

# Жим гантелей лежа под углом вниз. Изучаем все тонкости и секреты.

Приветствую, мои уважаемые читатели!

What day is it today? Today is среда, а это значит - время технической заметки на [Азбука бодибилдинга](#). И сегодня мы поговорим про жим гантелей лежа под углом вниз. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения, а также мы выясним степень его эффективности и целесообразности включения в свою программу тренировок.

## Жим гантелей лежа под углом вниз



Итак, если все в сборе, начнем, пожалуй.

## Жим гантелей лежа под углом вниз. Что, к чему и почему?

Эта заметка написана по горячим следам, и следы эти оставила одна барышня, которая, буквально на днях, посетили наш тренажерный зал. Цель ее пришествия была обычная – подтянуть мышцы груди. Вся необычность заключалась в размерах: навскидку и на мой неискушенный взгляд он был 4-ый номер. Дама сразу же обратилась к тренеру, и тот выписал ей ~~нестельный~~ режим выполнение жима штанги лежа - стандартного и классического упражнения для такого случая. Эффективно ли оно? Безусловно, но не для женщины с 4-ым размером. Для неё целесообразнее выполнять жим гантелей под углом вниз, и вот почему. Всё дело в том, что горизонтальный жим штанги делает грудные мышцы более плоскими. Кроме того, большие малышки очень сильно подвержены притяжению Земли, и посему им нужна усиленная поддержка снизу. Как минимум, два этих фактора указывают на выполнение жима под углом - причем вниз, причем с гантелями. Вот об этом упражнении мы и поговорим далее.

### Примечание:

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

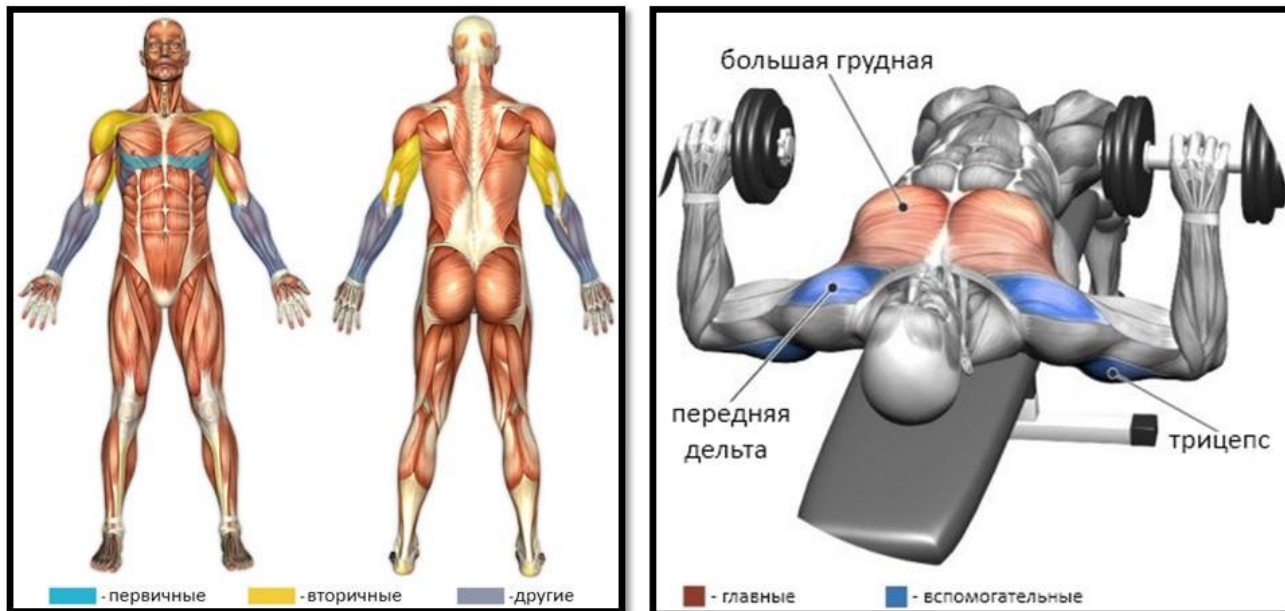
### Мышечный атлас

Упражнение относится к классу базовых/многосуставных и имеет своей целью проработку пекторальных.

Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

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

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину.



## Преимущества

Выполняя упражнение жим гантелей лежа под углом вниз, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- увеличение мышечной массы низа груди;
- развитие силы нижнего пучка большой грудной мышцы;
- коррекция провисания большой груди (актуально для женщин);
- увеличение результатов в классическом горизонтальном жиме;
- уменьшение стресса/риска получить травму низа спины;
- снижение нагрузки на переднюю дельту (в сравнении с горизонтальным вариантом);
- увеличение активация грудных мышц (в сравнении с горизонтальным вариантом);
- БОльшие рабочие веса (в сравнении с горизонтальным вариантом);
- устранение асимметрии более пропорциональное развитие грудных.

