

ТЕХНИКА ЖИМА ЛЕЖА

*Игонин Н.В., студент 4 курса инженерного факультета
Научный руководитель – Разумова О.И., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ*

Ключевые слова: *жим, жим лежа, техника жима лежа, лопатки, штанга.*

В данной статье рассказывается технике жима лежа, о нюансах при выполнении упражнений и ошибках у новичков.

Поскольку жим штанги лежа является усложненным вариантом обычных отжиманий от пола, новичкам рекомендуется сперва изучить правильную технику отжиманий, а лишь затем переходить к жиму от груди. Так как при отжиманиях пресс сохраняется в легком напряжении (а в верхней точке упражнение повторяет планку на вытянутых руках), пресс должен быть напряжен и при жиме лежа. Именно это является одним из ключевых моментов правильной техники - вы должны уметь поднимать вес штанги именно за счет мускулатуры груди при напряженном и неподвижном корпусе, а не выгибаться и извиваться всем телом или поднимая и ставя ноги на скамью для облегчения выполнения упражнения. Гантели, в свою очередь, лишь усложняют новичкам обучение технике жима лежа [1].

Пошаговая техника выполнения:

1. Лягте на горизонтальную скамью для жима лежа и положите руки на штангу. Расстояние между руками должно быть примерно 55-60 см. Следите, чтобы вес штанги давил преимущественно на ладони, а не на запястья, а большой палец был сверху расположен сверху штанги. Сама штанга не должна лежать в ладони слишком высоко.

2. Сведите лопатки вместе (представьте, что вы словно пытаетесь зажать между ними карандаш), затем прижмите их к скамье, после чего снимите штангу с держателей. Займите исходное положение — вытянутые вверх руки перпендикулярны скамье, локти зафиксированы. Напрягите пресс и слегка прогните спину. Штанга находится наверху, ровно по линии глаз.

3. Сохраняя лопатки сведенными вместе, выставьте грудь вперед. Для этого, сохраняя ягодицы прижатыми к скамье, прогните нижнюю часть спины и выкрутите грудную клетку вверх. Это растянет грудные

мышцы, увеличивая таким образом амплитуду движения и повышая эффективность упражнения. Однако не выгибайтесь слишком сильно.

4. Держите ноги на полу по уровню колен, ступни слегка разведены в стороны. Ни в коем случае не ставьте ноги на скамью и не поднимайте их в воздух. Следите за тем, чтобы пятка не отрывалась от пола при выжимании штанги. Ноги должны создавать своеобразную опору и поддержку, одновременно помогая держать мышцы корпуса в статическом напряжении.

5. Опускать и поднимать штангу при жиме лежа от груди необходимо под легким наклоном. При опускании штанги вертикально вниз создается чрезмерная нагрузка на связки, что может легко стать причиной травмы плечевого и локтевого суставов. В нижней точке движения внимательно следите, чтобы штанга не «пружинила» на груди, а лишь слегка ее касалась.

6. Следите за положением локтей в нижней точке траектории. Идеальным является угол примерно в 75 градусов. По сути, локти не должны ни прижиматься к туловищу (это ухудшает механику движения), ни быть отведенными перпендикулярно в стороны (что, в свою очередь, крайне травмоопасно). Не забывайте следить за тем, чтобы запястья не заламывались.

7. В верхней точке движения жима лежа держите штангу исключительно на прямых руках с зафиксированными локтями. Заваливание вперед или назад является травмоопасным. Именно поэтому важно не торопиться увеличивать вес — если вы не можете «поймать» правильную технику, сперва научитесь фиксировать локти с пустым грифом штанги.

8. Если вы тренируетесь без тренера или страхующего партнера, обязательно выполняйте жим лежа в специальной раме с ограничителями. В противном случае, если вы не сможете удержать чрезмерно тяжелую штангу, вы рискуете не только вывихнуть плечевой сустав, но и разбить себе лицо или даже проломить грудную клетку [2-3].

В отличие от большинства других физических упражнений, в которых процесс дыхания является более-менее естественным, при жиме штанги лежа важно помнить о том, что строго запрещено выдыхать воздух в нижней точке движения. По сути, опустошая легкие, вы провоцируете уменьшение объема грудной клетки и снижаете уровень напряжения мускулатуры корпуса. Грудная клетка, полная воздуха, обеспечит не только дополнительное растяжение грудных мышц, но и поможет держать лопатки сведенными вместе, что, опять же, облегчит

задачу по поддержанию мышц корпуса в напряжении. Выдыхать при жиме от груди необходимо в верхней точке траектории — однако важно не просто опустошать легкие, а лишь набирать немного нового воздуха. При правильной технике жима штанги лежа ноги должны плотно стоять на полу, позволяя поддерживать в статичном напряжении мышцы пресса и корпуса. Лопатки сводятся вместе, грудь выставляется вперед, спина сохраняет легкий прогиб (однако таз при этом не отрывается от скамьи). Штанга опускается вниз медленно и слегка по диагонали, а выдох совершается в верхней точке траектории.

Библиографический список:

1. Яремчук, Е. Бег для всех: доступная программа тренировок / Е. Яремчук. - СПб, 2015. - 208с.
2. Врублевский, Е. Легкая атлетика: основы знаний в вопросах и ответах / Е. Врублевский. - Спорт, 2016. – 240с.
3. Кукушкин, Г.И. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту. Том 1/ Г.И. Кукушкин. - М.: Физкультура и спорт, 1961. - – 368с.

TECHNOLOGY BENCH PRESS

Igonin N.V.

Keywords: *bench press, bench press, bench press technique, shoulder blades, barbell.*

This article describes the technique of bench press, the nuances of the exercises and the mistake of newcomers.