

## Необходимые требования

На начальном этапе тренировок следует с осторожностью включать в программу горизонтальные жимы. До того как взяться за жим штанги, нужно подготовить плечевой пояс:

1. Восстановить нормальную подвижность суставов - тест циркумдукции выполнять на ширине предполагаемого хвата штанги.
2. Освоить вертикальные и горизонтальные тяги и укрепить мышцы, стабилизирующие лопатки.

Более простой вариант горизонтальных жимов – отжимания от пола

### Специальная разминка:

- Циркумдукция
- Вертикальные/горизонтальные тяг

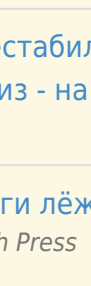
### 8 упражнений


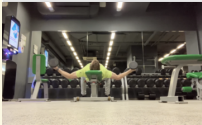





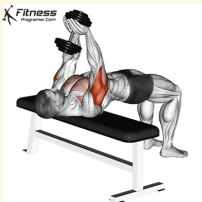
#### Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1		<b>Сведение рук в тренажёре "Пэк-дек" (Бабочка)</b> <i>Butterfly / Pec Deck Fly / Seated Machine Fly</i>
2		<b>Жим штанги лежа узким хватом</b> <i>CLOSE GRIP BENCH PRESS</i>
3		<b>Шраги лёжа на горизонтальной скамье хватом на ширине плеч (протракция лёжа) / в Смите</b>
4		<b>Жим от груди в тренажере Hoist</b>
5		<b>TRX Разведение(то есть сведение) рук на уровне груди / TRX Chest Fly (L)</b> <i>TRX Chest Fly</i>
6		<b>Сведение рук в кроссовере/дрт стоя (блоки можно устанавливать на разную высоту)</b>
7		<b>Жим Свенда</b>
8		<b>Жим одной рукой лежа на полу (гантель/гиря/штанга)</b> <i>BARBELL ONE ARM FLOOR PRESS</i>

## 17 упражнений

## Этап 2. Средний уровень

1		Жим на нестабильной поверхности (напр., двойная нестабильность: верх - на мяче, низ - на босу)												
2		Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье (ЖЛ, жим лежа) <i>Barbell Bench Press</i>												
3		Жим гантелей лёжа на горизонтальной скамье (для баланса силы, ЖЛ гантелей) <i>Dumbbell bench press</i> Норма: Жим гантелей попеременно со сменой внизу: 3x10 (по 5 каждой, ИВН 7)												
4		<p>День 4: Грудь</p> <p>Норма:</p> <table border="1"> <tr> <td>1. Пробуждение</td> <td>Встряхивание</td> <td>Дыхание через рот, удар выдох. ВДОХ ↑ + ВЫДОХ ↓ <b>1,5-2 мин (или 100-120 повторов)</b></td> </tr> <tr> <td></td> <td>Шея: наклоны головы влево-вправо</td> <td>ВЫДОХ - на руку <b>2-6 группы: 3 * 9-12</b></td> </tr> <tr> <td>2. Основной</td> <td>Отжимания</td> <td>ВДОХ ↓ <b>Мужчины 2 группа:</b> 1) 3 * тах(9) ↓3 ост. 2) 3 * тах(12)<sub>1,5</sub> ↓ - 2 сек. 3) 3 * тах(12)  <b>Мужчины 3 группа:</b> 1) 3 * тах(7) ↓3 ост. 2) 3 * тах(9)<sub>1,5</sub> ↓ - 2 сек. 3) 3 * тах(9)  <b>Женщины 2-4 группы: 4 * тах(9)</b> <b>Женщины 5-6 группы: 4 * тах(8)</b></td> </tr> <tr> <td>3. Активация</td> <td>Суперсет на пресс</td> <td><b>2-5 группы:</b> S1 - Улитка (ВДОХ ↓) 3 * тах(33) S2 - Подтягивание коленей сидя (ВДОХ ↓) 3 * тах(70)</td> </tr> </table>	1. Пробуждение	Встряхивание	Дыхание через рот, удар выдох. ВДОХ ↑ + ВЫДОХ ↓ <b>1,5-2 мин (или 100-120 повторов)</b>		Шея: наклоны головы влево-вправо	ВЫДОХ - на руку <b>2-6 группы: 3 * 9-12</b>	2. Основной	Отжимания	ВДОХ ↓ <b>Мужчины 2 группа:</b> 1) 3 * тах(9) ↓3 ост. 2) 3 * тах(12) <sub>1,5</sub> ↓ - 2 сек. 3) 3 * тах(12)  <b>Мужчины 3 группа:</b> 1) 3 * тах(7) ↓3 ост. 2) 3 * тах(9) <sub>1,5</sub> ↓ - 2 сек. 3) 3 * тах(9)  <b>Женщины 2-4 группы: 4 * тах(9)</b> <b>Женщины 5-6 группы: 4 * тах(8)</b>	3. Активация	Суперсет на пресс	<b>2-5 группы:</b> S1 - Улитка (ВДОХ ↓) 3 * тах(33) S2 - Подтягивание коленей сидя (ВДОХ ↓) 3 * тах(70)
1. Пробуждение	Встряхивание	Дыхание через рот, удар выдох. ВДОХ ↑ + ВЫДОХ ↓ <b>1,5-2 мин (или 100-120 повторов)</b>												
	Шея: наклоны головы влево-вправо	ВЫДОХ - на руку <b>2-6 группы: 3 * 9-12</b>												
2. Основной	Отжимания	ВДОХ ↓ <b>Мужчины 2 группа:</b> 1) 3 * тах(9) ↓3 ост. 2) 3 * тах(12) <sub>1,5</sub> ↓ - 2 сек. 3) 3 * тах(12)  <b>Мужчины 3 группа:</b> 1) 3 * тах(7) ↓3 ост. 2) 3 * тах(9) <sub>1,5</sub> ↓ - 2 сек. 3) 3 * тах(9)  <b>Женщины 2-4 группы: 4 * тах(9)</b> <b>Женщины 5-6 группы: 4 * тах(8)</b>												
3. Активация	Суперсет на пресс	<b>2-5 группы:</b> S1 - Улитка (ВДОХ ↓) 3 * тах(33) S2 - Подтягивание коленей сидя (ВДОХ ↓) 3 * тах(70)												
5		Planche bench press (жим лежа обратным хватом чуть ниже пупка, в верхней точке руки не доводить до вертикали) <i>CLOSE-GRIP REVERSE BENCH PRESS</i>												
6		Жим на блоке одной рукой с поворотом корпусом												

