

Обратный жим гантелей. Изучаем все тонкости и секреты

Приветствуем, друзья - товарищи! На календаре 11 июля, среда, а это значит - время технической заметки на Азбука Бодибилдинга. И сегодня разберем обратный жим гантелей. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения, а также выясним степень его эффективности и разберем некоторые практические моменты.

Обратный жим гантелей



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

Обратный жим гантелей. Что, к чему и почему?

Общеизвестно, что есть стандартный набор упражнений, который обязательно должен присутствовать в Вашей программе тренировок. Если цель накачать ягодицы, то это обязательно [приседания со штангой](#), если грудь, то [жим штанги лежа](#). Мы копируем однотипные программы тренировок с такими упражнениями и стараемся следовать им в надежде, что база приведет нас к заветной цели. Однако при подборе движений мы не принимаем во внимание архиважный момент – индивидуальность своего тела. Так, если у Вас длинные ноги и короткий торс, то приседания - не то упражнение, которое должно идти первым или даже вторым номером в Вашей ПТ.

Другими словами, не всегда и не на всех классика будет работать так, как ей положено. Иногда какое-то тренажерное упражнение или внесение небольшого изменения в базовое (условно-базовое) движение может дать результат, перекрывающий работы с базой. На проекте [Азбука Бодибилдинга](#) мы стараемся рассматривать разнообразные упражнения и их вариации, и сегодня на очереди обратный жим гантелей.

Примечание:

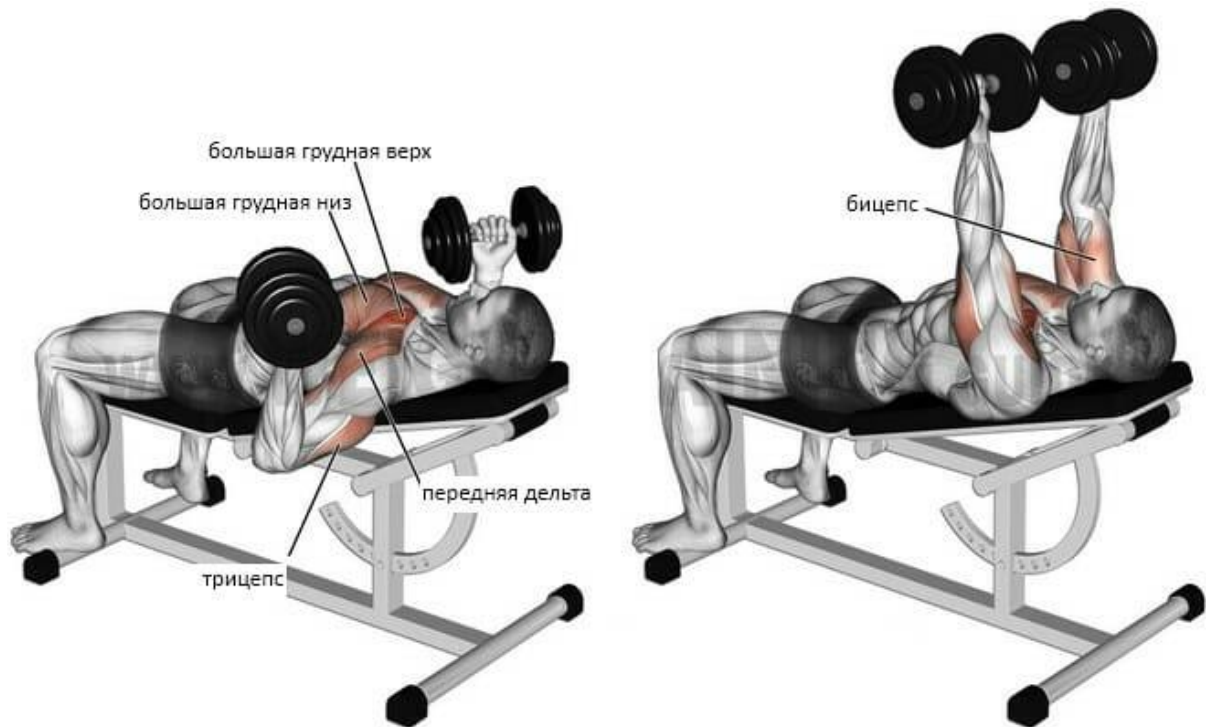
Для лучшего усвоения материала все дальнейшее повествование будет разбито на подглавы.

