

Тяга нижнего блока между ног

Друзья, рады вновь приветствовать на страницах АБ! На календаре 23 октября, среда. А это значит, время технической заметки на Азбука Бодибилдинга. И сегодня мы поговорим про тягу нижнего блока между ног. По прочтении вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения. Также мы выясним степень его эффективности и разберем некоторые практические моменты.



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

Тяга нижнего блока между ног. Что, к чему и почему?

Далеко не всегда и не всем по силам выполнять в тренажерном зале упражнения, которые обычно фигурируют в программах тренировок. Чаще всего это обусловлено наличием у занимающегося проблем со здоровьем. Сюда относятся протрузии, грыжи, различного рода защемления нервов и тому подобное. В такой ситуации классические упражнения обычно доставляют дискомфорт и болевые ощущения при их выполнении. И вот тут к нам на помощь приходят они – альтернативы. Тяга нижнего блока между ног как раз к таковым и относится. И далее по тексту мы обстоятельно разберем это упражнение. Поехали!

Примечание:

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

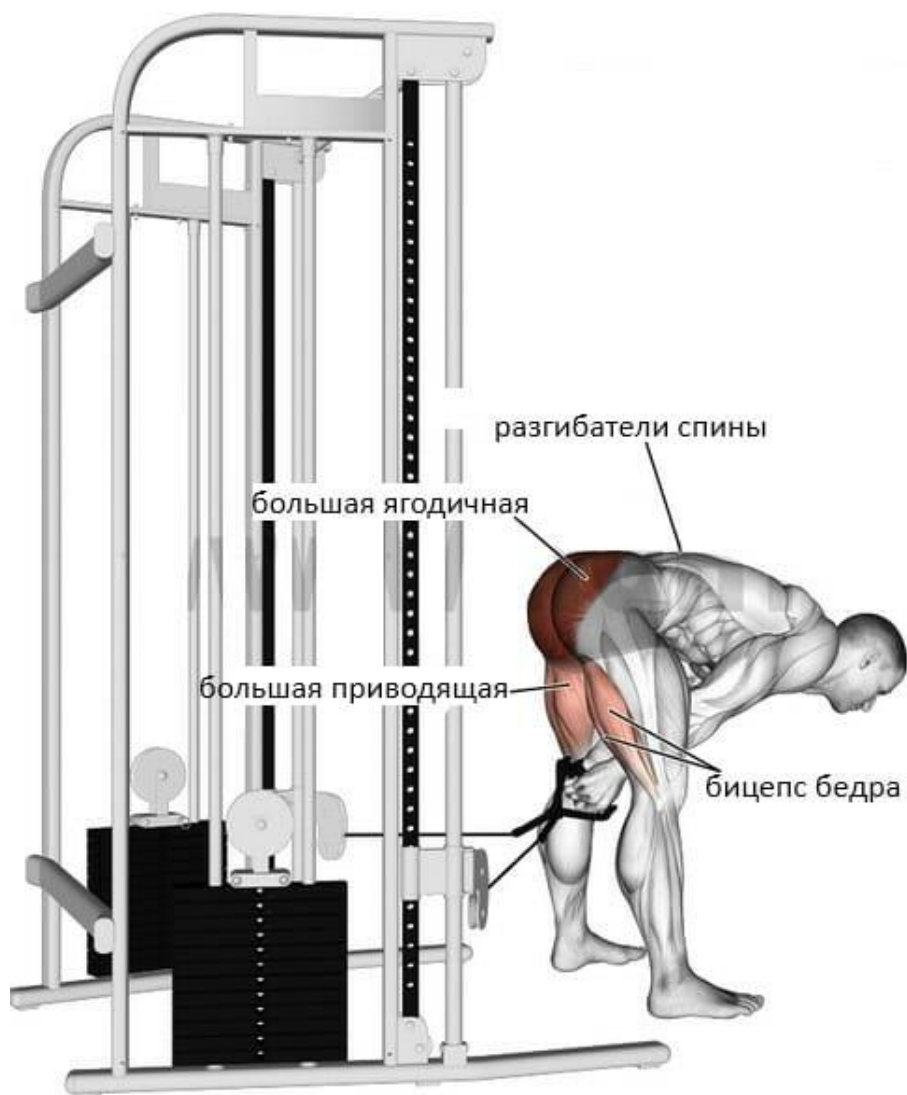
Мышечный атлас

Упражнение относится к классу изолирующих с типом силы pull - тянуть и имеет своей целью проработку задней поверхности бедра.

Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – бицепс бедра;
- синергисты – большая ягодичная, большая приводящая;
- стабилизаторы – квадрицепс, разгибатели спины, трапеции, ромбовидные, широчайшие;
- стабилизаторы-антагонистов: прямая, косые мышцы живота.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину:



Преимущества

Выполняя упражнение тяга нижнего блока между ног, вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- изолированная проработка бицепса бедра;
- увеличение мышечной массы заднего бедра;
- развитие силы бицепса бедра;
- улучшение формы ягодиц;
- удлинение мышц подколенного сухожилия;
- формирование выраженного перехода от заднего бедра к ягодицам;
- укрепление тазобедренного сустава;
- возможность выполнять при проблемах со спиной.

Техника выполнения

Тяга нижнего блока между ног относится к упражнениям среднего уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом.

Шаг №0.

Подойдите к тренажеру нижний блок. Прицепите к тросу канатную или треугольную рукоять. Сделайте два шага вперед. Расставьте ноги чуть шире ширины плеч. Слегка согните колени, подайте

корпус вперед. Возьмитесь за рукоять, протянув ее между ног. Спина прямая. Статически напрягите пресс. Взгляд направьте вперед. Это ваша исходная позиция.

Шаг №1.

Вдохните и на выдохе, за счет изолированной работы бицепсов бедер, потяните кабель вперед. Выйдите наверх и дополнительно прожмите ягодицы. Медленно и подконтрольно вернитесь в ИП. Повторите заданное количество раз.

В картинном варианте это выглядит следующим образом:



В движении так:

Вариации

Помимо стандартного варианта тяги нижнего блока между ног, существует несколько вариаций упражнения:

- с широкой постановкой стоп и носками, развернутыми наружу;
- с максимальным наклоном корпуса вперед, а ягодиц назад.



Примечание:

Научись правильно выполнять любые упражнения. [Скачай приложение на телефон>>](#)

Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- жестко ставьте спину и на протяжении всей траектории движения держите ее прямой;
- на протяжении всего движения не сгибайте колени;
- опускайтесь вниз до ощущения отчетливого растяжения подколенных сухожилий;
- в верхней точке траектории не расслабляйте бедра, не разгибайте спину полностью;
- в верхней точке траектории задерживайтесь на **1-2** счета и сжимайте ягодицы;
- при работе со средними и тяжелыми весами используйте пояс или ремень;
- медленно и подконтрольно опускайте корпус вперед-вниз и мощно, взрывно поднимайтесь вверх;
- техника дыхания: вдох - при опускании вниз, выдох – при подъеме наверх;
- численные параметры тренировки: количество подходов **3**, количество повторений – **12-15**.

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

Тяга нижнего блока между ног – эффективное упражнение для заднего бедра?

Согласно данным исследования профессора Bret Contreras (ресурс T-nation) пиковая электрическая активность ягодиц и бицепсов бедер в этом упражнении составляет **129** и **70** единиц. В то время как ЭМГ мышц в упражнении [подъем корпуса стоя на коленях в упоре](#) составляет **30** и **94** единицы. Таким образом можно сделать вывод, что протяжка кабеля между ног является эффективным упражнением для ягодиц и мышц задней поверхности бедра.

Как накачать попу без гантелей и штанги

Еще раз повторим, что далеко не все могут себе позволить выполнять классические упражнения. В таком случае ваша программа тренировок должна полностью базироваться на тренажерах. Вот какой она может быть:

- длительность следования: **3** месяца;
- количество занятий в неделю: **2**, понедельник/пятница;

- упражнения: [сгибание ног лежа в тренажере](#); [отведение ноги назад с нижнего блока](#); тяга нижнего блока между ног; [сгибание ног стоя](#); плие-приседания у нижнего блока; [отведение ноги назад стоя на коленях с применением специальных утяжелителей](#);
- количество подходов/повторений: **4x15**;
- время отдыха – **45** сек.

Используйте эту ПТ, и уже через каких-то **90** дней вы получите достойный результат. Собственно, это была последняя информация, переходим к...

Послесловие

Тяга нижнего блока между ног – очередное пополнение в нашей базе упражнений на ноги. Оно определенно заслуживает вашего внимания и хочет немедленного опробования в зале. Идем и практикуем!