

Стюарт МакРоберт. Жим лежа 180 кг buckshee.petimer.ru
Спасибо, что выбрали форум Бакши buckshee-Спорт, авто, финансы, недвижимость.
Здоровый образ жизни. Приятного чтения! <http://buckshee.petimer.ru/>

Автор: Стюарт МакРоберт. Жим лежа 180 кг

Привет, фанат! Перед тобой силовой тренировочный курс жима лежа, принадлежащий перу того самого знаменитого Стюарта МакРоберта, который хорошо тебе известен по книге "Думай!". Стоит напомнить, что Тренер.

Чемпионов Джо Уайдер назвал ее "лучшей книгой по бодибилдингу XX столетия". Благодаря изложенным в ней принципиально новым, революционным принципам тренинга тысячи отчаявшихся качков реально прибавили в силе и массе. Тот, кто испробовал систему Стюарта МакРоберта на себе, твердо знает: она работает! А это гарантия того, что сработает и тот курс, который вы держите в руках. Автор гарантирует вам, что, следуя его методическим рекомендациям, вы уверенно придете к жиму в 130-140 кг! Но это при условии, что вы - начинающий культурист. А если за вашими плечами долгие годы тренировочного стажа, вы сможете осилить жим в 180 кг!

В данном пособии нет места теоретическим рассуждениям - только практика!

Надо уточнить, голая практика! Конкретные комплексы/ конкретные нагрузки и/ как следствие/ конкретный результат!

ТОЛЬКО ВПЕРЕД !

С 18 лет мой близкий друг Чат (по виду сущий узник лагеря смерти) потел в одной из многочисленных городских качалок. Впрочем, в те дни я его еще и знать не знал, как ничего не знал о его главной мечте жизни - стать рекордсменом жима лежа. Бывает, знаете, заест человека на чем-то, да так, что он ни спать, ни есть спокойно не может. Так вот, это как раз был случай с.

Чатом. Увидел он однажды, как жмут с груди ребята со стажем - вокруг ахи да охи остальной хилой публики! -ну и запал на это дело. Короче, к началу четвертого года в этом упражнении он наконец-то добрался до 80 кг. По мнению местных качков, при его комплекции это уже было чем-то вроде чуда - к примеру, хождения по потолку. Дальше Чат прочно "замерз" на этой точке, и не знаю, чем бы закончилась его история, если бы счастливый случай не привел его в зал к моему коллеге -тренеру Флинну.

- Видел бы ты его, когда он пришел ко мне записываться, - ухмыляясь, рассказывал Флинн. - Представь: рост 180, а вес - 72 килограмма! И, что называется с порога, вывалил мне свою проблему - мол, хочу выжать 135 кг, умереть за это готов! Детально расписал свою программу. У меня прямо глаза от удивления повылазили! Никогда ни о чем подобном не слыхивал! Прикинь, "грудной" тренинг - пять дней в неделю! Вес почти всегда предельный. Сначала 20 или 25 сетов обычного жима лежа, потом 10 - с наклоном вверх, и еще 5 - с наклоном вниз. Плюс 10 сетов кроссоверов, затем 10 -сведений в тренажере (последние 3 сета с негативными повторениями). Горизонтальные и наклонные разведения лежа -по 5 сетов, и под завязку 10 или 15 сетов жима в "Хаммере".

Широчайшие он тренировал, может быть, раз в неделю, да и то кое-как, бицепсы - от случая к случаю. И все! О приседаниях и становой тяге последние два года вообще не вспоминал. Ел, как после операции на желудке, и всю наличность тратил на какие-то там аминокислоты с разветвленными цепями, которые ушлый тренер из его зала толкал ему по 40 баксов за банку...

- Он, наверное, сразу же поинтересовался твоим мнением насчет его программы? Флинн рассмеялся:

- Конечно, но я ему сказал, что сегодня воскресенье, а у меня зарок - не материться по выходным дням. Сегодня могу признаться тебе честно, я тогда даже помыслить не мог, что из этого чокнутого ханурика мне удастся отковать чемпиона по жиму лежа!

ПЕРВАЯ ПРОГРАММА ЧАРЛИ В ЗАЛЕ ФЛИННА

Флинн пошел в свой тренерский кабинет, достал с полки папку с именем Чарли (а такая папка у него заведена на каждого из его учеников), и вытянул из нее листок с начальной программой, рассчитанной на 12 недель.

Понедельник 1. Приседания: 5x5

2. Жим лежа: 5x5

3. Тяга верхнего блока за голову: 5x5

4. Скручивания: 1x30

Среда

1. Жим из-за головы (сидя): 5x5

2. Подъем штанги на бицепс: 5x5

3. Подъем на носки стоя: 5x5

4. Скручивания: 5x5

Пятница

1. Приседания: 5x5 (вес - 80 процентов от того, с которым Чат приседал в

понедельник)

2. Жим лежа узким (40 см) хватом: 5x5

3. Становая тяга: 5x5 – Понимаю, чего ты добивался, – сказал я Флинну. – Ты хотел "расшевелить" всю мускулатуру Чата, так сказать, целиком, и прежде всего крупные мышечные группы. А пять сетов по пять повторений ты "прописал" потому, что раньше он изнурял себя длительными "марафонскими" тренировками, – интенсивными в плане общего объема нагрузок, но никак не весов. А потому был попросту не готов к тяжелому силовому тренингу с низким числом повторений. Ну а система "5x5" идеально подходит для плавного перехода к настоящей силовой работе!

Флинн удовлетворенно хмыкнул в знак согласия с моими рассуждениями.

– Этой схемой я уже "вытянул" не одного парня, – пустился он в пояснения.