Мышечный атлас

Упражнение относится к классу базовых/условно-базовых и имеет своей целью проработку пекторальных мышц. Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

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

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину:



Преимущества

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

- увеличение мышечной массы грудных;
- улучшение детализации груди;
- развитие силы пекторальных;
- лучшее растяжение грудных (в сравнении с прямым вариантом);
- уменьшение стресса с дельтовидных мышц, снижение риска травмы плеч.

Техника выполнения

Обратный жим гантелей относится к упражнениям среднего уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом:

Шаг №0.

Возьмите гантели нужного размерного ряда. Лягте на горизонтальную скамью, слегка прогните спину, статически напрягите пресс. Если гантели тяжелые, попросите подать их. Примите их таким образом, чтобы ладони смотрели на Вас. Жестко упритесь ногами в пол.

Это Ваша исходная позиция.

Шаг №1.

Вдохните и на выдохе отожмите гантели вверх от груди. Не разгибая в верхней точке локти до конца, зафиксируйтесь в ней на **1-2** счета. Медленно и подконтрольно верните гантели в ИП. Повторите заданное количество раз.

В картинном варианте это выглядит так:



В движении так:



Вариации

Помимо стандартного варианта обратного жима гантелей существуют несколько вариаций упражнения:

- под углом вверх;
- под углом вниз;
- лежа на полу.



Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- в нижней точке траектории не опускайте гантели/локти слишком низко;
- держите гантели друг относительно друга под некоторым, комфортным для Ваших запястий, углом;
- медленно и подконтрольно опускайте гантели вниз и мощно, взрывно выжимайте вверх;
- не стучайте гантели друг о друга в верхней точке;
- при использовании тяжелых гантелей попросите их подать или используйте свои бедра, подтолкнув их;
- не двигайте ногами во время выполнения жима;
- техника дыхания: вдох – при опускании гантелей вниз, выдох – при подъеме вверх;
- численные параметры тренировки: количество подходов/повторений – **3-4/12-15**.

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

Обратный жим штанги, гантелей – эффективное упражнение для груди?

Канадские исследователи сообщили журналу *Journal of Strength and Conditioning Research*, что атлеты, которые выполняли реверсивный жим штанги или гантелей лежа, показали на **30%** большую активность верха грудных, чем при выполнении жима штанги лежа прямым хватом. Кроме того, при использовании больших весов обратный жим показал гораздо меньшие силы напряжения в передней дельте.

Другие ученые, из *Canadian Memorial Chiropractic College* (Торонто) обнаружили, что реверсивный жим штанги с шириной хвата шире плеч вовлекает в работу на **27%** больше мышечных волокон верха грудных по сравнению с классическим жимом. Подобный результат был зафиксирован и при выполнении обратного жима гантелей.

Как накачать грудь одними гантелями?

Есть такая категория тренирующихся, как турникмены – любители турников. А есть, вернее, это мы сейчас выдумали :), гантельмены и гантельвумены. Такие люди предпочитают всем снарядам и тренажерам гантели. Если Вы относитесь к этому “клану” и Ваша цель – накачать грудь, то обратите внимание на следующую программу тренировок:

- длительность: **10** недель;
- количество тренировок в неделю: **3**;
- количество подходов/повторений: **5x10 + 1x20**;
- упражнения: суперсет: жим гантелей прямым + жим гантелей обратным хватом; пуловер с гантелью лежа поперек скамьи; суперсет: отжимания под углом вверх + отжимания под углом вниз; разведение рук с гантелями лежа горизонтально.

Используйте данную ПТ, и Вы добьетесь улучшения формы и объемов груди.

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

Послесловие

Обратный жим гантелей разобран. Теперь в Вашем арсенале средств по изменению себя любимого стало на один инструмент больше. А вот принесет ли это реальную пользу, Вы можете узнать уже на следующей тренировке. Даем в зал и узнаем! Удачи!

