

# Как увеличить силу хвата? Самое полное руководство

Добрый день, веселый час, рады видеть Вас у нас!

Первую пятницу сентября мы открываем циклом вопросительных и вопрошающих заметок. Это значит, что на протяжении целого месяца мы будем разбирать “как-темы”. И первой по плану как-алкой :) у нас стоит следующая: как увеличить силу хвата. Разговор предстоит подробный и обстоятельный, поэтому наострите ушки на макушке и слушайте внимательно.

Как увеличить силу хвата?



Итак, если все в сборе, то приступим к вещанию.

## Сила хвата: все, что надо знать

Как часто, приходя в зал, Вы работаете над своим хватом? Один, два раза в месяц, а может быть, вообще никогда? Я более склонен полагать, что именно последний вариант окажется близким для многих. Также, как молодые люди очень редко тренируют ноги (особенно икры), так и занятиям по укреплению хвата практически ничего не перепадает. Но вот какая незадача: если Вы девушка, то наверняка хотите иметь упругие и объемные, ну, или, как минимум, не плоские ягодички. И для достижения указанной цели Вы приходите в зал и занимаетесь не “фитнесом” – тренировками с весом собственного тела, а силовой работой с отягощениями. Наверняка в ход идут и [выпады с гантелями](#), и всевозможные тяги (например, [румынская](#)).

Так вот, в какой-то момент Вы доходите до “ручки” – точки, в которой Ваши руки/кисти просто не в состоянии выдержать нужный вес на снаряде. Другими словами, Ваши ягодички только начали получать нагрузку, а руки, точнее хват, не позволяют завершить тренировку на высоком идейном уровне. Вы не способны выполнить еще одно повторение, не говоря уже об оставшихся подходах. Бутылочным горлышком в нашем примере выступила сила хвата. Именно она стала фактором, сдерживающим объемный рост Ваших ягодичек.

Если переложить данную ситуацию на цифры, то **90%** барышень из зала ходят с недокачанными/недоразвитыми ягодичными мышцами именно из-за хвата. Как Вам такая

информация? Печально, не правда ли? Наверняка и Вы попадаете своей попой :) под эту статистику. Чтобы разорвать этот порочный круг и дать своим женам (не имя) карт-бланш на рост, мы и затеяли эту заметку. И далее по тексту мы разберем, как увеличить силу хвата и заставить мышцы (не только ягодичы) объемно расти.

### **Примечание:**

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

## **Зачем развивать силу хвата?**

Если Вы все еще не понимаете, зачем развивать силу хвата, то следующие доводы наставят Вас на путь истинный. Вот они:

1. сильный хват = взятие БОльших весов. В фитнесе/ББ очень много “тягательных” упражнений, например, [становая тяга](#), румынская тяга, тяга гантели одной рукой. Во всех них хват играет немаловажное значение. Вы сможете выполнить первые сеты упражнений, но чтобы выполнить их все, нужен развитый хват. Последний позволит прогрессировать в рабочих весах;
2. сильный хват = лучшая выносливость. Выполнение БОльшего числа повторений – еще одно преимущество сильного хвата;
3. сильный хват = лучшая устойчивость к травме. Сильные мышцы и соединительная ткань более устойчивы к травмам. Даже если последние произойдут, то мышцы быстрее восстанавливаются, и атлет быстрее возвращается к тренировкам;
4. сильный хват = БОльшая мышечная масса. Это еще один эффект, который способен оказывать развитый хват на состояние/показатели атлета.

### **Примечание:**

Помимо жесткости удержания снаряда сильный хват оказывает влияние на проксимальные мышцы и обучение нервной системы. В руках находится множество механоцепторов (непропорционально больше, чем в других областях тела), и при усилении хвата они обучаются, передавая все больше нервных импульсов в мозг. Связь, канал мозг-мышцы утолщается, в результате чего (рекрутирования БОльшего количества волокон) атлет способен брать БОльшие веса.

## **У кого хват сильнее, у мужчин или женщин?**

Конечно, у мужчин, уверены многие из Вас, однако это не совсем так. К примеру, взять среднестатистического мужчину, а обычно это офисный работник, и его жену (обычно это “трудовая” женщина). На ней быт, ребенок, владение сумок из магазина. И если отправить их в тренажерный зал выполнять (с нормой отягощения соответствующей весу тела каждого) упражнения на хват, то барышни продемонстрируют более лучшие результаты.

Вся фишка заключается в том, что постоянное таскание сумок из магазина, перенос ведра с водой при мытье полов в квартире и прочие бытовые ништяки - все это оказывает непосредственное влияние на мышцы предплечий и силу кистей. Посему, трудовые женщины (для своей комплекции) обладают достаточной (очень часто превышающей мужскую) силой хвата.

