

Жим гантелей лежа под углом вверх. Изучаем все тонкости и секреты.

Приветствуем всю честную братию АБ!

На календаре 6 декабря, среда. А это значит - время технической заметки на Азбуке Бодибилдинга. И сегодня мы поговорим про жим гантелей лежа под углом вверх. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения, а также мы выясним степень его эффективности и целесообразности включения в программу тренировок.

Жим гантелей лежа под углом вверх



Итак, расслаживайтесь поудобней, мы начинаем.

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

Не знаю, но так уж повелось, что посетители тренажерных залов очень (прямо до дыр) любят некоторые упражнения. К одним из таковых, несомненно, относится [жим лежа на горизонтальной скамье](#). Вот прямо хлебом не корми отдельных личностей - дай пожать. В связи с этим часто в качалке возникает ситуация, когда около одно тренажера/снаряда скапливается очередь, а другой, аналогичный, стоит тихой сапой в уголочке. Так часто бывает с угловым жимом: все “стоят за горизонтальным”, а скамьи под углом вверх/вниз прозябают. Однако начинать свою тренировку с горизонтального жима не совсем верно. Особенно это важно для девушек/женщин. Почему? Все дело в том, что середина грудных у большинства людей развита лучше, чем два остальных их сегмента. Кроме того, угловую нагрузку, цепляющую верх/низ грудных, кроме как на скамье под углом не сымитировать. А вот проработать середину можно еще массой упражнений. Поэтому целесообразней всего тренинг груди начинать именно с жима гантелей (или штанги) лежа под углом вверх или вниз. И как раз об этом упражнении мы и поговорим далее по тексту.

Примечание:

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

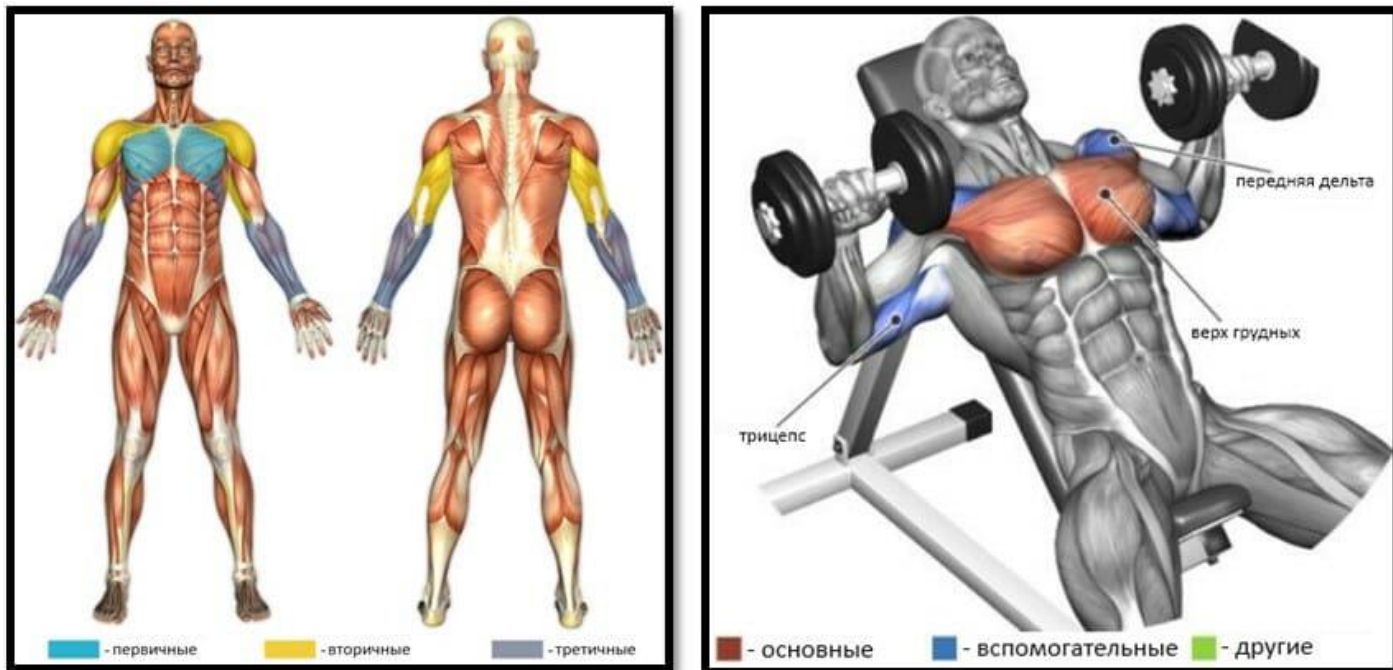
Мышечный атлас

Упражнение относится к классу базовых и имеет своей целью проработку грудных.

Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

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

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину:



Преимущества

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

- изолированное воздействие на верх грудных;
- увеличение объема верхнего сегмента грудных;
- развитие силы мышц груди;
- улучшение формы груди – усиление детализации;
- устранение [асимметрии](#) грудных;
- укрепление передних дельт;
- увеличенный диапазон движения (в сравнении со штангой).

Техника выполнения

Жим гантелей лежа под углом вверх относится к упражнениям начального уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом:

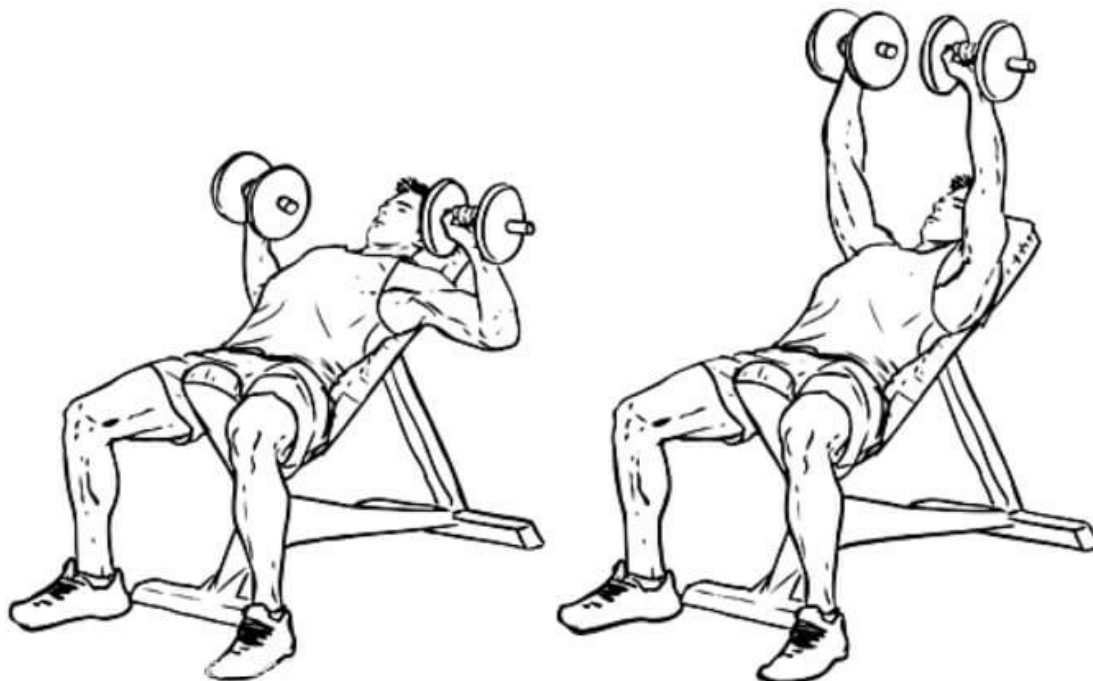
Шаг №0.

Подойдите к наклонной скамье и установите угол **45** градусов вверх. Возьмите гантели и сядьте на скамью, прогнув спину. Поднимите оба снаряда до уровня верха грудных (подбородка) и удерживайте их на ширине плеч. Жестко упритесь ногами в пол, статически напрягите пресс, а взгляд направьте вперед. Это Ваша исходная позиция.

Шаг №1.

Вдохните и на выдохе за счет силы грудных мышц вытолкните, разгибая руки, гантели вверх. Зафиксируйте руки в сокращенной позиции на **1-2** счета и затем медленно и подконтрольно опустите гантели в ИП. Повторите заданное количество раз.

