

Отведение гантели назад в наклоне. Изучаем все тонкости и секреты.

Приветствую, мои уважаемые, на связи Азбука Бодибилдинга!

В этот срединный день, мы, как обычно, займемся технической стороной накачательного процесса и поговорим про отведение гантели назад в наклоне. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения, также выясним его эффективность и целесообразность использования в своей тренировочной программе.

Отведение гантели назад в наклоне



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

Отведение гантели назад в наклоне. Что, к чему и почему?

Хотите верьте, хотите нет, но у барышень помимо таких фигуристых проблем, как плоские ягодицы и дряблая внутренняя поверхность бедра, есть еще парочка, и в данной заметке мы как раз и поговорим про одну из них, обывательское название которой “ручной кисель”. Кто не понял, о чем идет речь, поясняю. Поднимите руку до уровня плеча, чтобы локтевой сустав и предплечье образовывали угол в **90** градусов. А теперь подойдите к зеркалу, ну, что видите? ничего не висит под

рукой? А теперь попробуйте помахать ей. Ну как, приходит в движение желе? Конечно, не факт, что лично у Вас есть ручной кисель, но стоит отметить, что ситуация довольно распространенная, особенно у женщин после беременности и кому за 40, также этой “болезни” могут быть подвержены молодые и звонкие девушки. Хорошая новость заключается в том, что ситуацию можно улучшить и “болезнь” полностью излечить. Как? Об этом читайте далее.

Примечание:

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

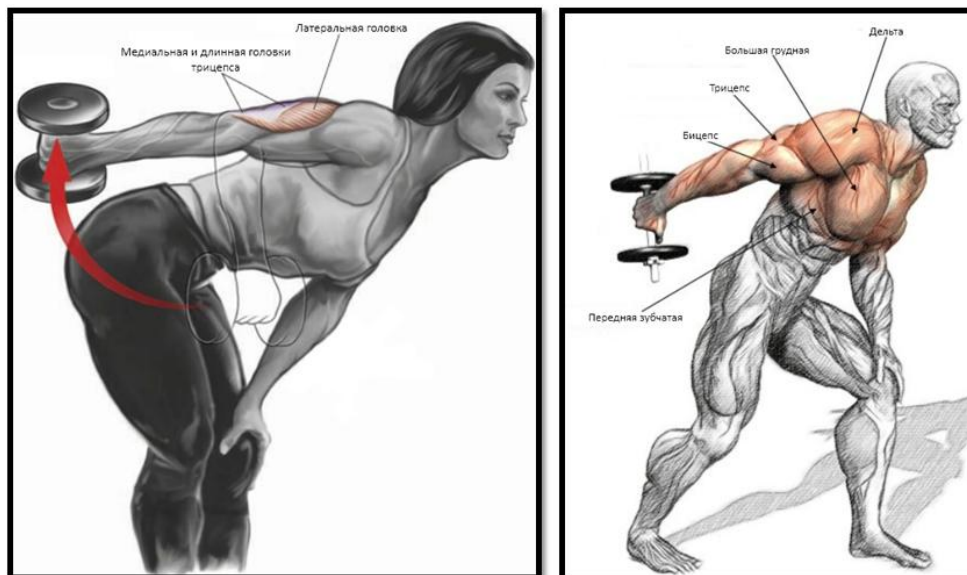
Мышечный атлас

Упражнение относится к классу изолированных с типом силы push (толкать) и имеет своей главной целью проработку трехглавой мышцы плеча.

Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – трицепс;
- стабилизаторы – задняя дельта, широчайшие, трапеция середина/низ, ромбовидные, локтевой разгибатель/сгибатель запястья,
- синергисты – нет.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину



Преимущества

Выполняя отведение гантели назад в наклоне, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- развитие силы мышц трицепса;
- некоторое увеличение объема руки;
- убор “ручного киселя” за счет подтяжки/развития трехглавой мышцы плеча;
- придание рукам очерченного рельефного вида;
- четкая изолированная проработка всех 3-х пучков трицепса (в особенности латеральной головки);
- возможность выполнять при любом уровне тренированности и в домашних условиях;
- возможность выполнять при травмах (например, дельт, запястий).

Техника выполнения

Отведение гантели назад в наклоне относится к упражнениям начального уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом.

Шаг №0.

