

Разведение рук в тренажере. Изучаем все тонкости и секреты.

Приветствую Вас, мои уважаемые читатели, почитатели и прочие личности!

На календаре среда, **20** июля, а это значит, время технической заметки на Азбука Бодибилдинга, и сегодня мы поговорим про разведение рук в тренажере. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения, также мы выясним его эффективность и целесообразность включения в тренировочную программу.

Разведение рук в тренажере



Итак, сидаун плиз, мы начинаем.

Разведение рук в тренажере. Что, к чему и почему?

Тренируете ли Вы свои плечи? как часто? какие упражнения используете?

По статистике большинство посетителей тренажерного зала занимаются одинаково, т.е. используют неправильные схемы и совершают одинаковые

ошибки. Это также касается тренировки дельт, – зачастую передний/средний пучки перегружаются, а задний не дополучает нагрузки. И действительно, окиньте взглядом свою текущую программу и Вы увидите, что задняя дельта практически бездействует, а вместо нее работают передняя и средняя, как-то, в жиме штанги лежа или армейском жиме стоя. По факту получаем неравномерное распределение нагрузки и в пределе высокий риск возникновения травмы плеча ввиду мышечного дисбаланса.

Упражнение разведение рук в тренажере может поспособствовать в решении этого вопроса, и о нем мы и поговорим далее.

Примечание:

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

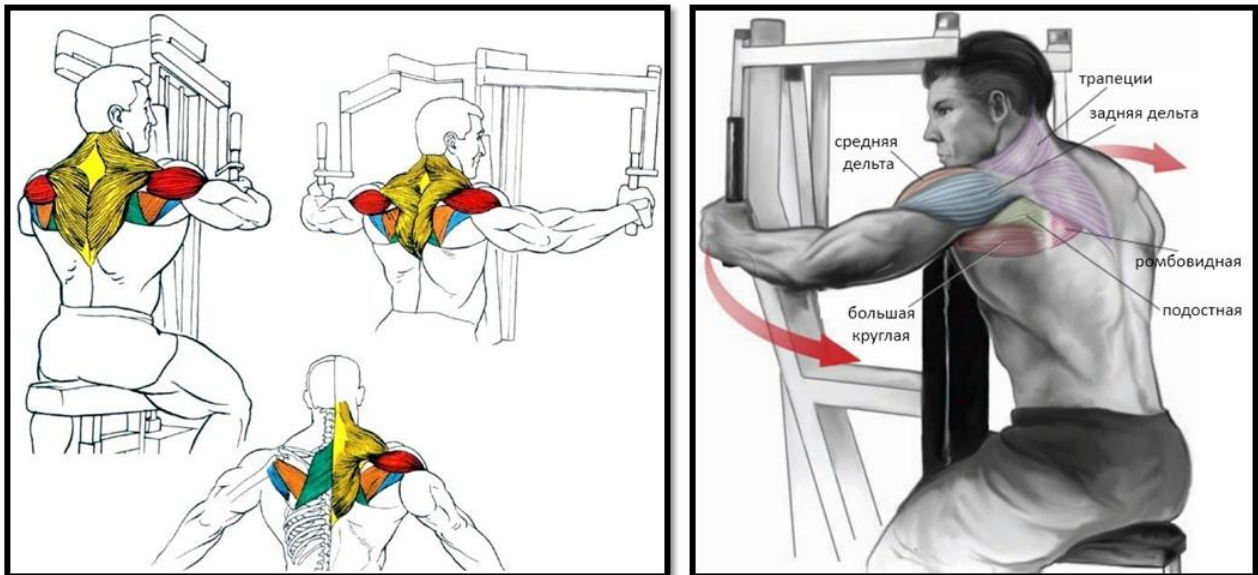
Мышечный атлас

Упражнение относится к классу изолирующих с типом силы pull (тянуть) и имеет своей основной целью проработку заднего пучка дельт.

Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – задняя дельта;
- синергисты – подостная, малая круглая, трапеция (низ/середина), ромбовидные;
- стабилизаторы – трицепс, разгибатели запястья;

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину.



Преимущества

Выполняя упражнение разведение рук в тренажере (обратная бабочка), Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- формирование рельефа заднего пучка дельт (тонкая доводка формы);
- детализация верха спины;
- увеличение силы задней дельты;
- придание плечам более округлой формы;
- укрепление ротаторной манжеты (мышцы-вращатели) плеча;
- повышение устойчивости плечевого сустава к нагрузкам (например, при частой работе с жимом лежа);
- устранение асимметрии.

Техника выполнения

Обратная бабочка относится к упражнениям начального уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом.

Шаг №0.

Отрегулируйте тренажер resk-deck таким образом, чтобы расстояние между рукоятками соответствовало ширине плеч, а руки были полностью выпрямлены и

параллельны полу. Установите нужный вес на системе блоков. Займите позицию — грудная клетка прижата к спинке сиденья, спина прямая, в пояснице небольшой прогиб, руки вытянуты и держат рукоятки нейтральным хватом (ладони смотрят друг на друга). Это Ваша исходная позиция.

Шаг №1.