Теперь займемся...

## **Анатомия мышц предплечий**

В своих предыдущих заметках, в частности этой [\[Анатомия рук\]](#), мы уже рассматривали вопросы устройства предплечий, но в ключе всей мышечной группы – руки. Сейчас мы рассмотрим только сегмент под названием forearm, причем только мышечный слой.

Предплечье - второй по величине сегмент верхней конечности. Он простирается между локтем и запястьем и подразделяется слоями фасций, костей и связок на переднюю (сгибатели, флексоры) и заднюю (экстензоры) области. Они разделены боковой межмышечной перегородкой, межкостной мембраной и имеют прикрепление глубокой фасции вдоль задней границы локтевой кости. Мышцы передней области это сгибатели, в трех слоях.

Поверхностный слой представлен такими “элементами”:

- локтевой сгибатель запястья;
- длинная ладонная мышца;
- лучевой сгибатель запястья;
- круглый пронатор.

Промежуточный слой представлен поверхностным сгибателем пальцев:

- глубокий сгибатель пальцев;
- длинный сгибатель большого пальца кисти;
- квадратный пронатор (залегает в глубоком слое).

Все эти мышцы передней области ответственны за сгибание запястья/пальцев и осуществляют пронацию руки. Они иннервируются медианным нервом, за исключением локтевого сгибателя запястья и медиальной половины глубокого сгибателя пальцев, оба из которых иннервируются локтевым нервом.

Мышцы задней области присутствуют в двух слоях: поверхностный и глубокий.

Поверхностный слой состоит из:

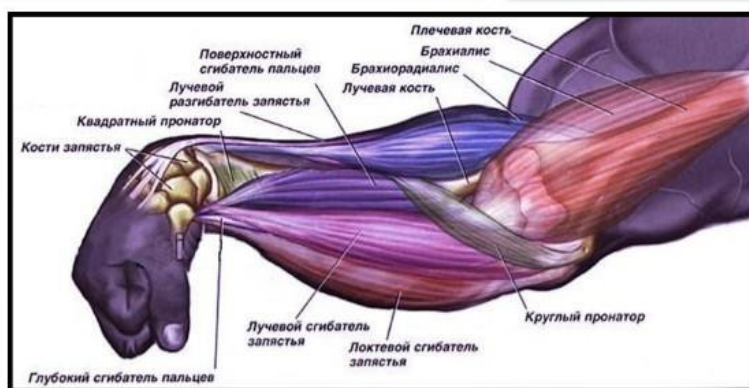
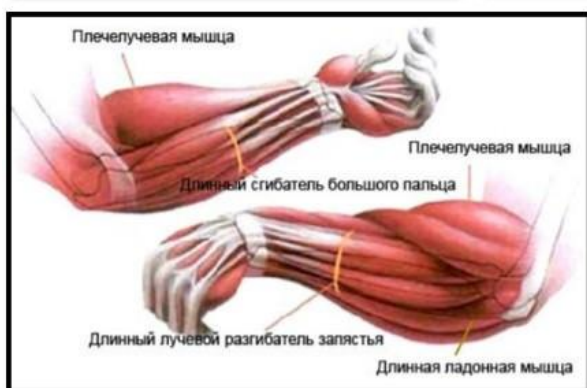
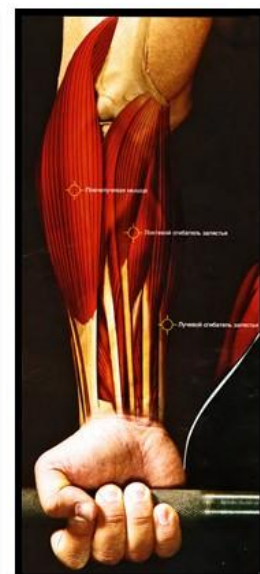
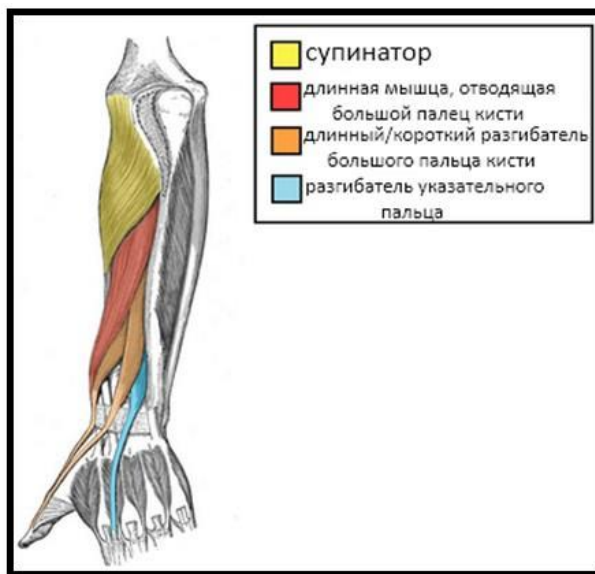
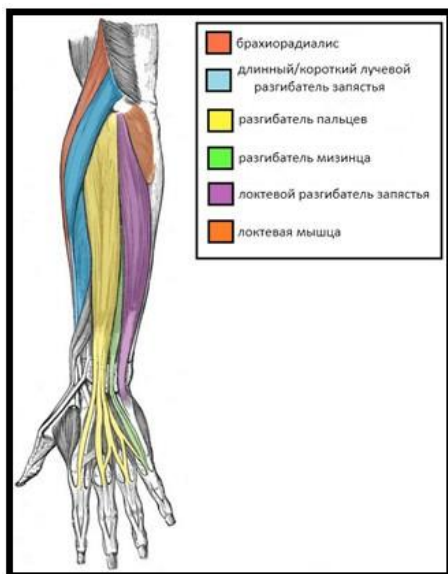
- брахиорадиалис;
- длинный лучевой разгибатель запястья;
- короткий лучевой разгибатель запястья;
- разгибатель пальцев;
- разгибатель мизинца;
- локтевой разгибатель запястья;
- локтевая мышца.

