

Подтягивания широким хватом. Изучаем все тонкости и секреты.

Мое почтение, уважаемые читатели, почитатели и прочие личности!

На календаре 28 июня, среда, а это значит - время технической заметки на [Азбука Бодибилдинга](#). И поговорим мы сегодня о подтягиваниях широким хватом. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения, также мы выясним степень его эффективности и разберем один женский, очень насыщенный, момент.

Подтягивания широким хватом



Итак, расслаживайтесь поудобней, мы начинаем.

Подтягивания широким хватом. Что, к чему и почему?

Этой заметки могло бы и не быть, но она есть :) И ее “спонсором” выступили барышни, которые своей веселой и шумной компанией решили посетить наш зал. Как Вы знаете, женщины обычно ходят парами в места, которые им не знакомы или по каким-то причинам их смущают. Тренажерный зал как раз и является одним из таких “смутительных” мест, поэтому нередко подружки приходят вместе. Так случилось и в нашей истории, когда три девушки решили заглянуть в наше суровое заведение. Вообще стоит сказать, что в последнее время дамочки стали удивлять все больше. Чем? Ну, во-первых, своим количеством – приходит на порядок больше, чем мужчин. Во-вторых – степень ответственности, они посещают зал в любую погоду и праздники. И в- третьих – просят и категорически настаивают на овладении сложными упражнениями.

Дамы из нашего рассказа хотели обзавестись “...красивой спинкой, чтобы можно была возможность надеть платье с глубоким вырезом сзади и все смотрелось эстетично”. Более того, было сказано, что “...мы хотим научиться подтягиваться”. Где это вообще видано, чтобы женщина пришла в зал и по собственному желанию захотела научиться подтягиваться? :) В ключе сказанного мы и решили рассмотреть данную тему - подтягивания широким хватом, дабы одним выстрелом убить сразу двух зайцев. Что из этой “охоты” получится, сейчас и выясним.

Примечание:

