



Денис Борисов

Эпичные грудные

Скачано с торрент-портала



<http://nnm-club.me>

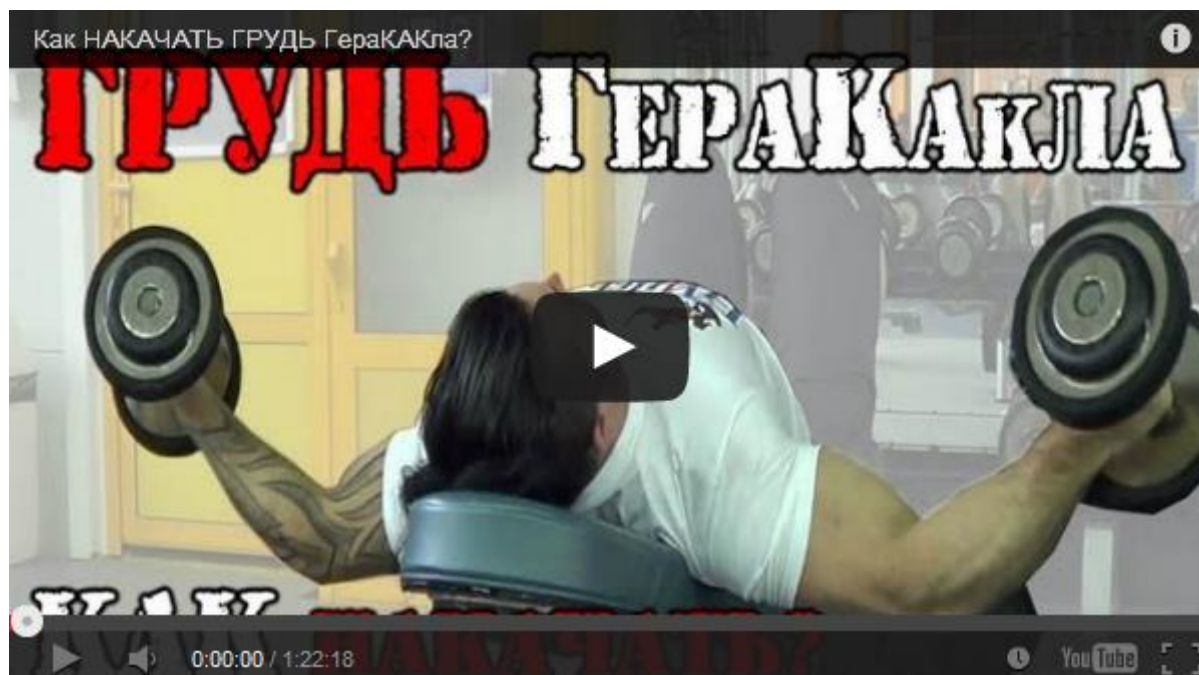
СОДЕРЖАНИЕ

ПРИЧИНЫ ПРОБЛЕМ	3
ПЛОХОЕ МЫШЕЧНОЕ ЧУВСТВО ГРУДНЫХ	5
МОЛИТВА НА НОЧЬ	8
НЕТ ПРОГРЕССИИ В НАГРУЗКАХ на грудные	9
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ДНЕВНИК	11
НЕПРАВИЛЬНЫЕ АКЦЕНТЫ в тренировках грудных	13
АНАТОМИЯ ГРУДНЫХ МЫШЦ	14
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГРУДНЫХ	14
ДЛЯ ЧЕГО ЖЕ НУЖНЫ РАЗВЕДЕНИЯ	15
ВИДЫ ЖИМОВ НА ГРУДЬ	17
ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖА (ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ)	18
НАКЛОННЫЙ ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖА (ВВЕРХ ГОЛОВОЙ)	19
НАКЛОННЫЙ ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ ЛЕЖА ВВЕРХ ГОЛОВОЙ	21
РАЗВЕДЕНИЕ ГАНТЕЛЕЙ ЛЕЖА	23
БЛОЧНАЯ РАМА (РАЗВЕДЕНИЯ В «КРОССОВЕРЕ»)	26
ОТЖИМАНИЯ НА БРУСЬЯХ	27
ШПАРГАЛКА УПРАЖНЕНИЙ НА ГРУДИ	28
СТРАХОВКА ПРИ ТРЕНИРОВКЕ ГРУДИ	30
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЛЕКС ДЛЯ ГРУДНЫХ	31
ИНТЕГРАЦИЯ В НЕДЕЛЬНЫЙ СПЛИТ	36
МОЙ ТРЕНИНГ ГРУДНЫХ	38

ПРИЧИНЫ ПРОБЛЕМ

Любые мышцы, в том числе и грудные, могут отставать в развитии по разным причинам. Более того, если вы начнете разбираться в этом вопросе глубоко и читать соответствующую литературу, то вы поймете что этих причин очень очень много. Один журнал пишет, что вы получаете недостаточно грамм белка для роста, другой пишет, что вы используете "не правильные" упражнения, ну а третий вообще уверенно заявляет, что "вам это не дано" потому что генетика "плохая".... И кому же верить? 🤔

А что, если я вам скажу, что телу не нужно так уж много белка, для роста мышц (*нужно много свободных калорий, а не много аминокислот*) или что нарастить грудь можно любыми упражнениями с весом, вплоть до отжиманий от пола и генетика тут не при чем. 🤔 Ну в самом деле! Просто подумайте, что значит "плохая генетика"? Разве вы гуманоид с другой планеты? Или у вас грудные мышцы прикрепляются к костям не в тех местах, что у других людей? Да, конечно, у человека может быть энергетика от рождения "заточена" под определенные задачи (не силовые). Но это не "плохая генетика", а наоборот разумная. Это нужно использовать, а не ставить на себе крест.



Я давно хотел сделать мощный практически материал по развитию грудных мышц, потому что эту часть мускулатуры я особенно долго изучал и ставил над ней эксперименты. Сейчас я уверен, что НАСТОЯЩИХ причин отставания грудных мышц у спортсмена существенно меньше, чем пишут в журналах. Их всего ТРИ:

- 1. **ПЛОХОЕ МЫШЕЧНОЕ ЧУВСТВО грудных.** Т.е. нервно-мышечная связь (мозг-мышцы) слабо развита.
- 2. **НЕТ ПРОГРЕССИИ В НАГРУЗКАХ на грудные.** Т.е. нет регулярных прибавках в размере выполняемой работы и мышцам нет смысла расти.
- 3. **НЕПРАВИЛЬНЫЕ АКЦЕНТЫ в тренировке грудных** мышц с точки зрения их анатомии



Вот собственно и все. Ну как же так? - скажут многие. А техника? А питание? А генетика? Друзья, дело в том, что все остальные причины либо вытекают из указанных мной трех главных, либо вообще не важны. Например, ПИТАНИЕ, как элемент восстановления после нагрузки, влияет на возможность давать **ПРОГРЕССИЮ от тренировки к тренировке**. Не доел, не до восстановился, значит не сможешь прогрессировать нагрузку, а значит и прибавить. Т.е. этот параметр зависит от "второго пункта" (Нет прогрессии в нагрузках на грудные).

Другой пример, это **ТЕХНИКА выполнения упражнений**. Этот параметр тоже не является самостоятельным потому что прямо зависит от "первого пункта", т.е. от **МЫШЕЧНОГО ЧУВСТВА**.

Только задумайтесь, для чего вам постоянно внушают **необходимость**



правильной техники? Да для того, чтоб вы использовали ОПТИМАЛЬНЫЕ вектора движений для ЛУЧШЕГО сокращения грудных мышц. При правильной технике вашему мозгу гораздо проще сокращать эти мышцы, только и всего. А это уже ведет к более лучшим результатам как в плане прироста силы, так и массы мышц.



Поэтому **«умение чувствовать мышцы» и правильная техника понятия тесно связанные**. НО хорошая нервно мышечная связь (**мозг-мышцы**) все же важнее потому что если она есть, то позволит вам сокращать нужные мышцы

даже с плохой техникой (*хоть это будет и не удобно*). А вот хорошая техника, НО при плохой связи «мозг-мышцы» НЕ ДАСТ вам хорошо сокращать нужные мышцы. Вы вроде бы все правильно делаете, а грудь не растет, потому что большую часть нагрузки отнимают дельты и трицепс. Это происходит сплошь и рядом.

В общем не хочу вам пудрить мозги, как это чаще всего делается в журналах. Все в принципе гораздо проще, чем принято думать. Нужно только понять основные

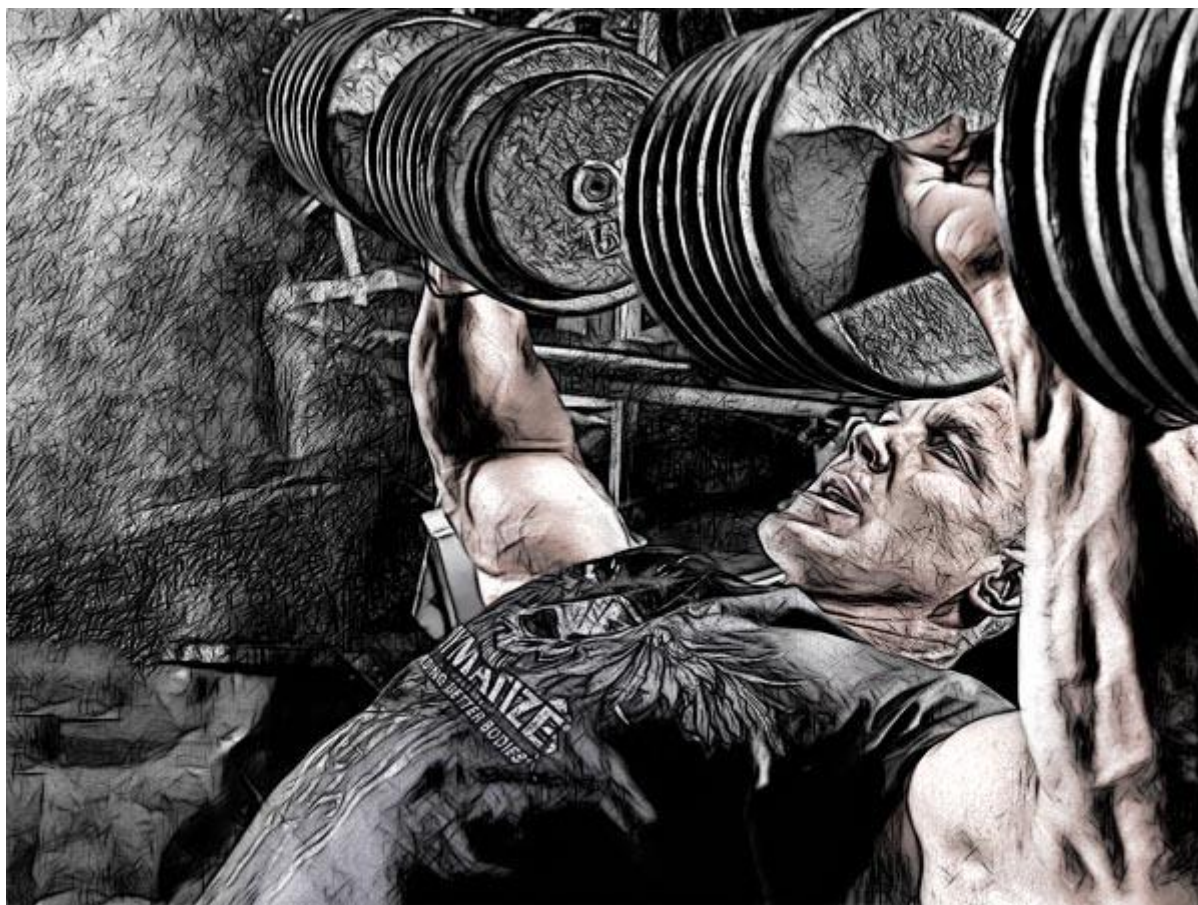
вещи, объяснением которых мы и займемся тут 

ПЛОХОЕ МЫШЕЧНОЕ ЧУВСТВО ГРУДНЫХ.