– Сегодня очень многие любители загоняют себя в угол, практикуя "стероидные" методики чемпионов из большого количества сетов. Сначала вроде бы растут и сила и объемы, но потом неизбежно наступает полный застой результатов. Что тут делать? Грамотный выход такой: резко сбросить число сетов и за счет этого поднять тренировочные веса. Ведь рост мышц напрямую зависит от веса, с каким качаешься. Подумай сам: чем больше вес, тем больше мышечных волокон "включаются" в работу! Ну а большинство ребят полагает, что главное – это число сетов, а не вес. Отсюда вроде бы логичный вывод: если мышца перестала расти, то ей, выходит, попросту маловато нагрузки. Так что надо "бомбить" ее сильнее – добавить еще пятерку-десятку новых сетов. На самом-то деле причиной застоя стало истощение всех ресурсов мышечного роста от чрезмерного количества упражнений и сетов. Не нужно много фантазии, чтобы представить, что получится, если делать еще больше сетов. Точно! Тогда уж мускулатуре приходит полный п...!

Если подробно, то по переходной системе "5x5" сначала надо делать 2 "разных" сета с нарастающей нагрузкой, затем 3 "рабочих" по пять повторений. Можно подумать, что по мере прогресса число "рабочих" сетов будет увеличиваться. Но нет, количество таких сетов остается прежним. Нужно только, чтобы они со временем неуклонно "тяжелели", и в конце концов ученик добирается до своего максимального веса. (Я имею в виду тот предельный результат в жиме, который он может показать к финалу начального периода тренинга.) Кстати, если поначалу не удастся осилить схему 5x5, можно попробовать 4x5, тогда только 2 сета будут "рабочими".

Конечно, с Чатом не обошлось без трудностей. Парень никак не мог уразуметь, что в зал надо ходить всего три раза в неделю, а делать жим лежа – всего два раза. Но потом по привычке, и процесс пошел.

ВТОРАЯ ПРОГРАММА ЧАТА

Флинн покопался в папке, отыскивая вторую программу Чата. "Ага, вот она!" – он протянул мне листок. Вторая программа, как и первая, была рассчитана на 12 недель.

Понедельник

1. Приседания: 5x5

2. Жим лежа: 2x5 ("разогревочные" с нарастающим весом), затем 5/4/3/2/1

3. Тяга в наклоне: 5x5

4. Скручивания: 1x40

Среда

1. Жим гантелей сидя: 4x6

2. Подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье: 4x6

3. Подъем на носки сидя: 2x10

4. Наклоны в стороны: 1x15 (в каждую сторону) Пятница

1. Становая тяга: 5x5

2. Жим лежа: 4x5

3. Тяга книзу: 4x5

4. Наклонный (30 градусов) жим гантелей: 4x5

5. Скручивания: 1x40

– Схема "5/4/3/2/1", – сказал Флинн, – это еще один шаг в переходе к настоящему тяжелому тренингу с низким числом повторений.

Я кивнул. Мне знакома эта система. В свое время я испытал ее на себе.

Так что, Чат – не единственный ученик Флинна, кто извлек из нее пользу. – Сначала, – продолжал Флинн, – ты делаешь пару "разогревочных" сетов. Потом переходишь к "рабочим". Для первого берешь такой вес, чтобы сделать пять хороших повторений. Но не твой максимальный для пяти – иначе сразу выдохнешься. Дальше чуть увеличиваешь вес и делаешь второй сет: четыре повторения. Точно так же – тяжело, но не до отключки. Еще раз добавляешь вес – и делаешь сет из трех повторений. Потом опять добавляешь – и жмешь сет из двух. Добавляешь еще – и делаешь один последний жим. Кстати, такое ступенчатое повышение нагрузки – очень полезная штука не только в смысле массы и силы! Гарантия того, что ты не

Стюарт МакРоберт. Жим лежа 180 кг buckshee.petimer.ru закончишь свой век в инвалидной коляске.

- Ты не разрешил ему сразу же попробовать тренинг с его максимальным весом?
- Конечно, нет. Тут вся штука в том, чтобы на первые 6 недель вообще забыть про свои лучшие рекорды. Нет, ты начинаешь "грудной" тренинг как бы с нуля - с малых, практически разминочных весов. Даже в последнем единичном сете ты жмешь явно несерьезный вес. Но потом ты от тренировки к тренировке наращиваешь нагрузку и к исходу шестой недели подходишь к своему прежнему максимуму. А вот отсюда уже начинается настоящая работа на износ.

Вспомни: чтобы высоко подпрыгнуть, надо сначала немного присесть. Так и с тренингом - сила не растет прямолинейно. Чтобы подготовить скачок силы, надо сначала отступить назад. Это главный закон любого тренировочного цикла. Нельзя брать старт со своего прежнего максимума! Сначала "присядь" в смысле весов, а дальше начинай набирать инерцию движения вперед, прибавляя нагрузку на каждой тренировке. Прикинь, к своему прежнему максимуму ты уже не смог бы ничего прибавить - на то он и максимум. А вот если в начале цикла ты снизил тренировочные веса на 30-40 процентов, тогда совсем другое дело. Так и прешь помалу вперед и вперед, пока на этой самой инерции не проскочишь свою прошлую максимальную точку. И опять же, добился рекорда - остановись. Даже не пытайся выжать из себя еще больше - ты и так на пределе. Наоборот, сбрось веса до минимума, дай телу на этих весах отдохнуть и снова помалу вперед - к новому рекорду. - Ну и чего Чат добился на втором этапе?

- Он меня удивил, - сказал Флинн. - Я знал, раз парень "слез" с ежедневной жимовой программы, он должен прибавить в жиме минимум 4.5 кг. А переход к системе 5x5 гарантирует прибавку еще на 4.5 кг. Но Чарли превзошел все мои ожидания. К концу первой 12-недельной программы, когда я разрешил ему идти на личный рекорд, он выжал по максимуму 95 кг! И это парень, который год "висел" на 80 килограммах! Потом он взял недельный "тайм-аут", еще раз прошел самую первую программу, и к ее концу довел свой максимум до 101 кг!

Да, и к тому же за первый цикл он набрал 3 кг мышц, а за второй - еще 3. Что, впрочем, закономерно. Невозможно нарастить силу в жиме лежа, не прибавив в массе.

- А что было после программы номер два?

