

Все про підтягування: види, техніка, користь для розвитку м'язів

Підтягування на перекладині – один з найдавніших способів зміцнити мускулатуру спини, рук, і преса. Різні варіанти цієї вправи допоможуть вам прокачати спину, біцепси, плечі, зміцнити передпліччя і зап'ястя.

Як підтягування може врятувати життя

Численні розповіді доводять, наскільки важливим є вміння підтягуватися, та й взагалі, перебувати в хорошій фізичній формі. Різні екстрені ситуації трапляються з кожною п'ятою людиною в світі. А обставини, коли просто потрібно підтягнутися – у кожного чоловіка і не один раз за життя.

Ось простий приклад з життя звичайної людини, якого не показували в новинах, про нього не писали в благах.

Це чоловік, зараз йому близько 40 років. Одного разу він виявився замкненим в палаючому підвальному приміщенні, де не було ні стільців, ні меблів. На підлозі лежали одні старі матраци. Пожежа почалася зсередини будівлі, і вийти через двері чоловік не міг.

Єдиний шлях порятунку лежав через вікно, яке знаходилося під стелею. Щоб зачепитися за підвіконня, потрібно було трохи підстрибнути – він зміг це зробити. А ось далі потрібно було підтягнутися і просто зачепитися за відкриті решітки зовні вікна. Скло він зміг все-таки вибити, а забратися – не зміг. Він не вмів підтягуватися. Чоловіка врятували пожежники, коли він був уже без свідомості.

Ця життєва історія наочно показує, наскільки важливо вміти підтягуватися хоча б кілька разів як чоловікам, так і жінкам. Чоловікам особливо важливо вміти підтягнутися пару раз середнім хватом.

На щастя, екстрені ситуації трапляються в нашому житті нечасто. І основна мета вивчення цієї вправи більшістю людей – це розвиток мускулатури верхньої частини тіла.

Робота м'язів в різних видах підтягувань

Під час підтягувань на високій перекладині працює відразу кілька великих м'язових груп:

1) Найширші м'язи спини (вони беруть на себе основну частину навантаження), трапеції.

2) Біцепси, дельтоїди, передпліччя і кисті.

3) У статиці працюють прямі і косі м'язи живота, м'язи-розгиначі спини. Вони підтримують корпус в заданому положенні.

За допомогою зміни хвата і положення кистей можна змістити акцент навантаження на бажану групу м'язів. Найбільш рівномірно навантаження розподіляється по м'язах якщо ви тримаєтеся за турнік прямим середнім хватом. Це класика жанру.

Поряд з класичним виконанням, вельми популярні:

- підтягування широким хватом, що створюють максимальне навантаження на найширші.

- підтягування вузьким зворотним хватом на біцепси.

Не настільки популярні, але теж вельми ефективні:

Підтягування паралельним хватом – націлені на біцепси і нижню частину найширших.

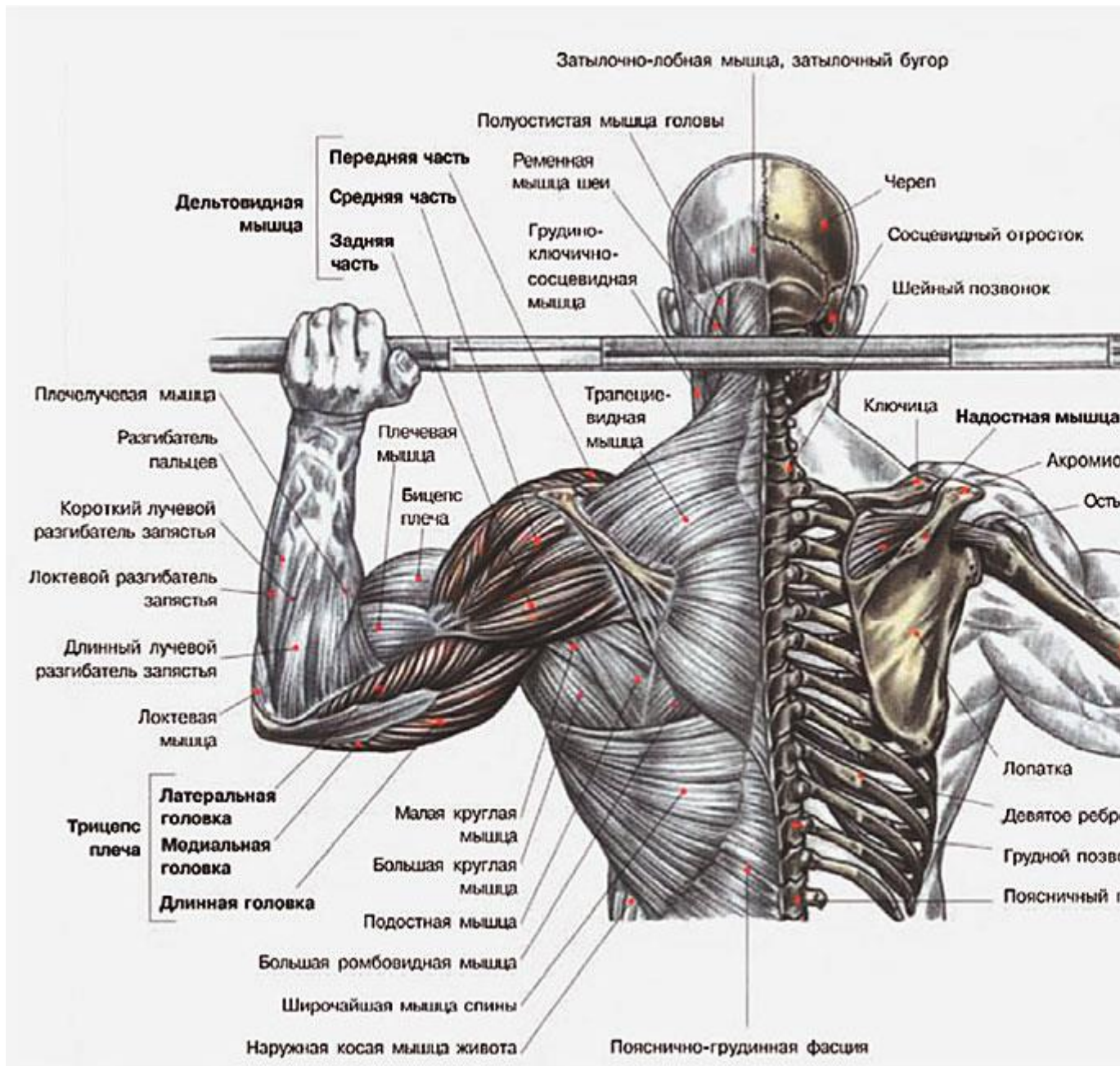
Вузький прямий хват дає хороше навантаження на плечові м'язи або брахіаліс (вони розташовані під біцепсами).

