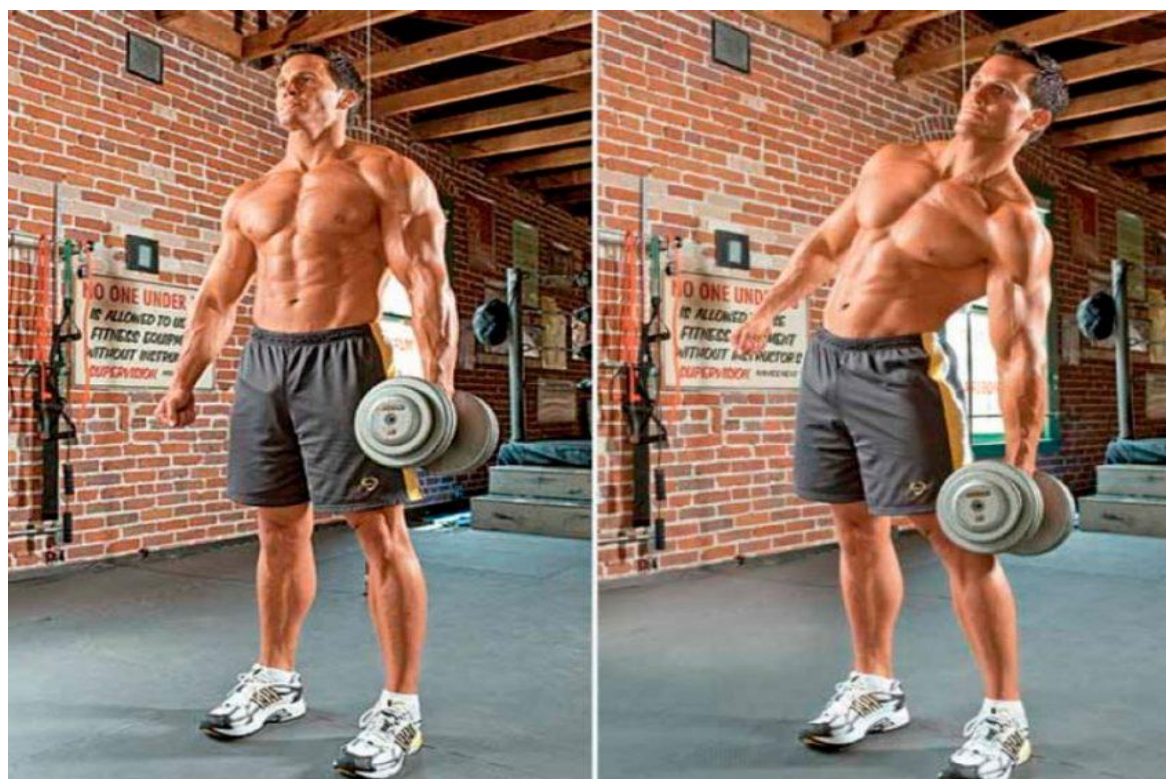
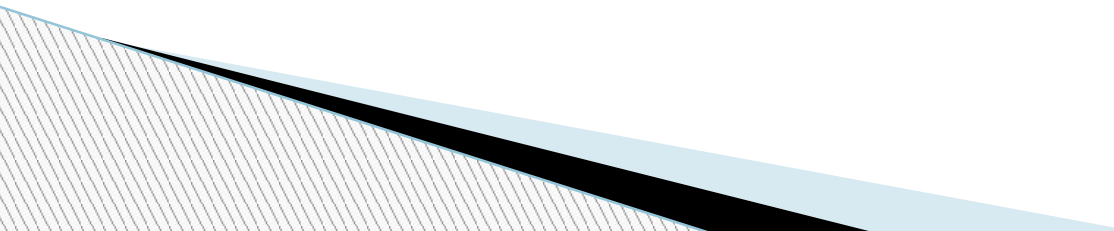


# БОКОВЫЕ НАКЛОНЫ



У наклонов с гантелями плохая репутация. Они расширяют талию, потому все фитнес-тренеры ополчились на них, и не рекомендуют их выполнять. Но в бодибилдинге и силовых видах спорта их и по сей день применяют. Почему так? Все просто - это упражнение помогает укрепить кор, сделать его более жестким, и обезопасить поднимающего штангу человека от травм позвоночника. Наклоны технически просты, помогают развить косые мышцы, а расширение талии обычно нивелируется ростом других групп мышц.