- За 12 недель второй программы он набрал еще 2 кило мышц и добрался до 108-килограммового жима. Потом опять недельная передышка, и тот же цикл по новой. На этот раз его жим "вырос" до 113 кг. Короче, за первый год тренинга под моим руководством Чат нарастил 8 кг "массы" и "утяжелил" свой максимум в жиме на 33 килограмма. Это большой прогресс! Большинство качков любителей были бы счастливы и половине такого результата! Но Чат так долго сидел на своей идиотской программе, что его тело прямо-таки жаждало перехода к осмысленному тренингу. Оно просто не могло не ответить на разумно спланированную методику! Вдобавок, Чат очень серьезно работал над техникой. Тяжелый жим лежа требует абсолютно точной биомеханики. Ну, а тут я, конечно, растолковал парню, что к чему. Ноги должны упираться в пол всей ступней, а плечи и задница - лежать на скамье плотно, без отрыва. И потом, вес надо выжимать вверх и назад, по дуге. Да-да, при жиме лежа гриф двигается и вертикально, и горизонтально. Сперва жмешь вверх, потом чуть на ад - по направлению к лицу, а не строго над грудью. И в верхней точке фиф находится у тебя над глазами - или даже надо лбом. А опускать вес надо медленно и спокойно, ровно туда, куда нужно: на грудь чуть ниже сосков. Чат раньше буквально ронял штангу, а потом толчком "срывал" ее с груди. Словом, и опасно, и бесполезно. Между тем, после каждого повторения надо делать паузу минимум на две секунды.

Естественно, раньше при жиме Чат отрывал зад от скамьи сантиметром на десять - чтобы "помочь" штанге. От этого я его быстро отучил. И от того, чтобы прогибать спину - тоже. "Прогиб" - верное средство повредить поясницу.

Правда, пауэрлифтеры на соревнованиях часто прогибают спину, чтобы сократить путь штанги. Но это очень опасная техника, так что не стоит брать с них пример. А чтобы Чат не "прогибался", я подсунил ему под ступни платформы высотой в те самые 10 см. Так он у меня и жал с приподнятыми ногами. Убиваешь сразу двух зайцев: и поясницу бережешь, и телу даешь шанс развить в жиме более мощное усилие.

И потом, парень привык жать с "пустой" грудью. Я ему объяснил, что перед каждым повторением надо делать глубокий вдох, опускать штангу тоже с полной грудью, а на подъеме, в самой трудной точке, с силой выдыхать. К тому же, как большинство "чайников", Чат брался за гриф слишком узким для своего телосложения хватом. Я это дело исправил. И с тех пор в нижней точке локти у него стояли точно под кистями. А чтобы хват был сильнее, он всегда посыпал ладони тальком. Еще можно обмотать фиф фубой лентой - это усилит хват.

Главное, чтобы хват был крепким, прочным, надежным. Во-первых, так

Стюарт МакРоберт. Жим лежа 180 кг buckshee.petimer.ru безопаснее. А во-вторых – прибавляет уверенности в себе. Дает ощущение силы, а это уже половина успеха. Ну и наконец, рискованный хват "без большого пальца" я ему заменил на проверенный, безопасный: большой палец обхватывает гриф и касается указательного. И еще я обучил чата технике "локти против широчайших". Большинство неосведомленных парней при жиме произвольно разводят локти. А это очень слабая позиция. Дело в том, что когда локти разведены, широчайшие расслаблены, ну а секрет в том, чтобы жать с напряженными широчайшими. А они сами собой напрягутся, если локти держать ближе к туловищу. С отдыхом между сетями у Чата раньше тоже было "типичное не то". То есть, он вообще не отдыхал. Ну, у меня-то все пошло по-другому: 3-5 минут между тяжелыми сетями, и 5-10 – между очень тяжелыми.

- А как насчет силового "обмундирования"? – спросил я.

- К этому Чат был еще не готов, – ответил Флинн. – То есть, пояс он, конечно, у нас сразу надел. Я вообще считаю, что пояс – очень полезная штука. Защищает от травм на любом этапе тренинга. Чат купил себе качественный пояс солидной фирмы, не какую-нибудь дешевку. Важно, чтобы пояс был широкий, из очень толстой кожи. Не надо тратить деньги на подделки: скупой платит дважды. А вот майку для жима ему надевать было рановато. Если только тебя не мучают старые травмы, нет смысла влезать в майку, пока в жиме ты не добрался до 135 или даже до 160 кг. Мышечную "базу" лучше строить без нее. То же самое с кистевыми ремнями. И вообще, на мой взгляд, даже опытным не стоит увлекаться никакой "экипировкой", кроме пояса. Гораздо полезнее тренироваться "своими силами", а майки и кистевые ремни надевать только на соревнования, чтобы "подстегнуть" результат.

Что еще помогло Чату, так это нормальное питание. Раньше он жил исключительно на добавках и яичных белках. Я ему посоветовал бросить глупости и питаться по-человечески. Мясо, курица, индейка, рыба, яйца, молоко, сыр, хлеб, картошка, рис, макароны, свежие фрукты и овощи – тричетыре раза в день. По итогам года Чат сильно прибавил и в силе, и в общей массе тела. Однако могло ли так получиться, чтобы все мои циклы и схемы ему не помогли? Конечно. На его счастье многосетевой подход он практиковал не так и долго – не дольше 3 лет. За это время он не успел загнать себя в абсолютный застой, или, как мы говорим, "засушить" мышцы. Но даже если бы и "засушил", я бы не опустил руки. Я бы еще больше снизил ему нагрузку.

"Прописал" бы такую схему: два раза в неделю жим лежа и приседания, 3x5 на каждое упражнение. И все, точка! 2 сета – разогрев, и один рабочий. Такая программа мертвого поставит на ноги! Рецепт всегда один: если нет результата, не делай больше – делай меньше! В 99 случаях из ста это срабатывает безотказно.

ТРЕТЬЯ ПРОГРАММА ЧАТА

- Ну а по какой программе парень начал работать дальше? – спросил я.

- Еще по одной, горячо мною любимой, – ответил Флинн.

- Короткая, простая, но страшно эффективная. Стопроцентная гарантия успеха!