Коли ви підтягуєтесь широким хватом за голову – акцент навантаження припадає на верхню частину спини, в тому числі великі круглі м'язи.

Підтягування на одній руці використовуються професійними спортсменами для збільшення навантаження. Спробуйте так підтягнутися хоча б один раз і ви реально відчуєте, як багато ще таїть в собі ця вправа.

Існує також такий різновид вправи, як негативні підтягування. При такому виконанні в верхню точку ви піднімаєтесь, зійшовши на лаву або сходинку, а ось вниз опускаєтесь вже за рахунок сили власних рук і спини. Цей варіант рекомендується новачкам, для яких повністю підтягнутися поки занадто складно.

У Кроссфіт часто використовується Кіппінг підтягування і його більш швидкісний різновид батерфляй. Спортсмен розгойдує тіло, закидаючи себе наверх за рахунок інерції. Такий підхід дозволяє виконати більше повторів за відведений час. Однак, якщо ви не учасник змагань, даний метод практикувати не має сенсу, так як він створює небезпечне навантаження на суглоби.







Як підтягуватися, в залежності від ваших цілей

Залежно від того, чого ви хочете досягти за допомогою підтягувань, стратегія тренувань буде відрізнятися.

Підтягуємося для загального фізичного розвитку

Підтягування є одним з елементів комплексу вправ на спортивних майданчиках. Це частина класичної двійки – «турнік і бруси». За допомогою цих двох спортивних снарядів можна непогано зміцнити верхню частину тіла.

Якщо ви хочете це робити для загального фізичного розвитку – достатньо виконувати 2-3 підходи по 10-15 разів. Нічого страшного, якщо ви можете підтягнутися тільки 3-5 разів – прогрес приходить поступово.

Підтягуватися заради зростання м'язової маси

Спортсмени рідко використовують підтягування на турніку як самостійну вправу на масу. Зазвичай це одна з вправ в комплексі на біцепси і спину.

При початковому і середньому рівні підготовки, а також якщо ваша власна вага досить велика, вам вистачить звичайних підтягувань різними хватами без додаткових ускладнень. Виконуються вони по 8-12 разів в підході.

Для максимального ефекту професійні культуристи підтягуються з обтяженням. Тобто вони вішають на пояс додаткові млинці або, що більш безпечно для хребта, надягають на себе спеціальні жилети-обважнювачі. Кількість повторів також залишається 8-12. М'язовий відмова має наступати в цьому інтервалі.

Техніка підтягувань

Давайте розберемо найпопулярніші варіанти даної вправи.

- 1) Прямий хват.
- 2) Підтягування вузьким зворотним хватом.
- 3) Підтягування нейтральним або паралельним хватом.
- 4) Підтягування широким хватом.
- 5) Підтягуємося за голову з широким хватом.



Прямий хват - класичні підтягування

Що таке прямий хват? Це такий стан рук, коли кулаки розгорнуті до нас, а долоні – від нас. Такий стан у них буде на турніку. Якщо ж ми опустимо руки – все буде навпаки.

