

Калифорнийский жим

И снова здравствуйте! На календаре **28** ноября, среда, а это значит, пришло время технической заметки на Азбука Бодибилдинга. И сегодня мы поговорим про калифорнийский 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, занимайте свои места в зрительном зале, мы начинаем!

Калифорнийский жим. Что, к чему и почему?

Первый раз слышите про такое упражнение? Мы тоже :). Действительно, в тренажерном зале очень редко можно встретить людей, выполняющих калифорнийский жим. Счет идет даже не на раз-два, а только на раз. Тем не менее упражнение отлично справляется со своей задачей – нагружает трицепсы и может с легкостью заменить используемые вами классические движения. Подробности уже через секунду.

Примечание:

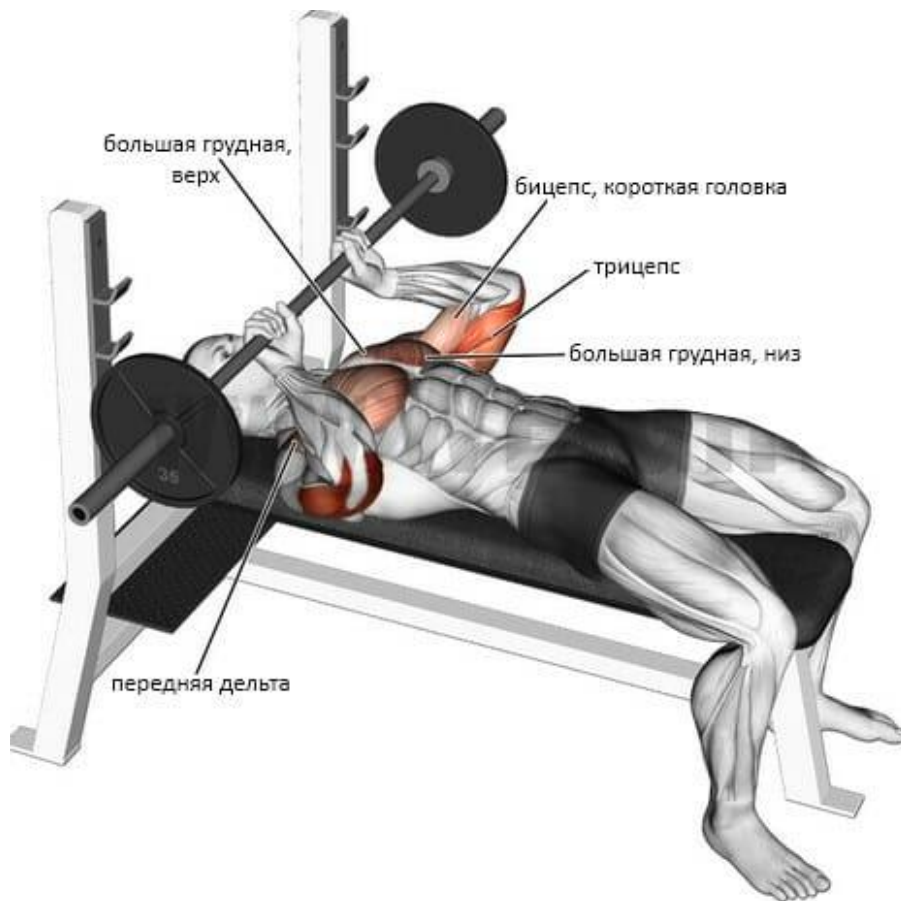
Для лучшего усвоения материала все дальнейшее повествование будет разбито на подглавы.

Мышечный атлас

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

- таргетируемая – трехглавая мышца плеча;
- синергисты – передняя дельта, большая грудная (стернальная и ключичная головки);
- динамические стабилизаторы – бицепс;
- стабилизаторы - сгибатели запястья.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину:



Преимущества

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

- увеличение силы трицепса;
- увеличена объема рук;
- укрепление запястий;
- большая амплитуда движения;
- снижение травматизма (в сравнении с французским жимом) из-за уменьшения нагрузки на локти и плечи.

