

# Разгибание одной руки с гантелью из-за головы. Изучаем все тонкости и секреты.

Наше Вам с кисточкой, господа и дамы!

На календаре **30** ноября, среда, а это значит, что пришло самое оно - время для технической заметки на Азбука Бодибилдинга. И сегодня мы поговорим про разгибание одной руки с гантелью из-за головы. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения, а также его эффективности и целесообразности включения в свою программу тренировок.

## *Разгибание одной руки с гантелью из-за головы*



Итак, занимайте свои места в партере и на галерке, мы начинаем.

## Разгибание одной руки с гантелью из-за головы. Что, к чему и почему?

Одной из фобий начинающих фитоняшек является мысль о том, что она станет похожа на мужчину, т.е. перекачается. Посему многие барышни стараются обходить штанги и соответствующие мужские упражнения. Одной из проблемных женских зон являются руки, а точнее - “кисель”, который часто висит и дает о себе знать, когда поднимается рука. И как, спрашивается, привести в порядок свои руки и не “запачкаться” о штангу и упражнения, которые часто начинающим барышням просто не по силам (например, отжимания на брусьях или обратные отжимания)?

Спрашивается? Отвечаем! В этом нам поможет разгибание одной руки с гантелью из-за головы. Вот о нем более подробно мы и поговорим далее по тексту.

### **Примечание:**

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

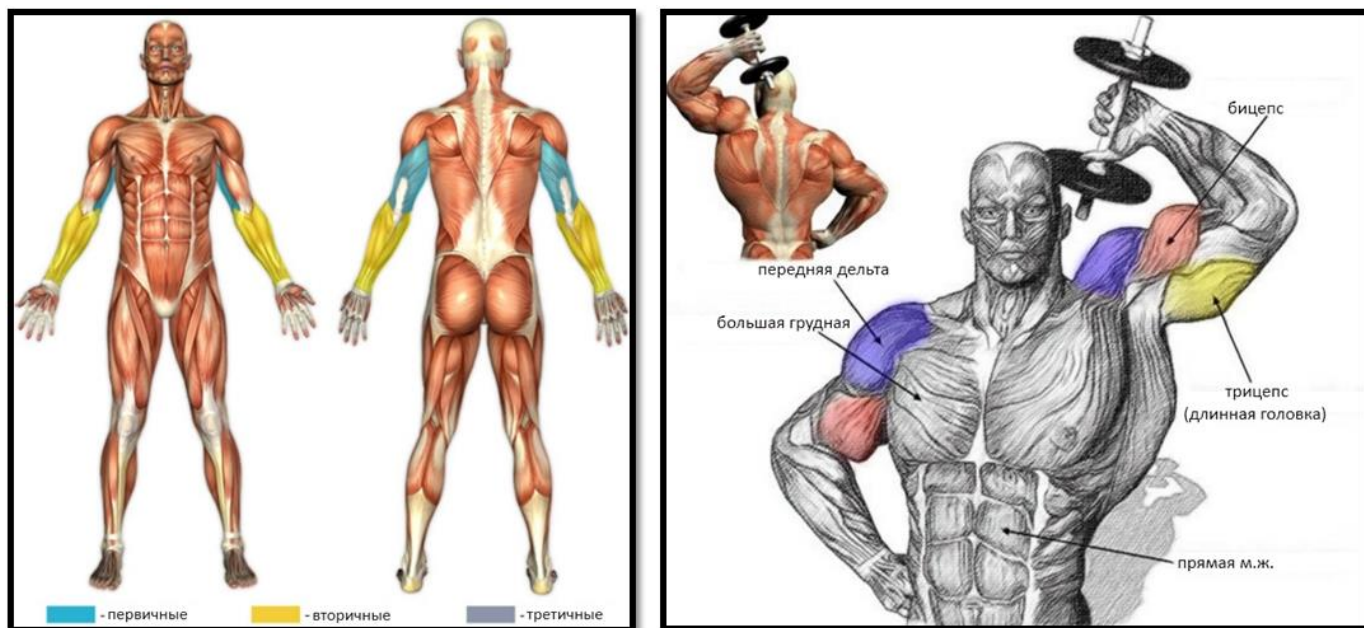
## **Мышечный атлас**

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

Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – трехглавая мышца плеча;
- стабилизаторы – разгибатели запястья, локтевой сгибатель запястья.
- синергисты – нет.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину.



## **Преимущества**

Выполняя упражнение разгибание одной руки с гантелью из-за головы, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- изолированная проработка трицепса;
- “тонировка” мышц руки без значимого увеличения их объема;
- убиание “киселя” под руками;
- формирование рельефа рук;
- развитие силы мышц трицепса;
- устранение мышечного дисбаланса в развитии рук;
- возможность выполнять без болевых ощущений в локтях и запястьях.

## Техника выполнения

Разгибание одной руки с гантелью из-за головы относится к упражнениям среднего уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом.

