

## Жим лёжа в джинсовой майке “Denim”

Статья для журнала “Мир Силы”

Андрей Бутенко

Эта статья является косвенным дополнением и приложением к моей первой статье [“16-недельная программа для жима лёжа”](#). В первой статье я, в основном, концентрировал внимание на безмаечном жиме, восстановлении после травм и продолжительных перерывов в тренировочном процессе. Эта же статья поможет спортсменам разобраться с новой “игрушкой” в мире российского пауэрлифтинга – джинсовой майкой для жима лёжа.



В этой статье я постараюсь не только описать тонкости жима в джинсовой майке, секреты правильного надевания её, но и не большие, но важные дополнения в тренировках, без которых, эта майка может не дать ожидаемой прибавки к результату.

Хочу сразу заметить один важный момент. Джинсовые майки бывают разные. В прочем, как и люди. Поэтому, сразу определить, подойдёт ли данная майка конкретному спортсмену очень трудно. Нужно потратить продолжительное время на освоение **правильной** техники, научиться правильно надевать майку, ну, и, естественно, тренироваться с упором на те мышцы, которые больше всего вовлечены в работу при жиме в джинсовке.

Конечно, есть исключения из правил. Например, при встрече с Александром Скачко из России на Чемпионате Мира WPC в 2003 году в Калгари я был приятно удивлён – мало того, что Саша имеет практически идеальную технику конкретно для жима в джинсовой майке, он ещё чрезвычайно быстро поймал технику жима в новой для себя экипировке. Учитывая полное отсутствие у него опыта жима в этой майке, приходишь к выводу, что это и есть исключительный случай. К сожалению, Саша не смог показать своего максимального результата на тех соревнованиях по причине всё того же отсутствия опыта, а также, из-за размера майки – она была на 2 размера меньше Сашиного размера, его габариты были очень внушительными. В итоге, после успешных 260 кг, майка лопнула на весе 280 кг. Как мне рассказал Юрий Устинов, описывая подготовку Скачко на Чемпионат Мира, Саша жал в майке Устинова (Устинов весит около 100 кг, Скачко 110 кг) лишь пару раз, и то, не смог полностью опустить штангу на грудь. Уж очень тугая была майка. Всё это меня в достаточной мере убедило ещё раз, что вовсе не обязательно во всех 100% случаев тратить годы для становления правильной техники жима в джинсовке.

Хотя, бывают и обратные варианты. Более того, в некоторых случаях спортсмены после того, как “попробуют” джинсовую майку в деле, напрочь отказываются от её использования, по причине “непонятности” техники, не привычной жёсткости и проблем с выпрямлением рук в финальной фазе движения. Дело в том, что из своего

опыта выступлений в IPF я знаю, что большинство спортсменов, привыкших жать в однослойных полиэстеровых майках от Инзера, Титана или Крэйна (та же японка от Мега Пауэр) жмут с руками, разведёнными перпендикулярно телу, или близко к этой позиции, и очень редко можно увидеть технику, подходящую для жима в джинсовке (потому-что эта майка попросту запрещена в IPF). Сам я считаю такую технику “разведённых локтей” необоснованной и попросту не экономичной во всех отношениях.



Объясню почему. В момент разведения рук и выжимания штанги, в работе участвуют в основном грудные мышцы и практически полностью исключены широчейшие мышцы, в то время, как они являются чуть ли не самыми сильными мышцами - движетелями, применив которые в жиме, можно существенно увеличить результат. К

тому же, в позиции разведённых локтей очень часто рвутся майки, потому-что, они попросту не рассчитаны на движение локтей наружу. Идеальным вариантом движения рук я считаю, если не полное прижатие локтей к телу, то хотя бы в пределах 45 градусов по отношению к телу.



**Наталья Фролова –  
жим 110 кг в категории до 48 кг**

Я не буду описывать технику, которую я считаю правильной при жиме в однослойке - вариантов много. И у каждого они свои. Но, повторюсь, многие жмут на мой взгляд не экономично, в связи с чем, страдает результат.

