

Подтягивания

Разнообразие подтягиваний, техника и история

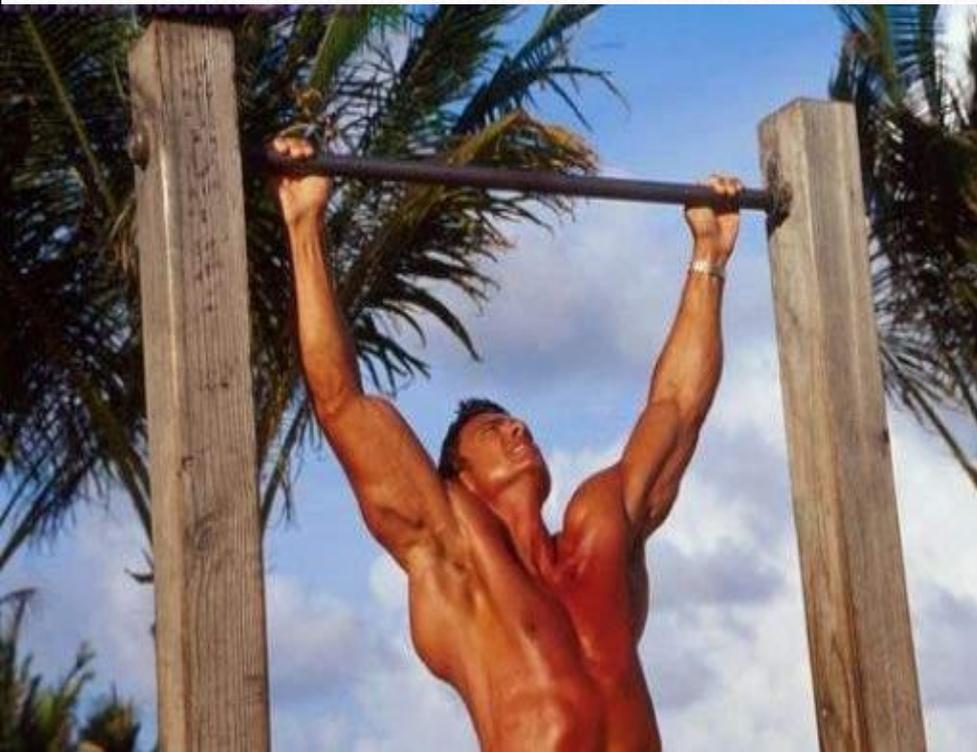
● **История подтягиваний:**

- Известно, что еще в древней Греции, да и в других развитых государствах, подтягивания входили в базовый комплекс упражнений. Уже тогда люди догадались, что этот вид тренировки лучше, чем что-либо другое укрепляет мышцы, способствует наращиванию массы, формированию гармоничного рельефа.
- Монахи Тибета еще более усовершенствовали эту методику, усложнив и включив в нее ряд оригинальных элементов, позволявших достичь больших вершин за короткий промежуток времени.

- **Подтягивание** - упражнение, которое выполняется на турнике, при этом задействуются руки (в основном бицепс и мышцы предплечий) и почти все мышцы плечевого пояса (Главную работу выполняют широчайшие мышцы спины).