### Шаг №0.

Возьмите в одну руку (например, в левую) гантель и сядьте поперек или на край скамьи. Заведите руку с гантелью за голову таким образом, чтобы она стала перпендикулярна полу и поверните ладонь, чтобы мизинец был обращен вверх (к потолку). Второй рукой обопритесь о скамью. Это Ваша исходная позиция.

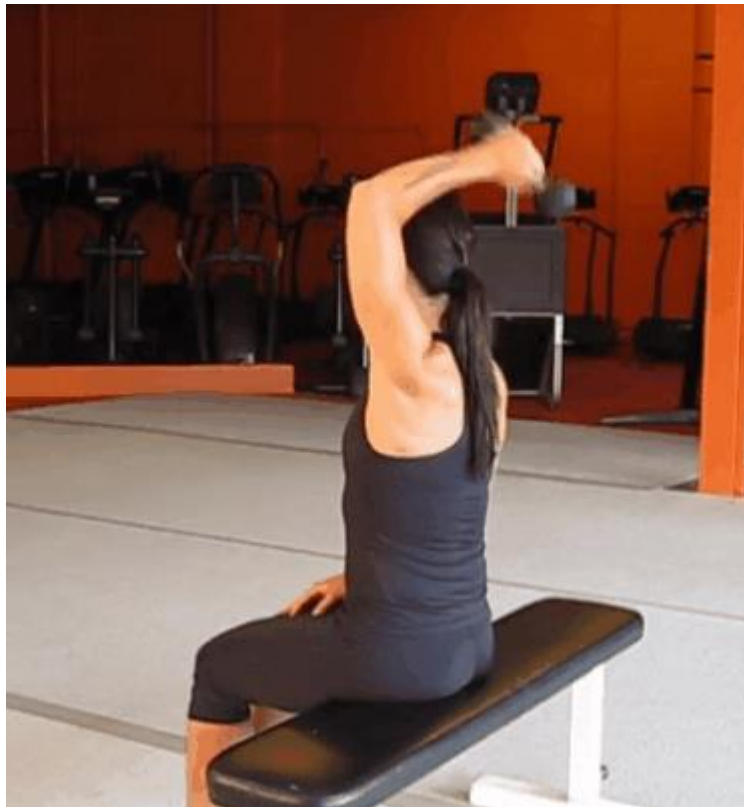
### Шаг №1.

Вдохните и на выдохе произведите разгибание руки с гантелью в сторону от себя. В самой верхней точке зафиксируйте вес и напрягите трицепс. Вернитесь в ИП, максимально растянув мышцы трицепса в нижней точке траектории и задержавшись там на **1-2** счета. Выполните заданное количество раз. Смените руку и повторите тоже самое для правой.

В картинном варианте все это безобразие выглядит следующим образом.



В движении так...



### Вариации

Помимо классического существует несколько вариаций упражнения, в частности:

- лежа на горизонтальной скамье;
- стоя взяв гантель нейтральным хватом.



## Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- движение (разгибание) должно осуществляться только за счет мышц предплечий;
- чтобы рука с гантелью за головой (рабочая) “не гуляла” придерживайте ее верхнюю часть другой рукой;
- сгибая локоть, опускайте гантель вниз до полной растяжки трицепса;
- при взятии большого веса, чтобы снизить нагрузку на суставы, не разгибайте руку до конца;
- комбинируйте вариант стоя и сидя;
- полностью растягивайте (в нижней точке) и прожимайте (в верхней точке) мышц трицепса;
- жестко зафиксируйтесь на скамье и не елозьте корпусом во время выполнения упражнения;
- используйте скамью с низкой спинкой для поддержки спины;
- сгибание производите плавно и медленно, а разгибание мощно и взрывно;
- не используйте большие веса гантель;
- техника дыхания: выдох – на усилие/разгибание руки, вдох – сгибание руки;
- численные параметры тренировки: количество подходов **3-4**, повторений **10-12**.

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

### Разгибание одной руки с гантелью из-за головы – эффективное упражнение для трицепса?

Эффективность того или иного упражнения позволяет оценить, какова развиваемая электрическая активность мышц в каждом конкретном движении. Данные исследований по ЭМГ (институт физиологии Висконсин, США, 2016) показали следующие значения:

- обратные отжимания между лавками – **87**;
- разгибание одной руки с гантелью из-за головы – **82**;
- жим лежа узким хватом – **72**.

Таким образом, несмотря на то, что упражнение “одноручное”, оно показывает более высокие уровни активности мышц даже в сравнении с двуручным вариантом или жимом узким хватом. Поэтому если Вы девушка и не любите штангу и тренажеры, то данное упражнение - идеальный вариант для создания мускулистых, но не объемных рук.

Собственно, с сутевой частью закончили, переходим к...

## Послесловие

Сегодня мы заочно познакомились с упражнением разгибание одной руки с гантелью из-за головы. Чтобы перевести наше знакомство в очную форму, следует что? Правильно, опробовать упражнение на практике, т.е. у себя в зале. Поэтому дуем и пробуем. И я уверен, “кисельные” руки больше никогда не будут Вашей проблемой.