

# Обратные подтягивания

Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались! Привет! И на повестке дня горизонтальные подтягивания.

На календаре **20** июня, среда, а это значит, пришло время технической заметки на Азбука Бодибилдинга. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения горизонтальный подтягивания, а также выясним степень его эффективности и разберем некоторые практические моменты.

## Горизонтальные подтягивания



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

## Горизонтальные подтягивания. Что, к чему и почему?

На проекте АБ мы разбираем не только классические и популярные упражнения, но и те, о которых Вы и слыхом не слыхивали :). К одному из таких относится наш сегодняшний кандидат - горизонтальные подтягивания.

Очень часто барышни жалуются, что у них не получается ни разу подтянуться на турнике. А так хочется научиться. Что делать в такой ситуации? Может быть, есть альтернативы? Об этом мы и узнаем далее по тексту.

### Примечание:

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

## Мышечный атлас

Упражнение относится к классу условно-базовых и имеет своей целью проработку спины. Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – верх/середина спины;
- синергисты – середина/низ трапеций, ромбовидная, широчайшие, большая/малая круглые, задняя дельта, подостная, плечевая/плечелучевая мышцы, большая грудная (стерральная головка);
- динамические стабилизаторы – бицепс, длинная головка трицепса;
- стабилизаторы – разгибатели спины, бицепс бедра, большая ягодичная;
- стабилизаторы антагонистов – косые, прямая м.ж.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину:



## Преимущества

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

- развитие мышц верхнего плечевого пояса и спины;
- улучшение детализации спины (проработка мелких мышечных единиц);
- развитие ширины спины;
- укрепление плечевых суставов (профилактика травм);
- развитие силы хвата и цепкости кистей;
- улучшение осанки.

## Техника выполнения

Горизонтальные подтягивания относится к упражнениям среднего уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом:

### Шаг №0.

Установите штангу горизонтально в силовой раме или спустите вниз гриф тренажера Смита. Займите положение обратная планка, лежа лицом вверх. Расположитесь под штангой и ухватитесь за нее прямым средним (руки на ширине плеч) хватом. Полностью разогните руки в локтевых суставах. Ноги вытяните вперед, пятки вместе, а носки немного на себя. Статически напрягите пресс. Взгляд направьте вперед. Это Ваша исходная позиция.

### Шаг №1.

Вдохните и на выдохе начните сгибать руки в локтевых суставах, подтягивая себя к грифу. Подтянитесь до касания грифом груди, сведите лопатки и зафиксируйтесь на **1-2** счета в сокращенной позиции. Медленно и подконтрольно вернитесь в ИП. Повторите заданное количество раз.

В картинном варианте это выглядит так:



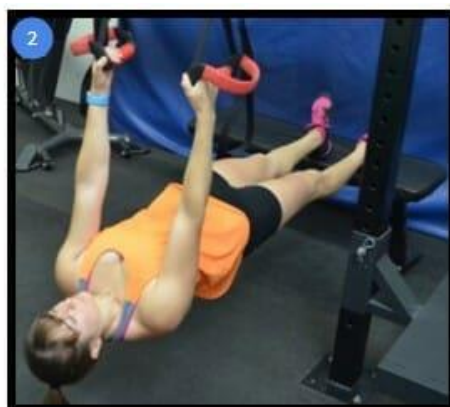
В движении так:



## Вариации

Помимо стандартного варианта горизонтальных подтягиваний существуют несколько вариаций упражнения:

- обратным хватом;
- с trx-петлями, ноги на лавке.



## Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- на протяжении всего движения держите корпус натянутым в линию, не позволяйте провисать частям тела;
- в нижней точке траектории не разгибайте руки до конца;
- подтягивайтесь до касания грифом середины груди;
- в верхней точке траектории сжимайте лопатки и задерживайтесь на **1-2** счета в сокращенной позиции;
- экспериментируйте с высотой закрепления грифа, используйте разные амплитуды движения;
- по мере прогресса используйте дополнительное отягощение в виде пояса с весом, закрепленным вокруг талии;
- техника дыхания: вдох – при опускании вниз, выдох – при подъеме вверх/подтягивании;
- численные параметры тренировки: количество подходов/повторений – **4-5/15-20**.

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

## Горизонтальные подтягивания эффективное упражнение для спины?

Пользовательская оценка, выставленная ему атлетами портала bodybuilding.com, составляет **8,2** из **10**. Это говорит о популярности данного упражнения и его частом использовании. Ресурс t-nation, исследователь Bret Contreras, приводит следующие данные по электрической активности мышц:

- горизонтальные подтягивания с trx-петлями: бицепс – **33,4**, широчайшие – **82,6**, середина трапеций – **41,8**;
- тяга верхнего блока узким параллельным хватом: бицепс – **51,4**, широчайшие – **97,5**, середина трапеций – **62,6**;
- подтягивания параллельным хватом: бицепс – **90,4**, широчайшие – **131**, середина трапеций – **58**.

**Вывод:** несмотря на кажущуюся простоту, горизонтальные подтягивания достаточно эффективный вид нагрузки для спины, особенно для девушек.

## Как накачать спину девушке без тренажеров?

Есть барышни, и их в залах не так уж и мало, которые обходят стороной тренажеры. Им психологически комфортнее работать не с машинами и механизмами, а с более понятными снарядами – гантелями, штангой, собственным весом.

Если Вы относитесь именно к такой категории трудящихся, то чтобы накачать спину воспользуйтесь следующей программой тренировок:

- длительность: **10** недель;
- количество тренировок в неделю: **2** (через **3-4** дня);
- количество подходов/повторений: **4x15**;
- упражнения: тяга 1-ой гантели к поясу с упором о скамью; гиперэкстензия с отягощением; суперсет: горизонтальные подтягивания + тяга 2-х гантелей стоя к поясу обратным хватом.

Используйте эту ПТ и красивая спинка Вам обеспечена.

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

## Послесловие

Очередное пополнение в техническом пантеоне заметок - сегодня это горизонтальные подтягивания. Скорее всего Вы о них никогда не слышали и уж тем более не делали. Или я не прав?

На сим все, до следующего включения. Пока!