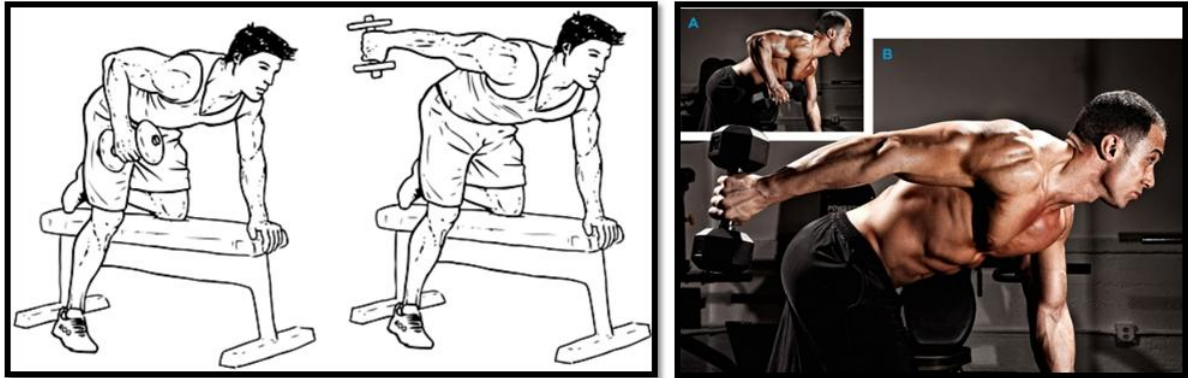
Возьмите гантель ладонью к себе и расположитесь с ней в позиции упор на одно согнутое колено на горизонтальной скамье (вторую/опорную ногу слегка подсогните). Упритесь свободной (левой) рукой в скамью, сохраняя при этом туловище параллельное полу. Расположите гантель у корпуса так, чтобы угол в локтевом суставе составлял **90** градусов. Взгляд направьте вперед. Это Ваша исходная позиция.

Шаг №1.

Вдохните и на выдохе, используя только силу трицепсов, разогните руку с гантелью назад, пока она полностью не выпрIMITся. В конечной точке траектории произведите пиковое сокращение (задержитесь на **1-2** счета) и на

вдохе медленно верните гантель в ИП. Повторите заданное количество раз, а затем смените руку.

В картинном варианте все это безобразие выглядит следующим образом.



В движении так...