Если, конечно, тебе уже по плечу настоящий тяжелый тренинг с низким числом повторений, и ты уже по меньшей мере дважды прошел первые два цикла, и не будешь сразу набрасываться на предельные веса. Здесь опять-таки надо спокойно начинать с комфортных нагрузок и наращивать веса постепенно в течение первых шести недель. А дальше начинается самая тяжелая работа.

Понедельник

1. Приседания: 4x5 (разогрев), затем 2x5 (тяжелые сетя) 2. Подъем на носки стоя: 2x10-15

3. Скручивания с гантелью на груди: 1x30

Среда

1. Жим лежа: 3x5 (разогревочные с нарастанием веса), затем 5x1 с весом 70% от максимального для одного повторения. Каждую неделю прибавляешь вес, пока не дойдешь до 90 процентов от максимума (около шестой недели цикла).

После этого, начинай добавлять по 2 килограмма в неделю. Большинству такая "прибавка" дается только в первые две недели второй половины цикла, а дальше они переходят на 1 кг. Переступив черту 90 процентов от максимума, можно сократить число тяжелых единичных жимов с 5-ти до 2-4 (если потребуется). А некоторые получают отличный результат от одного единичного жима. Между повторениями рекомендуется делать 2-секундную паузу.

2. Тяга верхнего блока к груди: 4x5

3. Скручивания с гантелью на груди: 1x30

Пятница

1. Становая тяга: 4x5 (разогрев), 2x5 (тяжелые сетя) 2. Шраги: 4x6

3. "Молоток": 4x6

4. Наклоны в стороны: 1x30 (30 в каждую сторону с тяжелой гантелью).

- Что-то это как-то слишком просто, – сказал я.

- Вот именно, просто!

Чтобы получить результат, совсем необязательно придумывать всякие сложности.

Стюарт МакРоберт. Жим лежа 180 кг buckshee.petimer.ru

Лучшие программы как раз и бывают простыми и прямолинейными.

Никакого хитрого оборудования, никаких компьютерных расчетов, экзотических добавок и последних "писков" из опыта чемпионов! Просто базовый тренинг. Но он-то как раз и делает дело!

- Скажи, а сколько времени ты продержал Чата на третьей программе?

Флинн рассказал мне, что Чат прошел три 12-недельных цикла, с недельными перерывами. После первого цикла, он выжимал по максимуму 126 кг. К концу второго - 131. А к концу третьего уже во всю рвался к заветным 135-ти. Но.

Флинн удержал его: мол, личный рекорд будешь ставить не в зале, а на соревновании. "Но я хочу прямо сейчас!" - кричал парень. "Отдохни, дружок, - сказал ему Флинн. - В субботу покажешь себя во всей красе". Он записал Чата на участие в турнире по жиму лежа среди "натуралов". Да еще купил ему пару классных кистевых ремней и майку для жима, которая сидела, как влитая.

- С удовольствием бы за тебя поболел, - сказал Флинн парню, - но один мой друг сошел с ума и как раз в субботу собрался жениться. Сколько я его не отговаривал - все без толку. Так что придется мне скучать на свадьбе, пока ты будешь оттягиваться на турнире.

- И что же было дальше? - спросил я.

- Трагедия, - покачал головой Флинн.

- Этот кретин в самом деле женился.

- Да нет же, я про Чата! Что произошло на турнире?

- Именно то, что я и предполагал. Парень занял первое место среди новичков. В первой попытке выжал 117 кг, во второй - 126, а в третьей с легкостью -

135!

Это и принесло ему победу. Но тут он идет на четвертую попытку - и выжимает 142! Я же говорил, майку и ремни надо надевать на турниры! Кстати, выжал чисто, технично, с паузой на груди. А ведь когда-то 80 кг были его пределом!

Причем жал эти килограммы, прогибая спину и поднимая зад!

- Что же теперь у вас на повестке дня?

- Ты знаешь, - ответил Флинн, - ему жутко понравилось участвовать в турнирах.

И теперь он хочет, чтобы я составил ему специализированные программы по становой тяге и приседаниям. Жим лежа для него - пройденный этап. Парень мечтает стать классным пауэрлифтером!

ДАЕШЬ РЕКОРД!

Если вы уже сейчас жмете лежа 135 кг, можете сразу переходить к программе для опытных. Она рассчитана минимум на 18 недель. Но даже не пытайтесь работать по ней до того, как перейдете "отметку" 135 килограммов! Если вы еще не успели добраться до 135 кг, вам жизненно необходимо пройти все циклы, описанные в первой части. Отложите программу для опытных до того времени, когда, действительно, наберетесь опыта!

РАССКАЗ ФЛИННА

Сажу я спокойно в кабинете, думаю о своем, как вдруг весь в волнении звонит.

Стюарт Мак-Роберт. И требует, чтобы я написал статью про жим лежа в его журнал. Как, мол, тренироваться серьезным, опытным парням, которые уже жмут 135 кг и хотят осилить 180.

- Слушай, позвони Кубику, - сказал я.

- Кубик в отпуске, Флинн! - кричит Стюарт.

- Ты моя последняя надежда! Ну что ж делать, надо выручать товарища. И я согласился. Тем более что у меня есть отличная система для опытных. Я давно "прописываю" ее своим клиентам - и всегда с большим успехом. Даже Кубику она помогла. А знаете, кто такой Кубик? Когда-то он был худосочным парнишкой в толстенных очках и очень средненько жал лежа. Но прошло время, и... Конечно, он по-прежнему носит свои окуляры, зато на "натуральных" турнирах выжимает два собственных веса!

Прежде всего, вы должны уразуметь, что в работе над жимом лежа нет ничего мистического или экзотического. Все, что нужно - много времени и терпения. Добавьте к этому здравый смысл плюс тяжелый труд - и рецепт 180- килограммового жима готов!

