

Жим штанги лежа широким хватом. Изучаем все тонкости и секреты.

[Азбука Бодибилдинга](#) снова на связи. Приветствуем в Новом году!

Это первая техническая заметка 2018 года, и сегодня мы поговорим про жим штанги лежа широким хватом. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения, а также мы выясним степень его эффективности и разберем некоторые практические моменты.

Жим штанги лежа широким хватом



Итак, расслаживайтесь поудобней, мы начинаем.

Жим штанги лежа широким хватом. Что, к чему и почему?

Практически в любом тренажерном зале понедельник для мужского тамошнего населения - жимовой день. И локомотивным упражнением является классика – жим штанги лежа на горизонтальной скамье. Как Вы знаете, ресурс АБ выступает за разнообразие тренировочной деятельности, и посему достаточно часто своей аудитории, Вам, мы предлагаем нестандартные упражнения или разнообразные фишки/задумки, как еще можно проработать мышечную группу. И сегодня речь пойдет о классическом жиме штанги, но с неклассической шириной постановки рук.

Поехали разбираться, что к чему.

Примечание:

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

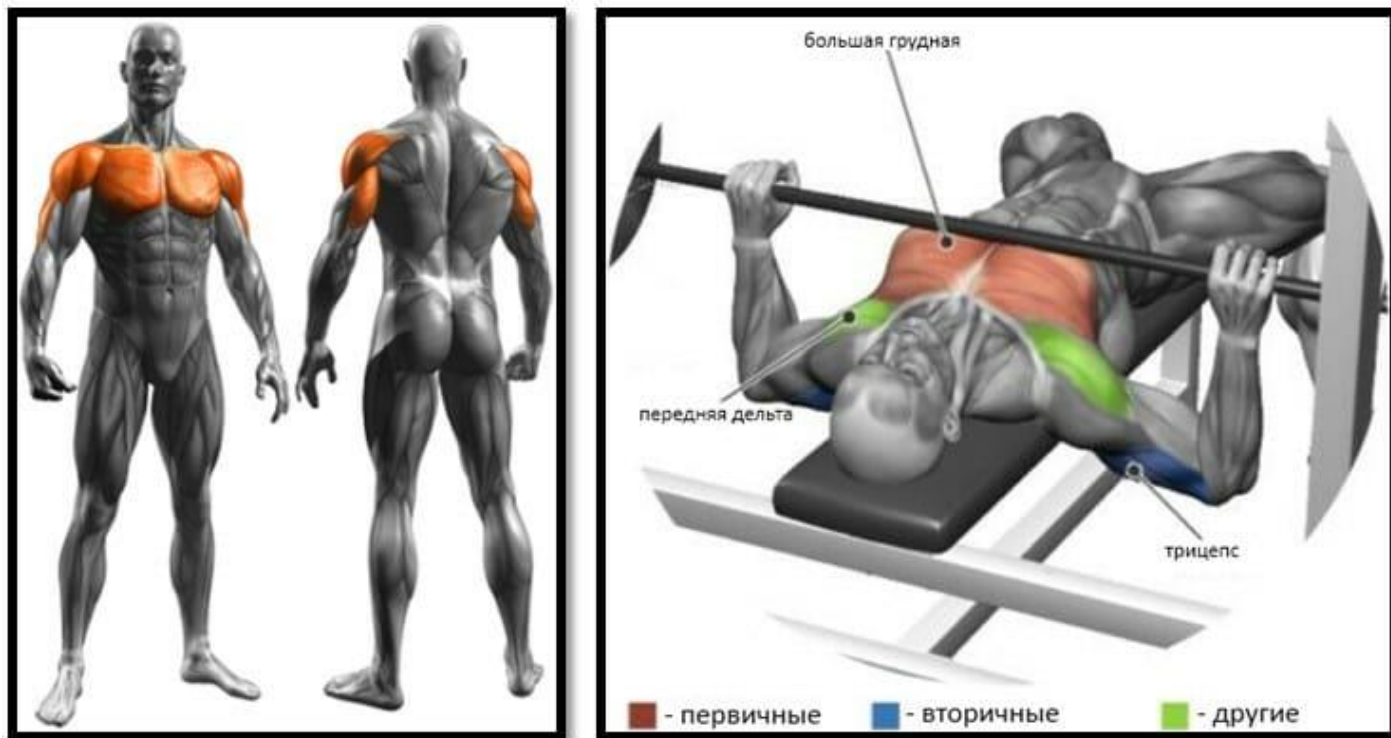
Мышечный атлас

Упражнение относится к классу базовых/компаундных и имеет своей целью проработку грудных.

Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

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

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину:



Преимущества

Выполняя упражнение жим штанги лежа широким хватом, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- включение большего количества (большая площадь вовлечения мышечных волокон) основных и ассистирующих мышц (в сравнении со стандартным, на ширине плеч, хватом);
- смещение акцента на внешние края грудных;
- более “глубокий”, но короткий (в сравнении со стандартным, на ширине плеч, хватом) диапазон движения;
- увеличение силы грудных;
- увеличение рабочего веса в сравнении с классическим вариантом;
- увеличение мышечной массы грудных;
- развитие ширины груди;
- формирование более контурного бюста (актуально для женщин).

Техника выполнения

Жим штанги лежа широким хватом относится к упражнениям среднего уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом:

Шаг №0.

Подойдите к горизонтальной скамье и лягте на нее, сведите лопатки, слегка прогнитесь в среднем отделе поясницы до образования арки, жестко уприте ноги в пол и статически напрягите пресс. Используя широкий хват (шире ширины плеч), возьмитесь за штангу на стойках. Снимите снаряд и зафиксируйтесь в верхней точке.

Это Ваша исходная позиция.

Шаг №1.

На вдохе медленно и подконтрольно опустите штангу вниз до касания середины груди. Задержитесь в нижней точке траектории на **1-2** счета и затем на выдохе мощно выжмите снаряд вертикально вверх, вернув планку в ИП. Повторите заданное количество раз.

В картинном виде все это безобразие выглядит следующим образом:



В движении так:



Вариации

Помимо стандартного варианта широкого жима существует несколько вариаций упражнения:

- жим под углом вниз/вверх;
- лежа на полу;
- обратным хватом;
- в тренажере Смита.



Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- во время движения сосредоточьтесь на выжимании веса исключительно за счет грудных (большой грудной) мышц;
- чтобы повысить стабильность плеч, сожмите гриф штанги настолько сильно, насколько это возможно;
- медленно и подконтрольно опускайте снаряд вниз и мощно и взрывно выжимайте вверх;
- избегайте инерции – отскока штанги от груди;
- в нижней точке траектории задержитесь на 1-2 счета, чтобы дополнительно растянуть грудные;

- во время выполнения движения не перемещайте спину по скамье/не елозьте;
- сожмите ягодицы и жестко уприте ноги в пол для стабилизации таза;
- помните, если Вы имеете длинные конечности, то Ваш хват будет более широкий;
- при выходе на большие веса прибегайте к помощи страхующего партнера и применению тяжелоатлетического пояса;
- перед рабочими подходами проводите разминку дельт и, в частности, ротаторной манжеты плеча;
- техника дыхания: вдох – при опускании снаряда вниз, выдох – при подъеме вверх;
- численные параметры тренировки: количество подходов **3**, количество повторений – **8-12**.

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

Жим штанги лежа широким хватом это травмоопасное упражнение для плеч? Почему его стоит выполнять?

Если сравнивать все виды жимов с точки зрения применяемого в них хвата, то исследования, опубликованные в журнале Strength and Conditioning Journal (США, 2016) говорят следующее. При использовании атлетами в жиме штанги лежа широкого хвата величина крутящего момента в плечах в **1.5** раза выше в сравнении со стандартным хватом. Также в отчете говорится, что травмы плеча в жиме широким хватом больше связаны с применением непомерно больших весов и неправильной техникой, нежели использованием самого хвата.

Вывод: чем ближе Ваш хват к ширине плеча, тем безопаснее движение. Однако широкий хват позволяет поднимать вес на **5—7%** БОЛЬШЕЙ (данные исследования "Journal of Applied Biomechanics", США, 1992), чем другие виды жимов. Его можно периодически практиковать, однако следует соблюдать два обязательных требования: 1) корректно подбирать рабочий вес и 2) работать не чаще одного раза в неделю (без использования других жимовых упражнений в этот день) и не более **2-3**-х раз месяцев кряду.

Собственно, это все по сути части, переходим к...

Послесловие

В Новый год мы входим с технической заметкой на тему "Жим штанги лежа широким хватом". Уверен, это упражнение займет достойное место в Вашей инструментальной по изменению себя любимого. Ведь так?