

# Отведение руки в сторону на блоке. Изучаем все тонкости и секреты.

Рады снова приветствовать вас на страницах проекта!

На календаре 13 декабря, среда. А это значит, что пришло время технической заметки на Азбука Бодибилдинга. И сегодня мы поговорим про отведение руки в сторону на блоке. 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.

## *Отведение руки в сторону на блоке*



Итак, расслаживайтесь поудобней, мы начинаем.

## Отведение руки в сторону на блоке. Что, к чему и почему?

Оформить плечи – вот с какой целью пришла к нам в зал молодая и интересная барышня. Прошу заметить, что озвученная задача в корне отличается от "накачать". Причем отличие не только словесное, но и принципиально-сутовое. Дамы хотят иметь аккуратные формы и изящные изгибы, и понять их может только “коллега по цеху” (тренер-женщина), но никак не фитнес-инструктор мужского пола - последние обычно выписывают выполнять базу. Так и в нашем примере: девушке-новичку были предложены [армейский жим стоя](#) и [жим гантелей сидя](#). Сами по себе это отличные упражнения, но барышням, особенно на начальном этапе, лучше их избегать. Начинать следует с чего-то более понятного, например, отведение руки в сторону на блоке. Далее по тексту мы и познакомимся с ним поближе.

### **Примечание:**

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

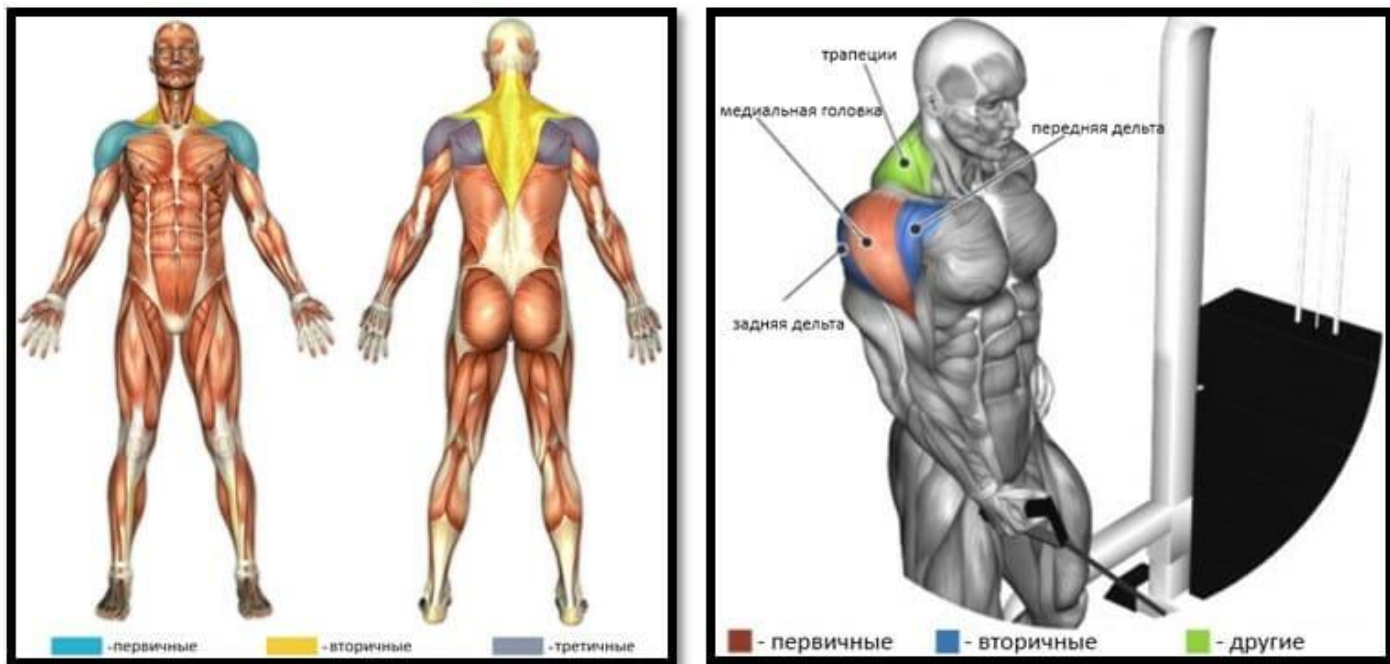
## Мышечный атлас

Упражнение относится к классу изолирующих и имеет своей целью проработку плеч.

Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – средняя дельта (латеральная головка);
- синергисты – передняя дельта, надостная мышца, трапеции (середин/низ), передняя зубчатая;
- стабилизаторы – трапеции (вверх), леватор лопатки, разгибатели кисти.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину:



## Преимущества

Выполняя упражнение отведение руки в сторону на блоке, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- изолированное воздействие на средний пучок дельт;
- придание дельтам шарообразной формы без их акцентированного увеличения;
- повышение детализации мышц плеч;
- развитие силы бокового пучка;
- реабилитация после травм дельт.
- увеличенный диапазон движения (в сравнении с другими “боковыми” упражнениями).

