

# Шраги с нижнего блока. Изучаем все тонкости и секреты.

Доброго здоровья, уважаемые читатели!

На календаре 20 декабря, среда. А это значит - время технической заметки на Азбука Бодибилдинга. И сегодня мы поговорим про шраги с нижнего блока. 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.

## Шраги с нижнего блока



Итак, расслаживайтесь поудобней, мы начинаем.

## Шраги с нижнего блока. Что, к чему и почему?

Ходишь в тренажерный зал, ходишь, тянешь свою лямку, тянешь, используя однотипные упражнения. А потом - бац, что-то где-то увидел необычное, решил попробовать, и оно, как говорится. “зашло” на ура. Да, проект АБ - сторонник разнообразия в тренировках и использования нестандартных упражнений. На первый взгляд они могут показаться Вам неказистыми, а со стороны даже нелепо-смешными, однако это не умаляет их достоинств. Об одном из таких нестандартов, шраги с нижнего блока, мы и поговорим сегодня.

### Примечание:

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

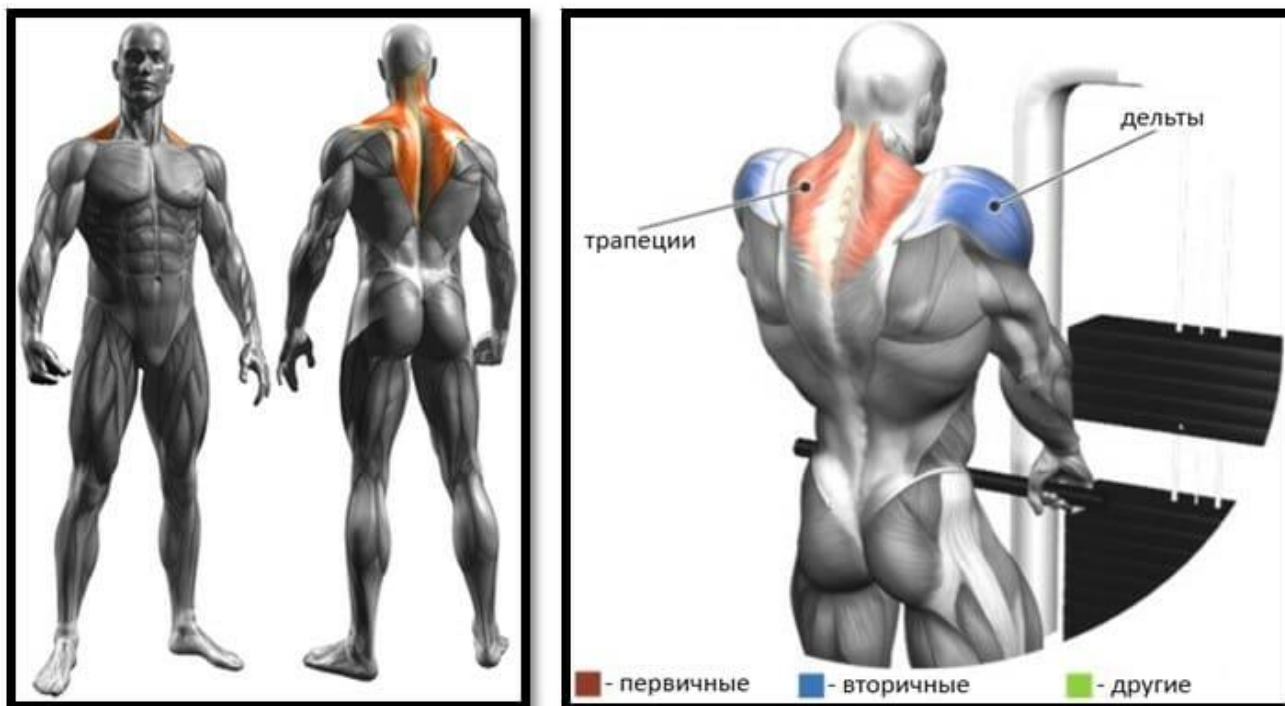
### Мышечный атлас

Упражнение относится к классу изолирующих и имеет своей целью проработку верха спины.

Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – трапеции (верх);
- вторичные – ромбовидные, плечи, надостная мышца;
- синергисты – трапеции (середина), леватор лопатки; широчайшие;
- антагонисты – малая/большая грудные, трапеции (низ),
- стабилизаторы – разгибатели спины.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину:



## Преимущества

Выполняя упражнение шраги с нижнего блока, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- изолированное воздействие на трапеции;
- развитие верха спины;
- развитие ширины плеч;
- возможность выполнения с относительно большим весом без влияние его на хват.

## Техника выполнения

Шраги с нижнего блока относится к упражнениям начального уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом:

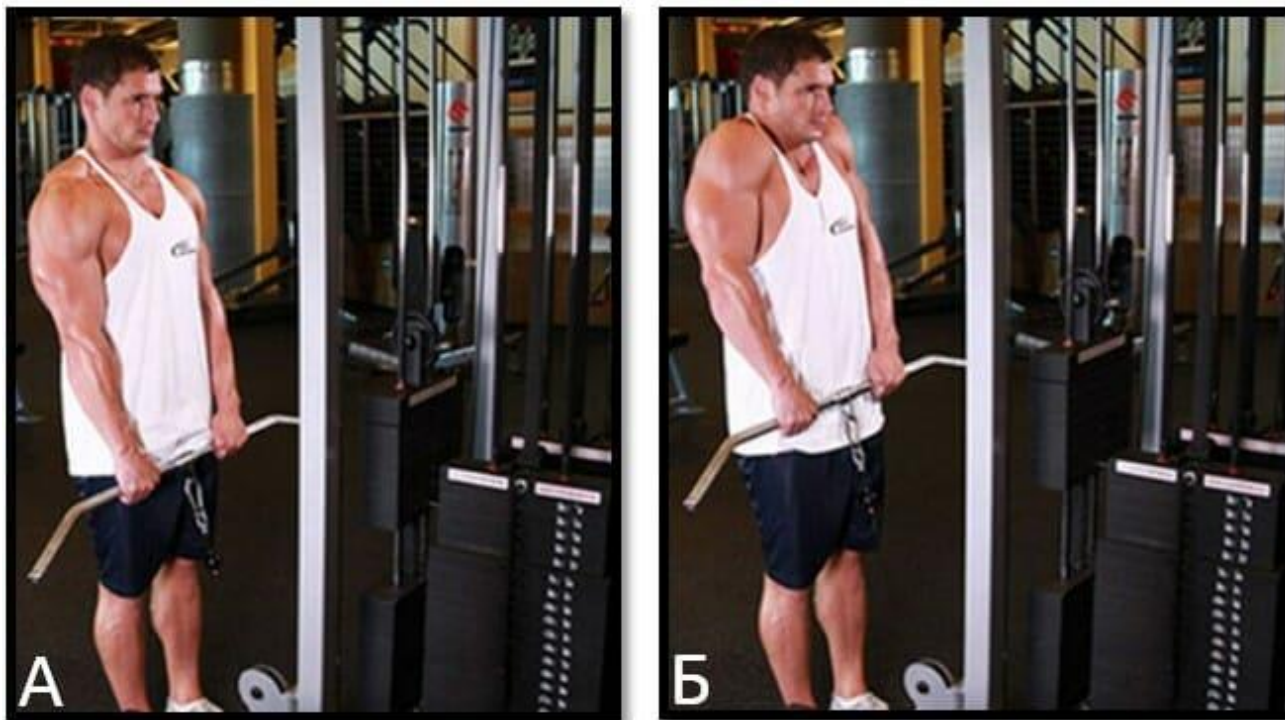
### Шаг №0.

