

скачано с

**CR**<sup>BAR8</sup>**RAFT**.COM

## **Брусья и турник. Отжимания и подтягивания.**

«Не беспокойся о мелочах. Если имеешь убеждение, то мелочи склонны подчиняться обстоятельствам. Твоим планом может быть следующее. Выбери что нибудь и назови это началом. Затем иди и стань лицом к началу. Встав лицом к лицу с началом, позволь ему сделать с собой все, что угодно. Я надеюсь, что твои убеждения не позволят тебе выбрать начало с причудами. Смотри на вещи реально и скромно. Начни это сейчас! Для начала можешь делать все, что хочешь»

**Карлос Кастанеда, «Сон ведьмы»**

Огромная благодарность **Алексею Фалееву (МС)** и **Валентину Симакову (МС)** за помощь.

### **Брусья**

Отжимания на брусьях - лучшее упражнение для сепарации мышц (мышцы груди, трицепсы).

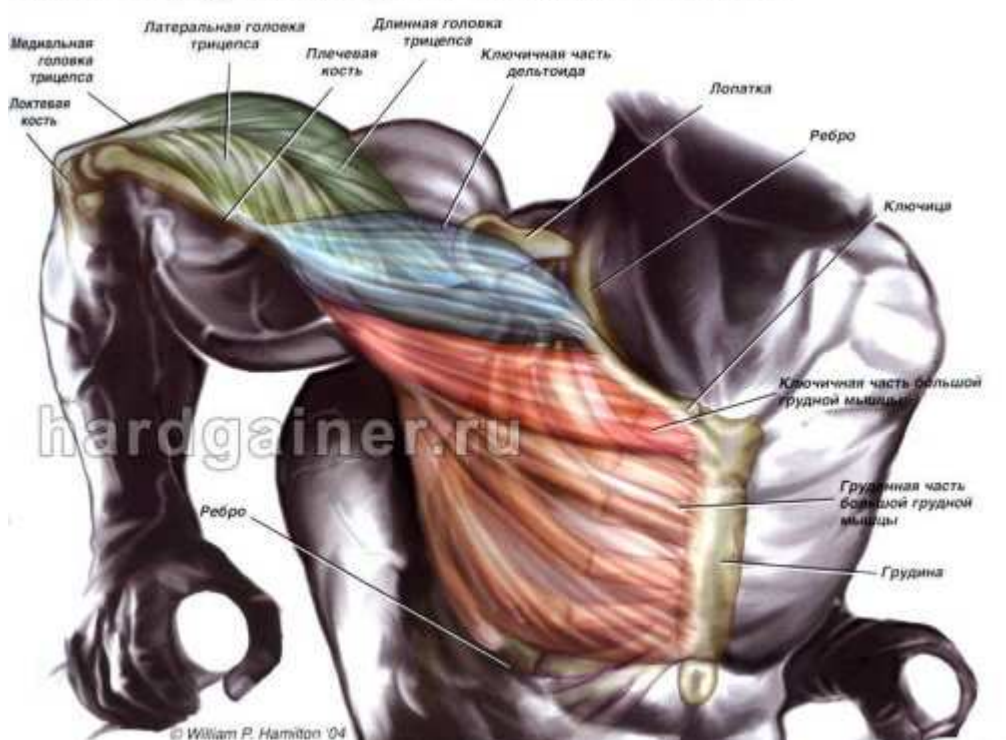
На сегодняшний день современные тренажеры практически полностью вытеснили старое привычное оборудование в большинстве спортзалов. Безусловно, простая перестановка стопора на наборе весов значительно сокращает время, которое раньше уходило на замену дисков на штанге. Вероятно, боязнь возвращения в доисторические времена тренинга с отягощениями заставила нас отступить от настоящих оплотов бодибилдинга, которые помогали многим атлетам прошлого достигать прогресса на протяжении многих лет. Отжимания на брусьях это одно из тех упражнений из далеких времен, которое верно служило бодибилдерам прошлого, но отвечает ли оно требованиям современной тренировочной философии? Конечно, вам не придется бороться со штангой, но вы будете вынуждены использовать нечто не совсем удобное - ваш собственный вес. Однако для выполнения этого упражнения потребуется очень простое оборудование - брусья, которые даже не нуждаются в хромировании, чтобы дать желаемый результат. Это самое лучшее упражнение для развития грудных мышц и трицепсов, не говоря уже о многочисленных вспомогательных мышцах плечевого пояса.

