

Подъем гантелей одной рукой лежа на боку

Друзья, рад Вас приветствовать на страницах АБ!

Хотите верьте, хотите нет, но это крайняя техническая заметка в **2016** году и поговорим мы в ней про подъем гантели одной рукой лежа на боку. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения, а также мы выясним степень его эффективности и целесообразности включения в свою программу тренировок.

Подъем гантели одной рукой лежа на боку



Итак, расслаживайтесь поудобней, мы начинаем.

Подъем гантели одной рукой лежа на боку. Что, к чему и почему?

Давайте по чесноку :), если я попрошу Вас назвать упражнения на плечи, то скорее всего это будут следующие – армейский жим, жим гантелей сидя, разведение стоя. Я прав? Думаю, что да. Загвоздка состоит в том, что все из них мы разобрали и казалось бы, что больше нечего рассматривать. Однако мы всегда стараемся как-то удивить свои мышцы и посему берем в оборот необычные упражнения, так будет и в этот раз и примером нам послужит подъем гантели одной рукой лежа на боку. Уверен, Вы в первый раз о нем слышите и никогда до этого не выполняли. Стоит ли? Мы и узнаем далее по тексту.

Примечание:

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

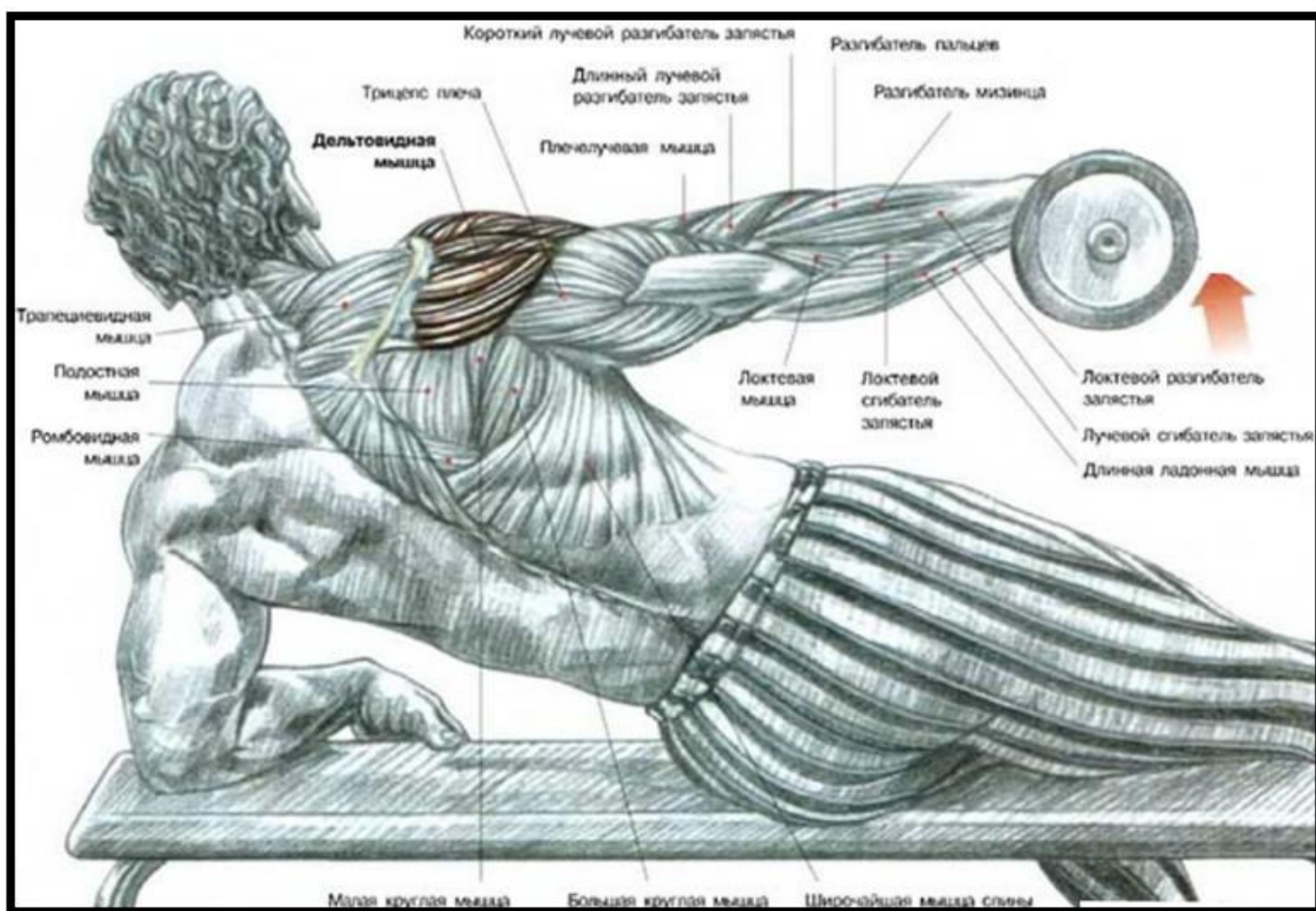
Мышечный атлас

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

Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – боковая дельта;
- синергисты – задняя дельта, надостная мышца, трапеции (низ/середина), передняя зубчатая;
- стабилизаторы – разгибатели кисти, верх трапеции, леватор лопатки.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину.



Преимущества

Выполняя упражнение подъем гантели одной рукой лежа на боку, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- прицельная, изолированная проработка среднего пучка дельтовидных мышц;
- формирование рельефа;
- “тонировка” мышц без существенного увеличения мышечной массы дельт (актуально для девушек);
- возможность выполнять при проблемах со спиной;
- возможность использования в качестве “добивки”;
- повышение стабильности всего плечевого сустава.

Техника выполнения

Подъём гантели одной рукой лежа на боку относится к упражнениям среднего уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом.

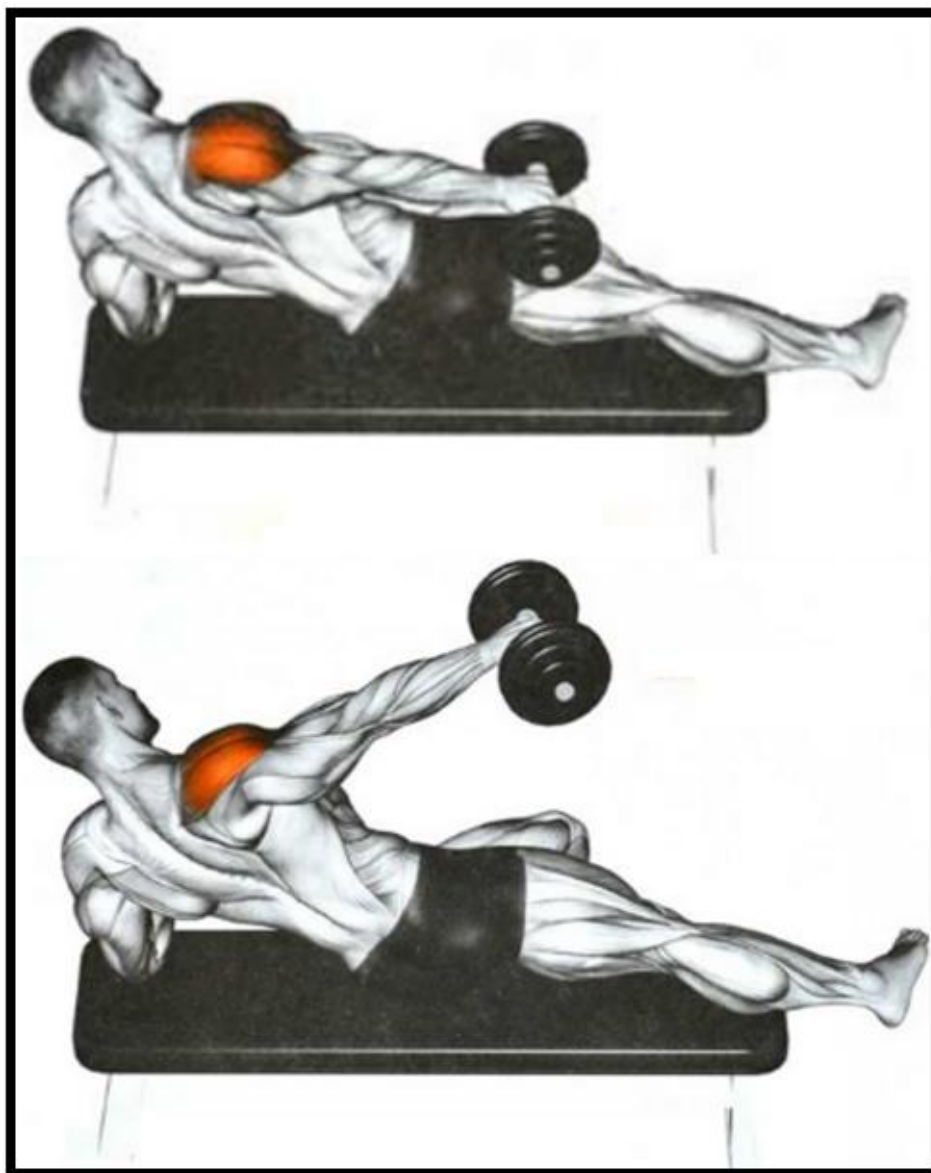
Шаг №0.

