполняют «проходки» только в конце мощностного цикла. А «международники» вообще избегают «проходок».

Из этого следует, что за тренировкой начинающего необходимо следить неотступно, чтобы во-первых не допустить никакой самодеятельности, вовремя уловить его утомление и скорректировать тренировочный план так, чтобы количество повторений осталось первоначально заданным, а во-вторых следить за техникой, так как основной задачей начинающего является совершенствование техники жима лёжа и увеличение силы. А бесконечные «проходки» только ломают правильный тренировочный процесс. Проходка должна быть кульминацией тренировочного процесса.

Хочу немного продолжить о «нейрологическом освоении». Ведь это касается и более опытных атлетов, которые по ряду причин сделали большие, порой по нескольку лет, перерывы в тренировках. В начале 80-х годов один мой знакомый установил рекорд СССР среди юниоров в рывке в категории до 56 кг. Его результат был 142,5

кг, а ему 19 лет. После 23-х лет он оставил спорт. А в 27, после пятилетнего перерыва и бездействия позанимавшись всего 1,5 месяца (как раз 6 недель, о которых говорят спортивные учёные) он без всякой «химии» (да и зачем она ему в этот период?) поднимал в рывке 135 кг на 2 раза. То есть он вышел на свой результат. Правда с возрастом вес его стал около 70 кг. Этот пример лишний раз подтверждает, что существует «мышечная память» и она проявляется во время «нейрологического освоения». И только после этого освоения начинаются настоящие тренировки, когда мышцы не «вспоминают», что в них было заложено, а уже под воздействием тренировок усиливаются и закладывают в эту память новые параметры.

А теперь хотелось бы сказать о некоторых очень важных вещах, без которых невозможно занятие соревновательным жимом лёжа. Это средства тренировки. И самое главное, необходимо понять, что если вы встали на путь силового тренинга, то от приёмов бодибилдинга необходимо отказаться. Бодибилдинг прорабатывает грудь, дельты, трицепсы под различными углами. Нам это не нужно. У них свои цели — у нас своя.

Для занимающихся на силу необходимо исключить практически все дополнительные упражнения на грудь, трицепс и дельты. Только жим лёжа (классический), жим стоя, жим лёжа узким хватом. На самом раннем этапе (примерно до результата 110-120 кг) возможны так же разводки и брусья. Но никаких изолированных упражнений на трицепс. Бицепс же вообще желательно исключить из тренировочного плана, разве что 1-2 подхода с произвольными весами после основной тренировки, да и то, только задолго до соревнований.

Когда я занимался тяжёлой атлетикой, мой тренер (заслуженный тренер СССР) категорически не рекомендовал качать пресс. Объяснял он это так: для толчка и рывка необходима сила исключительно ног, спины и трицепса — разгибателей. А мышцы-антагонисты — бицепс, пресс и бицепс бедра только мешают, закрепощают. Из-за них теряешь гибкость. А пресс, хотя у сильных атлетов он слегка навывает от постоянного натуживания с большим весом, весьма силен. Ещё бы, толкать 200 кг, перед этим поднимая их (200 кг) на грудь и встав с ними на груди — как вы полагаете, со слабым прессом это возможно? Вывод: стабилизирующие мышцы сами от тренировки к тренировке укрепляются и без дополнительных упражнений.

А что до внешнего вида — то бегуны-марафонцы не очень-то и горюют, что такие тощие. Они просто поставили себе цель и идут к ней. Конечно, в атлетическом зале много соблазна, особенно когда у ваших товарищей и бицепс поболее и результат. Его бицепсы видят все, а ваш жим когда ещё пойдёт. Но поверьте опыту — качать бицепс, трицепс, дельты безусловно хорошо, но к выдающемуся результату в жиме лёжа это вряд ли приведёт. Да у сильных жимовиков бицепс и так не маленький. Он и так нагружается достаточно в негативной фазе жима. Ведь опуская на грудь штангу порядка 180-200кг, а затем выжимая — это какие надо иметь бицепсы и трицепсы иметь? Бицепс и трицепс в необходимом объёме развивается от классического жима лёжа и дополнительных упражнений.

К тому же, как известно, мышцы имеют сложное строение и состоят из красных и белых волокон. Красные отвечают за выносливость и массу, белые за силу. Красные работают с числом повторений от шести, а белые с большим весом и числом повторений до шести. А чтобы не на-

бирать лишний вес за счёт роста красных волокон, необходимо исключить из вашего тренировочного плана все упражнения с большим числом повторений, тем более они не приводят к росту силы.

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.

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.

В процессе тренировок в жиме лёжа у вас могут возникнуть, даже наверняка возникнут, трудности с отрывом штанги с груди и с «мёртвой точкой», когда сорвав штангу с груди она повисает в воздухе и как будто во что-то упревшись не двигается. Вот как раз для этого в средствах тренировок обязательно необходимо включать жим с паузой и жим лёжа узким хватом, а так же жим стоя.

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. Жим 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.

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. Ведь есть богатыри под 2 м и шириной как в высоту, а есть и небольшого роста и с небольшим обхватом в плечах. Обязательно бинтуйте кисти, иначе потом растянутые связки потом годами не будут заживать. А теперь несколько слов о технике выполнения упражнения. 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. Начинаящим это упражнение можно дополнять разводками с лёгким весом в суперсете.

Ещё одно, незаслуженно забытое упражнение из комплекта для силового тренинга жима лёжа — жим стоя. И как вариант — швунг жимовой. Швунг — это когда штангу выжимаете с помощью ног. Так можно поднять гораздо больший вес, что оказывает в целом большую нагрузку и на ноги, и на спину, и на грудь, а это полезно и физиологи-

чески и психологически. Вообще-то жим стоя жим стоя незаслуженно забытое упражнение силового тренинга у современных атлетов. И если ориентиром в жиме лёжа является поднятие или двух своих весов или 150 кг, то в жиме стоя ориентиром служит или поднятие своего веса или 100 кг. Смотря кто на каком этапе подготовки находится. Но вам начинающие, для которых это всё и пишется, ориентиром в жиме стоя конечно же пока должен быть собственный вес. Вот я к примеру, при весе 83 кг поднимал 185 кг лёжа без майки и 120 кг стоя без швунга. А узким хватом жала лёжа 130 кг на 5 раз. А вот мой знакомый, хороший жимовик, поднимая лёжа 175 кг, стоя дай Бог 90 кг, а в жиме узким хватом 100 кг. Как можно при таких низких результатах отрабатывать «мёртвую точку»? А всё потому, что игнорировались и жим стоя, и жим узким хватом.

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.

Ещё в пользу жима стоя говорит то, что тренируя грудь на силу или же на массу, то рано или поздно она гипертрофируется, особенно её нижняя часть. И она будет казаться обвислой. Жим стоя помогает решить эту проблему — гипертрофируя плечи и руки, а так же верх груди. А если выполнять жим стоя, поднимая штангу с пола, а не беря со стоек, то так же хорошо тренируются параллельно ноги и спина, плечи и руки.

