

Сгибание запястий на нижнем блоке. Изучаем все тонкости и секреты.

Прием-прием, на связи [Азбука Бодибилдинга](#), как слышно? :)

Надеюсь, что слышимость отличная, и это значит - самое время разобрать техническую заметку на тему сгибание запястий на нижнем блоке. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения, также мы проведем некоторый сравнительный анализ и выясним степень его эффективности и целесообразности использования в своей тренировочной программе.

Сгибание запястий на нижнем блоке



Итак, занимайте свои места в зрительном зале, мы начинаем.

Сгибание запястий на нижнем блоке. Что, к чему и почему?

Скажите, только честно, когда Вы в последний раз тренировали свои запястья? Месяц, два, полгода назад? Обычно эту мышечную группу не берут в расчет при составлении программ тренировок, ведь она очень маленькая и не показательная. Вот ягодицы - совсем другое дело, если они выпуклые и большие, то такое просто нельзя не заметить, а за какие-то там развитые предплечья никто замуж не возьмет :). В целом, логика верная, но есть одно “НО”: чтобы накачать объемную женью (с технической точки зрения) требуется силовая работа, т.е. работа с весами в определенном диапазоне подходов/повторений. Последняя предполагает использование свободного веса и соответствующих снарядов – гантели, штанги. И вот тут часто многие барышни сталкиваются с дилеммой, что ее ягодицы уже готовы к большим весам, однако удержать их в руках не представляется возможным, т.е. руки выдыхаются быстрее, чем попа стала получать нагрузку. Наше сегодняшнее упражнение, сгибание запястий на нижнем блоке, поспособствует решению “снарядо-удержательных” вопросов.

Примечание:

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

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

Мышечный атлас

Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – сгибатели запястий;
- синергисты – отсутствуют;
- стабилизаторы – нет существенных.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину.



Преимущества

Выполняя упражнение сгибание запястий на нижнем блоке, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- прицельная, изолированная проработка запястий;
- развитие силы хвата (в т.ч. качества удержания веса на время);
- возможность работы в упражнениях со свободным весом с большими отягощениями без использования лямок;
- некоторое расширение кости запястья (увеличение обхвата);
- формирование “железной хватки”/рукопожатия.

Техника выполнения

Сгибание запястий на нижнем блоке относится к упражнениям начального уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом.

Шаг №0.

Подойдите к нижнему блоку и установите прямой (или EZ) гриф с необходимым значением веса. Поставьте рядом с блоком скамью и сядьте на нее поперек (или на край). Возьмите в руки гриф хватом снизу и расположите их на коленях так, чтобы кисти свешивались с последних. Это Ваша исходная позиция.

Шаг №1.

Вдохните и на выдохе начните сгибать запястья вверх, перемещая трос с весом ближе к себе. В верхней точке траектории задержитесь на **1-2** счета. Медленно разогните запястья, обратно вернув их 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:

- сгибание запястий на краю скамьи стоя на коленях;
- сгибание запястий в горизонтальном направлении сидя у блока.



Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- во время сгибания запястий следите за положением локтей - они должны быть не подвижны/стационарны;
- опускайте гриф вниз медленно и как можно ниже, а вверх поднимайте быстрее и как можно выше;
- в верхней точке траектории производите задержку на **1-2** счета;
- следите за положением тела – ноги должны находиться на ширине плеч, спина прямая, а руки располагаться таким образом, чтобы локти/предплечья были на коленях, а кисти свешивались с них;
- используйте небольшие веса;
- техника дыхания: вдох – разгибание кистей, выдох – сгибание;
- численные параметры тренировки: количество подходов **3**, повторений **12-15**.

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

Стоит ли тренировать силу хвата и дополнительно нагружать запястья?

Существует мнение (особенно среди девушек), что запястья/предплечья дополнительно тренировать не стоит, ибо эти мышечные группы и так получают нагрузку в других упражнениях. К тому же ни одной из барышень не нужны мощные руки, и посему необходимость в тренинге указанных мелких мышц, казалось бы, отпадает. Однако стоит понимать, что сила хвата и способность удерживать вес отягощения (например, гантелей в румынской тяге) на протяжении нужного количества подходов/повторений - важное качество, которое необходимо развивать, дабы прогрессировать в упражнениях со свободными весами.

Разумеется, сильный хват не увеличит объемно Ваши ягодицы, но позволит взять бОльший вес и довести упражнение до самого конца.

Сгибание запястий на нижнем блоке – эффективное упражнение?

Данные по ЭМГ-активности (Институт спорта, США, 2015) говорят о том, что блочные сгибания входят в **топ-5** упражнений на запястья и показывают сравнимые со сгибаниями со штангой (82 против 87) значения по электрической активности мышц.

Вывод: как мужчинам, так и женщинам, которые проводят тренировки в силовом стиле и хотят прогрессировать в мышечных объемах, стоит периодически включать в свою ПТ упражнения на запястья и развитие силы хвата.

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

Послесловие

Сгибание запястий на нижнем блоке - очередное пополнение нашего технического пантеона заметок. Скорее всего, до этой статьи Вы и не знали о его существовании, однако теперь Вам ничего не мешает опробовать его в своем в зале и, может быть, нажать последователей. Удачи!