Подойдите к нижнему блоку, присоедините к нему прямую рукоятку и возьмитесь за нее хватом ладонями вниз (на ширине плеч). Сделав небольшой шаг назад, встаньте ровно, расположив ноги чуть уже ширины плеч, статически напрягите пресс, а взгляд направьте вперед. Это Ваша исходная позиция.

## Шаг №1.

Вдохните и на выдохе, за счет изолированного движения (пожимания) трапеций/дельт вверх, переместите рукоять с весом блока в верхнюю точку. Задержитесь в ней на **1-2** счета, произведя пиковое сокращение, и верните планку в ИП. Повторите заданное количество раз.

В картинном виде все это безобразие выглядит следующим образом:



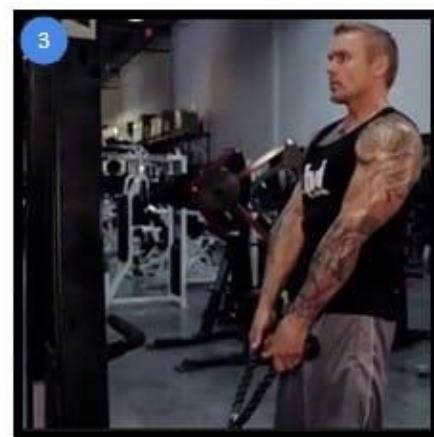
В движении так:



## Вариации

Помимо стандартного варианта шрагов на блоке существует несколько вариаций упражнения:

- поочередно каждой рукой с D-рукоятью;
- стоя в кроссовере посередине;
- с канатной рукоятью.



## Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- во время движения сосредоточьтесь на поднятии веса исключительно за счет трапеций;
- медленно и подконтрольно опускайте планку вниз, мощно и взрывно подавайте вверх;
- в верхней точке траектории производите пиковое сокращение/задержку на **1-2** счета;
- используйте полный диапазон движения и растягивайте трапецию: в нижней точке траектории позвольте плечам “упасть” настолько, насколько это возможно;
- выполняйте упражнение на слегка согнутых в коленях ногах;
- во время движения не округляйте спину;
- выставляйте на блоке достаточный для закачки трапеций вес;
- меняя положение корпуса, прорабатывайте разные части трапеций: стоя вертикально – середина, наклон туловища назад – верх;
- техника дыхания: вдох – при опускании планки вниз, выдох – при подъеме;
- численные параметры тренировки: количество подходов **3**, количество повторений – **12-15**.

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

## Шаги с нижнего блока – эффективное упражнение на трапеции?

В настоящий момент нет научных исследований по ЭМГ трапеций при использовании шага с нижнего блока. Однако пользовательские оценки ( **8** баллов из **10**) данного упражнения от известного ресурса [bodybuilding.com](http://bodybuilding.com) говорят о том, что большая часть аудитории считает данное упражнение работающим и высокоэффективным.

## Нужно ли качать трапеции, и если да, то как часто?

Среди посетителей тренажерного зала трапеции являются одной из самых обделенных мышечных групп, т.е. необязательной к проработке. Считается, что она сама нарастет, если часто и разнообразно тренировать спину. Это не так, движение для включения трапеций уникально, т.е. “пожимания” плечами вверх больше нигде не используется, как в шагах. Поэтому прорабатывать трапеции стоит, и делать это желательно не в день спины, а, например, пресса, рук или дельт. То есть тогда, когда Ваш хват будет позволять брать серьезные веса на большое (от **15**) количество повторений. Объемность нагрузки – самый важный спусковой механизм развития трапеций.

Собственно, это все, о чем хотелось бы рассказать. Переходим к...

## **Послесловие**

Сегодня мы рассмотрели один из вариантов проработки трапеций - шраги с нижнего блока. Вариант этот не популярный, как и мышечная группа, им затрагиваемая. Захотите ли Вы его включать в свою программу тренировок - большой вопрос. Однако мы свое дело сделали - информацию донесли. Практическое же воплощение за Вами!

\