Это такая штука, когда вы не умеете "чувствовать грудные мышцы". Что это такое? Не ужели кто то может не чувствовать сокращение мышц во время выполнения упражнений? Это кажется бредом, потому что человек напрягает мышцы, устает и в конце концов достигает отказа мышц работать, в результате которого он вынужден остановить выполнение упражнения. Как тут можно их не чувствовать?

Тем не менее, это действительно так. **Большинство людей когда тренируют**

любые мышцы, в том числе и грудные, не чувствуют их.  Это очень сложно объяснить новичку, потому что то о чем мы говорим внешне незаметно. Вот перед нами два человека: профессионал и любитель. Оба делают жим штанги лежа с одним и тем же весом. Внешне кажется что нагрузка на мышцы одинаковая у обоих. Но это БОЛЬШАЯ ОШИБКА! У профессионала нагрузка гораздо больше, а значит и стимуляция на последующий рост грудных тоже гораздо больше. Профессионал дополнительно напрягает мышцы там, где этого можно не делать. Он это делает сознательно, для того чтоб больше загрузить мышцы.



Профессионал понимает, что его цель не поднять максимальный вес в упражнении (*мы говорим про культуризм, если что*). Его цель - **максимально загрузить мышцы, поэтому он сконцентрирован на РАБОТЕ МЫШЦ, а не на подъеме ВЕСА!**

Что это дает профессионалу? Во-первых, более мощную нервно-мышечную связь (мозг-мышцы). В результате мышцы глубже и мощнее сокращаются что приводит в будущем к более значительному их росту. А во-вторых, это дает "хорошую технику", благодаря которой происходит более изолированная работа нужных мышц. Это опять приводит к более глубокому и мощному сокращению, потому что большее количество работы во время упражнения вынуждены выполнять именно те мышцы, которые мы целенаправленно тренируем.

Итог: кажется что внешне нагрузка одинаковая, однако на самом деле стимуляция роста у профи гораздо больше.

Меня часто спрашивают, чем профессионал отличается от любителя? Люди часто любят строить предположения о том, что у профессионала больше мотивация, что он больше тратит денег, что он больше ест белка, больше вливает в себя стероидов и т.д.

Так вот, друзья, все это частности. Если мы говорим про принципиальную особенность тренинга профессионала то она следующая:

ПРОФЕССИОНАЛ НИКОГДА НЕ ПЫТАЕТСЯ ОБЛЕГЧИТЬ УПРАЖНЕНИЕ! Он пытается его утяжелить. А **ЛЮБИТЕЛЬ ВСЕГДА ДЕЛАЕТ НАОБОРТ** (пытается облегчить за счет техники и мышечного чувства, чтоб взять больше и "надуть щеки" перед друзьями).

Поймите это. Осознаете! Это очень важно. Если у вас будет понимание того, в чем ваша задача, то и ее достижение будет гораздо реальнее. **Большинство людей в зале тешат свое самолюбие.** Это вполне нормально. Так мы устроены. Однако эта та ситуация, когда проявив терпение и жертвы, вы сможете в будущем получить гораздо больше. Отказавшись первые несколько месяцев от "погони за весом" и сконцентрировавшись на развитие мышечного чувства, вы, в будущем, будете прогрессировать в несколько раз быстрее чем те люди, которые этого не смогли сделать.

Когда вы научитесь сокращать свои мышцы с помощью маленьких весов или вообще



без них, это как заниматься благотворительностью в тайне от всех. Вроде бы напрягаешься, а похвастаться не перед кем (*только ты сам знаешь, как тебе тяжело*). На это способны очень не многие.

Вот почему вокруг так много извращенцев, которые с трясущимися руками и шокирующей техникой выполняют жимы. Это способ облегчить работу своим мышцам и показать большой результат. Вы всегда найдете массу людей в зале, которые отрывают ягодички и делают огромные "мосты" во время жима, но почти никогда не увидите людей жмущих штангу с постановкой ног на скамью. Ведь первое облегчает жим и лучше тешит самолюбие, а второе, наоборот, технически очень усложняет жим и загружает мышцы более сложной работой. Суть в том, что очень мало людей хотят напрягаться, когда это никто не оценит, кроме тебя. В этом принципиальная особенность психологии профессионала и любителя. Кто вы? Решать только вам.

Предположим, что я достучался до вас и вы готовы задушить свое самолюбие для более существенного результата в будущем. Что нам сделать конкретно для устранения плохого мышечного чувства в грудных?

Для лечения нам нужно сделать ДВЕ ВЕЩИ:

ПОСТАВИТЬ ПРАВИЛЬНУЮ ТЕХНИКУ (это будет снимать нагрузку с того "что не нужно" и фокусировать ее на грудных мышцах)

ДЕЛАТЬ "МОЛИТВУ НА НОЧЬ" (это будет формировать связь мозг-мышцы и тем самым давать дополнительную стимуляцию грудным во время каждого упражнения)

Про технику отдельных упражнений для груди мы будем говорить еще много раз. К слову, по самым каверзным вопросам на форуме, я буду снимать для вас поясняющие видео сюжеты. Более того я уже снял массу видео роликов с правильной техникой грудных упражнений для пользователей этого обучающего материала (они доступны в соответствующем разделе форума).

МОЛИТВА НА НОЧЬ

Сейчас я хочу акцентировать ваше внимание на развитие мышечного чувства с помощью техники **«МОЛИТВА НА НОЧЬ»**:



Как же научиться сокращать мышцы? Для этого нужно постоянно во время выполнения упражнения думать о работающей мышце. Ощущать как она наполняется кровью, чувствовать напряжение мышечных волокон и то, как они раздуваются во время сокращения. Во время выполнения **движения ВАШ РАЗУМ НАХОДИТСЯ ВНУТРИ МЫШЦЫ**, которая его совершает!

«Молитвой на ночь» я назвал свой **способ нервно-мышечной тренировки**. Смысл заключается в том, что вы выполняете перед сном воображаемые упражнения без веса (либо с минимальным весом) для того чтоб научиться сокращать **НУЖНЫЕ МЫШЦЫ**. Подобная «молитва» занимает обычно всего 5-10 минут в течении первого года занятий, **НО** польза от нее просто неоценима на всю оставшуюся жизнь. Ваш мозг учится высокоэффективно сокращать именно ту мышцу которую нужно.

Пример: вы делаете разводку лежа без веса (руки сжаты в кулаки, но пустые), медленно перемещая руки, пробуете разные вектора, прислушиваетесь к сокращению мышц, задерживаете искусственно подобные сокращения в верхней точке. В дальнейшем можно взять легкие гантельки (2-4 кг) и проделывать все тоже самое. Со временем ваши мышцы превратятся в услужливых слуг и будут сокращаться так, как вам нужно. К примеру я могу взять штангу средним хватом в жиме лежа, и провести тренировку груди или трицепса. Причем внешне разницы почти не будет заметно. **НО...** в одном случае я буду приказывать поднимать вес трицепсу, а в другом грудным мышцам. В общем, молитесь, друзья. Молитесь....

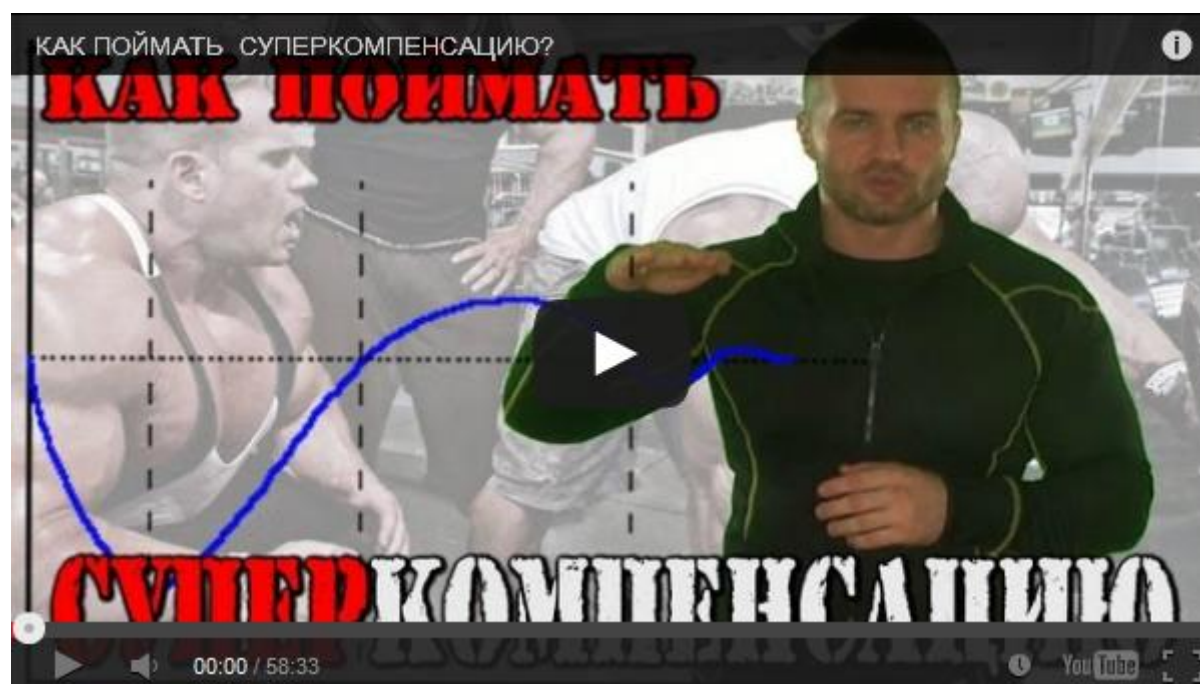
Думайте о мышце, а не о весе. Вес - это только инструмент в телостроительстве. Вес - это не цель! Работа мышцы - это цель! Никогда, слышите, никогда, первый год, не гонитесь за весом. Только за мышечным сокращением. Это не тяжелая атлетика и не пауэрлифтинг. Ваша задача не облегчить мышцам работу для того,

чтоб поднять максимальный вес. Ваша задача - максимально усложнить работу

мышцам 

НЕТ ПРОГРЕССИИ В НАГРУЗКАХ на грудные

ОТСУТСТВИЕ ПРОГРЕССИИ НАГРУЗОК - это Вторая причина отсутствия роста в грудных мышцах. Смотришь порой, вроде человек делает технически все верно. Упражнения верные. За восстановлением и питанием следит. Тренировки не пропускает. И вот ходит этот человек годами в тренажерный зал, а роста как не было, так и нет. Почему?



Люди, я уже оскомину натер от постоянных повторов, что смысл любого атлетического вида спорта – прогрессия нагрузок. **Если не меняются веса на вашей штанге, то вашим мышцам незачем менять свой внешний вид и становится сильнее - больше.** Это самый главный принцип спорта. Можно забить на все остальное, но если вы будете месяц за месяцем становится чуть сильнее (пусть на 1 кг в жиме лежа), то через несколько лет это добавит вам полтинник на штангу. А уж если вы будите жать 150-200 кг, то каким бы корявым не был ваш образ жизни и тренировочный сплит, ваш плечевой пояс будет выглядеть весьма внушительно.

Нагрузку можно прогрессировать различными способами: увеличивать вес на снаряде, сокращать отдых между подходами, увеличивать количество повторений или количество рабочих подходов.

Летом я выпустил очень познавательный материал по поводу объемного тренинга. Его суть в том, что **вы увеличиваете нагрузку на мышцы не за счет увеличения веса на штанге, а за счет увеличения суммарного количества поднятых килограмм за тренировку т.е. за счет увеличения объема нагрузки.** Это великолепный способ увеличения нагрузки на мышцы, но он не подойдет новичкам, потому что при этом способе не работают "естественные предохранители" и человек может перетренироваться.

При прогрессии весом, выжать больше определенного максимума вы просто не сможете. Это значит что вы не сможете перетренироваться т.к. нагрузка будет соответствовать вашим естественным возможностям. А вот **при прогрессии объемом** вы можете увеличивать нагрузку до бесконечности (хоть целый день тренироваться) не учитывая свои возможности. Это моментально приведет к перетренированности и "плато" (остановке роста). Именно поэтому на начальном этапе я сторонник прогрессии нагрузки BECOM на снаряде.



Если вы начинающий и пока не достигли жима хотя бы в 120-150 на 6 раз, то можете забыть про все остальное кроме увеличения веса на штанге. В этом заключается основной смысл вашей борьбы от тренировки к тренировке.

