

Подтягивания в гравитроне. Изучаем все тонкости и секреты.

Наше Вам с кисточкой!

В этот срединный день нас, как обычно, ждет техническая заметка, и поговорим мы про подтягивания в гравитроне. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения, также мы выясним степень эффективности включения этого упражнения и узнаем, как лучше всего его встроить в свою тренировочную программу.

Подтягивания в гравитроне



Итак, все в сборе, начнем, пожалуй.

Подтягивания в гравитроне. Что, к чему и почему?

Какая девушка не мечтает о красивой спине и возможности ее показа посредством платьев с глубоким задним вырезом? Не знаю, мне такие пока не встречались :). Но вот не задача, одно из самых лучших формирующих спину упражнений — подтягивание является самым тяжелым и практически не доступно для большинства барышень. Что делать в такой ситуации, когда с одной стороны хочется, а с другой – не может? Правильно, дочитать заметку до конца, дабы познакомиться с таким упражнением, как подтягивания в гравитроне.

Гравитрон – это тренажер с системой противовеса, в котором атлет может самостоятельно задавать нужный вес отягощения, посильный его возможностям. Другими словами, если Вы не можете поднять собственный вес вверх, то можно выставить не целого, а половину себя :). Вот об этом тренажере и подтягиваниях на нем мы и поговорим далее по тексту.

Примечание:

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

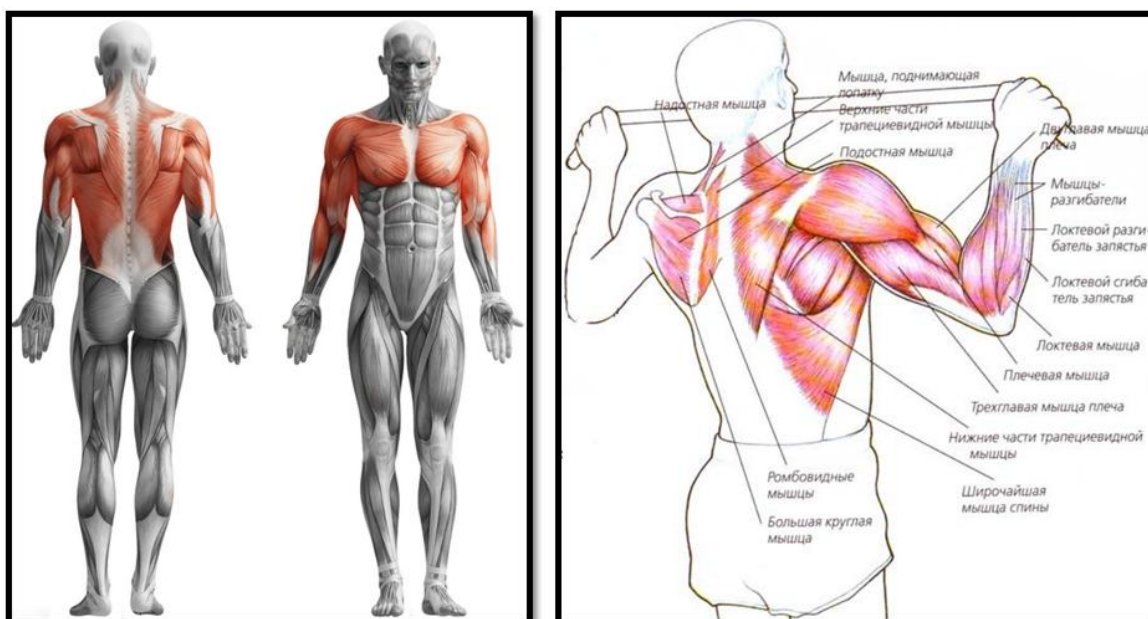
Мышечный атлас

Упражнение относится к классу базовых многосуставных с типом силы pull (тянуть) и имеет своей основной целью проработку мышц спины.

Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

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

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину.



