

Жим штанги лежа под углом вверх в тренажере Смита

Как ни странно, но это опять мы, здравствуйте! На календаре 16 октября, среда. А это значит, время технической заметки на Азбука Бодибилдинга. И сегодня мы поговорим про жим штанги лежа под углом вверх в тренажере Смита. 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 штанги лежа под углом вверх в тренажере смита



Итак, расслаживайтесь поудобней мы начинаем.

Жим штанги лежа под углом вверх в тренажере Смита. Что, к чему и почему?

Обычное явление для понедельника: приходишь в зал, а все горизонтальные скамьи для жима заняты. Приходится как в поликлинике спрашивать "кто последний" и вставать в конец очереди. Такой подход не рационален. Всегда можно либо перенести упражнение на конец тренировки, когда снаряд/тренажер/инвентарь освободится, или подыскать достойную альтернативу. Предлагаем пойти по второму пути и использовать для этого жим штанги лежа под углом вверх в тренажере Смита. Разберем подробнее это упражнение.

Примечание:

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

Мышечный атлас

Упражнение относится к классу базовых с типом силы push – толкать и имеет своей целью проработку грудных. Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – большая грудная (ключичная головка);

- синергисты – передняя дельта, трицепс;
- динамические стабилизаторы – бицепс (короткая головка);
- антагонисты: широчайшие спины, бицепс, задняя дельта.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину:



Преимущества

Выполняя упражнение жим штанги лежа под углом вверх в [тренажере Смита](#), вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- изолированное воздействие на верх грудных;
- увеличение объема верхнего сегмента грудных;
- развитие силы мышц груди;
- улучшение формы груди – усиление детализации;
- укрепление передних дельт;
- возможность работать с большими весами без страхующего партнера.

Техника выполнения

Жим штанги лежа под углом вверх в тренажере Смита относится к упражнениям начального уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом:

Шаг №0.

Подойдите к тренажеру Смита и выставите наклонную скамью под требуемым углом. Снарядите тренажер необходимым весом. Займите положение в тренажере. Возьмитесь за гриф на ширине плеч или чуть шире. Снимите штангу с удерживающих стопоров и зафиксируйте над верхним отделом груди. Разведите бедра в стороны и жестко упритесь стопами в пол. Прогнитесь в поясничном отделе позвоночника, приподняв грудь вверх. Сведите лопатки. Плечи отведите назад. Статически напрягите пресс. Взгляд направьте вперед. Это ваша исходная позиция.

Шаг №1.

Вдохните и на выдохе приведите руку к вертикальной оси, толкая штангу вверх по направляющим за счет сокращения грудных мышц. Зафиксируйтесь на 1-2 счета в конечной точки траектории и медленно верните штангу в ИП. Повторите заданное количество раз. Верните штангу на стойки, зафиксируйте ее.

В картинном виде это выглядит следующим образом:

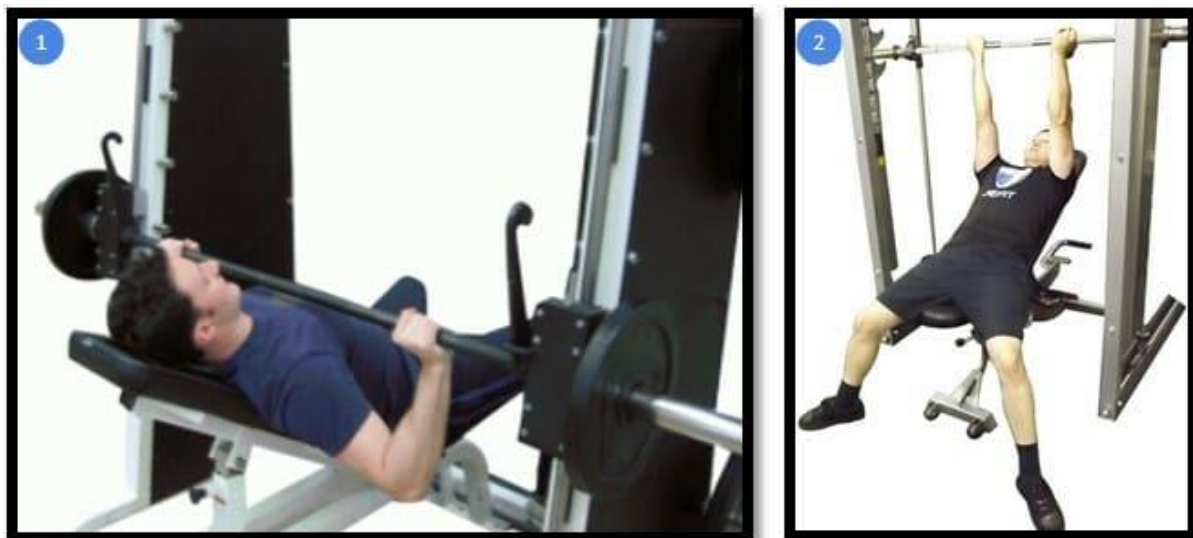


В движении так:

Вариации

Помимо стандартного варианта жима в Смита под углом вверх существует несколько вариаций упражнения:

- широким хватом;
- обратным хватом.



Примечание:

Научись правильно выполнять любые упражнения. [Скачай приложение на телефон>>>](#)

Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- опускайте штангу до касания с грудными медленно, а выжимайте вверх взрывно и быстро;
- опускайте штангу строго на верхний пучок грудных;
- растягивайте грудные после каждого сета;
- следите за тем, чтобы в нижней точке траектории угол между предплечьем и бицепсом составлял **90** градусов;
- на протяжении всего движения держите лопатки сомкнутыми, а в спине сохраняйте прогиб;
- не распрямляйте локти до конца в верхней позиции;
- прорабатывая верх грудных, используйте разные углы наклона от **30** до **45** градусов;
- по мере увеличения веса штанги используйте атлетический пояс;
- техника дыхания: вдох – при опускании снаряда вниз, выдох – при выжимании вверх;
- численные параметры тренировки: количество подходов **3**, количество повторений – **10-12**.

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

Жим штанги лежа под углом вверх в тренажере Смита – эффективное упражнение для верха грудных?

Многочисленные исследования по электрической активности мышц, в частности, опубликованные в *Journal National Strength and Conditioning Association* (США, 2001-2018) говорят о том, что именно в упражнениях под углом вверх или вниз верхние и нижние сегменты пекторальных показывают самые высокие значения ЭМГ. В среднем в жиме в Смита под углом вверх активность верха грудных на **8-13%** больше, чем при плоском, горизонтальном [жиме штанги лежа](#).

Как правильно качать грудь

Большинство посетителей тренажерного зала качают только центр груди, выполняя горизонтальные жимы, разведения и сведения в тренажерах. В результате такой “однобокой” работы грудь нередко становится плоской. Чтобы уйти от этого, вам нужно прорабатывать все три сегмента грудных. В этом вам помогут угловые скамьи и [упражнение пуловер](#) на блоке или с гантелью/штангой. Тренируйте грудные всесторонне, и они скажут вам спасибо (если, конечно, грудь у вас говорящая :)).

Собственно, по теме это все, подытожим...

Послесловие

Жим штанги лежа под углом вверх в тренажере Смита теперь можете смело включать в свою программу тренировок. Все тонкости и секреты упражнения мы сегодня разобрали. Как, будете использовать?