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

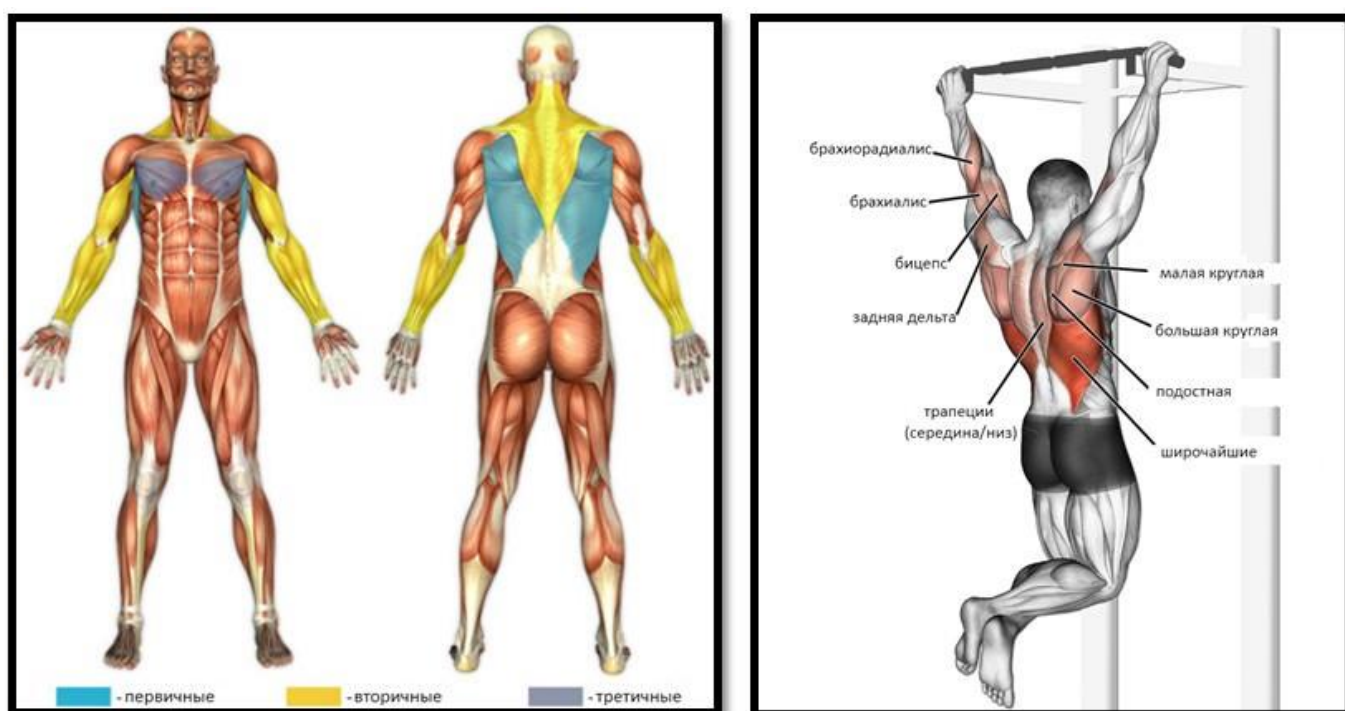
Мышечный атлас

Упражнение относится к классу базовых/многосуставных и имеет своей целью проработку спины.

Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – широчайшие;
- синергисты – плечевая и плечелучевая мышцы, бицепс, большая круглая, большая грудная (стернальная головка), малая грудная, ромбовидные, низ трапеций, леватор лопатки;
- динамические стабилизаторы – трицепс (длинная головка).

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину.



Преимущества

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

- увеличение мышечной массы спины;
- развитие силы спины;
- укрепление хвата;
- создание V-образной формы торса;
- придание более рельефного и детализированного вида;
- увеличение результатов в базовых упражнениях (например, [становая тяга](#));
- формирование более симметричной формы спины.

Техника выполнения

Подтягивания широким хватом относится к упражнениям промежуточного/среднего уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом.

Шаг №0.

Подойдите к перекладине, подпрыгните и ухватитесь за нее широким хватом (руки шире плеч), ноги/ступни слегка скрестите. Напрягите пресс и сведите лопатки. Это Ваша исходная позиция.

Шаг №1.

Вдохните и на выдохе, за счет сокращения мышц спины, подтяните себя вверх до касания подбородком перекладины. В верхней точке траектории задержитесь на **1-2** счета произведя пиковое сокращение. Затем медленно и подконтрольно опуститесь в ИП. Повторите заданное количество раз.

В картинном варианте все это безобразие выглядит следующим образом.



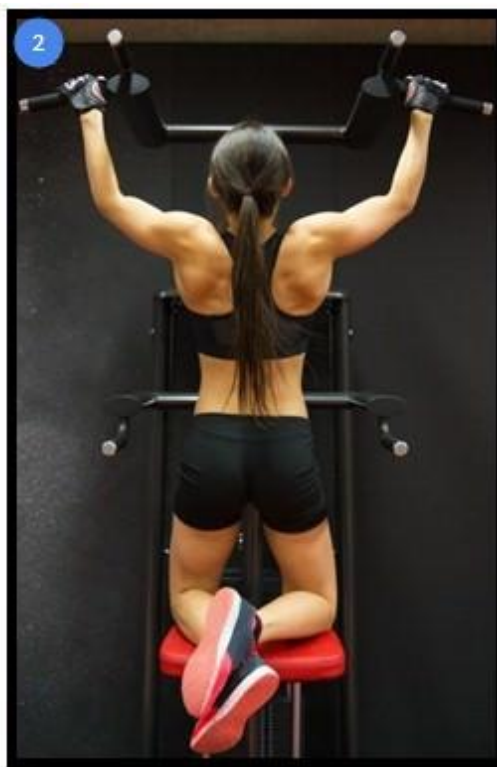
В движении так.



Вариации

Помимо стандартного варианта подтягиваний широким хватом существует несколько вариаций упражнения:

- с дополнительным весом у пояса;
- в гравитроне.



Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- не используйте инерцию корпуса, а выполняйте подъем/опускание плавно и подконтрольно;
- не раскачивайтесь за счет ног, а слегка скрестите их;
- держите тело строго в одну линию (планка) и двигайтесь в вертикальной плоскости;
- старайтесь максимально растянуть широчайшие, уходя глубоко вниз;
- в верхней точке траектории задерживайтесь на **1-2** счета и проводите пиковое сокращение (сжатие) мышц спины;
- используйте кистевые лямки, чтобы руки не уставали раньше спины (актуально для девушек);
- техника дыхания: вдох - при опускании вниз, выдох – при подъеме вверх;
- численные параметры тренировки: количество подходов **3**, количество повторений – **10-12**.

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

Какой вид подтягиваний наиболее эффективен для спины?