Преимущества

Выполняя подтягивания в гравитроне, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- возможность научиться выполнять подтягивания при любом уровне тренированности;
- проработка большого мышечного массива;
- реальное/визуальное расширение спины, – создание V-формы;
- увеличение силы и мышечного объема;
- формирование рельефа/детализация мышц спины;
- развитие силы хвата;
- развитие выносливости (вариант подтягивания/виса с дополнительным весом);
- “подсушка” верхней части тела (при определенной схеме выполнения);
- предотвращение мышечного дисбаланса спины;
- формирование прямой осанки;
- возможность выбирать платья с задним глубоким вырезом.

Техника выполнения

Подтягивания в гравитроне относятся к уровню средней сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом.

Шаг №0.

Установите необходимый вес на противовесе (для новичков это может быть **70-80%** от своей массы). Взберитесь на тренажер, встав коленями на нижнюю платформу, а руками ухватившись за верхние держатели-ручки. Спину держите ровно, взгляд направьте вверх. Это Ваша исходная позиция.

Шаг №1.

Вдохните и на выдохе за счет мышц спины начните подтягивать себя вверх до

позиции, пока подбородок не займет уровень ручек. В верхней точке произведите пиковое сокращение и сожмите широчайшие. Медленно и подконтрольно распрямляя руки на выдохе вернитесь в ИП. Повторите заданное количество раз.

В картинном варианте все это безобразие выглядит следующим образом.



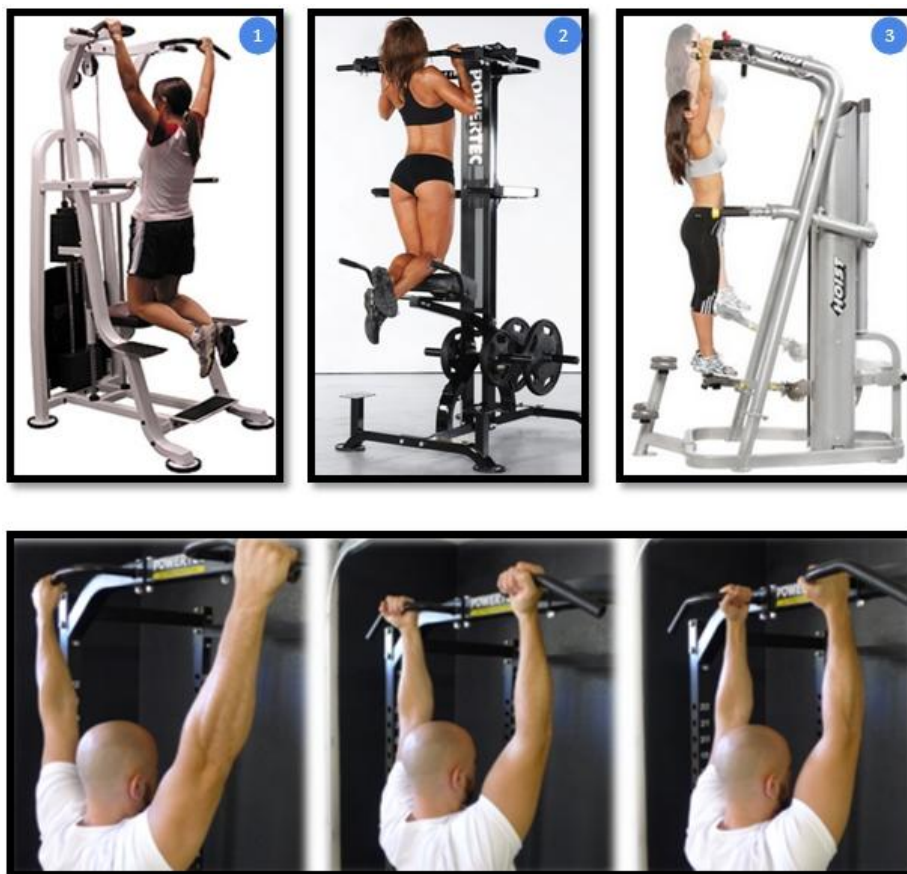
В движении так...