Поставить цель 150 или 200 кг – значит слишком сильно «напугать» свое сознательное, которое начнет вам мешать, нашептывая «Чувак, у тебя не получится...это слишком много...», поэтому ставьте условно достижимые цели. К примеру, если вы жмете 80 кг на 8 раз, то поставьте себе цель увеличить за 3-5 месяцев этот результат до 90 кг на 8 раз. После этого наступит очередь другой цели – 100 кг. Чем более достижимая цель вблизи, тем меньше «вредные нашептывания» нашего сознательного.

ВЫВОД: есть увеличение веса в жимах = есть увеличение грудных в размерах! Если нагрузка не увеличивается, то мышцам не выгодно тратить энергию увеличивая свой размер.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ДНЕВНИК

Тренировочный дневник - это основной инструмент для ПРОГРЕССИРОВАНИЯ НАГРУЗОК от тренировки к тренировке. Этот инструмент здорово вам поможет не топтаться на одном и том же месте.

Люди почему то считают, что тренировочный дневник нужен для того, чтоб записывать рабочие веса. ЭТО НЕ ТАК! Внимательно прочтите. Суть тренировочного дневника другая. **ДНЕВНИК НУЖЕН ДЛЯ ТОГО, ЧТОБ ЗНАТЬ, НА СКОЛЬКО МНЕ НУЖНО УВЕЛИЧИТЬ НАГРУЗКУ В БЛИЖАЙШЕМ ПОДХОДЕ!**



Иначе говоря, тренировочный дневник служит вам не для того, чтоб смотреть в прошлое. **Основная его задача - помочь вам взглянуть в будущее.** Это ваш **микро ПЛАН** на каждую тренировку. Вы не можете точно знать, насколько большую и тяжелую работу способны осилить сегодня. Но вы можете знать, с помощью дневника, сколько осилили вчера и **пытаться сделать сегодня БОЛЬШЕ!** В этом суть телостроительства. В ПРОГРЕССИИ НАГРУЗОК!

Если нагрузка не меняется от тренировки к тренировке, то вашему телу и мышцам невыгодно меняться тоже.

. С ним каждая ваша тренировка наполняется **КОНКРЕТНЫМ СМЫСЛОМ.** Перед каждым подходом каждого упражнения вы смотрите в свой план (в тренировочный дневник) для того чтоб знать **сколько повторений и с каким весом нужно сейчас сделать.** Каждая ваша тренировка наполняется смыслом, потому что появляется **БОРЬБА ЗА БОЛЕЕ ЛУЧШИЙ РЕЗУЛЬТАТ, ЧЕМ ВЧЕРА.**

Допустим вы жмете штангу. На прошлой тренировке вы сделали 4-ре рабочих подхода с весом 120-110 кг.

- 120 кг x 12 раз
- 120 кг x 11 раз
- 120 кг x 9 раз
- 110 кг x 12 раз

Вы переписываете прошлые достижения "слабым карандашом" в план на сегодняшнюю тренировку. **Перед каждым подходом вы смотрите прошлое достижение и ПЫТАЕТЕСЬ СДЕЛАТЬ БОЛЬШЕ, чем было раньше!**

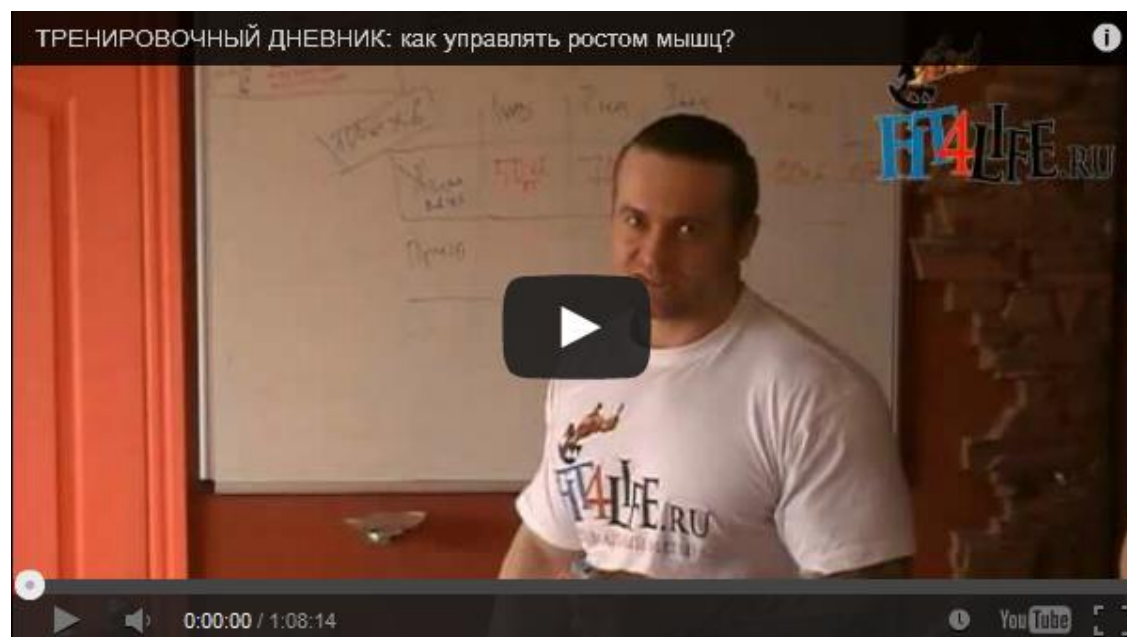
- **увеличить количество ПОВТОРЕНИЙ**
- **увеличить РАБОЧИЙ ВЕС на штанге**

Ваша задача - СДЕЛАТЬ БОЛЬШЕ, чем раньше, для того, чтоб зачеркнуть старый результат (слабый карандаш) и вписать новый результат (сильный карандаш). ЭТО ПРОГРЕССИЯ, за которой будет рост. В этом вся суть тренировки.

Выглядеть это может так:

- 125 кг x 12 раз
- 125 кг x 10 раз
- 120 кг x 11 раз
- 120 кг x 10 раз

Возможно у вас не получится добавить во всех подходах. Возможно получится только в одном или вообще в этот раз вы не сможете сделать больше даже на одно повторение. **НО ВЫ ПЫТАЕТЕСЬ! НА КАЖДОЙ ТРЕНИРОВКЕ!** И поэтому раньше или позже, вы сделаете больше и шагнете вперед. Вот в чем смысл тренировочного дневника. А не в том, чтоб просто записывать сегодняшние упражнения.



НЕПРАВИЛЬНЫЕ АКЦЕНТЫ в тренировках грудных

Если ваша цель: размер (гипертрофия) грудных, то тогда вам стоит **НАЧАТЬ с тех отделов, которые ВСЕГДА ОТСТАЮТ, а не с тех отделов, которые позволяют вам жать больший вес.** О чем речь? О ВЕРХЕ ГРУДИ и о ВНУТРЕННИХ ЧАСТЯХ ГРУДИ. Именно эти отделы дают целостный объемный вид вашим грудным мышцам и именно эти отделы очень плохо развиваются в силу анатомических причин.

70% тренировки ДОЛЖНЫ затрагивать ВЕРХ грудных мышц, а 30% низ.

В современных же схемах все происходит с точностью наоборот. Основным упражнением рекомендуют – жим штанги лежа на горизонтальной скамье и ряд других упражнений (жимы гантелей, разводки), выполняемые так же на горизонтальной скамье.

В результате человек, получает переразвитый низ грудных, при дистрофичном отсутствии верха. Если такой человек бросит занятия, то низ может еще больше «провиснуть» окончательно испортив всю эстетику телосложения. Поэтому, всегда концентрируйтесь на развитии верха грудных мышц. Про низ можно вообще забыть, либо делать минимум подходов для него. Ведь низ грудных сам по себе очень легко растет в силу анатомии.



Наши предки долгое время ходили на четвереньках, а при подобном способе перемещения вектор опоры смещен на низ грудных. Именно поэтому эти части генетически очень сильны и привыкли «воровать» нагрузку в любых упражнениях. Так нефиг им ее давать и точка. Грузите верхние отделы и тогда ваша грудь будет развита гораздо равномернее и лучше.

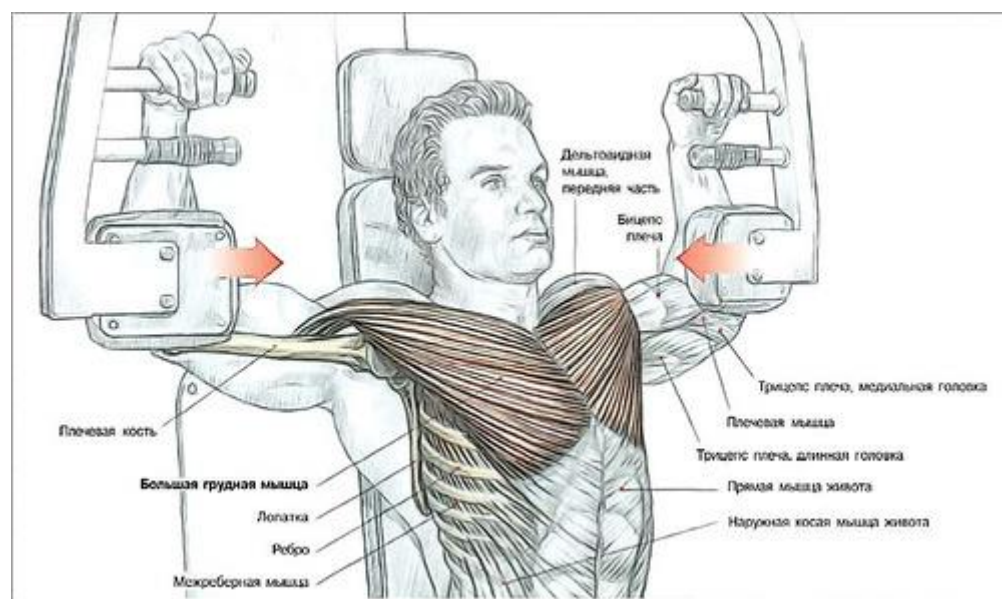
Чтобы лучше понять эффективные акценты в тренинге грудных мышц, следует разобраться как они устроены. Ну сами подумайте, как можно управлять чем то,

если ты не знаешь, как это работает? Поэтому давайте очень тезисно пробежимся по устройству грудных мышц. Я сейчас имею ввиду АНАТОМИЮ.

АНАТОМИЯ ГРУДНЫХ МЫШЦ

Мышцы груди (*грудные мышцы*) логично разделить на две группы:

- **Мышцы , относящиеся к плечевому поясу и верхней конечности** (*большая и малая грудные мышцы, подключичная и передняя зубчатая мышцы*).
 - **Собственные мышцы груди** (*наружные и внутренние межреберные мышцы*).
- Эти мышцы заполняют межреберные промежутки.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГРУДНЫХ

А теперь давайте поговорим о упражнениях. В любом упражнении на грудь очень важно умение **сокращать «то, что нужно» с помощью мозга**. Т.е. нервно-мышечная связь о которой мы с вами говорили. Чем лучше эта связь, тем сильнее сокращение мышцы, тем лучше рост. А для того, чтоб облегчить «удобство» подобной связи и придумана такая штука, как **правильная техника выполнения упражнений**. Именно она облегчает сокращение нужных вам мышц.

Итак, для тренировки грудных используется масса упражнений, но так как грудные мышцы – толкающая группа, все их можно разделить на ДВЕ категории:

- **ЖИМЫ** (штанги, гантелей, в тренажере)
- **РАЗВОДКИ** (гантелей, кроссоверы, хаммеры и т.д.)

В первом случае задействуется два сустава (плечевой и локтевой), поэтому это базовые упражнения. Во втором случае локтевой сустав зафиксирован и работает

только плечевой, поэтому это односуставное упражнение или изолирующее. Разграничение происходит в зависимости от количества задействованных суставов. Если движение происходит в ОДНОМ суставе, то это ИЗОЛИРОВАННОЕ упражнение. А если в ДВУХ или более, то это БАЗОВОЕ упражнение. Кстати поэтому часто изолированные упражнения называют ОДНОСУСТАВНЫМИ, а базовые - МНОГОСУСТАВНЫМИ.

