

Румынская тяга с гантелями. Изучаем все тонкости и секреты

Дамы и господа, рад вновь приветствовать вас на страницах проекта!

На календаре среда, 5 июля, а это значит - время технической заметки на [Азбука Бодибилдинга](#). И сегодня мы поговорим о румынской тяге с гантелями. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения, также мы выясним степень его эффективности и дадим ответ на один насущный женский фигурный вопрос.

Румынская тяга с гантелями



Итак, расслаживайтесь поудобней, мы начинаем.

Румынская тяга с гантелями. Что, к чему и почему?

И во первых строках своего повествования я хотел бы поделиться с Вами результатами опроса, который Ваш покорный слуга провел среди окружающего его прекрасного пола. Мне всегда не давал покоя один момент...нет, не так. Я всегда недоумевал, почему с наступлением лета на улицах города появляется так мало женских шорт и коротких юбок. Конечно, их становится много больше, чем весной или осенью, но все равно это капля в море в сравнении с тем, что могло бы быть на самом деле. Вопрос "почему Вы/ты летом не открываете ноги?" я задал своему "ж"-окружению. Вы не поверите, а может, и наоборот - Вам это знакомо, но подавляющее большинство сказали, что стесняются носить короткие шорты и юбки ввиду плохого состояния бедер. Другими словами, дряблые бедра и, как следствие, стеснение из-за этого, не дает сознательным девушкам/женщинам носить то, что они хотят, т.е. шорты вместо джинс. В последних, как признались респондентки, они ходят, но исключительно дома.

Дряблые бедра - вот враг №1 большинства женщин и главный "шортиный" сдерживатель :). Причем проблема эта актуальна для различных категорий дамочек: как говорится, от 17 и выше. Разумеется мы не хотим, чтобы наши женщины парили свои попы летом в джинсах, и посему

сегодня рассмотрим один из инструментов коррекции бедер - упражнение румынскую тягу с гантелями.

Примечание:

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

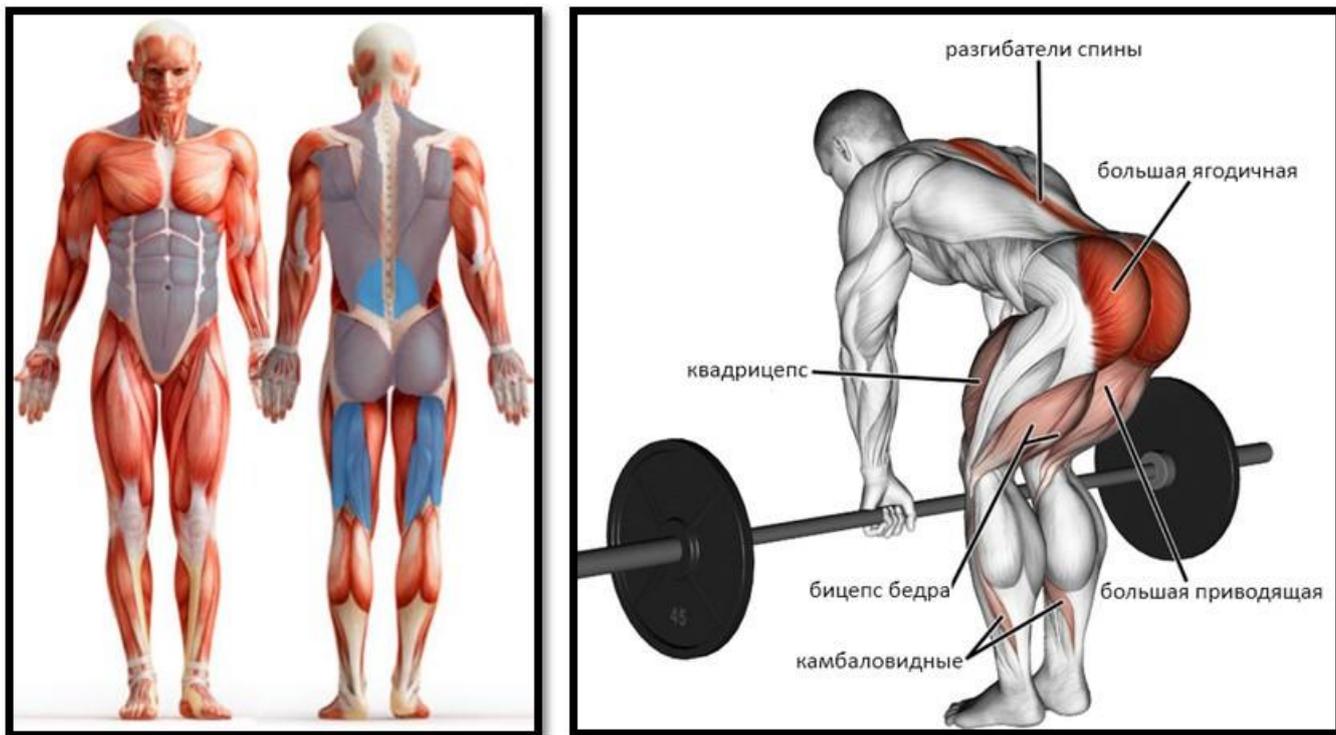
Мышечный атлас

Упражнение относится к классу изолированных и имеет своей целью проработку задней поверхности бедра.

Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – большая ягодичная;
- синергисты – бицепс бедра, большая приводящая;
- стабилизаторы – квадрицепс, разгибатели спины, трапеции (верх, середина, низ), ромбовидные, широчайшие, леватор лопатки;
- антагонисты-стабилизаторы: прямая, косые мышцы живота.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину.



