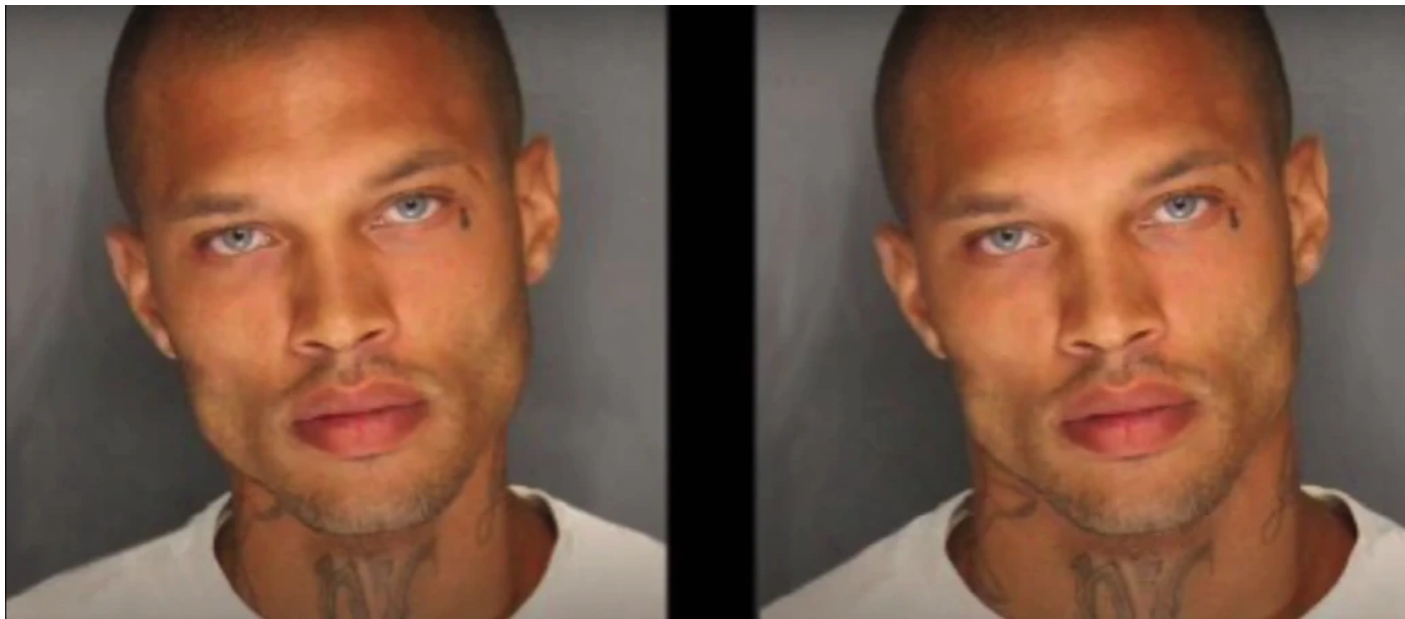


# Тренировка шеи

Шея - одна из постоянно открытых частей тела, именно она наряду с лицом почти всегда на виду, поэтому ее влияние на эстетику тела действительно велико. Для сравнения, взгляните на картинку ниже.



Вместе с тем, шея выполняет целый ряд *жизненно важных функций*, как то: поддержание головы на одном уровне и своевременное ее вращение для ориентации в пространстве, удержание головы при всевозможных ударах и резких движениях и даже служит инструментом для выражения языка тела - подумайте, как часто при общении с другими людьми вы киваете, трясете головой, и как много социального смысла несут эти негласные телодвижения.

## Научно доказанная польза тренировки шеи

- Во-первых, сила и размеры (обхват) шеи **снижают риск сотрясения мозга**

В этой работе обнаружилось, что каждый дополнительный фунт к силе шеи снижал риск получения сотрясения на 5%

Кроме того, натренированная шея помогает **избегать травм шейного отдела позвоночника**

Данные эффекты *особенно актуальны*, если вы регулярно занимаетесь боевыми искусствами и другими контактными видами спорта типа хоккея, футбола и баскетбола

- Во-вторых, упражнения помогают **облегчать симптомы лордоза, уменьшают хронические боли в шее** и служат хорошей **профилактикой для предотвращения появления хронических болей** в первую очередь

Из последней работы нам известно, что плохое (депрессивное) настроение и невыносимые мышцы шеи были главными предикторами возникновения хронических болей.

