

ЖИМ ЛЕЖА И ОТЖИМАНИЯ С ОТЯГОЩЕНИЕМ:

СДЕЛАЙ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР!

(только факты)

Из всех представителей силовых видов спорта, штангисты являются единственными, кто соревнуется в рывке и толчке. Поэтому и требования у них к жиму лежа и отжиманиям с отягощением несколько иные по сравнению с представителями других силовых видов спорта. Если всех интересует сам результат в этих упражнениях, то штангистов, в первую очередь, интересует какое влияние (положительное или отрицательное) оказывает выполнение этих упражнений на рывок и толчок.

После отмены классического жима снизился и объём тренировочной нагрузки в жимовых упражнениях. После чего, из-за возникшей диспропорции в силе рук, спины и ног, появились и неприятные последствия, которые на WSPORT – SHATOY, достаточно просто и коротко, охарактеризовал Составитель сайта "Проблемы тяжёлой атлетики":

При рывке же в сед травмы локтей - заурядное явление: из известных людей могу сходу назвать Захаревича, Рыженкова, Абдулмеджидова, Анну Батюшку. На одном из недавних чемпионатов мира локти трещали чуть ли не у каждого второго-третьего из выступавших в рывке.

Что можно сказать о жиме лежа?

Основную нагрузку несут большие грудные мышцы. Которые, соответственно, больше всего и гипертрофируются. А что это дает для выполнения толчка?

Ничего, даже более того - только ВРЕД .

Подробнее.

При выполнении жима лежа штанга поднимается над грудью, а при выполнении толчка она фиксируется над головой. А при выпрямлении рук над головой большие грудные мышцы НЕ сокращаются, а РАСТЯГИВАЮТСЯ, для чего и необходимо приложить какое-то дополнительное усилие. И чем больше они гипертрофированы, тем большее усилие надо приложить для их растяжения. Вывод напрашивается сам: жим лежа для штангистов просто ПРОТИВОПОКАЗАН.

А отжимания с отягощением?

Тут основная нагрузка приходится на трицепсы. Что можно сказать о них? А тут, оказывается, и говорить ничего не надо, поскольку все уже сказано авторами книги «АТЛЕТИЗМ» Г.Тэнно и Ю.Сорокиным:

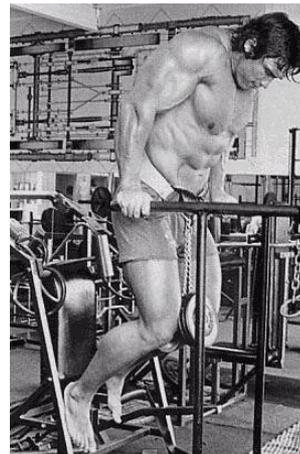
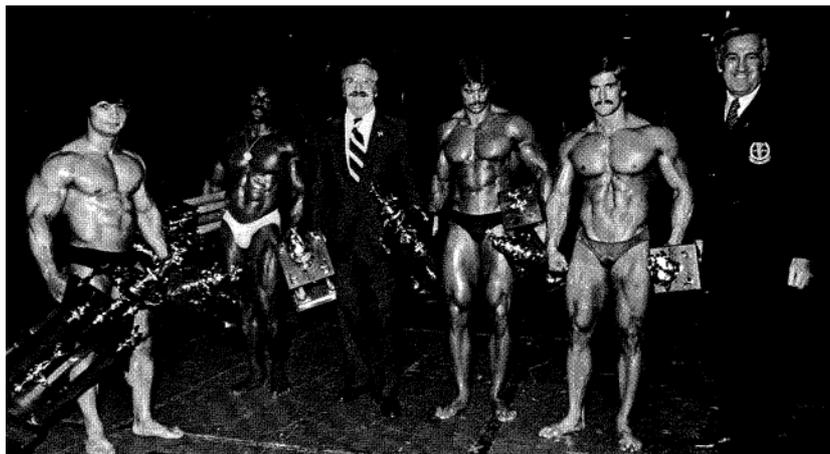
Если на то пошло, гораздо больший удельный вес имеет его антагонист — трехглавая мышца, или трицепс, объем которого составляет около 2/3 всей мышечной массы плеча руки. Трицепс, напоминающий по форме подкову, охватывает заднюю поверхность руки от подмышки к локтю и выполняет функции, противоположные бицепсу, — разгибает руку в локтевом суставе.

« Разгибает руку в локтевом суставе», что еще надо для надежной фиксации штанги? Просто идеальное упражнение, как для рывка, так и для толчка. Таким образом, выбор, во всяком случае - для штангистов, однозначно решается в пользу отжиманий с отягощением.

Примерно такого же мнения придерживается и большинство авторов на тяжелоатлетическом форуме WSPORT – SHATOY, вот пара цитат:

Торг: «Но еще лучше для штангиста я считаю отжимания от брусьев с отягощением. Но это уже каждому свое.»

Сибиряк : «Я последние несколько лет полностью исключил жим лежа, в первую очередь из-за того, что каким бы хватом не жал, отличную закачку получали только грудные мышцы, а трицепсы и дельты оставались практически свежими.»



Небольшое отступление

Два этих снимка дают представление о том, как, по разному, выглядят спортсмены отдающие предпочтение жиму лежа и отжиманиям с отягощением. Снимок спортсменов Джо Уайдера¹ говорит скорее даже не о предпочтении, а об УВЛЕЧЕНИИ жимом лежа; о чем свидетельствуют, невольно обращая на себя внимание, чрезмерно гипертрофированные большие грудные мышцы².

На другом снимке изображен спортсмен, чьи трицепсы наверняка заняли свои «законные» 2/3 окружности руки.



