

Тяга одной рукой стоя у блока. Изучаем все тонкости и секреты

Всем привет! На связи [Азбука Бодибилдинга](#). И сегодня на повестке дня упражнение тяга одной рукой стоя у блока. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения. Также мы выясним степень его эффективности и разберем некоторые практические моменты.

Тяга одной рукой стоя у блока



Итак, расслаживайтесь поудобней. Мы начинаем.

Тяга одной рукой стоя у блока. Что, к чему и почему?

Думаю, многим из вас знаком тренажер под названием кроссовер. А знаете ли Вы, что на нем можно выполнять не только [сведение рук](#) или [отведение ноги в сторону и назад](#) (классика жанра для многих занимающихся)? Кроссовер также хорошо подходит для выполнения упражнений на спину. Например, тяга одной рукой стоя у блока. Принято считать, что самые компаундные движения и работа со свободными весами - самые эффективные. Это не совсем верно. На тренажерах и блоках можно прицельно проработать нужный мышечный сегмент и качественно (совсем не так, как в классическом исполнении) его “зацепить”. Сегодня мы как раз и разберем блочный аналог тяги гантели одной рукой. Поехали!

Примечание:

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

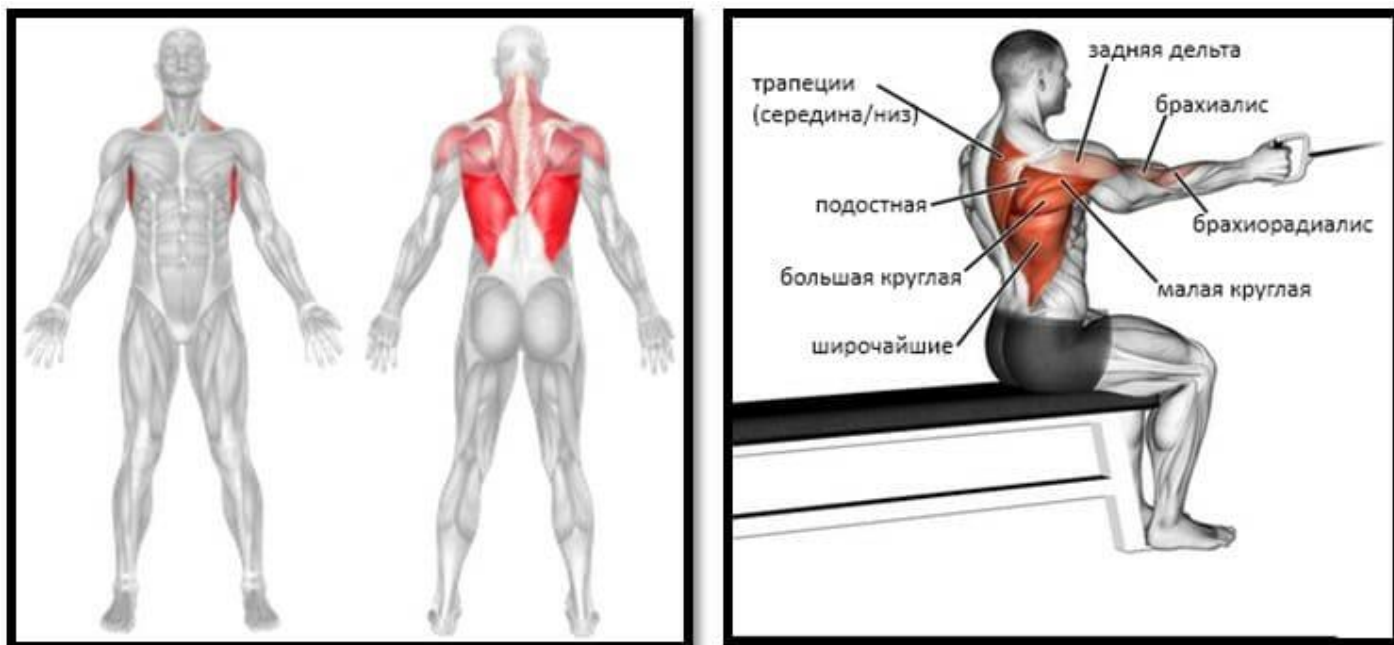
Мышечный атлас

Упражнение относится к классу компаундных (с типом силы pull, тянуть) и имеет своей целью проработку спины. Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – середина спины;