Таким чином, ми беремося за перекладину під час класичних підтягувань. Підтягування на турніку прямим середнім хватом – це найпоширеніший варіант виконання вправи. Саме в такому варіанті його здають в різних навчальних закладах на уроці фізкультури. Правила виконання підтягувань прямим хватом прості:

- 1) Руками візьміться за поперечину на ширині плечей прямим хватом. Хват на ширині плечей називається середнім.
 - 2) Якщо турнік низько розташований, зігніть ноги, щоб тіло повисло в повітрі. Оптимальний варіант – підтягування з вису на високій перекладині. Так ваші ноги не будуть вам заважати.
 - 3) повисне, відчуйте вагу свого тіла. Спробуйте підтягнутися так, щоб ваш підборіддя виявився над поперечиною. Для цього потужним скороченням м'язів рук і спини підійміть себе наверх. При цьому не робіть ривків або розмахів.
 - 4) Висіти над поперечиною не потрібно, як тільки ви досягли це положення – опускайтеся вниз.
 - 5) Контролюйте всі рухи: і вгору, і вниз. Якщо ви починаєте розгойдуватися (таке буває, коли підтягуються кілька разів поспіль), намагайтеся стабілізувати положення тіла.
- Скільки робити повторів – залежить від цілей вашої тренування. Працюйте до відмови – на максимум. Дуже добре, якщо ви розділите весь процес на підходи. Наприклад, 3 підходи по 5 разів, якщо для вас 5 повторів – це разовий максимум підтягувань на

турніку. Взагалі, зробіть підтягування і турнік своїми друзями!

Рекомендації:

- 1) Це головні правила підтягувань, яких слід дотримуватися для того, щоб ваші заняття були максимально ефективними і безпечними. Робіть вправу без ривків, плавно і підконтрольний. Така тактика допоможе вам правильно опрацювати м'язи і уникнути травм.
 - 2) Якщо ви підтягуєтесь на перекладині з обтяженням затискає млинці, підвішені до поясу, між ніг. Інакше вони будуть розгойдуватися.
 - 3) До отягощенню переходите тільки тоді, коли без ваги кількість повторень стало більше десяти.
 - 4) Чи не висите довго над поперечиною – короткої фіксації досить.
 - 5) Взимку обов'язково надягайте нескільзящие рукавички, щоб підтягуватися було комфортно. Кращий матеріал – шкіра (не обов'язково натуральна).
 - 6) Чи не розгойдується під час підтягування на перекладині.
 - 7) Чи можна одночасно робити підтягування на перекладині і тренувати прес – для цього підніміть ноги куточком і підтягуйтеся в такому положенні. Буде набагато цікавіше. Таким чином, можна використовувати підтягування на турніку для комплексних тренувань.
- Крім перерахованих рекомендацій, не забувайте додатково тренувати нижню частину тіла. Адже підтягуючись на перекладині, ви не зможете накачати ноги

Підтягування вузьким зворотним хватом - базова вправа на біцепс

Підтягування зворотним хватом – це ефективне базова вправа, що акцентує навантаження на біцепси. Воно прекрасно підходить як для розвитку мускулатури рук, так і для підвищення загальної сили і витривалості. Давайте розглянемо техніку таких підтягувань і відмінності в роботі м'язів від підтягувань широким хватом.

Правильно навантажуюмо м'язи Як вже було сказано вище, підтягування зворотним хватом є базовим вправою. Це добре чи погано? У чому відмінності в роботі м'язів від підтягувань прямим широким хватом? Базовими називаються вправи, при виконанні яких рух відбувається більше ніж в одному суглобі, і в роботі беруть участь кілька м'язових груп. У згаданих нами підтягування рух відбувається в ліктьових і плечових суглобах, а крім біцепса піднімати і опускати тулуб щодо поперечини допомагають найширші м'язи спини.

Ізолюючи ж вправи мають на увазі рух тільки в одному суглобі і максимально задіюють лише одну групу м'язів. Згадайте підйом штанги на біцепс або молоткові згинання. Рух відбувається виключно в ліктьовому суглобі. Крім біцепса в роботі беруть участь стабілізатори корпусу, але вони в розрахунок не беруться.

Всі вправи гарні, і не можна сказати, що базові або ізолюючі краще. Для комплексного тренування вам необхідно робити і те й інше. Перевага базових вправ полягає в тому, що вони:

Навантажують більшу кількість м'язів, отже, дозволяють дати велику силову навантаження. Базові вправи дозволяють пропрацювати мускулатуру комплексно, підвищивши загальну ефективність тренування, саме вони становлять основу більшості тренувальних програм.

Навантаження розподіляється між декількома суглобами, що знижує навантаження на кожен з них окремо.

Виробляються координаційні навички і загальна узгодженість рухів.