Теперь немного о технике жима стоя. Хват неширокий. Зафиксируйте гриф на плечах, а не на руках. Для этого старайтесь вывести локти вперёд. Понимаю, что это тяжело, особенно «культикам», так как закачанный бицепс не даёт возможности подвернуть руки. Ноги на одной линии — у кого на ширине плеч, у кого шире. Напрягите ноги, бёдра, спину и плечевой пояс и жмите. Необходимо делать небольшой прогиб в спине, так как это позволяет слегка «подвести» бёдра под гриф. Гриф должен проходить как можно ближе к лицу и миновав «мёртвую точку», которая находится чуть выше головы, необходимо подвести голову под гриф и фиксировать вес над затылком. Ну и конечно же, занимаясь на силу, не стоит жать в подходе более пяти раз. Обычно жмут по 3 раза в трёх-пяти подходах, исключая разминочные.

Есть одно правило, касающееся всех тренирующихся на силу — и начального уровня, и самых сильных. Жать надо по принципу: несколько раз жмём, один в уме. Иначе, если вы можете выжать вес всего 6 раз, то жмите 5 и ставьте штангу на стойки. А один раз, тот что не дожали, как раз делайте в уме. И даже занимаясь строго по плану, если последнее повторение делаете на пределе — то **СТОП!** Лучше сделайте меньше повторений. «Корячась» каждый раз у вас накапливается утомление переходящее затем в переутомление. Организм в таком случае среагирует таким образом, что к концу тренировочного плана, неделе к восьмой, вы план уже не сможете выполнять и соответственно не выйдете на запланированный результат. Если не вы, то организм сам себе даст отдых. Исключение возможно только лишь в 1-2 последних подходах, когда как раз таки и необходимо «покорячиться», да и то не всегда. И это не только моё мнение, основанное кстати

на многочисленных многолетних наблюдениях, но и мнение некоторых грамотных тренеров. Тот метод, когда вам последние повторения помогает сделать партнёр хорош для культуризма, так как при использовании его происходит расщепление волокон мышц и со временем, как следствие, рост мышечной массы. А зачем вам эта лишняя мышечная масса, если вы силовик, а не бодибилдер? Да тем более вероятно наступление переутомления, да ещё к концу цикла. А если вы готовитесь к соревнованиям? Если партнёр помогает вам провести вес через «мёртвую точку», то вы никогда не научитесь сами этого делать и не сделаете всей необходимой работы. Её сделает за вас ваш партнёр. Если напарник дотронулся до грифа даже слегка, подход уже нельзя считать удачным. Примите это правило для себя с самого начала, и вы непременно добьётесь успеха.

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. И если вы проживаете в Москве или где-то в области, то обязательно найдите возможность присутствовать хотя бы на Чемпионатах и Кубках Москвы по жиму лёжа, которые проходят обычно в мае и декабре. А ещё лучше посещать так же и соревнования по пауэрлифтингу. Эта традиция существует, к примеру, у культуристов давно. Обычно в атлетических залах висят фото великих чемпионов прошлого и настоящего (негритосы всякие). Смотрите на них и попытайтесь «наказать» со временем этих так ненавидимых в нашем народе (имеются в виду русские) американцев. Многие тяжелоатлеты так же просматривают видеозаписи своих, и не только, выступлений. Эти на-

блюдения помогают и осваивать технику движений, и поддерживают высокую мотивацию, питая подсознание визуальными образами. Да и в теоретическом плане оказывают существенную помощь. Ведь эта статья с её неслужными «заповедями», которые помогут, надеюсь достичь «среднего уровня», всего лишь в помощь начинающим.

Ну и в заключении этого раздела немного о разминке и паузах между подходами. Если в тренировочном плане указано начинать тренировку с 50%, то это совсем не значит понимать дословно и не значит, что к меньшим весам совсем не стоит подходить. Разминка требуется всегда. Как говорил нам в детстве известный тренер по тяжёлой атлетики: «К примеру взять коленный сустав, если его не размять как следует, он будет работать в сухую, без естественной смазки, которая выделяется в процессе разминки, и соответственно его поверхность будет повреждаться. Это не будет заметно сразу, а лет после сорока там где есть потёртости поверхности коленного сустава, начнётся отложение солей, артриты и тому подобные неприятности. Нужны ли они вам? То ли дело после интенсивной разминки, когда выделяется естественная смазка, да ещё если пользоваться разогревающими мазями и наколенниками, до ста лет можно тренироваться». К сожалению, начинающие только под руководством разминаются. Им бы всё быстрее, быстрее... А жаль. Учтите это и не говорите, что я вас не предупреждал.

Что касается пауз между подходами, то всё зависит от веса штанги, от упражнения и типа силы, которую вы применяете. В статье для начинающих я не стану вдаваться в механизм восстановления. Кого это интересует, почитайте спортивную литературу. Замечу только, что если вы вы-

полняете именно жим лёжа, а не какие-то дополнительные упражнения, то интервал между подходами должен быть никак не менее трёх минут. Отдыхать надо до тех пор, пока не почувствуете, что полностью восстановились.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПЛАНЫ

Теперь я хотел бы на конкретных примерах показать, как начинающему можно самостоятельно или с помощью нижеприведённых планов построить свой тренировочный процесс и пройти путь от 50 кг до 150 кг. Для каждого это будет свой срок, кто-то это проделает быстрее, кто-то медленнее, ввиду различного возраста, весовых категорий и т.д., но тем не менее если вы легковес и в итоге поднимите два своих веса — то это будет несомненный успех!

Примеры расположены по порядку и если вы что-то уже самостоятельно или по статье освоили, то смело можете переходить к следующему. Надеюсь, что вы уложитесь в запланированные сроки. Хотя это всё условные сроки, рассчитанные примерно на атлета весом в 75 кг.

В этих конкретных примерах я не называю конкретных имён, но они себя безусловно узнают, да и их друзья то же. И если я что-то неверно передал (имеется в виду их прямая речь), то они меня наверное извинят. И им я выражаю свою благодарность за то, что они невольно оказались участниками творческого процесса. Есть материал и для статьи, и для диссертации.

Ну что же, начнём с «нуля»! Немного теоретически освоив основы техники жима лёжа, немного позанимавшись в своё удовольствие в течение 2-3 недель, конечно же пытаюсь соблюдать технику, сделайте свою первую «проходку» до предела. Обычно у подростков 15-16 лет при собственном весе 60-70 кг, как показывает опыт, пер-

вый результат бывает в пределах 45-60 кг. У более взрослых результат может быть и иной. А сделав «проходку» — переходите и к теоретическому изучению и к практическому закреплению теоретических знаний. Читайте далее этот раздел. И заметьте, что все решения в каждом конкретном случае находились по одной стандартной схеме:

- определялась цель тренировки (надеюсь, что исключительно на силу);
- выбирались средства тренировок (зависят от общего уровня тренированности);
- производился расчёт тренировочного плана в жиме лёжа.

