

# Жим лежа узким хватом в Смита. Изучаем все тонкости и секреты.

Наше Вам с кисточкой, мои уважаемые соратники!

На календаре 19 апреля среда, а это значит - время технической заметки на [Азбука Бодибилдинга](#). И сегодня мы поговорим про жим лежа узким хватом в Смита. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения, а также мы выясним степень его эффективности и проведем некоторый сравнительный анализ на предмет “лучшесть”.

## Жим лежа узким хватом в Смита



Итак, занимайте свои места в зрительном зале, мы начинаем.

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

По уже доброй сложившейся традиции этой заметкой мы обязаны новичкам, которые бурными потоками хлынули в тренажерные залы, и в наш в частности. Помните свои первые робкие посещения качалки, когда еще ни о чем не в курсе и всего боишься. И вот тут на помощь приходят они, а точнее, он – персональный тренер. Мы всецело доверяем тамошне-тутошнему специалисту, надеемся на него и уповаем. Однако, как показывает практика и Ваша обратная связь, местным тренерам, в большинстве своем, все, точнее Вы, до лампочки. Деньги за вход заплачены, касса клуба пополнена и значит задача-минимум выполнена. Нет, конечно бывают и исключения, и это именно наш случай, когда новичок настойчиво просит показать, как выполнять то или иное упражнение. Тренеру волей-не волей приходится работать с клиентом. Задача была поставлена стандартная – подкачать руки к лету, и инструмент был выбран такой же - жим лежа узким хватом. Тренер все грамотно показал “прилипале” и тут же, как по мановению волшебной палочки, растворился в закоулках клуба :), а наш новичок остался один на один с данным упражнением. Разумеется, начались осложнения, различные перекосы и, в конечном итоге, закончилось все мероприятием под названием “придавило!”.

Многие из Вас, мои уважаемые читатели, могут наблюдать нечто подобное в своих фитнес-заведениях, и посему, чтобы сохранить у новичка его тягу к железу и последующее желание заниматься, ему необходимы свои тренажеры и упражнения в них (о которых Вы, как более опытные товарищи, можете им подсказать). Об одном таком, в ключе целей новичка, а именно жиме лежа узким хватом в Смита, мы и поговорим далее.

### Примечание:

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

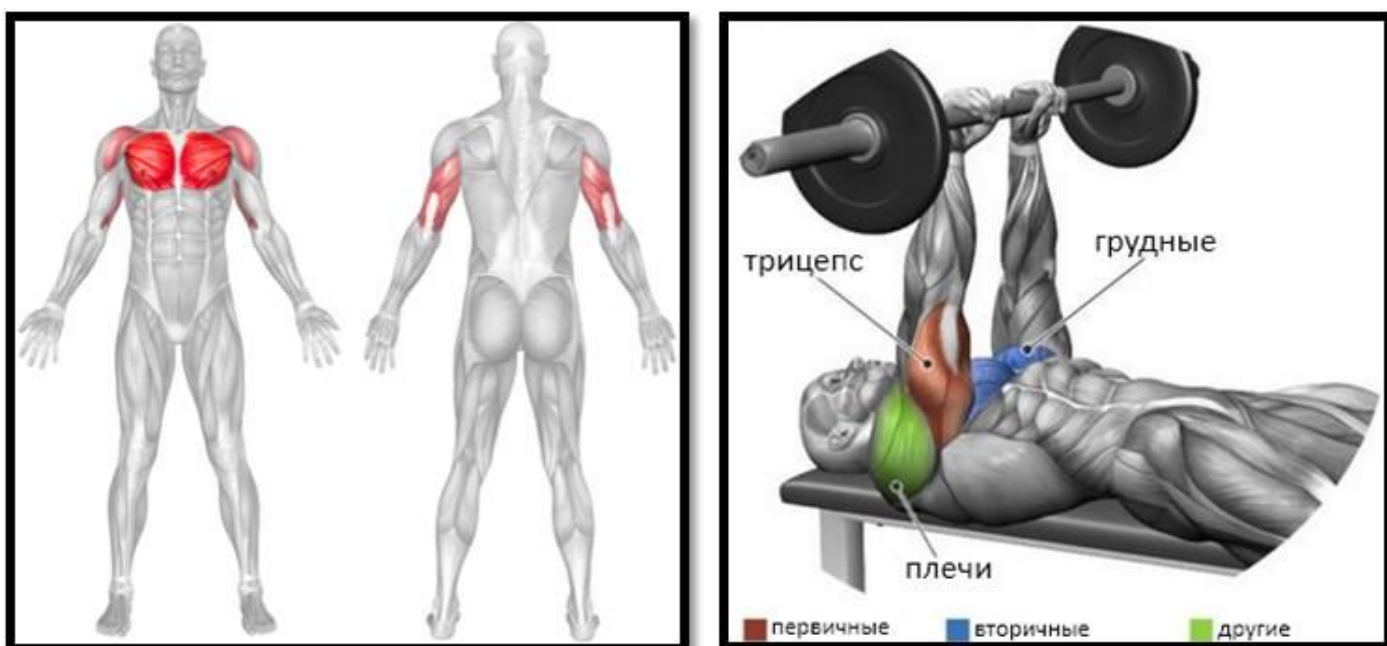
## Мышечный атлас

Упражнение относится к классу базовых/условно-базовых с типом силы push (толкать) и имеет своей целью проработку трицепса.

Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

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

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину.



