

# Разведение гантелей лежа на наклонной скамье

И снова здравствуйте!

Нравится Вам это или нет, но это опять мы :) и т.к. на календаре среда, то нас ждет сегодня техническая заметка, и поговорим мы в ней про разведение гантелей лежа на наклонной скамье. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения. Также мы выясним степень его эффективности и целесообразности включения в свою программу тренировок.

## Разведение гантелей лежа на наклонной скамье



Итак, занимайте свои места в зрительном зале, мы начинаем.

## Разведение гантелей лежа на наклонной скамье. Что, к чему и почему?

Уважаемые, Вы часто в своих тренировках используете наклонные скамьи и вообще - даете нагрузку мышцам под другим углом? Если судить по посетителям тренажерных залов, то мало кто заморачивается по поводу проработки мышц по всему объему с использованием разных углов и разных упражнений. И, надо сказать, очень даже зря. Например, все знают классический жим лежа на горизонтальной скамье и все, надо сказать, успешно его практикуют, а вот под углом вниз или вверх это крайне редкие случаи, я бы даже сказал раритетно-единичные. А между тем именно верх и низ грудных (если мы говорим о жиме лежа) практически у всех являются отстающими сегментами. И в результате такого однобокого тренинга грудь выглядит плоской. Каким может быть выход? Правильно, использование угловых упражнений. И об одном из таких, разведение гантелей лежа на наклонной скамье, мы и поговорим далее по тексту.

### Примечание:

Для лучшего усвоения материала все дальнейшее повествование будет разбито на подглавы.

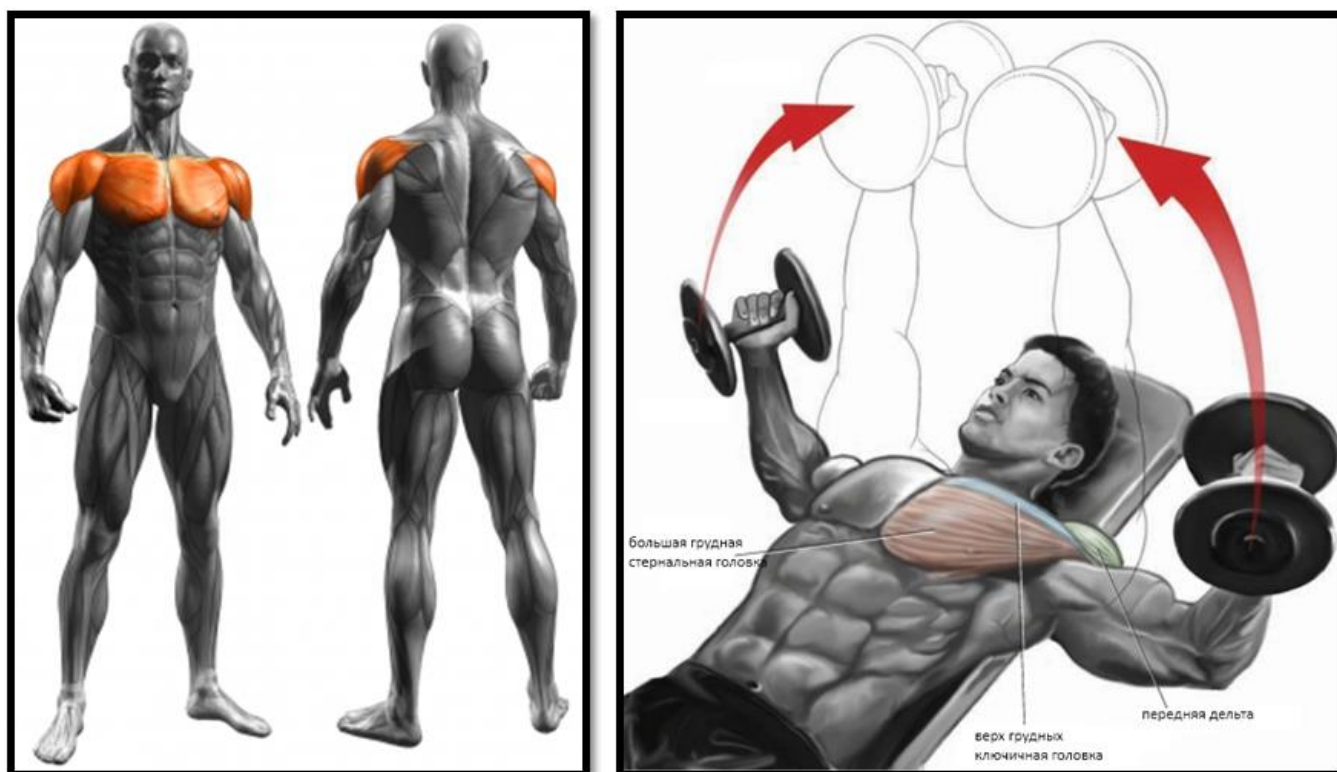
## Мышечный атлас

Упражнение относится к классу изолированных с типом силы push (толкать) и имеет своей основной целью проработку грудных мышц.

Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – большая грудная (ключичная головка);
- синергисты – передняя дельта, бицепс (короткая головка);
- стабилизаторы – бицепс, брахиалис, трицепс, сгибатели запястья.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину.



## Преимущества

Выполняя упражнение разведение гантелей лежа на наклонной скамье, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- прицельная проработка верха грудных мышц;
- увеличение мышечной массы верха груди;
- более выразительная линия декольте/пышный бюст (актуально для девушек);
- позволяет устранить асимметрию грудных (вместе с другими упражнениями);
- хорошее растяжение пекторальных;
- улучшение результатов в жиме лежа;
- возможность выполнять в домашних условиях.

## Техника выполнения

Разведение гантелей лежа на наклонной скамье относится к упражнениям среднего уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом.

### Шаг №0.

Возьмите в руки гантели нейтральным хватом (запястья смотрят друг на друга) и лягте с ними на наклонную (угол **30-45** градусов) скамью. Поднимите гантели вверх на прямые руки и слегка согните локти. Сидя на скамье, несколько прогнитесь в позвоночнике и сожмите лопатки (встаньте на мостик). Это Ваша исходная позиция.

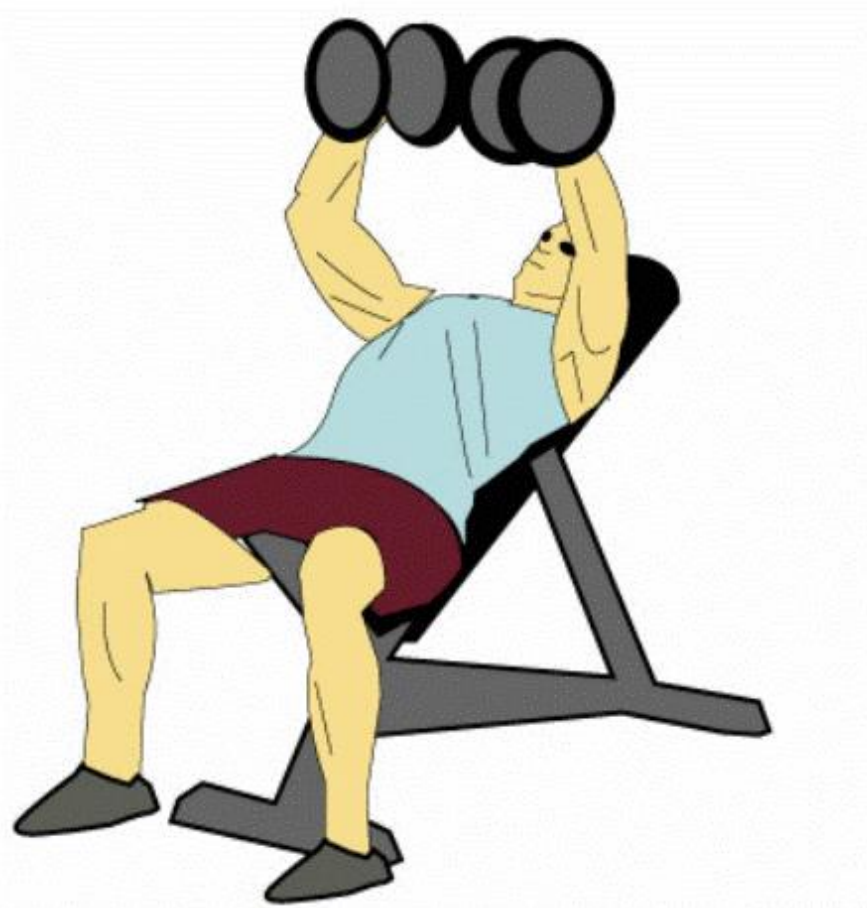
### Шаг №1.