Ізолюючий тип вправ призначений для того, щоб:

Максимально донагрузити саме цільову м'яз, вимкнувши з роботи все інше. Іншими словами, виконуючи їх, ви витрачаєте менше енергії, і використовуєте менші ваги, але все навантаження при цьому йде в обрану м'яз.

Повернувшись до нашого вправі, можна сказати, що підтягування комплексно тренують і руки і спину. Але, використовуючи зворотний хват і вузьку постановку кистей, ми акцентуємо навантаження саме на біцепси, мінімально задіюючи найширші.

У той час як підтягування прямим широким хватом, навпаки, знімають навантаження з рук і максимально навантажують спину.

Додатково при підтягуванні як зворотним вузьким, так і прямим широким хватом працює прес, плечі, і передпліччя.

Далі, ми перейдемо до розгляду техніки підтягувань. Але перш варто сказати пару слів про те, чому її дотримання важливіше, ніж кількість повторів. І справа тут не тільки в травмах плечових суглобах і хребта, які можна отримати, виконуючи ривковий руху або стрибаючи з турніка на землю.

Порушуючи техніку, спортсмен не тільки ризикує здоров'ям, але і зводить ефективність тренування до мінімуму. Адже нам потрібно якісно навантажити біцепс, а найширші – це значно більша і сильна м'язова група. При кожному зручному випадку спина буде перетягувати навантаження на себе, а біцепс буде, що називається, байдикувати.

Техніка виконання вправи

Отже, переконавшись у необхідності дотримання техніки руху, переходимо до алгоритму виконання підтягувань на біцепс.

- 1) Вам необхідно вхопитися за турнік, використовуючи зворотний або супинировать хват, тобто хват долонями до себе. Кисті ставимо трохи вже плечей. Для ефективної роботи біцепса, під час виконання вправи ваші лікті повинні рухатися уздовж корпусу і не розходитися в сторони. Тому ми не ставимо кисті занадто вузько: по-перше, це небезпечно для суглобів, а, по-друге, при занадто вузькому положенні вам все-таки доведеться розводити лікті, щоб підтягнути тіло до поперечини.
- 2) Схопившись за турнік вищеописаним чином, злегка зігніть руки в ліктях, щоб відчути напругу в біцепси. Ноги можна схрестити або зігнути в колінах – як вам зручніше. Головне, щоб вони не бовталися. Це вихідне положення.
- 3) Зробіть глибокий вдих і на видиху підтягніться грудьми до перекладині. Підборіддя потрібно завести вище її рівня. М'язи преса при цьому напружені, корпус щільний, не розгойдується. У верхній точці затримайтеся на 1-2 секунди і повільно опустіться вниз на видиху. Дуже важливо – не кидати тіло вниз, а опускати повільно і підконтрольне. Намагайтеся уникати ривків і контролювати кожен момент свого руху. У нижній точці руки до кінця не розгинаються.
- 4) Повторіть вправу потрібну кількість разів. Спустіться з турніка, м'яко вставши стопами на підлогу, без стрибка. Відповідаючи на питання про те, скільки разів робити підтягування, можна сказати, що все залежить від ваших тренувальних цілей. Щоб накачати масу і об'єм біцепса, підтягуватися потрібно по 8-12 повторів в 3-4 підходах. Працюючи на витривалість, робіть скільки зможете, до відмови.

Новачкам можна поради відпрацювати вправу в спеціальному тренажері – гравитрон. Підтягуватися в гравитрон значно простіше, ніж на простому турніку, так як тренажер створює додаткову опору для ніг. Зворотний хват і постановка кистей трохи вже плечей дозволяє максимально опрацювати біцепси, в той час як підтягування прямим широким хватом дозволяють зміцнити мускулатуру спини.

додаткові рекомендації

Для того щоб підтягування вузьким хватом були максимально результативними, скористайтеся даними радами:

- Тримайте прес напруженим, а корпус стабільним.
- Не базікай і не розгойдується ногами.
- Краще виконати один повільний повтор, ніж кілька ривкових. Різкі рухи під час підтягувань протипоказані.

- Не використовуйте занадто вузький або занадто широкий хват. Кисті ставте трохи вже плечей. Підтягуючись надто вузьким хватом, ви створюєте травмоопасне навантаження на суглоби і розводите лікті, ставлячи руки на ширині або ширше плечей – переводите навантаження на спину. Тоді вже прямим широким краще підтягуйтеся.
- Якщо ви поміняєте зворотний хват на прямий, не змінюючи відстань між кистями, то збільшите навантаження на брахіаліс. Ця м'яз перебуває під біцепсом і також сприяє збільшенню його обсягу.
- Коли освоїте підтягування зі своєю вагою, можете збільшувати навантаження за рахунок більш повільного виконання руху або використовуючи додаткове обтяження.

Підтягування вузьким хватом є чудовим вправою на біцепс на турніку. Ви можете тренуватися вдома, в залі або на вулиці. Для отримання більш вираженого результату доповнюйте підтягування іншими вправами для тренування біцепса.





