

# Тяга канатной рукояти к лицу. Изучаем все тонкости и секреты.

Приветствуем, друзья и сотоварищи!

На календаре 14 февраля, среда, а это значит - время технической заметки на "Азбука Бодибилдинга". И сегодня мы поговорим про тягу канатной рукояти к лицу. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения, а также мы выясним степень его эффективности и разберем некоторые практические моменты.

## Тяга канатной рукояти к лицу



Итак, расслаживайтесь поудобней, мы начинаем.

## Тяга канатной рукояти к лицу. Что, к чему и почему?

Как быстро отвадить девушка-новичка от тренажерного зала? Очень просто – дайте ей выполнять мужские упражнения: [приседания со штангой](#), [армейский жим](#) и т.д. На следующий день её как ветром сдует. А ведь именно такой сценарий работы с железом, в большинстве случаев, предлагают тренеры своим новоиспеченным подопечным. Другими словами, для построения женских форм предлагается мужская схема. Разумеется, на одних блоках вкусные формы не построишь, однако начинать предпочтительней именно с блочно-рычажной работы. И один из таких вариантов для проработки плеч мы и разберем далее по тексту.

### Примечание:

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

### Мышечный атлас

Упражнение относится к классу изолированных и имеет своей целью проработку дельтовидных.

Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – задняя дельта;
- синергисты – подостная, малая круглая, передняя дельта, трапеции (середина/низ), ромбовидная, брахиалис, брахиорадиалис;

- динамические стабилизаторы – бицепс;
- стабилизаторы – разгибатели спины.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину:



## Преимущества

Выполняя упражнение тяга канатной рукояти к лицу, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- изолированная проработка задней дельты;
- формирование более шарообразного вида плеч;
- укрепление плечевого сустава;
- устранение асимметрии в развитии дельт;
- профилактика травм (в т.ч. возможность выполнять больше тяговых/жимовых движений без риска).

## Техника выполнения

Тяга канатной рукояти к лицу относится к упражнениям среднего уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом:

### Шаг №0.

Подойдите к верхнему блоку и установите требуемый вес. Прикрепите канатную рукоять и возьмитесь за неё двумя руками (ладони смотрят друг на друга). Отойдите на **1-2** шага от тренажера. Ноги расставьте на ширине плеч (или в позицию разножка), корпус слегка отклоните назад. Статически напрягите пресс.

Это Ваша исходная позиция.

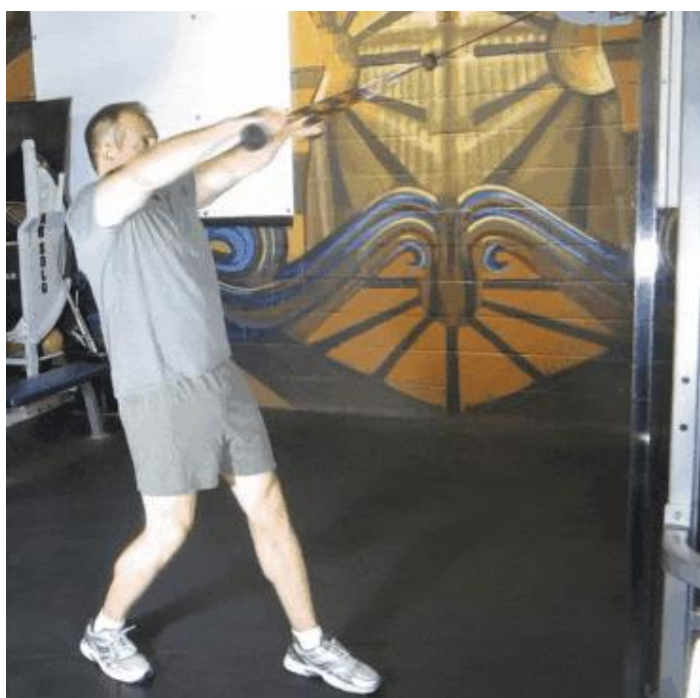
## Шаг №1.

Вдохните и на выдохе подтяните рукоять к лицу, отводя локти назад и в стороны. Зафиксируйтесь в конечной точке траектории и на вдохе вернитесь в ИП. Повторите заданное количество раз.