Одним словом, крепление отягощения – кто во что горазд.

Исходя из вышеизложенного, сам собой напрашивается вопрос:

Почему же из этих двух упражнений, в силовых видах спорта наибольшее распространение получил жим лёжа и гораздо меньшее отжимания с отягощением?

Ситуация проясняется, если обратить внимание на требования, которые предъявляются к вспомогательным упражнениям локального характера³:

- 1) простота и удобство выполнения.
- 2) Возможность учёта нагрузки.
- 3) Вовлечение в работу минимального количества мышц.

С этой точки зрения, жим лёжа является просто идеальным упражнением, чем и объясняется его популярность среди спортсменов силовых видов спорта.

Для лучшего понимания, насколько проигрывают отжимания с отягощением жиму лёжа по комфортности выполнения, следует посмотреть как бы выполнялся жим лёжа, если бы выполнялся таким же способом, каким выполняются отжимания с отягощением СЕЙЧАС.

Выглядело бы все это примерно так:

На штангу, стоящую на полу, спортсмен устанавливает нужный вес, затем самостоятельно (подчеркиваю: САМОСТОЯТЕЛЬНО!) поднимает и устанавливает её на стойки, после чего и выполняет жим лёжа. А выполнив, самостоятельно повторяет всю процедуру в обратном порядке. Спрашивается: И много бы нашлось охотников выполнять жим лёжа таким способом?

Одним словом, из-за НЕСОВЕРШЕНСТВА способов крепления отягощения, отжимания, с точки зрения комфортности выполнения упражнения, БЕЗНАДЕЖНО проигрывают жиму лёжа. Тем не менее, упражнение оказалось настолько эффективным, что его выполняют и таким способом. Вот одна цитата из Интернета:

Чарльз Поликвин - почему следует снова вспомнить об этом чудесном упражнении.

Отжимания на брусьях задействуют передний дельтоид, пекторальные мышцы и трицепсы – многие из этих мышечных групп также работают и в жимах лёжа. Среди лучших упражнений на трицепс я с трудом могу найти нечто, превосходящее по эффективности отжимания на брусьях. Согласно исследованию, проведенному Петом А. Течем, Ph.D., с применением метода МРТ, отжимания на брусьях значительно лучше развивают все три головки трицепса, даже в отличие от жимов лёжа узким хватом. И, в качестве бонуса, многие мышцы спины, вроде трапеций и им подобных, оказываются задействованы при выполнении данного упражнения, так как обеспечивают стабилизацию корпуса.

Отжимания на брусьях и подтягивания являются, как я люблю говорить, упражнениями, дающими максимальную отдачу от вложенных в них сил. И бодибилдеры прошлого знали об этом – особенно бруклинец Марвин Эдер.

по-настоящему впечатляющей была сила его верхнего плечевого пояса. Вот некоторые из его достижений: жим лёжа 234 кг (грязно); подтягивания широким хватом 8 раз с 36 кг; 8 последовательных подтягиваний на одной руке; отжимания на брусьях со 181 кг, 7 повторений и одно повторение со 197 кг (в процессе его выполнения двое мужчин висели на нем, обхватив его за ноги и выполняя роль отягощения).

ЧТО ПРЕДЛАГАЕТСЯ?

Каким требованиям должно соответствовать приспособление ⁴ для отжиманий с отягощением, позволяющее, по уровню комфортности выполнения, если и не сравнять их с жимом лёжа (что практически невозможно), то хотя бы сделать вполне конкурентоспособными?

Оно должно соответствовать следующим требованиям:

- 1) Быстрота, простота и точность установки и смены тренировочного веса.
- 2) Подъем спортсмена в силовую раму БЕЗ ОТЯГОЩЕНИЯ .
- 3) Простота, надежность, удобство и быстрота закрепления отягощения самим спортсменом (на себе).

- 4) Закрепление отягощения и выполнение упражнения (в целом) без посторонней помощи.

Невольно возникает такой вопрос: а возможно ли, в ПРИНЦИПЕ, создание такого приспособления соответствующего всем этим требованиям, если ничего подобного не было создано и по сей день? Или все это лишь из области благих намерений?

Оказалось, что возможно. И такое приспособление, и улучшенная силовая рама под него ², было спроектировано, изготовлено, и его эффективность была проверена и подтверждена самой практикой его применения.

А комфортность выполнения отжиманий с отягощением, если и не сравнялась с комфортностью жима лежа, то сделало их вполне КОНКУРЕНТОСПОСОБНЫМИ.

КАК ЭТО ДЕЛАЕТСЯ

Установка и регулирование тренировочного веса осуществляется дисками от штанги. Закрепление отягощения выполняется при помощи одного ремня.

И ЭТО ВСЕ: никаких цепей, крюков, карабинов, поясов, мешков с песком и т.п. теперь не требуется. Все это заменяет приспособление с ремнем, который крепится на нем двумя концами и охватывает каждую ногу спортсмена с трех сторон.



Существенно уменьшается и время выполнения упражнения: с начала смены тренировочного веса и до окончания выполнения упражнения, проходит всего одна минута и восемнадцать секунд.

И всё это (повторяюсь) уже проверено на практике.

¹ Джо Уайдер БОДИБИЛДИНГ Подход Уайдера

² Сугубо личное мнение автора.

³ Журнал "ОЛИМП" 2/2004 г. стр. 21

⁴ Приспособление - устройство (обычно простейшее), при помощи которого совершается какое-л. действие, процесс и т.п.

⁵ http://sport.wikimart.ru/simulator/strength_training/model/22888/silovye_trenazhery_body_solid_brusya_gdip-59/

С.Суворов

Клайпеда, 2.07.2013 г.