# ТЕХНИКА

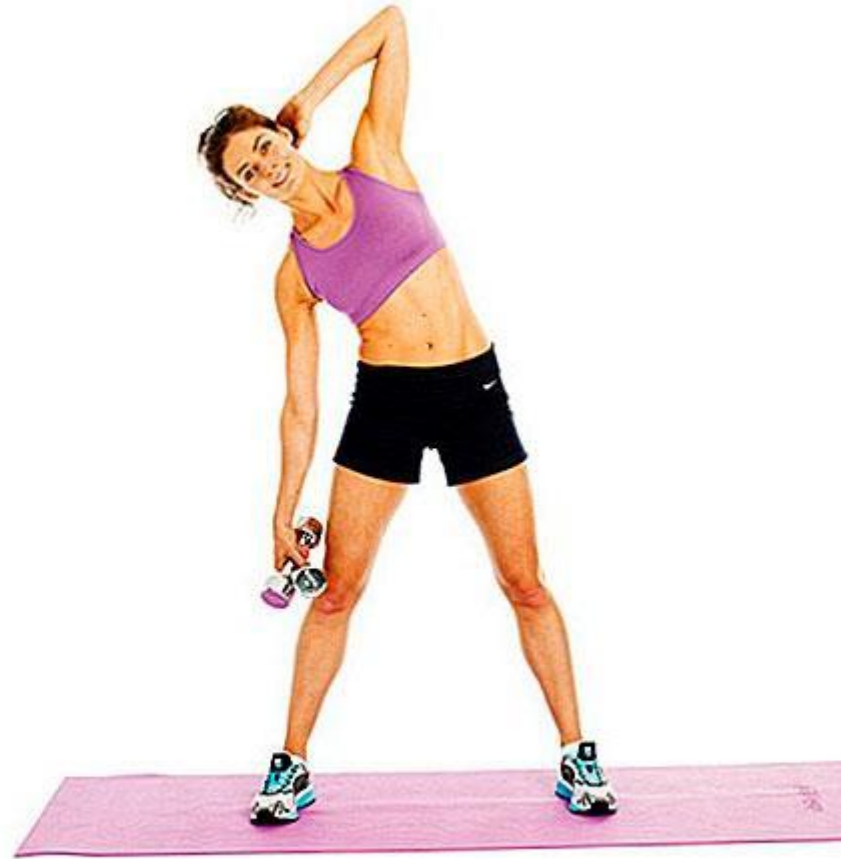


## Исходное положение

Стоя с гантелями в руках, их нужно взять со стойки ровно, и отойти от стоек так, чтобы они не мешали выполнять наклоны в стороны;  
Затем следует сделать глубокий вдох и стабилизировать лопатки, опустив их к тазу. Живот следует подтянуть, а нижние ребра чуть привести к тазу;  
Далее нужно чуть согнуть колени так, чтобы положение корпуса оказывалось стабильным.

## Движение

Потянитесь правой рукой с гантелью вдоль корпуса и вниз а максимально доступную амплитуду;  
Противоположный бок должен растянуться, а рабочая сторона- сократиться. Необходимо выполнять так, чтобы в работе участвовали только косые мышцы, а не широчайшие;  
Упражнение выполняется поочередно на одну и другую сторону;  
В исходное положение атлет возвращается полностью до состояния, в котором позвоночник перпендикулярен полу;  
Один из вариантов упражнения требует одновременного удержания обеих гантелей, другой - позволяет делать упражнение в положении, когда противоположная рука удерживается у виска.



