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

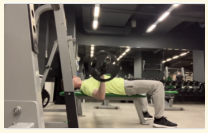
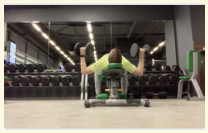
6 упражнений

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1		Сведение рук в тренажёре "Пек-дек" (Бабочка) *Butterfly / Pec Deck Fly / Seated Machine Fly*
2		Жим штанги лежа узким хватом *CLOSE GRIP BENCH PRESS*
3		Шраги лёжа на горизонтальной скамье хватом на ширине плеч (протракция лёжа) / в Смите
4		Жим одной рукой лежа на полу (гантель/гиря/штанга) *BARBELL ONE ARM FLOOR PRESS*
5		TRX Разведение(то есть сведение) рук на уровне груди / TRX Chest Fly (L) *TRX Chest Fly*
6		Жим Свенда

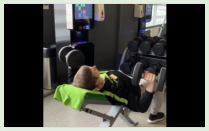
18 упражнений

Этап 2. Средний уровень

1		Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье (жим лёжа) *Barbell Bench Press*
2		Жим на нестабильной поверхности (напр., двойная нестабильность: верх - на мяче, низ - на босу)
3		Жим гантелей лёжа на горизонтальной скамье (для баланса силы) *Dumbbell bench press* Норма: Жим гантелей попеременно со сменой внизу: 3x10 (по 5 каждой, ИВН 7)
4		День 4: Грудь Норма:

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 * max(9) ↓3 ост.** **2) 3 * max(12)$_{1,5}$↓** *- 2 сек.* **3) 3 * max(12)** **Мужчины 3 группа:** **1) 3 * max(7) ↓3 ост.** **2) 3 * max(9)1,5↓** *- 2 сек.* **3) 3 * max(9)** **Женщины 2-4 группы: 4 * max(9)** **Женщины 5-6 группы: 4 * max(8)**
3. Активация	Суперсет на пресс	**2-5 группы:** **S1 - Улитка (ВДОХ ↓) 3 * max(33)** **S2 - Подтягивание коленей сидя (ВДОХ ↓) 3 * max(70)**

5		Planche bench press (жим лежа обратным хватом чуть ниже пупка, в верхней точке руки не доводить до вертикали) *CLOSE-GRIP REVERSE BENCH PRESS*
6		Жим на блоке одной рукой с поворотом корпусом

7		Жим на блоке одной рукой с неподвижным корпусом *One hand press on the block with a fixed body*
8		Разведение гантелей лёжа на горизонтальной скамье ("разводки") *Dumbbell fly*
9		Сведение рук в кроссовере лёжа на скамье
10		Сведение рук в кроссовере стоя (блоки можно установливать на разную высоту)
11		Жим лёжа в машине Смита
12		Независимый жим от груди в тренажёре Iso-Lateral Bench Press с горизонтальными рукоятками *Plate Loaded Iso-Lateral Bench Press - Horizontal Grip / Lever chest press*
13		Жим штанги лёжа на наклонной скамье *INCLINE BARBELL BENCH PRESS*
14		Жим гантелей на наклонной скамье *Incline dumbbell bench press*
15		Жим гантелей лёжа на скамье попеременно со сменой внизу Норма: 3x10 (по 5 на каждую руку), ИВН 7, ПВР3+
16		Военный жим лежа (ноги на весу) *Feet-Up Bench Press*
17		Жим лежа одной гантели узким хватом *SINGLE DUMBBELL CLOSE-GRIP PRESS*
18		Жим лёжа вниз головой *DECLINE BENCH PRESS*

Горизонтальное приведение/сгибание производятся перпендикулярно продольной оси туловища, при этом допускается отклонение ± 45 градусов, исключение – отжимания на брусьях, 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 отшигавинием назад одноименной ногой.