

Разведение гантелей лежа на скамье под углом вниз. Изучаем все тонкости и секреты.

И снова здравствуйте!

На календаре среда, 25 января, а это значит, что наступило время технической заметки на Азбука Бодибилдинга. И сегодня мы поговорим про разведение гантелей лежа на скамье под углом вниз. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения, а также выясним степень его эффективности и целесообразности включения в свою программу тренировок.

Разведение гантелей лежа на скамье под углом вниз



Итак, занимайте свои места в зрительном зале, приступим к вещанию.

Разведение гантелей лежа на скамье под углом вниз. Что, к чему и почему?

Многие посетители тренажерных залов недовольны объемом своих мышц, однако когда спрашиваешь их, какие упражнения они выполняли на протяжении последнего времени (и вообще на постоянной основе), становится понятно, откуда берется плоскость мускулов и их недостаточная развитость. А берется она, прежде всего, из-за однобокости тренинга, т.е. человек “фигарит” от занятия к занятию, нет, не одни и те упражнения, разные. Но работает в одной плоскости, горизонтальной. Именно такой подход и приводит к обкрадыванию своих мышц и “закупориванию” их объемного потенциала. В этой заметке мы постараемся продвинуться в решении этого вопроса, и поможет нам в этом разведение гантелей лежа на скамье под углом вниз.

Примечание:

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

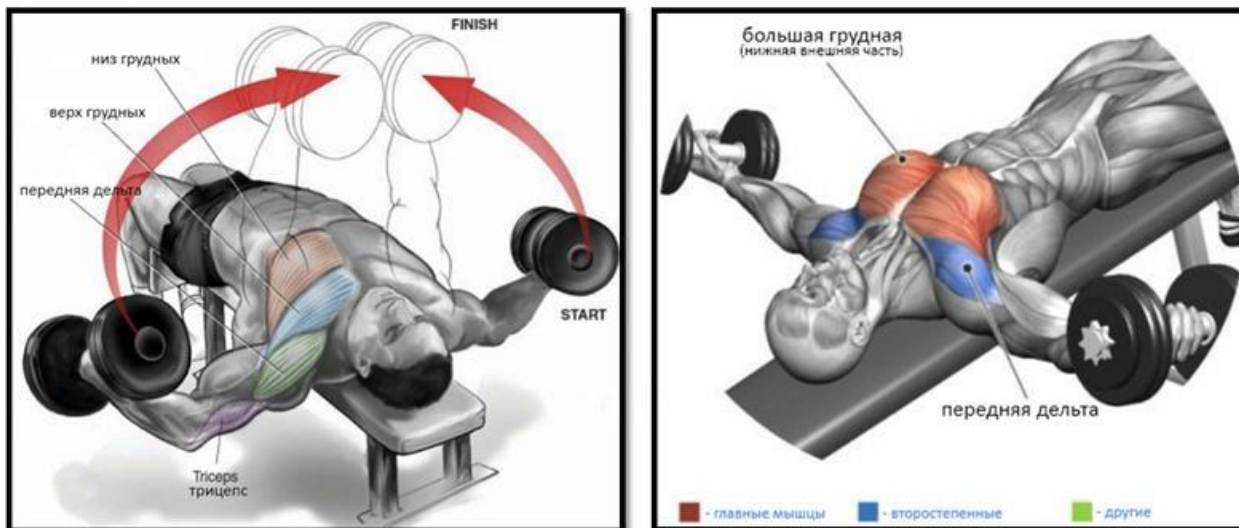
Мышечный атлас

Упражнение относится к классу изолирующих с типом силы push (толкать) и имеет своей основной целью проработку грудных мышц.

Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – большая грудная (стернальная головка);
- синергисты – большая грудная (ключичная головка), передняя дельта, бицепс (короткая головка);
- стабилизаторы – бицепс, брахиалис, трицепс, сгибатели запястья.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину.



Преимущества

Выполняя упражнение разведение гантелей лежа на скамье под углом вниз, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- прицельная, изолированная проработка нижнего пучка большой грудной мышцы;
- формирование рельефа и сепарация (отделение) внешней части груди;
- увеличение толщины низа груди;
- развитие силы и улучшение жимовых показателей;
- устранение объемной асимметрии пекторальных;
- укрепление плечевого сустава;
- лифтинг и подтяжка груди (актуально для женщин) без увеличения ее объема.

Техника выполнения

Разведение гантелей лежа на скамье под углом вниз относится к упражнениям начального уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом.

Шаг №0.

Подойдите к наклонной скамье и установите отрицательный угол (30 или 45 градусов). Возьмите в руки гантели (ладони обращены друг к другу) и лягте с ними на скамью, одновременно зацепляясь ногами за удерживающие валики. Поместите обе гантели на середину груди, а затем поднимите слегка согнутые руки вверх так, чтобы последние оказались строго над серединой пекторальных. Жестко удерживая гантели вверху, сомкните руки в верхней точке. Это Ваша исходная позиция.

Шаг №1.

На вдохе начните разводить руки с гантелями в стороны по широкой дуге. Как только в нижней точке траектории почувствуете растяжение грудных, зафиксируйтесь в ней на **1-2** счета, затем начните сводить руки, возвращая гантели в ИП. Повторите заданное количество раз.

