

# Тяга нижнего блока широким хватом. Изучаем все тонкости и секреты

И снова, здравствуйте! Сегодня на повестке дня упражнение тяга нижнего блока широким хватом

На календаре 9 мая, среда, а это значит время технической заметки на Азбука Бодибилдинга. И сегодня мы поговорим про тягу нижнего блока широким хватом. 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 нижнего блока широким хватом



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

## Тяга нижнего блока широким хватом. Что, к чему и почему?

Скажите, часто ли Вы замечаете в зале, что кто-то выполняет упражнение не в классической его форме? Мои наблюдения показывают, что 8 из 10 тренирующихся в зале “шпарят все по учебнику” или из интернета, т.е. как увидели изначально движение, запомнили именно в таком его исполнении, так и подсели. Тренеры в клубах также не всегда проводят среди населения просветительские работы, т.е. обычно показывается стандартный вариант выполнения упражнения и подопечный выполняет только его. На проекте [Азбука Бодибилдинга](#) мы стараемся уходить от “застывших форм” и привносить в тренировки толику (не имя :) ) разнообразия. Сегодня на примере упражнения тяга нижнего блока широким хватом мы узнаем, как этого можно добиться.

### Примечание:

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

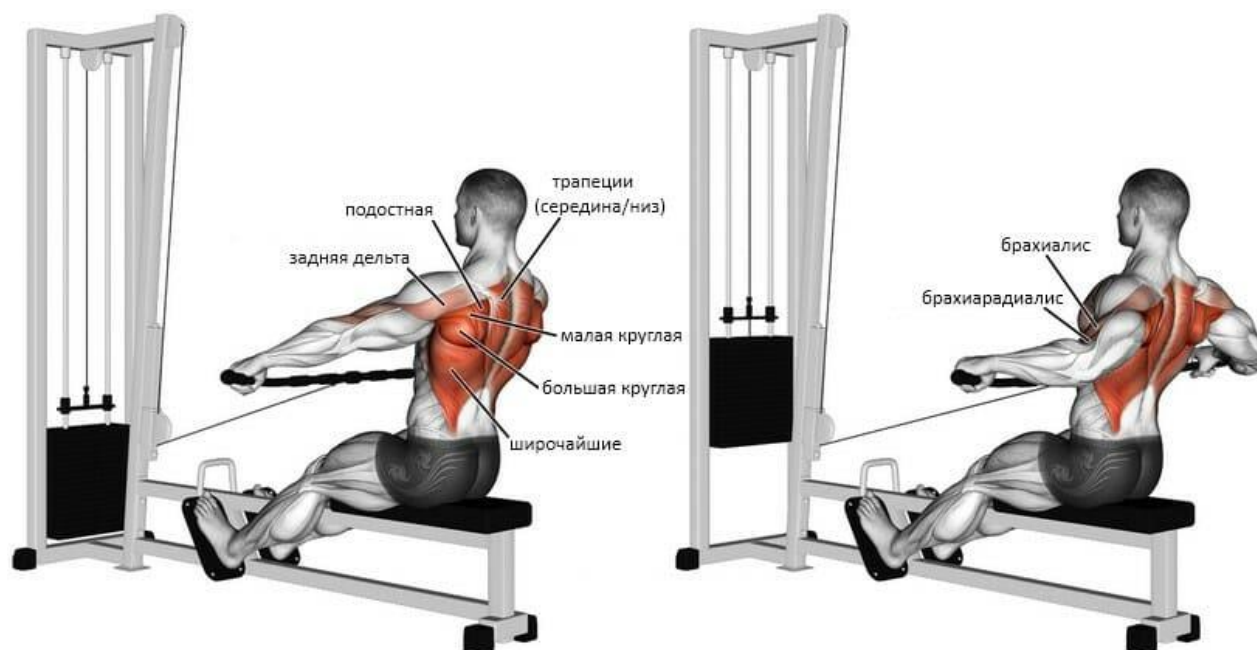
## Мышечный атлас

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

Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – середина спины;
- синергисты – широчайшие, трапеции (середина/низ), ромбовидные, большая/малая круглые, подостная, разгибатели спины, задняя дельта, большая грудная (стернальная головка), брахиалис, брахиорадиалис;
- динамические стабилизаторы – бицепс, трицепс (длинная головка);
- стабилизаторы – большая ягодичная, бицепс бедра, большая приводящая.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину:



## Преимущества

Выполняя упражнение тяга нижнего блока широким хватом, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- увеличение толщины спины;
- формирование V-образного торса;
- увеличение объема мышц;
- развитие силы спины;
- улучшение детализации спины.

