

Отжимания в тренажере. Изучаем все тонкости и секреты.

И это снова мы, привет, друзья!

Среда, 21 сентября, за окном осенний погожий денек, и самое время заняться разбором технической статьи. Сегодня мы поговорим про отжимания в тренажере. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения, а также о степени эффективности и целесообразности его включения в свою программу тренировок.

Отжимания в тренажере



Итак, прошу всех садиться, мы начинаем.

Отжимания в тренажере. Что, к чему и почему?

Уже ушли (или постепенно уходят) те времена, когда в тренажерном зале количество инвентаря можно было пересчитать по пальцам одной руки. Сейчас качалки переквалифицировались в современные фитнес центры, которые имеют огромные площади, несколько залов и туеву хучу различных тренажеров. Порой даже опытный атлет, когда первый раз видит новый тренажер, не сразу въезжает, для чего он нужен, что уж говорить о новичках. В своих заметках мы стараемся охватывать не только стандартные упражнения и снаряды, но и диковинные/редко используемые машины. К последним можно отнести трицепсовый тренажер для отжиманий. Вот о нем мы и поговорим далее.

Примечание:

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

Мышечный атлас

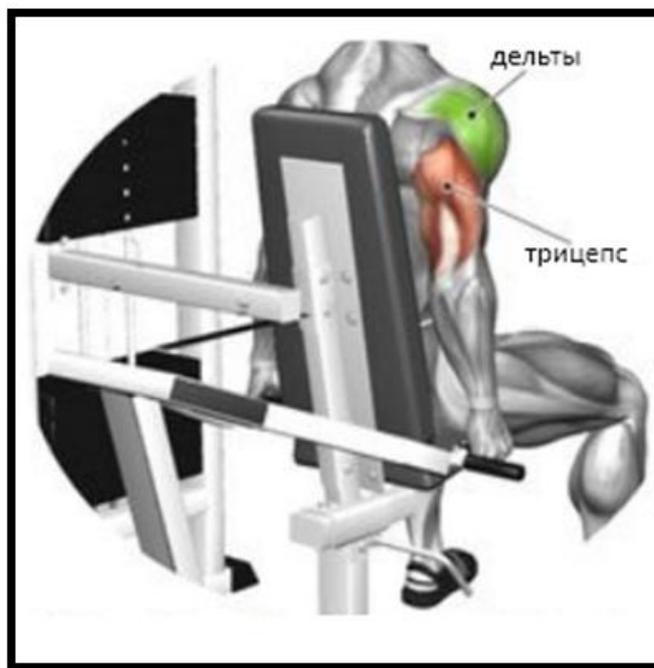
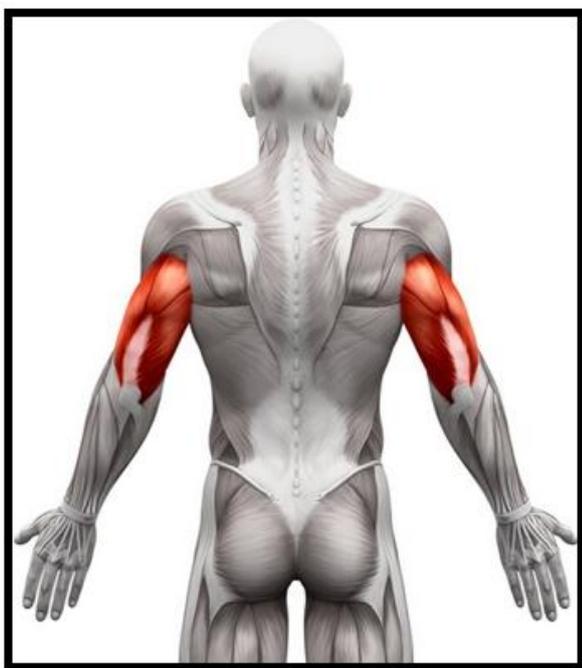
Упражнение относится к классу изолирующих с типом силы push (толкать) и имеет своей основной целью проработку трехглавой мышцы плеча.

Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – трицепс;

- синергисты – большая грудная (стернальная/ключичная головки), малая грудная, передняя дельта, ромбовидные, леватор лопатки, широчайшие спины;
- динамические стабилизаторы – двуглавая мышца плеча;
- стабилизаторы – низ трапеций.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину.



Преимущества

Выполняя упражнение отжимания в тренажере, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- увеличение силы трицепса;
- формирование рельефа рук;
- улучшение результатов в жимовых упражнениях, например, [жим штанги лежа](#);
- снятие нагрузки с запястий в сравнении с обратными отжиманиями;
- более комфортная работа плеч, чем в некоторых классических упражнениях (например, отжимания на брусьях);
- возможность подобрать оптимальный вес и выполнять атлету с любым уровнем тренированности;
- возможность быстро выполнять добивку/дроп сет.

Техника выполнения

Отжимания в тренажере относятся к упражнениям начального уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом.

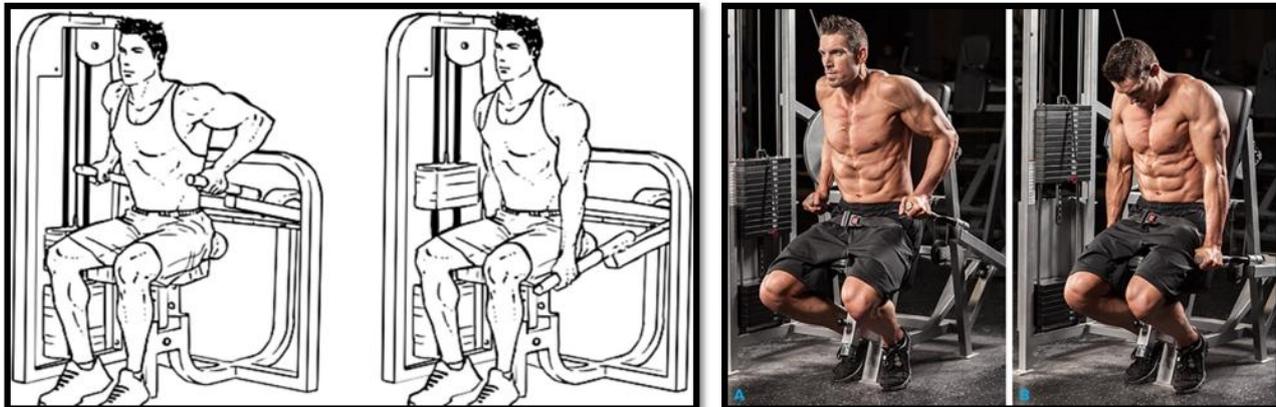
Шаг №0.

Используя систему колодок, установите требуемый вес в тренажере. Сядьте глубоко в кресло и крепко возьмитесь за боковые ручки нейтральным хватом (ладони повернуты к телу). Держите локти близко к корпусу под углом **90** градусов. Это Ваша исходная позиция.

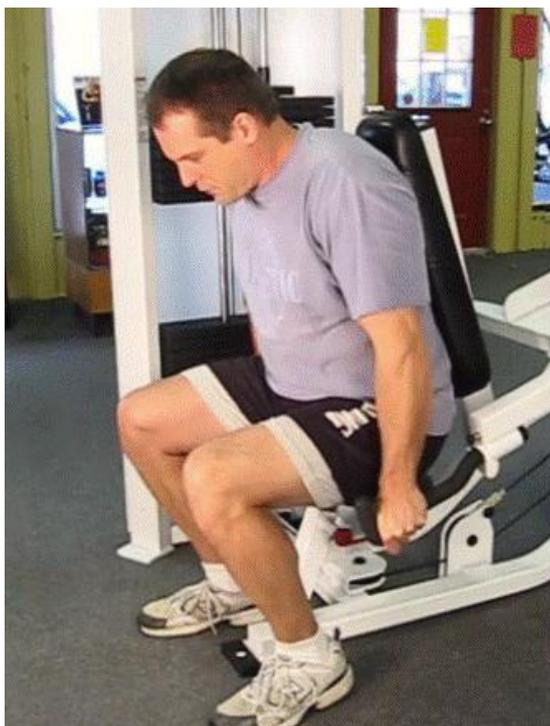
Шаг №1.