## Техника выполнения

Жим гантелей лежа под углом вниз относится к упражнениям промежуточного/среднего уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом.

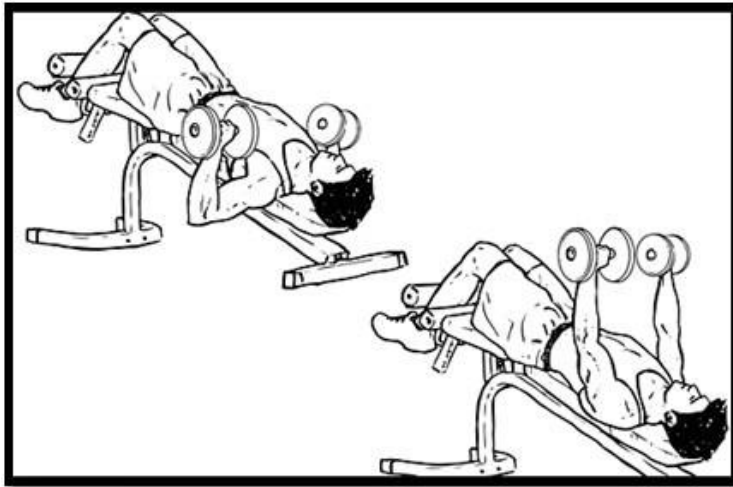
### Шаг №0.

Подойдите к скамье с изменяемым углом и установите нужный отрицательный. Возьмите в руки гантели и расположитесь на скамье, закрепив ноги под валиками. Поставьте гантели на колени и, лежа на скамью (соприкасайтесь со скамьей крестцом, головой и лопатками), приведите их к груди, развернув запястья ладонями от себя. Это Ваша исходная позиция.

### Шаг №1.

Вдохните и на выдохе, за счет силы грудных, выдавите гантели вверх от себя. В конечной точке траектории задержитесь на **1-2** счета и дополнительно прожмите грудь. Вернитесь в ИП. Повторите заданное количество раз.

В картинном варианте все это безобразие выглядит следующим образом.



В движении так.



## Вариации

Помимо стандартного варианта жима гантелей лежа под углом вниз, существует несколько вариаций упражнения:

- жим нейтральным хватом;
- жим обратным хватом;
- жим со степ платформ.



## Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- в верхней точке траектории не разгибайте полностью локти;
- не вводите гантели сильно вниз при их опускании;
- не допускайте столкновения гантелей в верхней точке;
- на протяжении всего движения держите лопатки сведенными и сохраняйте арку в спине;
- движение должно напоминать не отталкивание веса от себя, а наоборот - себя от веса;
- задержитесь в верхней точке траектории на **1-2** счета и дополнительно сожмите грудные;
- опускайте гантели в два раза медленней, чем поднимаете;
- используйте полный диапазон движения;
- техника дыхания: вдох - при опускании гантелей вниз, выдох – при выжимании вверх;
- численные параметры тренировки: количество подходов **3**, количество повторений – **10-12**.

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

## Жим гантелей лежа под углом вниз – эффективное упражнение для низа груди?

Об эффективности движений позволяет судить электрическая активность мышц в данном конкретном упражнении. Данные исследователей из Exercise Physiology Laboratory (США, 2017) показали следующие значения ЭМГ:

- жим гантелей под углом вниз – **95**;
- жим штанги под углом вниз – **88**;
- разведение гантелей под углом вниз – **83**.

Результаты исследования показали, что низ груди лучше всего прорабатывает жим гантелей под отрицательным углом.

## Я девушка, у меня большая грудь, и она стала провисать. Как мне ее подтянуть?

Тренировки груди дам, которые имеют пышный бюст, должны отличаться от их коллег с менее выдающимися формами. Поэтому, если у Вас большая (размер от 4 и более) грудь, то используйте следующую стратегию тренинга:

- количество занятий в неделю – **2** (понедельник/пятница);
- набор упражнений – жим гантелей под углом вниз, жим гантелей под углом вверх, [пуловер](#), [сведение рук в тренажере кроссовер](#) к центру, [упражнение бабочка](#);
- количество подходов/повторений – **4-5x12-15**.

Данная схема позволит Вашим не малышам :) быть всегда в форме.

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

## **Послесловие**

Сегодня мы познакомились с новым упражнением - жимом гантелей лежа под углом вниз. Наверняка Вы о нем знали, но не придавали, особенно барышни, должного значения. Теперь Вы знаете, чем и для каких категорий трудящихся оно полезно. Уверен, вы будете его использовать в своих тренировках. Успехов! Мы же прощаемся не надолго, чтобы уже в пятницу сказать – и снова здравствуйте!