

# Тяга верхнего блока узким хватом. Изучаем все тонкости и секреты.

Приветствуем всю нашу дружную честную компанию!

На календаре среда, 25 сентября, а это значит - время технической заметки на [Азбука Бодибилдинга](#). И сегодня мы поговорим про тягу верхнего блока узким хватом. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения, также мы выясним степень его эффективности и целесообразности включения в свою программу тренировок.

## Тяга верхнего блока узким хватом



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

## Тяга верхнего блока узким хватом. Что, к чему и почему?

Как Вы думаете, способны ли небольшие изменения дать качественно другие результаты? В большинстве своем нет ввиду их незначительности. Однако это вовсе не означает, что они не несут ничего позитивного вообще. Порой небольшой “фикс”, например, изменение угла или вида хвата, в упражнении способен дать совершенно новые мышечные ощущения. Это заставляет Вас все чаще прибегать к нему, и в конечном итоге, спустя какое-то время, Вы замечаете позитивные сдвиги в улучшении композиции своего тела (конкретной мышечной зоны). Так, например, простое подкладывание блинчиков под пятки во время [приседаний со штангой](#), позволяет добиться лучшего распределения нагрузки по мышцам бедра. Или изменение рукояти на блоке блочного тренажера дает “зацеп” мышц, которые Вы ранее никогда не прорабатывали (не доставали из-за стандартного варианта выполнения). И в результате можно улучшить детализацию большой мышечной группы за счет более мелких. Вот о такой “узкой” работе мы и поговорим далее по тексту, и в качестве примера разберем упражнение тяга верхнего блока узким хватом.

### Примечание:

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

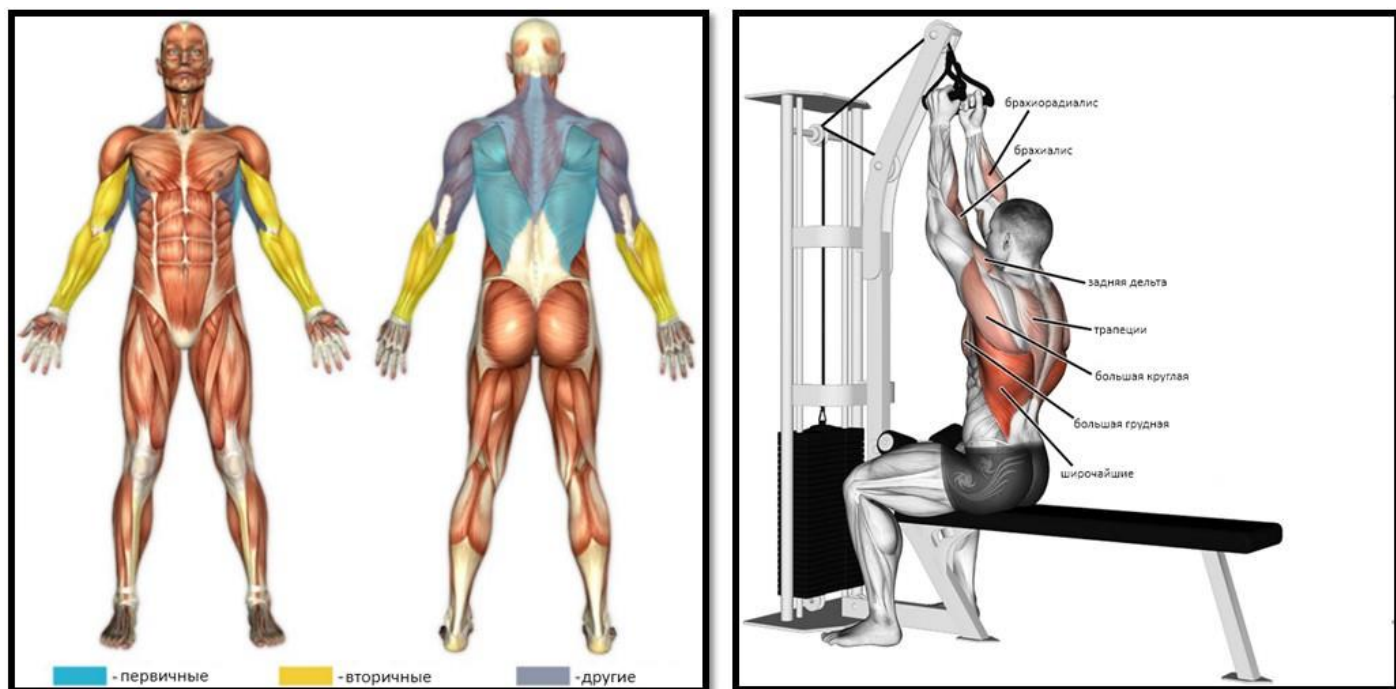
## Мышечный атлас

Упражнение относится к классу базовых (условно-базовых) и имеет своей целью проработку спины.

Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – широчайшие/крылья;
- синергисты – брахиалис, брахиорадиалис, большая круглая, задняя дельта, ромбовидные, леватор лопатки, трапеции (середина/низ), большая грудная (стернальная головка), малая грудная;
- динамические стабилизаторы – бицепс, трицепс (длинная головка).

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину:



## Преимущества

Выполняя упражнение тяга верхнего блока узким хватом, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- развитие “мелких” мышц спины;
- улучшение детализации спины;
- увеличение мышечных объемов;
- развитие силовых показателей в сторонних упражнениях на спину (например, [становая тяга](#));
- формирование V-образной формы торса.

## Техника выполнения

Тяга верхнего блока узким хватом относится к упражнениям среднего уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом:

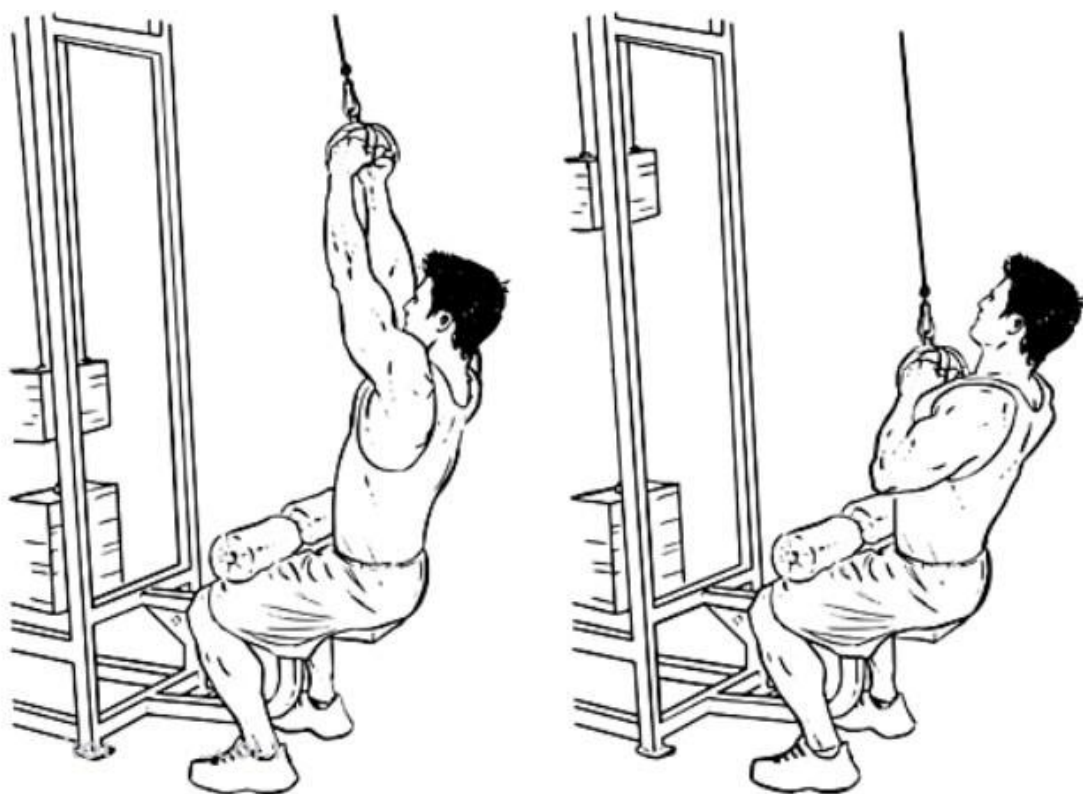
**Шаг №0.**

Подойдите к тренажеру верхний блок, выставите нужный вес, отрегулируйте коленные подушечки (высоту сиденья кресла) и займите центральное положение сидя в тренажере. Прикрепите V-образную рукоять к верхнему блоку и ухватитесь за неё нейтральным хватом (ладони смотрят друг на друга). Отклоните корпус немного (30 градусов) назад, а взгляд направьте вверх. Это Ваша исходная позиция.

