ИП Цвирко Алексей Александрович
РБ, г.Минск, ул. Прушинских, 10, кв.176
e-mail: info@woodsteelwork.by
УНП 193075282
Р/с BY14BLBB30130193075282001001
ОАО «Белинвестбанк», BLBBBY2X
220002 г.Минск, пр.Машерова, 29
УНП 807000028 ЦБУ № 538
ОАО «Белинвестбанк» г.Минск 220036, г.Минск, ул. Коржа, 11а

Тренажер жим плеч сидя

Жим плеч сидя — упражнение, которое относится к условно базовым и имеет своей целью проработку плеч.

Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- Таргетируемая — передняя дельта;
- Синергисты — средняя дельта, надостная мышца, большая грудная, трицепс, трапеция, передняя зубчатая;
- Динамические стабилизаторы — бицепс, трицепс;
- Стабилизаторы — трапеции, леватор лопатки.

Преимущества

Выполняя упражнение жим на плечи, вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

1. Увеличение мышечной массы дельт;
2. Развитие силы пучков дельт;
3. Укрепление верхнего плечевого пояса;
4. Формирование симметричных плеч;
5. Снижение риска остеопороза за счёт увеличения плотности минералов костей.

Техника выполнения

Жим на плечи относится к упражнениям начального уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом:

- Подойдите к тренажёру и выставите рабочий вес. Сядьте в «кресло», ноги расставьте в стороны, стопы плотно уприте в пол,

руками возьмитесь за ручки тренажёра. Напрягите пресс, взгляд направлен вперёд. Это исходная позиция.
- Вдохните и на выдохе, разгибая локтевой сустав, отожмите ручки вверх. В верхней точке траектории задержитесь на 1–2 счёта и медленно верните руки в ИП. Повторите заданное количество раз.

Вариации

Помимо стандартного варианта жима на плечи в тренажёре существуют несколько вариаций упражнения:
- Жим нейтральным хватом;
- Жим сидя к скамье лицом.

Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:
- Используйте хват немного шире плеч;
- Медленно и подконтрольно опускайте вес вниз и мощно, взрывно выносите его вверх;
- Используйте полный диапазон движения;
- Не разгибайте в верхней точке до конца локтевой сустав;
- На протяжении всего движения держите голову, спину и ягодицы в контакте с креслом, а ноги — неподвижными на полу;
- Не опускайте вес/ручки тренажёра слишком низко — ниже уровня плеч;
- Техника дыхания: выдох — при выжимании, вдох — при возвращении в исходное положение.

В каком режиме выполнять жим сидя в тренажёре?

Несмотря на свой условно базовый характер, в качестве основного упражнения жим сидя в тренажёре подойдёт разве что новичку, которому сложно организовать прокачку дельтоидов со свободным

весом. Здесь всё элементарно: нет нужды удерживать равновесие — можно сосредоточиться на ощущении работающих мышц. Если у вас небольшой стаж, начните с 2–3 сетов жимов по 8–10 повторений и дополняйте тренировку изолирующими упражнениями для каждого пучка дельт.

Но и для опытного атлета вертикальный жим в тренажёре может быть полезен: используйте его для повышения общей интенсивности тренировки плеч. Когда вспомогательная мускулатура утомлена базовыми движениями, переходите к тренажёру и «добейте» дельты 3–4 подходами по 10–15 повторений.

Будем рады сотрудничеству!
С Уважением!
Цвирко Алексей Александрович

Тел: +375296881285
Тел: +375296821212
email: info@woodsteelwork.by