

Обратные разгибания рук на блоке. Изучаем все тонкости и секреты.

Приветствуем, наши уважаемые читатели!

На календаре 24 января, среда. А это значит - время технической заметки на Азбука Бодибилдинга. И сегодня мы поговорим про обратные разгибания рук 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.

Обратные разгибания рук на блоке



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

Обратные разгибания рук на блоке. Что, к чему и почему?

Периодически на проекте мы рассматриваем нестандартные упражнения, а также вариации классических. Это помогает снабдить Вас разнообразными инструментами проработки своих мышц, а также получить новые ощущения от их работы. Ну, и конечно же, немаловажным фактором здесь является отход от обыденности и рутины. В каких-то случаях достаточно взять другой снаряд, в других изменить угол наклона, а иногда просто изменить положение рук. И сегодня мы как раз поговорим про последний вариант - обратные разгибания рук на блоке.

Примечание:

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

Мышечный атлас

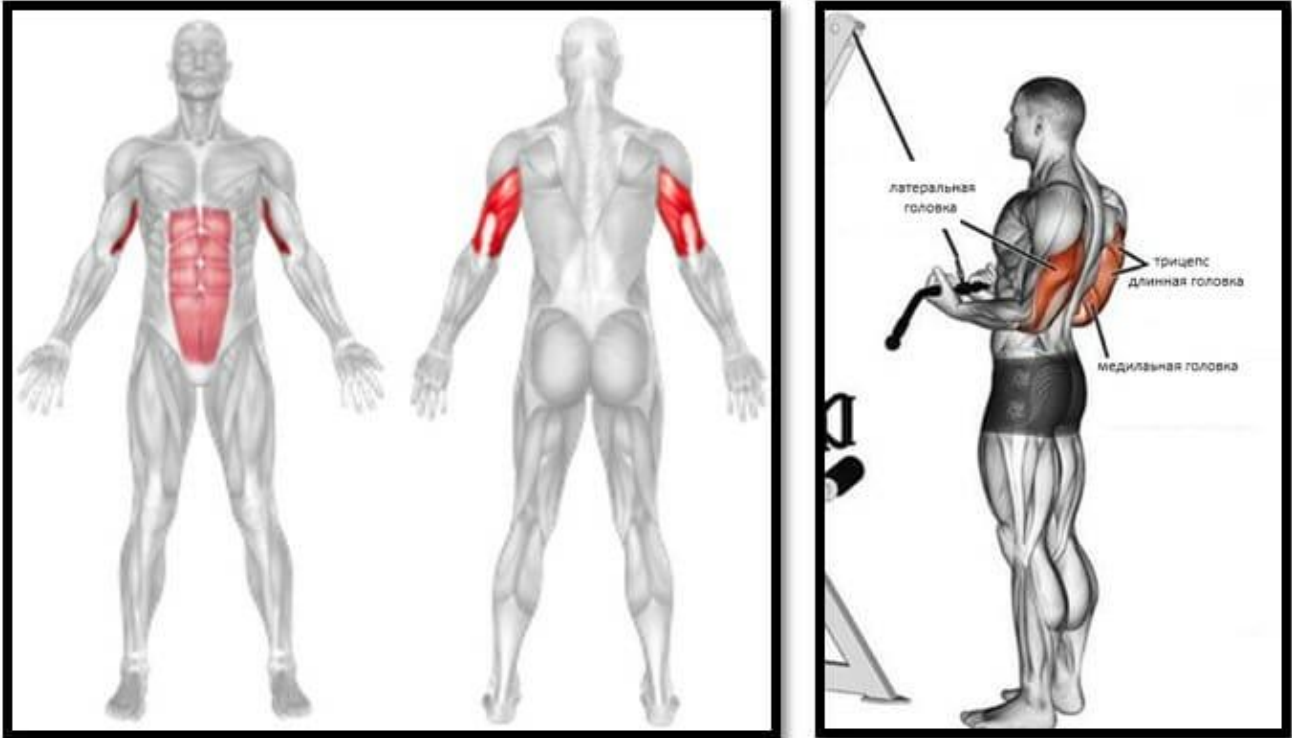
Упражнение относится к классу базовых/компаундных и имеет своей целью проработку грудных.

Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – трехглавая мышца плеча;
- синергисты – нет;

- стабилизаторы – широчайшие спины, большая круглая, задняя дельта, большая грудная (стернальная головка), малая грудная, низ трапеций, косая/прямая м.ж., разгибатели запястий;
- антагонисты – бицепс, брахиалис, брахиорадиалис;
- стабилизаторы антагонистов – разгибатели спины.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину:



Преимущества

Выполняя упражнение обратные разгибания рук на блоке, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- изолированное воздействие на головки (особенно медиальную и латеральную) трицепса;
- формирование более четкого рельефа рук;
- подтяжка мышц рук без использования свободных весов (актуально для девушек);
- возможность выполнять при проблемах с локтями;
- возможность быстро проработать на одном блоке все головки за раз (например, при ограничении по времени).