### **Варианты дизайна джинсовой майки**

Первым и основным патентом на производство джинсовых маек владела фирма Инзер, выпускающая этот продукт уже более 10 лет. Вслед за этой фирмой к производству приступила фирма Франц, под руководством Эрни Франца, также, базирующаяся в США. Несколько лет назад в гонку вошла маленькая фирма, владельцем которой является Карен Клейн – женщина-пауэрлифтер и бодибилдер, в своё время соревнующаяся на равных с Бев Френсис. Карен проанализировав дизайн

инзеровских маек и технику жима в них, вывела свою формулу для идеальных маек. Не могу судить о превосходстве её маек над инзеровскими, т.к. никогда не использовал их, но видел в деле много раз, однако, некоторые жимовики экстра класса предпочитают именно их. Во-первых, цены ниже. Во-вторых, спина полностью открыта, и материала затрачено на задней части майки намного меньше, чем у Инзера (не знаю, в чём здесь преимущество!). Как правило, Карен вообще не использует в производстве липучки на спине. Из-за этого на большинстве соревнований в США можно наблюдать картины, когда на груди спортсмена висит кусок материала очень схожий с женским бюстгалтером. Что, естественно, не прибавляет никакого спортивного интереса массам к нашему спорту. Но, это лишь моё мнение на эту проблему, и вовсе не является мнением большинства. Хотя, президент WPC-WPO Киран Киддер, также, является противником такого рода жимовых маек, в связи с чем, на последнем Конгрессе WPC было принято решение о максимуме слоёв материала в экипировке (теперь их 3) и о запрете на использование в WPC маек с полностью раскрытой спиной. Теперь она обязательно должна быть закрыта. Однако, майка может иметь открытую спину для облегчения надевания и более удобной “посадке”, но должна быть закрыта липучками, чтобы спина не оставалась голой. Я считаю такое решение правильным. Подобное ужесточение, также, было принято и в WPO.

Вернусь к майкам от Карен. Поскольку её линия производства базировалась на слепом копировании дизайна маек Инзера с небольшими изменениями, Инзер решил, что нарушены его права на изобретение. И начал судить эту компанию. Карен оказалась в очень тяжёлом финансовом положении из-за судебного тяжб. Похоже, они не решили этот вопрос и по сей день.

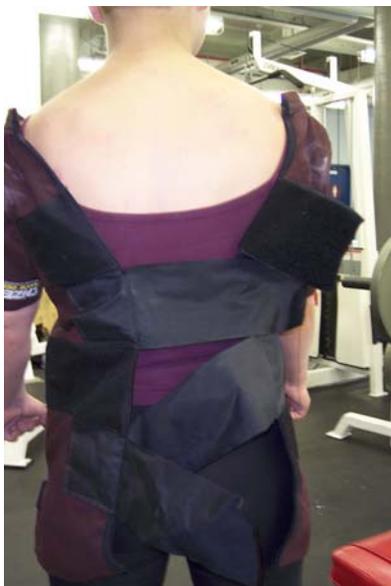
На рынке маек есть ещё пара производителей – довольно известная фирма Франц и новая, но быстроразвивающаяся Метал от Ано Туртиайнена из Финляндии. Хотя, претензий Францу Инзер особых и не предъявлял, но всё же отношения из не безоблачны, как раз из-за этого вопроса. С Металом всё проще – они базируются в Европе и их сложно заткнуть за пояс, т.к. у них свой контингент клиентов, а также, ещё и новый материал, из которого шьётся большинство их экипировки. Материал хоть и не джинс, но я позволю себе описать его. Он очень похож на материал, из которого делают водолазные костюмы – очень прочный и эластичный. Помимо этого, пошив экипировки от Метала очень качественный, из-за чего они сразу нашли своего клиента, не смотря на высокие цены.

