

Кубинский жим

Наше почтение, дамы и господа! На календаре 27 февраля, среда. А это значит - время технической заметки на Азбука Бодибилдинга. И сегодня мы поговорим про кубинский жим. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения. Также мы выясним степень его эффективности и разберем некоторые практические моменты.



Итак, расслаивайтесь поудобней, мы начинаем.

Кубинский жим. Что, к чему и почему?

Согласитесь, необычное название для упражнения. Почему его так назвали, история умалчивает, да это, собственно, и не важно. Важно то, что это упражнение мало кем используется в тренажерном зале. И сегодня мы постараемся это исправить. Вы можете уже на ближайшей тренировке его опробовать и вынести свое резюме: будете ли вы его использовать или пусть оно и дальше “лежит в шкафу”. Итак, давайте разбираться с нашим новичком.

Примечание:

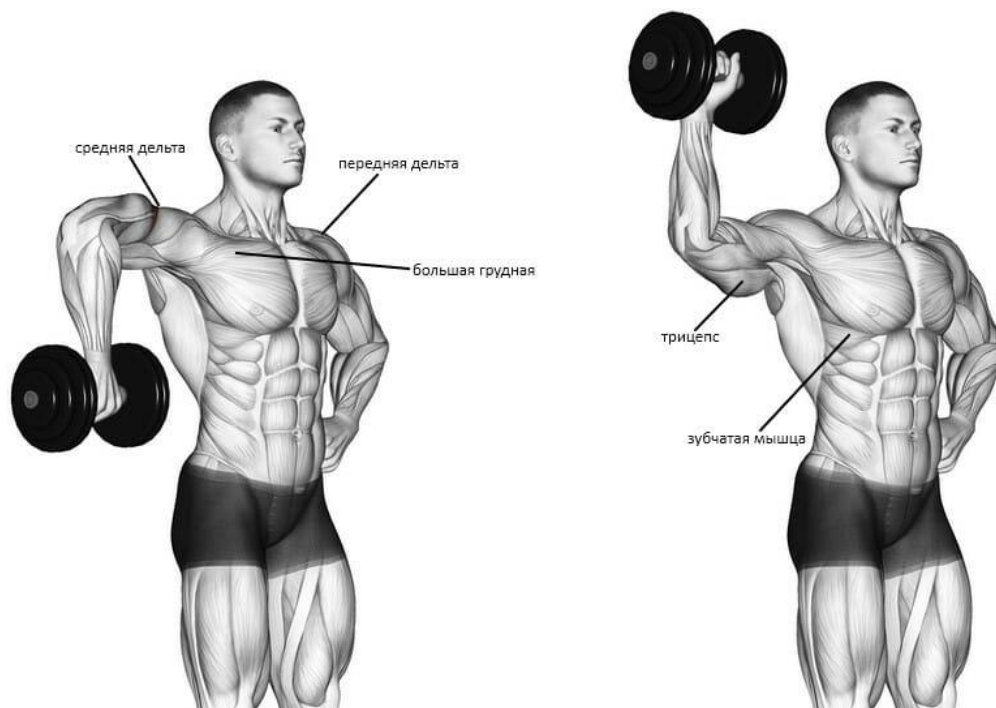
Для лучшего усвоения материала все дальнейшее повествование будет разбито на подглавы.

Мышечный атлас

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

- первичные – средняя дельта;
- вторичные – трапеции, грудные, трицепс.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину:



Преимущества

Выполняя упражнение кубинский жим, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- развитие силы дельт;
- улучшение стабильности плеча;
- повышение мобильности плечевого сустава;
- укрепление ротаторной манжеты;
- снижение риска травм в жимовых упражнениях.

Техника выполнения

Кубинский жим относится к упражнениям среднего уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом:

Шаг №0.

Возьмите гантели нужного веса в каждую руку хватом сверху. Встаньте ровно, расставьте ноги на ширину плеч. Статические напрягите пресс, взгляд направьте вперед. Это Ваша исходная позиция.

Шаг №1.

Вдохните и на выдохе начните тянуть гантели к плечам. Дойдите до низа грудных и поверните руки в плечевом суставе на **180** градусов. Осуществляйте поворотное движение до тех пор, пока запястья не окажутся прямо над локтями, а предплечья не станут перпендикулярны полу. Из той позиции выжмите гантели вверх, распрямляя руки над головой. На вдохе вернитесь в ИП, выполнив действие в обратном порядке. Повторите заданное количество раз.

В картинном виде это выглядит следующим образом:



В движении так:

Вариации

Помимо стандартного варианта кубинского жима существуют несколько вариаций упражнения:

- одной рукой;
- со штангой.



Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- не совершайте резких рывковых движений предплечьем;
- толкайте вес вверх с напряженного плеча;

- в верхней точке траектории не разгибайте локти до конца;
- используйте адекватные веса, увеличивая их по мере прогресса;
- чередуйте упражнение с вариантом сидя на скамье;
- при использовании тяжелых гантелей надевайте атлетический пояс;
- техника дыхания: вдох – при опускании снаряда вниз, выдох – при совершении движения;
- численные параметры тренировки: количество подходов **3**, количество повторений – **12-15**.

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

Кубинский жим - эффективное упражнение на плечи

Многочисленные исследования по электрической активности мышц, в частности, American council exercise, **2018** (США) ставят упражнение жим гантелей в топ-3 лучших на плечи. С другой стороны, исследователи из журнала Health Coach & Medical Exercise рекомендуют в качестве профилактики травм плеч включать в свои тренировки кубинский жим с гантелями.

Как правильно тренировать плечи, чтобы не получить травму

Плечевой сустав - очень сложный и относительно хрупкий сустав, который можно легко травмировать. Обычно так и происходит, когда ваша программа тренировок на плечи содержит только жимовые упражнения. Нагрузка на дельты приходится не только в профильных движениях, таких как [армейский жим](#) или [разведение гантелей](#). Также они получают свое в [жиме штанги лежа](#) и [отжиманиях от пола](#).

Поэтому правильная программа тренировок на плечи должна формироваться исходя из разных по механике движений. Другими словами, помимо жимов в ПТ следует включать тяги и разведения. Особняком должны стоять упражнения на ротаторную манжету. Их необходимо выполнять до начала основной программы тренировок, с небольшим весом на количество повторений. Не пренебрегайте этим правилом, и ваши плечи прослужат вам верой и правдой долгие годы.

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

Послесловие

Кубинский жим – необычное упражнение на плечи, которое мы разобрали в эту среду. Наверняка до сего момента вы о нем ничего не знали. Или мы не правы, и вы уже давно его используете?