- В-третьих, тренировка шеи **значительно прокачает вашу эстетику**. Она не только улучшит и подчеркнет внешний вид вашего лица, но и заметно улучшит осанку. Как видно из следующего исследования, регулярные упражнения помогают убрать синдром компьютерной шеи (шею ботаника)

Более подробно о факторах, влияющих на внешность, и как ее улучшить вы можете узнать в статье о привлекательности: <https://archive.prosto.academy/books/vnesnost/page/gaid-po-privlekatelnosti>

## Дополнение

Недавно мне удалось обнаружить две интересные статьи о пользе тренировки шеи для уменьшения хронических болей - [1](#), [2](#), коротко расскажу об их особенностях и находках.

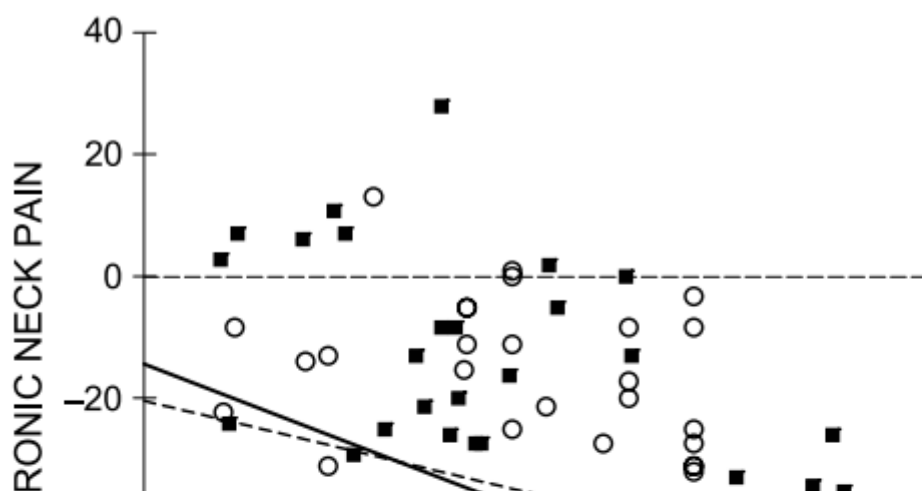
В первой работе, по сути, изучали как влияли на уровень болей в шее силовые тренировки и тренировки на силовую выносливость.

Основной задачей было выяснить, каков был порог - количество тренировок в энергетическом эквиваленте - для получения значимого эффекта.

В рамках эксперимента обнаружилось, что **чем больше и интенсивнее люди тренировались - тем сильнее было снижение количества болей в шее** (первый график снизу)

Иными словами, эффект был **дозозависимым**, и наблюдался в обеих группах. Небольшой нюанс - больше всего тренировались (и соответственно, получали пользу) люди, выполнявшие силовые тренировки, вероятно, из-за специфики самих тренировок, возможно, их просто было легче делать.

**Лучшие результаты получили те, кто тренировался 3 или больше раз в неделю**



Второй эксперимент поставил еще более интересную цель - как долго сохранялся эффект снижения болей после года регулярных тренировок?

К сожалению, не все могут тренироваться постоянно, перерывы неизбежны, поэтому все-таки хочется понимать, на какой срок мы свободы от болей мы можем рассчитывать.

Выяснилось, что **даже через 3 года после окончания года регулярных тренировок количество болей было сниженным**. То есть, не было разницы в количестве болей после 1-го месяца и 36 месяцев с момента окончания тренировок.

