

Жим штанги лежа обратным хватом. Изучаем все тонкости и секреты

Физкульт-привет, здравствуйте!

На календаре 28 февраля, среда, а это значит - время технической заметки на Азбука Бодибилдинга. И сегодня мы поговорим про жим штанги лежа обратным хватом. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения, а также мы выясним степень его эффективности и разберем некоторые практические моменты.

Жим штанги лежа обратным хватом



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

Жим штанги лежа обратным хватом. Что, к чему и почему?

Наверняка есть такие упражнения, с которыми Вы еще никогда не сталкивались в своей тренировочной практике. В рамках технических статей мы стараемся разбирать не только классику жанра, но и различные вариации движений. Причем это могут быть не только разные углы или снаряды, но и хваты. В частности сегодня речь пойдет про классическое упражнение – жим штанги лежа, но в необычном исполнении, а с использованием обратного хвата. Все вместе называется жим штанги лежа обратным хватом. В чем его особенности и в каких случаях лучше всего использовать мы и выясним далее по тексту.

Примечание:

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

Мышечный атлас

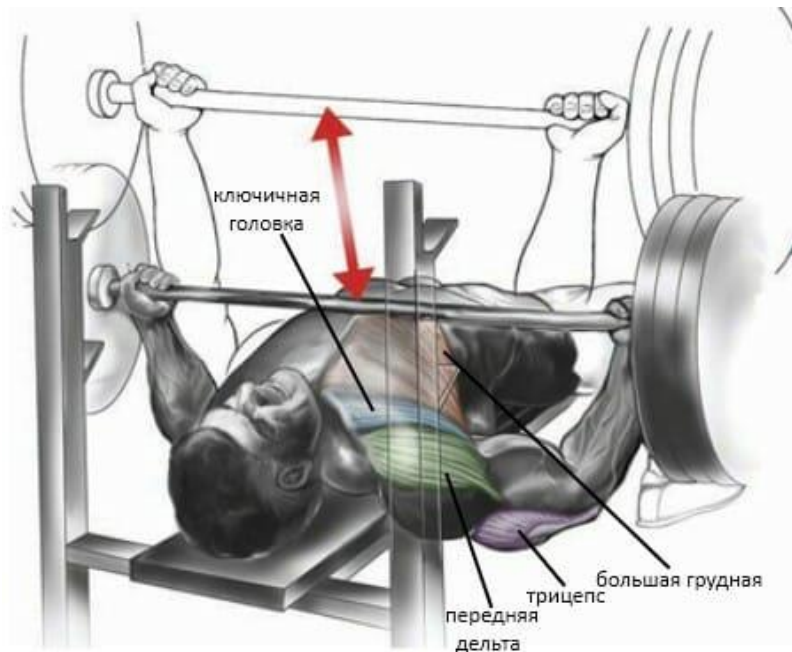
Упражнение относится к классу базовых/компаундных и имеет своей целью проработку грудных.

Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – большая грудная (ключичная головка);
- синергисты – большая грудная (стернальная головка); передняя дельта, трицепс;

- динамические стабилизаторы – бицепс (короткая головка);
- стабилизаторы – прямая, косые и передняя зубчатая м.ж., малая грудная.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину:



Преимущества

Выполняя упражнение жим штанги лежа обратным хватом, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- акцентированное воздействие на верх грудных;
- развитие силы и выносливости грудных (преимущественно ключичного отдела);
- улучшение растяжки грудных;
- укрепление мышц верхнего плечевого пояса;
- устранение асимметрии грудных;
- возможность выполнять при проблемах/болях в передней дельте при классическом варианте жима;
- улучшение результатов в жимовых упражнениях - под углом вверх.

Техника выполнения

Жим штанги лежа обратным хватом относится к упражнениям среднего уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом:

Шаг №0.