Глубокий слой включает в себя:

- супинатор;
- длинная мышца, отводящая большой палец кисти;
- короткий разгибатель большого пальца кисти;
- длинный разгибатель большого пальца кисти;
- разгибатель указательного пальца.

Мышцы задней области отвечают за удлинение запястья/пальцев и осуществляют супинацию руки. Все они иннервируются радиальным нервом.

В сборном виде картинный вариант анатомии мышц предплечий выглядит следующим образом.



Собственно, по теории это все. И т.к. ею сыт не будешь, то особое внимание мы уделим практике.

## Как увеличить силу хвата? Практическая сторона вопроса.

В этой части заметки мы поговорим про важность тренировки предплечий, ее технологию и, конечно же, рассмотрим весь спектр упражнений для создания стального хвата (причем в двух схемах – мужской и женской). Итак, пойдём по порядку.

### Слабые предплечья как лимитатор роста мышц

Давайте разбираться, так ли это, и если да, то почему.

Знаете ли Вы, что кисти рук имеют самую большую площадь проекции на коре головного мозга? Мозг – это двигатель всех наших мускулов, он командует нашим телом. У мозга большая поверхность, разделенная на части, каждая из которых ответственна за ту или иную мускульную единицу. Кистям рук на этой поверхности соответствует достаточно большой “кусоч” (более, чем мышцам груди или спины). По принципу обратной связи нервные импульсы бегут обратно от мышц кисти в мозг, а это означает, что чем чаще Вы тренируете кисти, тем выше общий энергетический тонус мозга. Тренировки кистей напитывают мозг энергией, повышая его общую активность.

Кроме того, последние научные исследования показывают, что благодаря связи “кисть-мозг” мощный хват повышает выход силы в разовом повторении на **6-8** (вплоть до **10**)%. И наоборот - слабые кисти/предплечья угнетают психику и мешают атлету предельно выложиться в силовом тренинге.

**Вывод:** общую силу атлета могут лимитировать слабые предплечья. Чем сильнее кисти рук, тем выше отдача от любых (особенно на руки) упражнений. Поэтому если у вас остановился рост рук, обратите внимание на усиление хвата.

## Технология тренинга предплечий

Чтобы понять, как правильно тренировать мышцы предплечий, необходимо выяснить к какой "категории" относятся их волокна и какое их процентное соотношение имеет данная мышечная группа.

Исследователи-физиологи полагают, что мышцы предплечий имеют одинаковое (или примерно одинаковое) соотношение быстрых и медленных мышечных волокон, **50 на 50**. Из теории нам известно, что белые м.в. (быстрые) обладают более высоким потенциалом роста. Таким образом к тренингу предплечий применимы два подхода:

1. одинаковая (имеются в виду временные параметры) работа с обоими типами волокон. Например, **2** недели идет работа над красными и **2** недели над белыми м.в.;
2. работа, смещенная на развитие быстрых м.в. (преобладание одних над другими). Например, **3** недели тренировок на быстрые волокна и **1** неделя на медленные м.в.