### **Активируемые мышцы**

Отжимания обеспечивают качественную проработку грудных мышц и трицепсов, но степень нагрузки будет зависеть, прежде всего, от положения рук.

Большая грудная мышца - это крупная, толстая, веерообразная мышца, покрывающая верхнюю часть грудной клетки и внешним регионом формирующая переднюю стенку подмышечной впадины. Она состоит из двух головок - ключичной и стернокостальной. Ключичная головка большой грудной мышцы расположена на передней поверхности ключичной кости. Стернокостальная головка находится на верхней части грудной кости, верхних шести ребрах, и у некоторых людей на внешних косых мышцах абдоминальной стенки. Обе головки расположены параллельно и крепятся к плечевой кости недалеко от плечевого сустава. У некоторых атлетов разделение между двумя головками грудной мышцы видно довольно четко. Посмотрите на фотографии бывшего Мистера Олимпия - Франко Коломбо, и вы увидите одну из лучших сепарации всех времен.

**Рис.1 Мышцы, участвующие в отжиманиях на брусьях**



Грудные мышцы выполняют несколько функций, и во многом это зависит от положения рук. Большая грудная мышца приводит в действие плечевую кость (перемещает руку к срединной линии корпуса) и поворачивает ее внутрь в плечевом суставе, где обе головки мышцы работают одновременно. Ключичная головка помогает сгибать плечевой сустав (двигать плечевую кость вперед). Стернокостальная головка выпрямляет плечевой сустав, когда рука вытянута вперед, при этом опуская ее вниз и назад. Большая грудная мышца также возвращает руку вниз после ее отведения назад за спину, что и происходит во время отжиманий на брусьях.

Во время выполнения этого упражнения задействуются и трицепсы. Трицепс - это трехглавая мышца. Длинная (или внутренняя) головка наиболее активна во время отжиманий, так как ей приходится работать как в районе плечевого сустава (выпрямлять его), так и в районе локтевого сустава (также выпрямлять его). Длинная головка трицепса находится на лопаточной кости, чуть ниже плечевого сустава, и соединяется с другими головками, чтобы пересечь локтевой сустав и прикрепиться к локтевой кости предплечья. Внешняя головка трицепса расположена высоко на плечевой кости, но не пересекает локтевой сустав. Медиальная головка начинается на середине плечевой кости и залегает в основном под двумя другими головками, хотя часть ее можно видеть прямо над локтем.

### **Правильная техника выполнений отжиманий на брусьях**

Встаньте перед брусьями. Их ширина должна быть чуть больше плеч. Помните, что слишком большое расстояние между брусьями может привести к травме некоторых мышц суставной сумки плечевого пояса. Начинать отжиматься следует с собственным весом, но потом вы можете использовать дополнительные отягощения, прикрепляя их к специальному поясу.

Примите положение упора на брусьях на прямых руках. Начинать это упражнение из нижней позиции весьма рискованно. Старт из верхней точки позволяет мышцам сократиться и подготовиться к работе.

Наклоните торс вперед, а затем медленно опуститесь между брусьями, сгибая руки в локтях. Важно сопротивляться гравитации на пути вниз, в противном случае, вы можете повредить грудную мышцу, в месте крепления ее к плечевой кости, или локтевой сустав. Если вы опускаетесь вниз лишь частично, то активируете медиальную и внешнюю головки трицепса, но мало что делаете для грудных мышц. Чтобы полностью активировать последние, опускайтесь глубоко вниз, пока кисти не окажутся на уровне подмышек. Верхняя часть грудных мышц должна лишь слегка возвышаться над брусьями. Такая полная растяжка позволяет отвести плечевые отделы рук далеко назад, тем самым полностью активируя большие грудные мышцы. Однако если раньше вы не опускались до такого уровня, остановитесь в удобном положении и поднимайтесь. На следующей тренировке попробуйте опуститься чуть ниже. Не используйте дополнительные отягощения, пока не добьетесь полной растяжки груди!



