

Жим гантелей лежа на полу

Друзья, приветствуем! Сегодня поговорим про жим гантелей лежа на полу.

На календаре 25 июля, среда, а это значит - время технической заметки на Азбука Бодибилдинга. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения, а также выясним степень его эффективности и разберем некоторые практические моменты.

Жим гантелей лежа на полу



Итак, занимайте свои места в зрительном зале, мы начинаем.

Жим гантелей лежа на полу. Что, к чему и почему?

Представим себе следующую ситуацию. Понедельник, Вы пришли в зал, по расписанию у Вас идет [жим гантелей](#) или штанги. Но вот незадача, “семеро по лавкам” не дают Вам это сделать, т.е. в зале не осталось ни одной свободной скамьи. Не стоит расстраиваться, всегда можно найти какую-то альтернативу или что-то придумать. Мы предлагаем опробовать такое упражнение, как жим гантелей лежа на полу. Далее по тексту нам и предстоит с ним познакомиться более обстоятельно. Поехали!

Примечание:

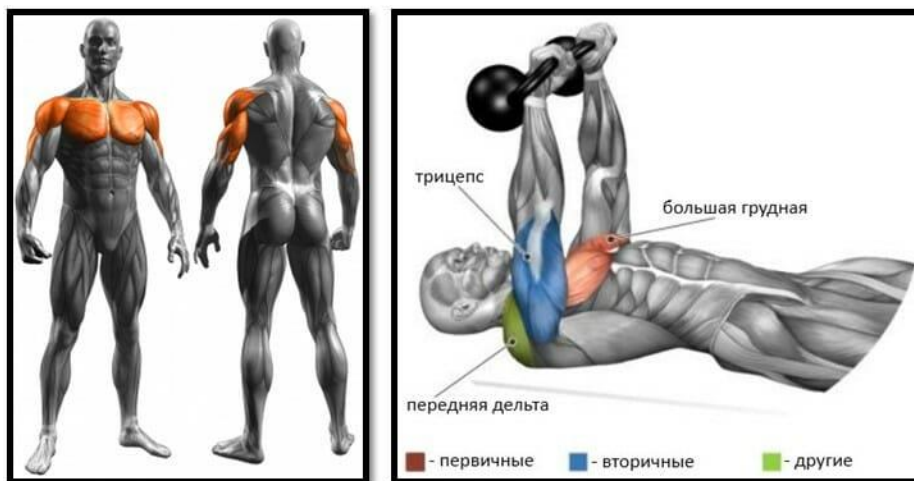
Для лучшего усвоения материала все дальнейшее повествование будет разбито на подглавы.

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);
- стабилизаторы – прямая, косые и передняя зубчатая м.ж., малая грудная.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину:



Преимущества

Выполняя упражнение жим гантелей лежа на полу, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- лучшее развитие (в сравнении с [классическим жимом](#) на скамье) трицепса;
- акцентированная работа грудных без “размазывания” нагрузки;
- развитие силы верха тела;
- улучшение жимовых показателей в смежных движениях;
- снятие чрезмерного напряжения с передней дельты.

Техника выполнения

Жим гантелей лежа на полу относится к упражнениям среднего уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом:

Шаг №0.

Постелите на пол коврик. Возьмите гантели нужного веса, удерживая их в руках, лягте. Расположите снаряды у груди (локти покоятся на полу). Согните ноги в коленях, уперев стопы в пол. Статически напрягите пресс. Взгляд направьте вперед. Это Ваша исходная позиция.

Шаг №1.

Вдохните и на выдохе выжмите снаряды от груди вверх не разгибая до конца локтевой сустав. Зафиксируйтесь на 1-2 счета в верхней точке траектории. На вдохе верните руки в ИП. Повторите заданное количество раз.

В картинном виде это выглядит следующим образом:



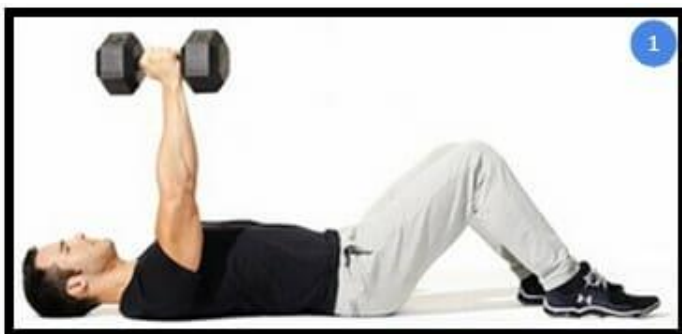
В движении так:



Вариации

Помимо стандартного варианта жима гантелей лежа на полу существуют несколько вариаций упражнения:

- параллельным хватом (гантель к гантели);
- из положения мостик.



Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- не стучите гантели друг о друга в верхней точке;
- не используйте для выжимания гантелей инерцию, отскок их от груди;
- медленно и подконтрольно опускайте снаряды вниз и мощно/взрывно выжимайте вверх;
- не позволяйте ногам скользить, жестко уприте ступни в пол;
- для бОльшей стабилизации плеч сильно сожмите гантели;
- не стучите локтям об пол, а только слегка касайтесь его;
- в верхней точке траектории проводите задержку на **1-2** счета, прожимайте грудные и только потом опускайте снаряд вниз;
- техника дыхания: вдох – при опускании снаряда вниз, выдох – при выжимании снаряда вверх;
- численные параметры тренировки: количество подходов **3-4**, количество повторений – **10-12**.

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

Что лучше для развития грудных: жим на скамье или жим на полу?

Жим гантелей лежа на полу представляет собой классический вариант жима с укороченной амплитудой. В нем атлет исключает нижнюю часть движения и работает только в верхней. Исследования показывают, что в ключе генерации максимальной силы лучше всего отдавать предпочтение классическому жиму штанги лежа. Однако включение в свою ПТ напольного жима позволяет улучшить свои результаты в жиме на скамье (данные Columbia University, Exercise Physiology, США 2016).

Что делать, если в горизонтальном жиме болят плечи?

Упрямство – очень важная черта в спорте. Но здоровье, упрямство и “баранистость” - разные вещи. Если Ваш организм говорит Вам, что ему некомфортно выполнять какое-то упражнение (пусть даже и самое лучшее для конкретной мышечной группы), то к такой обратной связи нужно прислушиваться, а не гнуть свою линию. Да, Вы можете замотать колени в приседаниях или локти в жиме штанги эластичным бинтом и работать в таком “намоточном” режиме, но этого делать определенно не стоит. В зал Вы ходите за здоровьем, улучшением самочувствия, а не для того, чтобы выжать вес любой ценой. Нам важно долголетие в спорте. И поэтому, если у Вас что-то болит в конкретном упражнении, например, плечи в [жиме штанги лежа](#) на скамье, то замените его на жим гантелей параллельным хватом лежа на полу. Вы по-прежнему сможете качать грудь, но сохраните здоровье своих плеч.

Собственно, с сутевой часть заметки закончили, переходим к...

Послесловие

+1 к техническому пантеону заметок. Жим гантелей лежа на полу может отлично вписаться в Вашу программу тренировок. А может он Вам совсем не понравится. В любом случае, дуем в зал и составляем свое мнение. Вперед!