Как тренировать тот или иной тип м.в. мы подробно говорили здесь [[Мышечные волокна. Как раскачаться по максимуму?](#)]. Если Вам ближе подход **№2**, то прорабатывайте мышцы предплечий с высокой интенсивностью, предельными весами и на малое число повторений (**3-7**). А изометрические упражнения (на удержание веса) проводите не более, чем в течение **15-20** секунд.

## Виды хватов. Какой чем тренировать?

Казалось бы, какие еще виды хватов? Разве есть какая-то классификация? Да, есть. Давайте пробежимся по терминологии и упражнениям для каждого.

Итак, хваты бывают:

- сдавливающий. С этим хватом каждый из нас сталкивается повседневно и представляет он собой рукопожатие – сдавливание чего-либо, зажато в ладони. От прокачки этого хвата зависит то, насколько долго Вы сможете удерживать тяжелую гантель/штангу на протяжении всего сета/сетов. Тренировка: кистевой эспандер или сдавливание запястий, в которых находится гриф толщиной **5** см;
- пальцевой хват. Самый яркий пример – удерживание какого-либо предмета пальцами. От прокачки этого хвата зависит, насколько сильным будет Ваш большой палец. Тренировка: статические/изометрические упражнения (например, удержание пальцами блинов), удержание бутылки с водой пальцами;
- силовой. Представляет собой взятие чего-либо тяжелого в руки и пронос его на какое-то расстояние. От прокачки этого хвата зависит, насколько тяжелые гантели и как долго Вы сможете их пронести. Тренировка: упражнение [прогулка Фермера](#), прогулка с треп-грифом.

Ну, вот мы и добрались до картинной части статьи, и далее выясним...

## Какие упражнения помогут мне увеличить силу хвата? Вариант для мужчин

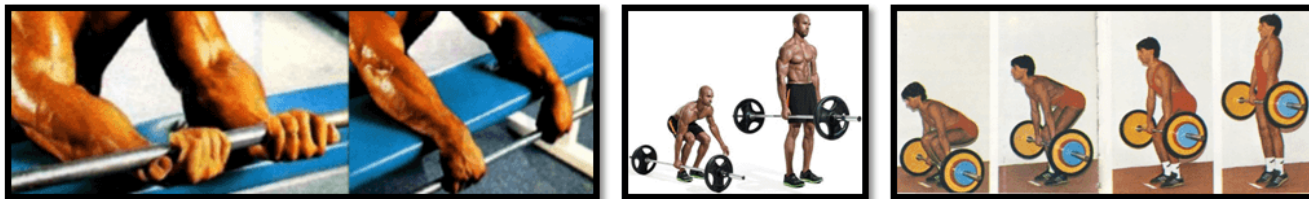
Да, Вы не ослышались, наши упражнения мы решили разбить на “м” и “ж”. И, думаю, в процессе ознакомления с ними Вы поймете причину такого деления.



Следующая информация будет представлена исключительно в формате фоторяда, т.е. мы будем указывать только название упражнения и приводить его визуалку. Итак, если Ваш хват оставляет желать лучшего, то включите в свою ПТ рук некоторые из следующих упражнений.

## №1. Упражнения со штангой

1. сгибание запястий со штангой хватом снизу/сверху;
2. поднятие и удержание штанги, хват одной рукой по середине;
3. становая тяга со шрагами;
4. прогулка с треп-штангой;
5. качение вверх/вниз грифа;
6. поднятие на бицепс грифа, хват у края.

