

# Тяга гантелей лежа на скамье под углом вверх. Изучаем все тонкости и секреты

Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались, здравствуйте! И на повестке дня - тяга гантелей 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.

*Тяга гантелей лежа на скамье под углом вверх*



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

## Тяга гантелей лежа на скамье под углом вверх. Что, к чему и почему?

Порой бывает достаточно внести совсем небольшое изменение в упражнение, и вот уже Вы совсем по-другому чувствуете свои мышцы. Однако нужно знать, какие изменения можно вносить. И вот с этой задачей мы разбираемся в рамках наших технических заметок. Сегодня мы решили разобрать классическое упражнение, но в непривычном исполнении. Встречайте: тяга гантелей лежа на скамье под углом вверх. Давайте более детально с ним познакомимся. Поехали!

### **Примечание:**

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

### **Мышечный атлас**

Упражнение относится к классу базовых (условно-базовых) и имеет своей целью проработку спины. Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – середина спины;
- синергисты – трапеции (середина, низ), ромбовидные, широчайшие, большая/малая круглые, задняя дельта, подостная, брахиалис, брахиорадиалис, большая грудная (стернальная головка);
- динамические стабилизаторы – бицепс, трицепс (длинная головка).

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину:



## Преимущества

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

- развитие толщины спины;
- увеличение мышечной массы;
- улучшение детализации спины;
- устранение [асимметрии мышц](#);
- укрепление мышц кора.

## Техника выполнения

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

### Шаг №0.

Установите скамью под углом от **35-45** градусов. Возьмите в руки гантели нейтральным хватом (ладони смотрят друг на друга). Расположитесь на скамье лицом вперед, колени на сидении. Опустите руки вниз по бокам, чтобы гантели находились под плечами. Статически напрягите пресс, взгляд направьте вперед. Это Ваша исходная позиция.

### Шаг №1.

Вдохните и на выдохе подтяните гантели к корпусу сводя при этом лопатки. Зафиксируйтесь в верхней точке траектории на **1-2** счета и верните снаряды в ИП. Повторите заданное количество раз.

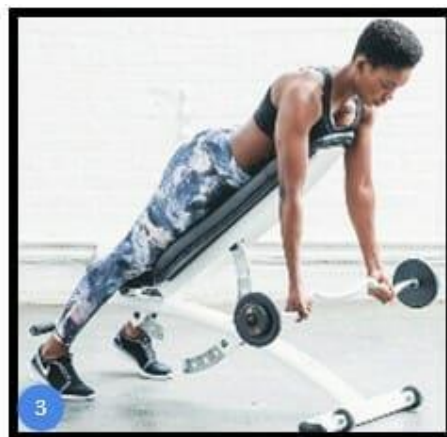
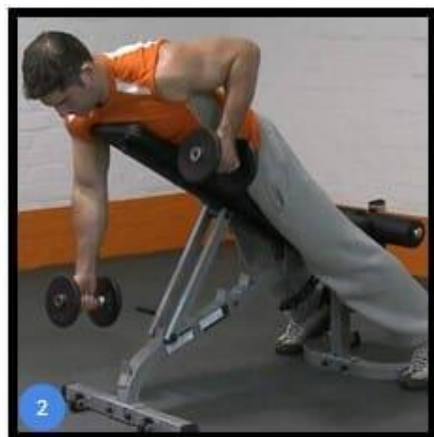
В картинном варианте это выглядит так:



## Вариации

Помимо стандартного варианта тяги гантелей лежа на скамье под углом вверх существуют несколько вариаций упражнения:

- прямым/обратным хватами;
- поочередно 2-мя руками;
- с EZ-грифом обратным хватом.



## Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- на протяжении всего движения держите гантели близко к корпусу;
- на протяжении всего движения не отрывайте грудь от скамьи;
- используйте полный диапазон движения;
- медленно и подконтрольно опускайте гантели вниз и мощно и взрывно тяните вверх;
- в верхней точке траектории фиксируйтесь на **1-2** счета, сводите и сжимайте лопатки;
- при работе со средними и большими весами одевайте тяжелоатлетический пояс;
- техника дыхания: выдох – при подтягивании гантелей к себе, вдох – при возвращении в ИП;
- численные параметры тренировки: количество подходов/повторений – **3-4/10-12**.

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

## Тяга гантелей лежа на скамье под углом вверх эффективное упражнение для спины?

Исследователи из Exercise Physiology Laboratory (США, 2018) зафиксировали следующие значения ЭМГ в тяговых упражнениях на спину. Вот они:

- тяга штанги в наклоне – **95**;
- тяга 2-х гантелей лежа на скамье под углом вверх - **93**;
- тяга 2-х гантелей в наклоне стоя – **91**;
- [тяга Т-грифа](#) – **87**;
- тяга нижнего блока – **84**.

Таким образом, тяга гантелей лежа на скамье под углом является одним из лучших упражнений на спину.

## **Чем отличается упражнение тяга гантелей лежа на скамье под углом вверх от тяги Т-грифа с опорой на грудь?**

Отличается оно позицией ног атлета – можно закинуть на скамью, и геометрией углов – можно выставить различные наклоны. Все вместе это позволяет лучше (не для всех) нагрузить и прочувствовать спину. Бонусом также является и то, что его можно выполнять без ожидания, когда единственный тренажер Т-тяги освободится.

Собственно, это все, о чем хотелось рассказать, переходим к...

### **Послесловие**

Тяга гантелей лежа на скамье под углом вверх – упражнение, которое мало кто выполняет ввиду его незнания. Вы теперь о нем знаете и можете получить свою выгоду. Поэтому дуем в зал и опробуем. Удачи!