В мире пауэрлифтинга используют несколько видов джинсовых маек. Они бывают однослойные, что не очень помогает результату, т.к. прочность этих маек не превосходит полиэстеровые майки, а где-то даже уступают, т.к. джинс не такой эластичный, как полиэстер. Двуслойные более прочные и более жёсткие по сравнению с поли и однослойным джинсом. Кстати, пока в WPO разрешены только двуслойные майки, в отличии от WPC. Но, наиболее привлекательной моделью можно назвать трёхслойную майку. Внешний и внутренний слои из джинса, а внутренний из полиэстера. Такая майка и жёсткая, и более менее прочная за счёт эластичности внутреннего слоя. Очень солидное добавление к результату эта майка

даёт тем жимовикам, которые смогли поймать в ней технику и знают, как правильно обращаться с ней. Свойства материалов, которые используются в производстве этой майки различны, поэтому, необходимо знать, как правильнее её одеть и жать в ней, чтобы не порвать. А они тоже рвутся!

### Надевание джинсовой майки

Я остановлюсь на варианте майки с открытой спиной и липучкой.

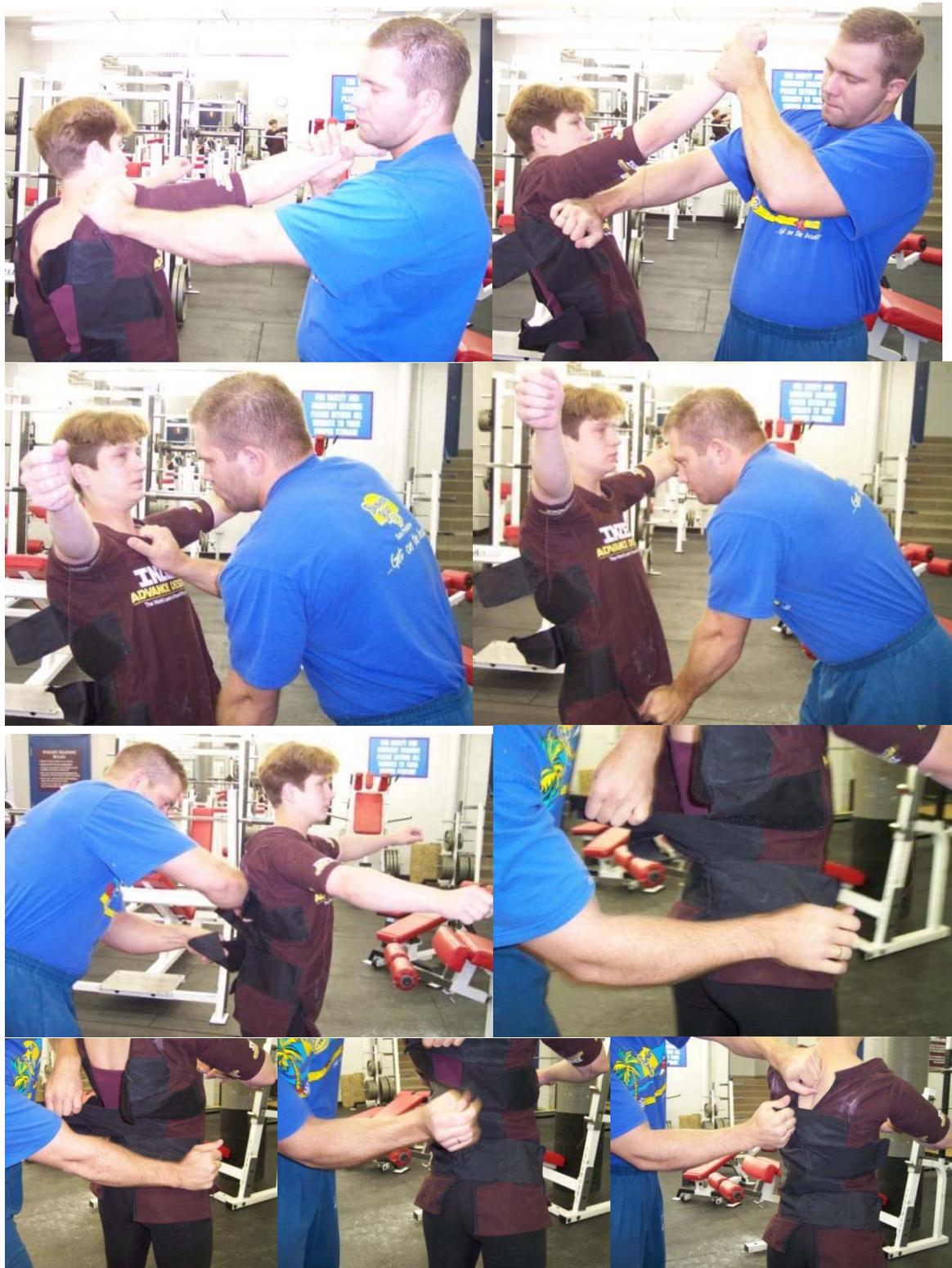


Естественно, что сначала нужно правильно определить размер. Большой размер, в прочем, как и очень маленький, не дадут никакого преимущества жимовику. Рукава должны одеваться туго, но не через чур. Они должны сидеть на руке довольно плотно. Процесс одевания начинается с просовывания рук в рукава. Затем спортсмен встаёт лицом к стойкам, зацепив руками стойки