

Подтягивания узким хватом. Изучаем все тонкости и секреты

Наше почтение, дамы и господа! Сегодня на повестке дня подтягивания узким хватом.

На календаре 13 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, а также выясним степень его эффективности и разберем некоторые практические моменты.

Подтягивания узким хватом



Итак, расслаживайтесь поудобней, мы начинаем.

Подтягивания узким хватом. Что, к чему и почему?

На проекте [Азбука Бодибилдинга](#) мы уже разобрали много видов подтягиваний: [классические](#), [широким](#), [обратным](#) хватами и даже в [гравитроне](#). Сегодня мы рассмотрим подтягивания узким хватом и раз и навсегда закроем турниковую тему. Это наиболее редкий из видов подтягиваний, за выполнением которого в зале Вы мало кого увидите. Давайте рассмотрим упражнение более подробно и, может быть, нам удастся соблазнить Вас на его включение в свою программу тренировок.

Примечание:

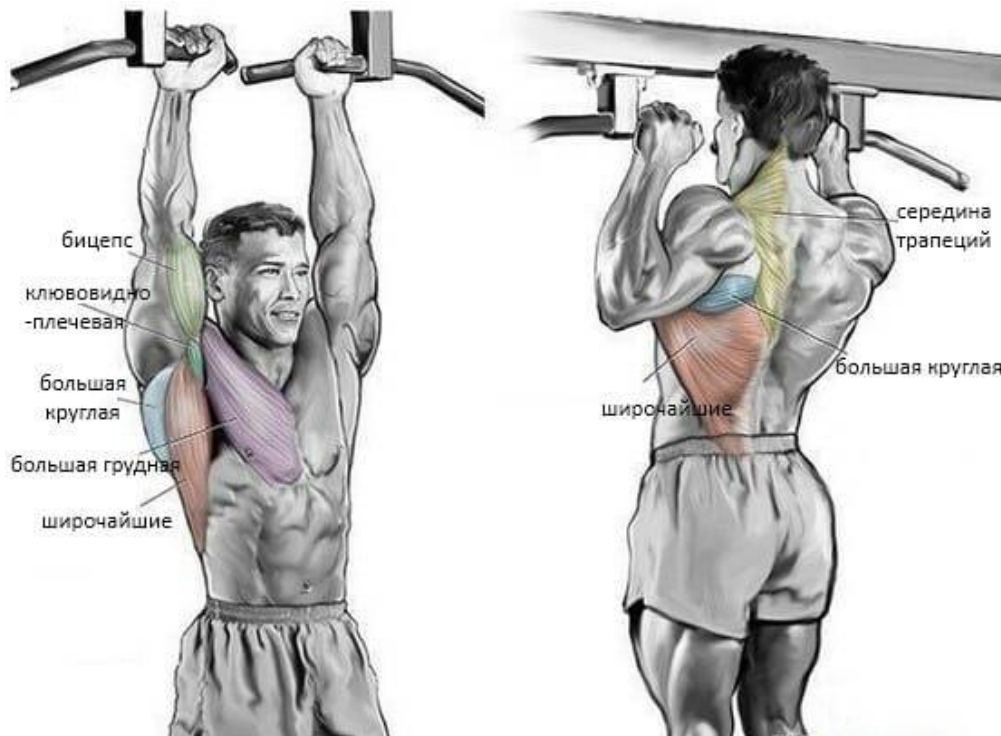
Для лучшего усвоения материала все дальнейшее повествование будет разбито на подглавы.

Мышечный атлас

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

- таргетируемая – широчайшие;
- синергисты – плечевая/плечелучевая мышцы, большая круглая, подостная, ромбовидная, леватор лопатки, середина/низ трапеций, задняя дельта, большая/малая грудные;
- динамические стабилизаторы – бицепс, длинная головка трицепса.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину:



Преимущества

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

- развитие мышц верхнего плечевого пояса и спины;
- улучшение детализации спины (проработка мелких мышечных единиц);
- придание телу V-образной формы;
- развитие ширины спины;
- усиление хвата.

Техника выполнения

Подтягивания узким хватом относится к упражнениям высокого уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом:

