

Тяга гири в наклоне

Физкульт-привет, наши уважаемые читатели! На календаре 26 июня, среда. А это значит, пришло время технической заметки на Азбука Бодибилдинга. И сегодня мы поговорим об упражнении тяга гири в наклоне. 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 гири в наклоне



Итак, сит даун, плиз, мы начинаем.

Тяга гири в наклоне. Что, к чему и почему?

Наверняка многие из вас даже и не задумывались, что можно тянуть что-то кроме гантелей или штанги. Ведь так? Мы предлагаем вам альтернативный вариант - тяга гири в наклоне. Какие преимущества имеет это упражнение, расскажем в продолжении поста. Поехали!

Примечание:

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

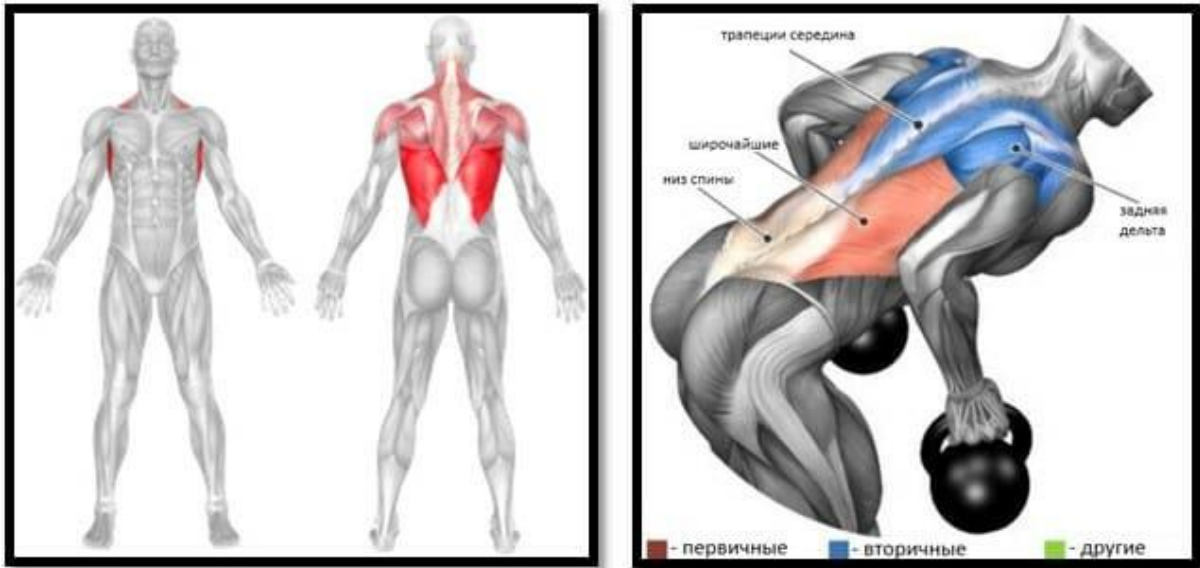
Мышечный атлас

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 и косые мышцы живота.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину:



Преимущества

Выполняя упражнение тяга гири в наклоне, вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- развитие толщины спины;
- развитие силы спины;
- улучшение детализации спины;
- формирование V-образного торса;
- повышение весовых показателей в тяговых движениях;
- потенциально возможное повышение количества повторений в подтягиваниях.

Техника выполнения

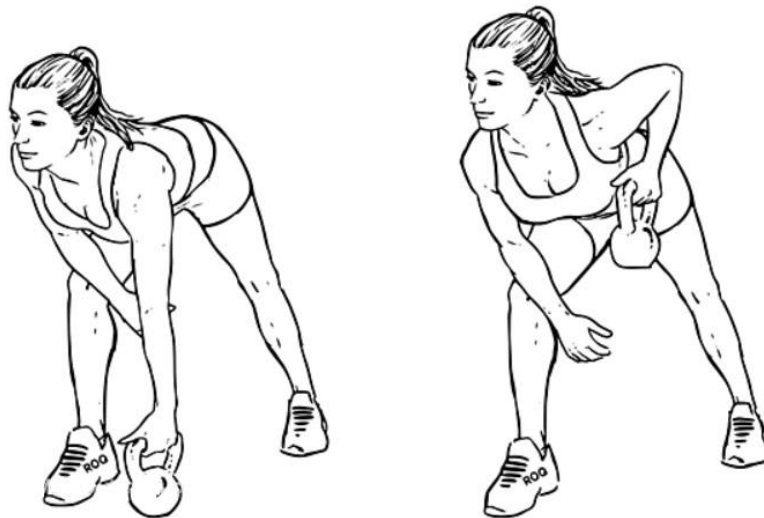
Тяга гири в наклоне относится к упражнениям среднего уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом:

Шаг №0.