Підтягування нейтральним або паралельним хватом

Розглянемо ще одну варіацію, яка допоможе урізноманітнити класичні підтягування на турніку, скорегувати навантаження і більш ефективно опрацювати цільові групи м'язів. Цього разу предмет нашого розбору – підтягування паралельним хватом. Строго кажучи, це один з різновидів підтягувань вузьким хватом, про яку ми і поговоримо нижче.

Паралельний або ж, іншими словами, нейтральний хват має на увазі розташування долонь таким чином, щоб вони були звернені один до одного. Цього можна домогтися на спеціальному турніку, який володіє особливими ручками для такого хвата («бруси», розташовані паралельно). Таке обладнання можна без зусиль знайти в спортивному залі або встановити вдома. Сучасні магазини спортивних товарів пропонують широкий вибір.
Робота м'язів

Підтягування нейтральним хватом на турніку сприяє зсуву навантаження на нижню область найширших м'язів. Працюють також руки. Таким чином, вправа навантажує наступні основні групи:

найширший м'яз спини (акцент на нижні відділи);
біцепс (двоголовий м'яз плеча);
плечовий м'яз (брахіаліс).

Певне навантаження додатково отримують дельти, зубчасті і велика кругла м'яз. У підсумку можна зробити висновок, що вправа застосовується, перш за все, для опрацювання нижньої області найширшої і найчастіше використовується як допоміжне.

Техніка виконання вправи

Вправа виконується на відповідному турніку, вихідне положення – вис на прямих витягнутих руках:

Повісніте на турніку, вхопившись за паралельні бруси. Такий хват цілком можна вважати досить вузьким, так як відстань між перекладинами зазвичай варіюється і становить 30-60 см. (В залежності від моделі тренажера). Зробіть глибокий вдих. На видиху підтягніться до верхньої точки, спробуйте уваяти, що ви хочете торкнутися поперечини верхньої частиною грудей. Іншими словами, намагайтеся, щоб амплітуда рухів була максимальною. Досягнувши верхньої точки, ви можете затриматися на деякий час, витримуючи невелику паузу, потім, роблячи вдих, плавно, повільно і підконтрольне опуститися в початкове положення. Виконайте необхідну кількість повторень.

Можна застосовувати вправу слідом за підтягуваннями верхнім хватом. Якщо у вашій програмі тренувань присутній тяга в вільного ваги в нахилі (гантелі або штанги) або тяга верхнього блоку, краще виконувати ці вправи після підтягувань нейтральним хватом. Робіть приблизно 3-4 підходи по 8-12 повторень. Кількість повторень можна не обмежувати, виконуючи вправу в кожному підході, що називається, «під зав'язку».

Рекомендації та поради

Наведемо ряд корисних практичних рекомендацій і порад, які допомагають отримати від вправи максимум, зробити його більш ефективним і уникнути неприємних наслідків для організму. Багато в чому ці рекомендації перетинаються з класичними підтягуваннями, але повторення в даному випадку ніколи не буває зайвим.

- Уникайте розгойдування на турніку і різких рухів, так як це зведе частину зусиль нанівець, і ви тільки даремно витратите час. Рухайтесь плавно, підконтрольний і повільно, так ви зможете досягти максимального результату.
 - Намагайтеся виключити біцепс з роботи, більше концентруйтеся на нарузі найширших. Робіть руху з максимальною амплітудою, сфокусувавшись на роботі цільових м'язів.
 - Пам'ятайте, що вузький хват на паралельних брусах робить вправу швидше допоміжним. Якщо першорядна мета ваших тренувань на турніку – накачати потужну спину, перш за все, вам потрібні старі добрі підтягування широким хватом.
 - Намагайтеся тягнутися до перекладині саме до рівня грудей (верхньої частини), а не підборіддям. Тоді цільові м'язи (нижня частина найширшої) отримає більш ефективну навантаження.
 - Після закінчення виконання вправи не зістрибуйте різко з поперечини (особливо з верхньої точки). Так ви створите небажану травматичну навантаження на хребет.
- Досвідчені атлети можуть скористатися додатковим обтяженням. Зазвичай це млинці або інший додатковий вага, який кріпиться на спеціальному поясі. В середньому три підходи по 5-8 повторень з вагою допоможуть прискорити ріст м'язової маси. В цьому випадку вправа можна вважати базовим в програмі тренування найширших на турніку. Якщо розглядати його як допоміжне, то краще не використовувати обтяження і орієнтуватися на максимальну кількість повторів до межі.

Підтягуємося широким хватом - розправимо крила

Підтягування широким хватом – улюблене багатьма базова вправа для розвитку найширших. Саме ці м'язи сприяють формуванню вражаючої спини і, відповідно, красивою V-подібної форми. Які ще плюси можуть витягти для себе любителі занять на турніку? Розберемо вправу докладно. Йтиметься про класичному варіанті – підтягування на турніку до грудей. Варіації і ускладнення, наприклад, підтягування за голову, розглянуті в окремих статтях на сайті.

