

Французский жим на блоке стоя: изучаем все тонкости и секреты

Добрый день, веселый час, рады видеть Вас у нас! Сегодня у нас на повестке дня французский жим на блоке стоя. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения. Также мы выясним степень его эффективности и разберем некоторые практические моменты.

Французский жим на блоке стоя



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

Французский жим на блоке стоя: что, к чему и почему

Как понять, эффективно ли какое-то упражнение лично для тебя? Все очень просто: вашим мышцам нравится его выполнять, они от него приходят в полный восторг :). Это не всегда могут быть классические упражнения. Порой даже лучшие мышечные ощущения могут доставить блоки или просто внесение какого-то небольшого изменения в технику выполнения упражнения. Например, большинство из нас привыкли качать руки со штангой и гантелями (подъемы штанги на бицепс или разгибание рук с гантелью за головой) – всё это несомненно является основой, которую нужно выполнять. Но и не стоит забывать про блочные тренажеры, которые прорабатывают мышцы по уникальному режиму. Мы про них не забыли, и в этой заметке рассмотрим аналог классического ручного упражнения французский жим на блоке стоя. Что он из себя представляет, узнаем далее.

Примечание:

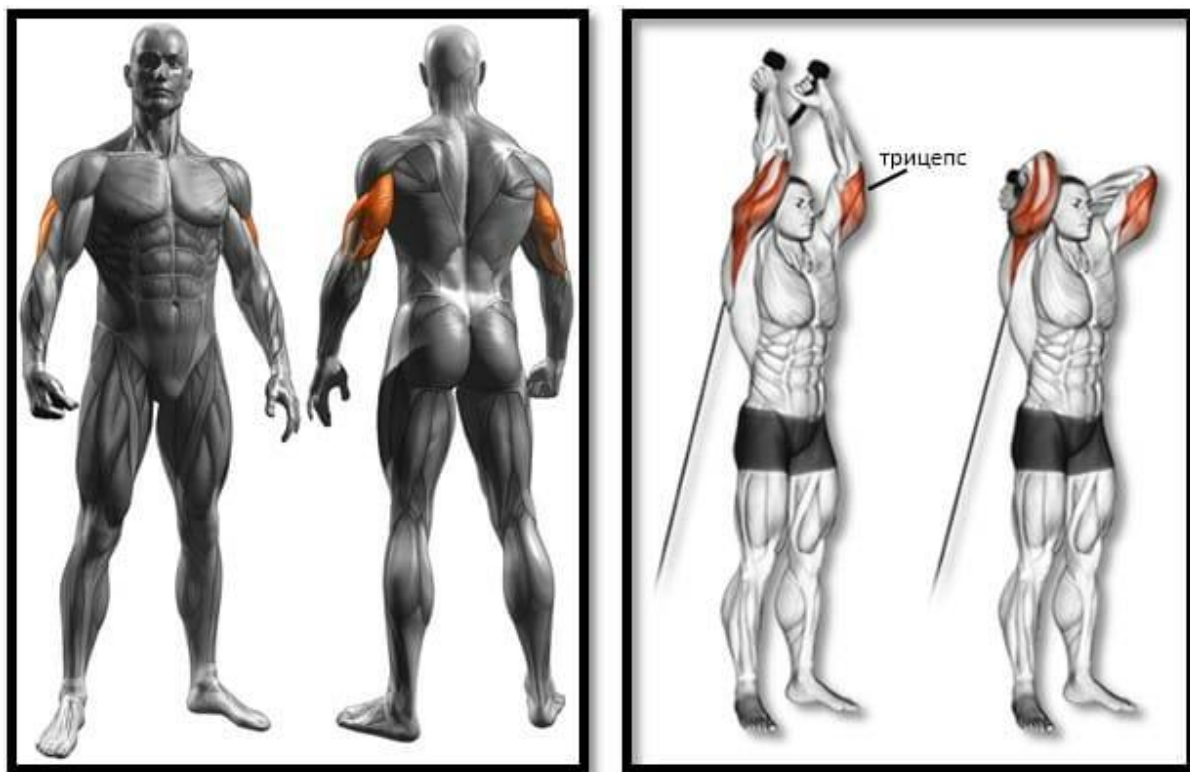
Для лучшего усвоения материала все дальнейшее повествование будет разбито на подглавы.