После двухсекундной паузы в растянутой позиции вы готовы подниматься вверх. Локти должны смотреть в стороны, если вы нацелены на проработку грудных мышц. Ваши кисти будут повернуты внутрь, и грудные мышцы попытаются стабилизировать и тянуть плечевые отделы рук к срединной линии корпуса (приведение рук). Таким образом, вы больше активизируете среднюю и нижнюю секции грудных мышц, чем, если бы локти смотрели назад. К тому же, вы должны сохранять наклон корпуса вперед (подбородок упирается в грудь), чтобы увеличить нагрузку на нижние регионы груди. Если же вы хотите, чтобы большую часть работы выполняли трицепсы, то сохраняйте вертикальное положение корпуса (не наклоняйтесь вперед), а локти старайтесь держать близко к торсу во время всего движения. Однако вы должны знать, что в таком случае трицепсы сдадутся раньше грудных мышц, то есть, в такой форме это упражнение не будет эффективным для груди.

Достигнув растянутой позиции в нижней точке, вы можете довольно быстро подниматься. Однако если вы не очень гибки и раньше не достигали такой растяжки, не делайте этого! Поднимайтесь медленно и ровно, выпрямляя локти. Убедитесь, что во время подъема локти не приближаются к ребрам.

Выполните столько повторений, сколько сможете. Когда следующий полный подъем окажется невозможным, медленно опуститесь в нижнюю точку и снова поднимитесь на максимально возможную высоту. Повторите. При таких частичных повторениях функции грудных мышц, отвечающие за выпрямление плечевого сустава и приведение рук, все еще действуют, а грудные мышцы получают полную растяжку между повторениями. После того, как трицепсы устанут, вы можете выполнять негативные (эксцентрические) повторения. При помощи ног вы поднимаетесь в верхнюю позицию, затем медленно опускаетесь.

### **Важные замечания**

Став сильнее и добившись максимальной амплитуды выполнения упражнений, вы будете готовы к использованию дополнительных отягощений. Однако будьте осторожны, особенно при выходе из нижней позиции. Через несколько недель вы начнете прогрессировать довольно быстро. Обратите внимание и на резкий выход из нижней точки при использовании дополнительных весов, делайте это только после нескольких месяцев регулярных тренировок, когда ваши связки приспособятся к стрессу и растяжке. Вскоре вы адаптируетесь и достигнете больших успехов в этом базовом упражнении, поэтому несколько дополнительных килограмм на поясе уже не будут представлять каких-либо трудностей. Более того, вы быстро заметите у себя толстые прорисованные грудные мышцы и длинные головки трицепсов. Вам не кажется, что это неплохой результат для упражнения, которое претендует на забвение?!

### **Подтягивания**

В большинстве школ физкультурные программы обязывают детей подтягиваться тем или иным способом. Для многих взрослых этого оказалось достаточно, чтобы запомнить подтягивания как "болезненное" упражнение, бесполезное для построения мышечной массы. Школьная версия подтягиваний, как правило, подразумевает узкий супинированный хват, который сосредотачивает усилия на сгибателях локтей. Это действительно делает упражнение почти бесполезным для построения широкой, мускулистой спины. Но при правильном выполнении подтягивания становятся великолепным движением для развития верха тела. Приложив некоторые усилия, вы вскоре можете обнаружить, что широчайшие мышцы спины разворачиваются подобно крыльям - стоит вам только поднять вверх руки.