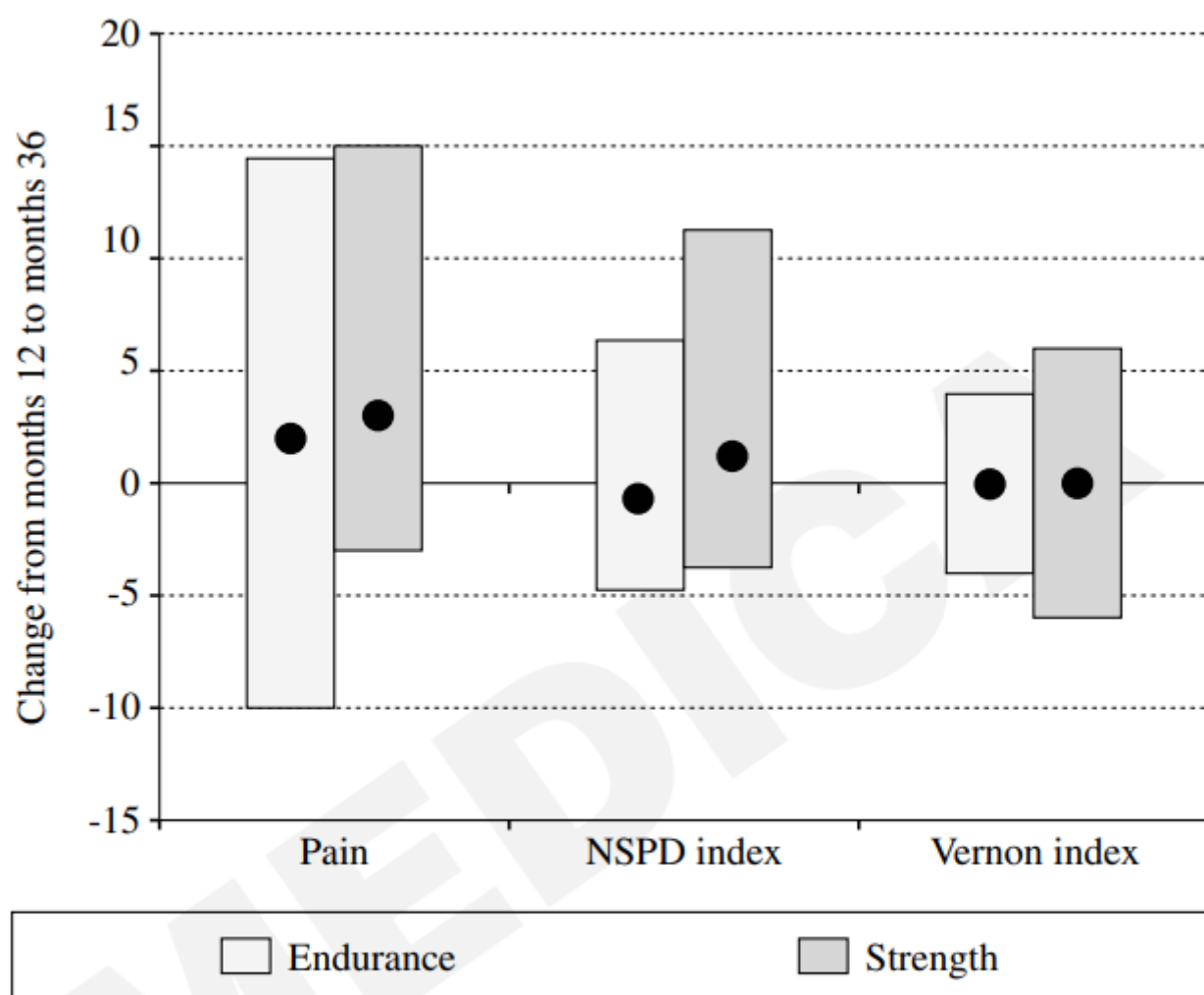


Figure 2.—Median change with interquartile range of pain and disability indices in the endurance and strength training groups at the 3-year follow-up compared to the levels after the home training intervention at the 12-month follow-up. NSPD: neck and shoulder pain and disability index.

К слову, у этих экспериментов есть несколько **важных ограничений**:

- В них участвовали только женщины
- Участники не имели физиологических проблем с шейным отделом позвоночника - боль была неспецифической и хронической. Люди с протрузиями, стенозом,

нестабильностью позвонков не участвовали

- Они делали упражнения не только на шею, но, по сути, на все тело
- Упражнения в группе с силовыми тренировками были изометрическими (статическими). Они просто держали голову против сопротивления спортивных жгутов, напрягая шею

Вероятно, до какой-то степени их находки можно экстраполировать на остальных людей, но уверенности в этом нет. Больше всего пользы, соответственно, получают девушки с хроническими болями в шее без явных причин, однако тренировать шею резон есть в любом случае - читайте пункты выше!

## Что насчет апноэ?

В некоторых работах было обнаружено, что **размер шеи** (измеряемый с помощью обхвата) **коррелирует с апноэ** и со степенью ее тяжести, поэтому возникает очевидный вопрос: насколько безопасно тренировать шею в долгосрочной перспективе?

Следует сказать, что размер шеи коррелирует не только с апноэ, но и с **ожирением**. Очевидно, чем больше жира в теле - тем больше его будет и в шее.

Само собой, ожирение также коррелирует с **проблемным дыханием во сне**, но не является главным условием, поскольку избыток жира может откладываться в шее и из-за **особенностей генетики**.

