

Тяга двух гантелей в наклоне. Изучаем все тонкости и секреты

Приветствуем, друзья!

На календаре 25 апреля, среда, а это значит - время технической заметки на Азбука Бодибилдинга. И сегодня мы поговорим про тягу двух гантелей в наклоне. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения, а также мы выясним степень его эффективности и разберем некоторые практические моменты.

Тяга двух гантелей в наклоне



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

Тяга двух гантелей в наклоне. Что, к чему и почему?

Сразу оговоримся, что заметка с пометкой 18+, так что уберите от экранов детей...

На самом деле это шутка, все сидим на своих местах :), мы не собираемся рассказывать ничего такого. Просто наше сегодняшнее упражнение попадает в категорию “сексуально-окрашенные” - наравне с [румынской тягой](#), [добрым утром](#) и [тягой гантели в наклоне к поясу в упоре о скамью](#), и все потому, что в нем пятая точка женщины представляется окружающим в наиболее выгодном свете – таз отведен назад. Замечено на практике, что когда ягодицы отведены назад, мужское население зала не может оторвать взгляда от такой занимающейся особы. Всё приходит в норму, только когда движение выполнено. Разумеется, стороннее внимание в тяге двух гантелей в наклоне не главное, но бонус приятный. И сегодня мы разберем все тонкости этого упражнения.

Примечание:

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

Мышечный атлас

Упражнение относится к классу базовых (условно-базовых) и имеет своей целью проработку спины.

Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – широчайшие;
- синергисты – трапеции (середина, низ), ромбовидные, большая/малая круглые, задняя дельта, подостная, брахиалис, брахиорадиалис, большая грудная (стернальная головка);
- динамические стабилизаторы – бицепс, трицепс (длинная головка);
- стабилизаторы антагонистов – прямая м.ж., косые.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину:



Преимущества

Выполняя упражнение тяга двух гантелей в наклоне, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- развитие толщины спины;
- развитие силы спины;
- улучшение детализации спины;
- формирование V-образного торса;
- увеличение тягового усилия (прогрессия в тяговых движениях).

Техника выполнения

Тяга двух гантелей в наклоне относится к упражнениям среднего уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом:

Шаг №0.

Возьмите в руки гантели (нейтральный хват ладонями к себе), расставьте ноги на ширину плеч, слегка согните колени и наклоните корпус вперед. Расположите вес на вытянутых руках под

своими плечами. Спину держите ровно, статически напрягите пресс, взгляд направьте вперед. Это Ваша исходная позиция.

Шаг №1.

Вдохните и на выдохе, удерживая гантели близко к телу, подтяните их к корпусу. В конечной точке траектории проведите пиковое сокращение и сожмите мышцы спины. Вернитесь в ИП. Повторите заданное количество раз.



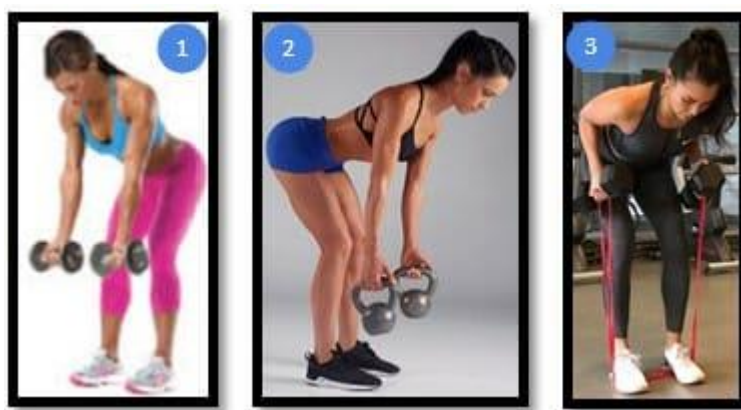
В движении так:



Вариации

Помимо стандартного варианта тяги двух гантелей в наклоне существуют несколько вариаций упражнения:

- прямым/обратным хватами;
- с гирьками;
- с гантелями и/или резинками.



Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- на протяжении всего движения держите гантели близко к корпусу;
- на протяжении всего движения держите спину ровно (вытянута в струнку);
- выполняйте упражнение стоя боком к зеркалу и контролируя движения взглядом;
- старайтесь в стойке глубоко опускать спину вниз (практически до параллели пола);
- во время тяги уводите локти далеко назад за корпус;
- в верхней точке траектории формируйте в локтевом суставе угол **90** градусов;
- в верхней точке траектории сводите лопатки вместе;
- в верхней точке траектории задержитесь на **1-2** счета и прожмите мышцы спины;
- во время выполнения тяги не раскачивайте корпус;
- стоя в стойке опирайтесь ногами больше на пятки;
- при работе с средними-большими весами одевайте тяжелоатлетический пояс;
- техника дыхания: выдох – при подтягивании гантелей к себе, вдох – при возвращении в ИП;
- численные параметры тренировки: количество подходов/повторений – **3-4/10-12**.

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

Тяга двух гантелей в наклоне эффективное упражнение для спины?

Исследования профессора Tudor Bompa по электрической активности мышц в упражнениях на спину, опубликованные в The science behind the physique: EMG Relived (США, 2014) показывают следующие значения ЭМГ:

- тяга штанги в наклоне обратный хват – **95%**;
- тяга штанги в наклоне прямой хват – **93%**;
- тяга одной гантели в наклоне с упором – **85%**;
- тяга 2-х гантелей одновременно обратный хват – **90%**;
- тяга 2-х гантелей одновременно прямой хват – **87%**.

Таким образом, тяга двух гантелей в наклоне является одним из самых эффективных упражнений на спину. Его определенно стоит включать в свою ПТ.

Как накачать спину дома девушке одними гантелями?

Если Вы не поклонница тренажерного зала, а у Вас дома есть разборные гантели и Вы хотите подкачать спинку (оформить ее), обратите внимание на следующую схему занятий:

- длительность: **10** недель;
- количество тренировок в неделю: **2** (через **2-3** дня);
- количество подходов/повторений: **4x15**;
- упражнения: становая тяга с гантелями; тяга **2-х** гантелей в наклоне обратный хват, тяга гантели в наклоне с упором, упражнение супермен.

Используйте эту программу, и рельефная спинка Вам обеспечена.

Собственно, с сутевой часть заметки закончили, переходим к...

Послесловие

У всех у нас, так или иначе, есть свои любимые упражнения. Мы к ним привыкли, нам “в них” комфортно. Однако это не повод ничего не менять в своих тренировках. Сегодня мы познакомились с тягой двух гантелей в наклоне, надеюсь, это знакомство не закончится только онлайн-свиданием. Я прав?