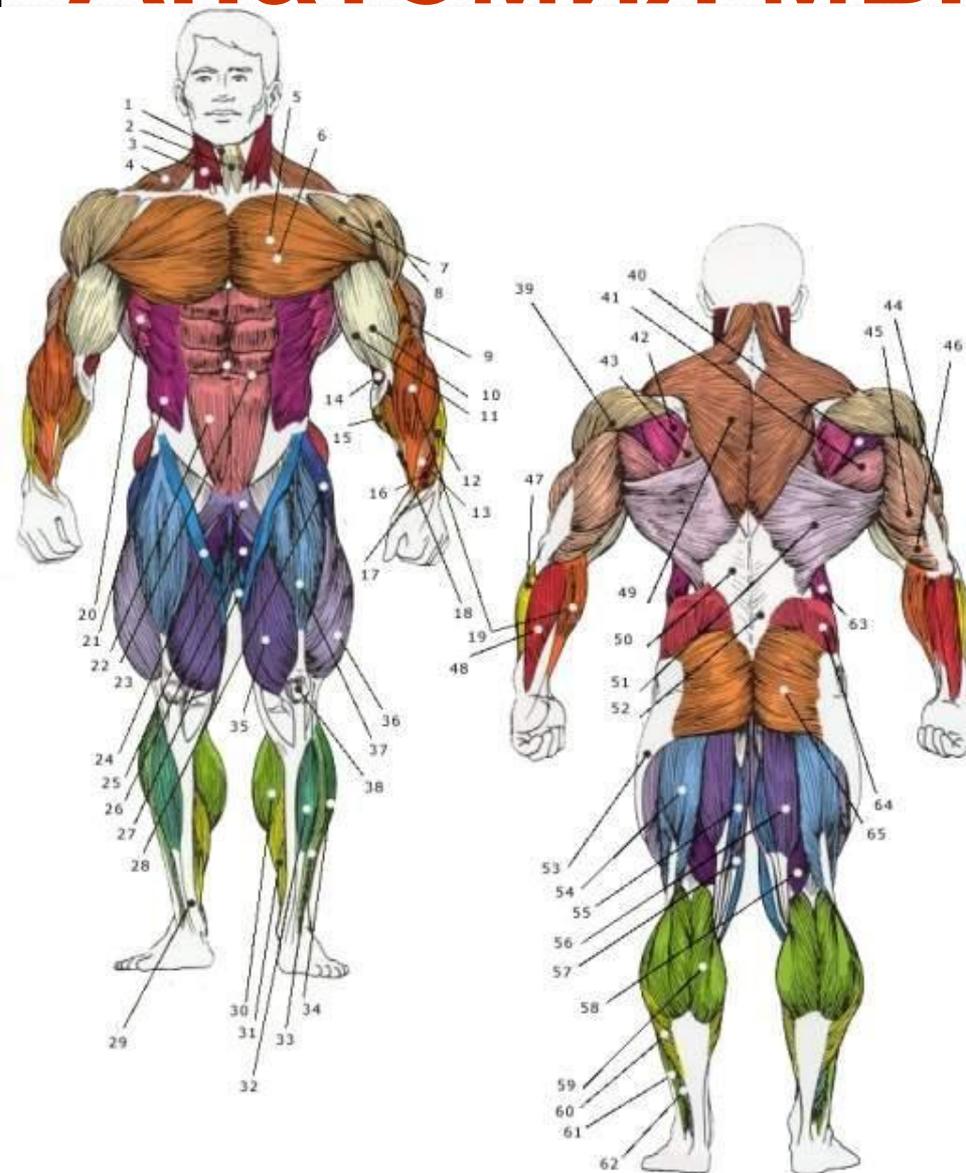
- Помимо того что при подтягиваниях задействуется множество мышц, еще одним их плюсом является то, что можно варьировать нагрузку, делая акцент то на одни, то на другие группы мышц. Например, при широком хвате основной упор делается на широчайшие мышцы спины, при узком хвате большинство работы выполняют бицепсы.

Подтягивания на перекладине



- Как правильно можно подтягиваться
- У разных видов подтягиваний свои существенные особенности, то есть может показаться, что упражнение выполняется почти одинаково, но при этом существенно изменяется нагрузка на разные мышцы. Далее рассмотрим все это подробнее.
- Итак, представьте себе: мышцы предплечья, двуглавая мышца плеча (бицепс), длинная головка трицепса, грудные мышцы, широчайшие мышцы спины, трапециевидные, зубчатые, задняя головка дельтовидной и ромбовидной мышц, и даже мышцы брюшного пресса, кажется невероятным, но все эти мышцы участвуют в таком, казалось бы простом упражнении, как подтягивания.
- Подтягивания на перекладине, являются не самыми популярными упражнениями у людей, начинающих заниматься физкультурой и спортом (как правило это связано с негативными школьными воспоминаниями). Однако, если человек решил заняться тренировкой своего тела, ему непременно стоит полюбить данное упражнение, так как оно является отличным базовым упражнением для тренировки большинства групп мышц верхней части тела.

