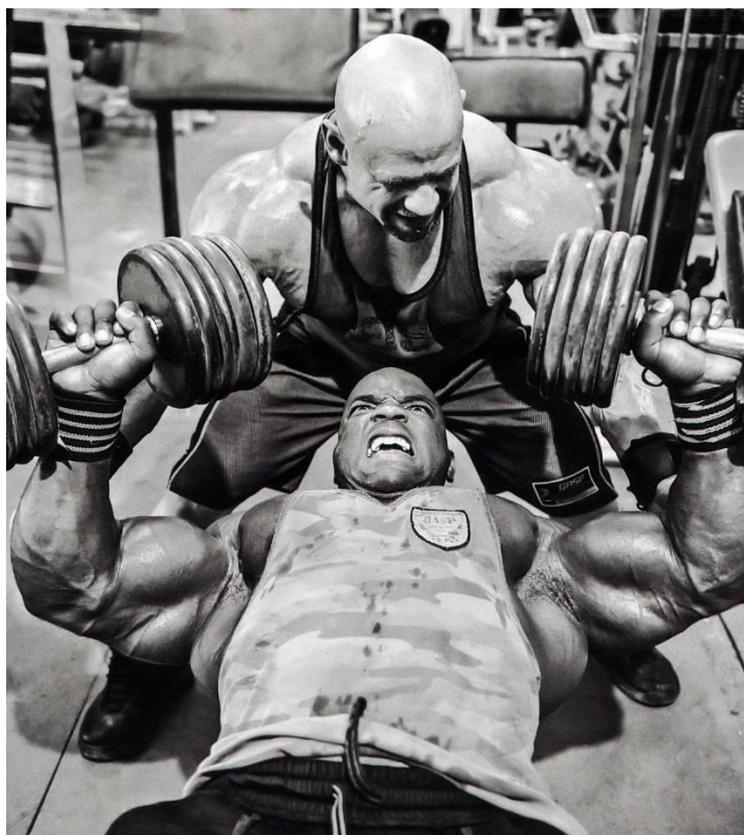


Жим гантелей лёжа: техника выполнения, польза и меры предосторожности

Жим гантелей лежа — это базовое упражнение для развития мышц груди. Оно также задействует передние дельты и трицепсы. Жим гантелей позволяет проработать грудные мышцы под разными углами, что способствует их гармоничному развитию. Многие атлеты относятся к жиму гантелей как к вспомогательному упражнению, считая его не более чем дополнением к жиму штанги лежа. И совершенно зря. Некоторым людям в силу анатомических особенностей крайне некомфортно работать со штангой, при этом они могут показывать очень даже неплохие результаты в жиме тяжелых гантелей. Кроме того, упражнение с гантелями (при достаточном рабочем весе снарядов) задействует огромное количество мышц-стабилизаторов, гораздо большее, чем в классическом жиме лежа. Ну, и наконец, в конечной точке движения гантели сводятся перед собой, включая в работу внутренние отделы груди — ту самую «разделительную черту», проработка которой практически невозможна в жиме штанги.



Техника выполнения

1. Лягте на скамью так, чтобы голова, плечи и ягодицы плотно прилегали к поверхности. Возьмитесь за гантели прямым хватом.
2. Снимите гантели со стоек и выпрямите руки над грудью. Это будет вашим исходным положением.
3. На выдохе опустите гантели вниз, сгибая локти и направляя их в стороны. Опускайте гантели до тех пор, пока они не коснутся груди или пока локти не образуют прямой угол.
4. На вдохе поднимите гантели вверх, напрягая грудные мышцы. В верхней точке полностью выпрямите локти.
5. Повторите необходимое количество раз.

Во время выполнения упражнения следите за тем, чтобы спина была плотно прижата к скамье, а лопатки сведены вместе. Ваше тело должно как бы представлять станок, на котором производится подъем снарядов. Станок этот базируется на следующих точках-опорах: ступни, ягодицы и лопатки. Обязательно сводите лопатки вместе, опираясь на трапецию и расправляя грудь. В противном случае основная нагрузка будет ложиться не на грудные, а на дельтовидные мышцы. Напрягите и

зафиксируйте всю верхнюю часть туловища, создав своего рода мышечный корсет. Это – ключ к большим весам, а следовательно к силе и гипертрофии мышечных волокон. Не поднимайте голову и не прогибайтесь в пояснице. Также не разводите локти в стороны во время жима. Найдите для себя такое положение локтей, при котором будет максимально задействоваться грудь (как правило, это положение плечевой кости под углом примерно 45 градусов относительно туловища).



Польза

- Развитие мышц груди, передних дельт и трицепсов.
- Улучшение осанки.
- Повышение силы и выносливости.
- Создание красивого рельефа.

Однако стоит отметить, что жим гантелей лежа имеет некоторые противопоказания. Если у вас есть проблемы с позвоночником, суставами или сердечно-сосудистой системой, перед началом тренировок необходимо проконсультироваться с врачом.



Также важно помнить, что жим гантелей лежа является силовым упражнением, которое требует соблюдения правильной техники выполнения. Если вы новичок, начните с небольшого веса и постепенно увеличивайте нагрузку. Это поможет избежать травм и достичь наилучших результатов. При работе с относительно тяжелыми гантелями, просите напарника подавать вам их, дабы свести риск травмы к минимуму и сохранить силы для качественного подхода. И конечно же, ни в коем случае не забывайте о разминочных подходах.