

Жим гири. Изучаем все тонкости и секреты

Друзья, приветствуем! На календаре 15 мая, среда, а это значит, пришло время технической заметки на Азбука Бодибилдинга. И сегодня мы поговорим про жим гири. 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.

Жим гири. Что, к чему и почему?

Мы стараемся вносить разнообразие в ваш тренировочный процесс, поэтому выпускаем статьи, в которых рассматриваем как обычные, так и необычные упражнения. Сегодня на очереди движение со свободным весом - жим гири. Скорее всего, вы еще никогда его не выполняли. И если это так, давайте разберем его во всех подробностях. Поехали!

Примечание:

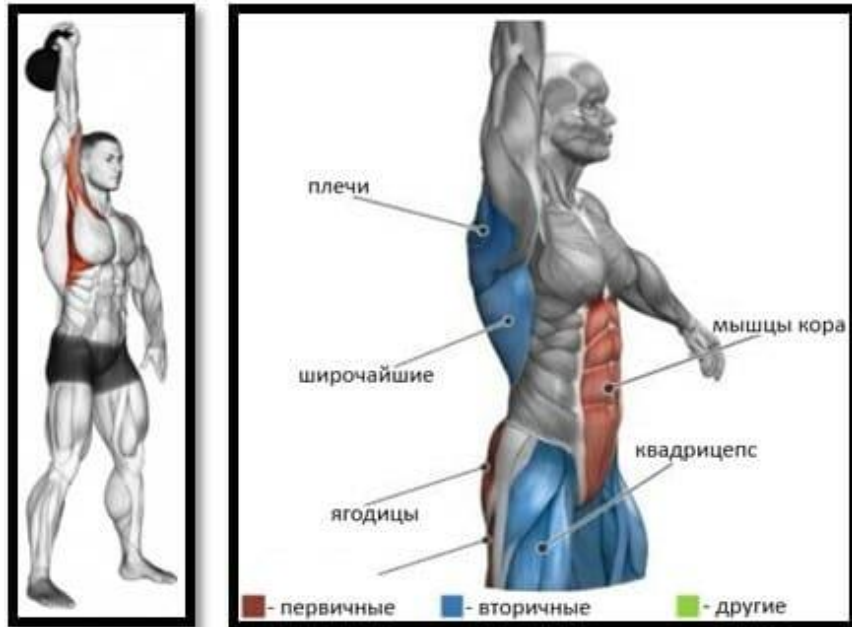
Для лучшего усвоения материала все дальнейшее повествование будет разбито на подглавы.

Мышечный атлас

Упражнение относится к классу условно-базовых (компаундных) с типом силы push/толкать и имеет своей целью проработку плеч. Силы, возникающие в упражнении:

- динамические: дельты – абдукция, сгибание; лопатка и ключица – вращение вверх; локти – разгибание;
- статические: позвоночник (грудной/поясничный отделы) – разгибание, сгибание, боковое сгибание; запястье – сгибание.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину:



Преимущества

Выполняя упражнение жим гири, вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- развитие силы дельт и нижних конечностей;
- развитие взрывной мощности;
- увеличение мышечной массы плеч;
- улучшение стабильности плеча;
- укрепление мышц стабилизаторов, кора;
- повышение показателей в жимовых движениях.

Техника выполнения

Жим гири относится к упражнениям среднего уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом:

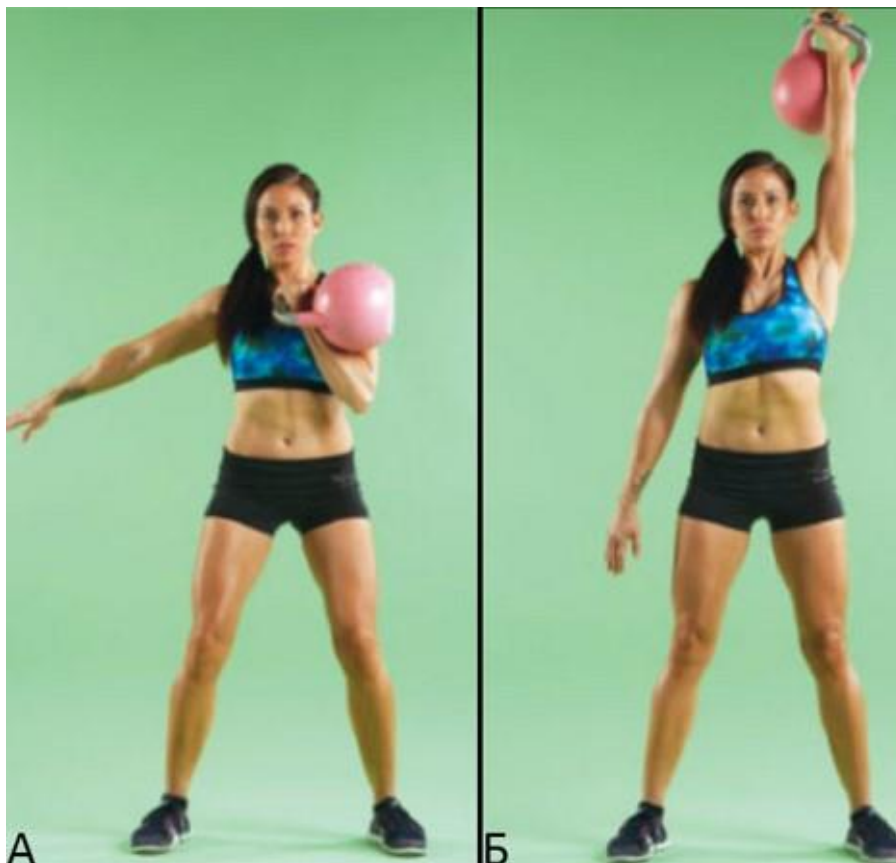
Шаг №0.