Анатомия мышц



- **Шея**
- 1. Лопаточно-подъязычная
- 2. Грудно-подъязычная
- 3. Грудно-ключично-сосцевидная
- 4. Трапецевидная
- **Грудь**
- 5. Большая грудная
- 6. Малая грудная
- **Дельты**
- 7. Передний пучок
- 8. Средний пучок
- 39. Задний пучок
- **Бицепс**
- 9. Плечевая двуглавая
- 10. Длинный пучок
- 11. Короткий пучок
- **Предплечья**
- 12. Лучевой разгибатель запястья
- 13. Длинная мышца, отводящая большой палец кисти
- 14. Круглый пронатор
- 15. Длинная ладонная
- 16. Короткий лучевой разгибатель запястья
- 17. Короткий разгибатель большого пальца кисти
- 18. Сгибатель кисти
- 19. Плечелучистая
- 47. Лучевой разгибатель запястья
- 48. Локтевой сгибатель запястья

ПОДТЯГИВАНИЯ СРЕДНИМ ПРЯМЫМ ХВАТОМ



- **Техника выполнения:**
- Хват — руки на ширине плеч. Прогните немного спину и скрестите ноги. При подтягивании сводите лопатки. В верхней точке постарайтесь достать верхом груди до перекладины. Чтобы лучше растягивались мышцы спины в нижней точке полностью выпрямляйте руки.
- Классический вариант подтягиваний, используемый как спортсменами, так и военными.
- Возьмитесь за турник хватом чуть шире плеч так, чтобы большие пальцы рук оказались сверху. Такой хват называется прямой. Повисните на турнике. На выдохе начинайте подтягиваться, сводя лопатки. Голова должна смотреть вверх. Коснитесь верхом груди до турника и задержитесь на мгновение. Медленно опуститесь вниз и повторите упражнение.
- **Целевая область:**
- мышцы спины, сгибатели предплечья, плечевая мышца и бицепсы.

ПОДТЯГИВАНИЯ СРЕДНИМ ОБРАТНЫМ ХВАТОМ



- **Техника выполнения:**
- Хват — руки на ширине плеч ладонями к себе. Подтягивайтесь также как и в предыдущем упражнении, только постарайтесь в начале подтягивания отвести плечи назад и вниз.
- Подтягивания обратным хватом значительно легче, чем при прямом. В упражнении больше задействуются бицепсы, которые как правило более развиты, чем плечевые мышцы.
- Руки на ширине плеч. Повисните на турнике так, чтобы ладони смотрели на вас. На вдохе медленно подтягивайтесь к перекладине. Голова должна смотреть вверх. Задержитесь в верхней точке на несколько миллисекунд и медленно опускайтесь. Повторите несколько раз.
- **Целевая область:**
- широчайшие мышцы спины и бицепсы.

ПОДТЯГИВАНИЯ ШИРОКИМ ХВАТОМ К ГРУДИ



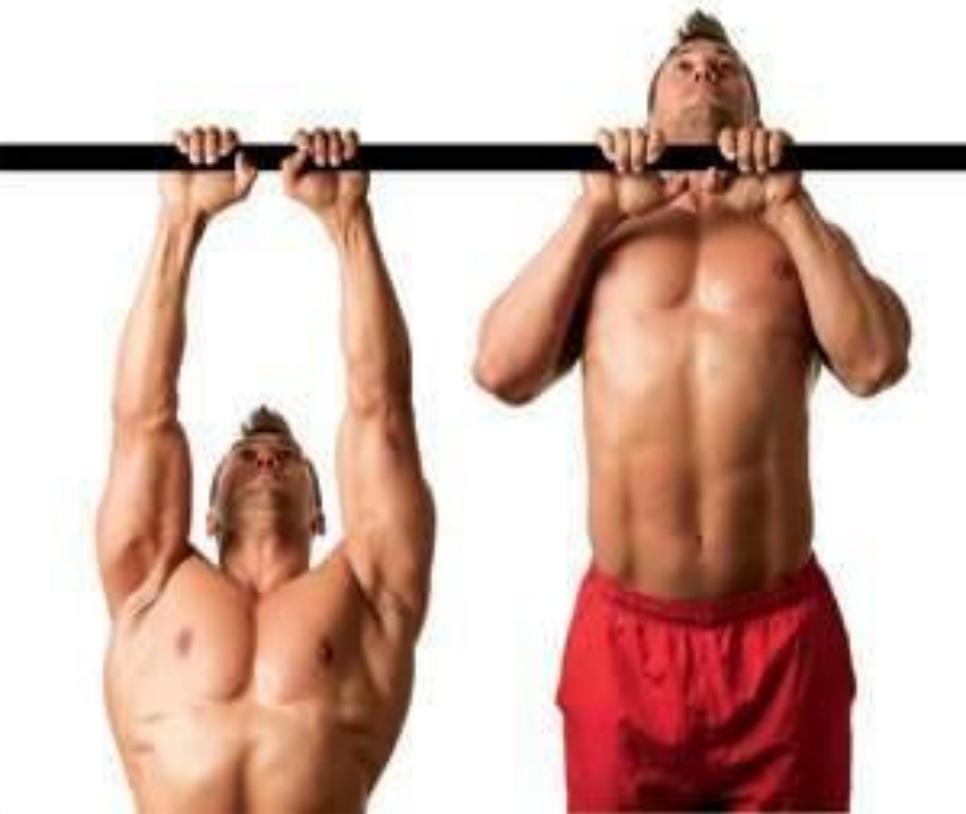
- **Техника выполнения:**
- Хват — как при жиме лежа (широкий). Большие пальцы должны быть сверху перекладины. Такой приём лучше растягивает мышцы спины. При подтягивании не напрягайте бицепсы и сводите лопатки. В верхней точке постарайтесь коснуться перекладины верхом грудных мышц.
- Один из самых сложных вариантов подтягиваний, потому как задействованные мышцы, как правило, не готовы к таким нагрузкам.
- Возьмитесь за турник прямым хватом шире плеч таким образом, как вы обычно выполняете жим штанги. Стараясь не задействовать бицепс, на выдохе подтянитесь и коснитесь перекладины верхом груди. При выполнении упражнения голова должна смотреть вверх. Немного задержитесь вверху и медленно опуститесь. Повторите несколько раз.
- **Целевая область:**
- парные круглые мышцы спины, верх широчайших, трапециевидные.

