

Отжимания с широкой постановкой рук

И снова здравствуйте! На календаре 3 октября, среда. А это значит, время технической заметки на Азбука Бодибилдинга. И сегодня мы поговорим про отжимания с широкой постановкой рук. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения. Также мы выясним степень его эффективности и разберем некоторые практические моменты.

Отжимания с широкой постановкой рук



Итак, сит даун плиз, мы начинаем.

Отжимания с широкой постановкой рук. Что, к чему и почему?

Чего хочет женщина? Не вообще и не каждая, а именно из "нашей" категории – с активной спортивной позицией. Вы, возможно, удивитесь, но достаточно высокий процент барышень хочет в физическом плане решать "мужские" задачи. Что это еще за такие задачи, спросите Вы. Ну, например, многие из дам хотят научиться ~~выннивать~~ ~~креетижом~~ подтягиваться или отжиматься, а иногда все вместе. Согласитесь, это весьма и весьма необычные хотелки. Упражнение отжимания с широкой постановкой рук станет отличным дополнением в Вашей программе тренировок. И даже если Вы пока не умеете отжиматься, понаблюдайте со стороны, как это делать правильно. А навык, со временем, обязательно придет. Если же последний будет задерживаться, то мы обязательно его простимулируем и напишем тематическую "отжиманческую" статью :). А пока...

Примечание:

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

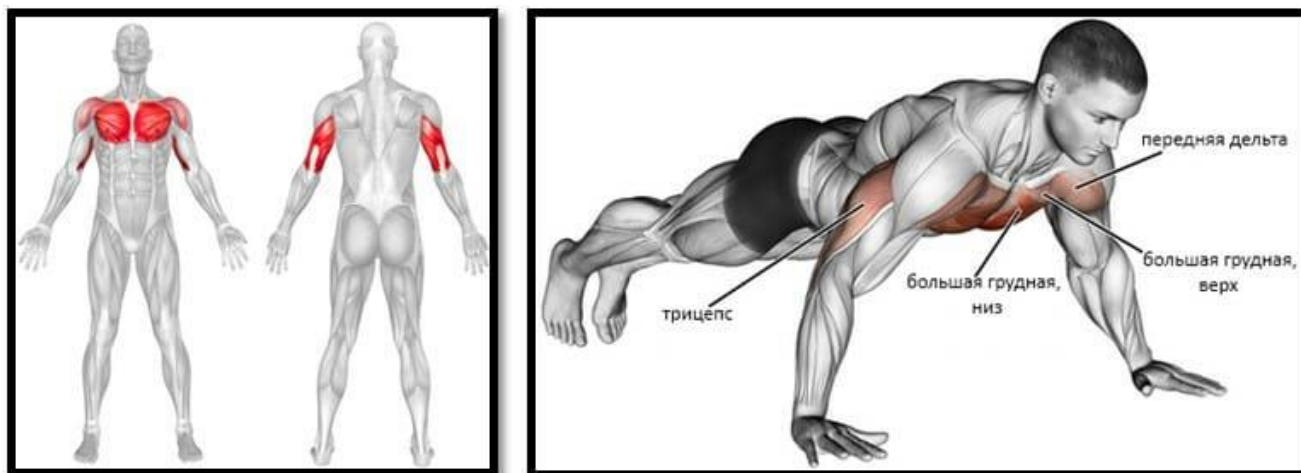
Мышечный атлас

Упражнение относится к классу базовых (компаундных) с типом силы push/толкать, имеет своей целью проработку груди. Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – большая грудная (стернальная головка);

- синергисты – большая грудная (ключичная головка); передняя дельта, трицепс;
- динамические стабилизаторы – бицепс (короткая головка);
- стабилизаторы – прямая мышца живота, косые, квадрицепс;
- стабилизаторы антагонистов – разгибатели спины.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину:



Преимущества

Выполняя упражнение отжимания с широкой постановкой рук, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- развитие силы грудных мышц и трицепса;
- увеличение мышечной массы груди;
- улучшение формы груди;
- укрепление/усиление мышц кора;
- устранение асимметрии грудных;
- возможность выполнять в любых условиях.

