

РОЛЬ ЖИМОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ТРЕНИРОВКЕ МЫШЦ ГРУДИ И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

С.В. Шеренда, В.С. Молчанов

УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»

На протяжении всей истории человечества именно хорошо сформированная грудь и плечевой пояс были символом мужества и мужской силы, именно грудные мышцы формируют характерную спортивную форму торса, являясь одной из наиболее крупных мышечных групп организма. Поэтому тренировка мышц груди является важнейшей в атлетизме. Также за счет большого объема эта группа мышц для тренировки требует большого количества энергии, что весьма полезно при избавлении от лишнего веса.

Перед началом занятий следует помнить, что не стоит проводить более двух тренировок на грудные мышцы в течение недели, а отдых между тренингом этой группы мышц в недельном цикле должен быть не менее 36 часов. Также нежелательно в программу тренировки включать упражнения для груди и трицепса в один день, так как это уменьшит эффективность работы, в связи с тем, что работа на грудные мышцы сопряжена с большой нагрузкой на трицепс. Разделяя тренинг этих двух групп, мы добиваемся того, что грудные мышцы будут получать нагрузку даже в день тренировки трицепса, но в меньшей степени, что положительно скажется на их росте и не позволит им адаптироваться к нагрузке. Помним также и о том, что мышцы груди не работают изолированно, кроме них в работу будут вовлечены мышцы пресса, рук, плечевого пояса, а также спины.

Грудные мышцы составляют атлетически сложенную грудь. Большая грудная мышца состоит из трех пучков – ключичного, грудинного и брюшного, которые начинаются в разных местах, но сходятся в одно большое сухожилие. Меньшая часть мышцы начинается у средней и внутренней части ключицы, а вторая, большая часть, на поверхности грудины и хрящах ребер. Основные функции мышцы – она приводит и вращает вовнутрь плечевую кость, опускает поднятую руку и тянет ее вперед и внутрь. Чтобы одинаково хорошо проработать все пучки грудной мышцы, программа тренировок должна предусматривать их работу под различными углами.

Основным упражнением для проработки мышц груди является жим штанги лежа, который является вариацией отжиманий от пола. Это упражнение позволяет использовать большие веса, что в свою очередь задействует большое количество мышц груди, рук, плечевого пояса и спины, и вследствие чего организм получает максимальную нагрузку, что ведет к наибольшим адаптивным изменениям в организме. При изменении угла наклона скамьи мы сможем перенести большую часть нагрузки с середины груди на верхнюю часть, а также на передний пучок дельтовидных мышц, а при отрицательном наклоне сможем проработать нижнюю часть груди. Чем больше амплитуда, с которой выполняется данное упражнение, тем более интенсивного сокращения мышц мы достигаем, что в итоге приведет к максимальному росту мышц. Количество сетов упражнения для роста и тренировки грудных мышц должно варьироваться от 3 до 5, а количество повторений от 8 до 12.

Классический жим выполняется лежа на спине, на специальной скамье. В исходном положении штанга расположена в вытянутых прямых руках над грудью. Голова, плечи и таз прижаты к скамье, поясница слегка прогнута, а ноги находятся на уровне плеч, упираясь ступнями в пол и создавая дополнительную точку опоры. Затем штанга опускается на грудь и возвращается обратно в исходное положение. При этом движение штанги должно быть плавным, без резкого опускания ее вниз, без «отбива» от груди, в крайнем случае, можно дотронуться до груди или сделать небольшую паузу, перед тем как выжать штангу. В верхней точке также делаем паузу и фиксируем штангу, чтобы она была неподвижна, при этом локти не должны быть полностью выпрямлены, так как мы переносим большую часть нагрузки на локтевые суставы, что может привести к травме. Также стоит помнить и о правильном дыхании – при опускании штанги делаем вдох, а при поднимании выдох, то есть вдох выполняется в легкой фазе упражнения, а выдох в момент максимального усилия, чтобы облегчить выполнение упражнения.

Еще один важный момент в выполнении жима штанги лежа – это ширина хвата. Широкий хват уменьшает нагрузку на трицепс, но при этом также уменьшает амплитуду движения, что делает такой вариант хвата весьма неэффективным. Узкий хват максимально смещает нагрузку с грудных мышц и передних пучков дельтовидных мышц на трицепс. Самый оптимальный вариант выполнения упражнения – средним хватом. Он позволяет учитывать такие вещи, как вес отягощения, особенности телосложения занимающегося. При этом хвате оптимально распределяется нагрузка на мышцы, участвующие в упражнении, что позволяет поднимать наибольшие веса.

Следующее упражнение из категории жимовых упражнений – это жим гантелей лежа. Это упражнение отличается от жима штанги лежа тем, что положение рук не фиксировано, что уменьшает роль трицепса в движении, и основную нагрузку получает большая грудная мышца. Основным преимуществом упражнения является то, что диапазон движения в нем будет больше, чем в жиме штанги. Исходное положение для этого упражнения – лежа на скамье, руки с гантелями отведены в стороны от груди, а угол между предплечьем и плечом должен составлять 90 градусов; ноги на ширине плеч, упиравшись стопами в пол, поясница слегка прогнута. Далее сделав выдох, выполняем жим гантелей вверх и в верхней точке фиксируем снаряд, полностью выпрямив локти, гантели должны быть сведены вместе, но без отбива друг о друга. Далее медленно возвращаем гантели в исходное положение. Во время жима гантелей лежа нужно помнить, что гантели не должны двигаться параллельно друг другу, траектория их движения при правильном выполнении представляет собой диагональ, при этом они должны двигаться синхронно и в одной плоскости. В начальной и конечной точке движения гантелей не нужно делать больших пауз, этим вы дадите мышцам незапланированную передышку. Рекомендуемое количество подходов – 4-5, а количество повторений 8-12.