В ЧЕМ РАЗЛИЧИЕ по воздействию на грудные мышцы между ЖИМАМИ и РАЗВОДКАМИ?

Об этом нигде не пишут, поэтому запоминайте: **различие в мышцах стабилизаторах и в качестве нервно-мышечной связи!** В жимах (многосуставное упражнение) работает больше мышц стабилизаторов и идет более мощная стимуляция ЦНС, чем в разводках (односуставное упражнение).

Чем больше помощь (это любые разводки), тем меньше работа, тем меньше результат. Человек никогда не научится плавать, если ему постоянно будут помогать поддержкой. Ведь любые разведения, по сути, это облегченная форма упражнения. Потому что любая разводка (с гантелями, кроссовер или "бабочка") убирает необходимость работы ряда мышц (стабилизаторов). Что еще пол беды. Гораздо хуже то, что при такой облегченной работе приказы из ЦНС носят гораздо более легкий характер. Соответственно и отклик мышц и сила мышечного сокращения меньше, чем в более тяжелых упражнениях со свободными весами.

Вот и выходит, что человек не научился ходить, а уже хочет летать, насмотревшись картинок в журналах. Если вы не выработали эффективную нервно мышечную связь в базовых жимах (штанга + гантели), то разводки не помогут вам растить мышцы.

Да, они сделают упражнение более безопасным путем его облегчения. Да, разводки помогают лучше почувствовать работающую мышцу, чем штанга. НО разведения из за облегченной формы хуже растят массу, чем жимы.

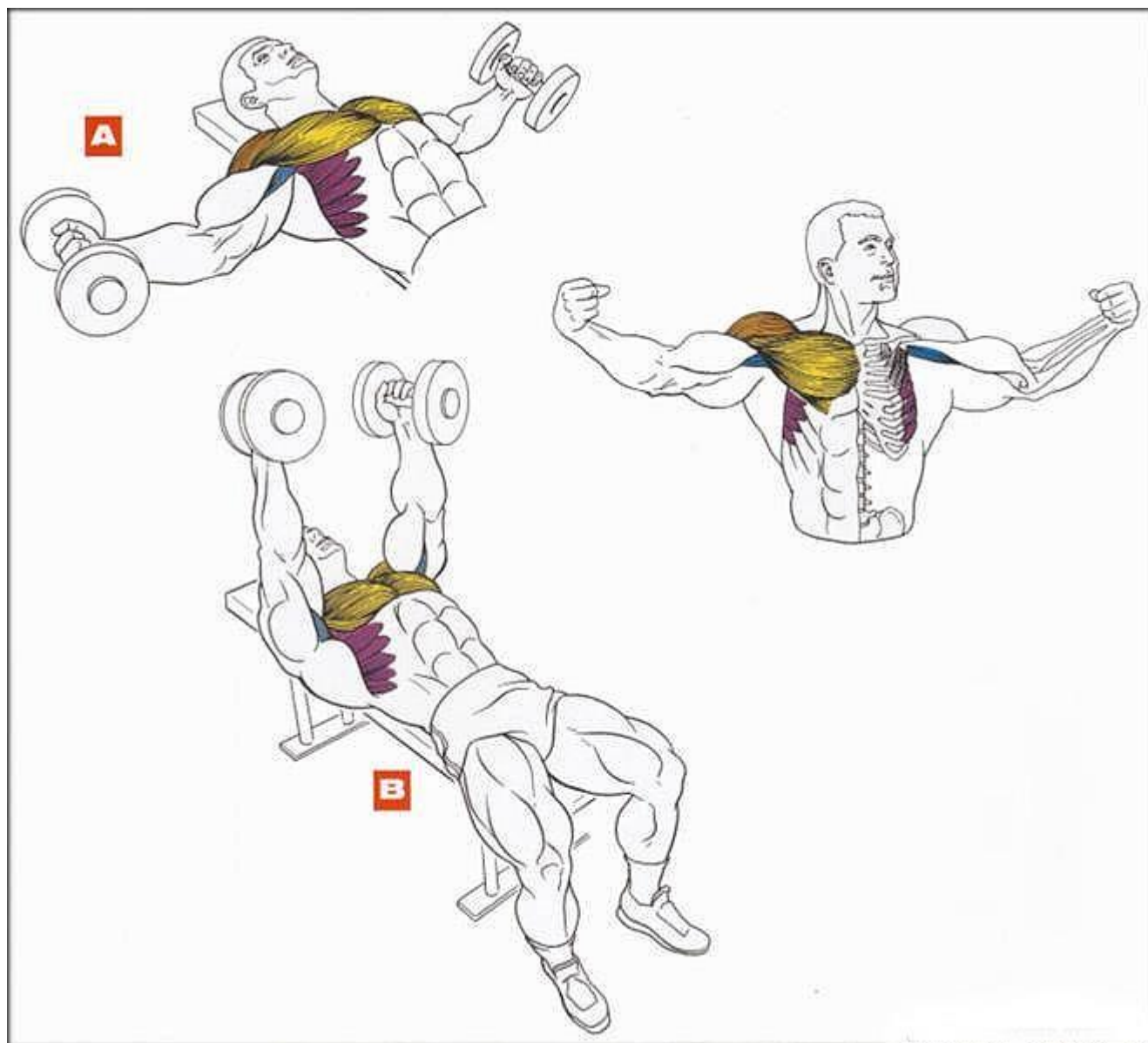
Вывод: на этапе базового набора мышечной массы приоритет нужно отдавать ЖИМАМ (штанги и гантелей), а вовсе не разводкам! Потому что последние хуже растят мышечную массу. Это доказано многими поколениями успешных культуристов. Чем больше новичок "западает" на разводки, тем меньше у него шансов стать большим. 100% вывод, установленный эмпирическим путем.

ДЛЯ ЧЕГО ЖЕ НУЖНЫ РАЗВЕДЕНИЯ

Разведения гораздо лучше, чем жимы ФОКУСИРУЮТ нагрузку в грудных мышцах. Вспомните то, о чем мы говорили в разделе посвященном "ПЛОХОМУ МЫШЕЧНОМУ ЧУВСТВУ ГРУДНЫХ".

Т.е. "суммарный" отклик нервной системы при разводках меньше чем при жимах,

т.к. вовлечено меньше мышц в работу. С другой стороны "специализированный" отклик при разводках больше, по той же причине. Это как автоматчик против снайпера. Первый гораздо "кучнее" работает, а второй более "точно". По этой причине разведения хороши для сфокусированной проработки грудных мышц и для более "точечного" мышечного сокращения.



РАЗВОДКИ могут быть полезны:

1. В качестве разминки, чтоб настроить ЦНС на фокусированное сокращение грудных.
2. Как "добивающее" упражнения для грудных, когда все остальные мышцы уже устали (в конце тренировки)
3. Как "предварительное утомление" грудных мышц перед жимами, чтоб уменьшить нагрузку на остальные мышцы.
4. Когда вы на "сушке", чтоб снизить вероятность травмы (изолированные упражнения проще и безопаснее т.к. работает меньше мышц стабилизаторов, а вектор движения фиксирован суставом)

РАЗВОДКИ будут плохо работать в одном случае:

1. Когда вы делаете их основным упражнением в начале тренировки.

К сожалению, чаще всего, именно эту ошибку и совершают люди. Вместо того чтоб использовать эффективные для набора массы упражнения, они используют менее эффективные (разведения).

Если вы новичок, то можете делать разведения первым упражнением на тренировки. НО только в том случае, если цель этого упражнения - разогрев целевых мышц или настройка связи "мозг-мышцы". **НЕ МАССА!** Если же вы хватаете гантели и делаете ТЯЖЕЛЫЕ РАЗВЕДЕНИЯ НА МАССУ, то вы зря тратите свое время и приближаете травму.

С этим понятно. Давайте теперь изучим то, что лучше всего растим мышечную массу грудных. Я говорю про ЖИМЫ, как базовые упражнения для этого.

ВИДЫ ЖИМОВ НА ГРУДЬ

ВИДЫ ЖИМОВ (по предмету)

- Штангу
- Гантели
- Жимы в тренажерах

ВИДЫ ЖИМОВ (по углу)

- Вверх головой
- Вниз головой
- Горизонтальные

ЖИМ (в зависимости от ширины хвата)

- Узким хватом
- Средним
- Широким

Чем выше наклон головы, тем больше работает верх груди, меньше низ груди. Кроме того, чем выше наклон головы, тем больше включаются в работу дельты и больше выключаются трицепсы. Это важно учитывать при подборе угла для жима лежа.

Чем наклон головы ниже в жимах, тем больше работает низ грудных с одной стороны. И тем больше включается в работу трицепс и выключаются дельты, с другой стороны. Это второй момент, который нужно учитывать при выполнении жимов штанги лежа.

Чем уже хват, тем больше амплитуда упражнения и тем больше работа (жать сложнее) с одной стороны. Чем уже хват, тем больше работает трицепс, с другой стороны. Это третий момент, который нужно учитывать.

ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖА (ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ)

На мой взгляд в современном бодибилдинге сложилась ситуация с **переоценкой эффективности такого упражнения как жим штанги лежа на горизонтальной скамье**. Это упражнение считается основным для груди. Но хоть убейте, я действительно не понимаю, почему это упражнение пользуется столь высокой популярностью?



И ведь что за ситуация складывается: какое пособие по бодибилдингу ни открой, какой журнал по бодибилдингу ни купи – везде призывают жать штангу лежа, поскольку это, якобы, лучшее упражнение для роста грудных мышц! Очень спорное утверждение, мягко выражаясь. Например я, сейчас, вообще не жму штангу лежа. И у меня есть масса знакомых с хорошими грудными мышцами, которые не любят это классическое упражнение для груди.

Причина? Ответ очень простой: **№1 (плохое мышечное чувство) и №3 (не правильный акцент)**. И если про акцент менять мы сейчас не можем, т.к. жим у нас горизонтальный, то плохое мышечное чувство – вот основная причина слабой эффективности горизонтального жима. Это проще всего увидеть присмотревшись к технике выполнения жима и к весу на штанге.

Я сейчас не буду повторять то, что я говорил в начале о необходимости правильной техники в жимах штанги лежа. По моему опыту, это бесполезно. Да есть люди, которые жмут отвратительно: отбивая штангу от груди, отрывая задницу от скамейки и умудряются еще и пользоваться «помощью» напарников. Таких учи, не учи, результат всегда один: его отсутствие.

ругой дело – люди, которые жмут лежа технично и грамотно. Смотреть за их тренировками – эстетическое удовольствие: лопатки стянуты, грудная клетка развернута и выпячена, ступни прочно уперты в пол, опускание и подъем плавное, без пауз. Все как по учебнику. Фантастично и красиво. Но результат часто такой же, как у первой группы. Обидно? Еще как. Учитывая, что многие из этих людей жмут не только технически правильно, но еще и большие веса. Достаточно вспомнить пауэрлифтеров с их нереально большими жимами лежа. Вспомнили? Ну как? У многих ли из них большие и красивые грудные мышцы? То же!

Чаще всего, для того, чтоб жим штанги лежа превратился в упражнение для увеличения грудных мышц из упражнения для увеличения вашего Эго, вам нужно сделать следующее:

УБАВИТЬ ВЕС на штанге (это позволит соблюдать технику и лучше сокращать мышцы)

НЕ РАСПРЯМЛЯТЬ руки в верхней точке амплитуды (это сохранит постоянство нагрузки в грудных)

УБРАТЬ "МОСТ". Для этого проще всего поднять ноги выше на опору. Это прижмет поясницу к скамье. (так вы устраняете помощь второстепенных мышц во время жима)

СНИЗИТЬ СКОРОСТЬ ДВИЖЕНИЯ. Опускать - от 2-3 секунд. Выжимать - от 1 секунды. (это фокусирует нагрузку на целевой мышце, устраняя технические огрехи)

Наклонный жим штанги (вверх головой)

Наклонный жим штанги - это ваше **самое главной и основное упражнение для наращивания больших грудных мышц**. Почему? Причин можно привести очень много, но сейчас я приведу самую важную: **НЕБОЛЬШОЙ НАКЛОН ВВЕРХ ЛУЧШЕ ФОКУСИРУЕТ НАГРУЗКУ НА ГРУДНЫХ!**

Первое, что вы должны сделать – это установить **оптимальный наклон скамьи – 30 градусов**. Сделаете меньше, жим превратится в горизонтальный (будет тренироваться только низ – дисбаланс грудных), сделаете больше 30 градусов, жим превратится в упражнение на дельты. Часто фирмы производители инвентаря производят очень неудобные скамьи с фиксированным наклоном 45 градусов. Это «кал», который нам не подходит. В такой ситуации берем обычную горизонтальную скамью и подкладываем под нее (в районе головы) несколько блинов, для того, чтоб получилось 20-30 градусов. Это то, что нужно.

