

Отжимания под углом вверх. Изучаем все тонкости и секреты

Друзья, приветствуем!

На календаре 21 февраля, среда, а это значит - время технической заметки на Азбука Бодибилдинга. И сегодня мы поговорим про отжимания под углом вверх. 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.

Отжимания под углом вверх



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

Отжимания под углом вверх. Что, к чему и почему?

Разбор упражнений, предназначенных не только для зала, но и выполнения в домашних условиях - вот цели наших технических заметок. Тренажерный зал это хорошо, но иногда возникают ситуации, когда явно не до него, но и совсем “овощем” быть не хочется. И вот тогда 4-х стенный тренинг приходит на помощь. Что касается нашего сегодняшнего кандидата, то именно с этого упражнения девушкам нужно начинать свое знакомство с отжиманиями - не с плоских, а именно под углом вверх. Во-первых, его несколько легче освоить/выполнять, во-вторых, оно не уплощает (как это делает горизонтальные отжимания) грудь, а приподнимает ее, и в-третьих – и этого достаточно :).

Что же, давайте поближе познакомимся с отжиманиями под углом вверх.

Примечание:

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

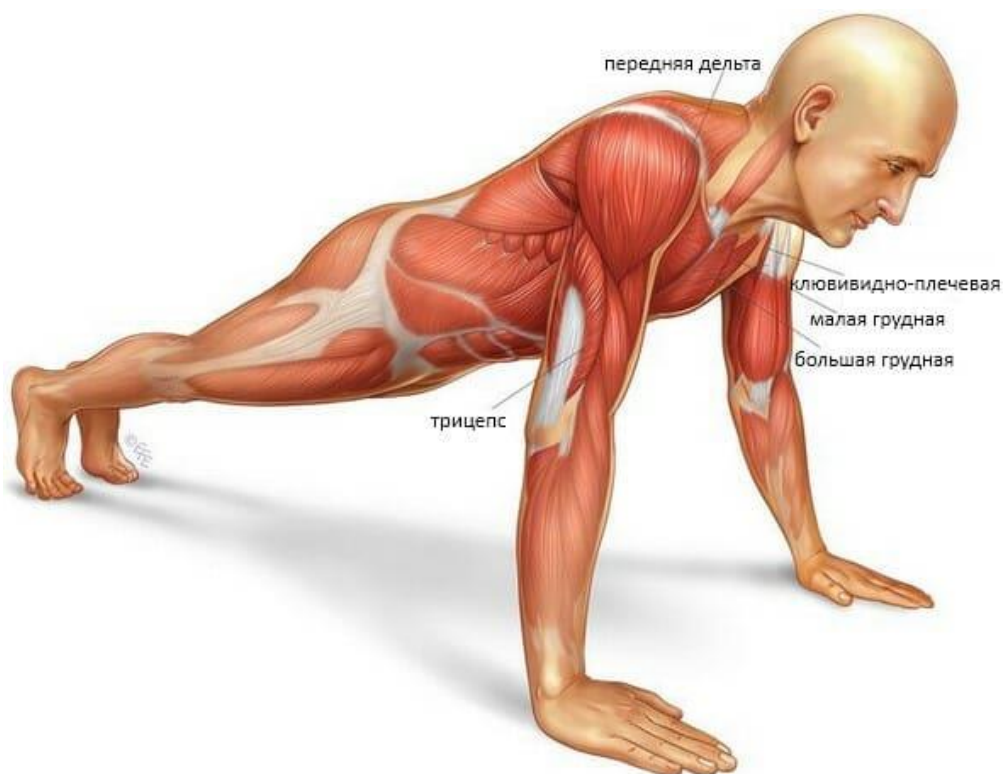
Мышечный атлас

Упражнение относится к классу базовых/компаундных и имеет своей целью проработку грудных.

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, косые и передняя зубчатая м.ж., малая грудная, квадрицепс, икроножная/камбаловидная мышцы;
- антагонисты стабилизаторов - разгибатели спины.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину:



Преимущества

Выполняя упражнение отжимания под углом вверх, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- акцентированное воздействие на низ грудных;
- развитие силы и выносливости грудных (преимущественно стернального отдела/низ);
- улучшение растяжки грудных;
- подтяжка груди (актуально для женщин);
- укрепление мышц верхнего плечевого пояса;
- устранение асимметрии грудных;
- улучшение результатов в жимовых упражнениях - под углом вниз.

Техника выполнения

Отжимания под углом вверх относятся к упражнениям начального уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом:

Шаг №0.