Мышечный атлас

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

- таргетируемая – трехглавая мышца плеча;
- синергисты – нет;
- стабилизаторы – передняя дельта, большая грудная (ключичный отдел), сгибатели запястий.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину:



Преимущества

Выполняя упражнение французский жим на блоке стоя, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- изолированное воздействие на трицепс (длинная головка) без “размазывания” нагрузки;
- большая амплитуда движения и хорошее растяжение трицепса;
- улучшение детализации мышц рук;
- увеличение объема силы трицепса;
- устранение [асимметрии мышц](#);
- повышение стабильности плеч, локтей.

Техника выполнения

Французский жим на блоке стоя относится к упражнениям начального уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом:

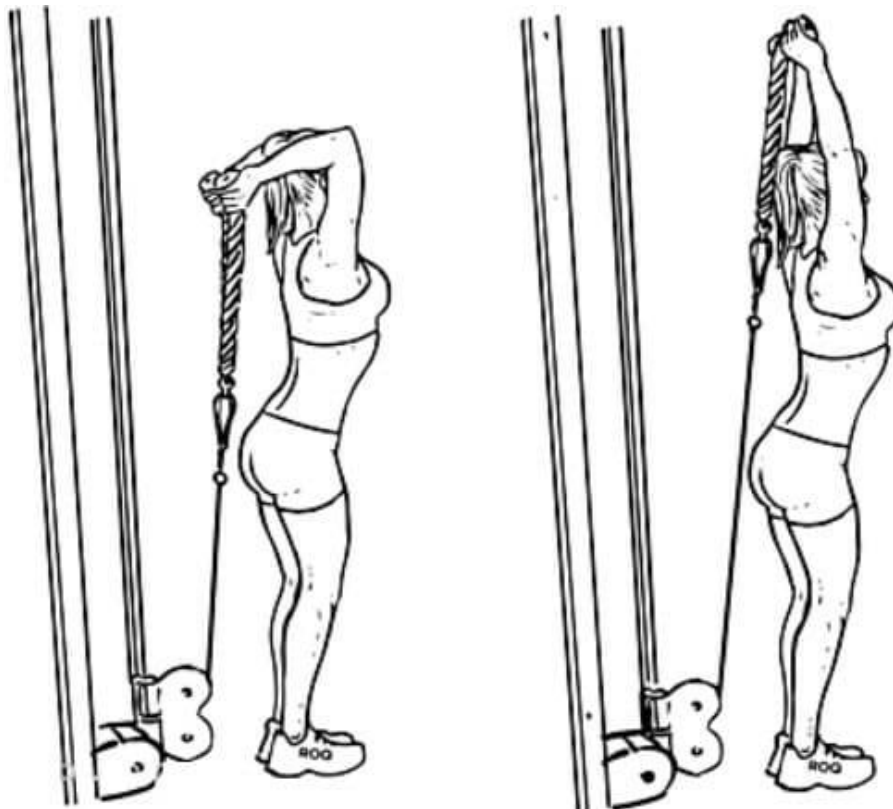
Шаг №0.

Подойдите к нижнему блоку и закрепите канатную рукоять к нижнему шкиву тренажера. Встаньте спиной к тренажеру. Возьмите веревку обеими руками за ее концы и доведите ее по высоте до уровня головы. Сделайте шаг вперед, приставьте одну ногу к другой и слегка подсогните колени. Статически напрягите пресс. Взгляд направьте вперед. Это Ваша исходная позиция.

Шаг №1.

Вдохните и на выдохе начните разгибать руки в локтях вперед/вверх, вытягивая веревку у себя над головой. В верхней точке траектории задержитесь на **1-2** счета, медленно и подконтрольно (на вдохе) верните руки в ИП. Повторите заданное количество раз.

