Горизонтальные жимы 20.05.2024 в 0:08

## Необходимые требования

На начальном этапе тренировок следует с осторожностью включать в программу горизонтальные жимы. До того как взяться за жим штанги, нужно подготовить плечевой пояс:

- 1. Восстановить нормальную подвижность суставов тест циркумдукции выполнять на ширине предполагаемого хвата штанги.
- 2. Освоить вертикальные и горизонтальные тяги и укрепить мышцы, стабилизирующие лопатки.

Более простой вариант горизонтальных жимов - отжимания от пола

## Специальная разминка:

- Циркумдукция
- Вертикальные/горизонтальные тяг

## **4** упражнения

## Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1

Сведение рук в тренажёре "Пек-дек" (Бабочка)

Butterfly / Pec Deck Fly / Seated Machine Fly

2



Жим штанги лежа узким хватом

CLOSE GRIP BENCH PRESS

3 Шраги лёжа на горизонтальной скамье хватом на ширине плеч (протракция лёжа) / в Смите

4



Жим одной рукой лежа на полу BARBELL ONE ARM FLOOR PRESS Горизонтальные жимы 20.05.2024 в 0:08

© 2024 INSPIRE2.ru Ты можешь больше. 2

Горизонтальные жимы 20.05.2024 в 0:08

Горизонтальное приведение/сгибание производятся перпендикулярно продольной оси туловища, при этом допускается отклонение  $\pm$  45 градусов, исключение – отжимания на брусьях, где движение приближается к сгибанию плеча.

Рекомендованная ширина хвата – 1,5-2,0 ширины плеч. После захвата грифа необходимо свести лопатки, при этом плечевой пояс не должен подниматься, а позвоночник чрезмерно разгибаться в поясничном и грудном отделах.

Функц. прогрессии:

- отжимания
- жим одной
- жим одной с отшигавинием назад одноименной ногой.

© 2024 INSPIRE2.ru Ты можешь больше. 3