задіяні м'язи

Підтягування на турніку в цілому – одне з найбільш ефективних вправ для спини. Широкий хват дозволяє навантажити верхню частину найширшого м'яза, яка багато в чому і відповідає за візуально широку спину.

Отже, які ж м'язи працюють в першу чергу:

- широка;
- ромбовидна;
- велика кругла.

Додатково працюють м'язи (асистенти):

- велика і мала грудні;
- плечові м'язи;
- біцепс.

техніка

Підтягування широким хватом виконуються наступним чином:

- 1) Початкове положення – вис на турніку. Широкий хват (приблизно на 20 сантиметрів більше ширини плечей), кисті спрямовані долонями від себе. Руки прямі і розслаблені, утримується хват, напружуються тільки передпліччя. Спіймати правильне відчуття можна, якщо уваяти, що ваші руки – це лише кріплення, гачки або мотузки, на яких ваше тіло висить на турніку. Зробіть глибокий вдих.
- 2) Відчуваючи напругу найширших, підтягніться на перекладині вгору до грудей, роблячи видих. Чи не приводите при цьому лікті до корпусу, постарайтеся зафіксувати їх положення.
- 3) У верхній точці прагнете до того, щоб поперечина виявилася на рівні верхньої частини грудей. Простіше кажучи, підборіддя

повинен виявитися вище поперечини. Передпліччя при цьому повинні бути паралельні один одному і, відповідно, перпендикулярні підлозі.

4) Опускайтеся в початкове положення плавно, роблячи вдих. Прагніть до того, щоб опускатися підконтрольно, відчуваючи як працюють найширші, не кидайте вага тіла різко вниз. Переходьте до наступного повторення.

Зверніть увагу, що лікті не повинні приводитися до корпусу, їх положення повинно бути максимально зафіксовано. В іншому випадку ви знизите амплітуду скорочення цільових м'язів і знизите ефективність вправи.

Під час виконання велика спокуса допомогти собі, розгойдуючи корпус на турніку. Категорично не рекомендуємо спрощувати собі життя таким чином. Тільки при дотриманні правильної техніки підтягування працюють в повну силу, інакше ви просто даремно витратите час.

Корисні поради

Які фішки допоможуть зробити підтягування широким хватом максимально ефективними? Рекомендації такі:

1) Намагайтеся виконувати вправу, напружуючи виключно найширші м'язи. Включення біцепсів і передпліч знизить ефективність опрацювання спини.

2) Щоб сформувати потужну спину, потрібно максимально включити в роботу верхню частину найширших м'язів, що і досягається завдяки широкому хвату. Але не перестарайтеся, щоб не отримати травму. Підбирайте оптимальне положення поступово, якщо відчуєте дискомфорт і відчуття «защемлення», припиніть виконання вправи і скоректуйте техніку.

3) Які альтернативи можна вибрати, якщо ви новачок і вам важко відразу робити вправу на турніку? Попередньо зміцнити цільові м'язи вам допоможе вертикальна тяга в блоковому тренажері, заняття в гравитрон або допомога напарника, який спочатку може підштовхувати вас до перекладини. Ваше завдання – відчувати, як працюють м'язи спини.

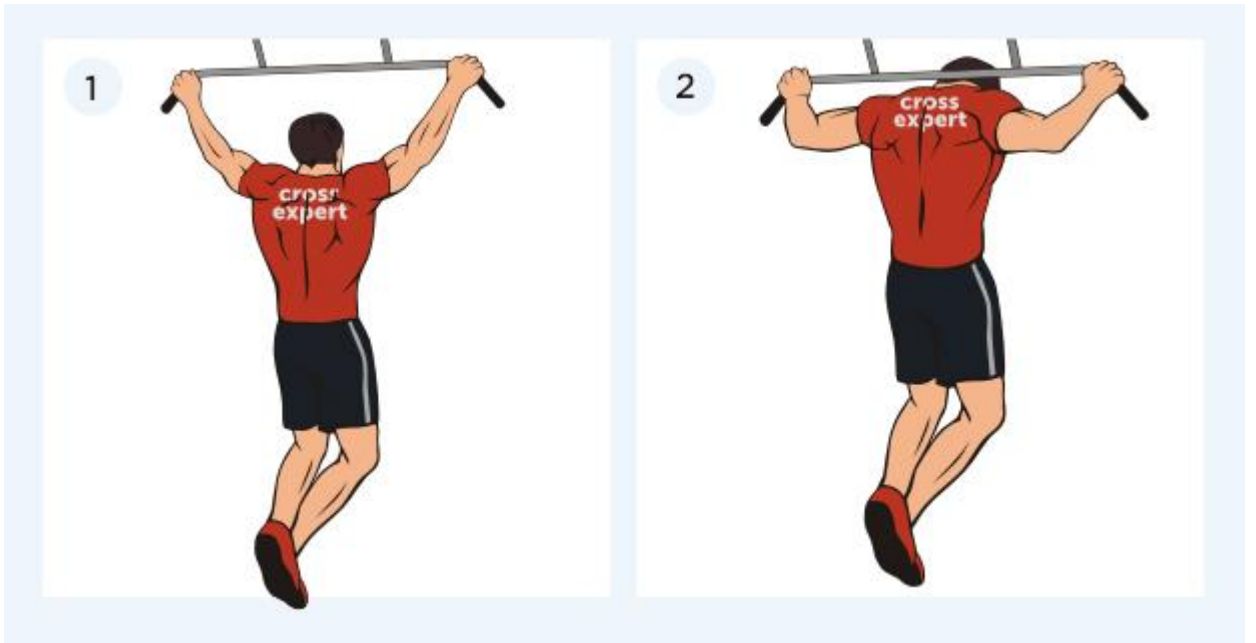
4) Якщо ви досвідчений спортсмен, використовуйте додаткове обтяження. Зазвичай вантаж кріпиться спеціальним чином на поясі. Також не забороняється застосовувати кистьові ремені для більш впевненою фіксації на турніку.