Циклирование, или же периодизация на самом раннем этапе происходит при выполнении самого тренировочного плана. Непонятно? А всё просто. В течение первых недель плана вы, даже если занимаетесь на силу, должны выполнять в подходе по 8 повторений. Затем, ближе к середине вы переходите постепенно к 5, потом 3 и наконец — «проходка». А затем цикл сначала.

То есть можно сказать, что в течение цикла у вас происходит межсезонный, затем силовой и наконец мощностной тренинг. На более поздних этапах эти циклы уже приобретают самостоятельный вид, уже недель 8 длится межсезонный, столько же силовой и мощностной. Конечно, сочетание недель (8-10-12-16) может быть любым, но суть та же. Это объясняется и тем, что у начинающих с «нуля» сила растёт «не по дням — а по часам» и их потенциальные возможности ещё не раскрыты полностью и им требуются частые «проходки». Пример: при весе 67,5 кг один жмёт на пределе 70, а второй 170 кг. Первый восстановится уже через день, а второму порой и недели мало. Соответственно и тренировок они проведут разное количество

за один промежуток времени, положим за месяц. Поэтому первому можно делать «проходку» даже чаще раза в 10 недель, а второму лишь раз в полгода.

Поэтому в последнем примере, который вы встретите в этом разделе, план из 12 недель. Но за этим планом следует не снова первая неделя, а необходим и межсезонный и силовой тренинг. А уж затем — можно всё начать сначала. Почему пример дан только мощностного цикла? Да потому что существенная «проходка» совершается только в нём. А после неё несколько недель межсезонной «качки», потом силовой цикл без «проходов» на раз, затем только опять мощностной в 12 недель.

И ещё раз напоминаю, не гонитесь за большим количеством упражнений. Указанных ниже вполне достаточно, чтобы прокачать всё тело, заложить мощную базу. В указанных ниже примерах ещё никто не пожаловался, что какие-то мышцы отстали в развитии из-за малого количества упражнений. А теперь начну с примера, как пожать 80 кг. Затем перейдём к рассмотрению того, как пожать 100 кг, 120-125 кг и наконец все 150 кг. Кстати, существенное замечание! За это я даже «получил по шапке» от старшего тренера сборной России Б.И.Шейко на страницах журнала МС. Так вот, если в тренировочном плане не указано слово разминка или же план просто сразу начинается к примеру, 72,5% в пяти подходах по 10 раз, то это совсем не значит, что разминка совсем не нужна. Разминку делать всегда! Но с малым количеством повторений, 40 кг на 5 раз, 50 кг на 3 раза, 60 кг на 2 и 70 кг на один раз. Это если за 100% принять 100 кг.

КАК ПОЖАТЬ 80 КГ

Как -то раз в атлетический зал зашёл мужчина средних лет (примерно 40-45), среднего роста (где-то 175 см) и довольно-таки крепкого телосложения, эдак килограмм под 80. Он с порога заявил, что у него друг тренер по тяжёлой атлетике и обещал ему сделать из него «Шварценеггера» за неделю. Но вся беда в том, что зал его друга расположен на другом конце Москвы, где-то на окраине, и дорога только в один конец занимает около 1,5 часа. Он заинтересовался, не мог ли бы я сделать из него то же самое (то есть «Шварценеггера») за этот же срок. На что я ответил, что не пожалел бы и 5 часов в один конец, если бы из меня сделали «Шварца» пусть даже и за месяц. Но чудес не бывает в этом деле. Всему своё время. Шутки — шутками. Перешли к делу. Выяснилось, что он вообще никогда не занимался спортом, даже физкультурой в институте, да и в армии не был. Целью его визита явилось желание достичь общефизического развития и в первую очередь укрепить верх тела: грудь, руки, плечи, «крылья». Что ж, цель ясна, осталось только выбрать средства тренировок. Не смотря на все его споры и протесты, я всё же навязал ему следующие упражнения:

- жим лёжа широким хватом
- поднятие штанги на грудь и жим стоя
- брусья
- тяга в наклоне
- приседания

В противном случае я ему сказал, что или пусть строго следует этому плану, либо тренируется полностью сам. А я только буду осуществлять страховку. А в дополнение разрешил качать чуть-чуть бицепс и трицепс. Турник я исключил, так как клиент вообще не мог подтягиваться. Это и

есть пример выбора средств тренировок в зависимости от поставленной цели.

Невооружённым глазом видно, что акцент сделан на базовые упражнения (жим, присед, тяга). Остальные как бы в дополнение. А все споры и протесты его заключались в том, что он как и большинство начинающих, упорно отказывался делать присед и почему-то жим стоя. И мне долго пришлось его убеждать, что для того, чтобы достичь общефизического развития — необходимо выполнять упражнения которые воздействуют на весь организм, а не на отдельные группы мышц. А присед и жим стоя, если его выполнять с предварительным подъёмом штанги на грудь, таковыми и являются. И что без этих упражнений невозможно достичь ни впечатляющего торса, ни вообще чего-то. А лучше тогда купить себе гантель и качать бицепс дома у телевизора.

Данный клиент оказался по профессии фотограф, личность творческая, интеллектуальная. По всякому поводу имеет своё мнение, даже если чего и не понимает. В конце концов он смирился с тем, что «Арнольдом» не станет и за год, а так же и с предложенной программой тренировок. Ниже я привожу этот план но уже с учётом того, что в данной статье нас интересует только жим лёжа, то приседания, тяги мною указаны чисто символически. Их надо делать обязательно, но самостоятельно подберите себе план аналогично жиму лёжа. Только делайте всего по 3-5 подходов с основным весом (не считая разминочного).

Дни Недели	Понедельник	Среда	Пятница
1	Ж.л.ш. ¹ 5*5 Ж.ст. ² 3*5 Присед, турник	Ж.л.ср. ³ 5*6 Бр. ⁴ 5*8-10	Ж.л.ш. 5*8 Ж.ст. 3*8 Тяга, турник
2	Ж.л.ш. 5*5 Ж.ст. 3*5 Присед, турник	Ж.л.ср. 5*6 Бр. 5*8-10	Ж.л.ш. 5*8 Ж.ст. 3*8 Тяга, турник
3	Ж.л.ш. ПРОХОДКА Ж.ст. 5*3 Присед, турник	Ж.л.ср. 5*5 Бр. 5*6-8	Ж.л.ш. 5*5 Ж.ст. 3*5 Тяга, турник
4	Ж.л.ш. 5*3 Ж.ст. 3*3 Присед, турник	Ж.л.ср. 5*5 Бр. 5*6-8	Ж.л.ш. 5*5 Ж.ст. 3*5 Тяга, турник
5	Ж.л.ш. 5*3 Ж.ст. 3*3 Присед, турник	Ж.л.ср. 5*6 лег- ко Бр. 5*6	Ж.л.ш. ПРОХОДКА Ж.ст. 1*5;1*3;1*2;1*1 Тяга, турник
6	Ж.л.ш. 5*5 Ж.ст. 3*5 Присед, турник	Ж.л.ср. 5*6 Бр. 5*6	Ж.л.ш. 5*8 Ж.ст. 3*8 Тяга, турник
7	Ж.л.ш. 5*5 Ж.ст. 3*5 Присед, турник	Ж.л.ср. 5*8 Бр. 5*8	Ж.л.ш. 5*8 Ж.ст. 3*8 Тяга, турник
8	Ж.л.ш. ПРОХОДКА Ж.ст. 3*5 Присед, турник	Ж.л.ср. 5*8 Бр. 5*8	Ж.л.ш. 5*8-10 Ж.ст. 3*8-10 Тяга, турник

Если брусья даются легко, более 10-12 раз, то отжиматься следует с утяжелением на поясе. Жим стоя и брусья — отличные дополнительные упражнения, так как помимо

¹ Ж.л.ш. — жим лёжа широким хватом.

