

Джозеф Хорриган (Joseph Horrigan)

ЖИМЫ НА НАКЛОННОЙ СКАМЬЕ И СТРЕСС ДЛЯ ПЛЕЧ

В этом номере я хочу обратиться к популярному упражнению для груди - жимам на наклонной скамье. Как вы знаете, жимы на наклонной скамье обычно выполняются со штангой, гантелями или на тренажере Смита. Но возможно вы не знаете, что это упражнение уникально в плане травм и мышечного развития.

Многие наклонные скамьи имеют фиксированный угол наклона, который обычно составляет 45-60 градусов. Угол наклона регулируемых скамеек обычно варьируется от 20 до 90 градусов. Такие скамейки обычно используются для жимов гантелей и жимов на тренажере Смита.

Между жимами на наклонной скамье и жимами лежа существует необычная взаимосвязь. По всей видимости, все тренирующиеся делятся на две группы: те, кто может выполнять жимы лежа без боли, но при этом чувствует боль при выполнении жимов на наклонной скамье, и те, у кого во время жимов лежа возникает сильная боль в плечах, но жимы лежа на

наклонной скамье проходят абсолютно безболезненно. Никто не знает, почему это происходит, однако мы регулярно наблюдаем это в спортзалах. Существует несколько теорий о том, как можно справиться с этой болью, и о модификациях жимов на наклонной скамье, которые могут работать либо постоянно, либо лишь какое-то время.

Из-за болей в плечах тренирующиеся часто избегают жимов штанги на наклонной скамье. Типичная альтернатива – это жимы гантелей на регулируемой наклонной скамье, которые дают два способа ослабления боли. Один из них – это возможность поворачивать гантели (в отличие от фиксированной позиции грифа), чтобы найти более комфортное положение. Но тут может возникнуть новая проблема, если вы повернете запястья таким образом, чтобы ладони смотрели друг на друга, потому что такой хват позволит вам опускать гантели ниже груди.

Некоторые скажут, что таким образом достигается хорошая растяжка, способствующая мышечному



Модель: Питер Патрик (Peter Putnam)/Невье (Nevex)

ВСЕМ ПОМОГАЕТ!

MD

MUSCULAR
DEVELOPMENT



ДМИТРИЙ ЯШАНЬКИН представляет конкурс
Мистер MD!

Главный приз: **300000** руб

Подробности: muscular.ru

musculardevelopment.ru, sportservice.ru, опт: (499) 968-6240



Модель: Трой Эвесс (Troy Alves)/Невус (Neveux)

росту. В этом есть доля правды, однако нужно принимать во внимание и другие моменты. Чрезмерная растяжка и увеличенная амплитуда движения могут наложить излишний стресс на лабрум, хрящевое кольцо, которое окружает суставную сумку плечевого пояса, что будет способствовать его разрыву или усилению уже существующего разрыва. Разрыв лабрума вызывает сильные боли в плече во время выполнения жимов лежа, жимов на наклонной скамье, разведений рук с гантелями лежа и даже отжиманий. Те, кто годами усиленно растягивает плечи и увеличивает амплитуду движения, могут настолько сильно растянуть связки на фронтальной поверхности плеча, что это приведет к развитию нестабильности сустава. К тому же, в результате чрезмерного растяжения связок различные жимовые движения на скамье будут травмировать плечи.

Каким образом можно ослабить боль в плечах во время выполнения жимов на наклонной скамье? Во-первых, стоит попробовать жимы гантелей на наклонной скамье, как упоминалось выше. Но будьте осторожны. Можете позволить ладоням смотреть друг на дружку, но в таком случае не допускайте максимального растягивания грудных мышц или держите гантели в такой же позиции, как и гриф (чтобы они касались груди), без чрезмерной растяжки плеч. Од-

на из этих вариаций поможет вам ослабить боль в плечах, и вы продолжите выполнять жимы.

Другой вариант решения проблемы – это регулируемая скамья. У некоторых при небольшом угле наклона скамьи, например, 30 градусов, может исчезнуть вся боль. Другим, наоборот, поможет более крутой угол наклона – 60 или более градусов. Если вы попробуете выжимать гантели с различным положением рук и поэкспериментируете с различными углами наклона скамьи, то, скорее всего, найдете приемлемый для Вас способ.

Как и в любом другом упражнении, всегда найдутся те, кто будет превосходить в нем остальных, несмотря на все проблемы. К великим мастерам жимов на наклонной скамье прошлого относятся силачи Стив Мержаниан и Дэвид Пол, максимальный тоннаж которых в этом упражнении составлял 225 килограмм. Легендарный бодибилдер Кейси Ваятор использовал тот же самый вес. Пэт Нив, пауэрлифтер весовой категории до 82 килограмм, выполнял эти жимы со 185 килограммами. И однажды я видел, как один олимпийский тяжелоатлет весом 90 кг выжимал 175 килограмм на скамье с углом наклона в 80 градусов.

Во-первых, тренируйтесь с умом, во-вторых, тренируйтесь усердно. **IM**

НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

MD MUSCULAR DEVELOPMENT

MD

ВСЕМ ПОМОГАЕТ!

MD GUARANA

– мощный энергетик на основе экстракта гуараны

MD LIQUID FAT BURNER

– жиросжигающий энергетик на основе экстракта гуараны и L-Карнитина

MD L-CARNITINE

– изотонический напиток с L-Карнитином

MD ISOTONIC

– изотонический напиток



ЛЕГКО ЖИТЬ, КОГДА ЗНАЕШЬ, ЧТО ПИТЬ!

www.sportservice.ru

розничные заказы: (499) 968-6244
оптовые продажи: (499) 968-6240

www.musculardevelopment.ru