7		<b>Жим на блоке одной рукой с неподвижным корпусом</b> <i>One hand press on the block with a fixed body</i>
8		<b>Разведение гантелей лёжа на горизонтальной скамье ("разводки")</b> <i>Dumbbell fly</i>
9		<b>Независимый жим от груди в тренажёре Hammer Iso-Lateral Bench Press с горизонтальными рукоятками</b> <i>Plate Loaded Iso-Lateral Bench Press - Horizontal Grip / Lever chest press</i>
10		<b>Жим лёжа в машине Смита</b>
11		<b>Сведение рук в кроссовере лёжа на наклонной скамье</b>
12		<b>Жим штанги лёжа на наклонной скамье</b> <i>INCLINE BARBELL BENCH PRESS</i>
13		<b>Жим гантелей лежа на наклонной скамье (ЖЛ гантелей на наклонной скамье)</b> <i>Incline dumbbell bench press</i>
14		<b>Военный жим лежа (ноги на весу)</b> <i>Feet-Up Bench Press</i>
15		<b>Жим гантелей лёжа на скамье попеременно со сменой внизу</b> Норма: 3x10 (по 5 на каждую руку), ИВН 7, ПВРЗ+
16		<b>Жим лежа одной гантели узким хватом</b> <i>SINGLE DUMBBELL CLOSE-GRIP PRESS</i>
17		<b>Жим лёжа вниз головой</b> <i>DECLINE BENCH PRESS</i>

Горизонтальное приведение/сгибание производится перпендикулярно продольной оси туловища, при этом допускается отклонение  $\pm 45$  градусов, исключение – отжимания на брусках, где движение приближается к сгибанию плеча.

Рекомендованная ширина хвата – 1,5-2,0 ширины плеч. После захвата грифа необходимо свести лопатки, при этом плечевой пояс не должен подниматься, а позвоночник чрезмерно разгибаться в поясничном и грудном отделах.

Функц. прогрессии:

- отжимания
- жим одной
- жим одной с отшагиванием назад одноименной ногой.