Вдохните и на выдохе начните разгибать руки, приводя поручни вниз. Как только дойдете до нижней точки, задержитесь на **1-2** счета и медленно и подконтрольно верните руки в ИП, произведя вдох. Повторите заданное количество раз.

В картинном варианте все это безобразие выглядит следующим образом.



В движении так...



Вариации

Помимо классического варианта отжиманий в тренажере, существует несколько вариаций упражнения, в частности:

- отжимания на блочно-рычажном тренажере спереди;
- отжимания в гравитроне;



Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- сохраняйте напряжение в трицепсах, не разгибая до конца руки в нижней точке траектории;
- не разводите локти сильно в стороны, а держите их достаточно близко к корпусу;
- плотно сидите в кресле, прижав тело к опорной площадке;
- если Вы решили взять большой вес, то при выполнении жима можете слегка разводить локти в стороны;
- при отжиманиях не подавайте корпус вперед, а держите его строго вертикально;
- техника дыхания: выдох – на усилие/разгибание рук, вдох – на возвращение в ИП/сгибание рук;
- численные параметры тренировки: количество подходов **4-5**, повторений **12-15**.

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

Отжимания в тренажере - эффективное упражнение для трицепсов?

Электрическая активность мышц – главный показатель, характеризующий степень вовлечения мышц в работу и их нагруженность. Исследователи из Journal of Strength & Conditioning Research (США, 2015) сравнили два схожих упражнения на предмет их эффективности и вот какие данные ЭМГ были получены:

- отжимания на брусьях: большая грудная – **86**, передняя дельта – **39**, задняя дельта – **21**, трицепс – **88**;
- отжимания в тренажере: большая грудная – **73**, передняя дельта – **27**, задняя дельта – **15**, трицепс – **80**.

Результаты исследования говорят о том, что упражнение отжимания в тренажере является крайне эффективным с точки зрения нагрузки на трицепс и целесообразность его использования крайне высокая.

Я девушка, как мне не перекачать, а подкачать руки?

Обычно барышни приходят в зал за похудением и подтяжкой мышц, а также их некоторым рельефом. Они не любят (а часто просто не могут) выполнять упражнения на руки (в частности, на трицепс) со свободными весами. Поэтому следующая схема позволит, с одной стороны, обойти штанги/гантели, а с другой - обзавестись некоторым рельефом мышц рук (в частности, трицепса).

И для этого придерживайтесь следующих инструкций:

- тренируйте руки (бицепс + трицепс) в один день;
- проводите 2 тренировки на руки в неделю с отстоянием в 2-3 дня;
- в разные дни придерживайтесь разных схем по подходам и повторениям: один день – 2-3 сета по 6-8 повторений и с большим весом, второй – 5 сетов по 15-20 повторений с меньшим весом;
- обратите внимание на такие упражнения на трицепс: жим на трицепс с прямой рукоятью стоя у блока, разгибание рук у блока с канатной рукоятью, разгибание рук на трицепс обратным хватом с прямой рукоятью стоя у блока;
- используйте отжимания в тренажере последним в своей тренировке, как добивающее, выполняя 1-2 сета до отказа в каждом сете.

Следуйте указанной стратегии минимум на протяжении 2-2,5 месяцев, и красивый рельеф рук Вам гарантирован.

Собственно, это все, о чем хотелось бы рассказать. Переходим к...

Послесловие

Отжимания в тренажере для трицепсов – вот какой материал мы сегодня разобрали. Мы и впредь продолжим знакомить Вас с нестандартными тренажерами и упражнениями, чтобы у Вас было как можно больше рычагов воздействия для тренировки себя любимого :). Ну а пока дуем в зал и обкатываем теорию на практике, удачи!

На сим все, до скорых встреч!

PS: а Ваш зал имеет какие-либо необычные тренажеры?

PPS: помог проект? Тогда оставьте ссылку на него в статусе своей социальной сети — плюс 100 очков к карме гарантировано :).