О тренинге жима лежа для опытных написаны горы статей. В большинстве случаев это дикий бред. Все, то нужно, так это тренироваться по простой, разумной и соразмерной вашим силам программе. Что требуется иметь для тяжелого жима лежа? Сильные дельты, грудь, трицепсы и верх спины. Многие "качки" наваливаются на тренинг этих групп "оптом", чтобы поскорее набрать силу для жима. Но такая стратегия опытным не подходит. Если качать все четыре группы одновременно, очень быстро придешь к перетренированности - ведь опытные работают с солидными весами.

У меня другая система. Она разбита на пять фаз. Первая фаза - акцент на

Стюарт МакРоберт. Жим лежа 180 кг buckshee.petimer.ru
грудь, вторая – на плечи, третья – на трицепсы, четвертая – на верх спины. А пятая – это уже целенаправленная работа над новым максимумом для одного повторения. То есть, ты "усиливаешь" каждую группу мышц в отдельности, а на пятой фазе "собираешь все вместе" – и ставишь очередной личный рекорд.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

Четыре первые фазы длятся по 12 недель, пятая – двадцать. После каждой фазы – недельный перерыв, когда вы вообще не подходите к штанге. Можете бегать, плавать, крутить педали и романы, ездить на рыбалку – но от зала держитесь подальше. Это очень важно! Вся программа длится полтора года, а иногда и больше. Но ничто стоящее не дается в два счета. И жим лежа в 180 кг тут не исключение. Парни, которые клянутся, что могут прибавить в жиме 22 кг за десять недель, просто пудрят вам мозги.

Первые четыре фазы – это спокойный, поступательный тренинг. Вы начинаете с относительно легких весов, затем, от тренировки к тренировке, постепенно увеличиваете нагрузку, пока вес не будет даваться вам "с борьбой" (обычно на шестую неделю цикла). С этого момента "заморозьте" веса во всех упражнениях, кроме обычного жима лежа и движений на ту группу мышц, которой "посвящена" вся фаза (эти упражнения выделены в программе курсивом, так что вы их сразу узнаете). Здесь тоже надо начинать с легких весов и добираться до тяжелых к шестой неделе. А потом попробуйте каждую неделю увеличивать нагрузку на 2 кг, если не выйдет – на 1 (заранее раздобудьте маленькие блины).

На последней тренировке каждого 12-недельного цикла постарайтесь выжать лежа новый для себя максимум. Сперва 2 "разогревочных" сета с нарастающей нагрузкой (по 5 повторений), потом – единичные жимы. В них постепенно продвигайтесь к весу, который на 5–7 кг легче вашего прежнего максимума.

Когда выжмете этот вес, остановитесь. Дальше добавьте нагрузку, чтобы получилось на 2 кг больше вашего прежнего максимума.

Если этот рекорд дался "малой кровью", попробуйте сделать еще один жим – на 5 или даже 7 кг тяжелее прежнего максимума. Допустим, ваш предыдущий рекорд – 158 кг. Тогда схема такая: 60x5, 100x5, 124x1, 142x1, 151x1, 160x1. И наконец – 163 или 165 кг (в зависимости от того, как вы "прошли" 160 килограммов). Ваша задача – к концу каждого цикла повысить свой максимум на 2–7 кг. Вроде немного. Но только на первый взгляд! Потому что, закончив всю "пятифазную" программу, вы прибавите в жиме до 35 килограммов.

На финальной стадии каждого цикла, фазы или программы (неважно, для опытных или нет) вы должны отводить больше времени на отдых и сон и есть больше качественной, богатой полезными веществами пищи. Финальная стадия – это "новая территория", и ее надо осваивать "во всеоружии".

В моей программе не так много упражнений, сетов и повторений. Но это не значит, что делать их можно "по-быстрому". Силовой тренинг предполагает долгие паузы между сетами: 3–5 минут, не меньше. Некоторые опытные атлеты отдыхают даже больше (до 10 минут, если сетов очень тяжелых). Торопиться – значит обманывать самого себя. Так что не гоните. Нет смысла.

Во время жима не надо считать секунды и, как пишут в журналах, сосредоточенно думать о "постоянном напряжении" в грудных. Просто выталкивайте штангу вверх – максимально мощно и идеально технично. Но "выталкивать" – это не значит срывать с груди. Так вы обязательно что-нибудь повредите. А когда тренируешься по долговременной программе, травмы надо бояться как огня. Представьте, вы полтора года положили на то, чтобы выйти на жим под 200 кг, и вдруг за неделю до рекорда что-то себе растянули или не дай бог порвали. Тут можно сразу идти вешаться.

Когда, вы увидите, что в программу включены тяжелые упражнения для спины и ног – становая тяга и приседания – не удивляйтесь. Дело в том, что эти упражнения стимулируют естественную секрецию тестостерона, т.е. помогают набирать силу и массу всей мускулатуры.

Кстати сказать, многие "специалисты" по жиму лежа практически не делают приседания и становую тягу. А зря. Раз уж ты настроился на "большой жим", будь добр приседать и делать становую тягу! Причем не как-нибудь, а очень тяжело. Если, конечно, нет травм или других уважительных причин.

И не забывайте, что все мы разные. Возможно, моя программа вас "перенапряжет" – такое бывает и у опытных. Тогда не бойтесь сокращать нагрузку: уменьшайте число сетов, исключайте какие-то упражнения. Это поможет как минимум половине из вас. (Вопрос о сокращении нагрузки настолько важен, что я включил в программу специальные инструкции на этот счет. Они приводятся в конце каждого цикла). Подчеркну, что для опытного атлета жизненно важны полноценный отдых и восстановление. Может, кому-то придется "разносить" три тренировки на десять дней вместо недели. И это нормально. Не надо забывать, что на общий баланс энергии влияют энергозатраты в семье и на работе. У кого-то они больше, а это нельзя не учитывать – нужно дать себе дополнительные дни отдыха.

Стюарт МакРоберт. Жим лежа 180 кг buckshee.petimer.ru

Если у вас болят плечи, хороший выход – надевать майку для жима. Только следите, чтобы она не работала за вас.

Не роняйте гриф на грудь, чтобы он упруго пружинил от грудной клетки.

