

Жим штанги лежа в Смита под углом вниз

Наше почтение, уважаемые читатели, почитатели и прочие личности! На календаре 25 декабря, среда. А это значит, пришло время технической заметки на Азбука Бодибилдинга. И сегодня мы поговорим про жим штанги лежа в Смита под углом вниз. По прочтении вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения. Также мы выясним степень его эффективности и разберем некоторые практические моменты.

Жим штанги лежа в смита под углом вниз



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

Жим штанги лежа в Смита под углом вниз. Что, к чему и почему?

Под углом вниз - последний вариант жим штанги лежа в Смита, который мы еще не рассматривали. Но всему когда-то приходит конец :) Вообще, посетители тренажерных залов не особо жалуют жим штанги именно в тренажере Смита. Может быть, из-за этого у нашей качающейся общественности отстает низ груди. Чтобы как-то исправить ситуацию, мы и разберем жим штанги лежа в Смита под углом вниз. Поехали!

Примечание:

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

Мышечный атлас

Упражнение относится к классу базовых с типом силы push – толкать и имеет своей целью проработку низа грудных. Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

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

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину:



Преимущества

Выполняя упражнение жим штанги лежа в Смита под углом вниз, вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- изолированное воздействие на низ грудных;
- увеличение объема нижнего сегмента грудных;
- развитие силы мышц груди;
- улучшение детализации груди;
- контроль за техникой и возможность работать с большими весами без страхующего партнера.

Техника выполнения

Жим штанги лежа в Смита под углом вниз относится к упражнениям начального уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом:

Шаг №0

Подойдите к тренажеру Смита и выставите наклонную скамью под углом вниз. Снарядите тренажер необходимым весом. Займите положение лежа в тренажере. Ноги зафиксируйте под валиками скамьи. Возьмитесь за гриф на ширине плеч или чуть шире. Снимите штангу с удерживающих стопоров и зафиксируйте на вытянутых руках. Прогнитесь в поясничном отделе позвоночника, подав грудь вперед. Сведите лопатки. Плечи отведите назад. Статически напрягите пресс. Взгляд направьте вперед. Это ваша исходная позиция.

Шаг №1

На вдохе начните опускать штангу к груди. Как только она коснется ее низа, на выдохе выжмите снаряд, толкая штангу вверх по направляющим. Зафиксируйтесь на **1-2** счета в конечной точке траектории. Повторите заданное количество раз. Верните штангу на стойки, зафиксируйте ее.

В картинном виде это выглядит следующим образом:

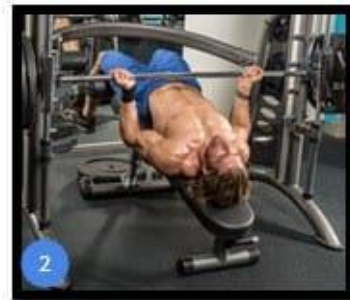


В движении так:

Вариации

Помимо стандартного варианта жима в Смита под углом вниз существует несколько вариаций упражнения:

- широким хватом;
- обратным хватом.



Примечание:

Научись правильно выполнять любые упражнения. [Скачай приложение на телефон>>](#)

Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- опускайте штангу до ее касания с грудными медленно, а выжимайте вверх взрывно и быстро;
- опускайте штангу строго на нижний пучок грудных;
- растягивайте грудные после каждого сета;
- следите за тем, чтобы в нижней точке траектории угол между предплечьем и полом составлял около **90** градусов;
- на протяжении всего движения держите лопатки сомкнутыми, а в спине сохраняйте прогиб;
- не распрямляйте локти до конца в верхней позиции;
- прорабатывая низ грудных, используйте разные углы наклона скамьи;
- по мере увеличения веса штанги используйте атлетический пояс;

- техника дыхания: вдох – при опускании снаряда вниз, выдох – при выжимании вверх;
- численные параметры тренировки: количество подходов **3**, количество повторений – **10-12**.

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

Жим штанги лежа в Смита под углом вниз – эффективное упражнение для низа грудных?

Согласно пользовательским оценкам портала bodybuilding.com, рейтинг упражнения составляет **7,3/9**. Это говорит о его высокой востребованности и достаточной эффективности. Также данные по ЭМГ электрической активности мышц (журнал *Strength Cond Res.* **1997**, Armstrong T.) показали, что при положении лежа на скамье под углом вниз нагрузка с передних дельт смещается на большую грудную (нижняя головка). В то время как в горизонтальном жиме и под углом вверх активность передних дельт достаточно высокая (забирают на себя часть нагрузки с груди).

Как накачать низ груди

Мы в самом начале статьи говорили, что низ грудных является отстающей мышечной единицей у большинства любителей жимов штанги. Если вы относитесь к этой категории трудящихся в зале, то включите в свои тренировки следующие упражнения и выполняйте их двусетом: жим штанги под углом вниз в Смита + разведение гантелей под углом вниз; сведение рук в тренажере кроссовер книзу + отжимания под углом вверх. Тренируйте грудь таким образом на протяжении двух месяцев **2** раза в неделю, и вы заметите прогресс. Собственно, по содержательной части это все. Подытожим.

Послесловие

Жим штанги лежа в Смита под углом вниз – последняя техническая заметка в уходящем **2019** году. Что будем разбирать в **2020**? Оставайтесь с нами, и все узнаете!