

Подтягивания параллельным хватом. Изучаем все тонкости и секреты.

Физкульт-привет, друзья и сотоварищи!

На календаре 7 февраля, среда, а это значит - время технической заметки на "Азбука Бодибилдинга". И сегодня мы поговорим про подтягивания параллельным хватом. 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.

Подтягивания параллельным хватом



Итак, расслаживайтесь поудобней, мы начинаем.

Подтягивания параллельным хватом. Что, к чему и почему?

Отгадайте загадку: в зале его обходят стороной, на нем не любят заниматься, а если и используют, то висят, как сосиски :). Правильно, ответ - турник. Это универсальный тренажер проработки верха тела с использованием собственного веса. Не очень популярный, да, однако весьма и весьма эффективный. И сегодня мы разберем одну из вариаций работы с ним, а именно - подтягивания параллельным хватом. Обычно те из Вас, кто любит подтягиваться, используют стандартный, на ширине плеч, или широкий хват, таким образом прорабатывается ширина спины, формируется V-образный силуэт. Однако стоит изменить положение кистей/плечевых костей, перейти на параллельные брусья/турник, как мы получаем несколько иной тип мышечного воздействия, вот об этом мы и поговорим далее.

Примечание:

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

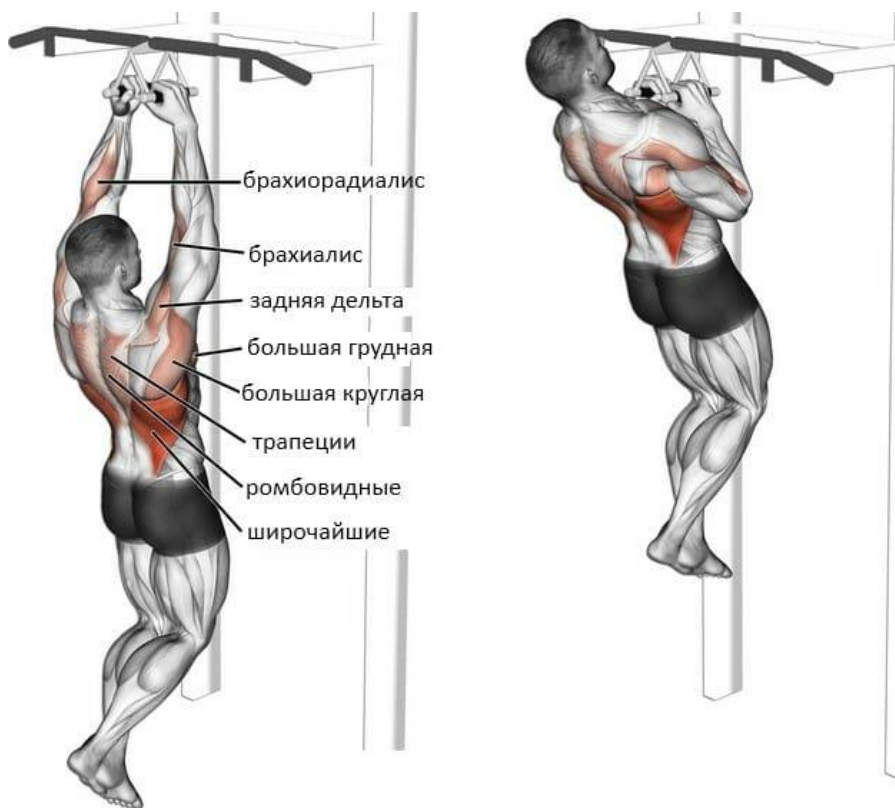
Мышечный атлас

Упражнение относится к классу базовых (условно-базовых) и имеет своей целью проработку спины.

Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – широчайшая спины;
- синергисты – брахиалис, брахиорадиалис, большая круглая, ромбовидная, леватор лопатки, трапеции (середина/низ), большая грудная (стернальная головка), малая грудная, задняя дельта;
- большая грудная (ключичная головка), передняя дельта, бицепс (короткая головка);
- динамические стабилизаторы – бицепс, трицепс (длинная головка).