В картинном виде все это безобразия выглядит следующим образом:



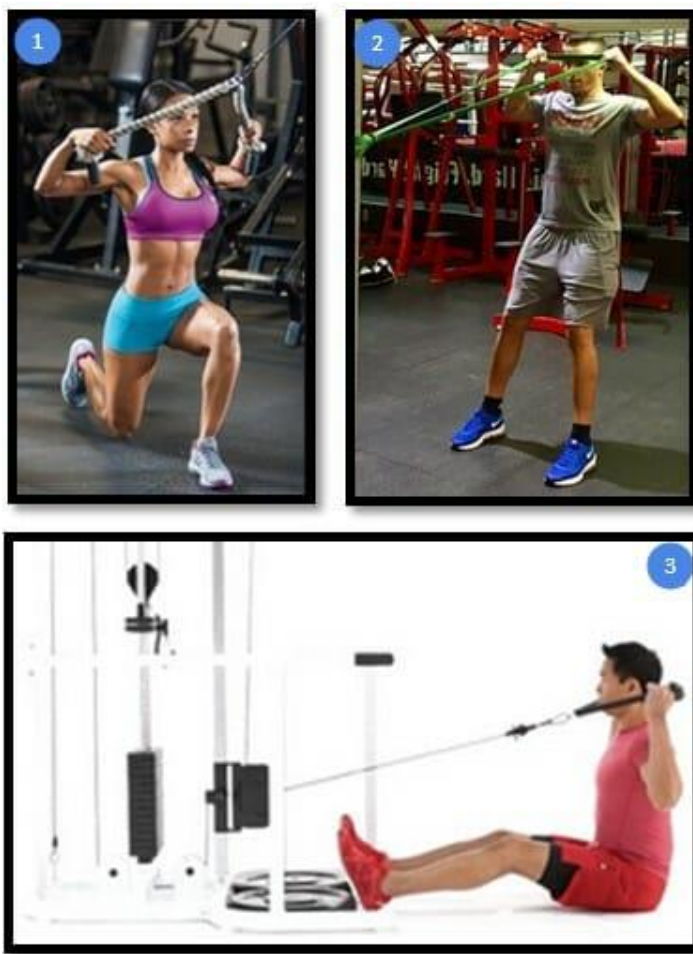
В движении так:



## Вариации

Помимо стандартного варианта канатной тяги у блока существуют несколько вариаций упражнения:

- из позиции выпад;
- стоя с эластичными лентами;
- сидя на полу/скамье.



### Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- на протяжении всего движения следите за положением локтей – они не должны опускаться ниже плеч;
- во время тяги разводите концы канатной рукоятки максимально в стороны;
- не используйте инерцию – медленно и подконтрольно опускайте блок и взрывно тяните на себя;
- в конечной точке траектории задержитесь на **1-2** счета и сожмите лопатки;
- во время возвращения блока на место не давайте ему опускаться до конца;
- не смотрите под ноги, взгляд направлен вперед и вверх;
- используйте различные вариации упражнения и способы хвата;
- техника дыхания: вдох – при опускании блока вниз, выдох – при тяге вверх/на себя;
- численные параметры тренировки: количество подходов **3-5**, количество повторений – **15-20**.

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

**Тяга канатной рукоятки к лицу - эффективное упражнение для дельт?**

Данные (Journal strength & conditioning Res, США 2015) исследований в отношении ЭМГ мышц в упражнениях на заднюю дельту показали, что лучшими являются упражнения:

- тяга к лицу эластичных лент/канатной рукояти, **78%**;
- разведение гантелей сидя в наклоне, **75%**.

Кроме того, пользовательский рейтинг канатной тяги на ресурсе bodybuilding.com составляет **8,4** и имеет оценку “отлично”. Что говорит о высокой практической значимости упражнения и его эффективности.

### Можно ли накачать плечи на блоке?

На самом деле нет. Блочный тренажер это всегда либо предварительное утомление, либо добивание/изоляция мышечной группы. Наиболее эффективно такая работа проявляет себя в женском тренинге, когда девушка хочет “оформить плечики” Для мужской братии это идеально в случае пампинга – максимальной закачки крови/питательных веществ в мышечную группу. Поэтому одна из стратегий тренировки дельт подразумевает сначала использование **1-2** базовых/условно-базовых движения и только потом изоляционная работа.

Собственно, с сутевой часть заметки закончили, переходим к...

## Послесловие

+1 к техническому пантеону заметок АБ - сегодня это тяга канатной рукояти к лицу. Уверен, что до сего момента Вы никогда не использовали данное упражнение. А вдруг попробуете и поймете, что это оно самое? Поэтому дуем в зал и обкатываем теорию на практике. Успехов!