

Разведение гантелей в стороны лежа на скамье под углом вверх. Изучаем все тонкости и секреты

Добрый день, веселый час, рады видеть Вас у нас!

На календаре 18 апреля, среда, а это значит - время технической заметки на Азбука Бодибилдинга. И сегодня мы поговорим про разведение гантелей в стороны лежа на скамье под углом вверх. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения, также мы выясним степень его эффективности и разберем некоторые практические моменты.

Разведение гантелей в стороны лежа на скамье под углом вверх



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

Разведение гантелей в стороны лежа на скамье под углом вверх. Что, к чему и почему?

Походы в тренажерный зал это хорошо, а работа в нем с наиболее подходящими для тебя упражнениями – пилотаж высшего класса. Обычно посетители фитнес-клубов используют стандартные классические упражнения. Если девушкам нужно нагрузить ягодицы, то в ход идут [приседания со штангой](#). Если перед молодым человеком стоит цель накачать плечи, то он использует [жим гантелей вверх сидя](#). Все они дают результат, но только до поры до времени, потом же, чтобы прогрессировать, желательно вносить какие-то изменения в привычные движения. Сегодня мы как раз и познакомимся с классическим упражнением в неклассическом исполнении.

Примечание:

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

Мышечный атлас

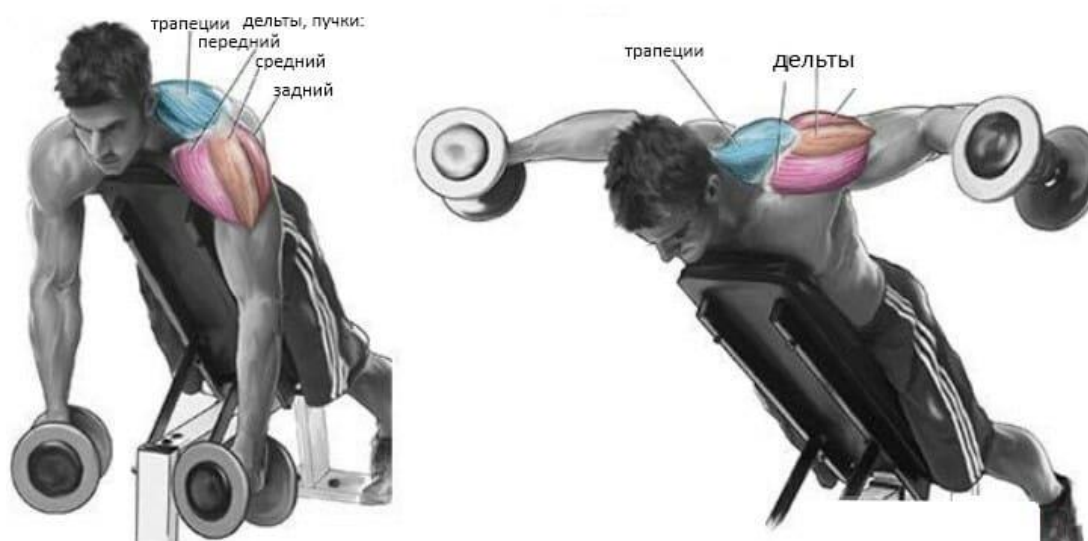
Упражнение относится к классу изолирующих и имеет своей целью проработку дельт.

Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетлируемая – плечи (средний пучок);

- вторичные – подостная, широчайшие, ромбовидные, большая/малая круглые, трицепс, разгибатели спины;
- антагонисты – передняя дельта, большая грудная, бицепс.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину:



Преимущества

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

- изолированное воздействие на средний пучок;
- улучшение детализации плеч;
- развитие силы дельт;
- развитие ширины плеч;
- увеличение объема среднего и заднего пучков (при определенном выполнении).

Техника выполнения

Разведение гантелей в стороны лежа на скамье под углом вверх относится к упражнениям среднего уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом:

Шаг №0.

