

Тяга за голову верхнего блока. Изучаем все тонкости и секреты

Физкульт-привет, мои уважаемые!

На календаре среда, 12 апреля, а это значит - время для технической заметки на [Азбука Бодибилдинга](#). И сегодня мы поговорим про тягу за голову верхнего блока. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения, а также мы выясним его степень эффективности и целесообразности включения в свою программу тренировок.

Тяга за голову верхнего блока



Итак, если все в сборе, начнем, пожалуй.

Тяга за голову верхнего блока. Что, к чему и почему?

Хотите верьте, хотите нет, но эта заметка написана по заявкам трудящихся, а именно нескольких бойких девушек, которые (практически одновременно) написали на почту проекта и поделились своей ситуацией в отношении тяги за голову верхнего блока. А ситуация заключалась в том, что барышни хотели попробовать данное упражнение у себя в зале. Но как только они настроились на выполнение, тамошний тренер категорически запретил ей/им это делать. Разумеется, ничего не объяснив дамам. У них остались вопросы: какого, собственно... Мы постараемся пролить свет на озвученные нападки на данную тягу и выясним, такое ли это табу-упражнение, но сначала скажем пару слов о запретах.

Если Вы не в курсе, то все люди при всей схожести уникальны по своему костно-мышечному строению. Это должно говорить нам о том, что выбираемая база упражнений при составлении программы тренировок должна быть индивидуальна для каждого конкретного случая. Причем никакой персональный тренер не в состоянии провести Вам такую подборку лучше, чем Вы сами. Более того, часто именно нестандартные упражнения/вариации дают более качественное ощущение работы мышц. Например, дамочка не может прочувствовать мышцы ягодиц, выполняя [приседания с широкой постановкой ног](#). Однако привнеся некоторый штришок – подложив под пятки небольшие блинчики, она добивается ощущения работы ягодичных. Таким образом может обстоять дело с

совершенно любым упражнением, т.е. надо дорабатывать его под себя. И часто такие фишки или вариации движения могут стать Вашим идеальным вариантом.

И в ключе сказанного мы рассмотрим одну из вариаций тяги верхнего блока, за голову.

Примечание:

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

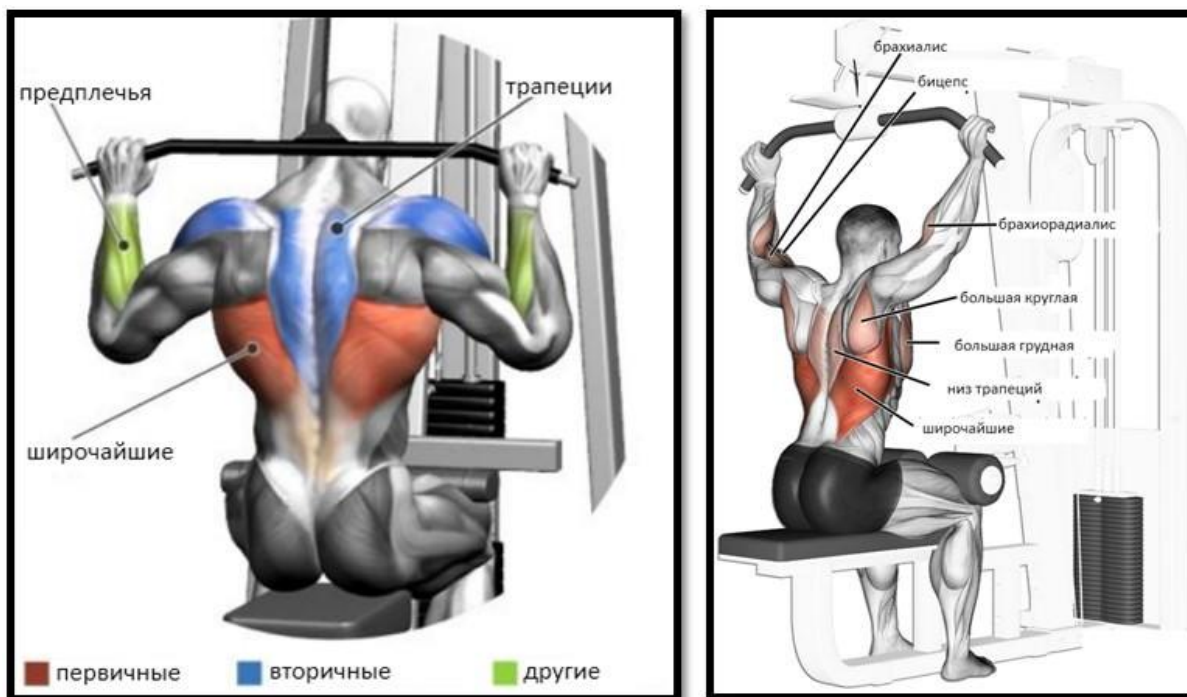
Мышечный атлас

Упражнение относится к классу базовых/условно-базовых с типом силы pull (тянуть) и имеет своей целью проработку мышц спины.

Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – широчайшие;
- синергисты – брахиалис, брахиорадиалис, бицепс, большая круглая, большая грудная (стернальная головка), малая грудная, ромбовидная, леватор лопатки, низ трапеций;
- динамические стабилизаторы — трицепс (длинная головка).

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину.



Преимущества

Выполняя упражнение тяга за голову верхнего блока, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- создание V-образного торса;
- увеличение ширины спины;
- увеличение силы;
- развитие детализации/рельефа спины;
- визуальное сужение талии;
- формирование ровной осанки.

Техника выполнения

Тяга за голову верхнего блока относится к упражнениям среднего уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом.

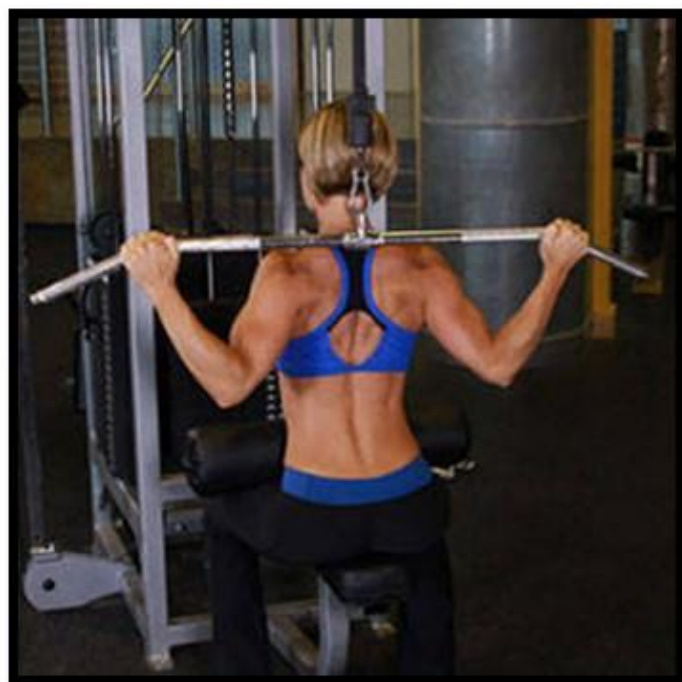
Шаг №0.

Подойдите к тренажеру “верхний блок” и установите прямой гриф. Затем подберите оптимальную для Вашего роста высоту подъема валиков, расположив ноги/колени под последними. Займите положение сидя в тренажере, несколько сместив корпус вперед. Вытяните руки вверх и возьмитесь за гриф (в местах его сгиба) хватом сверху шире ширины плеч. Прогните спину и напрягите статически пресс. Это Ваша исходная позиция.

Шаг №1.

На выдохе начните тянуть гриф вниз за голову. Как только слегка коснетесь им задней части шеи, задержитесь в такой позиции максимально сжав лопатки вместе. После этого на вдохе распрямите руки и верните их в ИП. Повторите заданное количество раз.

В картинном варианте все это безобразие выглядит следующим образом.