ПОДТЯГИВАНИЯ ШИРОКИМ ХВАТОМ ЗА ГОЛОВУ



- **Техника выполнения:**
- Хват такой же как и при подтягивании широким хватом к груди (предыдущее упражнение). При подтягивании старайтесь не прогибаться в спине. Локти должны смотреть строго вниз. Ноги должны выстраивать одну линию с корпусом.
- Популярный вид подтягиваний, однако наиболее травмоопасный для плечевых суставов. Выполнять упражнение надо крайне аккуратно, предварительно разогрев мышцы и суставы.
- Возьмитесь за турник хватом значительно шире плеч. Локти должны смотреть вниз, а спина не должна прогибаться.
- На выдохе подтянитесь за голову и медленно опуститесь вниз.
- **Целевая область:**
- парные круглые мышцы спины, верх и середина широчайших, трапециевидные.

ПОДТЯГИВАНИЯ УЗКИМ ПРЯМЫМ ХВАТОМ



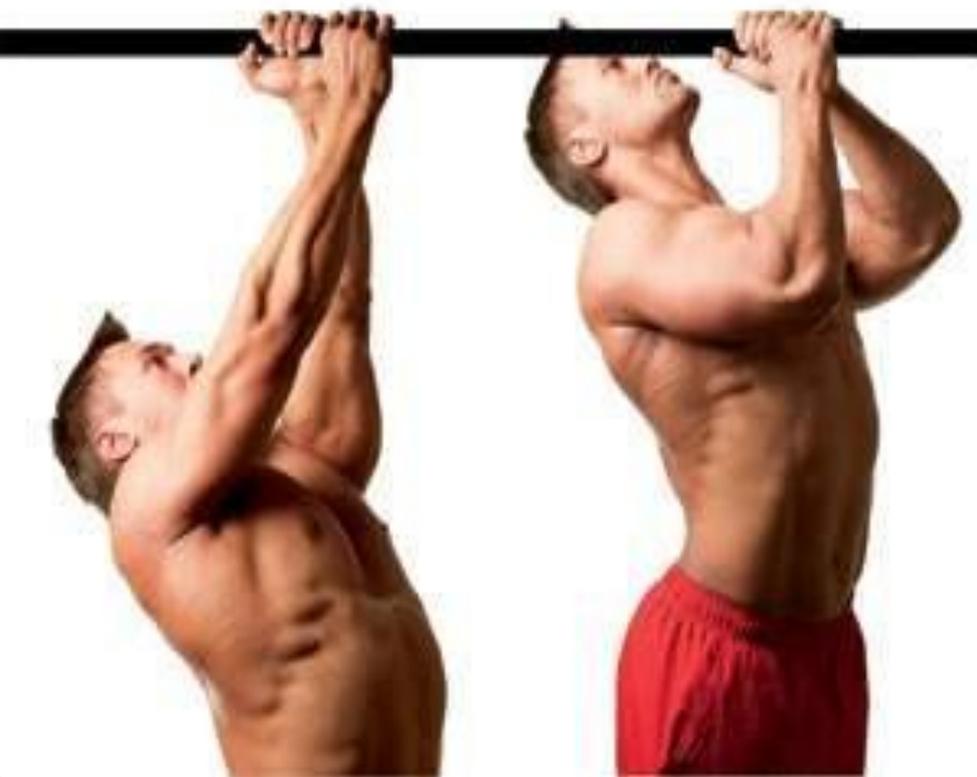
- **Техника выполнения:**
- Ухватитесь за перекладину поставив руки как можно ближе друг к другу. При подтягивании в верхней точке коснитесь турника нижней частью груди.
- Любимый вариант подтягиваний для людей с недостаточно хорошей подвижностью запястных суставов.
- Повисните, взявший узким прямым хватом за перекладину. Прогнувшись в спине, на выдохе подтянитесь, стараясь коснуться снаряда нижней частью грудных мышц.
- **Целевая область:**
- низ широчайших, зубчатые и плечевая мышцы.