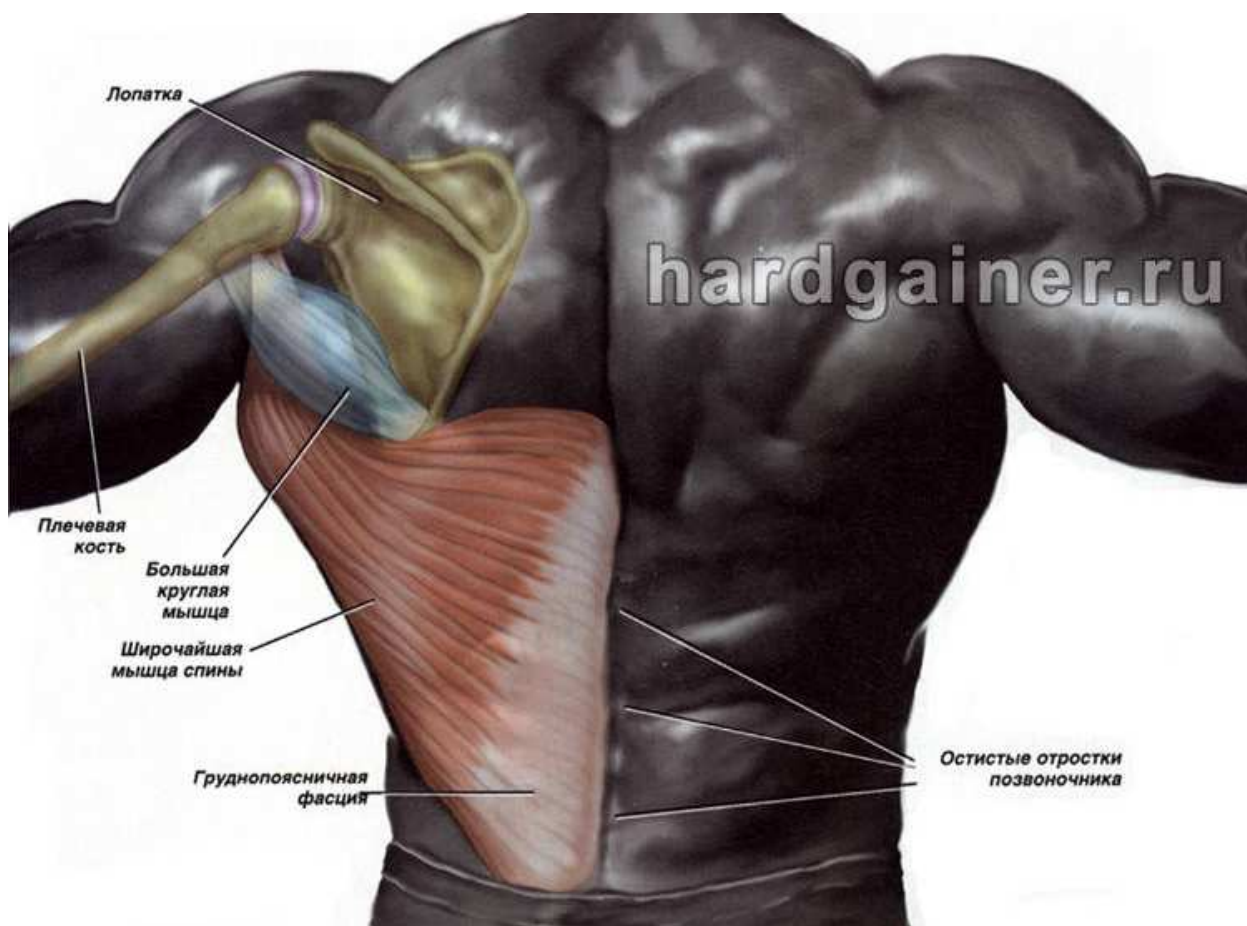
### **Активируемые мышцы**

Подтягивания обеспечивают качественную проработку мышц спины и бицепсов.

Широчайшие мышцы спины расположены по большей части в середине корпуса, чем вверху. Снизу волокна начинаются в районе грудного позвонка, гребешка подвздошной кости и грудопоясничной фасции (плотного "листа" соединительной ткани в районе поясницы) и сходятся подобно вееру к верхней части плечевой кости, крепясь неподалеку от плечевого сустава.