Возьмите в руку гирю соответствующего веса таким образом, чтобы она находилась с внешней стороны руки. Зафиксируйте гирю у верха груди на плече. Ноги расставьте на ширину плеч и слегка согните. Статически напрягите пресс. Взгляд направьте вперед. Это ваша исходная позиция.

Шаг №1.

Вдохните и на выдохе начните разгибать руку в локтевом суставе, выжимая гирю вертикально вверх. В верхней точке траектории задержитесь на **1-2** счета и верните снаряд в ИП. Повторите заданное количество раз.

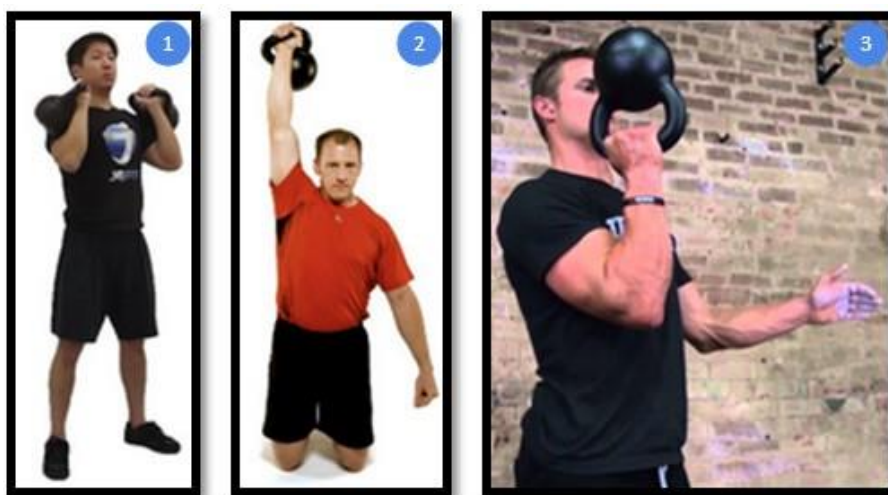
В картинном виде это выглядит следующим образом:



Вариации

Помимо стандартного варианта жима гири существуют несколько вариаций упражнения:

- двумя руками одновременно;
- стоя на коленях;
- с гирей, взятой за ручку.



Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- выжимайте вес вверх только за счет разгибания локтя, разгибая колени в момент толчка, слегка подпрыгивайте на месте;
- толкайте вес вверх с напряженного плеча;
- в верхней точке траектории старайтесь выпрямить руку до конца;

- в верхней точке траектории задерживайтесь на **1-2** счета и медленно и подконтрольно (для варианта без помощи ног) возвращайтесь в ИП;
- используйте адекватные веса, увеличивая их по мере прогресса;
- следите за положением корпуса и спины, не отклоняйте его, держите ровно на протяжении всего движения;
- при использовании тяжелых гирь надевайте атлетический пояс;
- техника дыхания: выдох – при выжимании снаряда вверх, вдох – при возвращении в ИП;
- численные параметры тренировки: количество подходов **3**, количество повторений – **10-12**.

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

Жим гири эффективное упражнение на плечи?

Пользовательские оценки с портала bodybuilding.com говорят о популярности жима гири и его высокой эффективности. Средний балл упражнения составляет **9,3/10**. Поэтому если вы никогда его не делали, обязательно попробуйте и выставите собственные оценки.

Как накачать плечи гирей

Если вам приглянулся этот снаряд, вы можете накачать плечи только с помощью гири. Обратите внимание на следующую программу тренировок:

- длительность следования: **2,5-3** месяца;
- количество занятий в неделю: **2**, понедельник/пятница;
- упражнения: отдельно: удержание одной гири (от **5** до **24** кг) перед собой за широкую часть на вытянутых руках; суперсет: жим гири стоя двумя руками + махи одной гирей стоя; отдельно: жим одной гири сидя на скамье.

С помощью этой ПТ вы хорошо оформите плечи. Собственно, по содержательной части заметки это все. Подытожим.

Послесловие

Жим гири —+1 в нашу копилку технических заметок. Не стоит недооценивать гири. Это эффективный снаряд, который помогает растить силу и массу.