для опоры. Один или двое помощников натягивают рукава попеременно до прохождения уровня локтей. Затем, натягивают плечи. Распрямив рукава до идеального состояния, нужно как можно дальше натянуть плечи. Особое внимание нужно, также, уделить посадке майки подмышками – всё должно сидеть плотно и комфортно, чтобы не причинить дискомфорта спортсмену. Поэтому, в момент натягивание майки на плечи, одновременно,

нужно сзади и спереди подтягивать подмышечную часть майки в правильное положение. Когда это достигнуто, спортсмен отходит от стоек, предоставив возможность помощнику натянуть и опустить переднюю часть майки. При этом, майка опускается вниз до того момента, пока горловина и материал на плечах не достигнут середины уровня груди, немного приоткрыв плечи. При этом, важно не перемудрить. По новым правилам нельзя открывать подмышки – они не должны быть видны. Так любит делать высшая элита IPA, WPA и некоторые спортсмены из WPC. В прочем, теперь в WPC это запрещено. Когда грудь посажена, её следует как

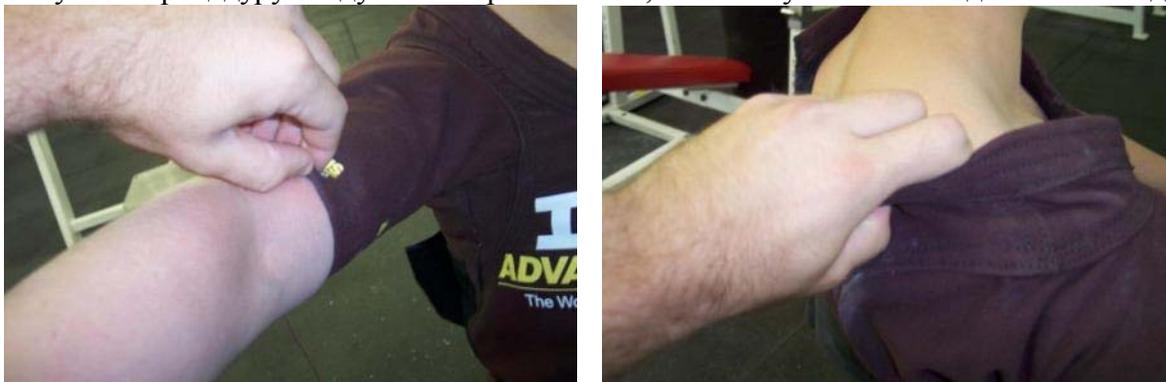


бы вытянуть наружу в момент оттягивания майки вниз, приподнимая руки вверх. Чтобы закрепить позицию, сзади запахивается нижняя липучка. Обычно их там 4, но бывает и 2, и 3. Чтобы закрепить следующую липучку нужно сильно отвести локти



назад, дав возможность помощникам как можно плотнее запахнуть майку. С каждой

липучкой процедуру следует повторять заново, с новым усилием отводя локти назад.