Волокна этой сложной мышцы имеют несколько различных углов тяги в зависимости от их места крепления. В общем, главная функция всех волокон, действующих вместе - это тянуть плечевую кость назад, приводить ее к торсу и проворачивать руку в плечевом суставе. (Например, если ладонь изначально смотрит вперед, то широчайшая мышца спины поворачивает ее против часовой стрелки так, чтобы она смотрела назад.) Волокна нижней части широчайшей мышцы имеют более прямую линию тяги, когда рука поднята вверх на угол примерно в 30 градусов выше горизонтали. У средних волокон наиболее прямая линия тяги складывается при положении рук на уровне середины груди. Верхние волокна лучше активируются, когда плечо (верх руки) находится чуть выше высоты плеч. Работа руками прямо над головой активирует средние и нижние части мышц наиболее эффективно.

Большую часть ширины спины сразу под руками в районе подмышек составляют большие круглые мышцы (*teres major*) (а не широчайшие спины). Когда они расширяются, то вы чувствуете себя, так, как будто у вас растут крылья. Большая круглая мышца относится к лопаточной группе, так как начинается на нижнем углу лопаточной кости, а крепится в том же районе плечевой кости, где и широчайшая мышца спины, но несколько выше. Так же, как и широчайшая, большая круглая мышца приводит и поворачивает внутрь плечевую кость. Еще она помогает опускать ее из положения, когда рука вытянута вперед. Так как большая круглая мышца начинается на лопаточной кости, она лучше активируется при работе рук на уровне середины груди или прямо над головой.

