

Тяга гантелей к груди. Изучаем все тонкости и секреты

Приветствуем всю нашу честную братию! В эту среду мы поговорим про упражнение тяга гантелей к груди. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения. Также мы выясним степень его эффективности и разберем некоторые практические моменты.

Тяга гантелей к груди



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

Тяга гантелей к груди. Что, к чему и почему?

Иногда всего лишь простая смена снаряда в привычном Вам движении может инициировать совершенно другие мышечные ощущения. Например, Вы приседали со штангой и не чувствовали переднее бедро. Потом сменили снаряд на гантели, и квадрицепсы стали просто гореть. Другой пример: Вы постоянно качали плечи протяжкой грифа к груди, а тут решили попробовать упражнение тяга гантелей к груди. Что из этого может получиться, мы сегодня и узнаем.

Примечание:

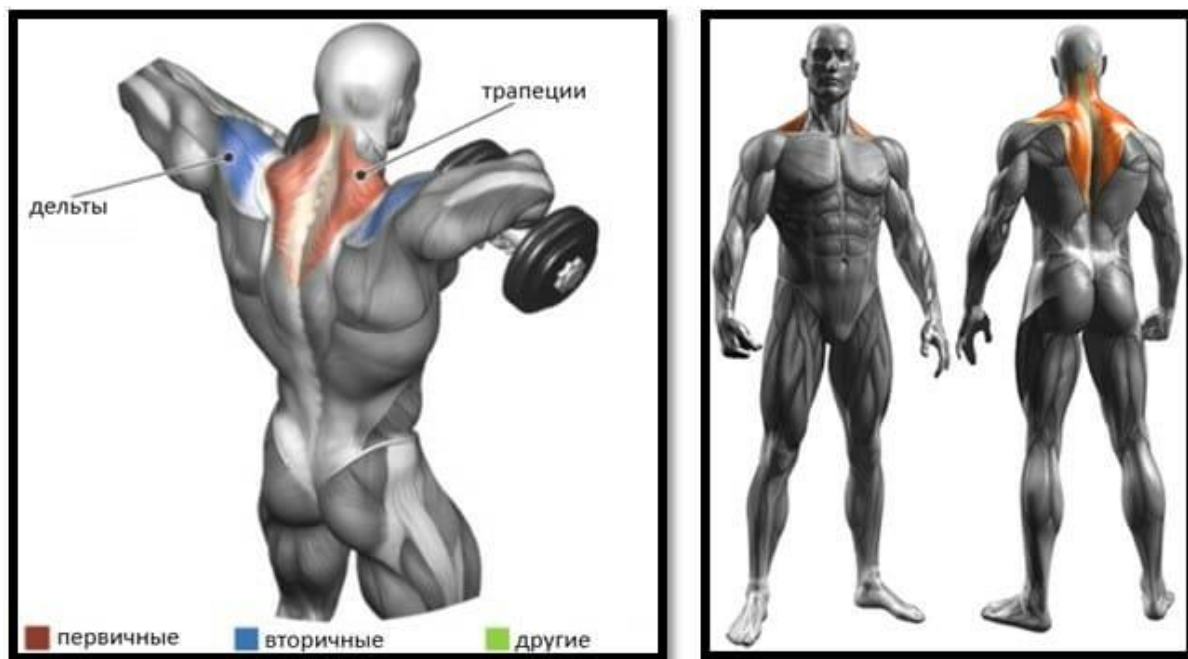
Для лучшего усвоения материала все дальнейшее повествование будет разбито на подглавы.

Мышечный атлас

Упражнение относится к классу базовых (компаундных) с типом силы pull/тянуть, имеет своей целью проработку плеч. Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – латеральная головка дельт;
- синергисты – передняя дельта, надостная, подостная, малая круглая, брахиалис, брахиорадиалис, бицепс, трапеции (низ/середина), передняя зубчатая;
- стабилизаторы – верх трапеции, леватор лопатки.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину:



Преимущества

Выполняя упражнение тяга гантелей к груди, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- развитие силы дельт;
- увеличение ширины плеч;
- улучшение детализации плеч;
- устранение [асимметрии](#);
- возможность выполнять в домашних условиях (в т.ч. с бутылками воды).

Техника выполнения

Тяга гантелей к груди относится к упражнениям начального уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом:

Шаг №0.

Возьмите гантели в руки, хват сверху. Расположите их у основания бедер. Встаньте ровно, расставив ноги на ширину плеч. Статически напрягите пресс. Взгляд направьте вперед. Это Ваша исходная позиция.

Шаг №1.

Вдохните, на выдохе подтяните гантели до уровня верха груди. Сжав плечи, зафиксируйтесь на **1-2** счета в верхней точке траектории, а затем медленно вернитесь в ИП. Повторите заданное количество раз.

В картинном виде это выглядит следующим образом:



В движении так:



Вариации

Помимо стандартного варианта тяга гантелей к груди существуют несколько вариаций упражнения:

- с гирей;

- попеременно с гантелями;
- с одной гантелью хватом “под шляпку”;
- с эластичной лентой;
- с блином.



Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- не используйте гантели большого веса;
- не кидайте гантели вниз, а медленно опускайте их;
- во время подъема всегда держите локти выше уровня предплечий;
- на протяжении всего движения держите гантели близко к корпусу;
- не раскачивайте корпус во время подъема/опускания гантелей;
- поднимайте гантели вверх за счет дельтовидных мышц, а не рук;
- для большей устойчивости располагайте ноги в позиции разножка;
- техника дыхания: вдох – при опускании гантелей вниз, выдох – при движении вверх/тяге;
- численные параметры тренировки: количество подходов **3**, количество повторений – **10-12**.

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

Тяга гантелей к груди эффективное упражнение для плеч?

Исследователи из Clinical Exercise Physiology, University of Wisconsin LaCrosse (2013, США) провели замеры электрической активности мышц в наиболее популярных упражнениях на плечи. Вот какие результаты были получены.

- жим гантелей сидя, **65% MVC**;
- разведение гантелей в стороны сидя, **70% MVC**;
- тяга штанги к груди, **75% MVC**;
- тяга гантелей к груди, **77% MVC**.

Вывод: не всегда классические и популярные упражнения воспринимаются мышцами как лучшие и выдают высокую электрическую активность.

Как накачать плечи девушке

Предположим, что Вы привели свою пассию в тренажерный зал, и она поставила Вам задачу - сделать ее плечи рельефными. Вот, что Вы можете ей предложить:

- длительность: **8 недель**;
- количество тренировок в неделю: **2 (через 2 дня)**;
- **4 недели** силовая, **4 недели** многоповторная;
- количество подходов/повторений: **1 неделя – 3x10, 2 неделя - 5x20**;
- отдых м/у сетами **1 неделя: 90-100 сек**;
- отдых м/у сетами **2 неделя: 30-35 сек**.
- упражнения **1 неделя:** разведение гантелей в стороны сидя; тяга гантелей к груди;
- упражнения **2 неделя:** подъем гантелей перед собой; тяга гантелей к груди; тяга верхнего блока назад.

Предложите своей даме сердца эту ПТ, и она станет любить Вас еще больше :).

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

Послесловие

Среда, и очередная техническая заметка разобрана. Сегодня говорили про упражнение тяга гантелей к груди. Обязательно попробуйте его на ближайшей тренировке плеч. Вдруг выяснится, что это самое оно. Вот так будет новость!