

# Жим лежа в кроссовере. Изучаем все тонкости и секреты

Мое почтение, други и боевые подруги!

На календаре 3 мая, среда, а это значит - время технической заметки на [Азбука Бодибилдинга](#). И сегодня мы поговорим про жим лежа в кроссовере. По прочтении Вы узнаете все, о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения, также мы выясним степень его эффективности и целесообразности использования в своей программе тренировок.

## Жим лежа в кроссовере



Итак, сит даун плиз, мы начинаем.

## Жим лежа в кроссовере. Что, к чему и почему?

И сразу скажу, что данная заметка опять написана по горячим следам, а следы эти оставила одна пара (м+ж) новичков, которые совместно пришли в зал. Вообще, это отличное явление, когда в зал приходят парами. Чаще всего, сначала разведку проводит молодой человек, а затем, понимая, что чего-то ему в фитнес-клубе не хватает, подтягивает свою вторую половинку. Так вот, наши герои решили вместе позаниматься, и барышня сказала, что её проблемной зоной является грудь, которую она хочет приподнять и сделать более упругой. Разумеется, молодой человек сразу полетел за штангой и гантелями, увидев которые, девушка округлила глаза и сказала, что не хочет себе мужскую грудь и вообще боится данных снарядов.

Стоит заметить, что, в большинстве своем, дамы боятся силовых снарядов как огня ввиду их потенциальной возможности перекачивания фигуры. Им более понятны и близки блочно-рычажные тренажеры, и посему целесообразней их сначала “подсаживать” именно на такие устройства. Об одном таком, кроссовере, и упражнении в нем, жиме лежа, мы и поговорим далее.

### **Примечание:**

Для лучшего усвоения материала все дальнейшее повествование будет разбито на подглавы.

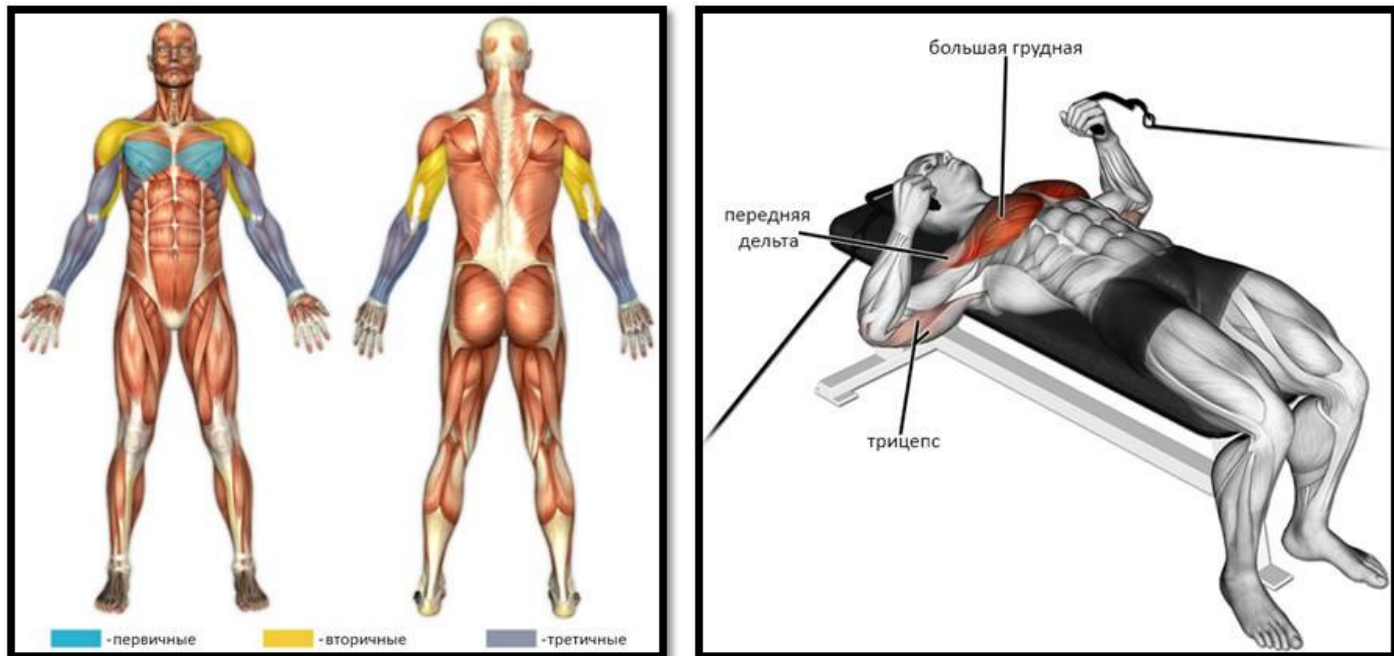
### **Мышечный атлас**

Упражнение относится к классу условно-базовых с типом силы push (толкать) и имеет своей целью проработку груди.

Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – большая грудная (стернальная головка);
- синергисты – большая грудная (ключичная головка), передняя дельта, трицепс;
- динамические стабилизаторы — двуглавая мышца плеча (короткая головка).

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину.



## Преимущества

Выполняя упражнение жим лежа в кроссовере, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- “тонировка” мышц груди без увеличения объемов;
- устойчивое постоянное сопротивление от начала движения до конца;
- увеличенный диапазон движения;
- снижение/снятие излишней негативной нагрузки с плеч (в сравнении с классическим жимом лежа);
- безопасное выполнения без помощи страхующего партнера.

## Техника выполнения

Жим лежа в кроссовере относится к упражнениям начального уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом.

### Шаг №0.

Подойдите к тренажеру кроссовер и прицепите к нижним блокам рукояти. Установите скамью в центре между **2-мя** блоками. Займите горизонтальное положение, слегка прогните поясницу и подтяните к себе рукояти таким образом, чтобы угол в локтевых суставах с ними составлял **90** градусов, а сами руки расположите у низа груди. Это Ваша исходная позиция.

## Шаг №1.

Вдохните и на выдохе выжмите обе рукояти одновременно/синхронно вверх. Задержитесь в верхней точке траектории на **1-2** счета, и затем медленно и подконтрольно, сохраняя натяжение тросов, верните руки в ИП. Повторите заданное количество раз.

В картинном варианте все это безобразие выглядит следующим образом.



В движении так...



## Вариации

Помимо классического варианта существует несколько вариаций упражнения, в частности:

- жим сидя в кроссовере;
- жим стоя в кроссовере/с эластичными лентами.



### Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- выжимайте вес вверх синхронно/одновременно двумя руками;
- в верхней точке траектории проводите пиковое сокращение, дополнительно прожимая грудные;
- во время выполнения упражнения не елозьте по скамье/не двигайте корпус;
- выжимайте вес над серединой грудных;
- не уводите руки вниз, сохраняйте угол 90 градусов в локтевых суставах;
- техника дыхания: выдох – разгибание рук/жим вверх, вдох – при сгибании/опускании вниз;
- численные параметры тренировки: количество подходов **4-5**, повторений **15-20**.

С теоретической стороны закончили, теперь давайте разберем некоторые практические моменты.

### Жим лежа в кроссовере VS жим штанги лежа. Что эффективнее?

Работа со свободными весами всегда является более предпочтительной для развития силовых показателей и увеличения мышечной массы. Поэтому, если Ваши цели именно такие, то лучшим вариантом будет выбор жима штанги лежа. Однако стоит иметь в виду, что жим дает негативную нагрузку на переднюю дельту. Посему, при частом его выполнении, он может вызывать дискомфорт в плечах. Однако последнее вовсе не означает, что следует полностью отказываться от жима. И в таком случае альтернативным сберегающим плечи решением может стать жим лежа в кроссовере, который дает совсем другую траекторию движения снаряда и может выступать в качестве “оберега” плеч от травм.

### Стоит ли девушкам жать штанги/гантели для коррекции груди?

Далеко не многие дамочки знают, что классический жим лежа со штангой уплощает грудь. Конечно, проявиться это может только при постоянной работе со штангой и со временем, но факт остается фактом. В частности, исследователи из American Council on Exercise (США) зафиксировали у контрольной группы женщин, выполняющих жим штанги (три

раза в неделю на протяжении 2-х месяцев), уменьшение объемов груди (в среднем на 2,5-5%) при увеличении мускульной силы.

Таким образом, можно говорить, что жим штанги “сдувает”/подсушивает грудь, одновременно увеличивая силу пекторальных мышц. Поэтому женщинам целесообразнее всего применять гантели и тренажеры для накачки груди, нежели “залипать” на жиме штанги (или же выполнять последний не чаще одного раза в неделю, причем с периодическим изменением углов наклона).

Собственно, с содержательной частью закончили, переходим к...

## **Послесловие**

Сегодня мы рассмотрели условно-женский вариант развития груди - упражнение жим лежа в кроссовере. Теперь, молодые люди, когда Ваша дамочка увяжется за Вами в зал и там захочет подкачать свою грудь, не тащите ей штангу, а направьте к блочному тренажеру кроссовер, окей?