² Ж.ст. — жим стоя.

³ Ж.л.ср. — жим лёжа средним хватом.

⁴ Бр. — брусья.

прочего они активно задействуют и широчайшие мышцы спины, «крылья». А подтягивания на турнике или просто висы на нём с лямками позволяют снять нагрузку с позвоночника. Делать «турник» надо в конце тренировки. Делая регулярно это упражнение вы можете избежать такое неприятное явление, свойственное всем тяжелоатлетам — «травматический радикулит», который наступает практически неизбежно после 5-6 лет тренировок.

Для начала я предложил сделать ему жим лёжа до предела и судя по его комплекции установил ему вес в 50 кг. И что же вы думаете? Этот вес его задавил. Затем и 40 кг его давят. И только 35 кг покоряются еле-еле, коряво. Такого поворота событий я не предвидел даже в кошмарном сне. Ведь у меня подростки 15-16 лет и 60 кг весом меньше 50 кг не жмут, а тут «дядя» с собственным весом, как выяснилось на весах, 77,5 кг! Ну что же, так даже интереснее работать.

Худо-бедно прошло два месяца с регулярными пропусками занятий. Бывают такие необязательные люди, тут уж ничего не поделаешь. Во время выполнения базовых упражнений я не на секунду не отходил от него, чтобы полностью «выжать» его соки. А после базовых он долго и упорно, хотя и неумело, качал бицепс, что в принципе я не рекомендовал ему делать. Но я уже на это закрывал глаза. Так вот, результат его за два месяца в жиме лёжа (а другое нас в данной статье и не интересует) достиг 80-ти кг. То есть прирост за два месяца (8 недель) составил более 100%. Это как раз и подтверждает тезис о том, что в первые 4-6 недель происходит «нейрологическое освоение», иначе говоря мышцы за это время выходят на свои 100% возможности на данном этапе. Этот период очень труден для планирования, так как прирост наблюдается букваль-

но на каждом занятии. А ведь планирование принято осуществлять от своего лучшего результата принимаемого за 100% или же от планируемого результата, который ожидается по окончании цикла и принимается за 100%.

А как быть в этом случае? Ведь на одной тренировке начинающий выжимает 35 кг, через две недели 50 кг, ещё через две уже 65 кг и т.д.. долгосрочное планирование не для начинающих. Поэтому-то все прекрасные планы из «МИРА СИЛЫ» не для начинающих.

Только надо было пройти этот этап в 4-6 недель освоения. Вот поэтому-то начинающим с «нуля» и не стоит ждать прироста мышц в это время, ведь организм не работает на свои 100%. Основная тренировка начинается лишь тогда, когда пройдёт это «нейрологическое освоение». Начинающим важно это понять и не включать в свой тренировочный план по 10-12 упражнений в день. Лишь 2-3 базовых и 2-3 дополнительных. Этого вполне достаточно. И в принципе в эти 1-1,5 месяца можно обойтись исключительно базовыми упражнениями. К примеру: жим лёжа, присед и турник. А бицепс так, для души. Но по истечении этого «нейрологического освоения» необходимо сделать «проходку» в базовых упражнениях и начать уже планировать строго по плану и на более долгий срок.

К сожалению, наши пути с этим клиентом разошлись. Ввиду достигнутого успеха (появился пресс, проявились мышцы, да и 80 кг не кот начхал) и вечной занятости он исчез из поля зрения. Иногда лишь попадаясь по пути на работу, всегда благодарил за науку. И теперь, нахватавшись основ он дома занимается с гантелью, отжимается и висит на турнике. А впрочем, зачем ему больше? Для хорошего самочувствия и здоровья этого вполне достаточно.

Но нас интересуют чисто спортивные цели. Поэтому идём дальше.

Тем, кто собирается посвятить себя соревновательному жиму лёжа, да и начинающим с «нуля» я хотел бы рекомендовать поставить цель: жать лёжа минимум свой вес на раз, но лучше всё же 80 кг (для тех, кто весит меньше). Цель вполне реальная. Затем необходимы средства тренировок. После 2-3 недель освоения упражнения жима лёжа сделайте проходку. И приступайте к выполнению плана. Выше приведена примерная схема по которой занимался мой клиент. Как видите, ничего необычного, ничего лишнего. И если всё будет нормально, то через 8 недель пожмите 80 кг. Таким образом за 10-11 недель вполне по силам каждому этого достичь. А затем переходить на новый этап тренировок, новую ступень. Для тех, кто не сумеет достичь 80-ти кг за 10-11 недель надо ещё повторить 6-ю, 7-ю, 8-ю недели из плана и после проходки переходить на новую ступень.

А теперь коротко резюмируя уже сказанное:

- * первая проходка через 2-3 недели после начала тренировок;

- * в дальнейшем проходки примерно раз в две недели;

- * жимовикам минимум дополнительных упражнений: только жим стоя и брусья;

- * обязательно приседать минимум раз в неделю;

- * ни на один подход не отступать от плана;

- * постоянно отрабатывать технику грудного моста.

КАК ПОЖАТЬ 100 КГ

Вот вы и перешли на новый этап тренировок. Теперь вашей целью должны стать 100 кг, а не результаты своих

товарищей. Ведь кто-то из них может вероятно жать и 120 кг и даже больше. Но для вас это пока далёкие перспективы. А центнер — заветная мечта каждого начинающего, эдакая круглая цифра. На неё и равняемся.

По этому поводу у меня так же есть одна небольшая байка. Занимались у меня два друга. Уже довольно взрослые ребята, лет по 22-23. Да и до меня у них стаж тренировок был солидный, порядка 2.5-3 лет. Правда самостоятельно, без тренера. За это время тренировок в их весовой категории (а вес их был порядка 65 кг при росте 175 см) можно выполнить норматив мастера спорта. Конечно, при грамотном, регулярном тренинге. Что же имели они. А они жали по 80-85 кг. Согласитесь, при таком стаже это низкий результат. Его ведь в принципе за 3 месяца можно достичь. Внешним видом атлетов они вообще не напоминали, а более были похожи на игроков в настольный теннис. Так вот, занимались они как водится со всякими «приколами», шутками-прибаутками. Да вот беда — результат не рос, мышцы не росли.