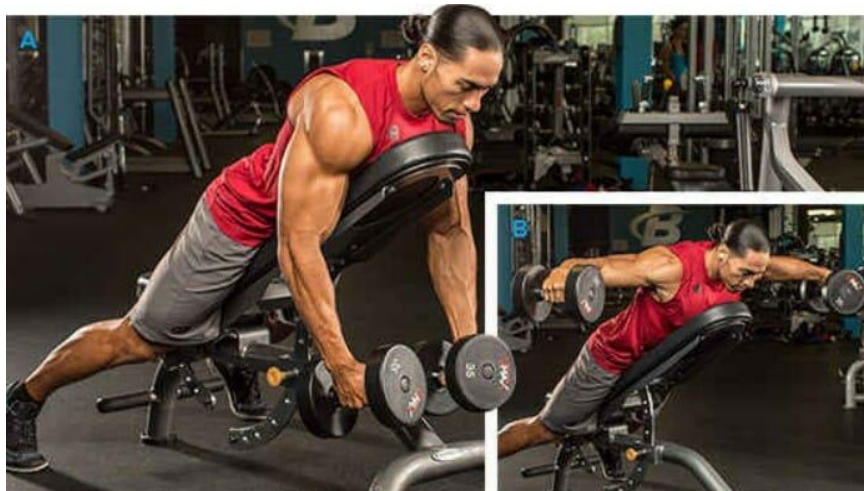
Выставьте на скамье положительный угол. Возьмите в руки гантели (нейтральный хват, ладони смотрят друг на друга) нужного веса и лягте на скамью, плотно прижав к ней грудную клетку. Ноги уприте в пол. Руки вытяните вниз и слегка согните в локтевых суставах. Статически напрягите пресс.

Это Ваша исходная позиция.

Шаг №1.

Вдохните и на выдохе разведите руки с гантелями в стороны, поднимая локти до высоты плеч. Зафиксируйтесь в верхней точке траектории на **1-2** счета и на вдохе верните руки в ИП. Повторите заданное количество раз.

В картинном виде все это выглядит следующим образом:



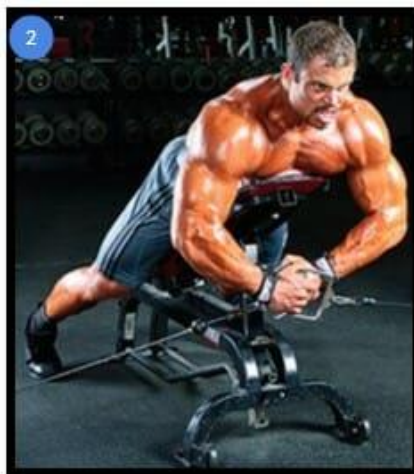
В движении (вариант с подсогнутыми ногами и прямыми руками) так:



Вариации

Помимо стандартного варианта разведения гантелей в стороны лежа на скамье под углом вверх существуют несколько вариаций упражнения:

- с гантелями хватом сверху;
- располагаясь в центре кроссовера у нижнего блока.



Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- на протяжении всего движения не отрывайте грудь от скамьи;
- при опускании гантелей вниз не стучите их друг о друга;
- медленно и подконтрольно опускайте руки вниз, не используйте инерцию;
- корректно, под свой рост, подбирайте длину скамьи и выставляйте угол наклона – тело должно полностью помещаться на спинку;
- в верхней точке траектории фиксируйтесь на **1-2** счета и дополнительно прожимайте плечи;
- по мере прогресса по весу используйте тяжелоатлетический пояс;
- выполняйте упражнение, располагая скамью боком к зеркалу;
- техника дыхания: выдох – при разведении гантелей, вдох – при возвращении в ИП;
- численные параметры тренировки: количество подходов/повторений – **3-4/10-12**.

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

Разведение гантелей в стороны лежа на скамье под углом вверх – эффективное упражнение для среднего пучка дельт?

В исследовании профессора Jessica Matthews (Miramar College in San Diego, American Council on Exercise, США 2015) говорится о том, что средние и задние пучки дельт получали максимальную нагрузку (имело место самое высокое значение электрической активности целевого региона мышц) от упражнений разведение гантелей в стороны лежа под углом **45** градусов и варианта разведений сидя на скамье.

Что касается пользовательских оценок, то они, на основании данных портала bodybuilding.com, составляют **8,3** балла из **9**, что говорит о высокой востребованности и степени соответствия ожиданиям данного упражнения.

Как девушке накачать плечи одними гантелями?

Под термином “накачать” девушки чаще всего подразумевают придать тонус мышцам. И для таких целей используйте следующую схему:

- длительность: **10** недель;
- количество тренировок в неделю: **2** (через 3-4 дня);
- количество подходов/повторений: **3x15**;
- упражнения: суперсет: жим гантелей сидя на скамье + разведение гантелей стоя; разведение гантелей в стороны лежа на скамье под углом вверх; подъем гантелей перед собой.

Используйте данную программу, и точеные плечики Вам обеспечены.

Собственно, с сутевой часть заметки закончили, переходим к...

Послесловие

Очередное пополнение в техническом пантеоне заметок. Сегодня разбирали разведение гантелей в стороны лежа на скамье под углом вверх. Скорее всего, если Вы захотите опробовать данное упражнение, то станете в своем зале его первооткрывателями. Плохо это или хорошо, решать Вам. Решаем :).