Когда все липучки закрыты, нужно ещё раз опустить переднюю часть майки и в этот момент закрепить ремень. Я предпочитаю одевать ремень не туго, т.к. если это сделать туго, я не смогу полноценно использовать мост. К тому же, в самый критический момент выжимания штанги у меня начинаются судороги в спине. Поэтому, ремень следует одевать чисто символически, чтобы в момент прогиба майка не сползала к горлу. Многие спортсмены, не склонные жать с большим прогибом, вообще не используют ремень. Но вам следует попробовать. Не понравится, всегда можно от него отказаться. После того, как майка одета



необходимо водой или специальным спреем с жидкостью смочить все критические швы и материал на груди, в подмышках, плечи, и горловину. Не бойтесь намочиться. Смачивайте обильно. Так майке будет легче растянуться, подогнаться под ваше тело, и не порваться. И завершающей стадией надевания майки является подтягивание ремня после установления спортсмена на мосту на скамье. Ремень следует подтянуть к ногам, дав возможность спортсмену набрать побольше воздуха в груди, при этом увеличив размер грудной клетки и живота. К тому же, при оттягивании ремня, майка, также, подтягивается в нужную позицию. После каждого подхода ослабляйте ремень и подтягивайте майку, она всё же сползла. Плюс, её необходимо посадить лучше на тело, т.к. майка немного подрастянулась. Хоть и не значительно, но всё же лучше натянуть её посильнее.

### **Техника жима в джинсовой майке**

Сколько в мире спортсменов, примерно, столько же и вариантов техники. Поэтому, трудно описать абсолютно правильную технику жима. Для себя я вывел определённые стандарты правильной техники, которые использую сам и советую придерживаться другим.



Не секрет, что солидный прогиб уменьшит амплитуду движения, улучшит опору и позицию спортсмена на скамье, соответственно, поможет увеличить результат. Это



**Техника с плоской спиной и отрывом головы от скамьи**

ключ к большому жиму, но, не главное в технике жима в джинсовой майке.

Многие спортсмены, и особенно из США, вообще не прогибаются, при этом поднимают голову в момент касания штангой груди. При такой технике, спортсмен, который жмёт с прогибом не получает

большого преимущества. Но, те, кто жмёт с плоской спиной, возможно и получают какую-то прибавку. Сам я пробовал усовершенствовать свою технику, поднимая голову. Получается более мощный срыв...но, лишь на весах до 75-80%. А дальше, нет той уверенности, которую я получаю при большом прогибе. В итоге, я отказался от такой техники. Попробуйте оба варианта. Какой сработает, тот и используйте. Техника никогда не бывает абсолютно идеальной, а спортсмены всю свою карьеру ищут что-то новое. Кто-то находит, кто-то нет.

Дизайн джинсовой майки создан таким образом, что при правильно подобранном размере майки штангу не реально опустить на уровень сосков, т.е. середины груди, как это делают многие, жмушие в однослойках. Для этого придётся развести локти, что не является правильной техникой, что я и описал уже выше.