В картинном варианте все это безобразие выглядит следующим образом.



В движении так...

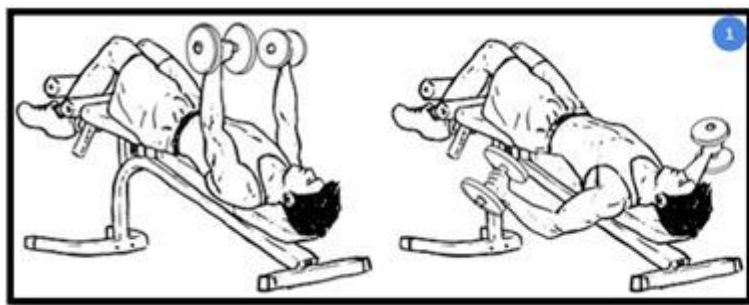


Вариации

Помимо классического варианта существует несколько вариаций упражнения, в частности:

- лежа на скамье под углом вниз, прямой хват (сверху и ладони смотрят вниз) гантель;

- лежа на скамье под углом вниз в тренажере кроссовер.



Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- разводите и сводите гантели по широкой дуге;
- в процессе всего выполнения руки должны оставаться неподвижными (движение происходит только в плечевом суставе);
- в нижней точке траектории старайтесь опускать руки настолько, насколько это возможно, чтобы максимально растянуть грудные;
- задерживайтесь на **1-2** счета, как в нижней, так и верхней точках, причем производя в последней пиковое сжатие (дополнительный прожим грудных);
- не используйте гантели большого веса;
- выполняйте разведение медленней, чем сведение;
- техника дыхания: вдох – разведение рук в стороны, выдох – сведение рук в ИП;
- численные параметры тренировки: количество подходов **3-4**, повторений **10-12**.

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

Разведение гантелей лежа на скамье под углом вниз – эффективное упражнение для низа грудных?

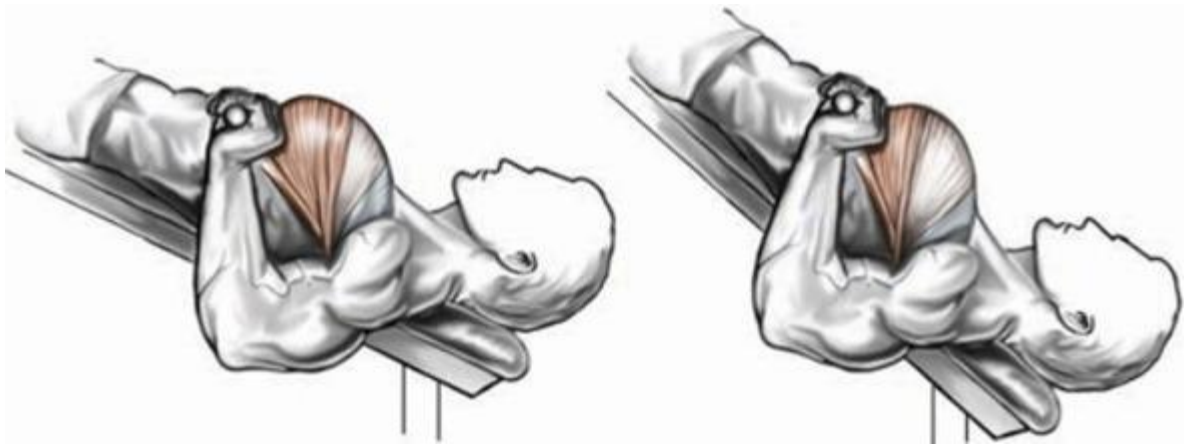
Объединенная группа исследователей из Exercise Physiology Laboratory (США, 2014) проанализировала основные упражнения на низ груди и выяснила, что по степени электрической активности мышц (ЭМГ) они идут в такой последовательности:

- жим штанги под углом вниз – **93**;
- жим гантелей под углом вниз – **89**;
- отжимания между скамьями – **88**;
- разведение гантелей лежа на скамье под углом вниз – **85**;
- разведение гантелей лежа на горизонтальной скамье – **80**.

Таким образом, данные говорят, что разведение гантелей лежа на скамье под углом вниз является одним из самых эффективных упражнений для нижнего пучка (отдела) пекторальных, и его определенно стоит включить в свою ПТ груди для ее объемного развития.

Под каким углом выполнять жим и разведение гантелей лежа на скамье под углом вниз?

Т.к. угол определяет траекторию и фокус нагрузки, то оптимальным решением может стать их (углов) чередование, т.е. на одной тренировке атлет прорабатывает грудь на скамье наклона **30** градусов, а на другой – **45**. По мере того, как скамья наклоняется вниз (увеличивается угол), фокус нагрузки смещается по грудной мышце, вниз.



Примечание:

Нижняя часть пекторальных лучше всего прорабатывается при угле скамьи относительно пола от **20** до **40** градусов.

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

Послесловие

Первая техническая заметка **2017** года, и говорили мы в ней про разведение гантелей лежа на скамье под углом вниз. Если Вы знаете, что Вам не мешало бы заняться вопросами всестороннего развития груди и добавления ей объема, тогда Вы знаете, что делать! Даем в зал и обкатываем теорию на практике,