

Становую тягу называли лучшим силовым упражнением для быстрого сжигания жира

Если ваша цель – сжигать жир и наращивать сухую мышечную массу, то есть одно упражнение, которое вам точно поможет. Это становая тяга.

Становая тяга – одно из наиболее эффективных силовых упражнений для сжигания жира. Оно обеспечивает максимальную отдачу от ваших усилий. За счёт этого упражнения вы нарастите мышечную массу, увеличите частоту сердечных сокращений и одновременно нагрузите почти все группы мышц. Всё это – при правильном выполнении и целенаправленной программе.



Shutterstock

Начните с самой базовой версии упражнения – со становой тяги со штангой. Встаньте, расставив ноги на ширину бёдер. Штанга должна находиться над серединой ваших стоп. Согните бёдра и слегка согните колени, чтобы дотянуться до штанги. Возьмитесь за перекладину обеими руками. Выпрямите спину, напрягите корпус и задействуйте широчайшие мышцы спины. Позвоночник должен оставаться в нейтральном положении. Оттолкнитесь пятками, чтобы встать прямо. Держите штангу близко к

Становую тягу назвали лучшим силовым упражнением для быстрого сжигания жира

телу, пока она поднимается вверх. В верхней точке штанги выпрямите бёдра, не отклоняясь назад и не выпрямляясь слишком сильно. Опустите штангу обратно на пол, контролируя движение, сначала согнув бёдра, а затем колени.

При этом держите плечи отведёнными назад, а грудь – поднятой. Избегайте округления позвоночника и рывков при выполнении упражнений. Старайтесь словно отталкиваться от пола, когда стоите.

Если вы новичок, то начните с лёгкого веса и сосредоточьтесь на совершенствовании техники перед увеличением веса.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.