Сделайте вдох и, задержав дыхание, усилием задних дельт и мышц верха спины разведите рукоятки тренажера как можно дальше назад (за себя). Локти при этом не опускайте, а удерживайте на уровне плеч. В конечной точке траектории сделайте небольшую паузу и сильно напрягите задние дельты. Произведите выдох и плавно верните рукоятки в ИП.

В картинном варианте все это безобразие выглядит следующим образом.



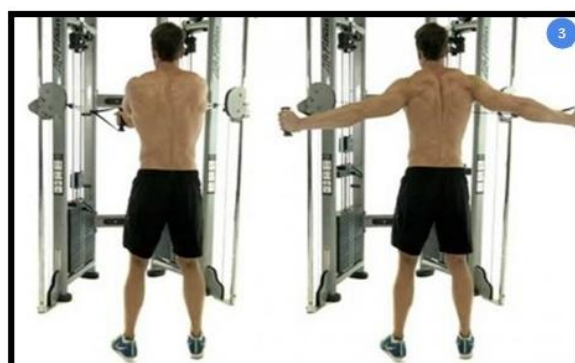
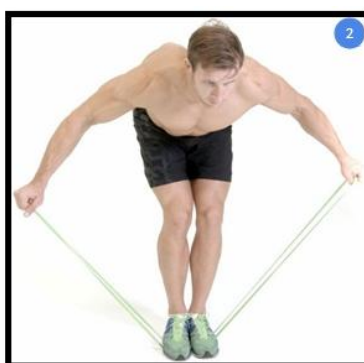
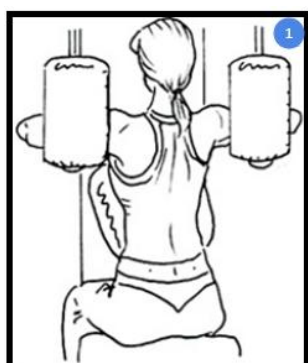
В движении так...



Вариации

Помимо классического варианта разведений рук в тренажере существует несколько вариаций, в частности:

- в тренажере с валиками;
- с эластичными лентами стоя;
- в кроссовере лицом вперед.



Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- на протяжении всего движения не отрывайте грудную клетку от скамьи сиденья, а спину держите ровно;
- не сгибайте/разгибайте руки во время движения;
- выполняйте упражнение за счет усилия задних дельт/спины, а не рук, а для этого представьте, что Вы разводите не рукоятки, а локти;
- чтобы максимально включить задние пучки дельт, старайтесь заводить локти за спину;
- в процессе выполнения упражнения не опускайте локти, а постоянно удерживайте их на уровне плеч;
- при возвращении в ИП не опускайте груз блоков до конца, т.е. следите за тем, чтобы отягощение не билось о колодку;
- в конечной точке траектории задержитесь на **1-2** счета и дополнительно “прожмите” дельты;
- медленно и подконтрольно возвращайте рукояти в ИП;
- техника дыхания: вдох — задержка дыхания — фаза разведения рук; выдох — фаза сведения рук;
- численные параметры тренировки: количество подходов **3-4**, повторений **12-15**.

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

Какое положение рук в тренажере *resk deck* (обратная бабочка) наиболее эффективно для проработки задних дельт?

При выполнении разведений в тренажере руки можно располагать в **2-х** позициях: пронация (ладони смотрят в пол) и нейтраль (смотрят друг на друга). Результаты электрической активности мышц (*The Journal of Strength and Conditioning Research*, **2013**, США) показали, что средние значения ЭМГ выше для варианта, когда руки находятся в нейтральной позиции. Именно она наиболее эффективна с точки зрения максимального включения задней дельты и подостной мышцы спины.

У меня отстаёт задняя дельта, как мне ее накачать?

Как было сказано в самом начале заметки, ситуация имеет место у **95%** посетителей тренажерных залов. Если Вы хотите “подтянуть” заднюю дельту, то попробуйте следующую стратегию тренинга:

- отведите под плечи полноценный день и тренируйте сначала передний/средний пучки, а затем задний;
- проводите **1** сложное/базовое движение и **2** изолирующих;
- используйте такие упражнения (для задней дельты): сложное/базовое – отведение гантели назад в наклоне с упором о скамью головой; изолирующие – тяга рук к лицу с канатной рукоятью стоя у верхнего блока кроссовера, обратная бабочка;
- выполняйте по **2-3** подхода на **8-10** повторений в сложном/базовом упражнении и по **5** подходов на **15-20** повторений в изолирующих;
- придерживайтесь такой схемы минимум **2-2,5** месяца.

Сомневаетесь в действенности этой стратегии тренинга? А Вы попробуйте, и сомнения тут же развеются.

Собственно, с сутевой частью закончили, переходим к...

Послесловие

Сегодня мы выяснили как эффективно проработать задние дельты, и помочь нам в этом может разведение рук в тренажере. Уверен, что Вы найдете достойное применение этому упражнению и в не столь отдаленном будущем получите классные и округлые дельты.

На сим прощаюсь, чтобы в пятницу вновь сказать “и снова здравствуйте!”.