

# Разведение рук лежа лицом вниз. Изучаем все тонкости и секреты.

На календаре 31 января, среда, а это значит - время технической заметки на Азбука Бодибилдинга. И сегодня мы поговорим про разведение рук лежа лицом вниз. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения, а также мы разберем некоторые практические моменты.

## Разведение рук лежа лицом вниз



Итак, занимайте свои места в зрительном зале, начинаем.

## Разведение рук лежа лицом вниз. Что, к чему и почему?

Иногда (может, и чаще :)) в нашу тренировочную деятельность вносит свои коррективы жизнь. Например, по расписанию у Вас зал, а пойти в него не представляется возможным по какой-либо причине. Чтобы хоть как-то компенсировать вынужденный простой, мы на проекте рассматриваем различные упражнения, которые можно использовать в домашних стенах. Основное их преимущество - минимальное количество инвентаря или совсем его отсутствие. Сегодня на повестке дня необычное и редко используемое упражнение - разведение рук лежа лицом вниз. Что оно из себя представляет и чем может порадовать своего “делателя”, узнаем далее.

### Примечание:

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

### Мышечный атлас

Упражнение относится к классу изолированных и имеет своей целью проработку грудных.

Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – большая грудная (стернальная головка);
- синергисты – большая грудная (ключичная головка), передняя дельта, бицепс (короткая головка);
- стабилизаторы – малая грудная, передняя зубчатая, косая/прямая м.ж., квадрицепс, икроножная, камбаловидная, бицепс бедра, брахиалис, трицепс, разгибатели запястий;
- стабилизаторы антагонистов – разгибатели спины.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину:



## Преимущества

Выполняя упражнение разведение рук лежа лицом вниз, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- изолированное воздействие на сегменты грудных мышц;
- улучшение формы груди;
- развитие ширины грудной клетки;
- проработка большого количества мелких мышечных групп;
- развитие выносливости;
- развитие сердечно-сосудистой системы/улучшение работы сердечной мышцы.

## Техника выполнения

Разведение рук лежа лицом вниз относится к упражнениям среднего уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом:

### Шаг №0.

Расположите два снаряда (EZ-гриф) на полу рядом друг с другом. Примите упор лежа на вытянутых руках, расположив их на снарядах. Ноги поставьте на носки, вытянитесь в струнку, взгляд направьте вперед.

Это Ваша исходная позиция.

### Шаг №1.

На вдохе, медленно и подконтрольно разведите руки в стороны, перекатывая снаряды по разные стороны от средней линии своего тела. Разводите руки в стороны до тех пор, пока корпус не займет строго вертикальное, параллельное полу, положение. Дойдя до крайне точки растяжения, на выдохе сведите руки вместе, возвращаясь в ИП. Повторите заданное количество раз.

В картинном виде все это безобразия выглядит следующим образом:



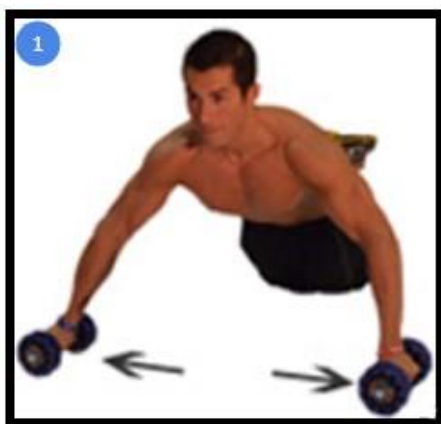
В движении так:



### Вариации

Помимо стандартного варианта разведений лицом вниз существует несколько вариаций упражнения:

- с гантелями (в т.ч. стоя на коленях – вариант для девушек);
- с TRX-петлями.



### Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- медленно и подконтрольно разводите руки и мощно и взрывно сводите;
- разводите руки в стороны так сильно насколько сможете;
- задерживайтесь в крайней точке траектории на **1-2** счета;
- контролируйте движение на протяжении всего времени выполнения упражнения;
- располагайте руки на EZ-грифе на середине или чуть выше;
- по мере прогресса добавляйте блины (увеличивайте вес гантель) к грифу;
- используйте гимнастические перчатки;
- техника дыхания: вдох – при опускании вниз/разведении, выдох – при сведении рук;
- численные параметры тренировки: количество подходов **4-5**, количество повторений – **12-15**.

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

### Как девушке хорошо проработать грудь дома?

Итак, Вы решили периодически заниматься дома и купили для этого разборные гантели. Используйте следующую программу тренировок для подтяжки груди:

- количество тренировок в неделю – **3**, понедельник/вторник, четверг;
- упражнения – отжимания от пола с колен + разведение рук с гантелями лежа лицом вниз с колен; жим гантелей лежа на скамье/полу; стойка **45** сек в упоре лежа с широкой постановкой рук + пуловер с гантелью;
- режим выполнения – двусет **1+1**, отдых **45** сек, отдельно, двусет **1+1**, отдых **45** сек;
- количество подходов – **4**, количество повторений – **15**.

Используйте эту схему на протяжении **2,5-х** месяцев, и форменная грудь Вам обеспечена.

Собственно, на этом содержательная часть заметки подошла к концу, переходим к...

## Послесловие

Сегодня мы решили не ходить в зал, а потренировать грудные разведением рук лежа лицом вниз. Это редкое, но весьма эффективное упражнение, которое несомненно должно присутствовать в home-made тренировках. Используйте на здоровье!