Второе, что мы должны сделать, это подобрать **оптимальную ширину хвата**. Хват желательно чуть уже среднего. Потому что такой «узковатый» хват даст нам большую амплитуду выполнения упражнения, а значит большую работу и больший стресс для мышц с одной стороны. А небольшим наклон вверх головой (20-30 градусов) даст нам возможность частично выключить трицепс (что было бы сложно при узком хвате на горизонтальной скамье), с другой стороны. В итоге мы получаем базовое упражнение с мощнейшим акцентом на нужной мышце как у изолирующего упражнения.

Третье, что мы должны сделать – это **работать «внутри амплитуды»** т.е. не "ложить" гриф штанги на грудь в нижней точке и не распрямлять до конца руку в верхней точке. Зачем? В нижней точке это дает нам постоянное напряжение грудных, а в верхней точке мы еще больше выключаем из работы трицепс т.к. не разгибаем до конца локтевой сустав. Итог: концентрация нагрузки в грудных на протяжении всей амплитуды.

Четвертое, что еще больше усложнит упражнение (сконцентрирует нагрузку именно на грудных), это – **подъем ног**. Многие видели, как жмут пауэрлифтеры – выгибаясь дугой с упором ногами в пол. Многие силовики кстати так и говорят: я жму штангу с ног. Это делается для того чтоб «помочь» грудным другими мышечными группами – трицепсом, спиной и даже ногами. Соответственно огромное количество нагрузки уходит при таком жиме из груди в другие мышечные группы. Наша же задача не помочь грудным, а наоборот «усложнить им жизнь», поэтому, когда вы научитесь правильной технике, можете пробовать поднимать ноги на скамью.

Подъем ног УБИРАЕТ МОСТ и ПРИЖИМАЕТ СПИНУ к скамье. Т.е. вы лишаетесь возможности читинга и вся нагрузка поднимается только грудными мышцами. Техника эта весьма продвинутая и сложная из-за равновесия (которое легко можно потерять при отсутствии опыта), поэтому не торопитесь использовать этот метод сразу.

ДЫХАНИЕ: все как обычно. Выдох на усилии. Набираем воздух, когда плавно опускаем штангу и резко выдыхаем его, когда выталкиваем штангу вверх.

ПОЛОЖЕНИЕ ЛОКТЕЙ: в классической теории, чем локти ближе к ушам, тем больше работает грудь, чем локти ближе к корпусу во время жима, тем больше работают трицепсы. В начале и придерживайтесь этого правила во время работы над грудью (локти в стороны).

Позже вы поймете, что в жимах вверх головой локти можно держать достаточно близко к корпусу т.к. это не мешает качественной работе груди потому что наклон вверх головой снимает нагрузку с трицепса. Кроме того, положение локтей во время упражнения на грудь весьма серьезно влияет на акценты тренировки разных частей грудных. Но об этом я расскажу дальше.

КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРЕНИЙ: я рекомендую в жимах штанги лежа делать 6-12 повторений. Более того, новичкам в первый месяц можно делать даже большее количество (до 20-30 повторений) для того, чтоб научиться правильной технике (связь мозг-мышцы) при работе с маленькими весами.

КАК ЖЕ БЫТЬ С ГОРИЗОНТАЛЬНЫМ ЖИМОМ ШТАНГИ ЛЕЖА?. Пожалуй первые несколько лет другие жимы штанги для груди делать не стоит, потому что они вам не дадут такого эффекта для роста грудных, как жим вверх головой.

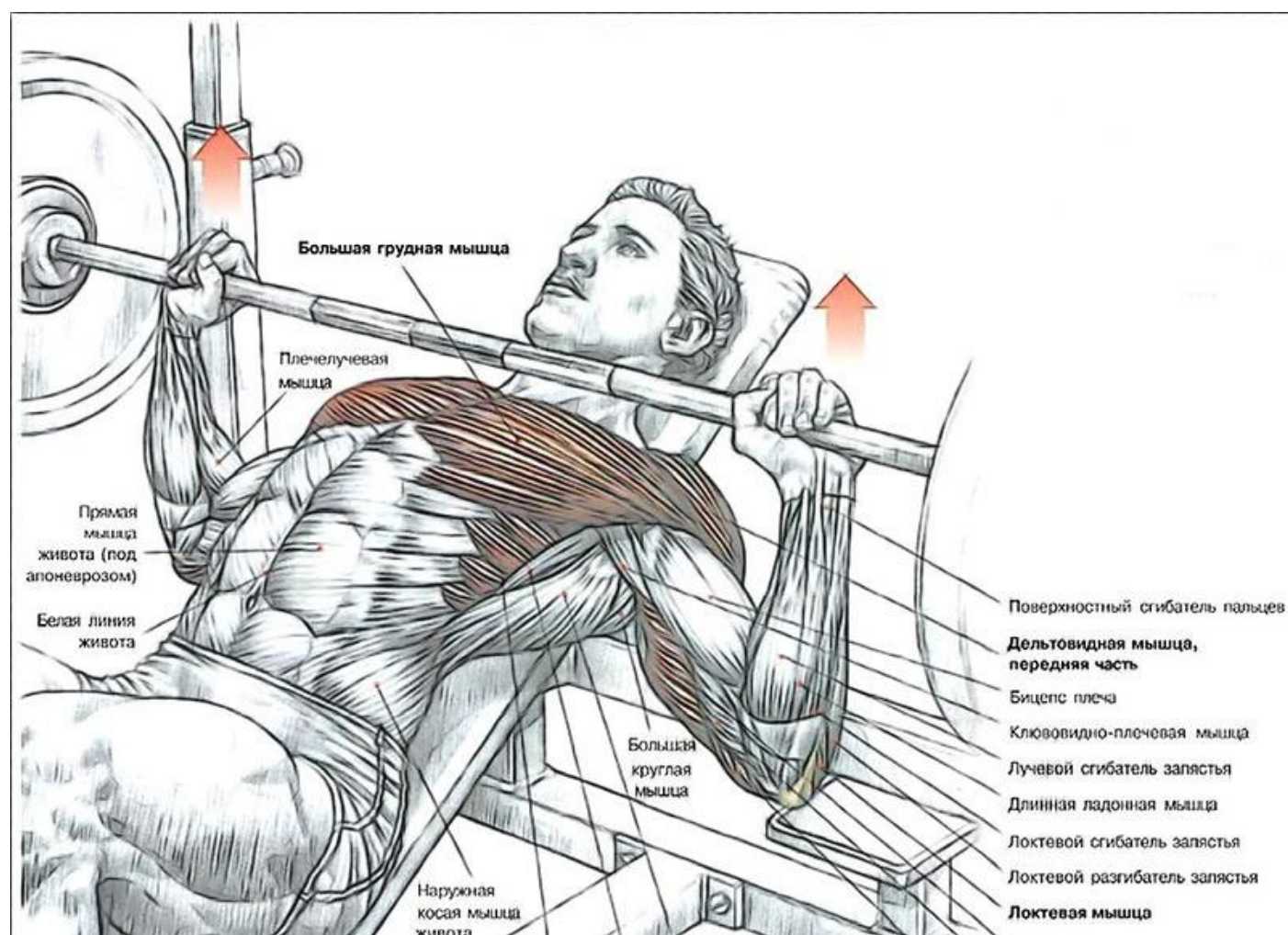
Уж если вам так не в терпез что то поменять, тогда меняйте ширину хвата (попробуйте узкий или более широкий), но не наклон скамьи. Потому что в этом нет смысла. Сделав отрицательный наклон вы будите бомбить низ грудных

(который и так всегда хорошо растет в отличие от верха) и трицепсы. Сделав слишком «крутой» позитивный наклон вы снимите часть нагрузки с груди и рекрутируете дельты. Оно вам надо на грудной тренировке?

Что дает наклонный жим, если мы выполняем его первым упражнением?
ВЫ, в этом случае, убиваете сразу трех "зайцев" одним выстрелом:

1. Акцентируете внимание на сложно растущих верхних отделах.
2. Получаете возможность легко отслеживать нагрузку путем увеличения весов на штанге.
3. Кроме того, наклон вверх, «ворует» нагрузку у трицепса для груди.

Варьирование ширины хвата позволяет акцентировать нагрузку по ширине груди – на наружную, среднюю или внутреннюю часть верха груди; обычно используется хват, чуть шире плеч. Наклон скамьи – 35 градусов. Амплитуда – усеченная: не касайтесь грифом груди внизу, и не выпрямляйте локти до конца вверх.



НАКЛОННЫЙ ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ ЛЕЖА ВВЕРХ ГОЛОВОЙ

Следующее мега эффективное упражнение, которое обязательно стоит делать. Жим штанги и жим гантелей вверх головой – это золотой тандем, который обеспечит вас колоссальными приростами силы и массы.

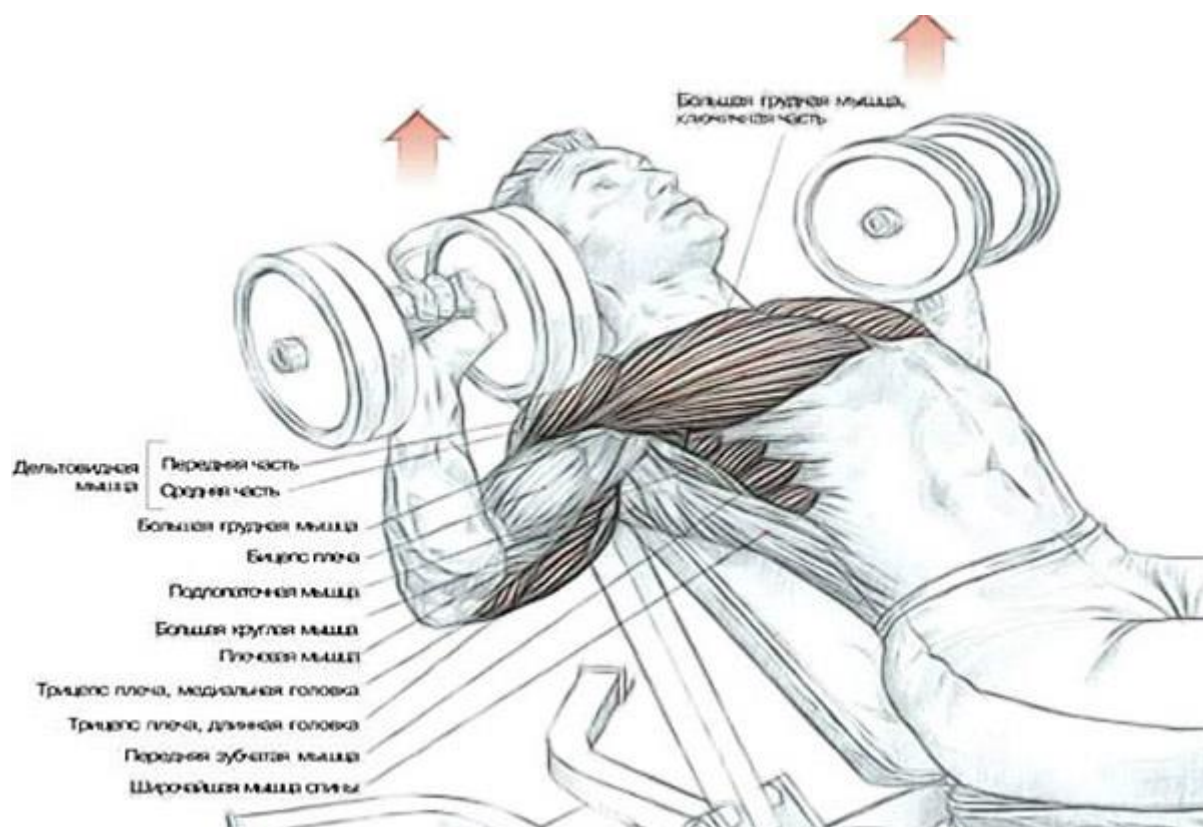
Техника жима гантелей очень схожа с техникой жима штанги, но есть отличия.