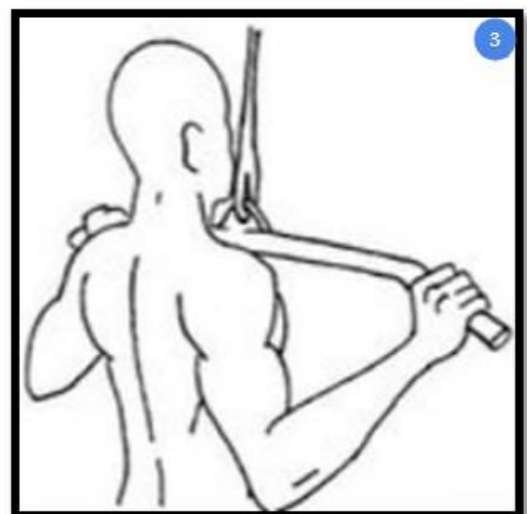
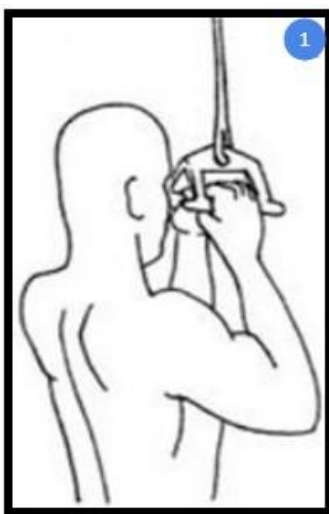
В движении так...



Вариации

Помимо классического варианта существует несколько вариаций упражнения, в частности:

- тяга к груди с треугольной рукоятью;
- тяга к груди обратным узким хватом;
- тяга к груди широким хватом.



Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- слегка наклоняйте корпус и голову вперед при опускании грифа за шею;
- не проводите гриф слишком низко, доводите только до середины задней стороны шеи;
- проводите движение в одной плоскости, уводя локти назад и вниз;
- в нижней точке траектории сведите лопатки и задержитесь на **1-2** счета;
- в верхней точке траектории не распрямляйте до конца руки, сохраняя напряжение в широчайших;
- медленно и подконтрольно опускайте гриф вверх и взрывно тяните вниз;
- жестко сидите в тренажере и не ерзайте в нем по ходу выполнения движения;
- не используйте большие веса;
- перед упражнением проводите разминку ротаторной манжеты;
- техника дыхания: выдох – при опускании грифа вниз, вдох – при подъеме вверх;
- численные параметры тренировки: количество подходов **3**, повторений **10-15**.

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

Тяга блока за голову приводит к травме плеч?

Многие атлеты не используют данное упражнение ввиду компрометации их дельт. Однако все люди разные, и при соблюдении следующих **2-х** условий все будет в порядке: **1)** гриф не должен уводиться слишком низко, **2)** хват не должен быть много шире ширины плеч, оно может использоваться в ПТ.

Эффективнее всего проводить тренировку спины на данном тренажере в режиме суперсет, совмещая две вариации тяги – первую проводить к груди, а вторую следом (без отдыха) за голову.

Как на тяге блоке максимально включить широчайшие?

Исследователи из the Journal of Strength and Conditioning Research (США, **2014**) выяснили, что тяга к груди приводит к максимальной активации широчайших мышц спины, в то время как в тяге за голову более высокую электрическую активность (ЭМГ) проявляют задняя дельта и бицепс. Причем ширина хвата существенно не влияет на активность “крыльев” и его нужно подбирать на основании комфорта для плеч. Что касается самих рукоятей, то наибольшая активность широчайших была показана при использовании верхних широких и узких (треугольная).

Общий вывод: перед тем, как выбросить упражнение из своего арсенала, испробуйте его вживую в зале. Возможно, именно для Вас оно станет много лучшим решением, чем классические движения.

Послесловие

Сегодня мы научились тяге за голову верхнего блока. Предлагаю виртуальный режим подкрепить реальным, т.е. обкатать теорию на практике. Вы как, за? Тогда дуем в зал, успехов!