

Тяга штанги в наклоне. Техника выполнения.

Польза: укрепление мышц между лопаток - ромбовидной, трапециевидной (особенно нижней и средней порции), широчайших мышц спины.

Профилактика сутулости.

1. Шаг: определяемся с хватом.

- хват снизу позволяет приблизить плечевую кость к туловищу и активнее включить в работу широчайшие, тк одна из функций этой мышцы приведение плеча (фото 2)

- Хват сверху смещает нагрузку больше на заднюю часть дельтовидных мышц. (Фото 1)

Можно и нужно использовать оба варианта.

2. Движение на алгоритму:

- Наклон, штанга на уровне коленных суставов. Это важно, чтобы сохранять естественные изгибы в позвоночнике, чем ниже наклон и хуже гибкость, тем менее вероятно этого добиться.

- Отведение лопаток в исходном положении

- Приведение лопаток и их опускание

- Движение руками - разгибание плеча и сгибание предплечий

3. Важные тонкости:

- Сохранение естественных изгибов

- Тонус поперечной (втянуть низ живота)

- Опускать надплечья («плечи опускаем вниз от ушей»)

- Перемещать вес тела вперёд по мере продвижения штанги по бедрам, чтобы вес всегда оставался над серединой свода стопы.



FITNESS
CONSULTING