

Жим Свенда. Изучаем все тонкости и секреты

Приветствуем всю нашу дружную компанию! И сегодня на повестке дня упражнение жим Свенда.

На календаре **23** мая, среда, а это значит, наступило время технической заметки на Азбука Бодибилдинга. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения, а также выясним степень его эффективности и разберем некоторые практические моменты.

Жим Свенда



Итак, расслаживайтесь поудобней, мы начинаем.

Жим свенда. Что, к чему и почему?

Знаете, чем мне нравятся наши многоуважаемые читатели? Тем, что они всегда стараются добиться своего. Так получилось и в этот раз: спонсором заметки выступили те из Вас, кто активно писал на почту и требовал провести детальный обзор упражнения. Требовали? Получайте :). На повестке дня жим свенда (назван по имени Svend Karlson – элитного представителя дисциплины стронг-мен), и мы обязательно раскроем все его нюансы и разберем все тонкости. Поехали!

Примечание:

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

Мышечный атлас

Упражнение относится к классу условно-изолированных и имеет своей целью проработку грудных. Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

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

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину:



Преимущества

Выполняя упражнение жим свенда, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- изометрическая работа мышц;
- улучшение детализации грудных;
- проработка внутренней части грудных;
- устранение [асимметрии](#);
- развитие силы большой грудной мышцы;
- подтяжка, улучшение формы груди (актуально для женщин).

Техника выполнения

Жим свенда относится к упражнениям начального уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом:

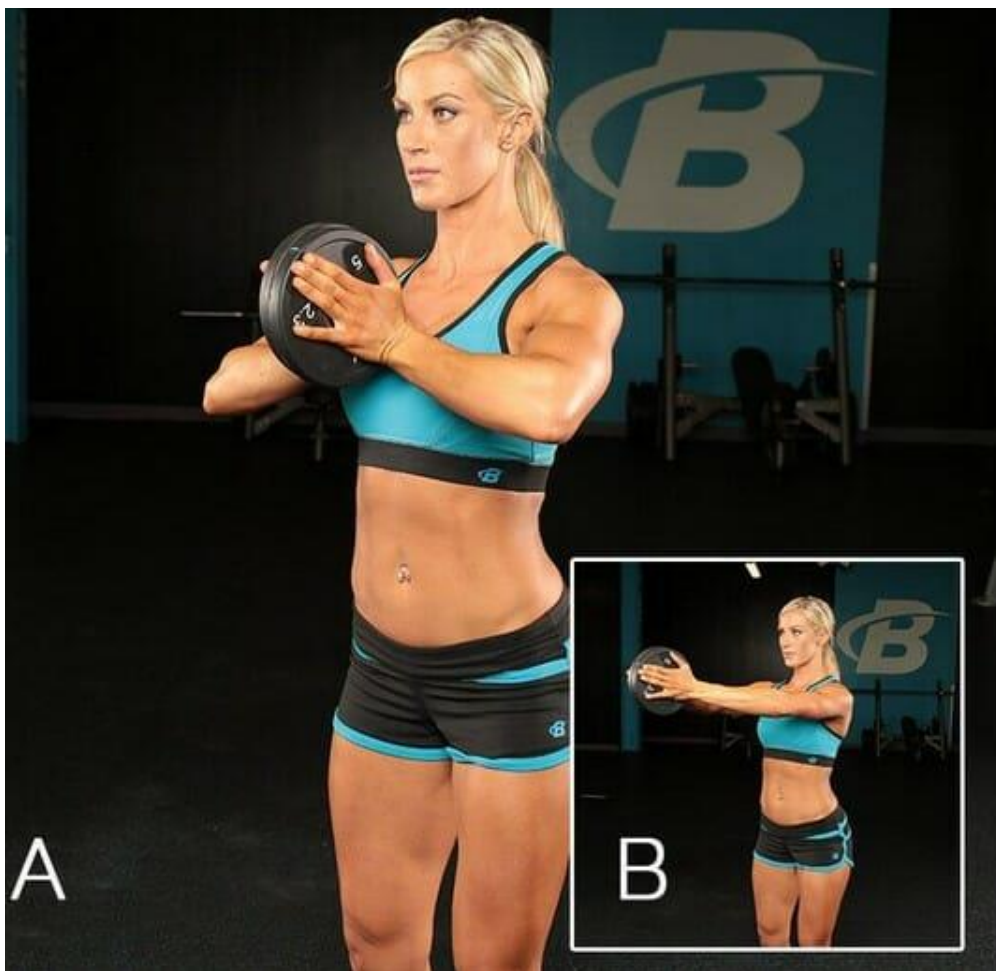
Шаг №0.

Возьмите в руки блин нужного веса и зажмите его м/у ладоней, расположив согнутые руки у середины груди. Руками постоянно оказывайте давление на блины. Статически напрягите пресс, ноги расставьте на ширине плеч, колени слегка согните. Это Ваша исходная позиция.

Шаг №1.

Вдохните и на выдохе выдвиньте, строго горизонтально, руки прямо перед собой. На вдохе вернитесь в ИП. Повторите заданное количество раз.

В картинном варианте это выглядит так:



В движении так (быстрый режим):



Вариации

Помимо стандартного варианта жима свенда существуют несколько вариаций упражнения:

- лежа под углом;
- лежа с гантелью.



Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- на протяжении всего движения ладонями оказывайте давление на блины;
- разгибайте/сгибайте руки строго горизонтально;
- не растопыривайте локти, всегда держите их близко к корпусу;
- по возможности используйте не один, а сразу два блина;
- всегда приводите руки к центру грудных;
- удерживая блины располагайте ладонки горизонтально, по длине блине (позиция “клин”);
- выполняйте движение в размеренном темпе (не быстро и не медленно);
- используйте вес отягощения: женщины – от **2** до **5** кг, мужчины – от **5** до **10** кг;
- техника дыхания: выдох – при разгибании рук, приведении к вертикальной оси, вдох – при возвращении в ИП;
- численные параметры тренировки: количество подходов/повторений – **4-5/15-18**.

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

Жим Свенда – эффективное упражнение для грудных?

Прежде всего атлетам, выполняющим это упражнение, стоит понимать, что оно не массонаборное, т.е. с него нельзя увеличить мышечную массу грудных. Его целесообразно использовать исключительно в качестве предварительного утомления, либо в суперсете, либо после выполнения базовых/условно-базовых упражнений. Например, [жим штанги лежа](#) или [отжимания на брусьях](#).

В таком ключе грудные получают от него выгоду: улучшение формы, проработка внутренней части/детализация, наполненность.

Как накачать грудь девушке дома?

В термин “накачать” мужчины и женщины вкладывают разный смысл. Последним важен тонус, подтяжка мышц груди, улучшение ее формы. Для решения таких целей используйте следующую тренировочную схему:

- количество занятий в неделю – **2**, через **2/3** дня;
- упражнения: суперсет: жим свенда лежа + разведение гантелей лежа; пуловер с гантелью лежа поперек скамьи; суперсет: отжимания от пола/с колен под углом вниз + жим свенда сидя под углом вверх;
- количество подходов/повторений: **4x12-15**;
- время отдыха м/у сетами: **40** сек.

Используйте данную “домушку”, и уже через некоторое время Ваша грудь станет выглядеть много лучше.

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

Послесловие

Жим свенда – очередное упражнение для нашего программного арсенала. Мышцам крайне важно давать не только динамическую, но и статическую, изометрическую нагрузки. Свен-дец :) как раз это позволяет делать, поэтому используйте! На сим все, до пятницы!