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину:



Преимущества

Выполняя упражнение подтягивания параллельным хватом, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- увеличение силы мышц (спина+руки+ предплечья);
- развитие жесткости хвата;
- увеличение мышечной массы спины;
- растягивание позвоночного столба (межпозвоночных дисков) и снятие зацементления нервов;
- развитие притягивающего движения, весовых результатов в тяговых упражнениях.

Техника выполнения

Подтягивания параллельным хватом относится к упражнениям среднего уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом:

Шаг №0.

Подойдите к турнику с параллельными брусками. Подпрыгните и ухватитесь за них параллельным нейтральным хватом. Слегка подогните руки в локтевых суставах, ноги скрестите, все тело расположите в одной вертикальной плоскости, статически напрягите пресс.

Это Ваша исходная позиция.

Шаг №1.

Вдохните и на выдохе, за счет силы мышц спины, сгибая руки в локтевых суставах, подтяните себя вверх к перекладине. Задержитесь в верхней точке траектории на **1-2** счета и вернитесь в ИП. Повторите заданное количество раз.

В картинном виде все это безобразие выглядит следующим образом:



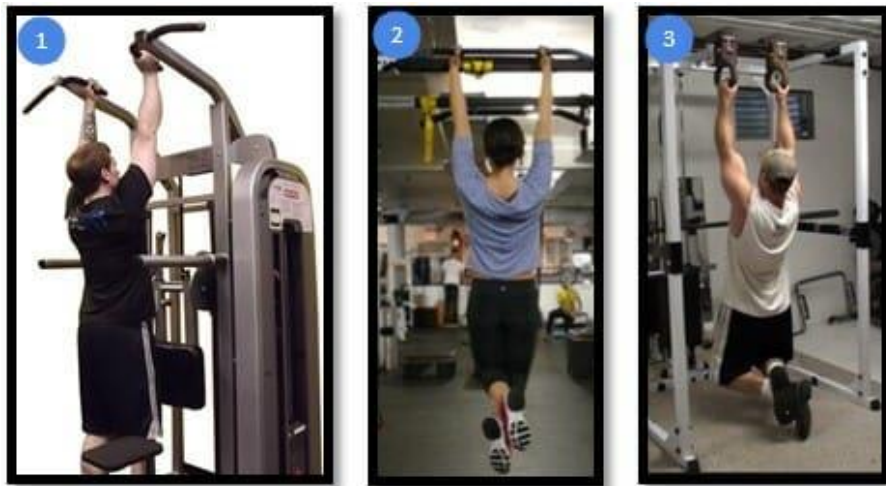
В движении так:



Вариации

Помимо стандартного варианта нейтральных подтягиваний существует несколько вариаций упражнения:

- в гравитроне;
- с использованием эластичной ленты;
- на кольцах.



Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

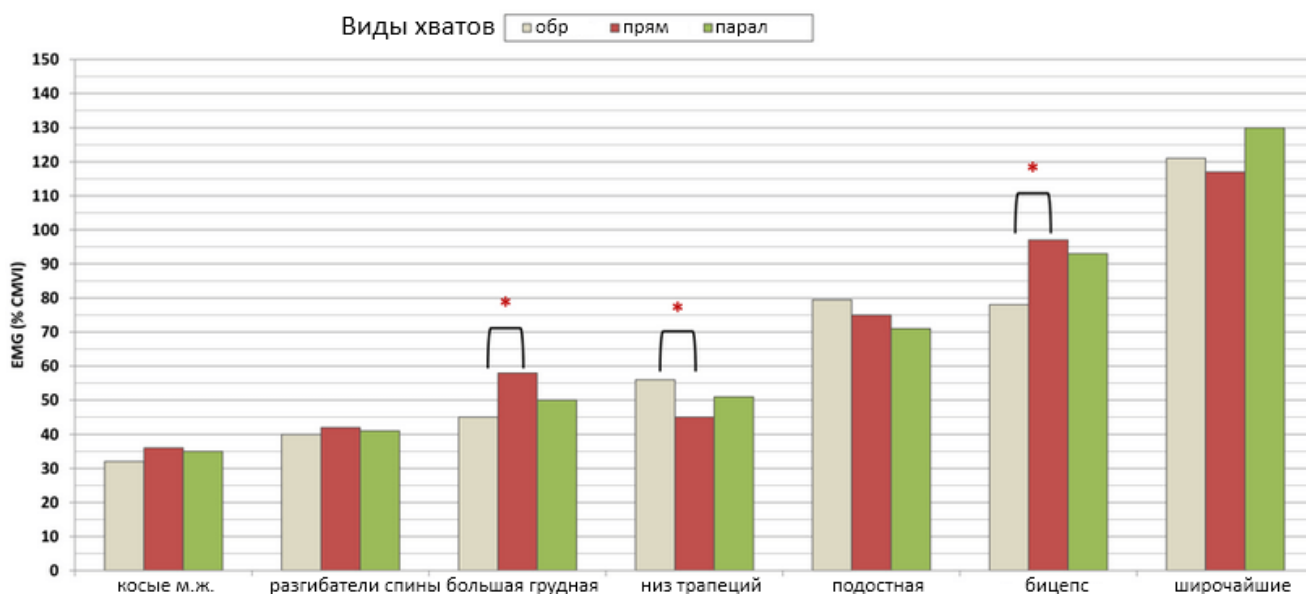
- медленно и подконтрольно опускайтесь вниз и мощно и взрывно поднимайтесь вверх;
- не используйте инерцию и раскачку;
- следите за соблюдением вертикальной плоскости, т.е. не отклоняйте сильно корпус от нормали;

- в нижней точке траектории старайтесь полностью разгибать руки;
- подтягивайтесь до позиции подбородок выше уровня брусьев;
- в нижней точке траектории задержитесь на **1-2** счета и дополнительно прожмите мышцы спины;
- по мере прогресса в разгах используйте дополнительное отягощение, закрепленное на поясе;
- техника дыхания: вдох – при опускании вниз, выдох – при подъеме вверх;
- численные параметры тренировки: количество подходов **3-5**, количество повторений – **12-15**.

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

Какой хват в подтягиваниях для чего использовать: результаты ЭМГ

Эффективность упражнения “замеряется” посредством метода электромиографии. Это когда во время выполнения движений, прикрепляются датчики/электроды к целевым мышечным регионам и с них считывается обратная связь, фиксируется электрическая активность. Исследователями Youdas JW, Amundson CL в своей работе, опубликованной в Journal Strength Cond Res (США, 2010) были получены следующие значения ЭМГ для различных групп и видов подтягиваний:



Данные говорят о том, что для развития бицепса лучше всего использовать супинированный (обратный) и пронированный хват, а для широчайших - предпочтительней всего обычный прямой.

Как накачать спину девушке на тренажерах?

Итак, Вы решили оформить спинку. Используйте для этого следующую программу тренировок:

- количество тренировок в неделю – 2, понедельник/пятница или вторник/суббота;
- упражнения – подтягивания в гравитроне параллельным хватом, подтягивания в гравитроне обратным хватом; тяга нижнего блока к поясу треугольная рукоять; подтягивания в гравитроне широким хватом, подтягивание в гравитроне узким прямым хватом;
- режим выполнения – двусет **1+1**, отдых **60** сек, отдельно, двусет **1+1**, отдых **60** сек;

- количество подходов – **3**, количество повторений – **12**.

Используйте эту схему на протяжении **2,5** месяцев, и красивая спинка Вам обеспечена.

Собственно, с сутевой часть заметки закончили, переходим к...

Послесловие

Подтягивания параллельным хватом – упражнение, которое сегодня было на повестке дня у АБ. Скорее всего, Вы тренируете спину без турника, но после нашей заметки задумаетесь, верно ли вы делаете. Ведь задумаетесь:)?