## Техника выполнения

Отведение руки в сторону на блоке относится к упражнениям начального уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом:

### Шаг №0.

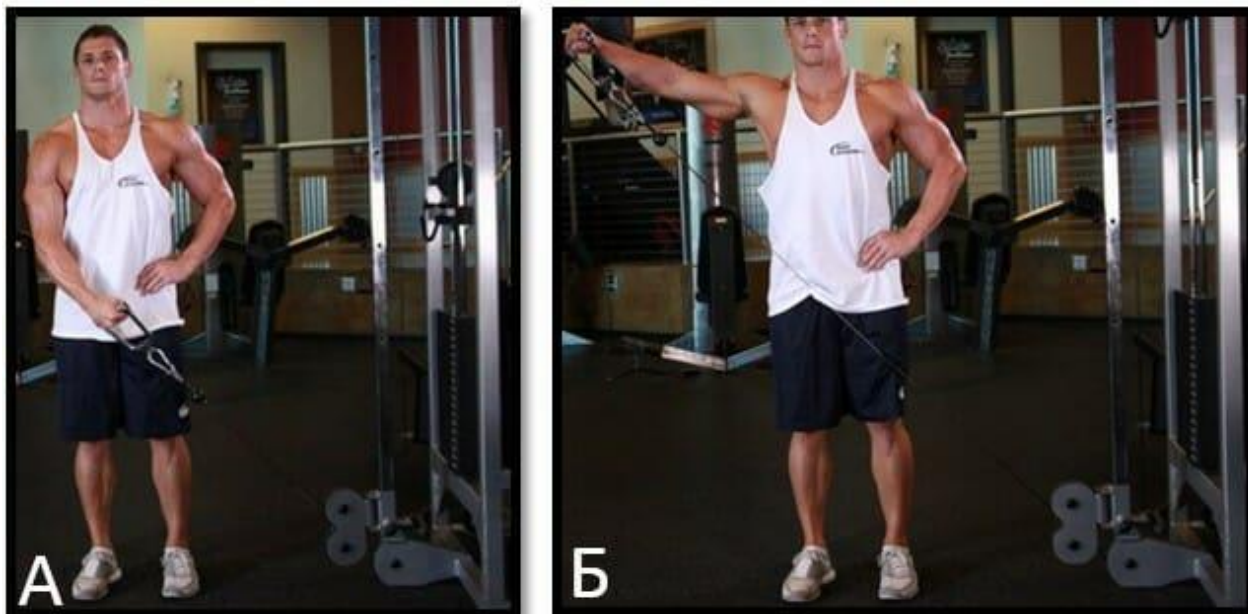
Подойдите к нижнему блоку, установите требуемый вес и возьмите D-образную рукоять и слегка согните руку. Встаньте ровно, ноги расставьте на ширину плеч, колени тоже слегка

согнуты. Свободную руку приставьте к корпусу, пресс статически напрягите. Это Ваша исходная позиция.

### Шаг №1.

Вдохните и на выдохе отведите руку с рукоятью в сторону по широкой дуге до уровня начала головы. На вдохе верните руку в ИП. Повторите заданное количество раз, а затем смените руку.

В картинном виде все это безобразие выглядит следующим образом:



В движении так:



### Вариации

Помимо стандартного варианта отведения руки на блоке существует несколько вариаций упражнения:

- стоя под наклоном с упором о тренажер;

- в положении согнувшись;
- с канатной рукоятью, хватом сверху.



### Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- отводите руку в сторону по широкой дуге, используя весь диапазон движения;
- отводите руку (вместе с локтем) вверх до уровня начала головы;
- в верхней точке производите задержку на **1-2** сек, прожимайте плечо и только потом опускайте вес;
- при опускании не приводите руку к бедру, т.е. полностью не распрямляйте руку;
- движение выполняйте четко и подконтрольно без раскачивания/инерции;
- отводите руку строго в сторону;
- техника дыхания: вдох – при опускании руки, выдох – при подъеме;
- численные параметры тренировки: количество подходов **3**, количество повторений – **12-15** для каждой руки.

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

### Отведение руки в сторону на блоке – эффективное упражнение для средней дельты?

Полноценных исследований по электрической активности мышц средней дельты в блочных упражнениях не проводилось. Однако пользовательские оценки ( **8,5** баллов из **10**) отведения руки в сторону на блоке от известного ресурса [bodybuilding.com](http://bodybuilding.com) говорят о том, что большая часть аудитории считает данное упражнение работающим и высокоэффективным.

### Как накачать плечи на блоке?

Плечи (все три пучка) анатомически/физиологически представлены, преимущественно, выносливыми волокнами медленного подергивания (красные). Поэтому основной стратегией их тренинга должны стать высокая частота повторений и объемность, т.е. можно предположить, что плечам физиологически лучше подойдет тренинг на **4-5** сетов от **15** повторений, чем с меньшими параметрами.

Поэтому если Вы девушка и хотите оформить плечи на блоке, то используйте следующую ПТ:

- количество тренировок в неделю – **2**, понедельник/пятница или вторник/суббота;
- время следования ПТ – **2-2,5** месяца;
- упражнения: 1) отведение руки на блоке в сторону; 2) отведения 2-х рук на блоке перед собой стоя спиной к блоку; 3) одновременные разведения рук на заднюю дельту в наклоне (корпус параллелен полу) с нижнего блока;
- количество сетов/повторений: понедельник - **4** по **15**, пятница – **5** по **20**(с чередованием);
- время отдыха: **30-35** сек.

Следуйте этой стратегии, и уже через **2-2,5** месяца Вы сделаете себе точеные плечики.

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

## Послесловие

Сегодня мы выясняли, стоит ли использовать в своих тренировках (особенно девушкам) отведение руки в сторону на блоке. Выяснили: вроде как стоит :). Поэтому если до сего момента Вы были “ни в одном глазу”, то самое время это исправить - включить движение в свою упражненческую активность. Включаем!