

# Махи гирей

Всем привет! Как ни странно, но на связи опять всё те же! На календаре 6 марта, среда, а это значит - время технической заметки на Азбука Бодибилдинга. И сегодня мы поговорим про махи гирей. 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, занимайте свои места в зрительном зале, мы начинаем!

## Махи гирей. Что, к чему и почему?

В рамках нашей технической рубрики мы уже разобрали порядка **350** упражнений. И во всех них в качестве снаряда использовались гантели, штанга, тренажеры или собственный вес. Но гири - никогда. Сегодня у нас дебют: первое упражнение с этим снарядом - махи гирей. Что оно из себя представляет и стоит ли его включать в свою тренировочную программу, мы и выясним далее по тексту.

### **Примечание:**

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

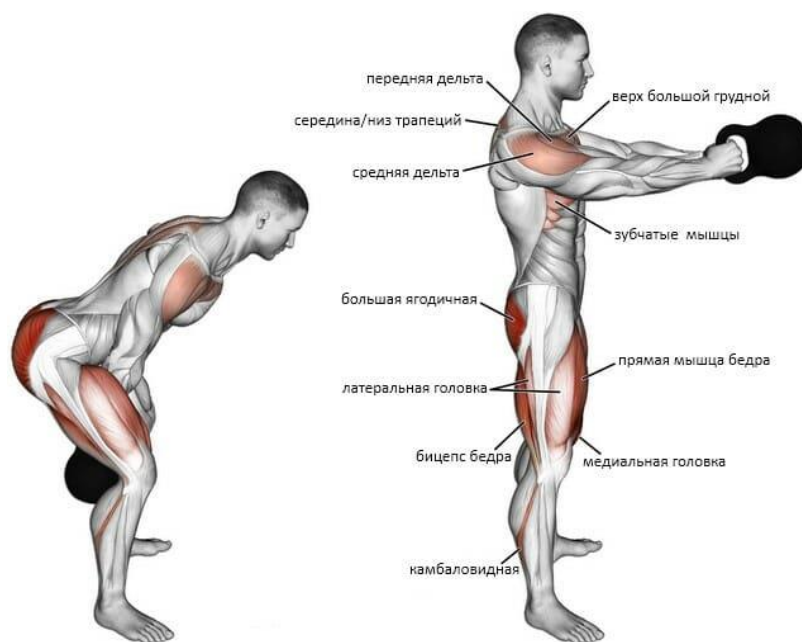
### **Мышечный атлас**

Упражнение относится к классу компаундных с типом силы pull/тянуть и имеет своей целью проработку всего тела. В нем действуют следующие силы:

- динамические: бедра, колени – разгибания, лодыжка - подошвенное сгибание, позвоночник (грудной, поясничный отделы) - вращение;

- статические: позвоночник (грудной, поясничный отделы) – разгибание, лопатки/ключицы – протракция (верхняя позиция), элевация (нижняя позиция).

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину:



## Преимущества

Выполняя упражнение махи гирей, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- повышение взрывной силы и мощности;
- развитие сердечно-сосудистой системы;
- повышение выносливости;
- проработка относительно большого количества мышц;
- укрепление мышц кора и нижней части спины;
- достаточный расход калорий;
- улучшение баланса.

## Техника выполнения

Махи гирей относятся к упражнениям среднего уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом:

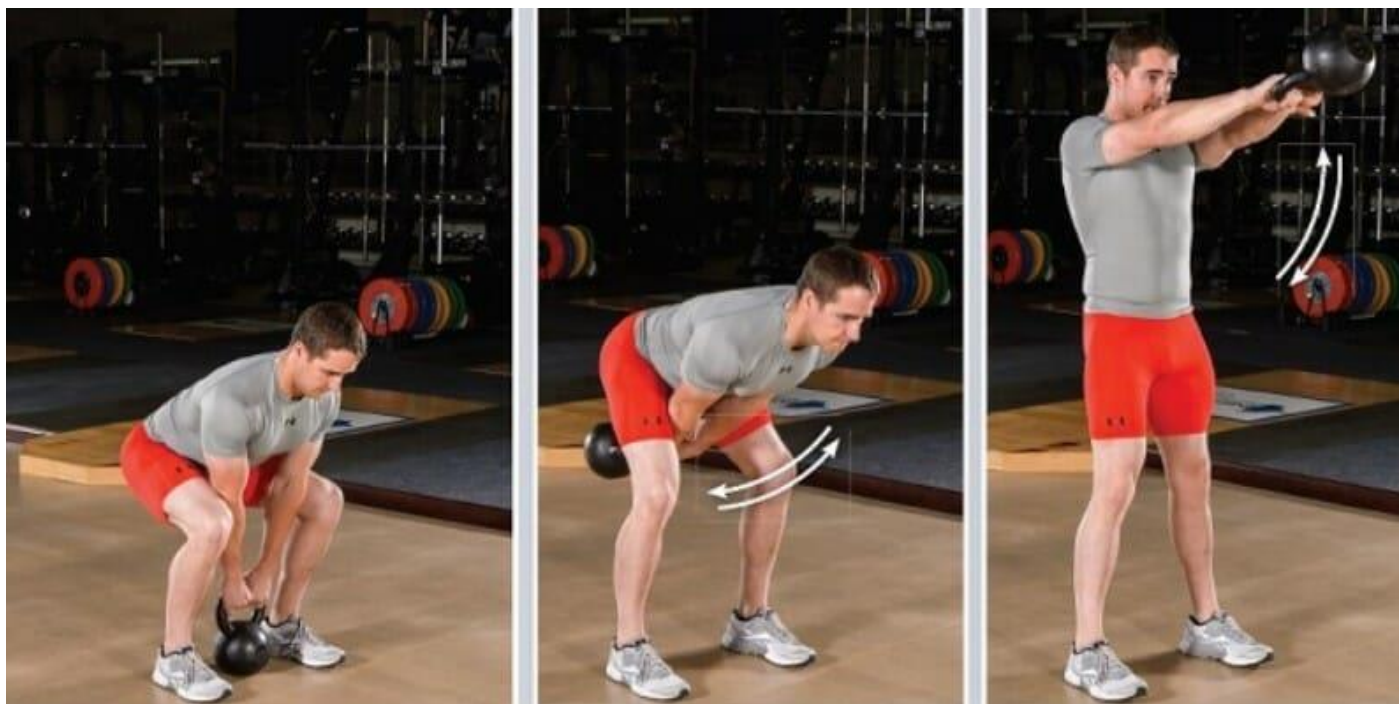
### Шаг №0.

