

# Тяга штанги к подбородку узким хватом

Друзья, приветствуем! На календаре **24** октября, среда. А это значит - время технической заметки на [Азбука Бодибилдинга](#). И сегодня нас ждет знакомство с упражнением тяга штанги к подбородку узким хватом. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения. Также мы выясним степень его эффективности и разберем некоторые практические моменты.

## Тяга штанги к подбородку узким хватом



Итак, расслаживайтесь поудобней, мы начинаем.

## Тяга штанги к подбородку узким хватом. Что, к чему и почему?

Какого только количества упражнений не существует. Многие из нас, в большинстве своем, приклеиваются к двум- трем и считаем их самыми лучшими. Вообще, правилом хорошего тона для тренера, который проводит свое первое занятие с новичком, будет не выслушивание его целей, а ознакомление последнего с арсеналом основных упражнений и их вариаций. Другими словами, он должен прогнать Вас по всем тренажерам, свободным весам и показать, какие в принципе есть упражнения. Разумеется, Вы не запомните их все, но у Вас будет понимание, что можно еще то-то и то-то, а не только [приседания](#), [жим штанги](#) и [становая тяга](#).

Что касается нашего сегодняшнего повествования, то мы заметили, что в нашем техническом арсенале дефицит плечевых упражнений. И посему с одним из них, тяга штанги к подбородку узким хватом, мы и решили Вас познакомить. Поехали!

### Примечание:

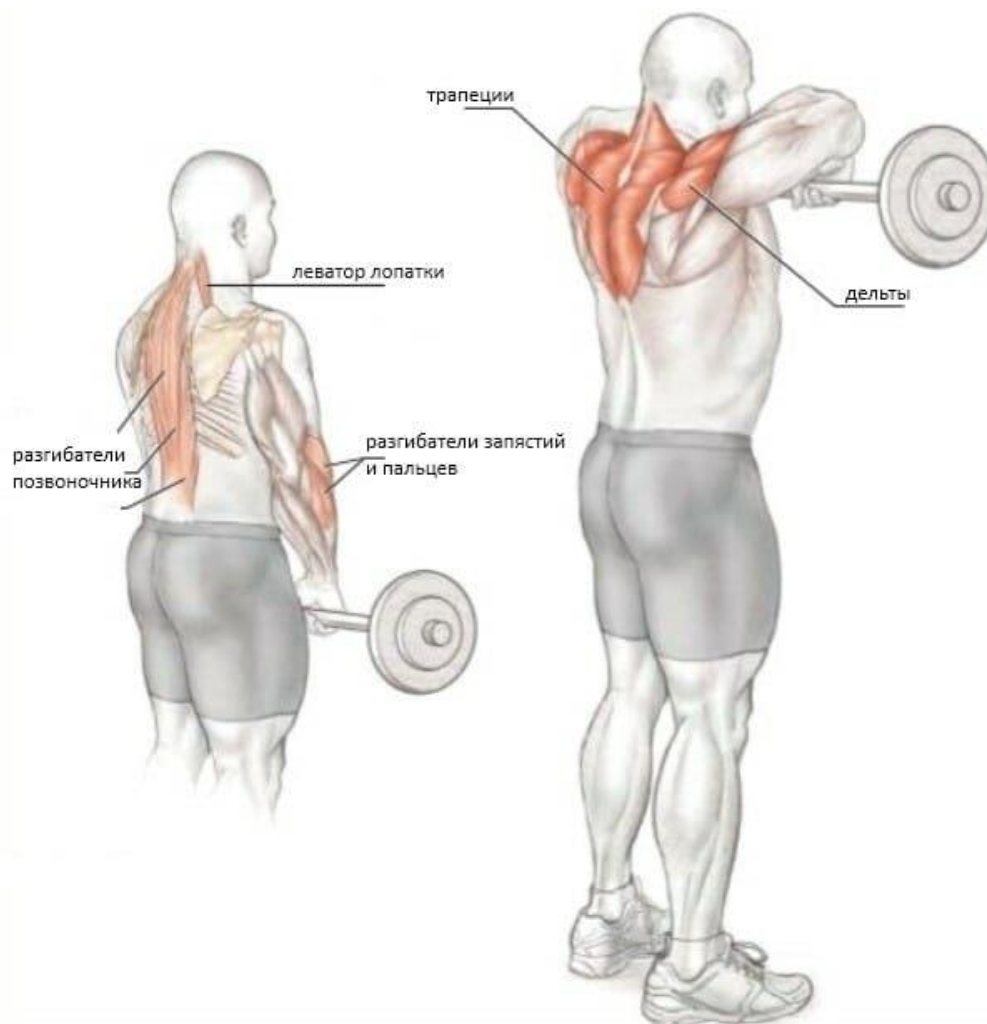
Для лучшего усвоения материала все дальнейшее повествование будет разбито на подглавы.

## Мышечный атлас

Упражнение относится к классу условно-базовых (компаундных) с типом силы pull/тянуть и имеет своей целью проработку плеч. Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – средняя дельта;
- синергисты – передняя дельта, надостная, подостная, малая круглая, плечевая, плечелучевая, бицепс, трапеции (середина/низ), передняя зубчатая;
- стабилизаторы – верх трапеций, леватор лопатки.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину:



## Преимущества

Выполняя упражнение тяга штанги к подбородку узким хватом, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- увеличение объема и развитие силы плеч;
- улучшение формы дельт;
- повышение рабочих весов в жимовых упражнениях;
- развитие и укрепление мышц верхнего плечевого пояса;
- возможность выполнять при травмах в жимовых упражнениях на плечи.