И вот как-то один из них обратился ко мне с вопросом, реально ли ему увеличить и силу и массу мышц. Он так же уже сказал, что уже давно смирился с тем, что ни сила, ни мышцы абсолютно не росли, и занимается он уже просто так, по инерции, для удовольствия. Хороша же инерция! Поднимать три года 80 кг! Я уже давно к ним присматривался, хотел поправить их тренировки. В них отсутствовал всякий смысл. Так, какой-то непонятный набор всевозможных упражнений. Но никакого понятия о грудном мосте в жиме лёжа, а приседания и тяги вообще игнорировались. Поэтому я предложил ему сесть и внимательно выслушать и записать всё то, что я ему скажу. Но конеч-

но всё это происходило под шутки-прибаутки его товарища.

Уединившись, я первым делом спросил, чем он занимается по жизни. Конечно же не из праздного интереса, а дела ради. И выяснилось, что он водитель новой «Волги», а так же студент-заочник. На работе весь день в машине. Об нормальном обеде и понятия не имеет, так, гамбургеры-беляши. Утро — чай-булка. Основное на ужин. Так как при таком питании, да при неудачной генетике (для силовых видов спорта) строить мышцы и силу? Поэтому я ему сказал (а вы так же это запоминайте), что на завтрак обязательно надо потреблять примерно 30% дневного рациона, на обед около 50%, остальное на ужин. Таким образом до полудня — 80% всего дневного рациона.

Помимо этого я порекомендовал ему употреблять дополнительно к нормальному рациону питания вполне разрешённые и рекомендованные спортивной наукой средства фармакологии: калий оротат по 2-3 таблетки в день в течение 30 дней, элеутерокок по крышечке перед тренировкой, а так же Лив 52, который способствует и набору массы и силы, таблеток по 6 в день. На первом этапе этого достаточно.

После этого я поставил ему цель 100 кг и выбрал средства тренировок. Все лишние упражнения я порекомендовал не делать хотя бы на время выполнения моего плана. А дальше — хозяин-барин. Парень оказался с понятиями, всё выслушал внимательно, со всем согласился, сразу же сгонял в аптеку и всё купил. Согласился он делать и присед. А я в свою очередь пообещал, что силу он гарантированно увеличит, если конечно не будет пропускать тренировки. А вот масса — на его совести, ведь проконтролировать, как он питается и принимает препараты я не

в состоянии. Составленный мною план тренировок выглядел следующим образом:

План, как видите в %. На первые три недели я ему запланировал 90 кг как 100% в жиме лёжа. От него всё и считаем, то есть $72\%/5 \cdot 10$ означает, что 65 кг (а это и есть 72% от 90 кг) поднимаем в 5 подходах по 10 раз. Соответственно $77\%/5 \cdot 8$ означает, что 70 кг выполняется в 5 подходах по 8 раз. Затем следующие две недели за 100% принимаем уже 92,5 кг и соответственно от этого веса отсчитываем 79%. На 6-ю и 7-ю неделю за 100% принимаем 95 кг. В 8-ю — 97,5 кг. И 9-ю — 100 кг. Для чего делается плавное поднятие 100 процентов? Очевидно, что если сразу за 100% принять 100 кг, то уже на второй неделе надо поднимать 77,5 кг на 8 раз, а это заведомо невыполнимо. А так, с учётом того, что занимаясь по плану, спортсмен постепенно добавляет в силе, то соответственно поднимается и планка ста процентов. И выполняя проходку на 10-й неделе, вполне уже возможно поднять 100 кг при исходном результате в 80 кг на 2-3 раза. Хотя и здесь очевидно, что при одинаковом исходном результате 80 кг на 2-3 раза не все спортсмены смогут поднять на 10-й неделе 100 кг ввиду различного собственного веса, опыта, строения. В этом случае ни в коем разе не предпринимать повторных проходов на следующей тренировке, а вернуться снова к первой неделе и с учётом достигнутого результата (к примеру 92,5 кг) начать новый цикл и планировать 1-3 недели от 95 кг, 4-5 — от 97,5 кг, 6-7 — от 100 кг, 8-ю от 102,5 кг и 9-ю от 105 кг. Тогда вы уже точно пожмёте 100 кг. По крайней мере пожать 100 кг за два цикла лучше, нежели три года поднимать один и тот же вес. А так будет прибавка 15-20 кг за 20 недель. Это, поверьте, очень неплохо.

Этот метод плавного планирования можно применять и тем, кто в силу каких-то причин длительное время не занимался. Покажу на своём примере. При лучшем результате в 185 кг после полугодового перерыва еле выжижаю 150 кг. Но мне необходимо сразу начать заниматься по плану. И я уже из опыта знаю, что через 6 недель я примерно выйду на свой лучший результат. Поэтому я и планирую первые недели от 165 кг, затем 167,5 кг и т.д. пока недель через шесть не стану планировать уже от 180 кг, продолжая увеличивать 100%-й результат. И к 16-ой недели я уже планирую примерно от 190-192,5 кг.

После этого разговора начались тренировки по плану. Намучился я конечно с его грудным мостом. Нет гибкости и всё тут. Но терпение и труд — всё перетрут. Даже вода камень точит. Так и здесь, пришла десятая неделя. Наконец-то проходка в жиме лёжа. Я запланировал ему помимо разминки 90 кг, 95 кг, 97,5 кг. Он выжал 90 кг и 95 кг, и решил минуя 97,5 кг попробовать силы на 100 кг. Я не стал ему мешать. Это уже психология начинающего. Цифра 100 так и манит. Но как я и ожидал «стольник» его давит. Он ещё раз пытается — опять фиаско. Его «дружбан» посмеивается, но уже без прежней уверенности, ведь 95 кг всё же покорились. А водитель «Волги» и на следующей тренировке пытается продолжить штурм 100 кг, оправдываясь тем, что он в прошлый раз мало поспал перед тренировкой, много ездил и т.п.. я его успокаиваю и уговариваю начать тренировочный план не с первой недели, а с пятой. Но запланировать при этом уже 105 кг. Помимо этого добавить к фармакологическим препаратам хорошие «русские» витамины: «Ундевит», «Компливит», «Декамевит» и дополнительно витамин С. Помимо этого дополни-

тельно между приёмами пищи выпивать ряженку или кефир с булкой, тем более, что ожирение ему не грозит.

Прошёл ещё месяц. Снова проходка. Вес в 105 кг покоряется. Друг его помалкивает. А сам герой грозит выжать на следующей тренировке 107,5 кг. Всё же сильна психология начинающего! Ведь сказано, нельзя делать проходку на каждой тренировке, необходимо вначале провести подготовительную работу, заложить какую-то базу. Надеюсь, вы, читатели, учтёте чужие ошибки.

А теперь подведём итоги:

- * достигнут результат 105 кг вместо 85 кг;

- * собственный вес вырос до 73 кг вместо 65 кг первоначальных.

И всё это за 3,5 месяца. Значит цель достигнута. Тем более клиент попутно научился выполнять присед со штангой на плечах и на груди, делать тяги, а так же сносить жать. Техника появилась. И если он усвоил основные понятия, то прогресс продолжится и дальше.