Это не силовое упражнение, а формирующее. Оно предназначено для изолированной прокачки широчайших мышц, и не должно вызывать напряжения в трапеции и широчайших;

Это упражнение не предназначено для людей, которые стремятся сохранить талию максимально тонкой, скорее, оно пригодится тем, кому нужна оформленная косая мышца, а также тем, кому необходимо укрепить кор для выполнения силовых упражнений;

Движение выполняется с гантелью адекватного веса, оно не должно превращаться в настоящую борьбу с тяжелой гантелью;

Упражнение следует делать с прямой спиной, допускается небольшое опрокидывание головок плеч вперед, если такова естественная осанка человека, позволяющая переключить внимание на работу косых;

Позвоночник не должен прогибаться в поясничном отделе;

Даже тем, кто страдает от сколиоза, стоит выполнять упражнение на правую и левую сторону равномерно;

Упражнение следует делать, отведя плечо от уха, и удерживая его на стабильном расстоянии;

Движение должно быть плавным, без рывков и толчков;

Снаряд не следует убирать от бедра, важно плавно вести его вдоль бедра;

Не нужно делать дополнительное движение в тазобедренном суставе;

Фаза подъема должна быть замедленной, толчки и рывки тут в большей степени будут приводить к травмам.

# ВАРИАНТЫ



**Наклоны в сторону с гантелью в противоположной руке.** Тогда нужно наклоняться не в сторону руки, в которой гантель, а в сторону той, которая согнута и приведена к голове;

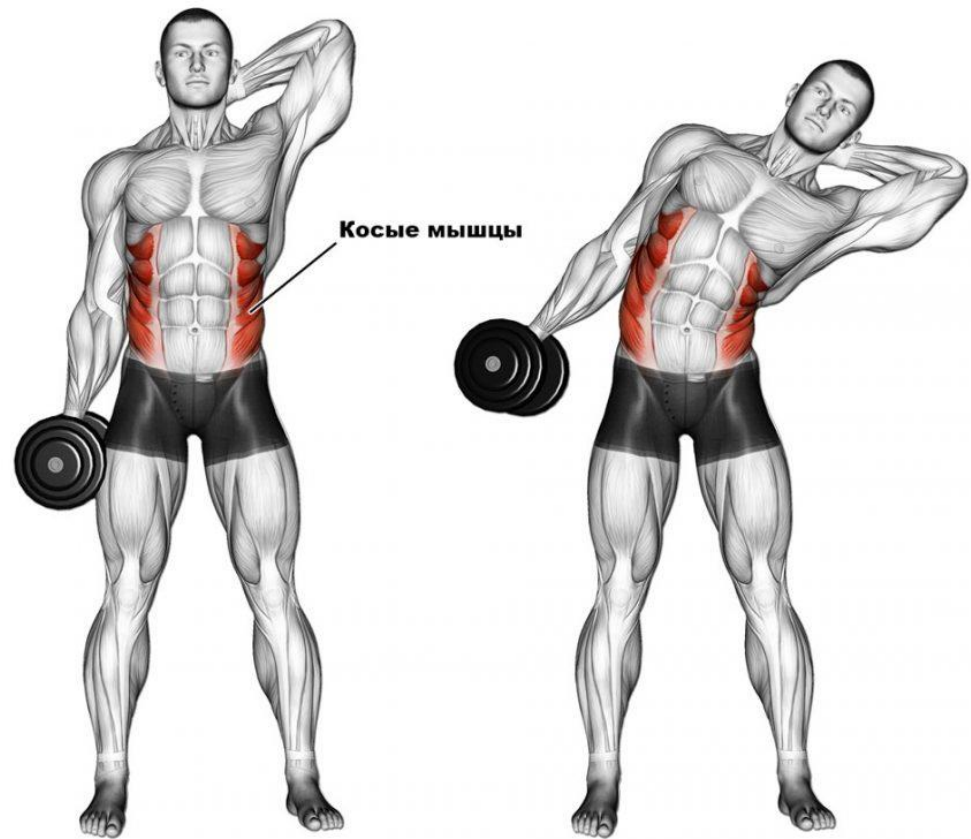
**Наклоны сидя.** Этот вариант предназначен для тех, у кого проблемы с перекосами и наклонами таза, если делать упражнение сидя, атлет избавится от этого за счет исходного положения;

**Наклоны из стороны в сторону.** Эту версию не рекомендуют новичкам, так как она позволяет в большей степени нагрузить поясничный отдел.

# КАКИЕ МЫШЦЫ РАБОТАЮТ

Помимо целевых мышц в движении участвуют:

Прямая мышца пресса;  
Квадратная мышца;  
Межреберные и зубчатые мышцы.





**СПАСИБО ЗА  
ПРОСМОТР!**