Опускайте штангу медленно, подконтрольно. В нижней точке делайте короткую паузу.

И еще один важный момент: в зал (если уж вам это нужно), надевайте старую, разношенную майку для жима. Нужна новая – покупайте на размер больше. А если участвуете в соревнованиях, обзаведитесь двумя майками: одна пусть будет тугая (для турниров), другая – посвободнее (для зала). Тугую надевайте на тренировку, только когда идете на рекорд.

ФАЗА 1: ГРУДЬ

Первая фаза программы прямо нацелена на грудные мышцы, но и другие мышцы должны как следует поработать.

Понедельник 1. Жим лежа обычным хватом: 5 или 6 сетов по три повторения. Начинайте с легких весов и постепенно продвигайтесь к своему максимуму для трех повторений. После этого сделайте еще один сет с весом на 4.5 кг легче предыдущего. В нижней точке каждого повторения – короткая пауза. Рег Парк, величайший бодибилдер XX столетия, выжимал лежа 226 кг. Так вот, он всегда делал жим с паузой, что дало ему и колоссальную силу, и потрясающую грудь.

Пауза должна длиться как минимум столько, сколько требуется правилами турниров. На тренировках, задерживайте гриф на груди как минимум на секунду. Может, кому-то больше подойдет пауза на две секунды (именно так, кстати, делал Рег Парк). В нижней точке "сожмитесь", как пружина – и "взрывным" движением "выталкивайте" вес вверх. Запомните: "пауза-пружинавзрыв"! Именно так и строят классную грудь! Это очень напряженный стиль тренинга. Поэтому не забывайте: каждый цикл надо начинать с комфортных весов (во всех упражнениях)! А до самого тяжелого добираться только к шестой неделе.

2. Жим гантелей на скамье с наклоном вниз: 5 сетов по 5–8 повторений (2 сета – "разогревочные", три – тяжелые). Вниз идите до хорошей растяжки. Но усердствовать не надо: не напрашивайтесь на плечевую травму. Я советую наклонять скамью под 30 градусов. Но если вам будет некомфортно, появится боль в плечах, установите другой угол – чуть больше или меньше.

3. Тяга верхнего блока к груди (хват средний): 5–6 сетов, начинайте с легкого веса и продвигайтесь к своему максимальному для 6 повторений.

Среда 1. Приседания до параллели: 6x3, начинайте легко и постепенно двигайтесь к своему максимуму для 3–х повторений.

2. Жим с груди сидя: 4x5. Для самого тяжелого сета вес берите в 90 процентов от вашего максимума для 5 повторений. Здесь нет смысла работать "по максимуму": фаза нацелена на грудь. А плечи успеете нагрузить по первое число на "плечевой" фазе.

3. Подъем штанги на бицепс стоя: 4x6–8, начинаете легко, финальный сет – с максимальным весом.

4. Подъем на носки: 2x20–30 (стоя или сидя – как больше нравится).

Пятница.

1. Становая тяга от уровня колен: 6x3. Начинаете легко и постепенно приходите к максимуму для 3–х повторений.

2. Жим лежа обычным хватом: так же, как в понедельник, но веса на 20 процентов легче.

3. Жим на скамье с наклоном, каждое повторение начинается с "мертвой точки". Для этого вам будут нужны стойки с ограничителями. Сделайте 5 сетов по 6 повторений: 2 сета – "разогрев", два – тяжелые.

4. Наклоны в стороны и скручивания: 1x20–30 на каждое движение.

5. Любое упражнение для усиления хвата – по 2 сета на руку. Можно держать в руках блины, или как можно дольше висеть на перекладине для подтягивания.

Если общая недельная нагрузка слишком велика, попробуйте сокращенный вариант.

В понедельник жим лежа оставляем на месте (как в основной программе). Но в наклонном жиме гантелей и в тяге блока вместо 5 сетов делаем только два. В среду: приседания 5x3, жимы и подъемы на носки исключаем, а подъемы на бицепс – 2x5. В пятницу: становая тяга 5x3, потом 2 сета жимов для дельт, один сет скручивания – и все. Со второй половины цикла одну неделю делаем тяжелые приседания и легкую становую тягу, другую неделю – наоборот. И таким манером чередуем их до конца фазы.

ФАЗА 2: ДЕЛЬТЫ

Не забудьте про недельный отдых после первого цикла!

Понедельник 1. Жим лежа, 5x5 (четыре сета "разогревочных" с нарастающими весами, затем – финальный с максимумом для 5 повторений). На второй фазе паузу внизу не делайте: гриф только касается груди и сразу идет вверх.

2. Тяга на блоке книзу или тяга штанги в наклоне: 4x6–8, начинайте легко и

Стюарт МакРоберт. Жим лежа 180 кг buckshee.petimer.ru
постепенно продвигайтесь к самому тяжелому весу в финальном сете.

3. Жим гантелей сидя (в идеале на скамье с наклоном спинки 80 градусов): 5x5, с постепенным увеличением весов, последний сет – самый тяжелый.

4. Жим штанги с груди в стойках с ограничителями, стоя или сидя – от уровня глаз до полного распрямления рук: 5x3, последний сет – с максимумом для 3-х повторений.

Среда

1. Приседания до параллели: 5 сетов по 6 повторений. Финальный – самый тяжелый.

2. Подъем на носки (стоя): 2x20-30.

3. Скручивания: 1x20-30.

4. Наклоны в стороны: 1x20-30 (в каждую сторону).

5. Любое упражнение на усиление хвата: 1 или 2 сета. Для жима лежа нужен надежный хват!

Пятница 1. Становая тяга: 5x6, с постепенным продвижением к максимуму для 6 повторений.

2. Жим штанги сидя на скамье с наклоном спинки 80 градусов в стойках.

Начинайте от нижних ограничителей и выжимайте вес вверх до полного распрямления рук. 6x3, постепенно увеличивая вес до максимума для 3-х повторений.