## Техника выполнения

Тяга нижнего блока широким хватом относится к упражнениям начального уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом:

### Шаг №0.

Подойдите к блочному тренажеру. Установите широкую рукоять. Сядьте на сиденье, уприте ноги в платформу. Подсогните колени. Возьмитесь за рукоять широким хватом (по краям). Подайте корпус вперед. Статически напрягите пресс. Взгляд направьте вперед.

Это Ваша исходная позиция.

### Шаг №1.

Вдохните и на выдохе подтяните, за счет мышцы спины и сведения лопаток, рукоять к себе (середина живота). Зафиксируйтесь на **1-2** счета в конечной точки траектории и прожмите мышцы. Медленно на вдохе вернитесь в ИП. Повторите заданное количество раз.

В картинном варианте это выглядит так:



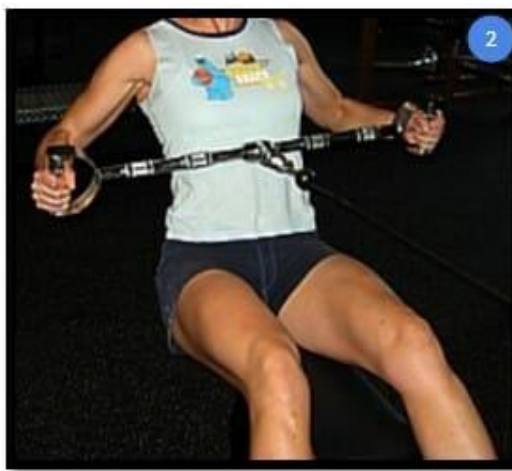
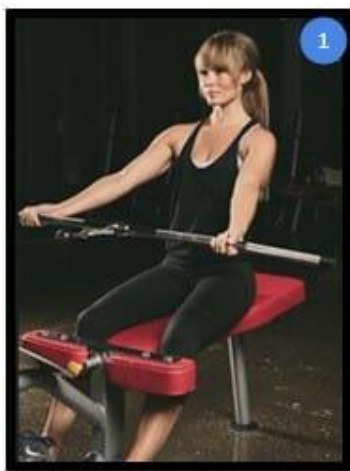
В движении так:



## Вариации

Помимо стандартного варианта тяги нижнего блока широким хватом существуют несколько вариаций упражнения:

- обратным хватом;
- с прямой рукоятью.



## Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- не отклоняйте корпус назад;
- тяните вес не руками, а за счет мышц спины, в конечной точке сводя лопатки вместе;
- не задирайте высоко (к груди) рукоять;
- не опускайте голову вниз;
- не бросайте рукоять после подтягивания к себе, а медленно и подконтрольно сопроводите ее до ИП;
- старайтесь ухватиться за рукоять максимально широко (в соответствии со своей длиной конечностей);
- при работе с большими весами для удержания планки используйте кистевые ремни;
- Вы можете выполнять упражнение со стационарным корпусом, не подавая его вперед;
- техника дыхания: выдох – при приведении рукояти к себе, вдох – при возвращении в ИП;
- численные параметры тренировки: количество подходов/повторений – **3-4/10-12**.

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

### Тяга нижнего блока широким хватом эффективное упражнение для спины?

Исследование, опубликованное в журнале *Dynamic Medicin* (США, 2015, Gregory J Lehman, Day Deans Buchan), показало, что наиболее эффективными, с точки зрения ЭМГ, упражнениями на широчайшие мышцы являются (приведен не весь список):

1. тяга верхнего блока к груди обратным узким хватом с отклонением корпуса назад на угол **135** градусов;
2. тяга за голову широким хватом с вертикальной спиной;
3. тяга нижнего блока широкая рукоять;
4. тяга нижнего блока V-bar.

Горизонтальные тяги больше нацелены на увеличение толщины спины, вертикальные – на ширину.

**Вывод:** в рамках одной блочной тренировки лучше использовать разные плоскости тяги, разные хваты и положение корпуса.

### Как накачать спину на блочном тренажере?

Далеко не каждый может себе позволить выполнять упражнения со свободным весом, например, [становую тягу](#). Если Вы как раз относитесь к этой категории и хотите накачать спину, то используйте следующую схему занятий:

- длительность: **10** недель;
- количество тренировок в неделю: **2** (через **3-4** дня);
- количество подходов/повторений: **4x15**;
- упражнения: гиперэкстензия с отягощением, тяга верхнего блока обратным узким хватом к груди; тяга нижнего блока широким хватом к поясу, тяга верхнего блока за голову широким хватом.

Используйте эту программу, и массивная спина Вам обеспечена.

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

## **Послесловие**

Очередное упражнение в нашу программную копилку - тяга нижнего блока широким хватом. Обязательно составьте свое тренажерное мнение насчет него. Когда? Да прямо на следующей запланированной тренировке. Удачи!