Согласитесь, вся вышеописанная программа тренировок доступна, не требует сложного инвентаря. А все перечисленные средства фармакологии абсолютно безвредны и без рецепта продаются в любой аптеке. И цены не кусаются. При минимуме затрат прирост результата за 3,5 месяца составил почти 25%.

И ещё раз заметьте, что если план в силу каких либо причин не выполнен, то не следует на следующей тренировке пытаться жать до предела. Необходимо вернуться назад, хотя бы недели на четыре и начать всё с начала. Правда планировать уже необходимо исходя из достигнутого результата.

Ну а теперь план. Относительно сокращений — они понятны. Но всё же объясню во избежание произвольного

толкования. «Биц. «молоток»» — это упражнение на бицепс с гантелями. Руки попеременно сгибаются. «Ж. л уз. хв.» — жим лёжа узким хватом, о нём мы говорили. «Разв. л.» — это разводка лёжа с гантелями или дисками примерно 10 кг. «Ст. тяга» — становая тяга. Всё!

Дни	Упражнения	Недели									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Пон	Жим лёжа	72*10/5	77*8/5	77*8/5	79*7/4	79*7/4	79*7/4	79*7/4	81*5; 86*3;	81*5; 86*3; 90*2;	92; 59; 51; 00
	Разводка лёжа	3*10-12	3*10-12	3*10-12	3*10	3*10	3*8	3*8	90*2; 95*1	95*1	3*2
	Жим стоя	3*6	3*6	3*6	3*5	3*5	3*4	1*5; 4; 3	3*6	3*6	3*6
	Брусья	3*10-12	3*10-12	3*10	3*10	3*8-10	3*8-10	3*8	1*5; 4; 3	1*5; 4; 3	3*6
	Бицепс	3*8	3*8	3*8	3*8	3*8	3*8	3*8	3*8	3*6	3*8
Ср.	Фр. жим лёжа	5*5	5*5	5*5	5*5	5*5	5*4	5*4	5*4	1*5 1*4 2*3	
	Под. на грудь	3*5	3*5	3*5	3*5	3*4	2*4; 1*3	2*4; 2*3	3*3	3*2	
	Присед	72*10/5	77*8/2;	77*8/2;	77*8/2;	77*8/2;	79*6;	79*6;	81*5/2;	81*5/2; 84*4;	
			79*6;	79*6;	79*6;	79*6;	81*5/2;	81*5/2;	84*4;	86*3/2	
	Станов. тяга	3*8	81*5/2	81*5/2	81*5/2	81*5/2	84*4/2	84*4/2	86*3/2		
	Тяга к поясу	3*8	3*8	3*8	3*6	3*6	3*5	3*5	3*3	3*3	
	Турник	3*8	3*8	3*8	3*6	3*6	3*5	3*5	3*3	3*3	
		2*max	2*max	2*max	2*max	2*max	3*max	3*max	3*max	3*max	
Пят	Жим лёжа 30°	72*10/5	77*8/5	77*8/5	79*7/4	79*7/4	79*7/4	79*7/4	81*5; 86*3;	81*5; 86*3;	
	Разв. лёжа 30°	3*10-12	3*10-12	3*10-12	3*10	3*10	3*8	3*8	90*2; 95*1	90*2; 95*1	
	Ж. ст. из-за гол.	3*8	3*8	3*6	3*6	3*5	3*5	3*5	3*6-8	3*6-8	
	Брусья	3*8	3*8	3*8	3*6	3*6	3*6	3*6	3*6	3*6	
	Биц. «молоток»	3*8	3*8	3*8	3*8	3*8	3*8	3*8	3*6	3*8	

* Жим лёжа, приседания и жим лёжа под углом в 30° показаны в процентах.

КАК ПОЖАТЬ 125 КГ

Продолжая уже выбранную линию, в дальнейшем я так же буду использовать конкретные примеры, взятые из жизни.

Пройдя рубеж в 100 кг вы, безусловно, не остановитесь на достигнутом и будете стараться и в дальнейшем увеличивать свой результат. Поэтому поставим себе промежуточный рубеж в 125 кг. Подобное встречается сплошь и рядом и все случаи описывать нет нужды. Да я и сам когда-то проходил этот рубеж и прекрасно помню как это происходило. Но остановимся на следующем случае.

Ко мне обратился за помощью мужчина лет 40, 175 см ростом и 90 кг весом. Стаж занятий у него был солидный — 10 лет. Правда, всё самостоятельно, без тренера. Занимался он в одном известном атлетическом зале, но работа требовала всё больше времени, и он пришёл к нам в клуб, что находился у него «под носом». Тем более зал я открывал в 6 утра, и к полвосьмого все уже разбегались на работу. Их устраивало, да и мне приработок. Так вот, цель своих занятий он сформулировал ясно:

- поднять результат в базовых упражнениях: жиме лёжа, приседе, тяге;
- выполнять минимум упражнений;
- сбросить вес до 80 кг.

Всё ясно, тем более мне самому это очень по душе: только базовые упражнения, снижение личного веса.

Результат его в жиме лёжа был 100 кг на 3 раза в лучшие времена. А больше он даже и не пробовал. В приседе — 120 кг, на большие веса и не ходил, так как при весе в 120 кг регулярно простреливало поясницу. Соответственно и тяга такая же. Согласитесь, для взрослого мужчины за 10 лет занятий это небольшой результат.

Прежде всего я ему объяснил технику жима лёжа и методику. Затем приступили к тренировкам. Поначалу я безо всякого плана писал ему каждую тренировку, следя лишь за тем, чтобы тренировочные веса не повторялись. Где-то через месяц, когда мы закрепили основные понятия жима и других упражнений, я написал ему план. За основу я взял план на 10 недель из раздела «Как пожать 100 кг». Ему самому я не объяснял, почему я запланировал такой, а не иной вес, а просто вешал листик на зеркало с тренировочными весами в жиме и других упражнениях. Ведь помимо него у меня занимались и другие. И все, кому было что-то неясно, либо необходимо было подстраховать кого-то, подходили и спрашивали.

Но из плана я только позаимствовал жим лёжа, приседания, жим стоя. Короче, набор упражнений был следующий:

в понедельник и пятницу — жим лёжа, жим лёжа узким хватом, брусья и на ноги присед и разгибания. И всё!

В среду — тяга становая, подъёмы на грудь, наклоны со штангой на плечах, тягу к поясу и турник.

В общем что тут говорить, клиент был понятливый, всё ловил на лету и через три месяца пожал 117,5 кг. За 100% я применял веса от 110 до 120 кг. Как это делать я показал в примерах ранее.

После этого я написал ему другой план, можно сказать более мощностной. Ведь внутри того, десятидневного, можно разглядеть и межсезонный и силовой и мощностной микроциклы. И всё же этот план больше подходит для начинающих. А 117,5 кг — это уже новая ступень. По этому плану в понедельник делались жимы лёжа обычным хватом, а в пятницу средним.

