

Сгибания запястий за спиной со штангой. Изучаем все тонкости и секреты

Наше почтение, уважаемые читатели! На календаре 17 апреля, среда, а это значит - время технической заметки на Азбука Бодибилдинга. И сегодня мы поговорим про сгибания запястий за спиной со штангой. По прочтении вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения. Также мы выясним степень его эффективности и разберем некоторые практические моменты.

Сгибания запястий за спиной со штангой



Итак, рассаживайтесь поудобней, мы начинаем.

Сгибания запястий за спиной со штангой. Что, к чему и почему?

В тренажерном зале есть популярные упражнения (приседания со штангой или жим лежа), а есть те, про которые и знать никто не знает. Вот об одном из таких - сгибания запястий за спиной со штангой, мы и поговорим сегодня. И для начала скажем пару слов о силе хвата. Считается, что специально его развивать не нужно, мол, если работаешь со свободными весами, то все придет само. На самом деле это не совсем так: этот принцип работает, но не для всех. Например, большинство представительниц прекрасного пола должны развивать свою силу хвата. Почему? Дочитайте заметку до конца и сами узнаете. Ну, а пока...

Примечание:

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

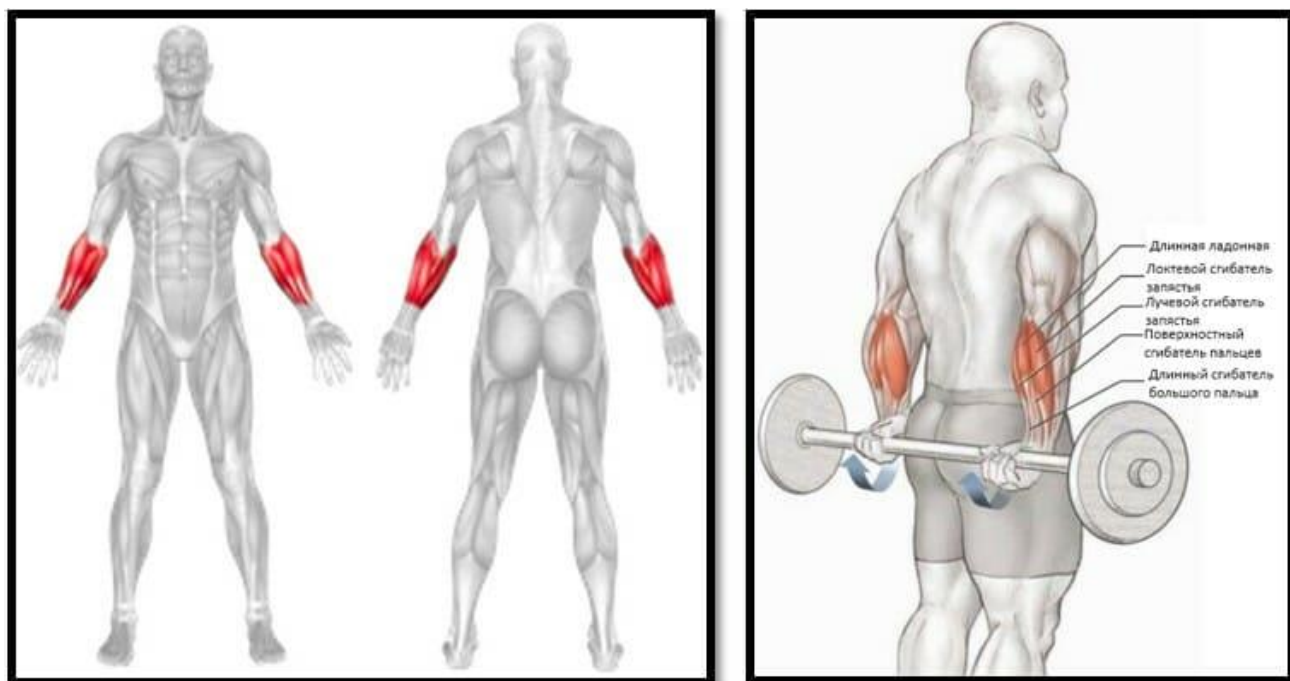
Мышечный атлас

Упражнение относится к классу изолирующих с типом силы pull (тянуть) и имеет своей главной целью проработку кистей. Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемые – сгибатели запястья;

- синергисты – нет.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину:



Преимущества

Выполняя упражнение сгибания запястий за спиной со штангой, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- развитие силы запястий;
- укрепление мышц предплечий;
- возможность работать с большим весом на удержание без кистевых ремней;
- возможность выполнять большее количество повторений в упражнениях при удержании снаряда на весу;
- профилактика кистевого туннельного синдрома (часто возникает при офисной работе за ПК).