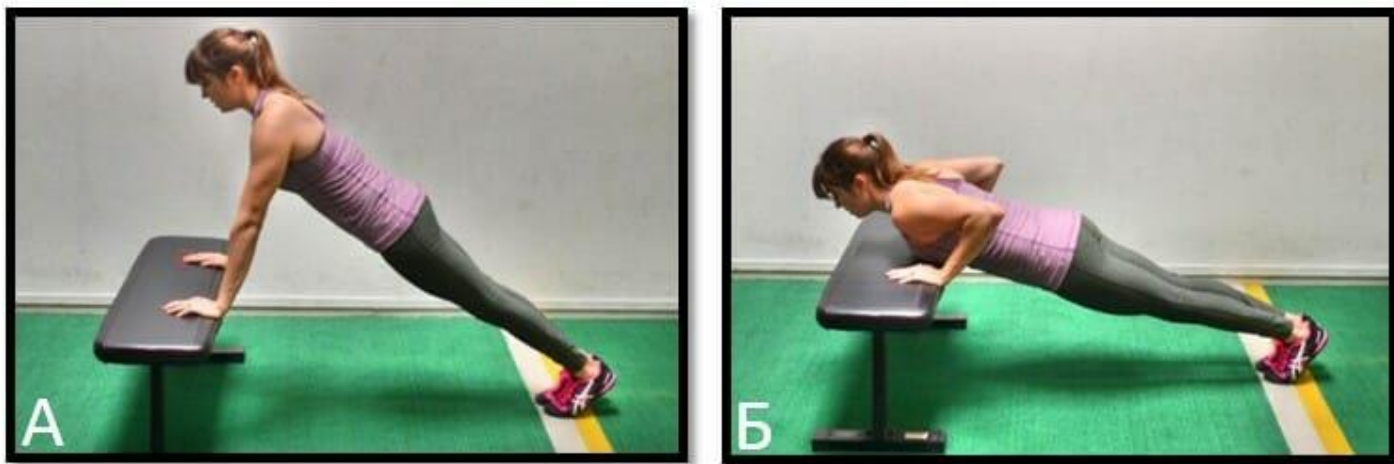
Подойдите к горизонтальной скамье, упритесь руками (ладошками) в ее край, расположив их на ширине плеч. Займите по отношению к скамье положение планки под углом. Статические напрягите пресс, взгляд направьте свободно.

Это Ваша исходная позиция.

Шаг №1.

На вдохе начните сгибать руки в локтевых суставах и, как только коснетесь грудными края скамьи, на выдохе отожмитесь от нее, возвращаясь в ИП. Повторите заданное количество раз.

В картинном виде все это безобразие выглядит следующим образом:



В движении так:



Вариации

Помимо стандартного варианта отжимания под углом вверх существуют несколько вариаций упражнения:

- от брусьев;
- от грифа [машины Смита](#);
- от степ-платформы;
- от фитбола;
- от узкой платформы с использованием параллельного хвата;

- с использованием TRX-петель;
- от стены.



Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- на протяжении всего движения следите за положением локтей – они не должны “гулять” по сторонам;
- на протяжении всего движения следите за положением корпуса – натянутая струна;
- в конечной/нижней точке траектории задержитесь на **1-2** счета и только затем начинайте реверсное движение вверх;
- медленно и подконтрольно опускайтесь вниз и мощно/взрывно отжимайтесь выходя наверх;
- используйте позиции носков как вместе, так и немного в стороны;
- для проработки грудных используйте разную высоту возвышений;
- техника дыхания: вдох – при опускании вниз, выдох – при отжимании/выход наверх;
- численные параметры тренировки: количество подходов **4-5**, количество повторений – **20**.

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

Как максимально нагрузить грудные в отжиманиях, или на что влияет угол?

Одной из хотелок женщины, начинающей посещать тренажерный зал, является освоение навыка отжимания от пола. Однако горизонтальный вариант упражнения (когда ноги/корпус параллельны полу) является наиболее тяжелым ввиду того, что в нем удерживается на руках наибольший вес (около **55-65%** от массы своего тела). Условно, это как если бы неподготовленная женщина стала жать штангу весом **32-35 кг** (**60%** от веса **50-55 кг**).

Поэтому осваивать отжимания барышням лучше всего с наклонного варианта (под углом вверх), таким образом используя физику в своих интересах. Все дело в том, что когда Вы наклоняете верхнюю часть тела выше, низ удерживает большее количество веса, поэтому атлету оказывается (со стороны собственной массы) меньшее сопротивление.

В качестве подтверждения сказанного приведем некоторые расчеты, целью которых является показать, как угол влияет на генерируемое сопротивление (пример, среднестатистический мужчина).

Дано:

- рост **1,75-1,80 м**;
- длина от плеча до ладони: **0,584 м**;
- длина от плеча до бедра: **0,629 м**;
- длина от бедра до лодыжки: **0,8 м**;
- высота возвышения для отжимания: **0,45 м**;
- счетчик высоты: **0,8 м**.

Вычислить: величины сопротивлений (результатирующие силы в руке), возникающих при отжиманиях под различными углами.