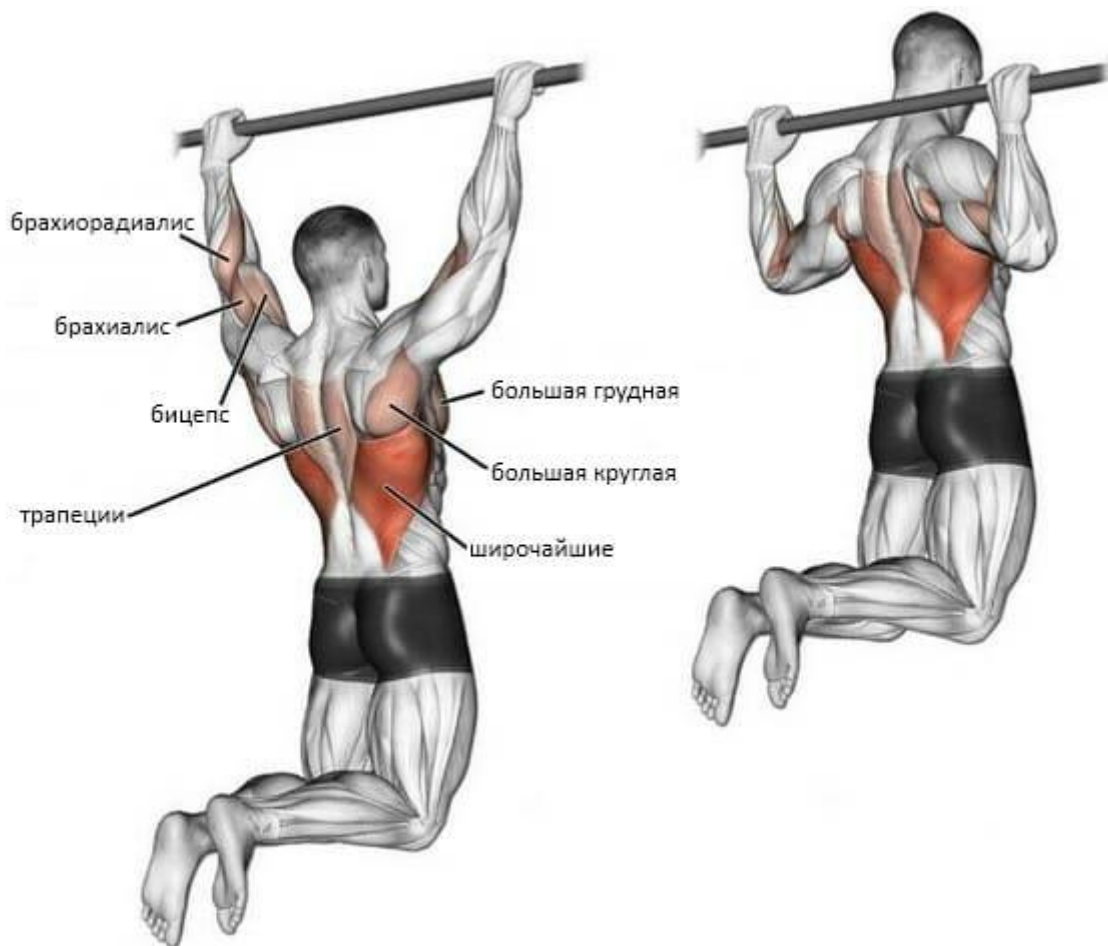
Вправа при наявності досвіду і підготовки можна чергувати з іншими видами підтягувань. Які варіації віддати перевагу – залежить від цілей вашої тренування.

Підтягування широким хватом – базова вправа, до того ж вимагає серйозних зусиль. Тому рекомендується включати його в початок тренування на спину. Можна виконувати в три-чотири підходи по 10-12 повторень.









