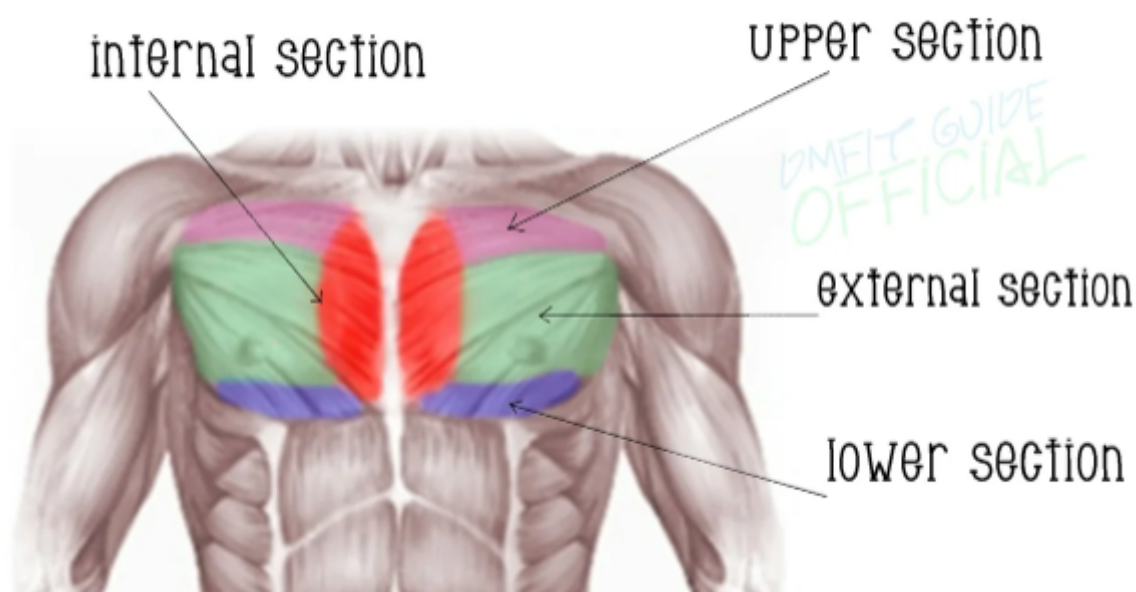
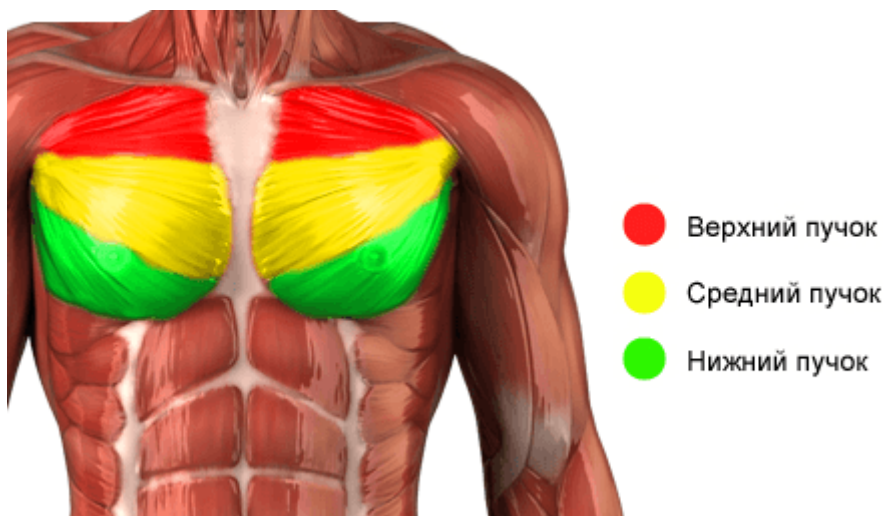


Плечевой пояс. Грудь ч.2

Все, что написано ниже, представляет собой мой опыт. Поэтому относитесь к этому предвзято. Я постарался предоставить основу для понимания того, как можно проработать грудные мышцы с помощью различных вариаций отжиманий. Хотя вариаций отжиманий здесь не так много, но, на мой взгляд, принципы раскрыты достаточно хорошо, поэтому вы сможете легко дополнять их своими.

Мышцы груди



Пучки делятся на две части: внутренняя часть, обозначена красным, и внешняя часть, обозначена зеленым. Это разделение понадобится для того, чтобы понимать, зачем нам отжимания с узким хватом, а зачем с широким. Держите это в оперативной памяти!

- internal section - внутренняя часть
- external section - внешняя часть
- upper section - верхняя часть
- lower section - нижняя часть

Отжимания

Главный совет

- Сохраняйте правильную технику отжиманий, ведь это непосредственно влияет на проработку целевых мышц (это те, что выполняют основную работу), нам ведь не нужно работать на плечи, хотя целевая мышца - грудь, так ведь? Ну и конечно, это также это позволит избежать травм.
- Советую ознакомиться:
 - <https://www.youtube.com/watch?v=vO0ltS53Jno>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=SOrr5XWL4BI>
- Перед тем как выполнить любой новый вид отжиманий, будь то алмазные или широкие, **крайне важно** внимательно ознакомиться с правильной техникой выполнения. Рекомендую провести некий мета-анализ и посмотреть сразу несколько видео на одно упражнение. Так вы увидите, что именно вам нужно доработать. Я специально не стал выписывать технику для каждого упражнения, так как иногда лучше один раз увидеть, чем сто раз прочитать :)

Целевые задействованные мышцы при отжиманиях

- Грудь
- Трицепсы
 - если ваши **руки** развернуты **в стороны** во время жима, вы сильнее проработаете длинную голову трицепса.
 - если кисти рук будут направлены прямо во время жима, вы сильнее проработаете заднюю и среднюю головку трицепса.

