

ПОЧЕМУ ТВОЙ ЖИМ СТОИТ: 5 ОШИБОК

Разбор от мастера спорта международного класса +
чек-лист сетапа. Исправь технику — и добавь 5–10 кг
к жиму без единой лишней тренировки.

Илья Ярошевич

МСМК по жиму штанги лёжа · онлайн-тренер

БЕСПЛАТНЫЙ ГАЙД · ЖИМ ЛЁЖА · ТЕХНИКА · ЧЕК-ЛИСТ

01-02 ОШИБКИ ПОЛОЖЕНИЯ

Ошибка 1. Жмёшь с расслабленной спины

Ложишься на скамью как на диван — и жмёшь «руками». Без сведённых лопаток у штанги нет платформы: плечи гуляют, сила теряется, сустав изнашивается. Это ошибка №1 у 9 из 10 в зале — и самые быстрые килограммы.

ФИКС

Перед съёмом сведи лопатки и опусти их вниз — «положи в задние карманы». Грудь вверх. Лопатки не двигаются весь подход. Только этот пункт обычно даёт +2,5–5 кг сразу.

Ошибка 2. Ноги не работают

Ноги болтаются, стоят на носочках или вообще на скамье. А жим лёжа — упражнение всего тела: через жёсткий упор ног усилие передаётся в штангу. Это называется «ножной драйв», и без него ты жмёшь процентов на десять меньше своего.

ФИКС

Стопы всей плоскостью в пол, слегка под себя. Перед жимом — представь, что сдвигаешь пол вперёд. Таз остаётся на скамье.

03-04 ОШИБКИ ДВИЖЕНИЯ

Ошибка 3. Отбив от груди

Бросаешь штангу вниз и отбиваешь от грудной клетки. Кажется «мощно», по факту — кража у себя: грудные не работают в нижней трети амплитуды, рёбра получают удар, а на соревнованиях такой жим просто не засчитают. Убери отбив — и через месяц жмёшь с паузой больше, чем раньше с отбивом.

ФИКС

Опускание под контролем 1,5–2 секунды, лёгкое касание низа груди, короткая пауза — жим. С первого дня, на всех весах.

Ошибка 4. Локти развалены на 90°

Локти перпендикулярно корпусу «крыльями» — классика боли в плечах. В этом положении плечевой сустав работает в самом уязвимом режиме: сначала дискомфорт, потом импинджмент и полгода без жима.

ФИКС

Локти под углом 45–60° к корпусу, гриф касается низа груди (примерно уровень солнечного сплетения). Сними себя сбоку и проверь.

05 ГЛАВНАЯ ОШИБКА — НЕТ ПЛАНА

Ошибка 5. Жмёшь «на сколько получится»

Каждую тренировку — до отказа, по понедельникам — «проверить максимум». Так жим встаёт на одном весе на годы: нервная система не восстанавливается, объёма для роста нет, техника сыпется под отказными весами. Сила строится как дом: объём → интенсивность → подводка → новый максимум. Это называется периодизация, и именно так тренируются все, кто выходит на помост.

ФИКС

Жим 2 раза в неделю по плану в процентах от максимума, без отказов, с разгрузочными неделями. Проходка — раз в 10-12 недель, а не каждую пятницу.

Чек-лист сетапа: проверяй перед каждым подходом

№	ПУНКТ	ПРОВЕРКА
1	Лопатки	Сведены и опущены, грудь вверх
2	Прогиб	Естественный мост, таз касается скамьи
3	Ноги	Стопы жёстко в пол, слегка под себя
4	Хват	Чуть шире плеч, гриф на основании ладони, большой палец ОБХВАТЫВАЕТ гриф
5	Съём	Со страховщиком, лопатки не разводятся
6	Опускание	1,5–2 сек, локти 45–60°, касание без отбива
7	Дыхание	Вдох наверху, задержка на опускание и жим

Распечатай эту страницу или сохрани скрин — и сверяйся в зале, пока не станет автоматизмом.

ЧТО ДАЛЬШЕ: ПУТЬ К СОТКЕ

Эти 5 фиксов дадут тебе +5–10 кг за счёт техники. Но первая сотка (и всё, что дальше) берётся не фиксами, а системой: периодизация, подводки, вспомогательные упражнения, питание под силу.

Всё это я собрал в авторскую программу **«Жим 100: первая сотка»** — 12 недель от твоего текущего максимума к новому: два жимовых дня в процентах, полный недельный план на ноги, спину и плечи, протокол проходки. Та же логика, по которой я шёл к званию МСМК и жиму 210 кг на официальном помосте. Программа — на сайте **yaro-gym.ru**.

А если хочешь идти под личным контролем — с разбором твоих видео после каждой тренировки — напиши мне про онлайн-ведение в Telegram: **@ilya_yaroshevich**.
Отвечаю лично.

Илья Ярошевич · МСМК по жиму штанги лёжа · лучший результат 210 кг · онлайн-тренер

Важно. Это руководство носит информационный характер и не заменяет консультацию врача. Перед началом тренировок и изменением питания проконсультируйся со специалистом, особенно при хронических заболеваниях, травмах опорно-двигательного аппарата, гипертонии, диабете, беременности или если давно не тренировался. При острой боли (не путать с мышечным жжением), головокружении или резком ухудшении самочувствия — останови тренировку. Цифры калорийности продуктов усреднены и могут отличаться у конкретных производителей — ориентируйся на этикетку. Все материалы защищены авторским правом, передача и перепродажа третьим лицам запрещены. Вопросы по программе: Telegram **@ilya_yaroshevich**.