

Жим гантели стоя одной рукой: изучаем все тонкости и секреты

Наше почтение, уважаемые читатели! На календаре **10** октября, среда. А это значит, время технической заметки на [Азбука Бодибилдинга](#). И сегодня мы поговорим про жим гантели стоя одной рукой. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения. Также мы выясним степень его эффективности и разберем некоторые практические моменты.

Жим гантели стоя одной рукой



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

Жим гантели стоя одной рукой. Что, к чему и почему?

Разнообразие – вот основной посыл наших технических заметок. В них мы разбираем не только классические упражнения, как-то [становая тяга](#) или [приседания со штангой](#), но и те, при ознакомлении с которыми в голову приходит мысль “а что, так тоже можно?”. При внедрении в свою тренировочную программу чего-то нового поначалу возникает чувство дискомфорта от необычных ощущений, непривычных действий, и так хочется вернуться к “старью”. Однако пройдя такую “ломку”, атлет понимает, что упражнение действительно лучше выполняемого ранее аналога, оно принесло ему хорошие дивиденды.

Совсем не обязательно, что наш сегодняшний обзор упражнения жим гантели стоя одной рукой станет для Вас более лучшим решением, чем текущий вариант. Однако мы все равно его разберем и внесем его в свой пантеон заметок. Мало ли что.

Примечание:

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

Мышечный атлас

Упражнение относится к классу базовых (компаундных) с типом силы push/толкать, имеет своей целью проработку плеч. Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – передняя дельта;
- синергисты – средняя дельта, надостная, трицепс, трапеции (середина/низ), передняя зубчатая, косые, большая грудная (ключичная головка), большая поясничная, подвздошно-рёберная;
- динамические стабилизаторы – трицепс (длинная головка), бицепс;
- стабилизаторы – трапеции (верх), леватор лопатки.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину:



Преимущества

Выполняя упражнение жим гантели стоя одной рукой, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- развитие силы переднего пучка дельт;
- увеличение мышечной массы;
- улучшение координации и баланса;
- устранение [асимметрии](#) плеч;
- возможность выполнять в домашних условиях (в т.ч. с бутылками при отсутствии гантелей).

Техника выполнения

Жим гантели стоя одной рукой относится к упражнениям среднего уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом:

Шаг №0.

Возьмите гантель (хват сверху) в руку и приведите ее до уровня плеча. Поверните запястье так, чтобы ладонь была направлена вперед. Расставьте ноги на ширине плеч. Статически напрягите пресс. Взгляд направьте вперед. Это Ваша исходная позиция.

Шаг №1.

Вдохните и на выдохе выжмите гантель вверх, разгибая руку в локтевом суставе. Зафиксируйтесь на **1-2** счета в верхней точке траектории и медленно и подконтрольно верните снаряд в ИП. Повторите заданное количество раз.

В картинном виде это выглядит следующим образом:



В движении так:



Вариации

Помимо стандартного варианта жим гантели стоя одной рукой существуют несколько вариаций упражнения:

- с проворотом кисти;
- стоя на резинке.



Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- толкайте вес вверх с напряженного плеча (сожмите его до начала выполнения упражнения);
- в верхней точке траектории фиксируйтесь на **1-2** счета;
- не роняйте снаряд вниз, а медленно и подконтрольно провожайте его до исходной позиции;
- не блокируйте в верхней точке траектории локти;
- на протяжении всего движения стойте ровно и ноги на ширине плеч;
- не опускайте гантель сильно вниз, останавливайте ее на уровне уха;
- свободную руку держите близко к корпусу, не отводите ее в сторону;
- при использовании тяжелых гантель и работы в соответствующем стиле, помогайте выталкивать вес корпусом;
- при использовании тяжелых гантель одевайте тяжелоатлетический пояс;
- техника дыхания: вдох – при опускании снаряда вниз, выдох – при выжимании вверх;
- численные параметры тренировки: количество подходов **3-4**, количество повторений – **15-20**.

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

Жим гантели стоя одной рукой - эффективное упражнение для плеч?

Согласно результатам участников портала bodybuilding.com, упражнение имеет один из самых высоких баллов - **8,8** из **10**. Что говорит о высокой эффективности упражнения и его обширному использованию среди занимающейся аудитории. Кроме того, некоторые исследования по электрической активности ставят его в топ-3 лучших упражнений на дельты после [армейского жима](#) и [жима 2-х гантелей сидя](#).

Как накачать плечи одними гантелями

Если Вы хотите это сделать, тогда обратите внимание на следующую программу тренировок:

- длительность: **10** недель;
- количество тренировок в неделю: **3**;
- количество подходов/повторений: **1x25 + 4x15**;
- упражнения: жим гантели стоя одной рукой; двусет: [тяга гантелей к груди](#) + [разведение гантелей стоя в наклоне](#).

Используя данную ПТ, через 10 недель Ваши плечи заиграют по-новому. Собственно, это все о чем хотелось доложиться, переходим к...

Послесловие

Очередное пополнение в нашем техническом пантеоне заметок. Сегодня познакомились с упражнением жим гантели стоя одной рукой. Уверен, многим оно “зайдет” на постоянной основе и станет одним из любимых. Что скажете? Я прав?

На этом все, до скорых встреч!