Возьмите гирю нужного веса и поставьте ее на пол. Наклоните корпус вперед, удерживая его параллельно полу. Ноги поставьте в позицию разножка, правая - опорная. Правой рукой обопритесь на правое колено.левой рукой возьмите гирю. Статически напрягите пресс. Взгляд направьте вперед. Это ваша исходная позиция.

Шаг №1.

Вдохните и на выдохе за счет сокращения широчайших мышц спины подтяните гирю к левому боку. В верхней точке траектории задержитесь на **1-2** счета и прожмите мышцы спины. На вдохе вернитесь в ИП. Повторите заданное количество раз для каждой стороны. В картинном варианте это выглядит так:

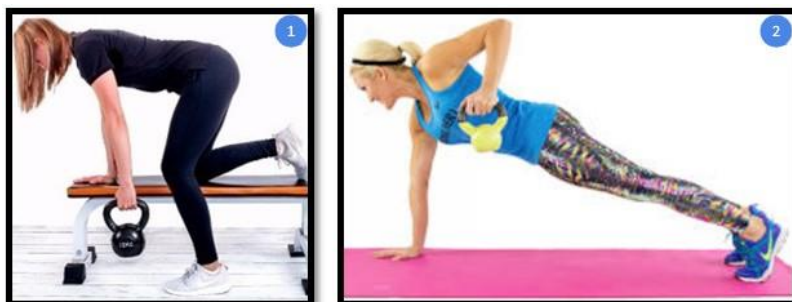


В движении так:

Вариации

Помимо стандартного варианта тяги гири в наклоне существуют несколько вариаций упражнения:

- с упором о скамью;
- в позиции планка на вытянутых руках.



Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- на протяжении всего движения держите гирю близко к корпусу;
- на протяжении всего движения держите спину ровно;
- выполняйте упражнение перед зеркалом, контролируя движение;
- выполняйте тягу не за счет мышц руки, а за счет сокращения мышц спины (движения лопатки);
- во время тяги вводите локоть назад за корпус;
- в верхней точке траектории задержитесь на **1-2** счета и прожмите мышцы спины;
- старайтесь использовать максимально комфортную для вас амплитуду движения;
- не используйте большие веса: максимум для женщин – **10-16** кг; для мужчин – **24-36** кг.
- не смотрите в пол, а только перед собой;
- при работе со средними и большими весами надевайте атлетический пояс;
- техника дыхания: выдох – при подтягивании гири 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 гири в наклоне – эффективное упражнение для спины?

Как показывают результаты многочисленных ЭМГ-исследований (например, Moritani, T., M. Muro из журнала *Applied Physiology*, США, 2019) широчайшие мышцы спины в таких упражнениях, как тяга гантели или штанги в наклоне, проявляют самую высокую электрическую активность (на 3-5% выше, чем ближайшие “преследователи”).

Как накачать спину гирей

Если перед вами стоит именно такая цель, тогда вот вам соответствующая программа:

- длительность: **10** недель;
- количество тренировок в неделю: **2** (через **2-3** дня);
- количество подходов/повторений: **4x10**;
- упражнения: тяга 2-х гирь в наклоне с поясом прямой хват; гиперэкстензия с гирей в руках на тренажере; тяга гири одной рукой в наклоне с упором о скамью; тяга 2-х гирь в наклоне с поясом обратный хват.

Используйте эту программу тренировок, и уже в скором времени вы получите достаточно развитую спину. Собственно, с сутевой часть заметки закончили, переходим к...

Послесловие

Еще одно гиревое упражнение разобрано. Сегодня это тяга гири в наклоне. Если вам надоела рутина, то с его помощью вы внесете некоторое разнообразие в свои тренировки. Попробуйте?