%	Подходы	Повторы	105 кг	110 кг	115 кг	120 кг
82,5	2	5	87,5	90	95	100
87,5	2	3	92,5	97,5	100	105
92,5	2	2	97,5	102,5	107,5	110
77,5	2	6	80	85	90	92,5

С этим планом он проработал 6 недель и сам запросил сделать «проходку». Я считал, что её ещё делать рано, но всё же разрешил. Результат в жиме составил 125 кг. Вот и прикиньте сами: человек, который регулярно до этого занимался 10 лет, жмёт в лучшие времена 100 кг на три раза, а большего веса даже в руках не держал, за 5 месяцев регулярных занятий по плану прибавил 25 кг, что составляет не менее 20% прироста и постоянно «рвётся» в бой. Помимо того он присел с весом 140 кг на 3 раза и тягу соответственно сделал 170 кг при собственном весе 85 кг. Конечно же, результаты в приседе и тягах для соревновательного тренинга малы, но во-первых был безболезненно пройден рубеж в приседе, за которым регулярно следовала травма спины, а во-вторых цели ставить рекорды и не было. Просто здесь наглядно показано, как у атлета давно не прогрессирующего за короткий срок прирос результат благодаря планированию тренировочного процесса.

Вес же атлета снизился как и планировалось. После этого мы решили, что на некоторое время надо зафиксировать результат и перешли на чисто межсезонный тренинг, тем более на дворе стоял май месяц. А как показывает практика, хотя и говорится, что циклы можно строить не зависимо от времени года, но всё же лучше всего летом делать межсезонный цикл, а с началом осени переходить к силовому и мощностному циклам. Это связано, вероятно, с тем, что в летнее время порой тяжело соблюдать питание на должном уровне, так как человек больше двигается, плавает, загорает. Меньше находится дома. С приходом холодов человек больше времени проводит дома,

меньше двигается. Да и соревнования в основном проходят в период с ноября по май. Я не имею в виду международный уровень.

Вернусь к нашему случаю. Количество повторений в жиме лёжа мы довели до 10-12, в приседе до 8-10, а порой и 20 раз. И пресс, пресс, пресс. В августе вес клиента составил уже 80 кг, при этом силовые показатели не изменились. А это можно так же считать приростом силы, хотя формально вес не увеличился.

Заключая этот раздел, я хотел бы отметить, что при результате в жиме лёжа от 100 до 110 кг вполне ещё можно заниматься по тренировочному плану из прошлого раздела. А на тезис о том, что тренировочный план необходимо регулярно менять, так как происходит адаптация замечу, что тяжелоатлеты из года в год регулярно выполняют толчок, рывок, тягу, приседания практически по одному и тому же плану. Но если поднимаемый вес растёт, то о какой адаптации может идти речь? Если ваш рекорд 100 кг и 75% для вас будет 75 кг, то при результате 110 кг это будет 82,5 кг и следовательно через 10 недель вы будете заниматься уже с новыми весами, хотя и с теми же процентами.

КАК ПОЖАТЬ 150 КГ

На заключительном этапе, когда ваш результат уже порядка 120-125 кг на раз, необходимо уже полностью перейти на процентные схемы. Ниже предложенный план будет содержать 12 недель мощностного цикла, а межсезонный и силовой вы по аналогии сможете составить сами. В принципе они повторяют мощностной в целом, но в частностях немного, но существенно отличаются. В них можно использовать тот же набор средств тренировок, но несколько иначе распределить количество повторений в подходах. А длительность их будет

зависеть от того, на какой срок у вас запланированы соревнования или проходка.

Так вот, занимаясь у меня в клубе, один молодой человек 22 лет, довольно таки высокого роста (180 см) и хорошего телосложения (90 кг) имел лучший результат в жиме лёжа 125 кг. И как это уже водится занимался он не один, а с другом. Правда, цели они преследовали разные. Первый хотел иметь силу, второй — массу.

Ко мне за помощью они обратились сразу после того, как я начал работать в этом клубе. Но в данной статье речь пойдёт только о первом, поскольку нас интересует прирост силы. До этого занимался он самостоятельно, черпая информацию от более опытных товарищей и из журналов. Но что журналы прежних лет нам преподносили? Делай жим 5*8. А с каким весом? Он мог одинаково и 100*8 сделать, а мог и 90*8. Когда какое настроение. Техники силового жима совершенно никакой: ни грудного моста, ни трицепсового жима. Да ещё он с другом был большой любитель сильно «оттянуться» в свободное время. Помимо этого вместо приседаний делались исключительно разгибания ног на тренажёре, да подъёмы на носки. Но ведь этого недостаточно для силового тренинга жима лёжа. Лучше один раз в неделю конкретно поприседать в 5 подходах, чем 3 раза в неделю делать разгибания ног, какими бы они мощными вам бы не казались.

Как уже водится в подобной ситуации, я ему подробно объяснил, что я от него хочу, а именно:

- обязательно грудной мост;
- обязательно трицепсовый жим;
- обязательно локти должны быть прижаты во время жима;
- обязательно приседать;
- никакой «разгульной жизни» накануне тренировок;

- заниматься регулярно, два раза в неделю;
- все мелкие и дополнительные упражнения удалить из плана;
- время тренировок снизить до 45-60 минут;
- жать **СТРОГО** по плану.

Всё это вам уже знакомо. Он, кстати, без лишних пререканий со всем согласился. Тем более у него появлялось гораздо больше свободного времени — надо делать всего две тренировки по часу в неделю. С учётом его лучшего результата в 125 кг, мною ему был предложен стандартный план по жиму лёжа на 12 недель. Некоторым он уже знаком по брошюре «Пауэрлифтинг. Путь к силе.». План обычный, в традициях советских тренеров по тяжёлой атлетике. А его действенность я уже испытал и на себе лично, и на ряде других атлетов, среди которых есть и чемпион, и рекордсмен Москвы.

Помимо тренировочного плана я предложил ему принимать и поливитамины, причём именно российские: «Ундевит», «Декамевит», «Квадевит», «Компливит» и др.. Они не дороги, но эффективны. И конечно Лив 52 и элеутерокок. Как я уже указывал выше, Лив 52 от 6 таблеток в день, а элеутерокок по 1-2 крышечки перед тренировкой.

И началась работа. Труднее всего было добиться трицепсового жима. Локти так и разъезжались. Да и грудной жим оставлял желать лучшего. Но дело постепенно поправлялось, спортсмен старался следовать всем «заповедям».

Целью мы вначале избрали 135 кг. Как я уже выше показывал, 100%-я цифра — результат в большинстве случаев плавающий, требующий постоянной корректировки в ту или иную сторону. Но переход с хаотичных тренировок на целенаправленные благоприятно сказался на клиенте. И после четырёх недель за 100% взяли уже 137,5 кг, а позже и 140 кг.

Помимо этого началась работа и над ногами. Приседы делались регулярно, отработывалась техника. Каждая из двух тренировок в неделю включала в себя помимо жима лёжа — жим стоя, присед, брусья, турник, совсем немного бицепс.