3. Тяжелоатлетический толчок: мощным согласованным усилием всей мускулатуры тела вытолкните штангу вверх на прямые руки. Зафиксируйте вес наверху и медленно верните его в стартовую позицию – на грудь. Во всех повторениях акцент на негативной фазе. Сделайте пять сетов по пять повторений. Начинайте легко, постепенно увеличивайте вес, финальный сет – с максимумом для пяти повторений.

4. Попеременный подъем гантелей на бицепс или подъем штанги стоя: 3x6-8, финальный сет – самый тяжелый.

5. Упражнение на хват то же, что в среду.

Не забывайте, что начинать надо с легких весов. Чтобы добраться до своего максимума, надо пройти шесть недель цикла. Затем веса "замораживаются" во всех упражнениях, кроме выделенных курсивом. В них вы продолжаете увеличивать веса. И в конце цикла пробуете выйти на новый максимум для единичного повторения.

Сокращенный вариант: жим лежа и тяга на блоке книзу – по понедельникам, приседания и скручивания – по средам, становая тяга, жим с груди сидя и подъем на бицепс – по пятницам (схема сетов и повторений такая же, как в основной программе). После шестой недели цикла чередуйте легкие и тяжелые недели для приседаний и становой тяги (см. сокращенный вариант первой фазы).

ФАЗА 3: ТРИЦЕПСЫ

Понедельник

1. Жим лежа: 5x5, начинаете легко, постепенно продвигаетесь к максимуму для 5 повторений, после чего делаете дополнительно 4 единичных жима с весом на 4-12 кг тяжелее этого максимума. Сеты по пять повторений – без пауз на груди, единичные жимы – с паузами.

2. Тяга на блоке книзу или подтягивания: 5x4, с каждым сетом увеличивая нагрузку, последний – с максимальным для 4-х повторений.

3. Жим лежа узким хватом: 5x6, схема такая же, как в тягах книзу (подтягиваниях). Ширина хвата – 40 см.

4. Любое упражнение на хват: 2 сета для каждой руки.

Среда

1. Приседания до параллели: 5x5, постепенно увеличивая вес до своего максимума для 5 повторений.

2. Подъем на носки стоя или сидя: 3x15.

3. Подъем штанги на бицепс стоя: 3x6, постепенно увеличивая вес до максимума для 6 повторений.

4. Скручивания: 2x20-40, с отягощением на груди.

Пятница 1. Становая тяга: 5x5, постепенно увеличивая вес до максимума для 5 повторений.

2. Жим лежа узким хватом в стойках с ограничителями. Установите ограничители на уровне 5-7 см выше груди. Ширина хвата – 40 см. Сделайте пять сетов по три повторения, постепенно увеличивая вес до максимума для 3-х, потом 2 сета по 5 с весом на 12 кг легче этого максимума.

3. Попеременный жим гантелей (стоя или сидя): 5x6, 2 сета "разогревочные" с нарастанием веса, 3 сета – с максимумом для 6 повторений.

4. Наклоны в стороны: 2x20-30 в каждую сторону 5. Упражнение на хват: как в понедельник.

Опять же, начинайте цикл легко, к своему максимуму приходите на шестой неделе. И опять же, "замораживайте" веса во всех упражнениях кроме жима лежа и движениях на трицепсы. Здесь продолжайте увеличивать нагрузку. В конце фазы –

Стюарт МакРоберт. Жим лежа 180 кг buckshee.petimer.ru

новый максимум для единичного жима лежа.

Сокращенный вариант: жим лежа и жим узким хватом – в понедельник (схема сетов и повторений как в основной программе), приседания и подъемы на бицепс – в среду (сетов и повторений как в основной программе). В пятницу – станочная тяга, жим узким хватом в стойках, сет скручивания – и все! Чередуйте тяжелые и легкие недели для станочной тяги и приседаний (как в первой фазе).

ФАЗА 4: СПИНА

Четвертая фаза – работа над верхом спины, то есть, над теми мышцами, которые будут служить "подушкой" для вашего жима лежа. Развитие верха спины – один из лучших способов "усилить" жим. К тому же это поможет технике "локти против широчайших".

Понедельник 1. Станочная тяга от уровня колен: 6x5, два последних сета – с максимумом для пяти повторений.

2. Шраги: схема такая же, как в станочной тяге.

3. Обычный жим лежа: 6x5, схема как в станочной тяге. Во всех повторениях короткая пауза на груди.

4. Жим лежа узким (40 см) хватом: 2x6-8, в каждом сете с максимумом для данного числа повторений.

5. Упражнение на хват: 2 сета любого тяжелого движения. Или просто повисите (как можно дольше) на перекладине для подтягивания (обернутой полотенцем).

Среда 1. Жим сидя: 5x6 (постепенно увеличивая нагрузку, два финальных сета – с максимумом для 6 повторений) 2. Тяга на блоке книзу: 5x8-10 (два "разогревочных" сета с нарастанием весов, 3 "рабочих").

3. Подтягивания широким хватом: 1 сет до отказа без дополнительного отягощения. Движения размеренные, без раскачивания и рывков.

4. Тяга гантели одной рукой: 2 сета по 8-10 повторений на каждую руку, вес во всех сетах одинаковый.

Пятница 1. Приседания до параллели: 6x5 (с постепенным увеличением нагрузки до веса на 9 кг легче вашего максимума для 5 повторений; 2 финальных сета – самые тяжелые).

2. Подъем на носки стоя: 2x20-30

3. Подъем на носки сидя: 2x20-30

4. "Молоток": 3x8-10 (постепенно увеличивая нагрузку, финальный сет – самый тяжелый).

5. Станочная тяга на прямых ногах: 1x20 с весом в половину вашего собственного. Это упражнение только на растяжку мышц поясницы. Вес постоянный на протяжении всей фазы.

Как и раньше, после шестой недели цикла увеличивайте веса только в "целевых" (выделенных курсивом) упражнениях, т.е. в жиме лежа и движениях для спины. Все остальные веса остаются без изменений до конца фазы. В последний день попробуйте осилить новый единичный максимум.