Техника выполнения

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

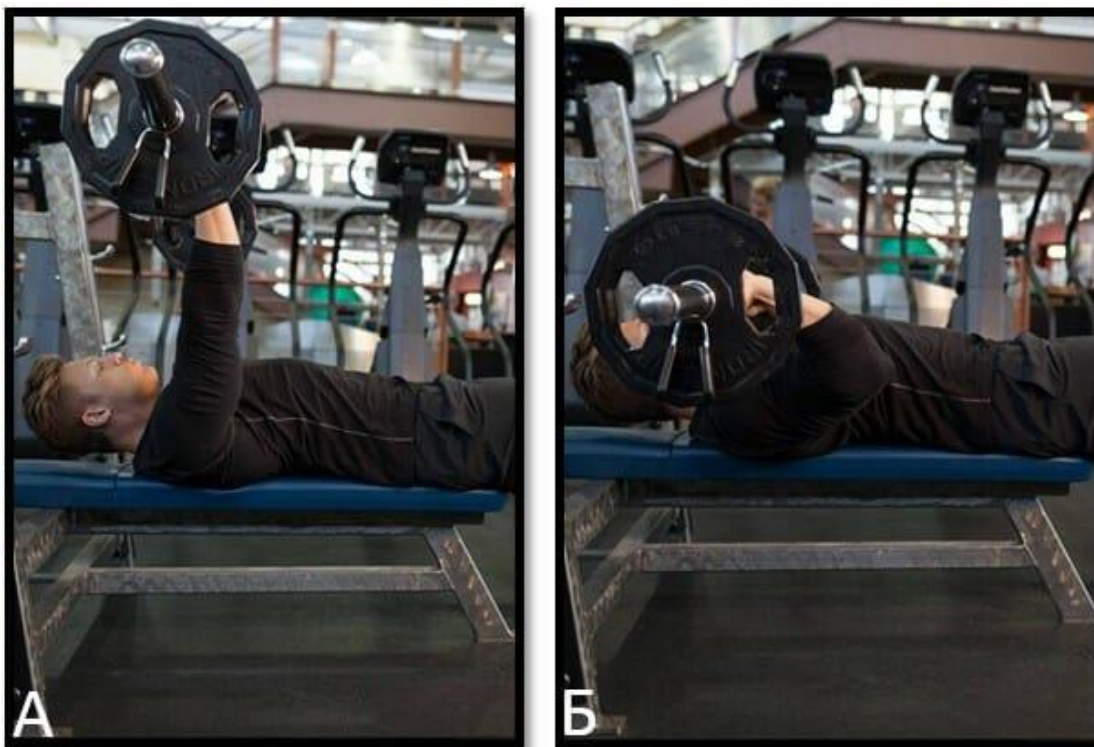
Шаг №0.

Снарядите штангу необходимым весом. Лягте на скамью и жестко упритесь ногами в пол. Прогните спину, сведите лопатки. Возьмите штангу хватом чуть уже ширины плеч. Статически напрягите пресс. Взгляд направьте вверх. Это ваша исходная позиция.

Шаг №1.

На вдохе начните опускать штангу на себя, сгибая руки в локтях. Опустите ее до уровня подбородка и на выдохе выжмите вверх. Движение схоже с французским жимом. Повторите заданное количество раз.

В картинном виде это выглядит следующим образом:



В движении так:

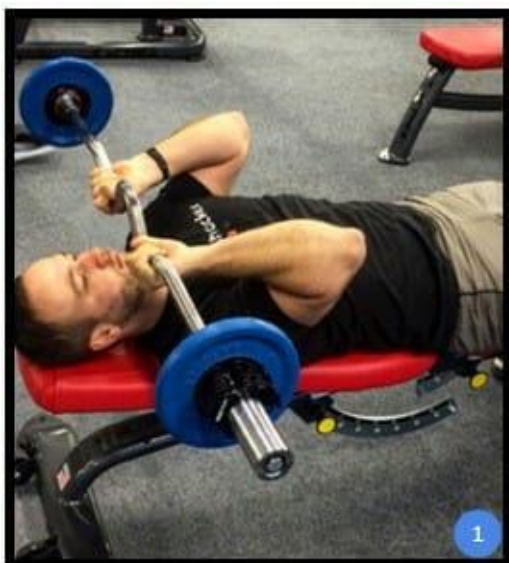
Примечание:

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

Вариации

Помимо стандартного варианта упражнения калифорнийский жим существуют несколько его вариаций:

- с EZ-грифом;
- [в машине Смита](#).



Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- на протяжении всего движения следите за локтями – они не должны быть разведены в стороны;
- в верхней точке траектории вы можете либо полностью разгибать локти, либо оставлять их слегка согнутыми. Попробуйте оба варианта;
- опускайте штангу не ко лбу, а к подбородку;
- медленно и подконтрольно опускайте штангу и мощно и взрывно выжимайте ее вверх;
- крепко держите гриф закрытым хватом, стабилизируя запястья;
- если при опускании штанги у вас начинают болеть локти, поэкспериментируйте с шириной хвата и углом разведения локтей по сторонам;
- техника дыхания: вдох – при сгибании рук/опускании снаряда, выдох – при разгибании рук;
- численные параметры тренировки: количество подходов **3**, количество повторений – **10-12**.

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

Калифорнийский жим - эффективное упражнение для трицепса?

Согласно пользовательским оценкам портала bodybuilding.com упражнение имеет средний балл **7,8/9**, что говорит о его высокой востребованности и эффективности. Исследования по электрической активности мышц (*Journal strength and condition, США, 2018*) сообщают о MVIC (максимальное изометрическое сокращение) порядка **77±10.05%**, что ставит упражнение в один ряд с жимом узким хватом (**80%**) и французским жимом (**66%**). Таким образом, калифорнийский жим входит в топ-5 лучших упражнений на трицепс.

Как быстро накачать трицепс

Попробуйте в одной тренировке чередовать разные упражнения в разном диапазоне повторений. Например, выполните: калифорнийский жим – **1x10**, следом разгибание рук на блоке – **1x20**, и так три сета подряд. Добавьте к этим упражнениям еще **4** и завершите тренировку. Следуйте данной схеме на протяжении **8** недель, а затем замерьте объемы рук. Ну как, довольны результатом?

Собственно, по сути части у нас все, переходим к...

Послесловие

Калифорнийский жим – редко используемое упражнение на трицепс. Хочется надеяться, что с выходом этой заметки ситуация изменится. Подсобите? :)