Решение: Используя принципы инженерной статики, второй закон Ньютона и некоторые упрощения (метрическая система), имеем следующее:

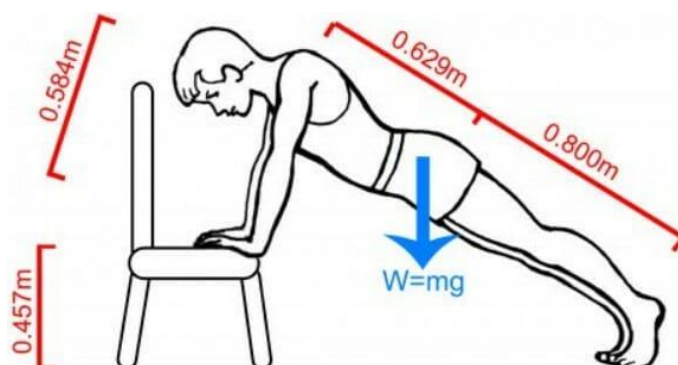
Вариант №1. Отжимания от плоской поверхности



Используя тригонометрию, угол между полом и плоскостью спины составляет **24,12** градусов. Горизонтальное расстояние от ступни до бедра составляет **0,73** метра и до рук - **1,304** метра. Силы в горизонтальном направлении равны нулю, $F_x = 0$. Сумма сил в вертикальном направлении равна: $F_Y = F_{\text{Hand}} + F_{\text{Foot}} - W = 0$. Сумма моментов относительно ступни равна: $M_{\text{Foot}} = (0,730\text{m}) \times W - (1,304\text{m}) \times F_{\text{Hand}} = 0$. Получаем: $1,304F_{\text{Hand}} = 0,730W$ или $F_{\text{Hand}} = 0,5598W$.

Таким образом, при горизонтальном виде отжиманий генерируемая в руках сила составляет **0,5598W** (56% от веса тела).

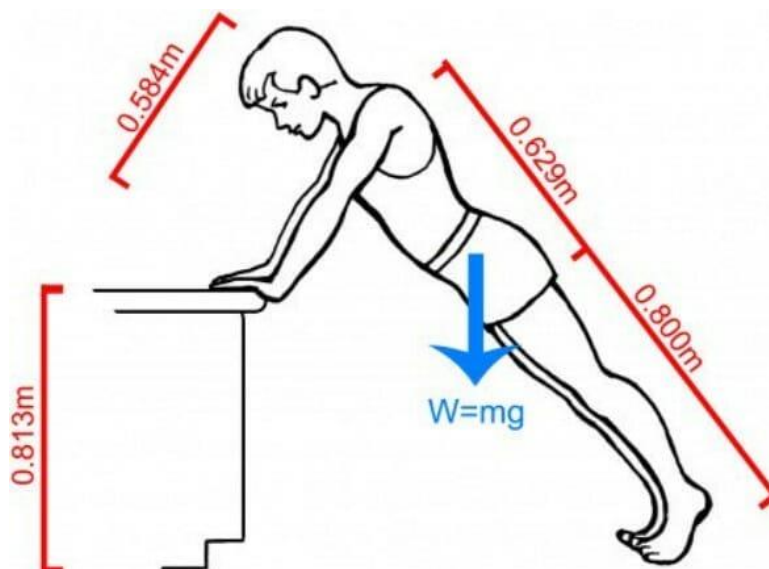
Вариант №2. Отжимания под углом вверх от стула



Используя тригонометрию и теорему Пифагора, горизонтальное расстояние от ступней до рук составляет **1,475** метра. Угол между плоскостью спины и полом составляет **39,24** градуса. Горизонтальное расстояние от ступни до бедра составляет **0,620** метра. Силы в горизонтальном направлении равны нулю, $F_x = 0$. Сумма сил в вертикальном направлении равна: $F_Y = F_{\text{Hand}} + F_{\text{Foot}} - W = 0$. Сумма моментов относительно ступни равна: $M_{\text{Foot}} = (0,620\text{m}) \times W - (1,475\text{m}) \times F_{\text{Hand}} = 0$. Получаем: $F_{\text{Hand}} = 0,420W$.

Таким образом, при отжиманиях под углом (высота стула **0,45м**) вверх, генерируемая в руках сила составляет **0,420W** (42% от веса тела).

Вариант №3. Отжимания под углом вверх от стола



Расстояние от ступней до рук составляет **1,311** метра. Угол между плоскостью спины и полом составляет **53,96** градуса. Горизонтальное расстояние от ступни до бедра составляет **0,470** метра. $M_{\text{Foot}} = (0,470\text{m}) \times W - (1,311\text{m}) \times F_{\text{Hand}} = 0$. Получаем: $F_{\text{Hand}} = 0,360W$

Таким образом, при отжиманиях под углом (высота стола **0,81м**) вверх генерируемая в руках сила составляет **0,360W** (36% от веса тела).

Общий вывод: Отжимаясь от плоской поверхности, Вы поднимаете около **56%** своего веса тела (другие **44%** удерживаются ногами). Чем выше Вы берете возвышение для отжиманий (становится больше угол), тем легче их выполнять и тем слабее нагружаются мышцы. Поэтому если Вы девушка и хотите научиться отжиматься в домашних условиях, то начните с высоких отжиманий под углом вверх, постепенно уменьшая угол.

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

Послесловие

Сегодня мы познакомились с упражнением отжимания под углом вверх и выяснили, с чего девушке лучше начинать осваивать стандартный его вариант. В следующую среду еще чего-нибудь разберем, ждем-с...