

Сгибание запястий на скамье с гантелями.

Изучаем все тонкости и секреты.

Добрый день, веселый час, рады видеть Вас у нас!

Друзья, на календаре, среда - 1 марта, а это значит, что пришло время технической заметки на Азбука Бодибилдинга. И сегодня мы поговорим про сгибание запястий на скамье с гантелями. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения, а также мы выясним степень его эффективности и целесообразности включения в свою программу тренировок.

Сгибание запястий на скамье с гантелями



Итак, если все в сборе, давайте начинать.

Сгибание запястий на скамье с гантелями. Что, к чему и почему?

Замечали ли Вы за собой такую особенность, как тонкие запястья? Т.е. когда рука у кисти имеет маленький хват. Причем озвученное характерно не только для женского пола. Бывают (и весьма нередко) случаи, когда человек сам по себе крупный, а хват запястья у него маленький. Это не хорошо и не плохо, это факт, который вносит свои коррективы в тренировочный процесс. В частности, атлет не может работать с соответствующими его массе весами ввиду того, что запястья “подламываются”, или же руки не в состоянии долго удерживать тяжелый вес и выходят “из строя” первыми. Считается, что тонкие запястья сдерживают массонаборные процессы, и если ты тонкокостный экземпляр, то и нефиг тебе думать о массе. Это не совсем так, т.е. чтобы прогрессировать в увеличительном плане необходимо развивать силу хвата/силу запястий и уделять внимание тренингу предплечий. Ну, а в этом нам поможет сгибание запястий на скамье с гантелями. Вот о нем более подробно мы и поговорим далее.

Примечание:

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

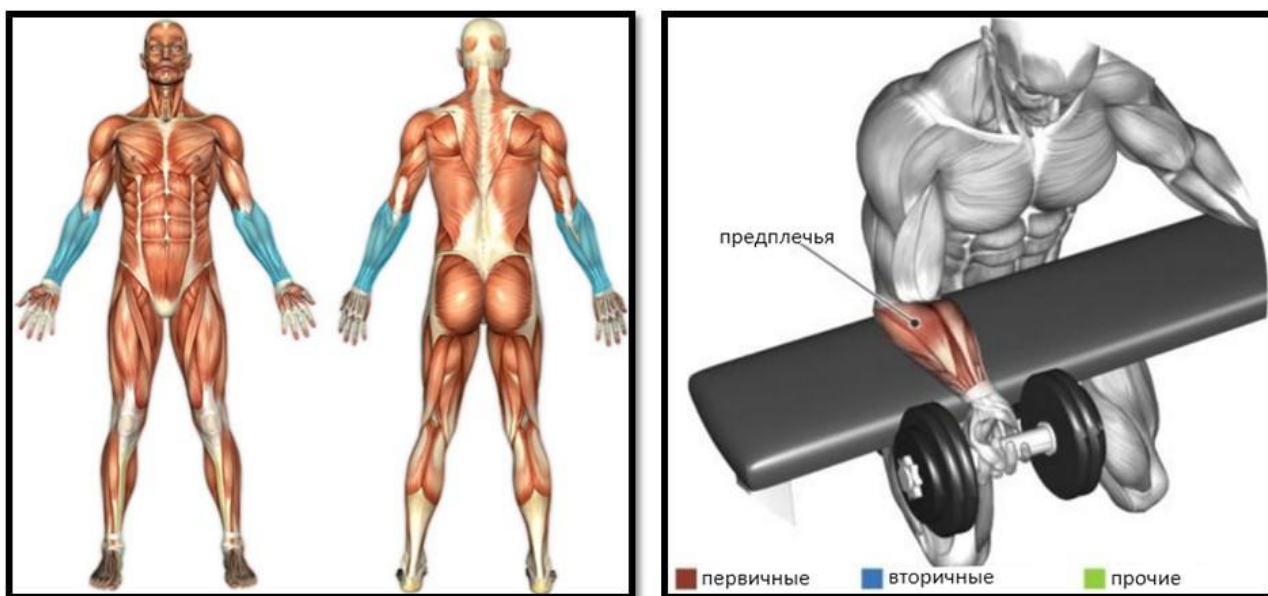
Мышечный атлас

Упражнение относится к классу изолирующих с типом силы pull (тянуть) и нацелено на проработку сгибателей запястья.

Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – сгибатели запястья (локтевой и лучевой), длинная ладонная мышца;
- вторичные – сгибатели пальцев (глубокие и поверхностные);
- синергисты – нет;
- стабилизаторы — нет существенных стабилизаторов;
- антагонисты – локтевой разгибатель запястья, разгибатель пальцев.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину:



Преимущества

Выполняя упражнение сгибаний запястий на скамье с гантелями, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- изолированное воздействие на запястья и мелкие мышцы рук;
- развитие мышц предплечий;
- развитие силы кистей и хвата;
- формирование “железного” рукопожатия;
- некоторое увеличение обхвата запястий (в случае открытых зон роста);
- возможность работать на длительное удержание веса в упражнениях со свободным весом;
- уменьшение потребности и даже полный отказ от кистевых ремней при работе с весом;
- профилактика кистевого туннельного синдрома.

Техника выполнения

Сгибание запястий на скамье с гантелями относится к упражнениям начального уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом.

Шаг №0.

Возьмите в руки две гантели хватом снизу и сядьте на край горизонтальной скамьи. Расставьте ноги на ширину плеч и расположите на них руки (локти покоятся на коленях, кисти ладонями вверх) таким образом, чтобы кисти свисали с колен. Это Ваша исходная позиция.

Шаг №1.

На вдохе начните медленно разгибать запястья книзу, увлекая гантели вниз насколько это возможно. Задержитесь в растянутой позиции на **1-2** счета и мощно, на выдохе, согните запястья на себя, увлекая гантели вверх, возвращая последние в ИП. Повторите заданное количество раз.

В картинном варианте все это безобразие выглядит следующим образом:



В движении так (вариант с одной гантелью)...



Вариации

Помимо классического варианта существует несколько вариаций упражнения, в частности:

- на корточках расположив руку на краю скамьи;
- стоя на коленях и расположив руку на фитболе;
- хватом сверху и расположив руку поперек скамьи.



Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- следите за положением локтей на коленях во время выполнения: они должны быть неподвижны;

- выполняйте упражнение по полной амплитуде, опуская гантель (разгибая руку) достаточно низко и поднимая (сгибая руку) высоко;
- не кидайте кисть вниз, а следите за ее плавным ходом;
- при одноручном варианте дополнительно придерживайте предплечье свободной рукой сверху;
- не используйте большие веса;
- техника дыхания: вдох – разгибание запястий/опускание, выдох – сгибание/подъем;
- численные параметры тренировки: количество подходов **4-5**, повторений **12-15**.

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

Сгибаний запястий на скамье с гантелями – эффективное упражнение для предплечий?

Многочисленные данные по электрической активности мышц говорят о том, что упражнение входит в топ-5 лучших для развития силы запястий. Если Ваша цель также задействовать предплечья, то используйте реверсивный (сверху) гантельный хват.

Как часто надо тренировать мышцы предплечий?

Данная мышечная группа схожа с икроножными, т.е. она небольшая и очень выносливая, поэтому тренировать предплечья целесообразно в относительно большом диапазоне повторений (от **12**) и сетов (от **4-х**). Что касается внедрения в тренировочную схему, то предплечья стоит прорабатывать в день рук, причем выводить их на первое место, ибо после связки бицепс/трицепс они уже будут вымотаны и не получат требуемого объема нагрузки.

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

Послесловие

Сгибание запястий на скамье с гантелями – редко используемое в тренажерных залах упражнение для развития силы запястий. Это упражнение стоит с осторожностью включать в свою ПТ, ибо после него друзей у Вас может явно поубавиться :)...ведь никому не захочется здороваться с обладателем “железного” хвата.