

## Тренер Усика розповів про причини поганого виступу в бою з Верхуеном

НОВИНИ 10 Червня, 2026 | **Оновлено:** 10 Червня, 2026

Автор **Микола Завтрогляд**

### ОСТАННІ НОВИНИ

Новини

**Картопля Карбонара: рецепт смачного гарніра на вечерю**

Микола Завтрогляд 10 Червня, 2026

Новини

**Скільки військовий може перебувати на лікуванні: пояснення юриста**

10 Червня, 2026

Новини

**Резонансні ДТП та безпека на дорогах столиці: ефір Київський час**

10 Червня, 2026

Новини

**4 найкращі серіали про жінок-детективів з високим рейтингом**

10 Червня, 2026

Олександр Усик та Ріко Верхуен. Фото: Reuters

Рекордна вага лінійного чемпіона світу в надважкій вазі **Олександра Усика** перед **поєдинком** із **Ріко Верхуеном** стала однією з головних тем для обговорення після бою. У команді українського чемпіона пояснили, чому боксер вийшов на ринг найважчим за всю професійну кар'єру.

Про це повідомив портал **Новини.LIVE** з **посиланням** на Sportowe Fakty.

Усик в кутку рингу під час бою з Верхуеном. Фото: Reuters

### Чому Усик був важчим ніж в інших боях

Тренер із фізичної підготовки **Якуб Хицький** наголосив, що зміни у вазі українця були не такими суттєвими, як **може здатися на перший погляд**. За останні кілька поєдинків безжирова маса тіла Усика збільшилася менш ніж на кілограм.

*"Ті 800-900 грамів — це функціональна зміна, яка впливає на збільшення сили удару, підвищення генерованої та повторюваної потужності, а також на профілактику травм",* — пояснив Хицький.

Фахівець зазначив, що для спортсменів надважкої ваги природними є коливання маси тіла в межах кількох відсотків залежно від харчування, рівня гідrataції та часу проведення зважування.

Читайте також:

У команді також запевнили, що додаткова вага не вплинула на швидкість пересування Усика, роботу ніг чи кількість ударів. Усі ці показники контролювали під час тренувального табору та спарингів.

### Чому бій із Верхуеном виявився складним

На думку Хицького, головною причиною складного поєдинку став не фізичний стан українця, а стиль ведення бою Верхуена.

За словами тренера, суперник постійно йшов уперед незалежно від пропущених ударів та використовував нестандартні рухи, які могли відволікати Усика під час роботи в рингу.

Наступальний стиль Верхуена тренер назвав однією з ключових причин невдалого виступу українця.

Зазначимо, що перед боєм із Верхуеном Усик показав на зважуванні 105,8 кг. Це стало найбільшим показником ваги українця за всю кар'єру. Попередній рекорд було зафіксовано перед реваншем із Даніелем Дюбуа, коли чемпіон важив 103,1 кг.

Нагадаємо, раніше портал Новини.LIVE повідомляв, що авторитетний журнал Time **включив Олександра Усика до списку** п'ятдесяти найвпливовіших людей у світовому спорті. Український чемпіон опинився в одному ряду з провідними атлетами планети.

Також Новини.LIVE писав, що один із колишніх суперників Усика несподівано повернувся до теми **можливого другого поєдинку з українцем**.

### ЩЕ НОВИНИ

Новини

**Картопля Карбонара: рецепт смачного гарніра на вечерю**

Микола Завтрогляд 10 Червня, 2026

Новини

**Скільки військовий може перебувати на лікуванні: пояснення юриста**

Микола Завтрогляд 10 Червня, 2026

Новини

**Резонансні ДТП та безпека на дорогах столиці: ефір Київський час**

Микола Завтрогляд 10 Червня, 2026

Новини

**4 найкращі серіали про жінок-детективів з високим рейтингом**

Микола Завтрогляд 10 Червня, 2026

### ГАРЯЧІ НОВИНИ

Новини

**Скільки військовий може перебувати на лікуванні: пояснення юриста**

10 Червня, 2026

Новини

**Резонансні ДТП та безпека на дорогах столиці: ефір Київський час**

10 Червня, 2026

Новини

**4 найкращі серіали про жінок-детективів з високим рейтингом**

10 Червня, 2026

### МАСТ РІД

Новини

**4 найкращі серіали про жінок-детективів з високим рейтингом**

10 Червня, 2026

Новини

**Чому не можна прати одяг зранку: народні прикмети та забобони**

10 Червня, 2026

Новини

**Яким знакам Зодіаку чекати на злет у кар'єрі до кінця червня 2026: Таро-прогноз**

9 Червня, 2026

### ПОПУЛЯРНІ КАТЕГОРІЇ

Політика	2016
Фінанси	830
Війна	775
Корупція	526
Міжнародне	474
Статті	261
Новини	58