

# Подъем штанги перед собой: изучаем все тонкости и секреты

Наше почтение, дамы и господа! На календаре 12 декабря, среда. А это значит - время технической заметки на Азбука Бодибилдинга. И сегодня мы поговорим про подъем штанги перед собой. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения. Также мы выясним степень его эффективности и разберем некоторые практические моменты.

## Подъем штанги перед собой



Итак, расслаживайтесь поудобней, мы начинаем.

## Подъем штанги перед собой. Что, к чему и почему?

Как велико многообразие упражнений, которые можно выполнять в тренажерном зале. Но посетители клубов, в большинстве своем, используют не больше десятка из них. Почему дела обстоят именно таким образом? Нам кажется, что все дело в стадном инстинкте: люди наблюдают за тем, кто какие упражнения выполняет. После этого они просто вставляют их в свою [программу тренировок](#). Инструкторы фитнес-клубов также не замечены в обновлении арсенала упражнений у тренирующихся. Если ягодичы, то обязательно [приседания со штангой](#), если грудь, то [жим лежа](#), для дельт - [жим гантелей вверх сидя](#). Мы, через свои технические заметки, стараемся бороться с Рутинной Ивановной, однообразием Ваших тренировок и теми ощущениями, которые получают Ваши мышцы. Насколько нам это удастся? Решать Вам. Мы же продолжим “гнуть” свою линию. И сегодня разберем необычное упражнение - подъем штанги перед собой. Что оно из себя представляет, сейчас и узнаем. Поехали!

### 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 целью проработку плеч. Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – передняя дельта;

- синергисты – большая грудная (ключичная головка), средняя дельта, трапеции (середина/низ), передняя зубчатая;
- стабилизаторы – верх трапеций, леватор лопатки, сгибатели запястий.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину:



## Преимущества

Выполняя упражнение подъем штанги перед собой, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- увеличение мышечной массы дельт;
- развитие силы плеч;
- улучшение формы;
- укрепление мышц стабилизаторов;
- повышение рабочих весов в жимовых упражнениях;
- развитие и укрепление мышц верхнего плечевого пояса.

## Техника выполнения

Подъем штанги перед собой относится к упражнениям начального уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом:

### Шаг №0.

Снарядите штангу, возьмите ее в руки хватом на ширине плеч и расположите у таза на расстоянии вытянутых рук. Поставьте ноги на ширине плеч, слегка согнув колени, немного наклоните корпус вперед. Статически напрягите пресс. Взгляд направьте вперед. Это Ваша исходная позиция.

### Шаг №1.

Вдохните и на выдохе поднимите штангу вперед и вверх выше уровня глаз. Задержитесь на **1-2** счета в верхней точке траектории, затем медленно и подконтрольно опустите штангу в ИП.

В картинном виде это выглядит следующим образом:



В движении так:

## Вариации

Помимо стандартного варианта подъем штанги перед собой существуют несколько вариаций упражнения:

- обратным хватом;
- с блином в руках;
- сидя на скамье.



## Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- на протяжении всего движения стойте неподвижно;
- не используйте большой вес штанги и выполняйте движение без инерции;
- не бросайте штангу из верхней позиции, а плавно проводите ее в низ;
- в нижней точке траектории не распрямляйте руки в локтях до конца;
- не задирайте высоко штангу вверх, ваша высота подъема должна находиться в диапазоне от уровня плеч до уровня глаз;
- помните: чем шире хват, тем больше акцент смещается на среднюю дельту;
- техника дыхания: вдох – при опускании снаряда вниз, выдох – при подъеме вверх;
- численные параметры тренировки: количество подходов **3**, количество повторений – **12-15**.

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

### Подъем штанги перед собой - эффективное упражнение на дельты?

Исследователями (Samantha Sweeney, College of Science and Health Clinical Exercise Physiology, США, 2014) были получены следующие данные по электрической активности мышц в упражнениях на дельты:

- передняя дельта: тяга штанги к подбородку – **33**; волны с канатами – **49**; подъем гантелей/штанги перед собой – **57/59**; жим гантелей вверх сидя – **74**;
- средняя дельта: волны с канатами – **37**; подъем гантелей/штанги перед собой – **39**; жим гантелей вверх сидя – **62**; тяга штанги к подбородку – **73**.

Таким образом, подъем гантелей/штанги перед собой является достаточно эффективным упражнением для передней дельты.

### Как быстро накачать плечи?

Дельтовидные мышцы состоят из 3-х пучков – передний, средний и задний. Большинство упражнений, которые выполняют посетители тренажерных залов, “цепляют” первые два. Кроме того, передняя дельта много ассистирует в жимовых движениях – приведение руки к горизонтальной оси в жиме лежа. Поэтому если Вы хотите быстро накачать плечи, то выделите им полноценный день или даже два: один в начале недели, другой - в конце. Рекомендуется начинать работу с отстающего – чаще всего заднего пучка. После этого переходите к переднему и среднему. В целом за тренировку выполняйте по **4-5** несколько отличных по механике упражнений.

Собственно, по содержательной части это все, подведем итоги.

## Послесловие

Обзор упражнения подъем штанги перед собой пополнило наш пантеон технический заметок. Приживется ли упражнение в Вашем тренинге? Возможно. Но чтобы это выяснить, нужно его “пощупать”. Поэтому дуем в зал и обкатываем теорию на практике. Удачи!