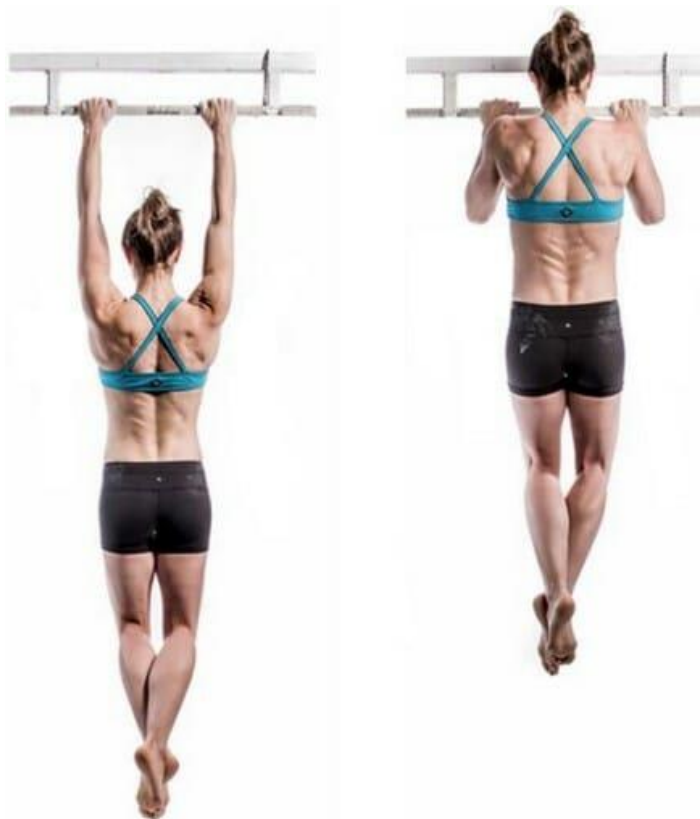
Шаг №0.

Подойдите к турнику и запрыгните на него. Расположите руки на расстоянии уже ширины плеч. Разогнув не до конца локти, опуститесь вниз. Вытянитесь в струнку. Скрестите ступни ног. Статически напрягите пресс. Взгляд направьте вперед и слегка вверх. Это Ваша исходная позиция.

Шаг №1.

Вдохните и на выдохе начните подтягивать себя вверх за счет сокращения широчайших мышц спины/ Поднимитесь до высоты, когда подбородок достигнет верха перекладины или чуть выше. Зафиксируйтесь в верхней точке траектории на **1-2** счета и медленно, подконтрольно вернитесь в ИП. Повторите заданное количество раз.

В картинном варианте это выглядит так:



В движении так:



Вариации

Помимо стандартного варианта подтягиваний узким хватом существуют несколько вариаций упражнения:

- обратным хватом на турнике/в гравитроне;
- с использование эластичных лент.



Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- не смотрите под ноги, не опускайте голову вниз;
- при осуществлении движения не используйте инерцию/раскачку;
- опускаясь вниз, не разгибайте полностью локти;
- медленно и подконтрольно опускайтесь вниз и быстро, взрывно вверх;
- в верхней точке траектории фиксируйтесь на **1-2** счета и прожимайте широчайшие мышцы спины;
- по мере прогресса используйте дополнительные отягощения в виде пояса с весом;
- техника дыхания: вдох – при опускании вниз, выдох – при подъеме вверх;
- численные параметры тренировки: количество подходов/повторений – **3-4/12-15**.

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

Подтягивания узким хватом это хорошее упражнение для спины?

Исследователи Youdas JW, Amundson CL (журнал Journal of Strength and Conditioning Research, 2014, США) проанализировали различные виды подтягиваний на предмет степени вовлечения в работу основных целевых мышечных групп. Вот какие усредненные данные по ЭМГ были получены:

- широчайшие мышцы – **115-130%**;
- бицепс – **80-96%**;
- подостная – **71-79%**;
- низ трапеций – **45-56%**;
- большая грудная – **44-57%**;
- разгибатели спины – **39-41%**;

- косые мышцы пресса – и%.

Было выявлено, что вариант подтягиваний обратным хватом существенно повышает активность в большой грудной и двуглавой мышце плеча. Подтягивания широким хватом показали наиболее высокое значение ЭМГ широчайших. А стандартный (на ширине плеч) и узкий хват практически идентичны в своих процентных значениях.

Почему подтягивания на турнике так тяжело выполнять?

Большая часть посетителей тренажерных залов избегают подтягивания или выполняют их неправильно. И только небольшое количество людей выполняют их корректно, что отражается на улучшении телосложения. Вопрос на засыпку: почему нам так тяжело даются подтягивания?

Ответ: они даются тяжело абсолютно всем. И обусловлено это диспропорцией в развитии и силе мышц. Подтягивания не приемлют:

- “эквайзера” силы целевых мышечных групп – когда развитый потенциал одного мускула – **80%**, а другого – **50%**;
- несоответствия роста человека его весу (если точнее, то качества тела). Например, Вы девушка ростом 165 см и весом 60 кг.

Невозможность Вами выполнить подтягивания (речь идет про **2-3** подхода по 12-15 повторений) – это индикатор того, что с Вашим телосложением и показателями силы мышечных групп имеются проблемы.

Вывод. Прежде, чем освоить подтягивания, займитесь улучшением состава тела и выравниваем силы основных мышечных групп, участвующих в этом процессе. По содержательной части это все, переходим к...

Послесловие

Очередное упражнение в нашу копилку инструментов улучшения себя любимого. Сегодня это подтягивания узким хватом. Обязательно опробуйте его на ближайшей тренировке, может оно “зайдет” на ура!

На сим все. До связи!