Підтягуємося за голову з широким хватом - тренування спини

Підтягування за голову часто використовуються як спосіб урізноманітнити звичні підтягування на турніку і додатково пропрацювати спину. Само собою, включати цю вправу в програму тренувань варто тільки в тому випадку, якщо ви вже добре освоїли класичний варіант і готові до подальшого ускладнення і експериментів.

Також важливо враховувати, що при недотриманні техніки (особливо при наявності протипоказань) вправа може бути травмоопасним. Але про все по порядку.

Які м'язи працюють

Підтягування за голову опрацюють практично всю верхню частину спини (втім, як і звичайні підтягування на турніку), а саме:

- найширші спинні м'язи;
- ромбовидні м'язи;
- велика кругла м'яз.

Деякі атлети відзначають, що підтягування за голову добре навантажують саме круглий м'яз спини, яку в інших умовах не так легко опрацювати. Додатково в роботу включаються грудні м'язи, біцепс, плечі.

Широкий або вузький хват?

За замовчуванням ми маємо на увазі підтягування широким хватом за голову. Взагалі існує думка, що чим ширше хват, тим вище ефективність вправи. Це справедливо лише частково. Тут важливо дотримати баланс, оскільки зайве широкий хват може привести до травмування плечових суглобів.

Підбирайте оптимальну ширину хвата обережно. Головний показник – відчуття напруги робочих м'язів і відсутність дискомфорту, почуття «защемлення» плечей або спини.

Звуження хвата, як правило, призводить до зміщення акценту навантаження з верхньої частини найширших м'язів спини до нижньої, а також більше задіює грудні м'язи і руки. Іншими словами, в меншій мірі навантажується спина, тому найчастіше вузький хват при виконанні цього виду підтягувань не рекомендується в силу своєї специфічності і підвищення ризику отримання травми (наприклад, розтягнення). Використовуйте вузький хват тільки при наявності великого досвіду занять на турніку і індивідуальних цілей тренування.

Правильна техніка виконання

Підтягування за голову виконуються наступним чином:

Початкове положення – вис широким хватом на перекладині. Про підборі оптимальної ширини хвата було сказано вище. Спочатку можете спробувати хват трохи більше ширини плечей (приблизно на 20 сантиметрів). Повісніте на турніку з розслабленими прямими руками так, щоб напруженими залишалися тільки передпліччя, зробіть глибокий вдих.

На видиху плавно підтягувати, напружуючи найширші, таким чином, щоб у верхній точці на рівні попереки виявилася середина потилиці. Лікті при цьому до корпусу не притискаються, щоб не зменшувати амплітуду скорочення і не знижувати ефективність вправи.

Так само плавно, роблячи вдих, опускайтеся в початкове положення. Зробіть потрібну кількість повторень.

Деякі атлети рекомендують затримуватися у верхній точці, роблячи додатковий вдих, після чого на видиху опускайтеся у вихідне положення. Але частіше підтягування на турніку припускають все ж більш поширений варіант – вдих в початковому положенні, видих під час підйому, вдих, коли опускаємося вниз (без переривання дихання).

Кількість повторень залежить від вашої підготовки. Починати оптимально з 2 підходів по 5-6 повторень, поступово збільшуючи їх кількість.

Протипоказання

Нааявність травм шийного відділу або плечового пояса – це стовідсотковий привід відмовитися від виконання вправи, так як ці області отримують серйозне навантаження.

Також нагадаємо, що максимально широкий хват – не самоціль. Більш того, цей момент безпосередньо пов'язаний з ймовірністю отримання травми. Як було сказано вище, спочатку спробуйте хват трохи ширше плечей, потім стежте за власними відчуттями і при необхідності змінійте.

Що ще важливо врахувати?

Підтягуючись за голову на турніку, стежте за тим, щоб не допускати зайвого «сгорбівання». У верхній точці з'являється бажання розвантажити найширші і згорбився, послабивши навантаження. Голову тримаємо якомога пряміше, лопатки зведені.

Намагайтеся опускати у вихідне положення плавно і не кидати тіло різко вниз. Опускайтеся, контролюючи рух і відчуваючи роботу м'язів. Таким чином, крім підвищення ефективності вправи, ви вбережете себе від травм плечових суглобів.

Важливо дотримуватися повну амплітуду руху. Опускайтеся до кінця, коли руки виявляються распрямленими, піднімайтеся на турніку до верхньої точки, поки перекладина не опиниться на рівні потилиці.

Сприймайте руки просто як «кріплення», на яких ви утримували на турніку, не вмикайте в роботу біцепс, адже наша мета – опрацювання спини.

У підсумку, можна сказати, що підтягування за голову – досить специфічне вправу, яке має сенс включати в тренування атлетам, не в перший раз опинилися на турніку і мають певний досвід. Новачкам бажано спочатку освоїти техніку класичних підтягувань.

Повернутися на головну