Вариации

Помимо классического варианта подтягиваний (хват чуть шире плеч) существует несколько вариаций упражнения, в частности:

- подтягивания в гравитроне широким хватом;
- подтягивания в гравитроне обратным хватом;
- подтягивания в гравитроне нейтральным хватом/во весь рост.



Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- на протяжении всего движения держите спину прямо — не отклоняйте корпус назад/вперед;
- в нижней точке можно как распрямлять руки полностью, так и оставлять их слегка согнутыми;
- в верхней точке траектории задержитесь на **1-2** счета и произведите пиковое сокращение сжав мышцы спины;

- старайтесь подниматься вверх как можно выше, желательно до уровня равенства подбородка и ручек;
- выполняйте опускание медленно и подконтрольно, а подъем мощно и взрывно;
- помните, что выставляя в гравитроне вес тяжелее, Вы поднимаете меньше себя, в противном — больше, и упражнение становится сложнее;
- постоянно экспериментируйте с различными хватами;
- техника дыхания: выдох — при подъеме вверх/на усилие; вдох – при возвращении в ИП/разгибании рук;
- численные параметры тренировки: количество подходов **3-4**, повторений **12-15**.

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

Я девушка и не могу подтягиваться, чем можно заменить данное упражнение?

Многие посетители тренажерных залов (скорее всего, с подачи тренеров) считают, что тяга верхнего блока и подтягивания — это взаимозаменяемые упражнения. На самом деле, это не так, и подтверждение этому -недавнее исследование, проведенное специалистами лаборатории Human Performance Laboratory из Truman State University (США, Миссури), целью которого было сравнение двух озвученных упражнений и выявление степени их схожести воздействия на мышцы спины.

Данные показали, что несмотря на одинаковый характер движений, каждое из них оказывает разное воздействие на мышцы, причем тяга верхнего блока значительно более слабое, чем подтягивания. Другими словами, тяга верхнего блока не является альтернативой подтягиваниям, в прямом смысле этого слова, и не способствует прогрессу в этом упражнении.

Поэтому, если Вы девушка и не можете подтянуть собственный вес вверх, то лучше используйте гравитрон, а не блочный тренажер, и укрепляйте мышцы спины и вспомогательные мышцы другими упражнениями.

Я девушка и хочу красивую сексуальную спинку, как мне это добиться?

Девушка-новичок (да и не только) обычно испытывает “затыки” с подтягиваниями. Т.е. она не может подтянуться не **4-5** раз, а вообще ни одного. В таких условиях задача построения рельефной спины крайне усложняется. Чтобы все-таки двигаться в этом направлении, используйте следующую стратегию:

- максимально скиньте все лишнее (имеется ввиду вес);
- начинайте тренировку с тяговых упражнений со свободным весом на спину – **тяга штанги в наклоне, тяга Т-грифа, тяга гантели одной рукой;**
- выполняйте минимум **1** месяц подтягивания в гравитроне в конце тренировки спины, **4-5** подходов, **12-15** повторений;
- проводите **2** тренировки в неделю с отстоянием в **3** суток на протяжении минимум **1** месяца;
- изучите советы по тому, **как научиться подтягиваться**, и постепенно внедряйте их;
- уберите гравитрон и начните выполнять по **3-5** подтягиваний на турнике за подход, **1-2** подхода;
- продолжайте работать до результата **3** подхода по **10-12** повторений, затем добавьте дополнительный вес.

До сих пор сомневаетесь, что сможете научиться подтягиваться? А Вы попробуйте данную схему, и все сомнения, как рукой снимет!

Собственно, содержательно-сказительная часть закончена, осталось...

Послесловие

Сегодня мы разобрали дельное упражнение, подтягивания в гравитроне. Последнее может стать хорошим подспорьем любой фитоняшке в деле

получения красивой и сексуальной спинки. Внедрите сие движение в свою ПТ и Вы удивитесь тому, что Ваш гардероб станет все больше смещаться в сторону платьев с глубоким вырезом сзади :). Успехов, красавицы!