

Разведение гантелей сидя в наклоне. Изучаем все тонкости и секреты

Заждались? И мы тут как тут, здравствуйте!

Среда, ~~крестьянин торжествуя на дровнях обновляет путь~~, 7 декабря, а это значит, время для технической заметки на Азбука Бодибилдинга. И сегодня мы поговорим про разведение гантелей сидя в наклоне. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения, также мы выясним степень его эффективности и целесообразности включения в свою программу тренировок.

Разведение гантелей сидя в наклоне



Итак, ключ на старт, поехали!

Разведение гантелей сидя в наклоне. Что, к чему и почему?

Знаете ли Вы что на ~~10 девчонок по статистике 9~~ рябят самой “забываемой” и, как следствие, отстающей мышечной группой являются задние пучки дельт? Именно их персональный тренинг мало заботит большинство атлетов. И действительно, зачем тратить драгоценное зальное время на какую-то мелочь? Такой подход приводит к диспропорциям в развитии плеч, а также сказывается на повышении травматизма, ведь многие из базовых жимовых упражнений (например, жим штанги лежа горизонтально) дают нагрузку только на передний пучок. По факту получается, что первый (передний) и второй (средний) “купаются” в нагрузке, а третьему (заднему) практически ничего не достается.

Выходом из ситуации является наша сегодняшняя заметка и упражнение разведение гантелей сидя в наклоне. Вот о нем подробнее мы и поговорим далее по тексту.

Примечание:

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

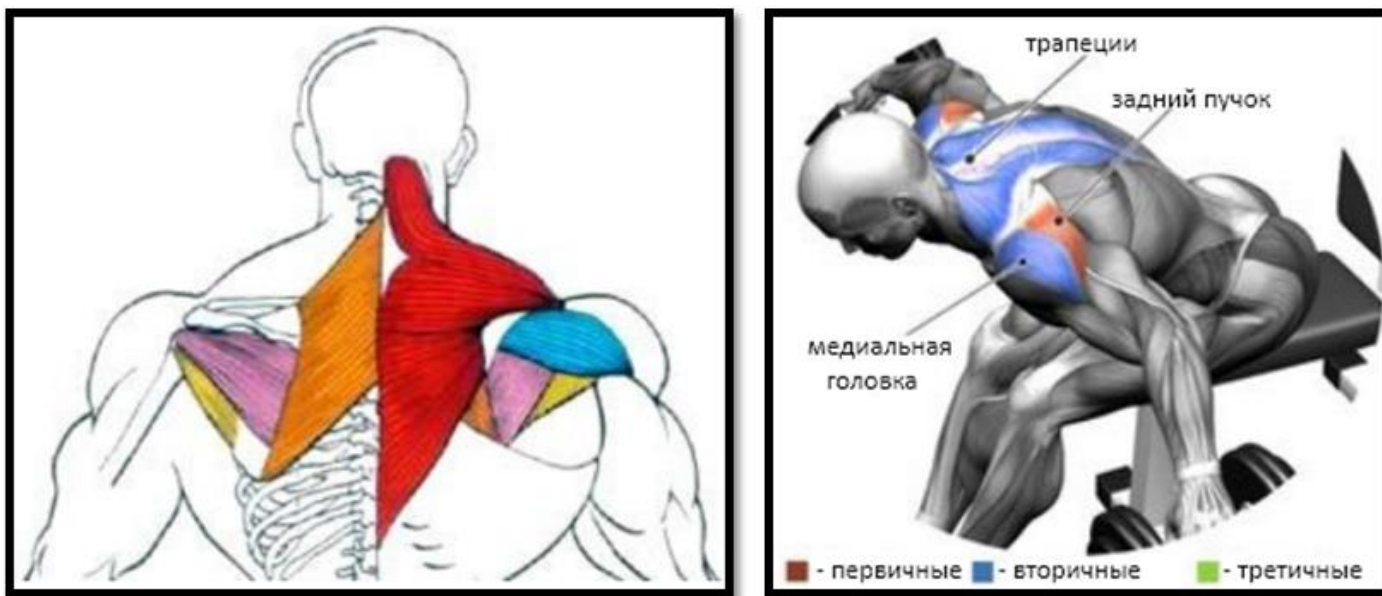
Мышечный атлас

Упражнение относится к классу изолирующих с типом силы pull (тянуть) и имеет своей основной целью проработку дельтовидных мышц.

Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – задний пучок дельт;
- синергисты – малая круглая, подостная, средний пучок дельт, трапеции (середина/низ), ромбовидные;
- стабилизаторы – трехглавая мышца плеча.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину.



Преимущества

Выполняя упражнение разведение гантелей сидя в наклоне, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- прицельная, изолированная проработка заднего пучка дельт;
- улучшение формы и создание рельефа ЗПД;
- укрепление плечевого сустава (снижение риска травм);
- увеличение стабильности в жимовых движениях;
- устранении пучковых диспропорций в развитии плеч.

Техника выполнения

Разведение гантелей сидя в наклоне относится к упражнениям среднего уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом.

Шаг №0.

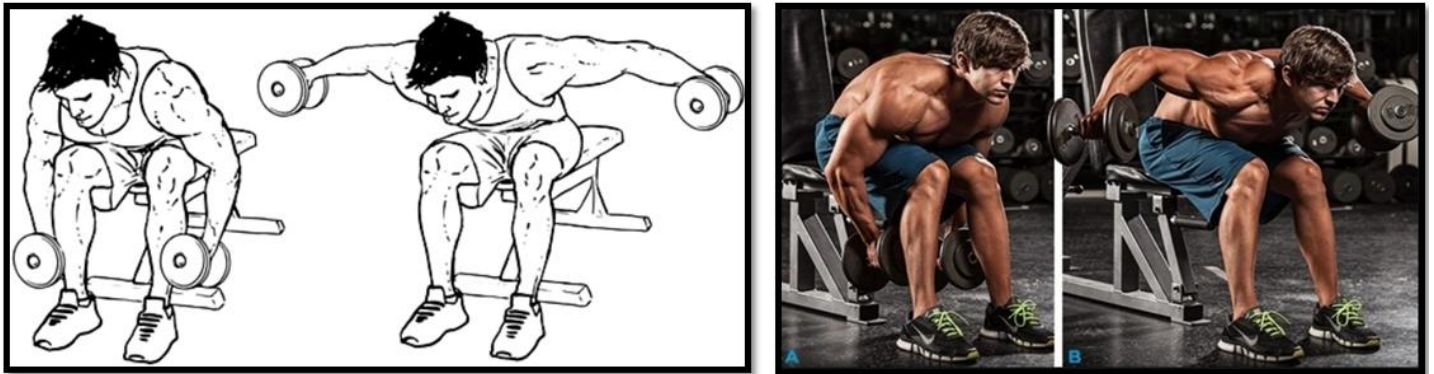
Возьмите гантели необходимого веса в руки (нейтральный хват) и сядьте с ними (удерживая руки слегка согнутыми у мышц голени) на конец скамьи. Подайте (наклоните прямую спину) корпус

вперед, сблизив его с коленями. Ноги расположите чуть уже ширины плеч и жестко уприте в пол. Это Ваша исходная позиция.

Шаг №1.

Вдохните и на выдохе (сохраняя туловище в стационарном положении) разведите гантели в стороны, пока обе руки не станут параллельны полу. Задержитесь в верхней точке на **1-2** счета, произведя пиковое сокращение, а затем медленно верните руки в ИП. Повторите заданное количество раз.

В картинном варианте все это безобразие выглядит следующим образом.



В движении так...