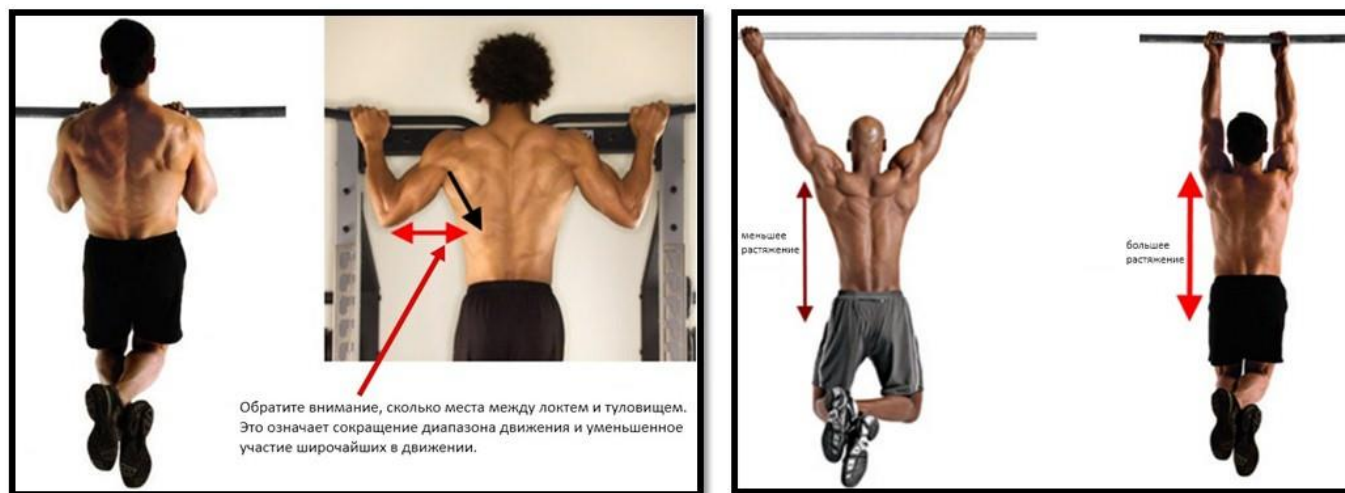
Об эффективности упражнения позволяет судить электрическая активность мышц, в нем развиваемая. Данные независимого исследования доктора физиологии Bret Contreras (США, 2014) показали следующие значения ЭМГ широчайших мышц:

- подтягивания широким хватом с отягощением – **102**;
- подтягивания широким хватом с собственным весом – **85**;
- подтягивания широким параллельным хватом с отягощением – **75,3**;
- подтягивания широким параллельным хватом с собственным весом – **75,6**.

Таким образом, наибольшая активность широчайших проявляется в подтягиваниях с дополнительным отягощением, и именно эта вариация (из рассмотренных в исследовании) лучше всего подходит для развития ширины спины.

Действительно ли максимально широкий хват в подтягиваниях сделает спину намного шире, чем другие? Анатомический ответ

Принято считать, что чем шире хват, тем шире может стать спина. На самом деле это не так, и все дело в анатомии и основной функции широчайших, которая заключается в приведении плеча к туловищу и тяге верхней конечности назад к срединной линии. При использовании широкого хвата это движение (приведение рук близко к корпусу) “скрадывается”, и широчайшие недополучают нагрузки.



Вывод: чем больше диапазон движения широчайших (чем сильнее они растянуты в нижнем положении), тем сильнее нагружается спина.

Я девушка, как мне научиться подтягиваться?

А Вы знаете, что по статистике на ~~10~~ девочек приходится ~~9~~ ребят только **1** из **10** девушек, пришедших в зал, сможет чисто подтянуться на турнике. Действительно, подтягивания даются барышням (и не только) достаточно тяжело. Чтобы они давались легче, запомните следующие рекомендации:

- прежде, чем лезть на турник, сбросьте лишний вес;
- начните с развития мышц верхнего плечевого пояса, проводя две тренировки на него в неделю;
- первые **4-6** недель уделите внимание таким мышечным группам, как спина и руки;
- первые **4-6** недель подтягивайтесь в гравитроне (или проводите тягу верхнего блока), постоянно увеличивая вес;
- завершайте каждую тренировку упражнениями на развитие силы хвата;
- первым видом подтягивания на пробу возьмите обратным хватом.

Каждая девушка, применяя эти советы, уже в скором времени научится чисто подтягиваться. Не верите? А Вы попробуйте!

Собственно, с содержательной частью закончили, переходим к...

Послесловие

Сегодня мы познакомились с подтягиваниями широким хватом. Уверен, что по прочтении заметки, и уже в скором времени на улицах Вашего города, появится больше барышень с открытыми сзади платьями :) Ждем-с...