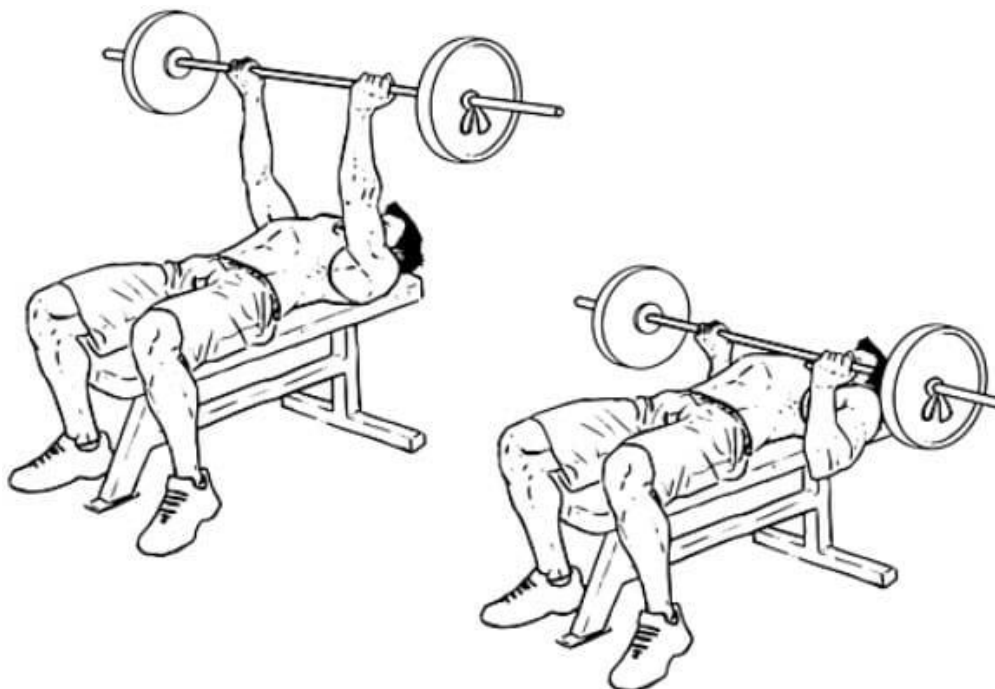
Займите положение лежа на горизонтальной скамье для жима. Вытяните руки перед собой и возьмитесь за штангу обратным хватом (ладони смотрят на лицо), накрыв большие пальцы сверху остальными. Прогнитесь в спине и создайте “устойчивую площадку” для начала жима. Статически напрягите пресс, ноги жестко уприте в пол.

Это Ваша исходная позиция.

Шаг №1.

Снимите штангу со стоек и на вдохе медленно опустите ее на грудь до касания. Задержитесь в нижней точке траектории и на выдохе, распрямляя руки, верните штангу в ИП. Повторите заданное количество раз.

В картинном виде все это безобразия выглядит следующим образом:



В движении так:



Вариации

Помимо стандартного варианта обратного жима существуют несколько вариаций упражнения:

- лежа под углом вверх/вниз;
- в Смита узким хватом;
- в Смита широким хватом.



Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- на протяжении всего движения следите за положением локтей – они должны “ходить” вдоль корпуса;
- обхватывайте гриф таким образом, чтобы Ваши большие пальцы накрывала сверху ладонь;
- медленно и подконтрольно опускайте штангу вниз и мощно, взрывно выжимайте вверх;
- перед работой с весом проводите 2 разминочных подхода без него;
- первое время, до нарабатывания техники, выполняйте упражнение в тренажере Смита;
- используйте разные хваты – от стандартного на ширине плеч, до умеренно узкого и широкого;
- в нижней точке траектории проводите задержку на 1-2 счета и только потом выжимайте вес;
- техника дыхания: вдох – при опускании снаряда вниз, выдох – при подъеме снаряда вверх;
- численные параметры тренировки: количество подходов **3-4**, количество повторений – **8-10**.

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

Жим штанги лежа обратным хватом VS жим штанги лежа под углом вверх: что эффективней для грудных?

Результаты исследований (American Council on Exercise, США 2016) показали, что жим штанги лежа обратным хватом с точки зрения электрической активности верха грудных на **25-30%** эффективней, чем жим на горизонтальной и под углом вверх скамьях. Максимальные значения ЭМГ были показаны в жиме обратным хватом под углом вверх. Именно такой вариант лучше всего “цепляет” верх грудных.

Как жимом лежа накачать грудь?

Кто-то на дух не переносит гантели и блочно-рычажные тренажеры. И если Вы относитесь именно к такой категории трудящихся и хотите развить грудную клетку, используйте следующую схему:

- длительность: **10** недель;
- количество тренировок в неделю: две, понедельник/пятница;
- количество сетов/повторений: **4x12**;
- упражнения: жим штанги лежа обратным хватом под углом вверх + жим штанги лежа прямым хватом под углом вверх широким хватом (суперсет); жим штанги лежа горизонтально; жим штанги лежа под углом вниз широким хватом + жим штанги лежа под углом вниз обратным хватом (суперсет).

Используйте эту программу и фактурное развитие груди Вам обеспечено.

Собственно, с сутевой часть заметки закончили, переходим к...

Послесловие

Сегодня мы познакомились с необычным вариантом жима штанги - обратным хватом. Наверняка, до сего момента Вы ни сном ни духом о нём не знали. Что же, пора просыпаться и экспериментировать. Удачи!