

# Сведение рук на нижнем блоке лежа

Господа хорошие и не очень :), мое почтение!

На календаре среда, 23 февраля, а это значит - время технической заметки на Азбука бодибилдинга. И сегодня мы поговорим про сведение рук на нижнем блоке лежа. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения, также мы выявим степень его эффективности и разберем некоторые практические моменты.

## Сведение рук на нижнем блоке лежа



Итак, расслаживайтесь поудобней, мы начинаем.

## Сведение рук на нижнем блоке лежа. Что, к чему и почему?

Давайте представим ситуацию. Понедельник, Вы идете в приподнятом настроении в тренажерный зал, имея в голове (а может, и на бумаге) конкретный тренировочный план. По расписанию написано, что сегодня Вы тренируете грудь, и одно из упражнений - разведение гантелей лежа на скамье. Однако, зайдя в зал, Вы понимаете, что грудь сегодня будет отдыхать, ибо все базовые/основные снаряды заняты: штанги все растасканы, гантели забиты. Неприятная ситуация, правда? Однако она часто имеет место быть, особенно в понедельник (по традиции это день груди у большинства), особенно в вечерние послерабочие часы. В таких ситуациях решением является замена, поиск альтернативного упражнения. И далее по тексту мы как раз такое упражнение и рассмотрим - познакомимся поближе со сведением рук на нижнем блоке лежа.

### **Примечание:**

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

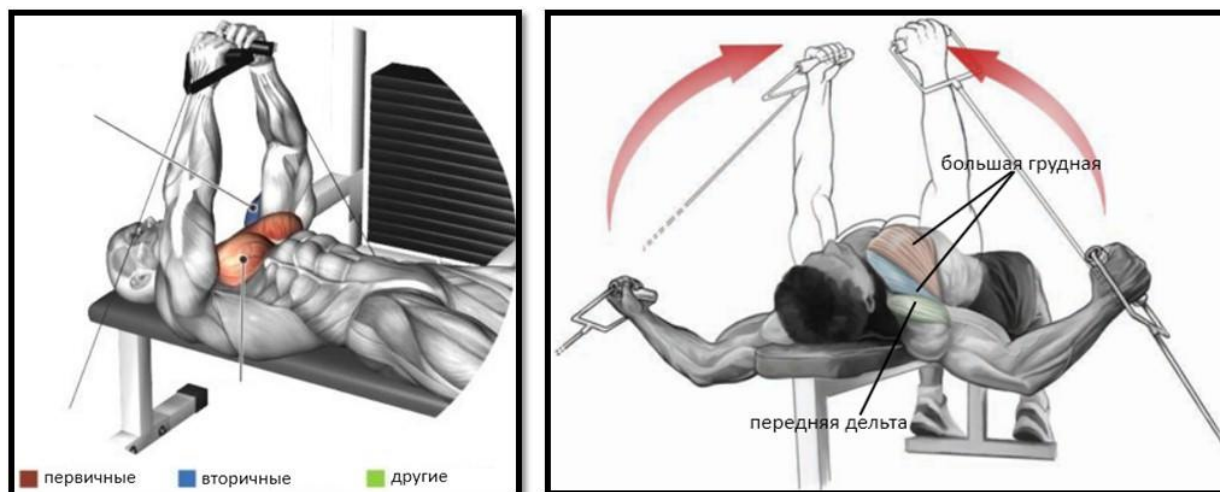
### **Мышечный атлас**

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

Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

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

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину.



## Преимущества

Выполняя сведение рук на нижнем блоке лежа, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- прицельная изолированная проработка большой грудной мышцы;
- хорошее растяжение груди;
- детализация мышц;
- возможность выполнять при проблемах с плечами;
- проработка разных сегментов груди за счет использования различных углов наклона скамьи;
- развитие грудной клетки без существенного увеличения ее объема (актуально для женщин).

## Техника выполнения

Сведение рук на нижнем блоке лежа относится к упражнениям среднего уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом.

### Шаг №0.

Подойдите к тренажеру кроссовер и поместите в его центр горизонтальную скамью. Выставьте нужный вес отягощения на каждом из блоков и лягте, заняв горизонтальное положение. Попросите человека со стороны подать Вам рукояти или же заранее возьмите их в руки. Жестко упритесь ногами в пол, а руки разведите в стороны, сохраняя в нижней точке небольшой изгиб в локтях. Это Ваша исходная позиция.

## Шаг №1.

Вдохните и на выдохе начните тянуть кабели по дуге вверх, сближая их у центра груди. Доведя руки до верхней точки задержитесь на **1-2** счета и дополнительно прожмите грудь. Медленно и подконтрольно верните руки в ИП. Повторите заданное количество раз.

В картинном варианте все это безобразие выглядит следующим образом.



В движении так...



## Вариации

Помимо классического варианта существует несколько вариаций упражнения, в частности:

- лежа на скамье под углом вверх;
- лежа на скамье под углом вниз;
- лежа на фитболе.



## Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- следите за положением (высотой) скамьи, она не должна быть слишком высокой или низкой;
- при разведении рук сохраняйте небольшой изгиб в локтевых суставах;
- не перекрещивайте и не стучите ручки кроссовера в верхней точке;
- старайтесь максимально, насколько это возможно, разводить руки в стороны;
- совершайте движение по дуге;
- не используйте большие веса на блоках;
- в верхней точке траектории задержитесь на **1-2** счета и дополнительно сожмите грудные;
- выполняйте упражнение после жимовых движений;
- техника дыхания: вдох – разведение рук/опускание, выдох – сведение рук/подъем;
- численные параметры тренировки: количество подходов **3**, повторений **10-12**.

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

## Сведение рук на нижнем блоке лежа эффективное упражнение для груди?

Портал fitnessjunk (Нидерланды, 2015) провел исследование по замерам электрической активности мышц при выполнении основных упражнений на грудь. Вот какие данные по ЭМГ (для большой грудной) были получены:

- жим гантелей под углом вниз – **93**;
- жим гантелей на горизонтальной скамье – **87**;
- разведение гантелей на горизонтальной скамье – **84**;
- разведение рук на нижнем блоке – **79**.

Вывод: несмотря на то, что сведение рук на нижнем блоке лежа несколько уступает “классике”, как альтернативный вариант (особенно для женской аудитории) базовым движениям он имеет место быть.

## Стоит ли использовать разные углы наклона скамьи во время сведений рук?

Если Вы хотите объемного развития груди, то прорабатывайте каждый из **3-х** ее сегментов, используя разное положение корпуса относительно горизонтали. Желательно чередовать жимовые движения с разводками и начинать тренировку грудных с отстающей части (чаще всего верх). Применение такого подхода в отношении девушек позволит приподнять грудь и сделать ее более упругой.

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

## **Послесловие**

Редко кого в зале можно увидеть за этим упражнением - сведение рук на нижнем блоке лежа. Уверен, что после прочтения статьи у него появятся свои поклонники, ведь так?