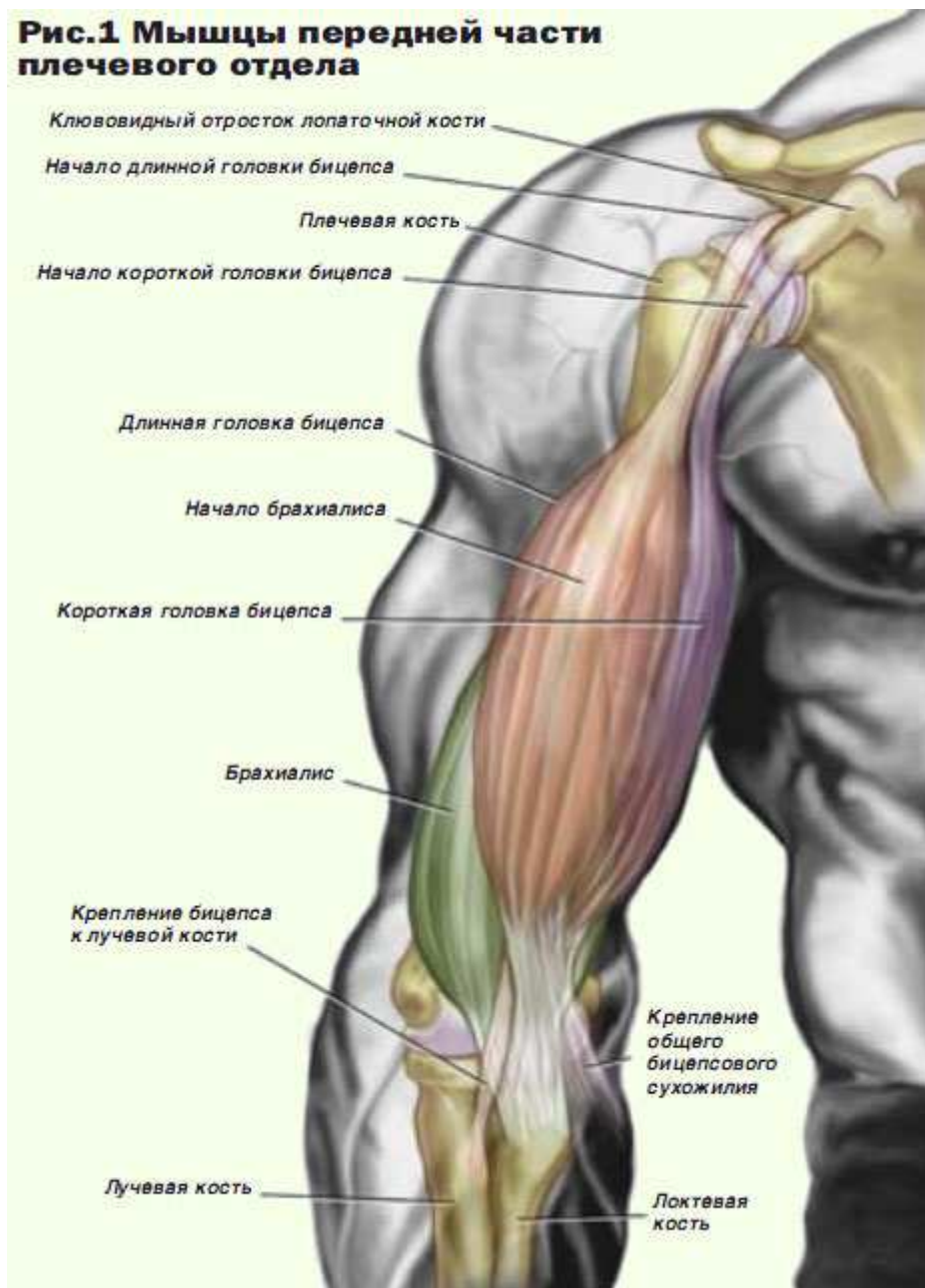


Бицепс состоит из двух головок. Короткая головка бицепса начинается на передней части лопаточной кости рядом с плечевым суставом и спускается вниз вдоль внутренней поверхности плечевой кости. Сливаясь с длинной головкой бицепса, она образует общее бицепсовое сухожилие, которое пересекает локтевой сустав спереди и крепится к лучевой кости предплечья рядом с локтем. Длинная головка бицепса начинается на подгленоидном наросте на лопаточной кости прямо над плечевым суставом. Она имеет очень длинное сухожилие, пересекающее плечевой сустав, и поэтому ее работа зависит от позиции плеча. Длинная головка бицепса получает механические преимущества в растянутом состоянии, например, при сгибаниях рук, когда локти отведены назад, и теряет их при выдвигении локтей вперед в том же самом упражнении. Длинная головка залегает вдоль внешней части плечевого отдела руки и вместе с короткой головкой крепится к лучевой кости с помощью бицепсового сухожилия. Поскольку мышечное брюшко длинной головки бицепса на самом деле очень короткое (у нее длинное сухожилие), то ее утолщение быстрее увеличивает пик бицепса, чем увеличение размера короткой головки. Пик длинной головки бицепса особенно хорошо выражен при взгляде на согнутую руку сбоку.

Обе головки бицепса служат мощными флексорами предплечья, а поскольку бицепсовое сухожилие крепится к лучевой кости, то еще и супинаторами



кисти (разворачивают ее к потолку). Во время сокращения они тянут лучевую кость из положения над локтевой костью в позицию за нее, тем самым переводя кисть из пронированного в супинированное положение.



### **Правильная техника выполнений подтягиваний на турнике (перекладине)**

Возьмитесь за перекладину хватом на ширине плеч. Правда, более значительная активация больших круглых мышц достигается хватом несколько более широким. На работе широчайших мышц спины это никак не сказывается, а круглые мышцы слегка широкий хват ставит в более выгодные условия для тяги и растяжки (то есть для расширения спины).

Хват пронированный, то есть ладони смотрят от вас. Хотя супинированный хват (ладони смотрят на вас) сильнее активирует бицепсы, его недостаток в том, что малые по отношению к бицепсу сгибатели локтевого сустава в таком положении устают быстрее. Если возможно, встаньте на подставку или скамейку, чтобы перекладина находилась на уровне груди, а не подбородка. Применение кистевых ремней рекомендуется людям со слабым хватом и/или тем, кто считает, что их бицепсы и другие сгибатели локтевых суставов устают раньше спины.

Сойдите с подставки, согните ноги в коленях (чтобы они не касались опоры) и медленно (за трипять секунд) опустите себя в нижнюю позицию до полной растяжки верха спины. Задержитесь на пару секунд перед подъемом. Такой прием позволит широчайшим и большим круглым мышцам спины полнее растянуться перед сокращением, что повысит их активацию.

