

Почему упражнение «жим узким хватом» не является упражнением для развития трицепса?

То усилие, которое развивает мышца называется момент силы.

Момент силы = плечо силы * силу

$$M=r*F$$

Теперь по русски:

🧠 Момент силы = на сколько мышца испытывает нагрузку, насколько сильно напрягается.

🧠 Плечо силы (на фото синим цветом) = расстояние от сустава до вектора действия силы тяжести (линия вниз от штанги и гантелей, на фото красным)

🧠 сила = вес (сама швабра на фото)

Теперь смотрим на фото 1: если расположить кисть строго под локтем, как описывают в учебниках, то плечо силы будет равно 0. Любой вес умноженный на 0 даст 0. В этом случае трицепс является синергистом и стабилизатором. Основные действующие мышцы перекидываются через плечевой сустав.

Посмотрите на сколько плечо силы больше до плечевого сустава нежели до локтевого. Фото 1, 2. (обозначено синим цветом) Основные работающие мышцы- большая грудная и дельтовидная, и, кстати, помощник длинная головка бицепса. Да, бицепс работает и в жимах, так как одна из функций бицепса: сгибание плеча.

Если мы подвинем кисть ближе к плечевому суставу (фото 2) в сагиттальной плоскости (бок), то плечо силы увеличится, уже не будет равно 0.

Трицепс активнее вовлекается в работу.

Также и во фронтальной плоскости (со стороны моего носа, фото 3 и 4).

Локти в сторону дают большую активацию трицепса, за счет увеличения плеча силы.

Если меня перевернуть на 180, увидим отжимания узким хватом. Принципы останутся неизменными.

Для чего нам это знать?

Зная основы биомеханики мы любое упражнение можем разобрать с точки зрения эффективности и безопасности.

Р. S. Отжимание узким хватом в классическом варианте - это отличное упражнение, которое я сам использую почти каждый день. Но важно понимать, что оно активирует в первую очередь дельтовидные и грудные.

Фото 1:

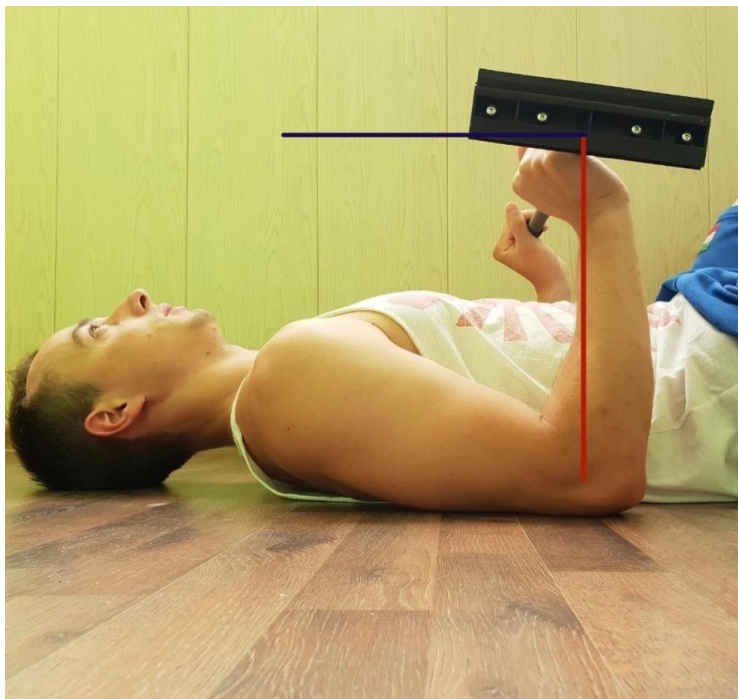
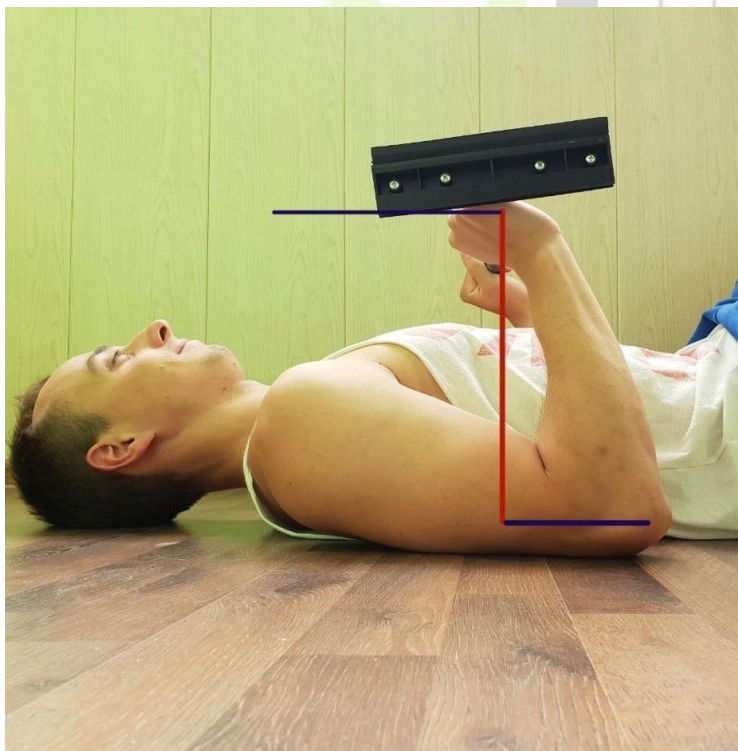


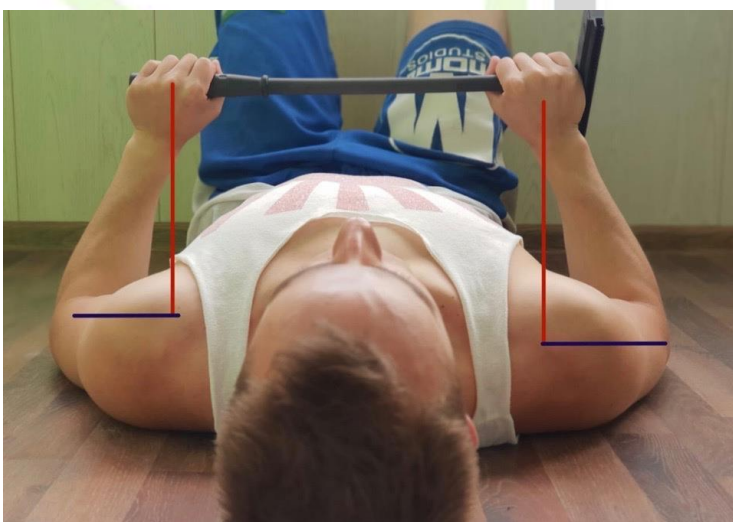
Фото 2:



Φοτο 3:



Φοτο 4:



PTNESS
ONSULTING