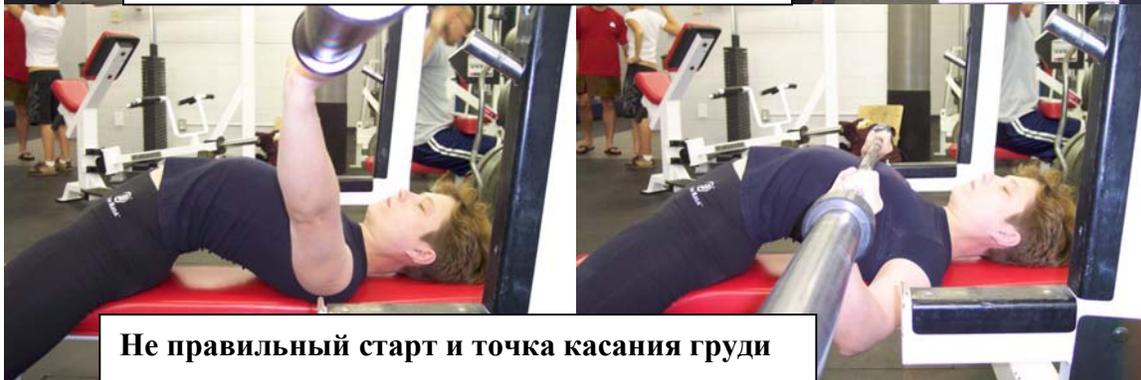


**Близкая к идеальной техника жима**

Соответственно, есть вероятность порвать майку, даже не коснувшись груди. Самым большим испытанием в жиме в джинсовке является момент касания груди. Те, кто



**Правильный старт и точка касания груди**



**Не правильный старт и точка касания груди**

правильно подобрал размер, с трудом касаются груди. Причём, даже не груди, а того места на передней части туловища, куда майка им позволит положить штангу. Это может быть уровень рёбер, может быть верх живота, за редким исключением самый



**Не правильная точка касания груди**

**Правильная точка касания груди**

низ груди. Обычно, можно легко опустить штангу до середины движения, но потом, штанга просто не хочет опускаться дальше. Что делать? Вариант один. И вот как он выглядит шаг за шагом:

- Свести лопатки;
- Завести штангу после снятия со стоек над уровнем рёбер и начинать опускать штангу по направлению к той точке, над которой штанга находилась до начала опускания;
- Напрячь широчайшие и усилием этих мышц контролировать штангу на протяжении всего движения;

- Опускать медленно, с усилием подтягивая штангу к телу (поверьте, это так сложно при правильно выбранном размере майки);
- Прижимать локти к телу, или как можно ближе к нему;
- Ногами толкать живот по направлению к штанге, при этом не отрывая ягодицы от скамьи;
- Опускать штангу на самое доступное для касания место, либо на животе, либо на уровне рёбер. И не пытайтесь положить штангу по привычке на грудь с широко разведёнными локтями – не выйдет! Либо порвётесь сами, либо майка лопнет!

Дальше идёт пауза. Она, зачастую, также, требует усилия – удержать выпрыгивающую вверх штангу очень трудно. После команды всё, что остаётся, это, придерживаясь техники, начинать снимать штангу широчайшими мышцами. Майка вам в этом поможет. Где-то до 1/3 (а то и до половины) амплитуды движения вверх у вас не возникнет проблем выжимать вес – майка сама работает. Но, дальше наступает очередная проблема. По привычной IPF-шной технике многие спортсмены начинают заводиться штангу над верхом груди ближе к лицу, а то и над самим лицом, тем самым включая в работу грудь. В данном случае с джинсовой майке вы можете забыть о таком раскладе дел – это не сработает. Может, конечно, но тем самым вы убьёте кг 20 результата. В джинсовке жать нужно строго вверх!!! Как бы даже вперёд (При сильном прогибе создаётся ощущение, что вы жмёте вперёд. На самом деле штанга движется строго вверх). Т.е. определите своё положение на скамье заранее, выберите правильную строго вертикальную проекцию движения штанги на верх, и её придерживайтесь. При этом получиться, что если вы положили штангу на уровень рёбер, то и выжимать штангу придётся всё на том же уровне, не заводя штангу к голове. Во-первых, укорачивается амплитуда движения; во-вторых, при таком движении ваши локти остаются прижатыми к телу, что обеспечивает 100%-ную работу широчайших мышц по всему движению. Остаётся одна маленькая, но важная проблема - выпрямление рук. При такой технике получается, что вероятнее всего в заключительной фазе вы просто застряните, и не сможете выпрямить руки, т.к. майка уже не работает, переключить на грудь работу нельзя – всё весит, грубо говоря, на плечах, и ждёт включение трицепса. Вот здесь вам и понадобится очень сильный и мощный трицепс. При обычных тренировках такого трицепса не развить! Возникает вопрос, а почему из неоткуда появилась проблема трицепса? Ответ прост – в джинсовой майке результат иногда увеличивается на 50-60 кг (чаще на 20-30, а иногда и на 100 кг...слышал я и о таких случаях) только за счёт использования майки. Естественно, что ваш трицепс просто не способен адаптироваться к возросшей нагрузке и справиться с необходимой задачей с той скоростью, с которой увеличился результат (пусть в начале это даже 20 кг). Нужно потратить время чтобы нарастить необходимую силу трицепса. Для этого лучшие жимовики мира и их тренеры стали думать над решением проблемы. И придумали (или позаимствовали) несколько специальных упражнений, который позволяют увеличить силу трицепса довольно быстро и подготовить его для работы с возросшими весами. Теперь можно переключиться на самый важный момент в тренировочной процессе при подготовке к соревнованиям – развития супер-сильного трицепса.