## Техника выполнения

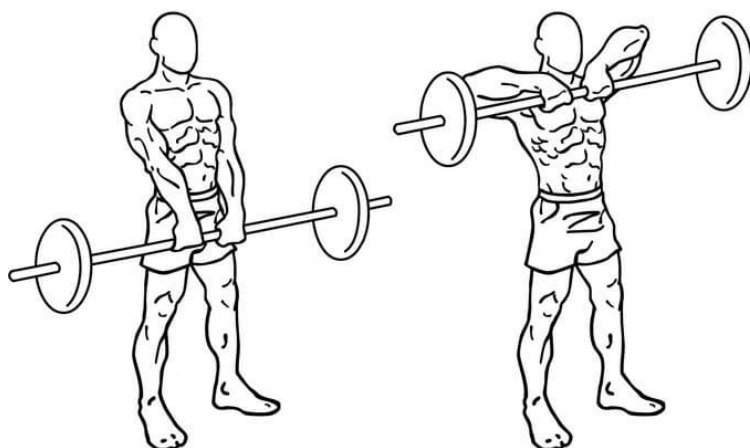
Тяга штанги к подбородку узким хватом относится к упражнениям начального уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом:

### Шаг №0.

Возьмите штангу (прямой или EZ-гриф) и снарядите ее необходимым весом. Расположите гриф (хват уже ширины плеч) у таза на слегка согнутых руках. Ноги расставьте на ширину плеч. Статически напрягите пресс. Взгляд направьте вперед. Это Ваша исходная позиция.

### Шаг №1.

Вдохните и на выдохе начните тянуть штангу вверх до уровня подбородка. Зафиксируйтесь в конечной точке траектории и на вдохе опустите снаряд вниз в ИП. Повторите заданное количество раз. В картинном виде это выглядит следующим образом:

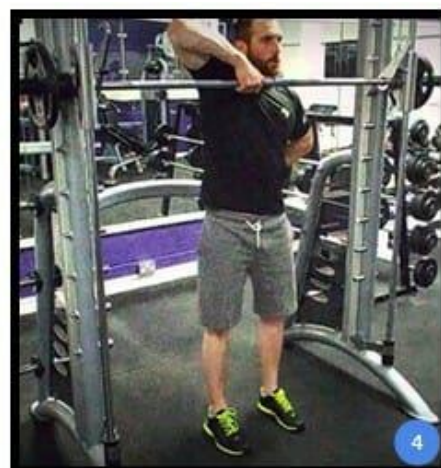
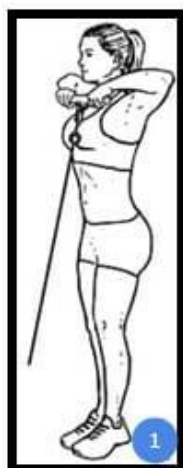


В движении так:

### Вариации

Помимо стандартного варианта тяга штанги к подбородку узким хватом существуют несколько вариаций упражнения:

- стоя у нижнего блока;
- стоя с блином;
- с эластичными лентами;
- в [тренажере Смита](#) одной рукой.



## Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- на протяжении всего движения держите гриф максимально близко к корпусу;
- следите за положением локтей – они должны быть выше запястий;
- не используйте инерцию и не кидайте снаряд вниз;
- поднимайте гриф до уровня подбородка или чуть ниже;
- в верхней точке траектории фиксируйтесь на **1-2** счета и сжимайте дельты;
- стойте не на прямых, а слегка согнутых ногах;
- при работе с большими весами используйте тяжелоатлетический пояс;
- используйте различные грифы – от прямого до изогнутого;
- техника дыхания: вдох – при опускании вниз, выдох – при подъеме вверх;
- численные параметры тренировки: количество подходов **3**, количество повторений – **12-15**.

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

### Тяга штанги к подбородку эффективное упражнение на плечи?

Ресурс t-nation (Bret Contreras, США 2010) приводит следующие данные по электрической активности в отношении упражнений на плечи. Вот они (передняя/средняя/задняя дельты):

- армейский жим стоя – **65,5/9/4**;
- жим гантелей сидя – **162/43,5/13,8**;
- кабельная тяга с нижнего блока – **37,4/46,5/54**;
- тяга штанги к подбородку – **70/54,7/65,6**.

Таким образом, тяга штанги к подбородку является более эффективным упражнением, чем многие классические, используемые в тренажерных залах.

### Узкий VS широкий хват. Что лучше для развития плеч?

Многочисленные исследования (в частности, McAllister, MJ, Schilling, J. Strength Cond Res **27(1): 181–187, 2013**) говорят нам о том, что наибольшая активность в дельтах и трапециях фиксируется при выполнении атлетами упражнения широким хватом (**200%** от ширины плеч). Поэтому если Вы стремитесь максимизировать участие дельтовидных и трапециевидных мышц, используйте широкий хват. Для девушек, кто не хочет большие дельты, предпочтительней хват узкий и стандартный (на ширине плеч).

Собственно, это все о чем хотелось рассказать, давайте подведем итог.

## Послесловие

Далеко не всегда классические упражнения работают лучше всего. Иногда, на первый взгляд неказистое движение может дать намного больше выгоды в плане развития мускулатуры. И тяга штанги к подбородку - прямое тому подтверждение. Используйте на здоровье!