Мышцы плечевого пояса представлены главным образом дельтовидной мышцей. Это толстая мышца, покрывающая плечевой сустав и частично другие мышцы плеча, образуя характерную плечевую округлость. Мышца начинается от переднего края латеральной поверхности ключицы, наружного края акромиона, от ости лопатки и прилежащей части подостной фасции. Соответственно различают 3 части мышцы: ключичную, акромиальную и лопаточную или передний, средний и задний пучки дельтовидной мышцы. Передняя часть мышцы сгибает плечо, одновременно поворачивая его вовнутрь, опускает вниз поднятую руку. Задняя часть разгибает плечо, одновременно поворачивая его наружу. Средняя часть мышцы отводит руку.

Жим штанги стоя – базовое упражнение для дельтовидных мышц, которое также включает в работу множество мелких мышц, выполняющих роль стабилизаторов при подъеме и удержании штанги над головой. Исходное положение для упражнения – ноги на ширине плеч, штанга удерживается средним хватом с упором на верхнюю часть груди и переднюю часть дельтовидной мышцы. Далее одним мощным движением выжимаем штангу вверх и после небольшой паузы медленно возвращаем снаряд в исходное положение. Во время выполнения упражнения важно не прогибаться в пояснице, что увеличивает нагрузку на позвоночник и может привести к травме. Жим штанги стоя – очень важное упражнение для развития плеч, а особенно переднего пучка, куда идет основная нагрузка. Для того чтобы наиболее сильно заставить работать, передний пучок дельт можно во время выполнения удерживать локти направленными вперед. Поскольку локти движутся из положения ниже уровня плеч в положение выше головы, дельты работают в полную силу. Это единственное упражнение, включающее дельтоид в работу от начала до конца движения. Упражнение можно выполнять и в положении сидя, но тогда в работу включается большая грудная мышца, что в свою очередь разгружает дельты и уменьшает эффективность упражнения.

Упражнение можно выполнять также и с гантелями. Жим гантелей сидя – одно из самых популярных упражнений в бодибилдинге, он является многосуставным упражнением и включает в работу большое количество мышц, в том числе все три пучка дельтовидных мышц. Исходное положение для него – сидя на специальной скамье со спинкой с углом в 90 градусов, ноги на ширине плеч и зафиксированы, руки с гантелями подняты в стороны на уровне плеч, предплечье и плечо образуют прямой угол, ладони направлены вперед. Далее на выдохе гантели симметрично поднимаются вверх. В верхней точке движения делаем небольшую паузу и после вдоха медленно опускаем гантели в исходное положение. Таким образом, данное упражнение предоставляет большую амплитуду движения в сравнении со штангой. Жим гантелей можно выполнять как одновременно двумя гантелями, так и по очереди, что может помочь в устранении асимметрии плеч.

Все жимовые упражнения очень популярны как у начинающих атлетов, так и у опытных спортсменов, так как не очень сложны в техническом плане, позволяют без сложностей варьировать рабочий вес и при должном внимании к правильной технике выполнения со стороны занимающегося не травмоопасны, а так же позволяют прибегать к подстраховке занимающегося партнером. Жим штанги лежа является базовым упражнением для тренировки грудных мышц, он нагружает большую и малую грудные мышцы, передние пучки дельтовидных мышц, трицепс, помогает развить силовые показатели атлета и нарастить мышечную массу. Нагрузку на различные части грудных мышц можно изменять путем изменения наклона скамьи, при увеличении угла – нагрузка смещается на верхнюю часть груди, а при отрицательном угле – на нижнюю часть груди.

Жим гантелей лежа является так же базовым упражнением для мышц груди, но более функционален. Использование гантелей заставляет организм включать в работу большое количество мелких мышц-стабилизаторов, что существенно усложняет упражнение. Кроме того, за счет свободной

траектории гантельный жим приводит к более сильному и прицельному сокращению грудных мышц за счет сведения рук в верхней точке. Именно поэтому это упражнение очень хорошо растит массу груди и значительно повышает силовые показатели спортсмена, а так же укрепляет мышцы-стабилизаторы, которые включаются в работу для поддержания баланса.

Жимовые упражнения для плечевого пояса являются наилучшими для данной группы мышц, они позволяют максимально нарастить мышечную массу дельтовидных мышц, увеличивая ширину плеч, а так же улучшить силовые показатели во всех жимовых упражнениях. Также, в свою очередь, влияют на увеличение минеральной плотности и прочности плечевых костей, защищают плечевой сустав из-за относительно равномерного развития передней и средней головок дельтовидных мышц и поддержания надлежащего мышечного баланса, улучшают общее равновесие.

Таким образом, все жимовые упражнения являются незаменимыми при тренировке грудных мышц и плечевого пояса.