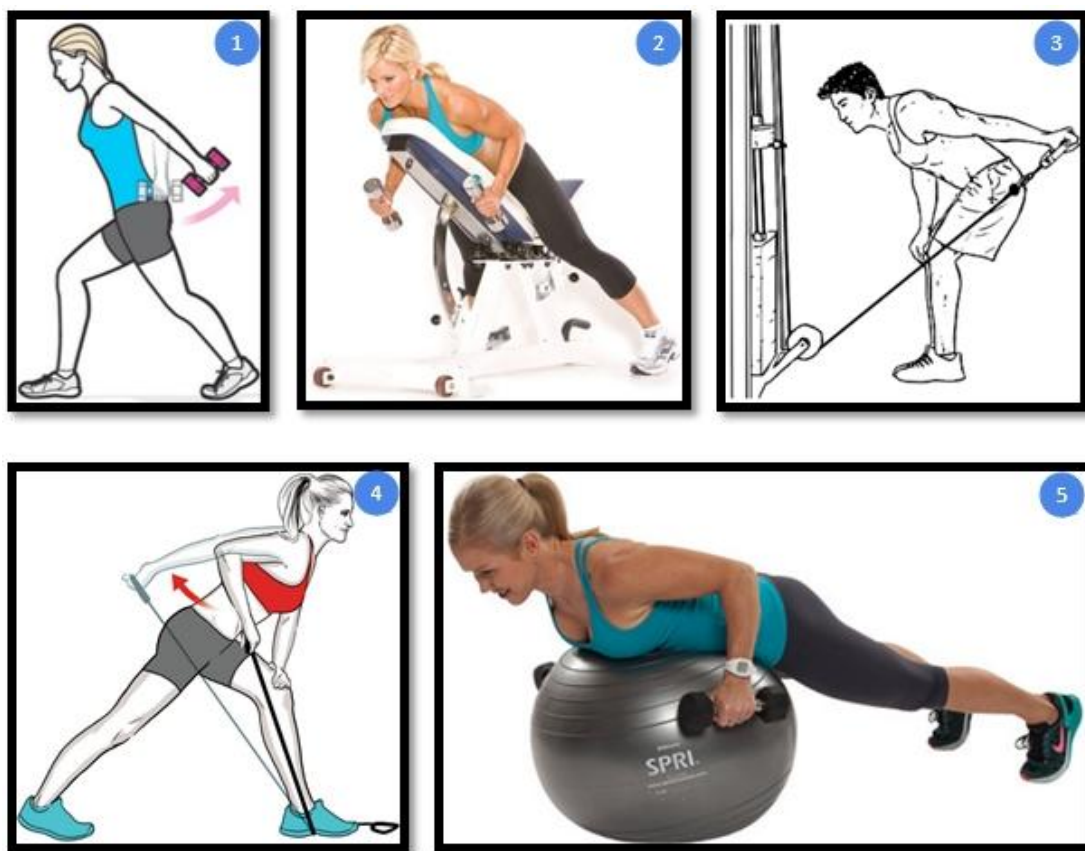


Вариации

Помимо классического варианта отведения в положении на скамье, существует несколько вариаций упражнения, в частности:

- с гантелями стоя;
- с гантелями лежа под углом вверх;
- стоя у нижнего блока;

- стоя с эластичной лентой;
- лежа на фитболе.



Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- не опускайте локоть вниз, сохраняйте угол **90** градусов;
- старайтесь разгибать руку так, как будто кто-то тянет Вас сзади за гантель;
- используйте полный диапазон движения;
- при выполнении разгибаний держите локти близко к корпусу;
- движение выполняйте только за счет мышц трицепса;
- в конечной точке траектории задержитесь на **1-2** счета и произведите пиковое сокращение;
- сохраняйте корпус параллельным полу;
- не используйте большие веса;

- техника дыхания: выдох — при разгибании руки/на усилии; вдох – при сгибании;
- численные параметры тренировки: количество подходов **3-4**, повторений **12-15**.

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

Отведение гантели назад в наклоне – эффективное упражнение на трицепс?

Исследователи из University of Wisconsin/La Crosse Exercise and Health Program (США, 2016) поставили своей целью выявить лучшие (из наиболее популярных) упражнения на трицепс. Вот какие данные среднего значения ЭМГ всего движения (концентрическая и эксцентрическая фазы) были получены:

- отжимания, хват треугольник/алмаз – **100**;
- отведение руки назад (кикбек) — **87+-26,58**;
- разгибания из-за головы с гантелью — **76+-16,09**;
- жим лежа узким хватом — **62+-15,88**.

Данные говорят о том, что отведение гантели назад в наклоне является одним из лучших упражнений на трицепс и уступает только отжиманиям от пола (руки в позиции треугольник).

Я девушка и мне не нужны большие руки, как мне построить свою программу тренировок в домашних условиях?

Зачастую основная цель барышень в тренировках рук — это сделать их более выразительными, рельефными, причем без существенного (и вообще) увеличения их объема. В таком случае возьмите на вооружение следующую тренировочную стратегию:

- тренируйте в один день все мышцы рук – трицепс, бицепс и предплечье;

- проводите **2** базовых упражнения на трицепс (например, отжимания от пола с колен хватом diamond, разгибания из-за головы с гантелью) и **1-2** на бицепс (например, подъем штанги/бодибара на бицепс стоя широким хватом) на разные головки;
- проводите после базовых **1** изолированное упражнение, например, кикбеки на трицепс с упором о скамью и концентрированный подъем гантелей с упором в колено на бицепс;
- в базовом варианте используйте **2-3** подхода по **8-10** повторений, а в изолированном — **4-5** подходов от **20** повторений;
- завязывайте упражнения в дву/трисеты и выполняйте их с максимальной интенсивностью.

Сомневаетесь в действенности этой стратегии тренинга, в получении рельефных и подтянутых рук? А Вы попробуйте, и сомнения тут же развеются.

Собственно, это была последняя сутевая информация, переходим к...

Послесловие

Сегодня наш технический пантеон заметок пополнился еще одним упражнением, имя которому — отведение гантели назад в наклоне. Уверен, последнее придется по вкусу барышням, ибо оно позволяет получить точеные ручки, причем даже не выходя из дома, ну не фантастика?, по-моему, дастиш фантастиш :). Посему дочитываем заметку и идем закреплять теорию на практике, вперед, смелее!

Я же с Вами прощаюсь ненадолго, до скорых встреч!