ПОДТЯГИВАНИЯ УЗКИМ ОБРАТНЫМ ХВАТОМ



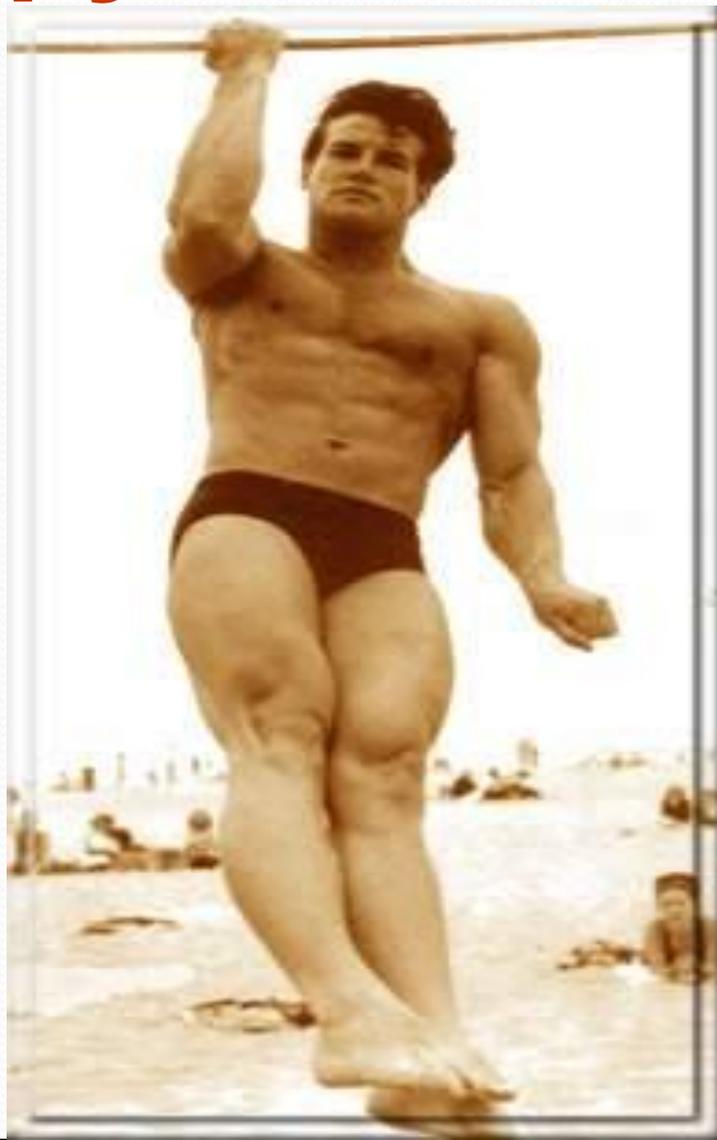
- **Техника выполнения:**
- Хват — руки как можно ближе друг к другу. При подтягивании отводите плечи назад и сводите лопатки вместе. В верхней точке коснитесь перекладины нижней частью груди.
- Возьмитесь за турник обратным хватом так, чтобы ребра ладоней соприкоснулись друг с другом. Повисните и прогните спину, голова должна смотреть вверх. На выдохе, сосредоточившись на бицепсах, поднимайтесь вверх, прогибая спину. Коснитесь нижней частью грудных мышц перекладины и медленно опуститесь.
- **Целевая область:**
- низ широчайших, бицепсы.

