

# Жим штанги лежа в Смита

Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались, здравствуйте! На календаре 11 декабря, среда, а это значит - время технической заметки на Азбука Бодибилдинга. И сегодня мы поговорим про жим штанги лежа в 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 в смита



Итак, расслаживайтесь поудобней, мы начинаем.

## Жим штанги лежа в Смита. Что, к чему и почему?

В тренажере Смита можно делать все, что душе угодно. Вот угодно ей делать [выпады](#) - пожалуйста. А если угодно, покачать плечи, то [жим за голову](#) вам в помощь. И даже если вам захочется проработать грудные, то можно сделать жим штанги лежа в Смита, и будете таковы. Последнему упражнению мы и решили посвятить сегодняшний пост. Поехали!

### Примечание:

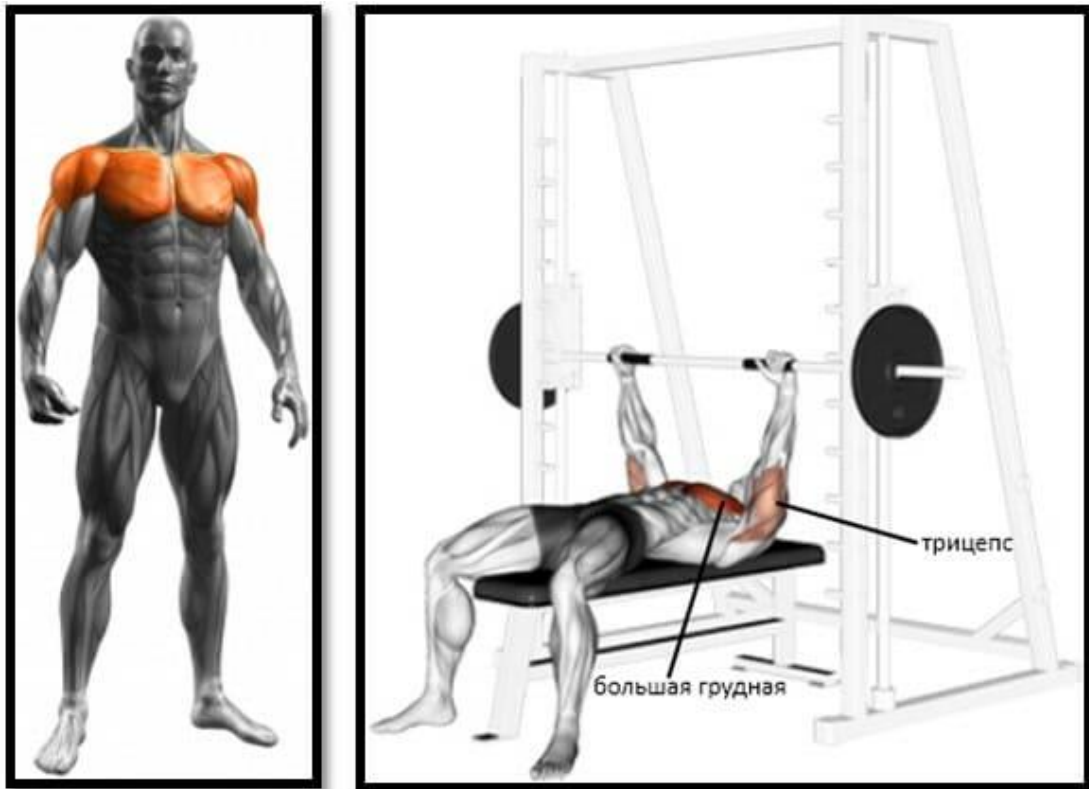
Для лучшего усвоения материала все дальнейшее повествование будет разбито на подглавы.

### Мышечный атлас

Упражнение относится к классу базовых и имеет своей целью проработку трицепса. Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – большая грудная (стернальная головка);
- синергисты – передняя дельта, большая грудная ключичная головка, трицепс;
- динамические стабилизаторы – бицепс (короткая головка);

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину:



## Преимущества

Выполняя упражнение жим штанги лежа в Смита, вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- увеличение силы мышц верхнего плечевого пояса;
- увеличение объема и силы грудных;
- укрепление передней дельты;
- улучшение здоровья костей;
- вариативность жима.

## Техника выполнения

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

### Шаг №0.

Поставьте плоскую скамью под тренажер. Снарядите штангу весом и лягте на скамью. Сведите лопатки, прогнитесь мостиком, ноги жестко уприте в пол. Проверните кисти от себя и откиньте удерживающие стопора. На вытянутых руках возьмитесь за гриф, хват на ширине плеч. Статически напрягите пресс. Взгляд направьте вперед. Это ваша исходная позиция.

### Шаг №1.

На вдохе начните опускать штангу, сгибая руки в локтях. Как только штанга коснется грудных, на выдохе выжмите ее вверх. Зафиксируйтесь в верхней точке траектории на **1-2** счета и дополнительно сожмите грудные. Повторите заданное количество раз.

В картинном виде это выглядит следующим образом:



### Примечание:

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

### Вариации

Помимо стандартного варианта упражнения жим штанги лежа в Смита существуют несколько его вариаций:

- под углом вверх/вниз;
- обратным хватом;
- с выбрасыванием штанги.



### Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- при опускании штанги на грудь соблюдайте угол **90** градусов в предплечье;
- не задерживайте вес в нижней точке траектории и не отдыхайте внизу;
- медленно и подконтрольно опускайте штангу и мощно и взрывно выжимайте ее вверх;
- не елозьте корпусом по скамье во время выполнения упражнения;
- на протяжении всего движения не двигайте ноги, зафиксируйте их в одной позиции;
- не отбивайте штангу от груди, не используйте инерцию;
- техника дыхания: вдох – при опускании снаряда, выдох – при выжимании/разгибании рук;
- численные параметры тренировки: количество подходов **3**, количество повторений – **10-12**.

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

## **Жим штанги лежа в Смита - эффективное упражнение для груди?**

Согласно пользовательским оценкам портала [bodybuilding.com](http://bodybuilding.com) упражнение имеет средний балл **8,3/9**, что говорит о его высокой востребованности и эффективности. Исследования по электрической активности мышц (*Journal strenght and condition, США, 2019*) сообщают о MVIC (максимальное изометрическое сокращение) порядка **84±7.2%** против **89±15%** в этом же упражнении, но со свободным весом. Таким образом жим штанги лежа в Смита – одно из самых эффективных упражнений для увеличения грудных.

## **Как быстро накачать грудь**

Чтобы быстро накачать грудь, попробуйте в своих тренировках сначала выключить из работы трицепсы и переднюю дельту. То есть сначала выполните по два упражнения на трицепс и плечи, утомите их изоляционной работой, а затем уже переходите к упражнениям на грудь. Возьмите **2-3** из них и прогоните дроп-сетом, т.е. со сбросом веса. Следуйте такой стратегии три месяца, тренируя грудь **2** раза в неделю, и вы уже скоро увидите результат. Собственно, это все, о чем хотелось бы рассказать. Подытожим.

## **Послесловие**

Жим штанги лежа в Смита – очередное пополнение в нашем техническом пантеоне заметок. Часто именно в нем можно лучше почувствовать грудь, а не в классике. Попробуйте, может у вас будет именно так – результаты в жиме попрут. Ну как, уже поперли? :)