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

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину:



Преимущества

Выполняя упражнение тяга одной рукой стоя у блока, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- развитие ширины и толщины спины;
- увеличение мышечной массы;
- развитие силы;
- улучшение детализации спины;
- устранение [асимметрии мышц](#);
- укрепление мышц кора.

Техника выполнения

Тяга одной рукой стоя у блока относится к упражнениям среднего уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом:

Шаг №0.

Прикрепите одну ручку (D-рукоять) к кабелю нижнего блока кроссовера. Возьмитесь левой рукой за рукоять нейтральным (ладонь повернута к корпусу) хватом, а правой упритесь в колено. Встаньте в позицию разножка. Подайте корпус немного вперед. Полностью выпрямите левую руку. Статически напрягите пресс, взгляд направьте вперед. Это Ваша исходная позиция.

Шаг №1.

Вдохните и на выдохе начните тянуть рукоять на себя, уводя локоть за спину. Дойдя до конечной точки, зафиксируйтесь на **1-2** счета и сожмите мышцы середины спины. На вдохе медленно и подконтрольно вернитесь в ИП. Повторите заданное количество раз.

В картинном варианте это выглядит так:



В движении так:

Вариации

Помимо стандартного варианта тяга одной рукой стоя у блока существуют несколько вариаций упражнения:

- двумя руками с полусогнутыми ногами;
- в позиции выпад обратным хватом;
- сидя на полу.



Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- на протяжении всего движения держите рукоять близко к корпусу;
- на протяжении всего движения держите спину прямой;
- выполняйте движение по полной амплитуде;
- фиксируйте на **1-2** счета в конечной точке траектории и прожимайте мышцы спины;
- не смотрите себе под ноги, взгляд всегда направлен вперед;
- при работе со средними и большими весами надевайте тяжелоатлетический пояс;
- техника дыхания: выдох – при притягивании рукояти к себе, вдох – при возвращении в ИП;

- численные параметры тренировки: количество подходов/повторений – **3/12-15**.

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

Тяга одной рукой стоя у блока эффективное упражнение для спины?

Данные (исследователь Bret Contreras, ресурс t-nation, 2016) по электрической активности мышц в упражнениях на спину говорят о следующих значениях ЭМГ (широчайшие/середина/низ трапеций):

- подтягивания с собственным весом обратным хватом: **80,5/32,2/44,6**;
- тяга одной гантели в наклоне с упором: **77,2/84,3/66,8**;
- тяга одной рукой с нижнего блока стоя: **72/40,3/41,1**;
- тяга верхнего блока широким хватом: **63,5/29/38,8**;
- тяга гантелей к поясу стоя в наклоне: **63/123/99**.

Таким образом, тяга одной рукой стоя у блока является достаточно эффективным упражнением на широчайшие мышцы спины. Ее определенно стоит включать в свою программу тренировки, особенно тем, кто не любит свободные веса.

Хват в тягах на спину: какой выбрать

Упражнения на блоках имеют несомненное преимущество – вариативность. Можно использовать не только разные рукоятки, но и типы хватов. От этого будет зависеть детализация нагрузки, оказываемой на мышцы спины. Поэтому если у Вас отстает какой-то конкретный сегмент и Вашим любимым упражнением является тяга нижнего блока с прямой рукоятью, то следующая памятка будет как нельзя кстати:

Виды хватов в тяге нижнего блока



Собственно, это все, о чем хотелось рассказать, переходим к...

Послесловие

Тяга одной рукой стоя у блока – очередное упражнение в копилку наших технических заметок. Наверняка, до сего момента Вы его не применяли. Что же, теперь такая возможность появилась. Поэтому дуем в зал и обкатываем теорию на практике!