

# Упражнение водитель автобуса

Друзья, наше почтение! Рады вас вновь приветствовать на страницах ferrum-body! На календаре 24 апреля, среда, а это значит - время технической заметки на Азбука Бодибилдинга. И сегодня мы поговорим про упражнение водитель автобуса. По прочтении вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике его выполнения. Также мы выясним степень его эффективности и разберем некоторые практические моменты.

## Упражнение водитель автобуса



Итак, сит даун плиз, мы начинаем.

## Упражнение водитель автобуса. Что, к чему и почему?

Часто ли вы выполняете в своем в зале что-то необычное из упражнений? Скорее всего, нет. В своих технических заметках мы стараемся разбирать не только классику жанра, но и упражнения, о которых вы мало что слышали. И сегодня как раз поговорим о таком, называется оно водитель автобуса. Как мы его нашли? Все очень просто! Мы сами частенько применяем его в своих тренировках, и вот решили поделиться с нашей многоуважаемой аудиторией. А почему и зачем его вообще делать, мы и выясним далее по тексту.

### **Примечание:**

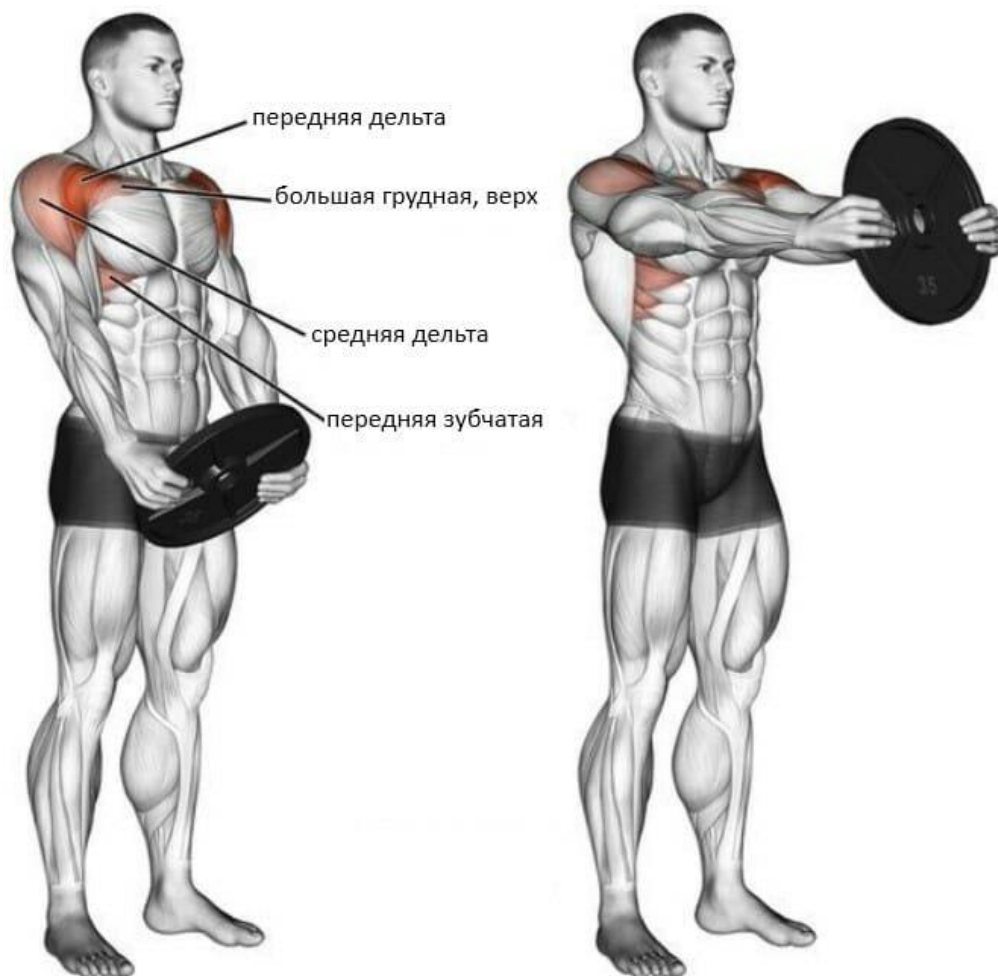
Для лучшего усвоения материала все дальнейшее повествование будет разбито на подглавы.

### **Мышечный атлас**

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

- первичные – передняя, средняя дельты;
- вторичные - бицепс, трицепс, трапеции, верх спины.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину:



## Преимущества

Выполняя упражнение водитель автобуса, вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- развитие силы плеч;
- улучшение формы – сепарация, рельеф;
- укрепление ротаторной манжеты и мышц верхнего плечевого пояса;
- профилактика травм;
- улучшение подвижности, мобильности плечевых суставов.

