

Отжимания под углом вниз

Друзья и соратники, приветствуем! На календаре 27 июня, среда, а это значит - время технической заметки на Азбука Бодибилдинга. И сегодня мы поговорим про отжимания под углом вниз. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения, а также выясним степень его эффективности и разберем некоторые практические моменты.



Итак, расслаживайтесь поудобней, мы начинаем.

Отжимания под углом вниз. Что, к чему и почему?

Кто сказал, что мы разбираем только тренажерные упражнения? Это не так. Мы стараемся разобрать самый различные из них, чтобы Вы могли тренироваться не только в зале, но и любом другом месте. Вообще домашние занятия - подготовительный этап к тренажерке. Т.е. не нужно огорчаться, если сейчас по какой-либо причине Вы не можете позволить себе ходить в тренажерный зал. Занимайтесь дома. Для новичка главное выработать привычку постоянно, по определенному графику давать своему организму нагрузку. Что выполнять дома? Ну, например, отжимания под углом вниз. Давайте их и разберем далее по тексту.

Примечание:

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

Мышечный атлас

Упражнение относится к классу базовых и имеет своей целью проработку груди. Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

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

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину:



Преимущества

Выполняя упражнение отжимания под углом вниз, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- развитие грудных мышц (особенно верхнего сегмента);
- увеличение силы мышц верхнего плечевого пояса;
- тонировка мышц рук;
- укрепление мышц кора;
- улучшение результатов в жимовых упражнениях лежа под углом вверх на скамье.

Техника выполнения

Отжимания под углом вниз относится к упражнениям среднего уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом:

Шаг №0.

Подойдите к скамье сбоку и расположите на ней поперек свои ступни. Примите упор лежа на вытянутых руках. Руки расставьте на ширину плеч. Статически напрягите пресс. Взгляд направьте слегка вперед. Это Ваша исходная позиция.

Шаг №1.

На вдохе, сгибая руки в локтевых суставах, начните отжиматься. Задержитесь на **1-2** счета в нижней точке траектории и вернитесь в ИП. Повторите заданное количество раз.

В картинном варианте это выглядит так:



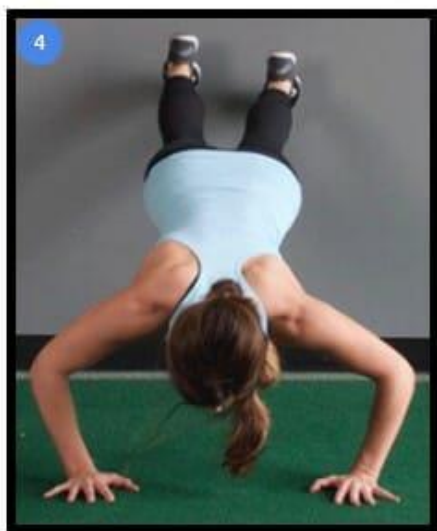
В движении так:



Вариации

Помимо стандартного варианта отжиманий под углом вниз существуют несколько вариаций упражнения:

- с ногами/ступнями на фитболе;
- с бедрами на фитболе;
- с одной ногой на скамье;
- с упором о стену;
- в trx-петлях.



Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- на протяжении всего движения держите корпус натянутым в линию, не позволяйте провисать частям тела;

- не опускайте и не поднимайте сильно голову, держите ее в нейтрально, слегка приподнятом, положении;
- при опускании вниз держите локти рядом (до угла **60** градусов) с корпусом, не разводите их в стороны;
- медленно и подконтрольно опускайтесь вниз и мощно/взрывно поднимайтесь вверх;
- в нижней точке траектории задерживайтесь на **1-2** счета и только потом отжимайтесь;
- по мере прогресса увеличивайте высоту возвышения;
- техника дыхания: вдох – при опускании вниз, выдох – при подъеме вверх;
- численные параметры тренировки: количество подходов/повторений – **3-4/12-15**.

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

Отжимания под углом вниз эффективное упражнение для груди?

Отжимания - одно из самых исследованных на сегодняшний день упражнений. И все данные говорят об их эффективности. В исследовании An et al. (1990, США) было выявлено, что три основных фактора влияют на межсегментные суставные нагрузки во время отжиманий: расположение ладоней относительно плечевого сустава, плоскости движения руки и положение ног. Кроме того, исследователи обнаружили, что скорость отжиманий влияет на инерционную нагрузку.

Лучшей, с точки зрения нагрузки на верх грудных, позицией в отжиманиях (по данным исследования Youdas et al. , 2014) является: 1) руки несколько шире ширины плеч, 2) ноги на скамье высотой от **40** до **60** см., 3) локти в нижней точке по отношению к корпусу от **45** до **55** градусов.

Как накачать грудь девушке дома?

Не всем “с руки” посещать тренажерный зал. Например, молодым мамам после рождения ребенка становится совсем не до себя. Т.е. они не могут уже выделить **1,5-2** часа для похода в зал. Грудь же, в большинстве своем, является проблемной зоной.

Чтобы грудь опять начала “стоять”, обратите внимание на следующую программу тренировок:

- длительность: **16** недель;
- количество тренировок в неделю: **2** (через **3-4** дня);
- количество подходов/повторений: **4x15**;
- упражнения: горизонтальные отжимания от пола + удержание статической позиции в нижней точке **20-30** сек; отжимания под углом вверх; пуловер с гантелью поперек скамьи; отжимания под углом вниз + удержание статической позиции в нижней точке **20-30** сек.

Используйте эту ПТ, и Ваши формы снова станут радовать глаз.

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

Послесловие

Еще **+1** к нашему арсеналу улучшения себя любимого. Сегодня это были отжимания под углом вниз. Испробовать их и понять, Ваше ли это упражнение, можете уже на ближайшей тренировке. Ну как, бум пробовать? :)

У нас все. До скорых встреч!