ПОДТЯГИВАНИЯ НЕЙТРАЛЬНЫМ ХВАТОМ ВДОЛЬ ПЕРЕКЛАДИНЫ



- **Техника выполнения:**
- Хват — один кулак за другим (как на фото). В верхней точке постарайтесь коснуться перекладины нижней частью грудных мышц. Каждый раз убирайте голову в другую сторону. От подхода к подходу меняйте положение рук.
- Возьмитесь за турник таким образом, чтобы один кулак был перед другим, как показано на рисунке. На выдохе поднимитесь к турнику, уводя голову, то вправо, то влево. Меняйте расположения рук между подходами.
- **Целевая область:**
- низ широчайших, зубчатые и плечевая мышцы.

Подтягивание на одной руке



- Не каждый сможет подтянуться на одной руке. Чтобы этому научиться у вас может уйти много времени — от 6 месяцев до нескольких лет.
- В качестве оборудования для подтягиваний на одной руке самым доступным и распространенным вариантом будет перекладина. Этот предмет есть практически в каждом дворе и все с ним хорошо знакомы. Также можно использовать кольца.
- Если вы занимаетесь скалолазанием, или просто хотите внести разнообразие в обычную жизнь, работайте с разными выступами или планками

Подтягивания на низкой перекладине



- **1). Перекладина**
- Установи ее на уровне солнечного сплетения — это оптимальная высота. Если перекладина будет расположена выше или ниже, упражнение покажется тебе слишком легким либо слишком неудобным.
- **2). Таз**
- Не позволяй ему провисать. Ноги и корпус должны быть вытянуты в прямую линию. В противном случае ты будешь помогать себе за счет ненужного усилия мышц бедер.
- **3). Ступни**
- Ставь их вместе. Чем шире расположены ступни, тем проще упражнение.
- **4). Хват**
- Немного шире плеч. В верхней точке упражнения твои предплечья должны быть параллельны друг другу.
- **5). Грудь**
- Еще один важный маркер правильной техники. Старайся на каждом повторе касаться перекладины нижней частью груди. Если касания не произошло, повтор не засчитывается!
- **6). Лопатки**
- Главный показатель правильного выполнения упражнения. Если в нижней точке ты их разводишь, а в верхней они сильно сведены — все верно.

ПОДТЯГИВАНИЯ ОБРАТНЫМ ХВАТОМ



- **РАБОТАЮТ:** широчайшие мышцы спины, бицепсы, средняя часть трапеций.
- **КЛЮЧЕВОЕ ОТЛИЧИЕ:** это упражнение более амплитудно по сравнению с подтягиваниями широким хватом, благодаря чему широчайшие нагружаются несколько больше. В традиционном подтягивании широким хватом больше достается мышцам середины спины.
- **ВЫПОЛНЕНИЕ:** повисни на низкой перекладине, взявшись за нее обратным хватом на ширине плеч. Подтянись, отчетливо сведя лопатки. Вернись в исходное положение и повтори.
- **КОГДА ДЕЛАТЬ:** в качестве временной замены подтягиваниям широким хватом, когда последние наскучат.

Подтягивания с нуля

- Ниже описаны несколько упражнений, которые помогут тебе сделать свое первое подтягивание.



Негативные ПОДТЯГИВАНИЯ



- Исходное положение над перекладиной, а не под ней. Можете подпрыгнуть, или использовать стул, чтобы начать в верхней точке. Когда подбородок окажется над перекладиной – медленно - медленно опускайтесь вниз, пока не повиснете на прямых руках.
- Выполнять 3-5 подходов по 10 повторений.
- Сфокусируйте все усилия на том, чтобы опускаться как можно медленнее.

"Австралийские подтягивания"



- Намного легче обычных подтягиваний. Начинаетелёжа под перекладиной, потом тянете туловище к перекладине, в то время как ноги продолжают касаться земли. Вы поднимаете меньший вес, чем при подтягивании, и в то же тренируете те же самые группы мышц.

Подтягивания с помощью

- Вы пытаетесь выполнить обыкновенное подтягивание, но кто-то стоит сзади и помогает. Это должна быть именно помощь. Основная работа выполняется именно тем, кто подтягивается.



ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОВТОРЕНИЯ

1. Перечислить все виды подтягивания.
2. Назовите наиболее крупные мышцы, которые можно укреплять при помощи подтягивания на перекладине?
3. Какой вид подтягивания применяется для девочек?