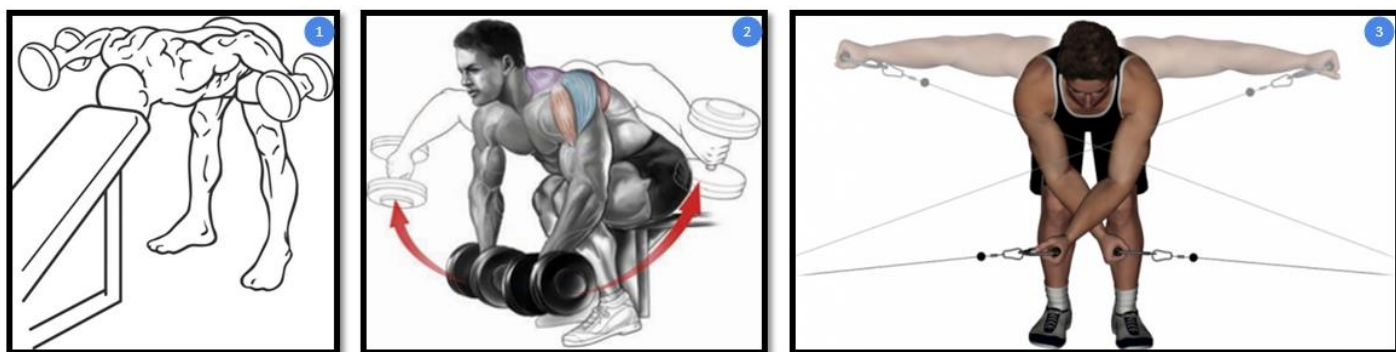


Вариации

Помимо классического варианта существует несколько вариаций упражнения, в частности:

- сидя с проворотом кистей;

- стоя с упором головой о скамью;
- стоя в наклоне у блока кроссовера.



Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- движение (подъем снаряда) должно осуществляться только за счет работы дельт, остальные суставы неподвижны;
- следите за положением рук: они должны двигаться исключительно в вертикальной плоскости, проходящей через плечи;
- на протяжении всего движения держите спину прямой, а руки слегка подсогнутыми в локтях;
- в верхней точке траектории задержитесь на **1-2** счета и произведите пиковое сокращение;
- старайтесь, чтобы при разведении мизинец располагался выше большого пальца;
- не используйте инерцию при разведении рук в стороны;
- разводите гантели в стороны так высоко насколько это возможно;
- в нижней точке не стучайте гантели друг о друга;
- не используйте гантели большого веса;
- техника дыхания: выдох – на усилии/разведение рук, вдох – на сведение;
- численные параметры тренировки: количество подходов **3**, повторений **10-12**.

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

Разведение гантелей сидя в наклоне – эффективное упражнение для заднего пучка дельт?

Об эффективности того или иного упражнения нам позволяют судить данные электрической активности мышц в конкретном движении. Исследователи из American Council on Exercise (США, 2016) провели сравнительный анализ на предмет выявления лучших упражнений на заднюю дельту.

Вот какие данные по ЭМГ были получены:

- разведение гантелей сидя в наклоне - **73 ± 9.9**;
- тяга штанги лежа вперед лицом на скамье под углом **45** градусов - **69 ± 14.0**;
- диагональные отведения руки с нижнего блока - **35 ± 17.0**;
- разведение рук с гантелями стоя - **33 ± 14.4**.

Результаты говорят о том, что среди множества упражнений на заднюю дельту, лучшая активность мышц наблюдается в “сидячих” разведениях с гантелями.

Я девушка, как мне получить рельеф плеч и не перекачать их?

Оптимальной стратегией тренинга дельт является выделение им отдельной тренировки (вместе с еще одной маленькой мышечной группой) и проработка пучков, начиная с отстающих (задних) в диапазоне подходы/повторения, **3-4** сета на **15-20** повторений. Причем для проработки задних пучков следует использовать связку (двусет) из разведения гантелей сидя в наклоне с проворотом кистей и еще одно целевое упражнение.

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

Послесловие

Каждую техническую заметку мы стараемся выпендриться :) в хорошем смысле этого слова, т.е. рассмотреть те упражнения, которые мало на слуху и применяются в тренажерной практике, сегодня это разведение гантелей сидя в наклоне. Если у Вас на днях предстоит тренировка дельт, то обязательно опробуйте сию разводку, уверен, что после нее Вы не узнаете свои плечики.