В картинном виде это выглядит следующим образом:



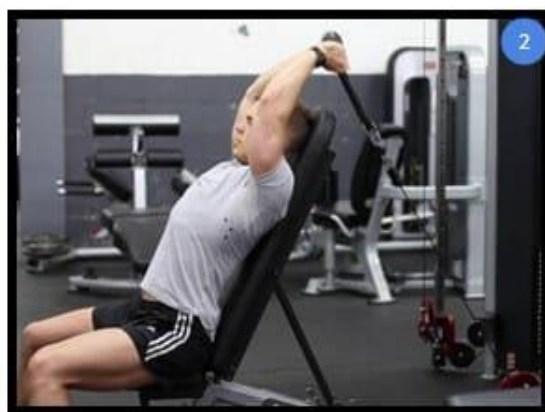
В движении так:



Вариации

Помимо стандартного варианта французский жим на блоке стоя существуют несколько вариаций упражнения:

- позиция разножка с наклоном корпуса вперед;
- сидя на скамье.



Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- на протяжении всего движения держите локти близко к голове;
- на протяжении всего движения стойте ногами в одной позиции и не смещайте корпус по сторонам;
- не двигайте локтями: зафиксируйте их в одной точке и “не уходите” из нее;
- в верхней точке траектории разводите концы веревки в стороны и прожимайте трицепсы;
- хорошо растягивайте трицепсы в нижней точке;
- следите за тем, чтобы верху костяшки рук смотрели в потолок;
- сверху не бросайте веревку резко вниз, а медленно и подконтрольно опускайте ее за голову;
- техника дыхания: вдох – при опускании рук за голову, выдох – при выжимании снаряда вверх/разгибании рук;
- численные параметры тренировки: количество подходов **3-4**, количество повторений – **15-20**.

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

Французский жим на блоке стоя эффективное упражнение для трицепса?

Исследователи из American Council on Exercise (США, 2017) на основании данных об электрической активности вывели топ-8 лучших упражнений для трицепса. Вот каким образом выглядит чарт:

1. алмазные отжимания (условно **100%** мышечной активации);
2. разгибание рук назад с упором о скамью/кикбэки (**87%** ЭМГ);
3. обратные отжимания (**80%** ЭМГ);
4. разгибание рук с гантелью за головой сидя (**76%** ЭМГ);
5. французский жим на блоке стоя (**74%** ЭМГ);
6. разгибание рук на блоке с канатной рукоятью (**70%** ЭМГ);
7. разгибание рук на блоке с прямой рукоятью (**67%** ЭМГ);
8. французский жим с EZ-грифом лежа (**62%** ЭМГ).

Данные говорят о достаточно высокой эффективности этого упражнения, оно входит в пятерку лучших.

Как сделать рельефные руки девушке

Девушка не хочет себе большие руки. Она хочет, чтобы они были точеными и рельефными, чтобы ничего не болталось и все было подтянуто. Если у Вас именно такая цель, то используйте следующую тренировочную схему:

- длительность: **8** недель;
- количество тренировок в неделю: **2**, с разными параметрами и набором упражнений;
- количество подходов/повторений: **1** тренировка – **3x10**; **2** тренировка - **5x20**;
- упражнения: **1** тренировка: [разгибание рук с гантелью за головой сидя](#), кикбеки, подъем гантелей на бицепс сидя под углом вверх; **2** тренировка: французский жим на блоке стоя, [сгибания Зотмана](#).
- отдых: **1** тренировка: **80-90** сек, **2** тренировка: **30-45** сек.

Используйте эту ПТ, и рельефные точеные руки Вам обеспечены! Собственно, с сутевой часть заметки закончили, переходим к...

Послесловие

Французский жим на блоке стоя - новое пополнение в нашем техническом пантеоне заметок. Будет ли оно пылиться или пойдет в дело, зависит от Вас. Мы со своей задачей – донесением информации, справились. А Вы справитесь с практической частью?

На сим все. Рады были нашей скоротечной встрече. До новых включений!