## Преимущества

Выполняя упражнение жим лежа узким хватом в Смита, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- изолированная проработка трицепса;
- развитие силы трехглавой мышцы;
- объемное увеличение рук;
- прогресс в [жиме лежа](#);
- возможность выполнять упражнение с большим весом без страховки;
- возможность контроля техники на протяжении всего движения.

## Техника выполнения

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

## Шаг №0.

Подойдите к тренажеру Смита и установите под него горизонтальную скамью. Расположитесь на последней таким образом, чтобы гриф, при взятии его узким хватом и опускании, приходился на середину грудных. Как только Вы определитесь с позицией корпуса, снарядите гриф необходимым весом и выведите руки вверх, оставляя небольшой угол сгиба в локтевом суставе. Плотно прижмите спину к скамье и расставьте ноги в стороны, жестко уперев их в пол. Это Ваша исходная позиция.

## Шаг №1.

На вдохе начните опускать гриф вниз. Как только последний коснется груди, выжмите его вверх, производя выдох. Зафиксируйтесь в верхней позиции на **1-2** счета, а затем повторите движение заданное количество раз.

В картинном варианте все это безобразие выглядит следующим образом.



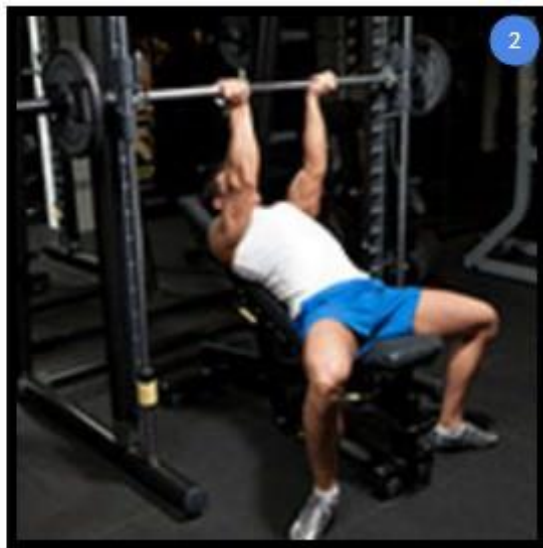
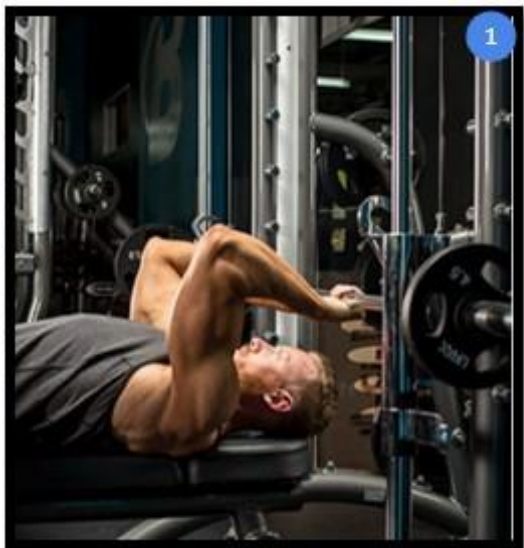
В движении так...



## Вариации

Помимо классического варианта существует несколько вариаций упражнения, в частности:

- французский жим в Смита;
- жим узким обратным хватом лежа под углом вверх.



## Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- на протяжении всего движения сохраняйте локти близко к корпусу;
- не запирайте (не до конца разгибайте) локти при выжимании грифа вверх;
- задержитесь на **1-2** счета в верхней точке траектории;
- медленно и подконтрольно опускайте гриф вниз и взрывно выжимайте вверх;
- при выжимании снаряда не используйте инерцию и отскок от груди;
- при поиске оптимального хвата избегайте чрезмерного изгиба запястий;
- располагайте руки достаточно близко друг к другу;
- техника дыхания: выдох – при подъеме/выжимании, вдох – при опускании снаряда;
- численные параметры тренировки: количество подходов **3**, повторений **10-12**.

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

## Упражнения в Смита или свободный вес. Что лучше?

Исследования, опубликованные в Journal Strength Conditioning Research (США, 2011) говорят о том, что мышцы лучше мобилизуются при работе со свободными весами (в частности, результаты показали большую активацию медиальной дельтовидной мышцы при жиме лежа). Это обстоятельство и другие данные по электрической активности позволили сделать следующий вывод: свободный вес лучше развивает силовые и массонаборные характеристики атлета.

## Как эффективнее всего проработать трицепс?

Жим штанги лежа узким хватом не является самым перспективным упражнением для трицепсов и показывает значения ЭМГ на уровне **75** ед. Поэтому если Вы выбрали узкий жим (или Вам его рекомендовал зальный тренер), то лучше всего практиковать его в режиме суперсета в Смита – проводя первый подход в “силовом” стиле на **6-8** повторений и затем без отдыха (сбросив вес) добить количеством (от **15** раз) во втором подходе. Всего таких кругов может быть **3-4**.

После такой схемы прирост объемов рук не заставит себя долго ждать.

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

## Послесловие

Сегодня мы добавили **+1** к пантеону технических заметок и познакомились с жимом лежа узким хватом в Смита. Помните душещипательную историю в начале статьи? Так вот, новичкам требуется совет более опытного собрата по железу, поэтому если тренер забил на своего подопечного, ненавязчиво подставьте ему свое плечо и порекомендуйте альтернативный вариант упражнения.