Техника выполнения

Отжимания с широкой постановкой рук относится к упражнениям среднего уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом:

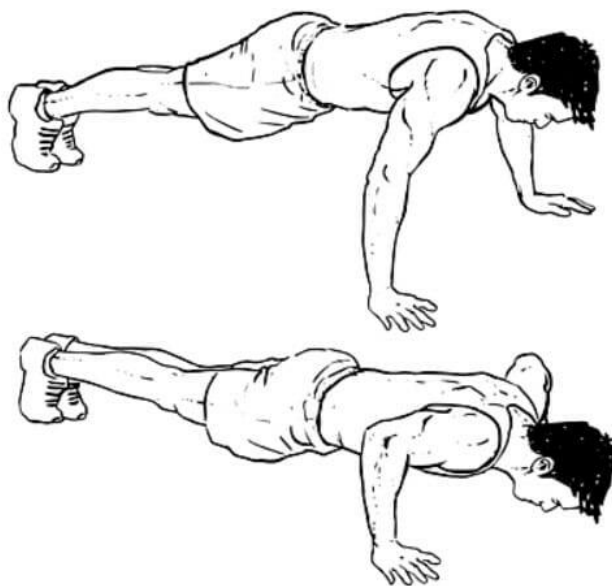
Шаг №0.

Займите положение упор лежа, расположив друг от друга руки шире ширины плеч. Сомкните ступни и упритесь носками в пол. Статически напрягите пресс. Взгляд направьте слегка вперед. Это Ваша исходная позиция.

Шаг №1.

На вдохе начните сгибать руки в локтевых суставах. Опуститесь вниз и слегка коснитесь грудью поверхности. На выдохе, за счет мышц груди, оттолкните себя от пола. Вернитесь в ИП. Повторите заданное количество раз.

В картинном виде это выглядит следующим образом:



В движении так:



Вариации

Помимо стандартного варианта отжимания с широкой постановкой рук существуют несколько вариаций упражнения:

- отжимания с ногами на скамье;
- отжимания от опор;
- отжимания с кистями рук в стороны.



Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- сожмите ягодицы и напрягите свой пресс до начала выполнения упражнения;
- в нижнем положении руки и корпус не должны образовывать прямой угол (локти ниже плоскости плеч);
- на протяжении всего движения держите позвоночник ровным, находитесь в положении “струнка”;
- опустившись вниз коснитесь грудью пола;
- отталкивайтесь от пола за счет силы грудных мышц, а не за счет рук;
- делайте упор на внешнюю, а не внутреннюю сторону руки;
- делайте медленное опускание и производите взрывной вынос тела вверх;
- располагайте ступни вместе или на небольшом расстоянии друг от друга;
- техника дыхания: вдох – при опускании вниз, выдох – при подъеме вверх;
- численные параметры тренировки: количество подходов **3**, количество повторений – **25-30**.

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

Как мышцы реагируют на отжимания от пола?

В стандартных отжиманиях (руки на ширине плеч) мышечные группы выдают следующие биомеханические данные (процент активации мышечных волокон):

- большая грудная, **61%**;
- трицепс, **66%**;
- передняя дельта, **42%**;
- задняя дельта, **17%**;
- верх/низ/середина трапеций, **45/27/18%**;
- зубчатые, **56%**;
- внешние косые, **29%**;
- внутренние косые, **10%**;
- прямая м.ж. **29%**;
- широчайшие, **11%**;
- бицепс, **5%**.

Данные исследований (Bret Contreras, etc., Department of Sport Science, Auckland University of Technology, 2012) подтверждают, что отжимания от пола это прежде всего упражнения с наибольшей активацией грудных и трицепса.

Как лучше всего отжиматься девушке

Если Вы хотите освоить отжимания и использовать их для коррекции фигуры, то применяйте отжимания широким хватом для придания груди формы, а узким - для подтяжки трицепса. Причем начните их выполнять не с упором на носки, а с колен. Также первоначально можно осваивать отжимания под углом к стене из позиции стоя. Собственно, это все по содержательной части, давайте подведем итог.

Послесловие

Сегодня мы познакомились с упражнением отжимания с широкой постановкой рук. Уверен, что многие барышни хотели бы освоить это упражнение. И теперь у Вас есть реальная возможность претворить в жизнь свою хотелку. Чего сидим? Претворяем-ея!