Техника выполнения

Обратные разгибания рук на блоке относятся к упражнениям начального уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом:

Шаг №0.

Подойдите к верхнему блоку и примкните к нему прямую или EZ-рукоять. Расположите руки на рукояти, взяв ее обратным хватом и на ширине плеч. Ноги слегка подсогните в коленях и поставьте в позицию разножка (одна несколько впереди другой). Встаньте ровно, слегка наклоните корпус вперед и статически напрягите пресс. Доведите рукоять до уровня верха живота, зафиксируйте руки, расположив их близко к корпусу.

Это Ваша исходная позиция.

Шаг №1.

Вдохните и на выдохе мощно разогните руки в локтевых суставах, приведя рукоять к низу живота. Задержитесь в нижней точке траектории на **1-2** счета и дополнительно прожмите трицепс. Медленно и подконтрольно, на вдохе, верните руки в ИП. Повторите заданное количество раз.

В картинном виде все это безобразие выглядит следующим образом:



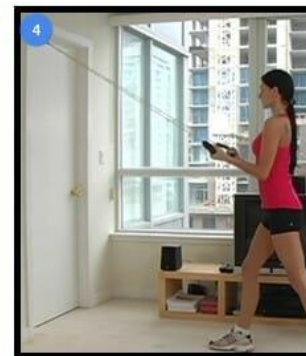
В движении так:



Вариации

Помимо стандартного варианта обратных разгибаний существует несколько вариаций упражнения:

- двумя руками с **2-мя** отдельными одиночными рукоятками;
- поочередно каждой рукой с одиночной рукоятью;
- широким хватом с прямой рукоятью с ручками;
- с эластичной лентой, закрепленной на двери.



Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- на протяжении всего движения держите руки вдоль корпуса, сам корпус - прямо;
- для сохранения баланса вставайте в позицию разножка;
- во время выполнения не прибегайте к помощи инерции;
- быстро/мощно разгибайте руки и медленно/подконтрольно сгибайте;
- в нижней точке траектории задержитесь на **1-2** счета и дополнительно прожмите трицепс;
- используйте полный диапазон движения, но не уводите рукоять высоко вверх;
- не опускайте голову вниз, взгляд направьте вперед;
- не используйте большие веса;
- техника дыхания: выдох – при разгибании, вдох – при сгибании руки;
- численные параметры тренировки: количество подходов **3-4**, количество повторений – **12-15**.

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

Обратные разгибания рук на блоке эффективное упражнение для трицепса?

Данные по исследователей (John Porcari, Ph.D., and Brittany Boehler, American Council on Exercise, США 2017) электрической активности мышц показали следующие значения для разных видов упражнений. В частности, были получены следующие (средние в %) значения ЭМГ для упражнений на трицепс, выполненных на верхнем блоке:

- разгибания рук стоя с канатной рукоятью – **74%**;
- разгибания рук стоя с прямой рукоятью – **67%**;
- обратные разгибания рук стоя с EZ рукоятью – **65%**.

Таким образом, обратные разгибания хоть и уступают в эффективности упражнениям со свободным весом (например, [жим лежа узким хватом](#)), однако они входят в топ-3 блочных упражнений на трицепс и могут быть использованы (особенно девушками) для проработки рук.

Как девушке быстро подтянуть руки на блоке?

Не секрет, что многие барышни (особенно начинающие) в своих тренировках избегают свободных весов – гантелей, штанги. Действительно, для начинающей девушки первое время (2-2,5 месяца) лучше прибегать к использованию тренажеров.

Поэтому, если Вы новичок, и у Вас есть всего **45** минут на тренировку и Вы хотите хорошо проработать руки, то используйте следующую схему:

- количество тренировок в неделю – **2**;
- упражнения – разгибание рук вверх с канатной рукоятью за головой + обратные разгибание рук стоя с прямой рукоятью; сгибание рук к голове стоя в кроссовере + поочередные обратные сгибания рук с нижнего блока хватом сверху одиночная рукоять;
- режим выполнения – **1+1**, отдых **45** сек, **1+1**/двусет, друг за другом без отдыха;
- количество подходов – **4**, количество повторений – **15**.

Используйте эту схему на протяжении **2-х** месяцев, и Вы получите подтянутые и рельефные руки без использования свободных весов.

Собственно, это все о чем хотелось бы рассказать. Подведем итоги.

Послесловие

Разнообразие в тренировках - вот ключ к гармоничному телосложению. И сегодня мы рассмотрели один из таких ключей - обратные разгибания рук на блоке. Наверняка Вы до сих пор обходили его стороной, но теперь измените свой взгляд. Я прав?