Поддержка других мышц - (выполняют лишь роль поддержки, не более)

- Мышцы кора
- Плечи

Постановка ног (для акцента на верхний, средний и нижний пучок)

- Если ноги выше головы, то акцент на верхний пучок.
 - При выполнении отжиманий с упором ног на возвышенности, верхняя часть груди оказывается в более высоком положении относительно рук. Это создает более выгодный угол наклона для активации мышц верхней части груди.



- Если ноги на одном уровне с головой (например, классические отжимания), то акцент на все пучки (всего понемногу, но не панацея для проработки всей груди).
- Если ноги ниже головы, то акцент на нижний пучок.
 - Выполняйте отжимания под наклоном, опираясь на низкую ступеньку или скамью. Это смещает направление работы вниз, что в большей степени активизирует волокна нижней части грудных мышц.



Постановка рук (для акцента на внешнюю и внутреннюю часть грудных мышц)

- **Чем шире расставлены руки**, тем сильнее задействованы внешние грудные мышцы.
 - **На ремарку:** Имейте в виду, что слишком широкая постановка рук может быть контрпродуктивной. Не нужно расставлять руки, представляя себя черепахой.
- **Классическая постановка** активизирует как внутренние, так и внешние части грудных мышц, хотя интенсивность может варьироваться.
 - **На ремарку:** Важно помнить, что хотя и происходит стимуляция как внутренней, так и внешней части груди, не стоит рассматривать это как универсальное решение.

- **Самая узкая постановка** позволяет лучше сократить внутренние грудные мышцы.

Техника выполнения (для классических отжиманий)

- **Полная амплитуда**
 - Опуститься прямо до пола, но не так, чтобы "упасть", а так, чтобы дотронуться до земли грудью.
 - При подъеме, полностью выпрямлять руки до самого конца.
- **Бедра по середине**
 - Не слишком высоко, не слишком низко.
 - Если бедра слишком высоко, вы перенесете акцент с жимового движения на плечи.
 - Если ваши бедра будут слишком низко, вы сократите амплитуда жимового упражнения.
- **Взгляд направлен в пол**
- **Следите за лопатками**
 - Когда вы опускаетесь, ваши лопатки должны сводиться вместе. Когда поднимаетесь, они должны расходиться в стороны. Также следите за тем, чтобы в этот момент они уходили вниз, а не вверх.
 - Разводите лопатки перед каждым новым повторением
- **Постановка локтей**
 - Локти должны быть выдвинуты назад, не слишком расставленными, и не слишком прижатыми. Слегка выдвинуты в стороны под небольшим углом
 - Разворачивайте локти назад под углом в 45 градусов, а не в стороны.
 - при любой ширине хвата!
- **Постановка рук**
 - В стандартных отжиманиях ваши руки должны стоять на ширине плеч с большими пальцами под грудью

Дыхание

- При опускании стоит делать вдох, при подъеме - выдох
 - Опускание - медленное, подъем взрывной, то же самое и с дыханием.

1 Упражнения на все три пучка и на обе части

На ремарку: Некоторые пучки грудных мышц более активно задействованы, а некоторые менее. Не считайте эти упражнения идеальным способом для проработки всех трех групп мышц одновременно. Если вам нужно развить верхнюю часть груди, выбирайте упражнения с номером 2. Если нижнюю — остановитесь на варианте номер 3. Но не ограничивайтесь ими, будьте любознательными. Я представил только те упражнения, которые лично использую, и мне этого достаточно. Однако вы можете также исследовать другие виды упражнений. Главное — понять принципы, по которым следует выбирать те или иные отжимания. Думаю, все остальное будет вполне понятно.

Перед тем как выполнять новое упражнение, обязательно сами ознакомьтесь с правильной техникой выполнения. Это важно!

Упражнение №1.1: Стандартные отжимания с обычной постановкой рук

- **Акцентированные мышцы:** Все три пучка, работает как внутренняя, так и внешняя часть.

Упражнение №1.2: Стандартные отжимания с широкой постановкой рук

- **Акцентированные мышцы:** Все три пучка, но акцентировано внешняя часть груди.

Упражнение №1.3: Стандартные отжимания с узкой постановкой рук

- **Акцентированные мышцы:** Все три пучка, но акцентировано внутренняя часть груди.

2 Упражнение на верхний пучок

Упражнение №2.1: Отжимания от пола с упором ног на возвышенности

- отжимания под наклоном, опираясь на низкую ступеньку или скамью.

3 Упражнение на нижний пучок

Упражнение №3.1: Отжимания под наклоном, опираясь на низкую ступеньку или скамью.

- Отжимания под наклоном, опираясь на низкую ступеньку или скамью.

Итог

Грудные мышцы представляют собой сложную группу, разделенную на три пучка: верхний, средний и нижний. Каждый из этих пучков включает в себя как внутреннюю, так и внешнюю часть. Понимание этой структурной особенности поможет вам эффективнее выбирать и выполнять упражнения для развития конкретных частей грудных мышц, обеспечивая более сбалансированный подход к тренировке.

Автор заметки: kanoti

Revision #2

Created 24 August 2023 18:27:01 by matvey033

Updated 26 August 2023 11:13:37 by Тимур