Преимущества

Выполняя упражнение румынская тяга с гантелями, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- увеличение мышечной массы заднего бедра, ягодиц;
- развитие силы бицепс бедра;
- удлинение подколенного сухожилия;
- повышение мобильности и гибкости бедер;
- отделение заднего бедра от ягодиц (актуально для женщин);
- убирание дряблости, тонус/подтяжка мышц бедер;

- устранение [асимметрии мышц](#) бедер (вариант выполнения стоя на одной ноге);
- “наведение баланса” между передней и задней поверхностями бедер;
- улучшение результатов в классической [становой тяге](#);
- укрепление разгибателей и мышц низа спины.

Техника выполнения

Румынская тяга с гантелями относится к упражнениям среднего уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом.

Шаг №0.

Возьмите гантели нужного веса в руки (ладонями к себе) и удерживайте их у линии бедер. Расставьте ноги на ширину плеч, колени слегка подсогните, спину выпрямите, пресс статически напрягите, взгляд направьте вперед. Это Ваша исходная позиция.

Шаг №1.

На вдохе, оставляя спину прямой, начните сгибаться, слегка сгибая бедра и медленно отводя ягодицы/таз назад, проводя гантели около передней поверхности бедра до уровня чуть ниже коленей. Дойдя до нижней точки траектории (спина практически параллельна полу), изолированным усилием бицепсов бедер и ягодиц (на выдохе) начните совершать обратное движение (распрямление корпуса), перенося вес на пятки. Вернитесь в ИП. Повторите заданное количество раз.

В картинном варианте все это безобразие выглядит следующим образом.



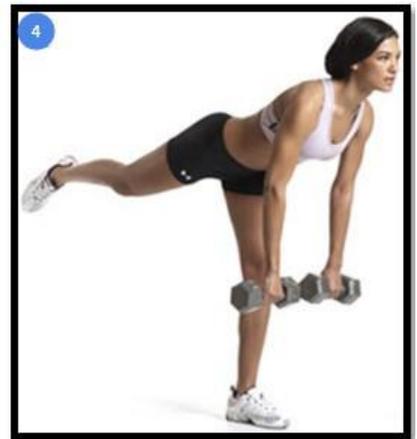
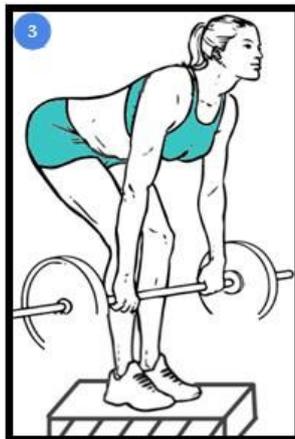
В движении так.



Вариации

Помимо стандартного варианта румынской тяги с гантелями, существует несколько вариаций упражнения:

- со штангой в положении стоя с узкой постановкой ног;
- со штангой стоя на платформе;
- с бодибаром;
- стоя на одной ноге.



Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- во время опускания вниз/подъема вверх не округляйте спину;
- опускайтесь вниз до ощущения отчетливого растяжения подколенных сухожилий;

- старайтесь, чтобы гантели скользили по передней поверхности бедра (были близко к корпусу);
- не снимайте напряжения с бедер, не разгибайте спину полностью до прямого положения (никогда полностью не распрямляйте колени);
- производите подъем вверх за счет изолированной работы заднего бедра и ягодиц;
- выполняйте упражнение стоя боком к зеркалу;
- на протяжении всего движения не “клюйте” носом, не смотрите под ноги;
- в нижней точке траектории задержитесь на **1-2** счета и хорошо прочувствуйте растяжение задней поверхности бедра;
- при работе, начиная со средне-умеренных весов, используйте тяжелоатлетический пояс;
- на протяжении всего движения дерите руки прямыми;
- для увеличения амплитуды используйте возвышение/степ платформу;
- техника дыхания: вдох - при опускании вниз, выдох – при распрямлении вверх;
- численные параметры тренировки: количество подходов **3**, количество повторений – **10-12**.

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

Румынская тяга – эффективное упражнение для задней поверхности бедра?

Исследователи из Journal of Strength and Conditioning Research (Brad Schoenfel и Bret Contreras, США, 2016) выясняли, что верхняя и нижняя части подколенного сухожилия по-разному реагируют (дают разный мышечный отклик) на разные упражнения. Наибольшая ЭМГ активность в короткой головке бицепса бедра была показана при выполнении сгибаний ног лежа. Наивысшая активность в длинной головке бицепса была показана при выполнении румынской становой тяги.

Таким образом, исследования показали, что развитие региональных мышц представляется возможным, т.е. можно “добавить” в объеме только конкретной области.

Как убрать дряблость бедер?

Если Вы девушка и Вам не понаслышке знакома проблема “творожных” бедер, то используйте следующую инструкцию по улучшению ситуации:

- тренируйте переднее и заднее бедро в разные отдельные дни;
- проводите суперсеты. Например, для заднего бедра из сгибаний ног лежа и румынской тяги с гантелями;
- включите в тренировку выпады - в сторону и скрестные;
- завершайте каждую тренировку сессией (на **2-3** минуты) из прыжков с выпрыгиванием;
- по возможности посещайте бассейн и выбирайте стили плавания в которых активно работают ноги.

Следуйте этой стратегии, и вскоре подтянутые бедра и короткие шорты Вам обеспечены!

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

Послесловие

Наш пантеон технических заметок сегодня пополнился очередным творением под названием "Румынская тяга с гантелями". Несмотря на то, что это очень популярное упражнение, оно таит в себе множество секретов, которые мы и постарались осветить в этой статье.