## Специфика тренировки при жиме в джинсовой майке

Ничего секретного и особенного в тренировке самого жима у жимовиков не существует. Они делают всё тоже самое, что и все другие – жмут лёжа по программам, которые, конечно же, отличаются друг от друга, но всё же имеют за собой общую цель – увеличение силы и результата в жиме лёжа. Качают плечи и руки, спину, и прочее нужное и не совсем нужное для увеличения результата в жиме лёжа. За исключением маленькой детали, которая важна только для тех, которые жмут в джинсовке. Как я уже описал в деталях выше, в момент фиксации возникает проблема неспособности полного выпрямления рук. Для искоренения этой проблемы спортсмены экстра класса используют несколько упражнений, на которых они порой закливаются, делая их практически на каждой тренировке. А как же иначе, если спортсмен в состоянии выжать 330 кг до точки 2-3 см до полного выпрямления рук, а дожать не может. В итоге останавливается на 300. Как прибавить эти недостающие килограммы? Я видел спортсменов, которые годами жмут одни и те же веса и не могут прибавить только из-за слабого трицепса. Снимают с груди хорошо, уверенно, а дожать не могут. Одних общепризнанных упражнений на трицепс явно не достаточно. Нужна узкая специализация.

Из того, что используют спортсмены явными наиболее популярными упражнениями являются следующие (видимо, из-за продуктивности?):

1. Жим лёжа с досок соревновательным хватом (количество досок варьируется от 1 до 6-8, в зависимости от фазы дожима и длины рук). Варианты скорости тоже меняются – делают быстро в отбив, иногда быстро с паузой и последующим выстреливанием штанги вверх, реже делают медленно. Работа на скорость и фокусирование на фиксацию с напряжением трицепса в финальной части движения. Один спортсмен жмёт, другой держит доски на



го груди (можно положить несколько досок под майку, если нет партнёра для помощи, но количество досок тогда ограничено). Основной задачей данного упражнения является снижение вовлечённости в работу грудных мышц в начальной фазе и приучивание трицепса брать всю работу на себя после середины движения в плоть до полного выпрямления рук (полное повторение движения в джинсовой майке на соревнованиях). Локти прижаты к телу, опускание веса только за счёт работы трицепса и широчайших. В прочем, как и выпрямление;

2. На подобие первому упражнению, можно делать жимы с досок узким и средним хватом.