Вдохните и начните медленно опускать/разводить руки через стороны, сохраняя изгиб в локтевом суставе. Разводите руки до тех пор, пока ладони не станут смотреть в потолок. В нижней точке задержитесь на **1-2** счета и дополнительно растяните грудные. На выдохе, начните сводить руки по дуге вверх и вернитесь в ИП. Повторите заданное количество раз.

В картинном варианте все это безобразие выглядит следующим образом.



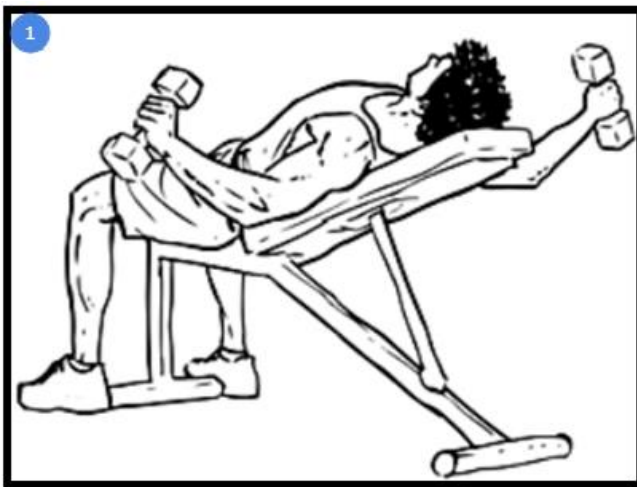
В движении так...



## Вариации

Помимо классического варианта разводки гантелей под углом вверх, существует несколько вариаций упражнения, в частности:

- с гантелями хватом сверху;
- разведение на блоке кроссовера.



## Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:



- на протяжении всего движения следите за траекторией гантелей – они должны “ходить” по дуге;
- разводите руки медленно и подконтрольно, а сводите быстро и взрывно;
- обеспечьте себе устойчивую позицию во время разведения гантелей - плотно прижмитесь спиной к скамье и жестко зафиксируйте ноги на полу;
- в верхней точке траектории задержитесь на **1-2** счета и проведите пиковое сокращение, сжав мышцы груди;
- в верхней точке не стучите гантели друг о друга, а сохраняйте м/у ними небольшой зазор;
- разводите гантели настолько, насколько это позволяет Ваша растяжка и при условии отсутствия болевых ощущений в передней дельте;
- на протяжении всего движения держите локти зафиксированными и не двигайте ими;
- не елозьте по скамье и не помогайте себе корпусом;
- не используйте большие веса, если у Вас есть проблемы с плечевыми суставами;
- не используйте скамью с углом более **45** градусов, ибо в таком случае часть нагрузки у грудных “отнимут” передние пучки дельт.

С теоретической стороны закончили, теперь давайте разберем некоторые практические моменты.

### Разведение гантелей лежа на наклонной скамье VS разведение в кроссовер. Что лучше?

При выборе вариации этого упражнения следует исходить из своего пола. Если Вы парень/мужчина, то целесообразнее всего использовать гантельный вариант, т.к. он позволяет брать существенные веса и добавить объем верху груди. Если Вы девушка/женщина, то Вам больше подойдет тросовый вариант, т.к. он позволяет провести “тонировку” мышц груди при значительно более мягком воздействии на плечевой сустав (переднюю дельту).

### Разведение гантелей лежа на наклонной скамье - эффективное упражнение для верха груди?

Об эффективности того или иного упражнения нам позволяет судить метод электромиографии – оценка электрической активности скелетных мышц при выполнении того или иного движения. Ученые из University of Wisconsin, La Crosse (США, 2016) в ходе эксперимента выявили, что лучшими упражнениями для верха груди являются:

- жим гантелей под углом вверх – **91%**;
- жим штанги под углом вверх – **85%**;
- разведение гантелей под углом вверх – **83%**.

А это значит, что если у Вас отстают верх грудных, то имеет смысл включить разводку на скамье под углом в свою программу тренировок.

Собственно, с сутевой частью закончили, осталось...

## Послесловие

У Вас в скором времени намечается тренировка груди? Тогда обратите внимание на разведение гантелей лежа на наклонной скамье. Классика это хорошо, но только разные углы позволяют “зацепить” мышцы по всему периметру и, таким образом, получить более объемную грудь и выразительную линию декольте (если Вы девушка). Посему дуем в зал и занимаемся со своими малышками под углом :)!