

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

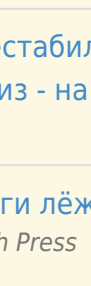
8 упражнений


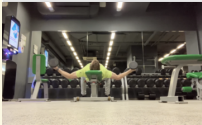





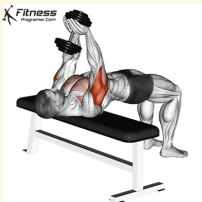
Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1		Сведение рук в тренажёре "Пэк-дек" (Бабочка) <i>Butterfly / Pec Deck Fly / Seated Machine Fly</i>
2		Жим штанги лежа узким хватом <i>CLOSE GRIP BENCH PRESS</i>
3		Шраги лёжа на горизонтальной скамье хватом на ширине плеч (протракция лёжа) / в Смите
4		Жим от груди в тренажере Hoist
5		TRX Разведение(то есть сведение) рук на уровне груди / TRX Chest Fly (L) <i>TRX Chest Fly</i>
6		Сведение рук в кроссовере/дрт стоя (блоки можно устанавливать на разную высоту)
7		Жим Свенда
8		Жим одной рукой лежа на полу (гантель/гиря/штанга) <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 ↓ 1,5-2 мин (или 100-120 повторов)</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Шея: наклоны головы влево-вправо</td> <td>ВЫДОХ - на руку 2-6 группы: 3 * 9-12</td> </tr> <tr> <td>2. Основной</td> <td>Отжимания</td> <td>ВДОХ ↓ Мужчины 2 группа: 1) 3 * тах(9) ↓3 ост. 2) 3 * тах(12)_{1,5} ↓ - 2 сек. 3) 3 * тах(12) Мужчины 3 группа: 1) 3 * тах(7) ↓3 ост. 2) 3 * тах(9)_{1,5} ↓ - 2 сек. 3) 3 * тах(9) Женщины 2-4 группы: 4 * тах(9) Женщины 5-6 группы: 4 * тах(8)</td> </tr> <tr> <td>3. Активация</td> <td>Суперсет на пресс</td> <td>2-5 группы: 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 ↓ 1,5-2 мин (или 100-120 повторов)		Шея: наклоны головы влево-вправо	ВЫДОХ - на руку 2-6 группы: 3 * 9-12	2. Основной	Отжимания	ВДОХ ↓ Мужчины 2 группа: 1) 3 * тах(9) ↓3 ост. 2) 3 * тах(12) _{1,5} ↓ - 2 сек. 3) 3 * тах(12) Мужчины 3 группа: 1) 3 * тах(7) ↓3 ост. 2) 3 * тах(9) _{1,5} ↓ - 2 сек. 3) 3 * тах(9) Женщины 2-4 группы: 4 * тах(9) Женщины 5-6 группы: 4 * тах(8)	3. Активация	Суперсет на пресс	2-5 группы: S1 - Улитка (ВДОХ ↓) 3 * тах(33) S2 - Подтягивание коленей сидя (ВДОХ ↓) 3 * тах(70)
1. Пробуждение	Встряхивание	Дыхание через рот, удар выдох. ВДОХ ↑ + ВЫДОХ ↓ 1,5-2 мин (или 100-120 повторов)												
	Шея: наклоны головы влево-вправо	ВЫДОХ - на руку 2-6 группы: 3 * 9-12												
2. Основной	Отжимания	ВДОХ ↓ Мужчины 2 группа: 1) 3 * тах(9) ↓3 ост. 2) 3 * тах(12) _{1,5} ↓ - 2 сек. 3) 3 * тах(12) Мужчины 3 группа: 1) 3 * тах(7) ↓3 ост. 2) 3 * тах(9) _{1,5} ↓ - 2 сек. 3) 3 * тах(9) Женщины 2-4 группы: 4 * тах(9) Женщины 5-6 группы: 4 * тах(8)												
3. Активация	Суперсет на пресс	2-5 группы: 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		Жим на блоке одной рукой с неподвижным корпусом <i>One hand press on the block with a fixed body</i>
8		Разведение гантелей лёжа на горизонтальной скамье ("разводки") <i>Dumbbell fly</i>
9		Независимый жим от груди в тренажёре Hammer Iso-Lateral Bench Press с горизонтальными рукоятками <i>Plate Loaded Iso-Lateral Bench Press - Horizontal Grip / Lever chest press</i>
10		Жим лёжа в машине Смита
11		Сведение рук в кроссовере лёжа на наклонной скамье
12		Жим штанги лёжа на наклонной скамье <i>INCLINE BARBELL BENCH PRESS</i>
13		Жим гантелей лежа на наклонной скамье (ЖЛ гантелей на наклонной скамье) <i>Incline dumbbell bench press</i>
14		Военный жим лежа (ноги на весу) <i>Feet-Up Bench Press</i>
15		Жим гантелей лёжа на скамье попеременно со сменой внизу Норма: 3x10 (по 5 на каждую руку), ИВН 7, ПВРЗ+
16		Жим лежа одной гантели узким хватом <i>SINGLE DUMBBELL CLOSE-GRIP PRESS</i>
17		Жим лёжа вниз головой <i>DECLINE BENCH PRESS</i>

Горизонтальное приведение/сгибание производится перпендикулярно продольной оси туловища, при этом допускается отклонение ± 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.