

Жим из-за головы в Смита. Изучаем все тонкости и секреты

Прием-прием, на связи [Азбука Бодибилдинга](#), как слышно? :)

Среда, 5 апреля, и нас на повестке дня ждет техническая заметка по теме жим из-за головы в Смита. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения, а также мы проведем некий сравнительный анализ вариаций и выясним, какую из них целесообразней всего включать в свою программу тренировок.

Жим из-за головы в Смита



Итак, расслаживайтесь поудобней, приступаем к вещанию.

Жим из-за головы в Смита. Что, к чему и почему?

Ваш покорный слуга всегда старается хотя бы краем глаза следить за техникой выполнения упражнений новичками. Часто после таких “поглазенок” вырисовываются те или иные тематические заметки, и мне хочется надеяться, что найдя их в сети, человек сделает соответствующие выводы и будет получать пользу для фигуры/здоровья, а не обратные эффекты. Однако практика показывает, что новички идут в зал “без царя в голове”, т.е. они ничего не знают о правильной технике движений и часто не хотят знать. А хотят парни/мужчины за короткий срок набрать **20 кг** мышц, барышни - сбросить **10 кг** за две недели. Еще масла в “горнило необразованности” подливают тамошне-тутошные тренеры, которые изначально неправильно ставят технику новичку.

Посему на страницах проекта мы стараемся в рамках текущих статей дать полный расклад по технике выполнения того или иного упражнения. Чтобы новичок перед походом в зал (или в самом зале где ловит интернет) нашел соответствующее движение и осознал все тонкости его выполнения. К слову сказать некоторые из читателей сообщали, что так и делают, т.е. перед заходом на упражнение открывают свой планшет/смартфон и через сайт АБ пробивают технику. Молодцы, так держать! (кто еще это не делает, возьмите на заметку). В этот раз поступившие в наш зал новички залипли на жиме из за головы в Смита, 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 базовых/условно-базовых с типом силы push (толкать) и имеет своей целью проработку дельт.

Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – передняя дельта;
- синергисты – средняя дельта, надостная мышца, трицепс, трапеция средняя/нижняя, передняя зубчатая;
- динамические стабилизаторы — трицепс, длинная головка;
- стабилизаторы — верх трапеций, леватор лопатки.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину.



Преимущества

Выполняя упражнение жим из-за головы в Смита, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- объемное увеличение плеч;
- увеличение силы переднего пучка;
- прицельная загрузка среднего пучка;
- улучшение подвижности/мобильности “плечевого гнезда”;
- увеличение диапазона движения плечевого сустава;
- усиление мышц/соединительной ткани в упражнениях, участвующих в толчках;
- профилактика травм/защемлений плечевого сустава.

Техника выполнения

Жим из-за головы в Смита относится к упражнениям начального уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом.

Шаг №0.

Подойдите к машине Смита, снарядите гриф и зафиксируйте его в самом верхнем положении. Поставьте под него скамью со спинкой таким образом, чтобы когда Вы сидели на скамье, штанга располагалась у Вас за головой. Вытянув руки вверх, возьмитесь за гриф хватом на ширине плеч (или чуть шире). Напрягите статически пресс, а ноги жестко уприте в пол. Это Ваша исходная позиция.

Шаг №1.

На вдохе, сгибая локтевые суставы, начните проводить гриф за голову. Доведя до середины головы (или чуть ниже), мощно выжмите его вверх, возвращаясь в ИП. Повторите заданное количество раз.

В картинном варианте все это безобразие выглядит следующим образом:



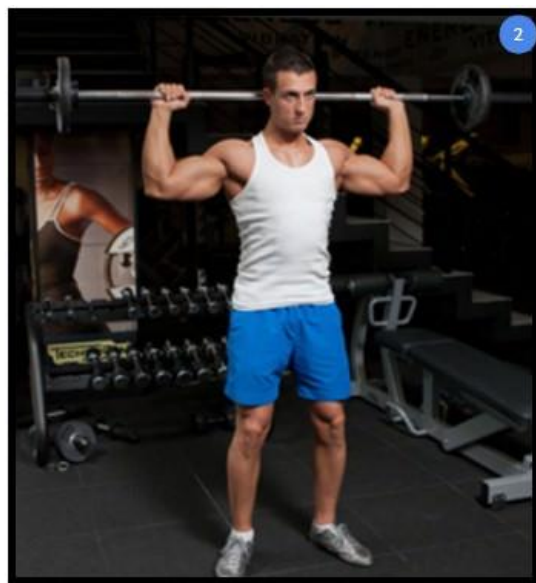
В движении так...



Вариации

Помимо классического варианта существует несколько вариаций упражнения, в частности:

- жим из-за головы штанги сидя на скамье;
- жим штанги за голову стоя.



Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- следите за шириной хвата – он должен быть на ширине (или чуть больше) плеч;
- следите за глубиной опускания грифа – нижняя точка должна образовывать прямой угол м/у плечевым и локтевым суставами;
- следите за положением грифа – он должен “ходить” строго за головой без каких-либо зазоров/отклонений по углам;
- не выводите локти вперед, а держите их в “боковой” позиции;
- на протяжении всего движения, удерживайте статическое напряжение пресса и сохраняйте спину прямой;
- не зависайте в верхней точке траектории, а сразу же увлекайте гриф вниз;
- вверху не разгибайте руки до конца, сохраняя небольшой угол в локтевых суставах;
- не используйте большие веса;
- медленно и подконтрольно опускайте гриф вниз и мощно и взрывно выжимайте вверх;
- чтобы комфортнее провести гриф вниз, Вы можете слегка наклонить голову вперед, но не отрывайте для этого свою спину от скамьи (не сдвигайте корпус к краю);
- перед упражнением проводите разминку дельт, особенно ротаторной манжеты;
- техника дыхания: вдох – при опускании грифа вниз, выдох – при жиме вверх;
- численные параметры тренировки: количество подходов **3**, повторений **8-10**.

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

Жим за голову приводит к травмам плеч?

Да, действительно, это наиболее травмоопасное упражнение на дельты из всех существующих. Однако, чтобы извлечь из него выгоду и не получить травму, следует придерживаться **2-**

х рекомендаций: **1)** не использовать большие веса; **2)** применять движение не чаще **1** раз в неделю на протяжении **2-2,5** месяцев.

Куда в свою ПТ плеч включать жим за голову в Смита?

Оптимальным вариантом станет использование остаточного и добивающего принципов. Это подразумевает использование упражнения вторым или третьим номером (после проработки заднего пучка) после базовых движений. Например, после жима гантелей сидя и добивания передней/средней дельт (после) в Смита по количественной схеме.

Собственно, с сутевой частью закончили, переходим к...

Послесловие

Сегодня мы пролили свет на упражнение жим из-за головы в Смита. Если Вы до сих пор по каким-то своим (или не своим) убеждениям обходили его стороной, то в ключе новой информации, возможно, стоит пересмотреть свое решение. Ну как, пересмотрите?