Техника выполнения

Сгибания запястий за спиной со штангой относится к начальному классу сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом.

Шаг №0.

Соберите штангу нужного веса. Встаньте ровно, ноги на ширине плеч. Заведите прямые руки за спину, взяв гриф хватом (ладонями наружу) чуть уже ширины плеч. Статически напрягите пресс. Взгляд направьте вперед. Это ваша исходная позиция.

Шаг №1.

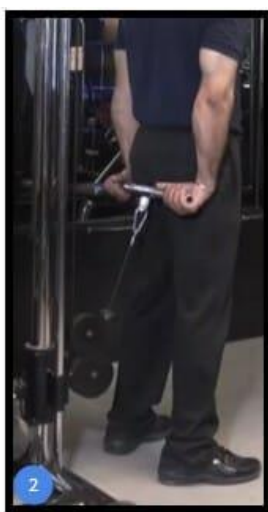
Вдохните и на выдохе медленно поднимите штангу вверх, сгибая руки в запястьях вверх. В конечной точке траектории зафиксируйтесь на **1-2** счета, затем опустите штангу в ИП. Повторите заданное количество раз. В картинном варианте это выглядит следующим образом:



Вариации

Помимо классического варианта сгибания запястий за спиной со штангой существует несколько вариаций упражнения:

- с EZ-грифом;
- у нижнего блока;
- в тренажере Смита.



Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- выполняйте упражнение с максимальной амплитудой – опускайте гриф как можно ниже и поднимайте вверх как можно выше;
- следите за тем, чтобы движение осуществлялось за счет хода запястий при неподвижности и параллельности предплечий;
- выполняйте упражнение медленно и подконтрольно;
- не используйте большие веса;
- в верхней точке траектории проводите задержку на **1-2** секунды;
- позиция рук за спиной может быть разной: от широкой до узкой;

- техника дыхания: выдох — на усилие, сгибание запястий; вдох — при опускании, разгибании запястий;
- численные параметры тренировки: количество подходов **3**, повторений **20-25**.

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

Сгибания запястий за спиной со штангой – эффективное упражнение для кистей?

Как говорят нам оценки портала bodybuilding.com, пользовательская оценка данного упражнения составляет **9,3** балла из **10**. Это говорит о высокой его популярности и такой же эффективности.

Зачем девушке тренировать силу хвата

Принято считать, что если хват кому и нужно развивать, так это мужчинам – они работают с большими весами, чтобы нарастить мышечную массу и увеличить силу. На самом деле женщинам также нужны сильные запястья. И вот почему.

Среднестатистические данные антропометрии говорят нам о том, что обхват запястья женщин составляет от **13** до **16** см. Возьмите портновский метр и измерьте свое запястье в самом узком месте по косточке. Ну что, мы правы? Так вот, это достаточно малые значения, которые косвенно сообщают о слабости кистей и посредственной силе хвата. Для того, чтобы [увеличить попу](#), женщинам нужно активно работать над ягодичами, причем с приличными весами. Не получится развить объем “жени”, приседая с гантельками по **5** кг или выполняя румынскую тягу с пустым грифом.

Для увеличения ягодич нужен адекватный вес, и способность ваших кистей работать с ним на протяжении заданного количества подходов и повторений. Другими словами, ваши кисти не должны “выдыхаться” раньше, чем устанут ягодичы. А для этого женщине нужно иметь железную хватку.

Вывод: хотите объемные ягодичы, работайте с большими весами. Большие веса это удержание снаряда определенное время. Удержание – это сила хвата. Поэтому кисти барышням нужно тренировать обязательно.

Собственно, по теории это все. Переходим к...

Послесловие

Сгибания запястий за спиной со штангой – наш очередной технический разбор. Это упражнение поможет вам развить силу кистей и увеличить продолжительность тренировки с большими весами. Вносим его в свой тренировочный план!