Основное – это **отсутствие грифа по середине, поэтому амплитуда движения гораздо больше** (вы опускаете гантели максимально низко), что дает вам чумавую РАСТЯЖКУ грудных и дополнительное напряжение мышц СТАБИЛИЗАТОРОВ (которые «спят» во время жима штанги).



Если вы жмете штангу 100 кг, то вам никогда не удастся пожать $50+50=100$ кг гантели, по описанным выше причинам (больше амплитуда и больше работа). Жим гантелей даже можно использовать как основное базовое упражнение при условии наличия хорошего гантельного ряда для прогрессии.

Повторения, наклон скамьи, дыхание и прочие прелести такие же как в жиме штанги. Единственный нюанс, над которым стоит дополнительно поработать – это способ подъема гантелей в стартовую позицию.



Часто я вижу как люди напрягают своих соседей по тренажерному залу «тяжелыми просьбами» подать им гантели в руки. Запомните, если вы не можете поднять данный конкретный вес самостоятельно, значит он для вас слишком большой. Как же все это делается?

Подкатите гантели к скамье. Наклонитесь и взяв гантели в руки разогните корпус вверх (как при становой тяге). Держа гантели перед собой (упритесь основанием каждой гантели себе в бедро) плавно опуститесь на скамью. Получится что гантели остались стоять на ваших согнутых коленях. Наберите воздуха и на выдохе резко откиньтесь назад **ТОЛКАЯСЬ НОСКАМИ** забросьте себе гантели в стартовую позицию. Первое повторение сделать сложно (тут возможна помощь партнера), а дальше все пойдет как по маслу.

РАЗВЕДЕНИЕ ГАНТЕЛЕЙ ЛЕЖА

Следующее полезное упражнение это разводка гантелей. Основным отличием от описанных жимов является то, что это – изолирующее упражнение т.е. **упражнение которое задействует один сустав**. В это его сила и в этом его слабость. Для набора массы, это упражнение не подойдет (для этого есть жимы), но как вариант лучше почувствовать мышцы или «добить» их в конце тренировки, когда они утомлены, то – очень даже!

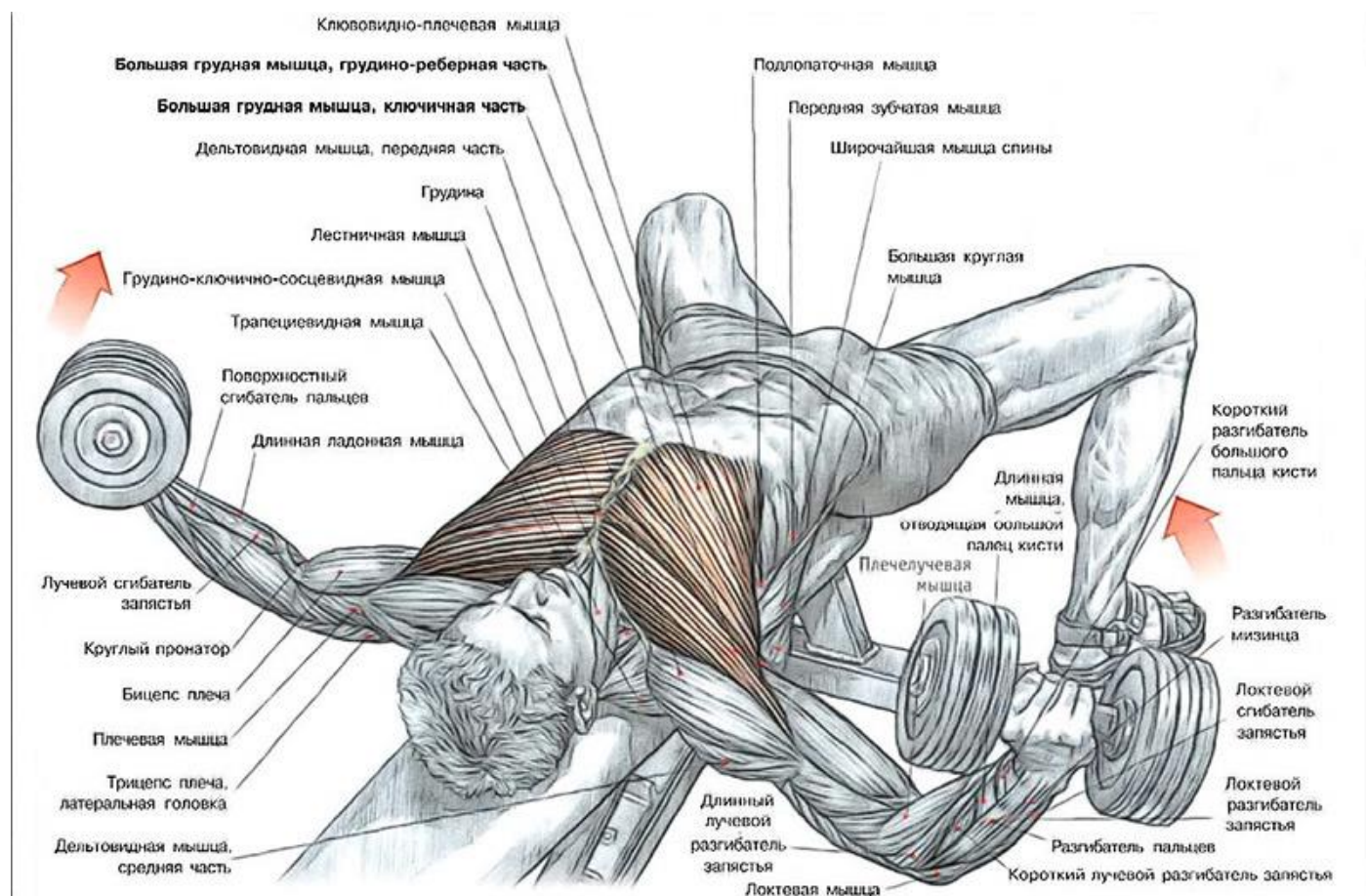


Часто люди не понимают в чем принципиальное отличие базовых упражнений от изолирующих. Они говорят про какую то «шлифовку формы»...одни, типа, упражнения на массу, другие на форму. Это совсем не так. Мышца не имеет мозгов и ей не понятно работаете вы на массу или на форму. Более того мышца либо сокращается, либо удлиняется и за счет какой нагрузки ей тоже по барабану. Тут имеет значение совсем другое.



Изолирующее упражнение (такое как разводка гантелей) не дает в полной мере пользоваться принципом перегрузки из-за анатомических особенностей наших суставов. Вот и весь секрет высокой отдачи в плане массы базовых упражнений. **Базовые позволяют задействовать несколько суставов одновременно и тем самым обезопасить и сделать комфортной работу с большими весами.** Когда же вы делаете изолирующие упражнения, то работает только один сустав и поэтому регулярная прогрессия сложнодостижима и ОПАСНА!

ВЫВОД: изолирующие упражнения нужно делать тогда, когда прогрессия веса не важна и так-же тогда, когда мышцы уже изрядно утомлены и «откажут» раньше, чем ломкие суставы. Это в конце тренировки, после базовых упражнений. Разводка гантелей лежа в зависимости от угла грузит разные части грудных мышц: Верх, низ или середину.



В разводке (из-за фиксации в локтевом суставе) не участвует трицепс, что очень удобно при разводка вниз головой (когда трицепс пытается включиться в работу).

В разводке можно великолепно растянуть мышцы груди и «добить» их целенаправленной нагрузкой. Секрет: супинируйте кисть в конце движения (когда гантели рядом) для того чтоб лучше включать грудь в работу.

С углами вы можете экспериментировать. Можно оставить его без изменений (наклон вверх), а можно сделать отрицательным — тогда вектор нагрузки будет как в кроссовере. Чем более отрицательный угол вы возьмете, тем более изолированно будет работать грудь, то тем больше акцент будет на нижней ее части. Чем более позитивный угол вы возьмете, тем более равномерно будет работать грудь, но тем больше будут включаться дельты.

Выжав гантели, попробуйте очень медленно, не теряя равновесия, опускать их на прямых руках вниз, по направлению к тазу. Достигнув той точки, ниже которой вы уже не сможете удерживать гантели, вы получите точку проекции (вниз, по вектору силы тяжести) плоскости движения. Выполнение упражнения для груди в

такой двигательной плоскости хорошо нагружает верх грудных мышц, особенно в растянутом положении.

Амплитуда – полная. Растяжка в нижней позиции обязательна. Наклоны скамьи могут быть самые различные. От отрицательных (-30 градусов), до классических позитивных (35 -45 градусов). Рекомендуется чередовать наклоны и не гнаться за весом.

Вообще, для развития самой проблемной части – «воротничка» (внутренняя верхняя часть грудных) идеально подходит разводка в блочной раме лежа вверх головой (с нижних роликов). Потому что тросики сохраняют напряжение в самой нужной части (когда руки сведены вместе). НО это упражнение я бы советовал использовать на продвинутом этапе. Вначале вполне достаточно делать обычные разводки с гантелями лежа на наклонной или горизонтальной скамье.

БЛОЧНАЯ РАМА (РАЗВЕДЕНИЯ В "КРОССОВЕРЕ")

Превосходное формирующее упражнение для груди, для завершения тренировки. Однако в первый год занятий о нем стоит забыть, пока вы не набрали достаточное количество мышечной массы.



При классической форме выполнения (тянем с "верхних роликов"). Упражнение максимально растягивает верх грудных мышц, не нагружая суставы. Выполняется как стоя, так и на наклонной скамье. В последнем варианте предельно нагружает самую сложно растущую область «воротничка» (средняя верхняя часть грудных рядом с шеей).

Темп этого упражнения для груди — медленный. В сокращенной позиции – пауза для пикового сокращения мышц. Выполняется как с верхних, так и с нижних роликов.

Блочная рама - профессиональный инструмент, который может быть мега эффективным. Многие люди даже не представляют себе насколько много вариантов по акцентам может предоставить этот тренажер.