## Техника выполнения

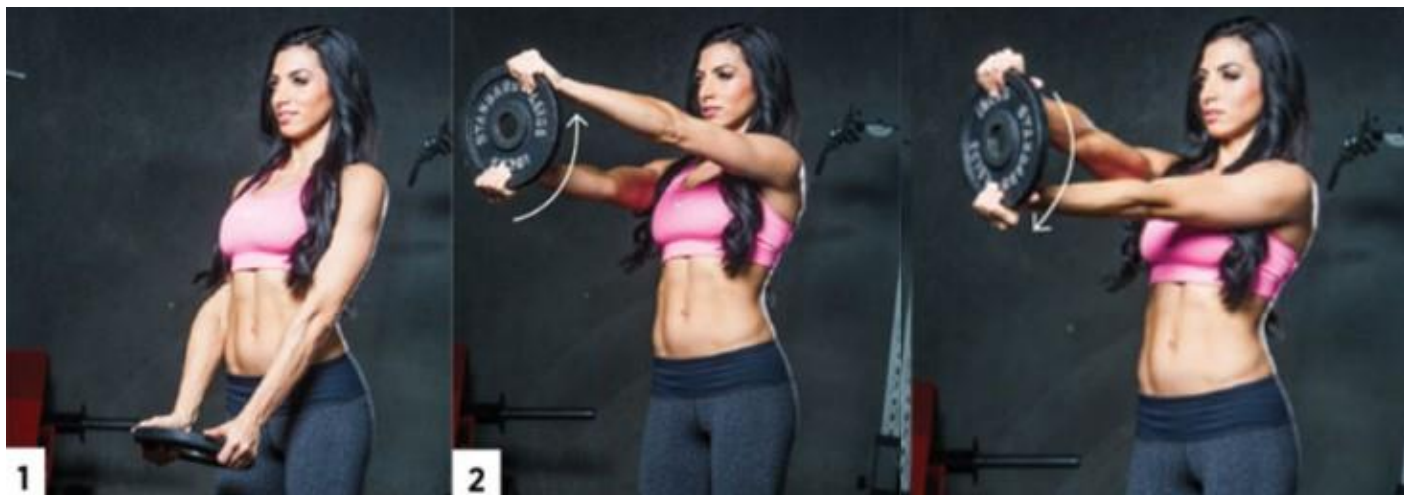
Упражнение водитель автобуса относится к упражнениям начального уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом:

**Шаг №0.**

Возьмите в руки блин нужного веса. Встаньте ровно, ноги шире плеч. Вытянутые руки поднимите до уровня плеч. Статически напрягите пресс. Взгляд направьте вперед. Это ваша исходная позиция.

### Шаг №1.

Вдохните и на выдохе начните проворачивать блин как можно круче в одну сторону. Верните руки в исходное положение. Сделайте вдох и на выдохе проверните руки в другую сторону. Непрерывно поворачивая руки, повторите заданное количество раз. В картинном виде это выглядит следующим образом:



В движении так:

### Вариации

Помимо стандартного варианта упражнения водитель автобуса существуют несколько его вариаций:

- с блином большого диаметра;
- с высоким удержанием блина.



## Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- на протяжении всего движения стойте неподвижно;
- на протяжении всего движения держите руки в одной позиции – на уровне плеч (или чуть выше);
- не используйте большой вес блина (мужчины от **10-20** кг, женщины **5-7** кг);
- выполняйте провороты в стороны до максимально возможной позиции без болевых ощущений;
- выполняйте упражнение как в начале, так и в конце тренировки;
- техника дыхания: выдох – при провороте блина в сторону, вдох – при возвращении в ИП;
- численные параметры тренировки: количество подходов **3-4**, количество повторений – **12-15** на каждую сторону.

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

### Упражнения водитель автобуса - эффективное упражнение на дельты?

Принято считать, что чем “брутальнее” упражнение, чем больший вес в нем используется, тем это лучше для роста мышц. В отношении данного упражнения это предположение не работает. **9** из **10** – такой рейтинг у данного упражнения на сайте Car Drivers на [bodybuilding.com](http://bodybuilding.com), что говорит о его высокой популярности и эффективности.

### Как девушке тренировать плечи

Тренировка именно данной мышечной группы должна отличаться от мужской. А все потому, что женские дельты, ввиду своей анатомической хрупкости и высокой травматичности, не переносят больших весов, штанг и базовых движений. Дамам нужно тренировать плечи на тренажерах, блоках и изолированно с включением в свою программу упражнений на ротаторную манжету. Водитель автобуса отлично подойдет для этих целей.

Собственно, по содержательной части это все, подведем итоги.

### Послесловие

Упражнение водитель автобуса пополнило наш пантеон технических заметок. Обязательно попрактикуйте его на ближайшей тренировке, и только потом делайте выводы, нужно оно вам или нет. На сим все. Спасибо, что были с нами. До связи!