### Шаг №1.

Вдохните и на выдохе за счет сокращения широчайших подтяните рукоять к себе (до уровня верха груди). В конечной точке траектории задержитесь на 1-2 счета, сожмите “крылья” и вернитесь в ИП, распрямляя руки. Повторите заданное количество раз.

В картинном виде все это безобразие выглядит следующим образом:



В движении так:



## Вариации

Помимо стандартного варианта тяги верхнего блока узким хватом, существует несколько вариаций упражнения:

- тяга одной рукой;
- тяга стоя на коленях;
- тяга сидя на полу.



## Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- во время тягового движения перемещайте локти назад и вниз;
- на протяжении всего движения сохраняйте корпус неподвижным;
- не ерзайте по скамье;
- в верхней точке старайтесь максимально растянуть широчайшие, но не распрямляйте руки полностью;
- в нижней точке траектории проводите пиковое сокращение за счет сжатия мышц и сведения лопаток;
- не отклоняйте корпус сильно назад;
- не используйте инерционный импульс, а медленно и подконтрольно давайте уходить блоку вверх, а затем мощно и взрывно тяните его на себя;
- при работе с относительно большими весами используйте кистевые ремни;
- следите за весом отягощения, последний не должен “вырывать” вас вверх из тренажера;
- техника дыхания: выдох – при тяге блока на себя/сокращении, вдох – при возвращении в ИП;
- численные параметры тренировки: количество подходов **3**, количество повторений – **12-15**.

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

## Тяга верхнего блока узким хватом – эффективное упражнение для широчайших?

Данные исследования Journal Strength Cond Res. (США, 2014) по [электрической активности мышц](#) показали, что узкий и средний хват в упражнении тяга верхнего блока обладают лучшей нагружающей способностью, в среднем  $80.3 \pm 7.2$  kg против  $77.3 \pm 6.3$  kg соответственно.

С точки зрения активации/включения широчайших исследования не показали никаких существенных отличий, т.е. с целью лучшей проработки мышц спины нет разницы, какой вариант

хвата использовать. С другой стороны, самую высокую активацию бицепса показали средний и узкий хваты.

**Вывод:** узкий/средний хваты помогут несколько лучше (в сравнении с широким) загрузить мышцы спины, а также качественней проработать двуглавые мышцы плеча.

### Как быстро проработать спину всего на одном тренажере?

Иногда так бывает, Вы распланировали свою тренировку, однако жизнь/бытовуха вносит свои коррективы, и, придя все-таки в зал, Вы понимаете, что времени осталось с гулькин нос. Так вот, в такой ситуации оптимальным решением является укладывание тренировки в новые сжатые временные рамки за счет объединения упражнений в суперсеты (дву- и трисеты), причем в рамках одного тренажера.

Другими словами, Вы намечаете себе **2-3** тренажера и всю тренировку мучаете только их. Вот каким образом может выглядеть ускоренная тренировка на спину всего на одном тренажере – блоке:

- двусет: тяга верхнего блока широким хватом к груди + тяга верхнего блока узким хватом V-рукоять – **3** подхода x **10** повторений;
- двусет: тяга нижнего бока к животу широкая рукоять (нужно найти в зале совмещенный тренажер – верхний + нижний блоки в рамках одной конструкции) + тяга нижнего блока одной рукой/поочередно - **3** подхода x **10** повторений.

Работая по такой схеме, Вы сильно сэкономите время (нужен всего один тренажер) и ударно нагрузите спину. Применяйте в случае “шеф, все пропало, времени совсем чуть-чуть!”.

Собственно, с содержательной частью закончили, переходим к...

## Послесловие

Порой для лучшей проработки своих мышц мы самостоятельно выдумываем какие-то движения или хотим использовать только лучшие упражнения, но все это не дает желаемого эффекта. А все потому, что ларчик просто открывался. Возможно, упражнение тяга верхнего блока узким хватом станет “тем самым” для Вашей спины. Как это узнать наверняка? Только на практике. Поэтому дуем в зал и внедряем в массы!