Подойдите к горизонтальной скамье и лягте на нее боком, облокотившись на руку (например, левый локоть). Гантель возьмите в свободную руку хватом сверху и вытяните ее вдоль корпуса. Это Ваша исходная позиция.

Шаг №1.

На вдохе начните поднимать руку с гантелью вертикально вверх до позиции параллели полу (или чуть выше). В верхней точке траектории задержитесь на **1-2** счета и дополнительно прожмите среднюю дельту. Верните руку в ИП, совершая при этом выдох. Повторите заданное количество раз.

В картинном варианте все это безобразие выглядит следующим образом.



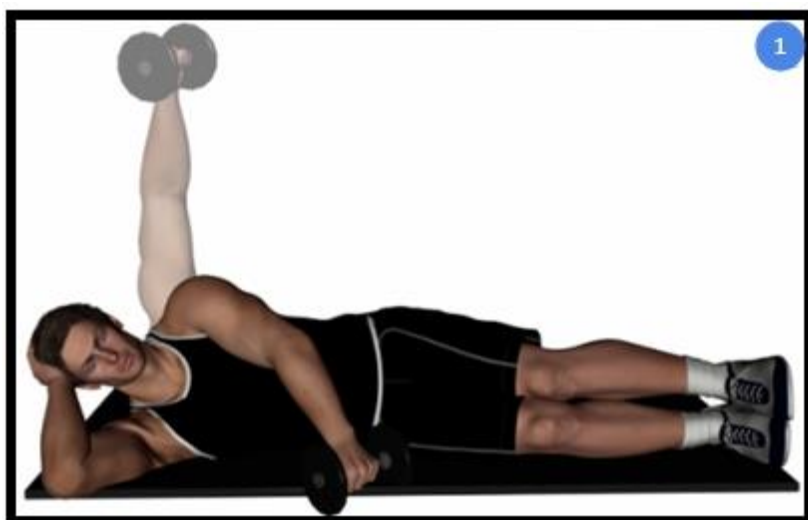
В движении (вариант лежа на полу) так...



Вариации

Помимо классического варианта существует несколько вариаций упражнения, в частности:

- лежа на полу с полным отведением руки вверх;
- лежа на скамье под углом.



Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- не задирайте слишком высоко руку с гантелью вверх, наилучшая проработка среднего пучка достигается при поднятии руки до параллели или чуть выше;

- поднимайте гантель только за счет дельтовидных мышц;
- в верхней точке траектории задержитесь на **1-2** счета и дополнительно прожмите средний пучок;
- не используйте гантель большого веса и читинг;
- техника дыхания: вдох – поднятие снаряда вверх, выдох – опускание снаряда вниз;
- численные параметры тренировки: количество подходов **3-4**, повторений **12-15**.

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

Подъём гантели одной рукой лежа на боку – эффективное упражнение для дельт?

Об эффективности того или иного упражнения нам позволяет судить развиваемая в нем электрическая активность мышц. Исследователи из ACE Research (США, 2015) выявили, что упражнение подъём гантели одной рукой лежа на боку по эффективности нагрузки на среднюю дельту, сравнимо с отведением руки вбок стоя у блока кроссовера. Данные по ЭМГ составляют **70%** против **74%**, что является весьма высокими показателями. Таким образом целесообразность включения в свою программу тренировок дельт подъёмов гантели одной рукой лежа на боку, не вызывает сомнений. Оптимальным вариантом будет внедрение упражнения после базовых движений и выполнение его в диапазоне **3-4** подхода на **12-15** повторений.

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

Послесловие

Крайняя техническая заметка за **2016** год написана и в ней мы говорили про подъём гантели одной рукой лежа на боку. Не гнушайтесь данным упражнением и разнообразьте оным свои тренировки и глядишь Ваши “плечики” заиграют по-новому.