Недели Трен-ки		Зоны интенсивности (в %)													
		62,5	65	67,5	70	72,5	75	77,5	80	82,5	85	87,5	90	92,5	95
1	1	8/3		1*											
	2	5			5(1*)		5/5								
2	1	5			5(1*)			5/3							
	2	5				3(1*)		3		3/4					
3	1	8		8/4		1*									
	2	5				5	1*	5/4							
4	1	5				5	1*		5/4						
	2	5				2	1*	2		2	2/3				
5	1	8/3			8/4			1*							
	2	5				5		1*	5/4						
6	1	5				5			5/4 (1*)						
	2	5				3			3(1*)		3/3				
7	1	8				8/4				1*					
	2	5				5			5/4	1*					
8	1	5				5				5/3	1*				
	2	5				5					1*	2/3			
9	1		8				8/4					1*			
	2	5				5				5/3		1*			
10	1	5				5					5/3		1*		
	2		5				3				3	3/2	1*		
11	1		5				5				5/3		1*		
	2		5				5				2		2/3	1*	
12	1		5				3				1	3*	1	1*	1

Но в плане я кроме жима ничего вам на указал, и вот почему. Во-первых, если вы дошли до этого раздела самостоятельно или с помощью предыдущих примеров, то вы и сами прекрасно разберётесь, сколько вам отжиматься на брусьях, сколько подтягиваться на турнике, сколько качать бицепс. А во-вторых, при жиме в 125 кг ясно, что атлет скорее всего занимается уже не один год. И у моих знакомых при таком результате в жиме лёжа результат в приседаниях составляет от

100 до 200 кг. А это ведь разные уровни подготовки, и соответственно дать им одинаковый план на «ноги» невозможно.

В итоге мой клиент на 12-ой недели вместо уже запланированных 147,5 кг пожал 142,5 кг. Да и присел 140 кг. Хотя не густо, зато заметный прогресс. Прирост в жиме лёжа за 12 недель составил почти 15%! И это при том, что уже несколько месяцев он совершенно не прогрессирует. Какой угодно специалист вам скажет, что это очень хороший прирост. Вы спросите, а почему прирост составил не 5-10% обещанных, а даже 15%? Всё просто. Этот прирост стал возможен благодаря исправлению техники. Ведь если бы он жал 125 кг технично изначально, то такого прироста конечно бы не было. А так только за счёт одной только правильной техники: грудной мост, помощь ног, спины, трицепсового жима — можно было бы добавить 5-7,5 кг.

А что же его друг? Он как жал 115 кг, так и жмёт их поныне. Силы он не хотел, а масса не шла. Почему? Огромную роль в тренинге на массу играет питание: и количество, и качество, и регулярность. А если он с утра ест только «бутер» с кофе, на обед булку с какао в институтском буфете яблоко, перенося основной приём пищи на вечер? Толку не будет. Поэтому и вы, кто ещё колеблется, что выбрать: силу или массу — подумайте, а сможете вы соответствовать требованиям тренинга на массу при наших условиях жизни? А вот прирост силы вам гарантирован будет всегда, даже если вы теряете свой вес. Да и мышцы сами постепенно нарастут от более тяжёлых для вас весов. И дешевле обойдётся — никаких дорогих «заморских» протеинов и добавок. Тем более не исключено, что с помощью этих добавок из заграничной сионизм и империализм пытается зомбировать россиян. Это мнение некоторых докторов наук и предмет отдельного исследования.

Так что питайтесь нормально и регулярно 3-4 раза в день, пейте витамины и всё!

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Жим лёжа — это просто! Теперь вы сами в этом можете убедиться. Автор этой книжки достаточно долго занимался жимом лёжа, используя всю доступную литературу, а как же иначе? Но книжки оказывались темноватыми, основной упор делался на самый могучий метод российского самообразования: метод «научного тыка». Автор выяснил, что если долго во всё тыкать, то или сам загнешься, либо всё же на худой конец достигнешь результата.

Автор во многом разобрался, а затем научил этому же некоторых своих более, а также менее понятливых знакомых. В результате родилась истина, которой и начинается этот раздел, которая и представляется бесспорной.

Конечно, со стороны читателя наивно было бы рассчитывать «засунуть всё пять пальцев в рот», ведь по каждой из тем, затронутой в этой книжке, можно было бы написать по отдельной толстенькой книжке, в коих было бы всё-всё-всё. Но, как выяснилось, всё-всё-всё мало кому нужно. Эта книжка не для профессионалов, а для начинающих.

И как видите из книжки, не стоит гнаться за новыми достижениями спортивного питания. Стоит ли тратить бешеные деньги на покупку дорогостоящих препаратов, если знать простую истину, что за три часа усваивается 30-50 грамм белка. И если взять по минимуму 30 грамм при четырёхразовом питании, то за сутки получится 120 грамм белка. А ведь при весе 80 кг достаточно 120 грамм, что составит 1,5 грамма на килограмм веса.

Конечно же, никто не призывает вас отказаться полностью от достижений спортивной медицины. Но поддаваться на

призывы типа «Лучше, потому что новее», ей-богу не стоит. Я писал только о том, что известно мне. Но, видимо существует множество других программ, менее амбициозных и не так сильно разрекламированных, но, может быть более продуманных и оптимизированных. Поэтому не замыкайтесь на достигнутом, а читайте всю доступную литературу по проблеме. Возможно в ней вы сможете найти более подробные ответы на ваши вопросы.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

Чернышёв П. Жим. Ничего кроме жима! // Мир силы, №3/1999. — С.24.

Завьялов И. Жим лёжа. // Мир силы, №1(5)/2000. — С.22.

Шейко Б. Жим лёжа Ирины Луговой. // Мир силы, №2(6)/2000. — С.22.

Планирование нагрузки в жиме лёжа. // Мир силы, №2/2001. — С.17.

Уэйл Р. Жми больше! // Мир силы, №2/2001. — С.38.

Слоан С. Жим лёжа. // IRONMAN, №10/2000. — С.32.

Старр Б. Жим с груди и его вариации. // IRONMAN Приложение №5 2000. — С.18.

Сухоцкий И. Пауэрлифтинг. М., 2000. — С.20.

% кг	60	65	70	75	80	85	90	95	97.5
90	55	57,5	62,5	67,5	72,5	77,5	80	85	87,5
95	57,5	62,5	67,5	70	75	80	85	90	92,5
100	60	65	70	75	80	85	90	95	97,5
105	62,5	67,5	72,5	77,5	85	90	95	100	102,5
110	65	72,5	77,5	82,5	87,5	92,5	100	105	107,5
115	70	75	80	85	92,5	97,5	102,5	110	112,5
120	72,5	77,5	85	90	95	102,5	107,5	115	117,5
125	75	80	87,5	95	100	105	112,5	120	122,5
130	77,5	85	90	97,5	105	110	117,5	125	127,5
135	80	87,5	95	100	107,5	115	122,5	127,5	132,5
140	85	90	97,5	105	112,5	120	125	132,5	137,5
145	87,5	95	102,5	110	115	122,5	130	137,5	142,5
150	90	97,5	105	112,5	120	127,5	135	142,5	145