Сокращенный вариант: понедельник – упражнения 1,2,3, вторник – 1 и 2, пятница – 1 плюс сет скручивания. Во вторую половину цикла приседайте неделю с умеренным весом, неделю – с тяжелым (это защитит поясницу от перегрузок). Схема сетов и повторений как в основной программе.

ФАЗА 5: ИДЕМ НА РЕКОРД !

Вот тут уже начинается самый что ни на есть ударный труд! Вы должны собрать в кулак новый силовой потенциал груди, плеч, трицепсов и спины и бросить в наступление на жим лежа! Пятая фаза состоит из пяти четырехнедельных мини-циклов. В первую неделю каждого мини-цикла во всех сетах жима лежа вы будете делать по пять повторений, а во вторую неделю – по три. Для третьей недели схема такая: 2x5 "разогревочных" (с увеличением веса), затем единичные жимы с большим "взлетом" в весе: до 95% от предыдущего максимума для одного повторения. Всего единичных жимов может быть от 4-х до 7. Для парня, который однократно жмет 172 кг, это выглядит примерно так: 60x5, 100x5, 124x1, 146x1, 158x1, 164x1. Силища вас будет прямо-таки расpirать, так что следите за техникой и не пытайтесь "перепрыгнуть" через свой прежний единичный максимум. Подождите до четвертой недели. (Очень важно не подгонять время. Даже если чувствуешь, что тебе все по плечу, не надо спешить: тише едешь – дальше будешь.) На четвертой неделе первого мини-цикла, попробуйте взять новый единичный максимум. Схема такая же, как в третью неделю (для парня, который жмет 172): 60x5, 100x5, 142x1, 158x1, 168x1 – и 174 или 176 (новый максимум). Пятая неделя – начало нового мини-цикла (5 повторений в каждом сете жима лежа, и т.д. как описано выше).

В общем, на пятой фазе вы будете работать над своим жимом 20 недель подряд или даже дольше. В первую неделю – до максимума для 5 повторений, во вторую – до максимума для 3-х, и так далее. Опытный специалист по жиму справится с такой нагрузкой. Но при одном условии: если "притормозит" с другими упражнениями. В станочной тяге, приседаниях, тяге книзу, и других упражнениях – стандартный

Стюарт МакРоберт. Жим лежа 180 кг buckshee.petimer.ru
поступательный режим. Начинайте с относительно легких весов, к шестой неделе добираться до максимальных. Затем опять возвращайтесь к легким и повторяйте шестинедельный цикл. И в третий раз – то же самое. Не пытайтесь скомбинировать 20-недельную работу над жимом с тяжелым тренингом остальных частей тела. Этот номер не пройдет. План пятой фазы:

Понедельник

1. Жим лежа. 7 неделя каждого мини-цикла 5-7 сетов по 5 повторений, нарастание нагрузки, последний сет – с максимумом для 5-ти. 2 неделя каждого мини-цикла 5-7 сетов по 3 повторения, нарастание нагрузки, последний сет – с максимумом для 3-х. 3 неделя каждого мини-цикла 5-7 сетов: 2 – "разогревочные" с увеличением веса, затем – единичные жимы с нарастанием нагрузки до 95% от предыдущего максимума для одного повторения. 4 неделя каждого мини-цикла То же, что и на третьей неделе, но с "взлетом" до нового максимума.

2. Жим гантелей на наклонной скамье (30 градусов) или жим лежа узким (40 см) хватом: 4x5-8, начинаете легко и добираетесь до "верхнего" веса в последнем сете. Это упражнение делаете только в 1 и 2-ю недели каждого мини-цикла.

3. Тяга на блоке книзу: 4x5-8, начинаете легко, увеличиваете нагрузку постепенно, финальный сет – самый тяжелый.

Среда 1. Приседания до параллели: 6x3 (4 "разогревочных" сета с нарастанием нагрузки, 2 сета с весом на 4.5-9 кг легче вашего максимума для трех повторений).

2. Подъем на носки стоя: 4x12-15 (вес неизменный).

3. Скручивания: 1x20-30 (с отягощением на груди).

Пятница 1. Становая тяга от уровня коленей: 5x5 (4 "разогревочных" с нарастанием веса, финальный сет – с максимумом для 5-ти).

2. Жим из-за головы сидя: схема та же, что для становой тяги. (Это упражнение делаете только на 1 и 2-й неделе каждого мини-цикла).

3. Подъем штанги на бицепс, стоя: схема как для становой тяги.

4. Подъем на бицепс обратным хватом: 4x15 (2 "разогревочных" сета с нарастанием нагрузки, 2 – с максимумом для 15 повторений).

5. Любое упражнение на хват: 2 сета.

Сокращенный вариант: в понедельник только жим лежа и 2 сета тяги книзу.

Следующую тренировку перенесите со среды на четверг. Приседания, подъем на бицепс (2x6-8) и скручивания – в первую неделю. А во вторую – приседания, становая тяга, скручивания и подъем на бицепс (приседания – только "разогревочные" сеты).

Ну, вот и вся программа: коротко, просто, мило – то, что доктор прописал!

Примечание Стюарта Мак-Роберта: Все вышеизложенное написано собственноручно Флинном.

Кубик хотел редактировать, но мы ему не дали.

Примечание Кубика: Я внимательно ознакомился с материалами и не нашел, к чему придраться. Правда, только правда, и ничего кроме правды. Как говорится у юристов, приговор окончательный и обжалованию не подлежит.

Так что, не сомневайтесь – беритесь за дело! Рекорд гарантирован!

BIG BENCH Copyright (c) 1993 by Brooks D.Kubik and Stuart McRobert. All rights reserved. Cover illustration work by Eleni Lambrou, Copyright (c) 1993. Published by CS Publishing Ltd., Nicosia - CYPRUS.

Спасибо, что читали книгу на форуме Бакши buckshee-Спорт, авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни. Приятного чтения!

<http://buckshee.petimer.ru/>

<http://petimer.ru/> Интернет магазин, спортивное питание, косметика, сайт

Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин

<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных

сайтов. Интеграция, Хостинг.

<http://filosoff.org/> философия, философы мира, философские течения. Биография

<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!