**Однако самая главная проблема - в толстом (жирном) языке.**

Таким образом, вам не следует бояться возникновения проблем с дыханием во сне, если у вас:

- 1) Нет ожирения
- 2) Нет большого количества жира в шее и языке

## Какие упражнения выбрать?

После того, как мы убедились в пользе и безопасности тренировки шеи, возникают несколько логичных вопросов: что делать и хватит ли того, что уже есть?

Начнем с последнего вопроса.

До сих пор существуют убеждения, согласно которым шею можно в достаточной степени натренировать с помощью базовых упражнений вроде становой, приседаний и тяг.

Посмотрите, дескать, на пауэрлифтеров, какие у них шеи. Что на этот счет говорит наука?

В следующей [работе](#) исследователи поделили испытуемых на три группы: первая делала только базовые упражнения 3 раза в неделю (становая, присед, тяги, жимы), вторая - базу + 3 подхода по 10 повторений разгибания шеи со специальным шейным ремнем на каждой тренировке, третья была контрольной группой и не делала ничего.

Как итог, через 12 недель размер и сила шеи увеличились только у второй группы (+ 34% к силе шеи и + 13% к размеру, к площади поперечного сечения)

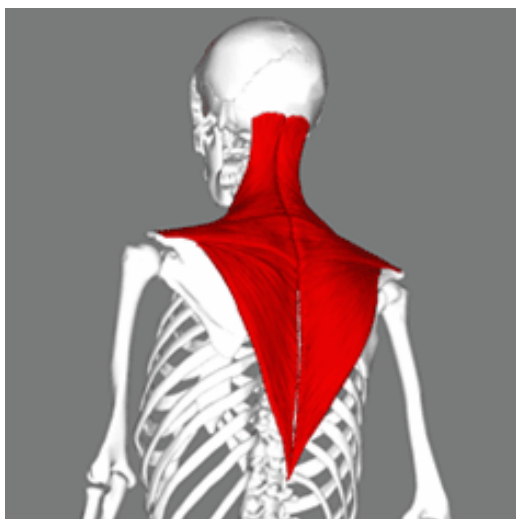
К похожим результатам пришли и другие исследования:

[https://www.jstage.jst.go.jp/article/jpts/24/7/24\\_629/\\_article/-char/ja/](https://www.jstage.jst.go.jp/article/jpts/24/7/24_629/_article/-char/ja/)

<https://bmcmusculoskeletdisord.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12891-021-03943-0>

## Но как же шраги и трапеция?

Известно, что трапеция (находится на задней поверхности шеи) составляет примерно [35% от объема всей шеи](#) поэтому может возникнуть очевидный вопрос: **разве шраги не качают шею?**