Многие предпочитают средний хват, т.к. в нём в работу вовлечены и трицепсы, и широчайшие, и плечи, и грудь. Но, основная нагрузка всё же ложится на трицепс. Что и требуется от этого

упражнения. Веса можно использовать большие и средние. Количество подходов от 3-4 до 5-6, повторения от 3 до 5-6;

3. Разгибания трицепса лёжа с гантелями на скамье или на полу. Медленное



опускание и последующее выстреливание. Веса не большие. Количество высокое. Работа на скорость разгибания трицепса. Я особенно предпочитаю это упражнение и, как правило, незадолго до соревнований выключаю все остальные упражнения на трицепс из своей программы;

4. Реже можно увидеть жимы на полу до касания локтями пола. Веса средние,



опускание медленное, быстрое выжимание вверх. Локти прижаты к телу;

5. Ещё реже можно увидеть частичные жимы лёжа на скамье. Штанга опускается до середины и энергично выжимается наверх. Локти прижимаются к телу. Лично я не вижу преимуществ этого упражнения, но привожу его здесь для вашего внимания;

6. Одно их наиболее действенных упражнений, в моём понимании, это жим гантелей лёжа. В прочем, его реже можно увидеть, т.к. многие западные жимовики вообще редко берут в руки гантели. Это упражнение можно делать как на скамье, так и на полу. Нужно стараться прижимать локти к телу, как необходимо при жиме в майке. Веса можно использовать как средние на скорость, так и большие на силу. Количество повторений и подходов, также, можно менять;
7. Ну, и, естественно, наибольший интерес в последнее время придаётся у “западников”, тренирующихся по Симмонсу, работе на скорость. Делается обычный жим лёжа с малыми и средними весами, но в быстром темпе. Быстрое опускание и быстрый подъём. Зачастую можно увидеть спортсменов, делающих это упражнение в отбив. Что я лично считаю не правильным, так как, в принципе, цель этого упражнения не сделать как можно больше и быстрее, а быстро опустить и быстро выстрелить вверх. При этом, оглянувшись назад на мою первую статью “16-недельная программа жима лёжа”, хотел бы заметить, что скорость срыва наилучшим образом проявляется сразу после паузы. Взрывная сила растёт после релаксации, а не в момент работы в отбив. Тем более, что на соревнованиях-то вам придётся жать с паузой. Теперь представьте, что вы всегда жали в отбив... Вот где вешалка! Ознакомившись с секретами тренинга жима известного американского жимовика Халберта, я убедился, что так думаю не я один. Он, также, заметил, что многие спортсмены пытаются себя обмануть, выполняя упражнения на скорость в отбив. Хотя я и не большой поклонник работы на скорость (есть много других способов развития силы, не подвергающих мышцы и связки такой существенной травмоопасности), я всё же ценю опыт и знания известных жимовиков и тренеров, и привожу описание этих упражнений в этой статье.

Вне зависимости от того, какие из этих упражнений вы выберете для себя, основной вашей целью должно оставаться одно – как можно прогрессивнее развить те мышцы, которые участвуют в жиме лёжа. Пусть даже вам придётся пожертвовать вашими любимыми упражнениями, но, которые никак (или не очень) не способствуют увеличению результата. Всё, о чём вы должны думать, это, как избавиться от слабых мест по всей амплитуде движения. Перепробуйте упражнение за упражнением, проанализируйте каждое из них, и убедитесь, какое из них вам даст максимальную прибавку в каждой из точек всей траектории движения. Не смотря на то, что при жиме в джинсовой майке вам не нужно очень сильно концентрироваться на развитии грудных мышц (срыв с груди), всё же не забывайте о них. Основной задачей для вас должен быть дожим. Это проблема всех жимовиков, и особенно тех, кто жмёт в джинсовых майках. Было очень обидно видеть 320 кг вес, вылетевший с груди Владимира Кравцова на Чемпионате Мира WPC 2003 года в Калгари, и застрявший в сантиметре от полного выпрямления рук. Что же, и у великих жимовиков бывают недостатки. Надо лишь больше работать над их искоренением.

Надеюсь, я в достаточной мере изложил все детали специфики жима в джинсовой майке, техники жима в ней, и тренировочного процесса. Скоро в России таких маек

будет всё больше, и всё больше спортсменов столкнутся с проблемами описанными мной. Я лишь надеюсь, что эта статья поможет вам успешно решить все эти проблемы.

Успехов!

Андрей Бутенко  
Калгари, Канада  
26 мая 2004 года