Поставьте гирю нужного веса на пол между ногами. Расставьте ноги шире плеч, согните колени и возьмитесь за гирю прямыми руками. Держите спину ровно. Статически напрягите пресс. Взгляд направьте вперед. Это Ваша исходная позиция.

### Шаг №1.

На вдохе оторвите гирю от пола и начните уводить ее назад между ногами. Дойдя до определенного положения, вытолкните гирю всем телом вперед и вверх до уровня головы, совершая при этом выдох. На вдохе верните гирю в ИП. Повторите заданное количество раз.

В картинном виде это выглядит следующим образом:



В движении так:

## Вариации

Помимо стандартного варианта махов с гирей существуют несколько вариаций упражнения:

- с двумя снарядами;
- одной рукой.



Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- ваши руки должны просто направлять гирю – продлевать траекторию, а не поднимать ее;
- выталкивайте вес вверх за счет разгибания бедер, выталкивания корпуса вперед и инерции самой гири;
- не поднимайте гирю слишком высоко, достаточно будет поднять ее до уровня головы;
- на протяжении всего движения не двигайте тазом;
- расставляйте ноги достаточно широко, чтобы руки с гирей свободно скользили м/у ног. Чем длиннее ваши рычаги, тем шире позиция;

- используя адекватные рабочие веса, не забывайте про атлетический пояс;
- выполняйте движение максимально интенсивно;
- техника дыхания: вдох – при опускании снаряда вниз, выдох – при совершении движения вверх/подкидывании гири;
- численные параметры тренировки: количество подходов **3**, количество повторений – **20-25**.

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

## **Махи гирей эффективное упражнение для ягодиц и бедер?**

Данные независимого исследователя (Bret Contreras, США, 2013) показали следующие значения по электрической активности (для мышц задней поверхности бедра и ягодиц) в упражнении махи с гирей с **16, 28 и 48 кг.** соответственно. В частности было определено:

- большая ягодичная (середина/низ): **42, 54, 63 и 55, 63, 74;**
- бицепс бедра: **54, 69, 80.**

**Вывод:** чем больше вес гири, тем выше ЭМГ мышц бедер и ягодиц. Поэтому для развития этих мышечных групп, в данном упражнении, имеет смысл стремиться к большим весам.

## **Как потренироваться в зале если совсем нет времени?**

Не всегда у нас в тренировках все идет по плану. Задержали на работе или попали в пробку - да мало ли “сократителей” времени быть в нашей жизни. И вот уже вместо **60** минут у вас остается всего **30**. Что, в таком случае совсем не стоит идти в зал? Ответ отрицательный. В зал идти нужно, только с другой тренировочной схемой. Основным принципом для вашей сокращенной ПТ должно стать повышение интенсивности занятий и использование многофункциональных компаундных упражнений. Вот как может выглядеть ваша тренировочная схема:

- длительности тренировки: **30-40** минут ;
- количество упражнений: **5;**
- количество сетов/повторений: **3** круга по **25** повторений;
- время отдыха м/у упражнениями и кругами: **0** сек, **60-70** сек;
- упражнения: приседания со штангой над головой, махи с гирей, армейский жим стоя; складной нож, приседания с блином с выпрыгиванием.

**Вывод:** всегда держите под рукой (или в голове) запасной план тренировок и переходите на него в случае форс-мажоров. Собственно, это все по содержательной части, переходим к...

## **Послесловие**

Дебютная гиревая заметка написана. Хочется надеется, что упражнение махи гирей станет вашим любимым. А если нет, то мы обязательно предложим вам еще массу других.