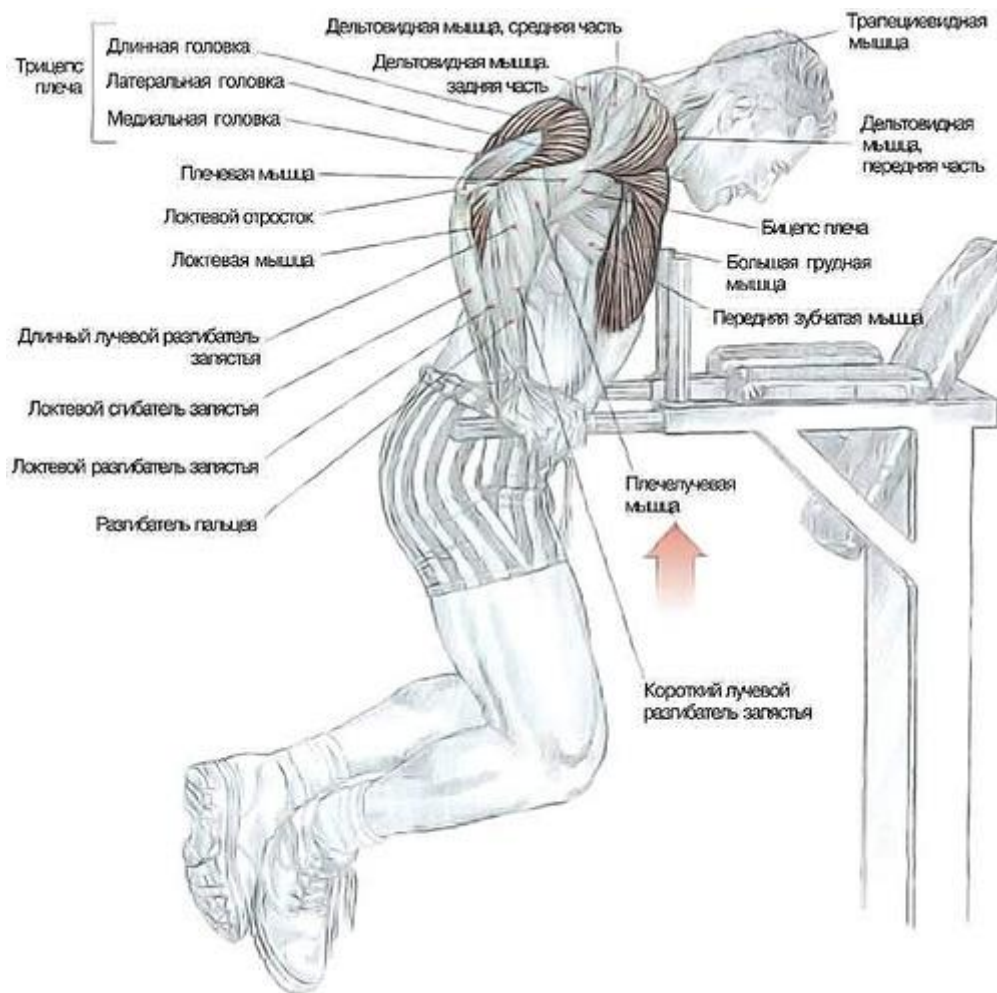
Мы можем **целенаправленно прорабатывать центр грудных мышцы** как снизу, так и сверху. Более того мы можем задействовать помимо большой грудной мышцы (та что сверху) еще и малые грудные (те , что снизу), за счет вывода плеч вперед и разворота запястий. Вариантов так много, что все перечислить, а уж тем более толково описать не получится. Поэтому я снял соответствующую видео инструкцию на этот счет. Она доступна на форуме с комментариями от меня и других пользователей этого обучающего материала.

ОТЖИМАНИЯ НА БРУСЬЯХ

Брусья – уникальное базовое упражнение, которое задействует много крупных мышц и тем самым способствует значительному росту мышечной массы. НО, только в том случае, если вы увеличиваете нагрузку. Иначе говоря вам придется подтягиваться с дополнительным отягощением. Повесите себе на поясной ремень гантель соответствующего веса и старайтесь регулярно увеличивать ее вес.

Чем **шире вы расставляете руки** во время отжиманий, тем больше работает грудь и меньше трицепс. Еще лучше можно выключить трицепс, если **не разгибать руки до конца в локтях**, когда вы находитесь в верхней точке (тогда нагрузка будет сохраняться в грудных мышцах). Ну и третий важный момент – **наклон корпуса**. Чем больше вы наклоняетесь вперед, тем больше работает грудная мышца, чем больше вы отклоняетесь назад, тем больше работает трицепс. Т.е. **для акцента на груди нужно:**

- Шире руки = больше работает грудь (меньше трицепс)
- Локти в стороны (а не прижаты) = больше работает грудь
- Не разгибать локти до конца в верхней точке = больше работает грудь
- Наклон корпуса вперед (смотрим вниз) = больше загружает грудные



ШПАРГАЛКА УПРАЖНЕНИЙ НА ГРУДИ

Когда то, еще в институтские годы, я написал для себя "шпаргалку" по тренингу грудных мышц, где были указаны особенности воздействия на те или иные отделы. Очень полезная вещь для глобального понимания техники. Вот эта "шпаргалка":

Все упражнения на грудь делятся на две большие категории:

- **Жимы** (базовые для роста массы)
- **Разводки** (формирующие упражнения)

ЖИМЫ

В зависимости от того, что мы ждем, жимы бывают:

- Штанги
- Гантелей
- В тренажере

В зависимости от угла наклона скамьи (как мы ждем) жимы бывают:

- **Горизонтальные** (скамья параллельна полу)
- **Верх головой** (возможны любые наклоны скамьи)
- **Вниз головой.**

РАЗВОДКИ

- **Гантелей** (основной снаряд)
- **В тренажере** (имеются ввиду такие упражнения как кроссовер, пек дек и их аналоги)
- **Горизонтальные** (скамья параллельна полу)
- **Верх головой** (возможны любые наклоны скамьи)
- **Вниз головой.**

Большинство упражнений на грудь – комплексные и задействуют активно **связку из трех мышечных групп:**

- **Грудные мышцы**
- **Трицепс**
- **Передние дельты**



При тренинге груди очень важно знать и уметь **ограничивать работу трицепса и дельт**, чтоб они не отнимать нагрузку у грудных. Для этого манипулируют:

- **Шириной хвата**
- **Углом наклона скамьи**

Ширина хвата в жиме штанги и нагрузка на грудь и трицепс:

- **Широкий хват** – внешние отделы груди, трицепс работает мало, амплитуда короткая (сокращение мышц не полное)
- **Средний хват** – грудь по всему объему, трицепс работает больше, амплитуда

оптимальная

- **Узкий хват** – Максимальное сокращение груди с акцентом на средние отделы. Но трицепс забирает большую часть нагрузки, лимитируя тренировочный вес.

Наклон скамьи и распределение нагрузки грудь – трицепс:

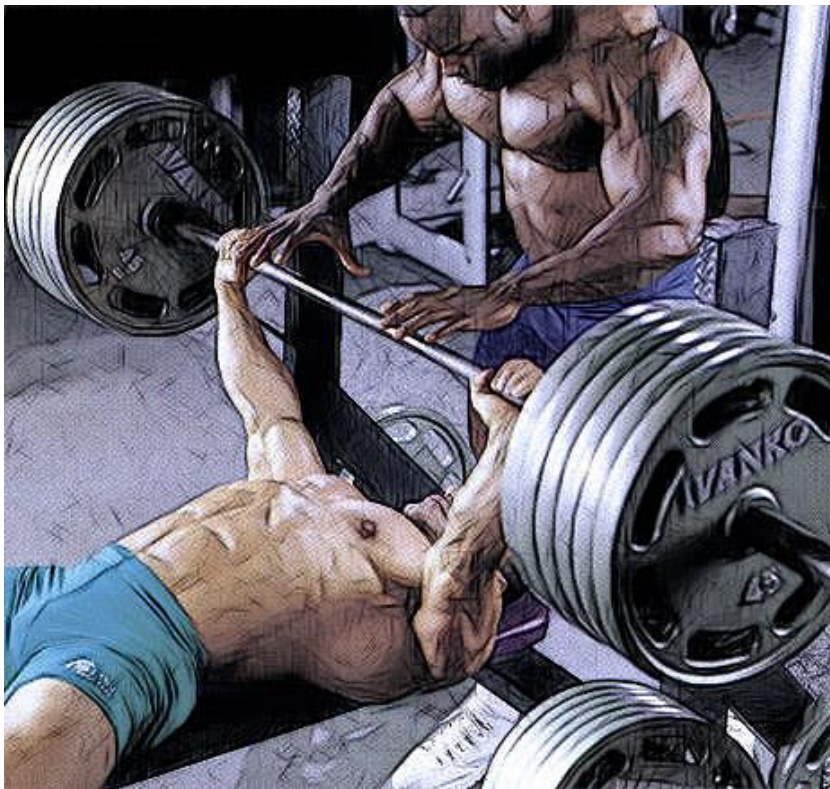
- **Позитивный наклон (вверх головой)** – Нагрузка на трицепс минимально возможная. Но часть нагрузки съедает передняя дельта.
- **Горизонтальный** – в теории, при среднем хвате, акцент нагрузки на грудь. Трицепс и дельта работают умеренно. На практике горизонтальные упражнения для груди работают плохо.
- **Отрицательный наклон (вниз головой)** – акцент нагрузки при жимах на трицепсе. Грудь работает второстепенно. Поэтому если ваша цель – грудь, используйте широкий хват при жимах или разводки гантелей (так вы выключите трицепс)

При жимах старайтесь держать руки крестом (локти ближе к ушам), так вы концентрируете нагрузку на груди. Если же локти будут рядом с корпусом, это перенесет нагрузку на трицепс.

СТРАХОВКА ПРИ ТРЕНИРОВКЕ ГРУДИ

В многих упражнениях на грудь традиционна страховка. Особенно при работе с штангой лежа. Когда вы дойдете до больших весов, отсутствие сил и страховщика может загнать вас на больничную койку или еще дальше.

Если вы работаете без партнера, тогда я вам рекомендую либо использовать ограничители в силовой раме (дабы вас не придавило в момент отказа), либо выбрать за базовый вариант – жим гантелей (которые в крайнем случае всегда можно бросить и остаться в живых).



Теперь по поводу страховки партнером. Дело это не такое простое, как может показаться. Хороший страховщик в наше время – редкость. Чаще всего наблюдаю картину, как пациент весь красный и с выпученными глазами пытается дожать штангу а страховщик с садистской непосредственностью наблюдает за этим. Это не правильно.

Основная задача страховщика – помочь вам тогда, когда вы не в состоянии выжать штангу так, как нужно. Он не должен смотреть пол минуты, как вы боретесь с весом. Хороший страховщик держит руки или локтевые сгибы под грифом еще задолго до отказа и помогает вам сразу же доделать подход без изменения скорости. Лучше пусть он поможет вам больше, но вы сделает несколько повторений, чем сделает одно, но с его минимальной помощью. Главный критерий – СКОРОСТЬ. Если она снизилась и, не дай бог, штанга «стопарнулась» в какой то точке, значит помощник плохой. Штанга должна ходить плавно.

В жиме гантелей или разводках все тоже самое. Разница только в том что вы, боже упаси, не держитесь за снаряд! Вы **СТРАХУЕТЕ ПОД ЛОКТИ!!!!** Только так! Никогда не трогайте гантели. Толкайте под локти.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЛЕКС ДЛЯ ГРУДНЫХ

В зависимости от вашей "продвинутости" можно подобрать разные тренировочные комплексы. Для успеха важно все делать вовремя. Как говорится: всему свое время. Ведь если вы сразу начнете выполнять сложные (профессиональные) схемы на грудь, то скорее всего у вас ничего не получится из-за того, что тело и мышцы не готовы к этому. В лучшем случае роста не будет. В худшем вы загоните себе в перетренированность. С другой стороны если взять слишком легкую схему на грудные, то нагрузки будет недостаточно и поэтому прогресса тоже не будет. Надеюсь я вас убедил в последовательности.



0-Й ЭТАП "ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ" Развитие связи "мозг-мышцы" и техники

Это то, про что мы говорили в главе посвященной "молитве на ночь". Т.е. еще до того, как начать серьезно работать в упражнения на развитие грудных мышц, вы **в течении 2-6 МЕСЯЦЕВ** работаете над развитием мышечного чувства и техникой.



КАК ЧАСТО? Желательно каждый день перед сном.

КАК ДОЛГО? Чем дольше, тем лучше. Обычно 5-10 минут для "молитвы на ночь" более чем достаточно. Помните, что у вас есть и другие мышцы, которым тоже нужно уделить внимание. Поэтому, 5 мин для груди вполне достаточно.

КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ? Вы леж на кровати или полу делаете жимы и разводки без веса (с пустыми руками). Можно поделаться это отдельно на каждую сторону. Например левая рука жмет воображаемый вес, а правая лежит на левой грудной мышце, для того чтоб лучше чувствовать ее сокращение. На форуме поддержке есть ветка обсуждения и мои обучающий видео ролик на этот счет. Обязательно изучите.

МОЖНО ЛИ ТРЕНИРОВАТЬСЯ С ЖЕЛЕЗОМ В ЭТО ВРЕМЯ? Вы все равно, скорее всего будете это делать, поэтому путь будет "можно". Но очень вас прошу тренировать грудь в зале с очень маленькими весами. На этом этапе наша задача - научиться чувствовать мышцы.

КОГДА Я ГОТОВ К СЛЕДУЮЩЕМУ ЭТАПУ? Критерием подготовленности является умение изолированно напрягать грудные мышцы в любой позиции. Вы наверно видели, как профессиональные культуристы "играются" мышцами груди? Это доказывает то, что они их очень хорошо чувствуют. Могут сокращать без сокращения любых других мышц. Т.е. вы должны научиться мысленно сокращать мышцы груди при расслабленно состоянии всех остальных мышц и тела в целом. Когда вы не задумываясь можете с легкостью это сделать, то вы готовы к силовым тренировкам.