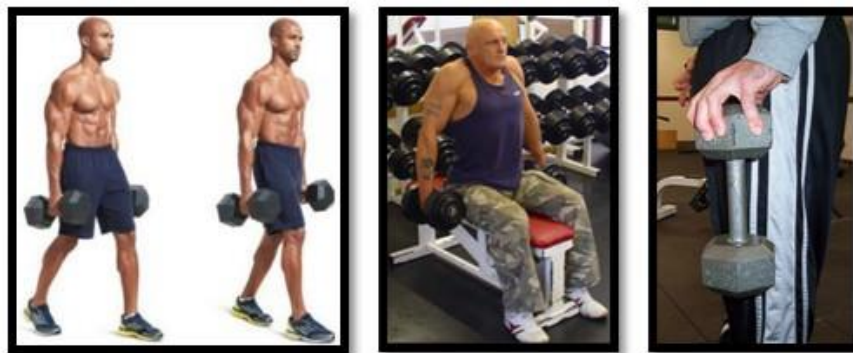


*Как увеличить силу хвата? Упражнения со штангой*

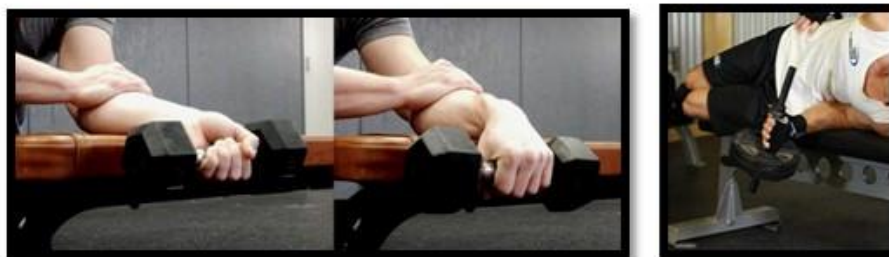


## №2. Упражнения с гантелями

1. прогулка фермера с гантелями;
2. удержание + шраги с гантелями сидя на скамье;
3. удержание гантели хватом сверху;
4. сгибание запястий с гантелью хватом сверху/снизу, располагаясь у края скамьи;
5. пронация и супинация, вращение кисти с гантелью лежа на скамье боком.



*Как увеличить силу хвата? Упражнения с гантелями*



### №3. Упражнения на турнике/брусьях

1. отжимания сверху от “толстого турника”;
2. вис на время на “толстом турнике”, хват одной/двумя руками;
3. зависание/удержание положения себя на руках в верхней точке на турнике;
4. зависание/удержание положения себя на руках в верхней точке на лямках/полотенцах на турнике;
5. удержание (с периодической сменой положения на вертикальное) себя на руках на нижних брусьях в положении наклон вниз-вперед.

*Как увеличить силу хвата? Упражнения на турнике/брусьях*



### №4. Домашние упражнения (используя подручный инвентарь)

1. отжимания на пальцах;
2. сжатие металлического эспандера (резинового круглого для девушек);
3. удержание 2-х блинов пальцами рук;
4. перебор пальцами взад-вперед по книге;
5. перебор пальцами взад-вперед по двум совмещенным доскам;
6. поднятие ряда из кирпичей;
7. поднятие стула за одну ножку с весом;
8. удержание блина разными пальцами.



### Как увеличить силу хвата? Домашние упражнения



Теперь перейдем в другой лагерь и узнаем...

### Какие упражнения помогут мне увеличить силу хвата? Вариант для женщин

Разумеется, женщинам не нужны большие предплечья, и поэтому характер упражнений для них должен быть отличным от мужских.

Барышням лучше обратить свое внимание на следующие упражнения:

- вертикальная тяга канатной рукояти к области низа груди стоя у блока;
- обратные подъемы на бицепс бодибара;
- подъем гири вверх за ручку;
- сжатие теннисного мяча;
- растопыривание пальцев с надетыми на них резинками;
- вращение по кругу (по и против часовой стрелки) кистью руки, в которой находится (взятая за дно и в горизонтальном положении) бутылка с водой.

### Как увеличить силу хвата? Упражнения для девушек



Ну, и в заключении проясним...

### Есть упражнения, что дальше?

А дальше Вы вписываете их в свою тренировочную схему. Тут не может быть универсального шаблона, просто следуйте таким советам:

- выделяйте предплечьям полноценный день тренинга в неделю с мышечной группой низа или прорабатывайте их в конце каждой тренировки (1-3 упражнения);
- не начинайте тренировки верха с предплечий, так Вы снизите общую ее эффективность;



- используйте либо комбинированный подход, тренируя **50** на **50** красные и белые мышечные волокна одинаковое количество раз в неделю или сместите акцент на быстрые м.в., проводя в разы больше тренировок на них;
- девушкам, желающим существенно увеличить объем ягодич, следует усилить свой хват, чтобы поднять/повысить рабочие веса (и снаряд долго держался в руках) в таких упражнениях: румынская тяга со штангой и выпады с гантелями;
- используйте за тренировку в зале не более **3-х** условно-базовых (со снарядами) упражнений и не более **5** в домашних условиях;
- предплечья относительно долго (как и икры) “наливаются” силой/объемно увеличиваются, поэтому не рассчитывайте на скорый результат. Ваш срок ожиданий будет составлять в среднем **3-5** месяцев.

Собственно, с практикой также закончили, осталось подытожить всю эту мутовень :)

## Послесловие

Первая большая послеотпускная заметка, из которой мы узнали, как увеличить силу хвата. Как ни странно, но ничего необычного нам не открылось. Нет секретных секретов, которые по щелчку сделают Ваш хват железным. Тем же из Вас, кто терпелив, воздастся сторицей. А кто очень терпелив, к тем, может, и Валерица с Тамарицей подтянутся :).