В картинном виде все это безобразие выглядит следующим образом:



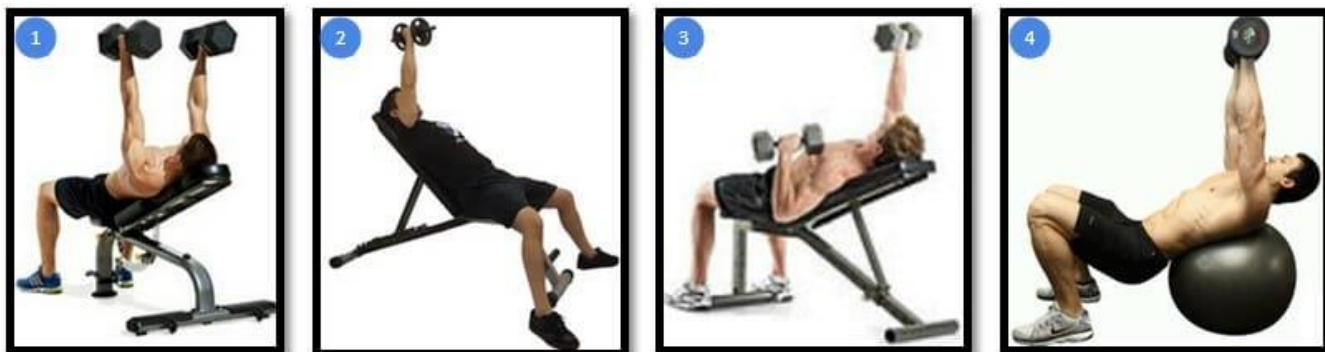
В движении так:



Вариации

Помимо стандартного варианта жима под углом вверх существует несколько вариаций упражнения:

- гантели ладонями к себе;
- жим одной рукой;
- поочередный жим гантелей;
- жим лежа на фитболе.



Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- изначально сожмите гантели в руках настолько сильно, насколько это возможно, только затем выполняйте жим вверх;
- выжимайте гантели вверх в два раза быстрее, чем осуществляете их опускание;
- не стучите гантели друга о друга в верхней точке траектории;
- опускайте гантели/штангу строго на верхний пучок грудных;
- не отбивайте вес от груди;
- на протяжении всего движения держите локти под своими запястьями;
- на протяжении всего движения держите лопатки сомкнутыми, а в спине (низ) сохраняйте арку;
- прорабатывая верх грудных, используйте разные углы наклона от **30** до **45** градусов;
- тяжелые гантели закидывайте наверх с помощью партнера или ставьте их шляпкой на колени и подавайте ногу (квадрицепс) вверх;
- техника дыхания: вдох – при опускании снаряда вниз, выдох – при жиме вверх;
- численные параметры тренировки: количество подходов **3**, количество повторений – **8-12**.

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

Жим гантелей лежа под углом вверх – эффективное упражнение для верха грудных?

Верх грудных, волокна ключичной головки, составляют, в среднем, **10-15%** от общего объема грудных волокон. Эффективнее всего они включаются при жиме под углом вверх (угол **30-45** градусов).

Вот какие данные по электрической активности мышц были получены исследователями DeLuca, Fj., R.S. LeFever и опубликованы в Journal Physiology (Англия, **2016**):

- жим гантелей под углом вверх – **93**;
- жим штанги под углом вверх – **87**;
- жим штанги под углом вверх в Смиа – **84**.

Таким образом, жим гантелей под углом вверх является (согласно данным конкретного исследования) лучшим решением для развития верха грудных.

Как убрать “уши спаниеля”?

Далее речь пойдет не о собаке, а о такой женской оказии, как провисание груди. Многие дамочки не понаслышке знакомы с эффектом “уши спаниеля”: когда молочные железы не бойко стоят/торчат, а начинают спадать на грудь (“стелиться” по ней).

Если Вы стали замечать у себя нечто подобное, то следующая программа поможет Вам избавиться (улучшить ситуацию) от “ушей спаниеля”:

- количество тренировок в неделю – **2**, понедельник/пятница или вторник/суббота;
- время следования ПТ – **2,5** месяца;
- упражнения: 1) суперсет – жим гантелей под углом вверх + разведение гантелей под углом вверх; 2) разведение гантелей лежа на горизонтальной скамье (ладони смотрят в пол); 3) суперсет: отжимания от стены под углом вверх + отжимания от пола под углом вниз (ноги на скамье); 4) отжимания на брусьях;
- количество сетов/повторений: суперсет – **3** по **20**, отдельные – **4** по **10**.
- время отдыха: суперсет – без отдыха, после круга **1** минута; отдельные – **40** сек.

Начните использовать данную схему на протяжении **2,5** месяцев, и Вы забудете, что такое “уши спаниеля”.

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

Послесловие

Жим гантелей лежа под углом вверх – очередная техническая заметка в копилку статей АБ. Уверен, многие из Вас получают выгоду от этого упражнения. А разобраться с тем, так ли это на самом деле, Вам поможет практика. Поэтому дуем в зал и практикуем. Удачи!