

# Алмазные отжимания. Изучаем все тонкости и секреты

Всем привет! На календаре 7 ноября, среда. А это значит - время технической заметки на Азбука Бодибилдинга. И поговорим мы сегодня про алмазные отжимания. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения. Также мы выясним степень его эффективности и разберем некоторые практические моменты.

## Алмазные отжимания



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

## Алмазные отжимания: что, к чему и почему?

Одним из самых популярных и разнообразных упражнений являются отжимания. Они не требуют никакого специального инвентаря, их можно выполнять в любых условиях. Хотите проработать середину груди – выполняйте [отжимания с широкой постановкой рук](#). А если требуется нагрузить руки, то выполняйте узкие или алмазные отжимания. Последние мы и разберем в нашей сегодняшней заметке. Поехали!

### Примечание:

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

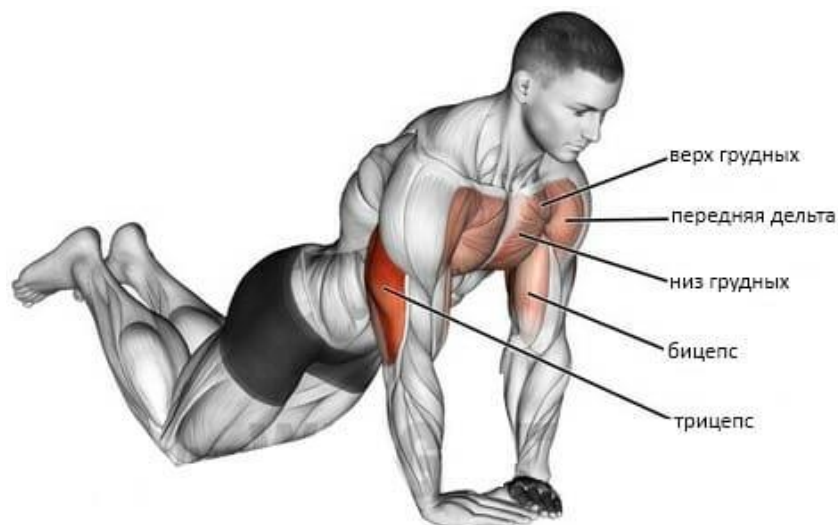
## Мышечный атлас

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

- таргетируемая – трехглавая мышца плеча;
- синергисты – большая грудная (стернальная головка), большая грудная (ключичная головка); передняя дельта;
- динамические стабилизаторы – короткая головка бицепса;

- стабилизаторы – прямая и косые мышцы живота, квадрицепс.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину:



## Преимущества

Выполняя упражнение алмазные отжимания, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- увеличение мышечной массы рук;
- развитие грудных мышц;
- укрепление передней дельты;
- увеличение силы трицепса;
- развитие силы мышц кора;
- улучшение результатов в жимовых движениях.

## Техника выполнения

Алмазные отжимания относится к упражнениям среднего уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом:

### Шаг №0.

Примите упор лежа. Расположите вытянутые руки под грудью так, чтобы кончики указательных и больших пальцев вместе образовывали фигуру алмаза (или треугольника). Ноги разведите в стороны или соберите вместе. Статически напрягите пресс. Взгляд направьте вперед. Это Ваша исходная позиция.

### Шаг №1.

На вдохе начните сгибать руки в локтевых суставах и опускаться вниз. Слегка коснитесь грудь рук и на выдохе, за счет усилий трицепса, вытолкните себя вверх в ИП. Задержитесь на **1-2** счета в верхней точке траектории и повторите заданное количество раз.

В картинном варианте это выглядит так:



## Вариации

Помимо стандартного варианта алмазных отжиманий существуют несколько вариаций упражнения:

- с колен;
- под углом вверх/вниз;
- от стены.



## Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- на протяжении всего движения держите локти близко к корпусу (угол около **45** градусов) и не разводите их в стороны;
- для лучшей устойчивости разводите ноги в стороны – шире ширины плеч;
- держите запястья строго под локтями и руки под грудью;
- в верхней точке траектории задерживайтесь на **1-2** счета и только затем возвращайтесь вниз;
- если Вы девушка, то начните с вариации с колен и по мере прогресса переходите к классическому положению ног;
- техника дыхания: вдох – при опускании вниз, выдох – при подъеме вверх;
- численные параметры тренировки: количество подходов/повторений – **3/15-20**.

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

Алмазные отжимания – эффективное упражнение для трицепсов?

Многочисленные исследования по электрической активности мышц в упражнениях на трицепс и, в частности, American Council on Exercise (США, 2017) показало следующие данные по ЭМГ длинной головки трехглавой мышц плеча. Вот они:

- алмазные отжимания – **100%**;
- [отжимания на брусьях](#) – **86%**;
- [разгибание рук с гантелью за головой](#) – **81%**;
- [жим штанги лежа узким хватом](#) – **65%**.

Таким образом, алмазные отжимания - лучшее упражнение для трицепсов. И если Вы хотите прогрессировать в руках, то именно его стоит включать в свою тренировку под первым номером.

## Чем отличаются алмазные отжимания от отжиманий узким хватом?

Это похожие, но в то же время разные упражнения. Отличаются они постановкой рук: в алмазных они складываются в форме треугольника/бриллианта, а в узких расстояние между руками варьируется от "нет" до "меньше, чем ширина плеч". В своих программах имеет смысл комбинировать и практиковать разные вариации отжиманий. Также можно использовать суперсет из них. Собственно, с сутевой часть заметки закончили, переходим к...

## Послесловие

Алмазные отжимания – очередное пополнение в нашем техническом пантеоне заметок. Если Вы любите домашние тренировки и различные упражнения с весом тела, то они определенно Вам понравятся. Поэтому обязательно включите их в свою ПТ и опробуйте на предстоящем занятии. Удачи!

На этом у нас все. До новых встреч!