1-Й ЭТАП "ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ" для мышц и техники

На этом этапе мы начинаем работать с свободными весами (до этого мы делали воображаемые упражнения). Сейчас мышечное чувство у нас уже развито и мы можем постепенно готовить наши мышцы к предельным силовым нагрузкам. Нужно сказать что те нагрузки, которые приводят к мышечному росту всегда предельные, потому что на грани ваших силовых возможностей (вы ведь жмете штангу

до тех пор, пока не закончатся силы). К этим нагрузкам мышцы нужно подготовить. Причем чем менее вы спортивны, тем больше должен быть этап такой подготовки.



ПРОГРАММА: Состоит из двух упражнений.

- Жим Штанги Вверх головой 2 разм. + 4 X 6-12 (без "отказа")
- Жим Гантелей Вверх головой 1 разм. + 4 X 6-12 (без "отказа")

НАКЛОН СКАМЬИ: Я в результате многочисленных экспериментов пришел к выводу, что наклон в 30 градусов - это самый лучший угол для сокращения больших грудных мышц. Допустимы вариации чуть больше или чуть меньше. С другой стороны, помните, что слишком большой угол (45-50 градусов) будет уводить нагрузку в дельты. А слишком маленький угол (0-10 градусов) будет уводить нагрузку в трицепс и низ груди. Можете не дурить себе голову а просто поверить мне на слово. 30 градусов - то что нужно.

БЕЗ "ОТКАЗА" означает, что вы можете сделать еще 1-3 повторения в подходе, если захотите, но сознательно этого не делаете. Потому что ваша задача сейчас не максимально возможный рост, а максимально быстрая подготовка восстановительных возможностей мышц и оттачивание техники (ведь раньше вы работали без веса и сейчас нагрузка новая для ваших мышц)

КАКОЙ ВЕС НА ШТАНГЕ? Легкий, т.е. такой, который вы можете выжать больше, чем нужно. В процентах это где то 50-70% от возможных 100% (6-12 до отказа). В начале вы не будите знать что такое 50%, 70% или 100%. Это просто цифры для вас. Я не рекомендую пока нет тренированности проводить тестирование чтоб узнать "сколько я пожму" (узнать свои 100%). Я рекомендую на этом этапе начать с очень маленьких весов и каждую тренировку добавлять по 5-ть килограмм. Пример, для жима штанги:

- 1-я тренировка: 20 кг (пустой гриф штанги)
- 2-я тренировка: 25 кг
- 3-я тренировка: 30 кг
- 4-я тренировка 35 кг
- 5-я тренировка 40 кг..... и т.д.

Таким образом, постепенно, вы:

1. Подготовите свои восстановительные возможности мышц
2. Отточите технику и мышечное чувство при работе с весом
3. Подойдете к своим "рабочим весам" безопасно

СКОЛЬКО ДЛИТЬСЯ ЭТАП? Чаще всего 2-3 месяца. Запомните простое правило, чем дольше, тем лучше! Чем медленнее вы будите подходить к своим 100% (вес при котором наступает "отказ" при работе на 6-12 повторений), тем дольше потом продлится этап постоянного роста. Сможете растянуть на пол года? От этого будет только лучше, если смотреть в перспективе.

ПОЧЕМУ ИМЕННО ЭТИ УПРАЖНЕНИЯ? Это самые лучшие упражнения для груди. Основные, если хотите. Потому что они базовые и потому что от них лучше всего сокращаются самые большие мышцы грудного отдела. Если вы их освоите и сможете прибавлять вес не жертвуя техникой, прогресс в будущем будет фантастический.

2-Й ЭТАП "ГИПЕРТРОФИЯ" мышц в размере за счет роста силы

К этому времени ваши мышцы и все системы организма подготовлены к отказным нагрузкам. И что более важно, вы умеете направлять эти нагрузки именно в грудные мышцы, минимизируя работу других мышц, суставов и связок (техника и "связь мозг-мышцы"). Теперь мы добавим еще одно упражнение для груди, и добавим отказ в конце подхода.



- Жим Штанги Вверх головой 2 разм. + 4 X 6-12
- Жим Гантелей Вверх головой 1 разм. + 4 X 6-12
- Разводка гантелей (разные наклоны) 3-4 X 8-15

"ОТКАЗ" - это такая ситуация в конце подхода, когда вы не можете самостоятельно с верной техникой сделать еще одно полное повторение. Т.е. допустим вы сделали 10 повторений с весом 70 кг и сделать 11-е повторение вы можете только с помощью напарника. Это и есть "отказ" ваших мышц в конце подхода. Отказ говорит что вы грузите мышцы на грани их предельных возможностей. А это, в свою очередь, означает будущую адаптацию тела к таким нагрузкам, которая и проявится в росте мышц.

ПРОГРЕССИЯ СИЛЫ это способ увеличения роста мышц, за счет увеличения веса на снарядах от тренировки к тренировке. Только тогда, когда есть прогрессия нагрузки, есть прогрессия в росте мышц. На этом этапе обязательно нужно вести тренировочный дневник. Как делать эту прогрессию мы обсуждаем на форуме в специальном разделе. Так же я выкладываю туда поясняющие видео на эту тему.

УГЛЫ в упражнениях можно менять в пределах от 10 до 40 градусов. Это особенно касается последнего упражнения (разводки с гантелями). В этом упражнении вы не стремитесь прогрессировать вес (для этого есть первые два базовых упражнения). В этом упражнении вы "добиваете" грудные и пытаетесь их максимально заполнить кровью и прочувствовать.

СКОЛЬКО ДЛИТЬСЯ ЭТАП? Это очень эффективный этап, потому что грудные мышцы начинают расти как никогда раньше. Минимальный срок для него - это 1 год. Обычно по такой схеме (три упражнения) успешные атлеты тренируются 1-3 года, прежде чем перейти на продвинутый этап (больше упражнений).



3-й ЭТАП: "ПРОДВИНУТЫЙ" - увеличение объема работы

ПРОГРЕССИЯ НАГРУЗКИ на этом этапе осуществляется за счет увеличения количества упражнений и рабочих подходов, что в сумме дает больший суммарный тоннаж поднятых за тренировку киллограм.

КОЛИЧЕСТВО УПРАЖНЕНИЙ чаще всего 4 - 5-ть. Это считается очень много. Особенно учитывая, что последние два упражнения изолированные. Поэтому рекомендовать подобную схему можно только очень опытным атлетам, чьи восстановительные возможности подготовлены для таких чудовищных нагрузок.

- Жим Штанги Вверх головой 2 разм. + 4 X 6-12
- Жим Гантелей Вверх головой 1 разм. + 4 X 6-12
- Разводка гантелей вверх головой 3-4 X 8-15
- Кроссовер на блоке 3-4 X 8-15

Еще один пример:

- Жим Гантелей Вверх головой 2 разм. + 4 X 6-12
- Отжимания на брусьях 1 разм. + 4 X 6-12
- Разводка гантелей вверх головой 3-4 X 8-15
- Кроссовер на блоке 3-4 X 8-15

Как видите все совсем не сложно, если понимать основные причины. Остальные схемы тренировок и мысли на их счет я буду выкладывать на форуме в разделе "Грудные ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК", где вы сможете увидеть видео обзоры и комментарии меня и других пользователей этого обучающего пособия.

ИНТЕГРАЦИЯ В НЕДЕЛЬНЫЙ "СПЛИТ"

Тема очень не простая, потому что хороший недельный "сплит" должен учитывать индивидуальные восстановительные возможности. Т.к. я не знаю ваши возможности, то я могу дать только общие направления.



0-Й ЭТАП "ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ" Развитие связи "мозг-мышцы" и техники

- Все тело за одну тренировку
- Тренировки каждый день
- силовой нагрузки нет, только "ментальная"

1-Й ЭТАП "ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ" для мышц и техники

- Тело делим на два тренировочных дня
- день **"А"** = **Спина + Ноги**
- день **"Б"** = **Грудь + Плечи + Руки**
- Тренировки каждой группы раз в три дня ("2+1" = день "А" + день "Б" + день отдыха), либо тренировки через день (День "А" + день отдыха + День "Б" + день отдыха)
- Силовая нагрузка умеренная (**без отказа**). Постепенно нарастает от недели к недели.
- День "Б": тренировку мы начинаем именно с грудных, потому что это самые большие мышцы из запланированных на этот день.

2-Й ЭТАП "ГИПЕРТРОФИЯ" мышц в размере за счет роста силы

- Тело можно оставить разделенным на 2-а тренировочных дня, как раньше. Либо можно разделить на ТРИ дня (пример: НОГИ + СПИНА, ДЕЛЬТЫ + ГРУДЬ, РУКИ)
- Частота тренировок груди (количество дней отдыха) нужно корректировать для подстройки к своим восстановительным возможностям.

Это может быть тренировка от 1-го раза в 4-ре дня, до 1-го раза в 10-ть дней. Чаще всего хорошо работает тренировка каждой группы раз в неделю (раз в 7-мь дней)

- Силовая нагрузка с "отказом". Тренировочный дневник обязателен.



3-й ЭТАП: "ПРОДВИНУТЫЙ" - увеличение объема работы

- На этом этапе вы уже сами будите понимать какой сплит и распределение нагрузки лучше всего работает на ваше тело.
- Чаще всего опытные атлеты разбивают все мышцы так, чтоб тренировать их в отдельный день (НОГИ + СПИНА + ГРУДЬ + ПЛЕЧИ + РУКИ). Получается обычно 5-ть тренировочных дней, которые разбавляют днями отдыха.
- Частоту тренировки мышечной группы (дни отдыха) нужно подбирать индивидуально. Обычно это один раз в 7-мь - 10-ть дней. Зависит от размера нагрузки и восстановительных возможностей атлета.

МОЙ ТРЕНИНГ ГРУДНЫХ

Лет пять назад, прислушавшись к своим мышцам, я выкинул все горизонтальные упражнения из своего тренировочного комплекса на грудные мышцы. Считаю, что наклон скамьи имеет первоочередное значение для пропорционального роста грудных.

В процентах мой тренинг груди выглядит так:

- **Вверх головой (жимы и разводки) – 70-80 % тренировки**
- **Вниз головой (жимы и разводки) -30-20% тренировки**
- **Горизонтальный (жим и разводки) – 0%**

На практике это три упражнения на скамье с наклонами вверх головой + одно, последнее, упражнение вниз головой. Обратите внимание, в соответствии с принципом приоритета, у меня сначала идут упражнения с наклоном вверх, И только в конце тренировки – отрицательные наклоны для грудных мышц.

Почему я так много работаю на наклонной скамье? Дело в том, что масса верхней части определяет форму всей груди! Посмотрите ваших знакомых по залу, найдите того, чья грудь вызывает ваше восхищение. Без сомнений, именно состояние верха груди выделяет его из общей массы.

Как накачать грудь? Мораль:

Тренируйте, ту часть мышцы, которая растет сложнее. А не ту, которая легко откликается на нагрузку. Для груди – это верхние отделы. А нижние? Забудьте про них вообще. Скажите мне, видели ли вы хоть раз бодибилдера с развитой верхней частью груди и отстающей нижней? А наоборот?

**Используйте разные наклоны скамьи для жимов и разведений лежа.
Мои рекомендации по накачке груди:**

- **Жим на наклонной (штанга или гантели) – наклон 30-35 градусов**
- **Разводки на скамье – наклон 45-20 градусов**
- **Меняйте наклон скамьи на тренировках**

Если в вашем зале есть атлет тяжело работающий на наклонных жимах, я уверен, это будет человек с большими и эффектными грудными мышцами. Что же мешает вам стать этим человеком?

Жимы лежа – основные базовые упражнения для построения сильных и больших грудных мышц в бодибилдинге. Жимов существует великое множество.

Релиз подготовлен для торрент-портала NNM-CLUB.me

пользователем [Rocky Balboa®](#)

Последнее редактирование: 18/12/2013 – 19:38 по МСК

Спасибо человеку, пожелавшему остаться неизвестным, за предоставленный материал.