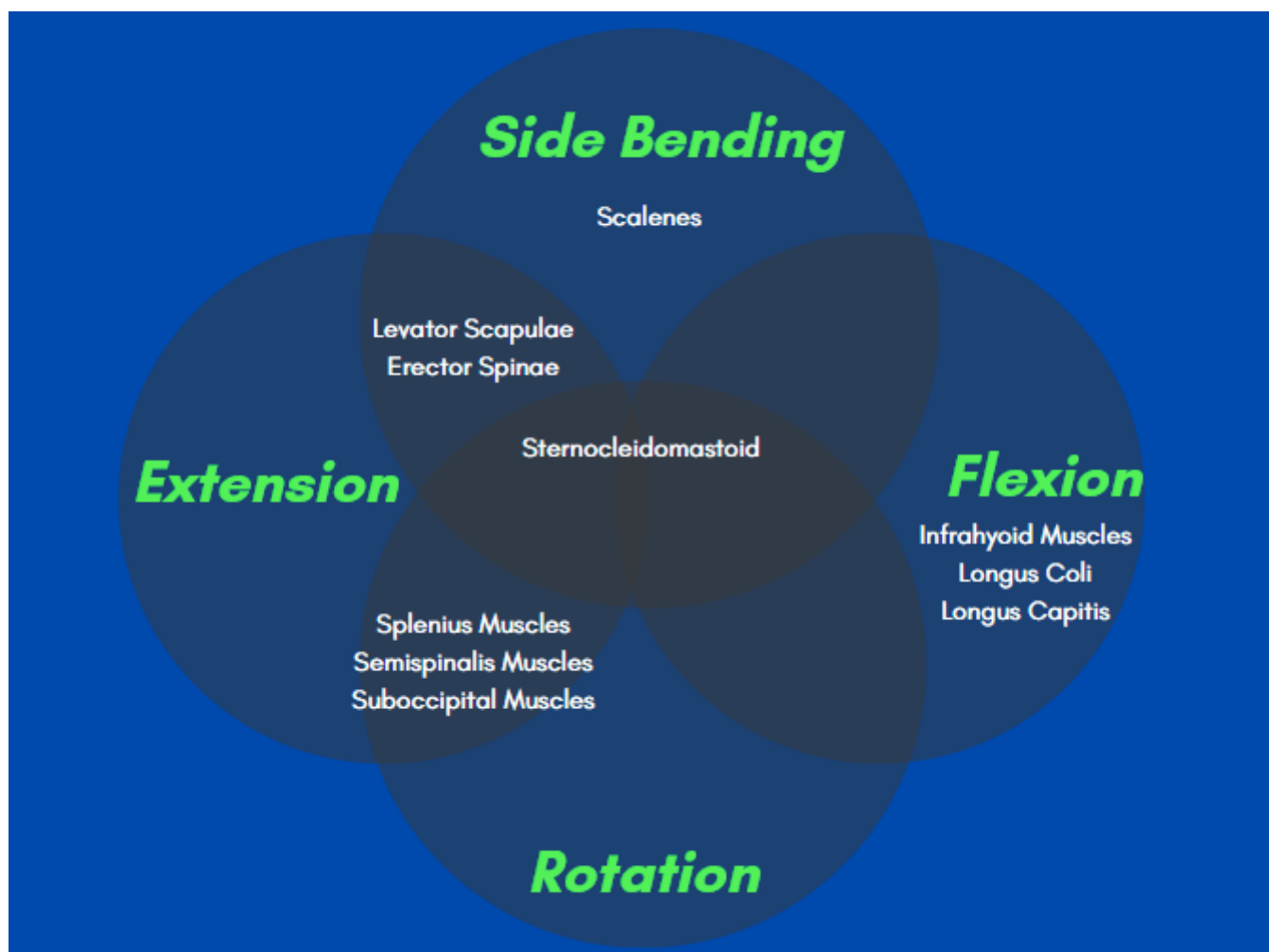
**Увы, нет.** В первой эксперименте, который я упомянул выше, первая группа также делала шраги, тем не менее - *никаких изменений в силе или росте мышц шеи выявлено не было.*

Это по большей части можно объяснить тем, что **во время движений шеи верхняя трапеция практически не активируется.** Неактивность трапеции видно как во время [электромиографии](#), по электрической активности мышц, так и во время отслеживания концентрации жидкостей и электролитов [внутри мышечных тканей](#).

Как итог - базовых упражнений и шрагов не хватит, придется делать упражнения, задействующие шею напрямую

Перейдем теперь к первому вопросу: **какие именно упражнения нужно делать, чтобы натренировать шею?**

На самом деле, ответ достаточно короткий: большинство мышц шеи будет адекватно задействоваться во время всего двух движений - сгибания и разгибания шеи (**neck flexion and extension**)



Но если вы хотите полностью и глубоко проработать шею, настоятельно рекомендую ознакомиться с упражнениями из заметки: <https://archive.prosto.academy/books/silovye-trenirovki/page/myscy-sei>

## **За какое время можно добиться результата и сколько повторений и подходов нужно делать?**

Из следующей [работы](#) мы знаем, что всего 1 подход разгибания шеи на тренажере на 8-12 повторений до произвольного отказа на протяжении 10 недель дает прирост силы разгибателей шеи на 6-14%

А добавление второго подхода, через 48 часов после первого, способно [удвоить рост силы](#) - 22% против 10%

И конечно, рост силы связан с ростом мышц, поэтому похожие тренды следует ожидать и в вопросе частоты тренировок для гипертрофии.

*Единственная оговорка: во всех вышеупомянутых исследованиях участники делали 8-12 повторений во время упражнений, однако стоит заметить, что с ними всегда работали инструкторы, следившие за их техникой и корректировавшие ошибки. Если вы будете тренировать шею самостоятельно, без помощи инструктора - лучше начните с более высокого числа повторений (15-20) до тех пор, пока не освоите правильную технику.*

Дополнительная информация по теме:

<https://www.muscleandfitness.com/workouts/workout-tips/neck-training-101/>

<https://www.strongerbyscience.com/neck-strength-training/>

<https://hersovyac.com/2020/09/10/how-to-build-a-big-neck-full-guide/>

Автор заметки: sidx

---

Revision #8

Created 29 July 2023 11:37:19 by Тимур

Updated 22 October 2023 06:10:12 by Тимур