Подтягивайтесь до тех пор, пока перекладина не окажется на уровне верха груди. Не останавливайтесь только потому, что подбородок дошел до нее. Пытайтесь прогнуть спину и подтянуть себя как можно выше, для того чтобы обеспечить полное сокращение всех участвующих в работе мышц (трапеций, ромбовидных и т.д.), помимо широчайших и больших круглых мышц спины.



**Важные замечания**

Вероятно, самые большие споры относительно этого упражнения возникают не вокруг его полезности, а вокруг ширины хвата. Запомните раз и навсегда, что подтягивания за голову широким хватом, подтягивания сильно широким хватом не эффективны и травмоопасны. Широкий хват определенно сокращает амплитуду движения, что не позволяет мышцам полностью сокращаться. А значит не способствует их качественной проработке. Это пустая трата времени и сил.

Став сильнее и добившись максимальной амплитуды выполнения упражнений, вы будете готовы к использованию дополнительных отягощений.

## **Итоги**

Для тех, кто не хочет «таскать железо», эти два простых упражнения будут бесценной находкой в плане накачки верхней части тела. Отмечу, что не будет такого эффекта, как например в бодибилдинге или пауэрлифтинге, но выглядеть красиво Вы будете – это я Вам гарантирую. Умеренный объем, сила, рельеф и крепкая сердечно-сосудистая система – за это стоит бороться!

## **Программа**

- 1 день - брусья (тяжелый день)
- 2 день - отдых
- 3 день - брусья (легкий день)
- 4 день - отдых
- 5 день - турник (тяжелый день)
- 6 день - отдых
- 7 день - турник (легкий день)
- 8 день - отдых

## **О программе:**

Данная программа (система) состоит из восьмидневного цикла, на протяжении которого Вы будете правильно нагружать свой организм, а также давать ему отдых, и полностью восстанавливаться после каждой тяжелой тренировки.

Важно знать то, что мышцы после физической нагрузки восстанавливаются 4 дня, а полная фаза суперкомпенсации (это когда Ваши мышцы самые сильные) наступает на 7-10 день. Это аксиома каждого здравомыслящего спортсмена. Вот почему так важно делать одно базовое упражнение на определенную группу мышц раз в неделю!

Как Вы уже заметили в программе присутствуют «тяжелые» и «легкие» тренировки (дни). "Тяжелая" тренировка – это тренировка на пределе возможностей, а "легкая" - это вторая тренировка в неделю - тренировка на технику. Для чего они нужны?

Так как мы практикуем тренировки, направленные на разрушение мышечных волокон, то "тяжелая" тренировка на каждую группу мышц должна проводиться один раз в 7 дней. Только в этом случае мы будем иметь уверенный рост мышечной массы.

Но для того, чтобы не потерять с таким трудом увеличенный в ходе тренировок уровень креатинфосфата, я советую делать две тренировки в неделю, но при этом вторая тренировка не должна приводить к разрушению мышечных волокон!

Как проводить «легкую» тренировку? Да очень просто! Нужно отталкиваться от результатов «тяжелой» тренировки, а именно «легкая» тренировка должна быть легче в 2 раза «тяжелой». К примеру вы в «тяжелый» день выполнили 10 повторений, то в «легкий» день нужно выполнить всего 5, то есть половину! Если же Вы выполнили нечетное количество в «тяжелый» день, например 7, то «легкий» делим на два, и округляем до минимума – 3 раза.

А теперь давайте поговорим о подходах и повторениях.

5-6 повторений развивают силу и мощность, 7-12 повторений дают мышечный объем и рельеф, 13-20 повторений развивают мышечную выносливость, и выносливость сердечно-сосудистой системы.

Если Ваш организм сильно ослаблен, то начинать стоит с 3-х подходов, в последствии увеличив число подходов до 5-ти.

Сразу возникает вопрос почему 5 подходов, а не 7 или 10? В истории бодибилдинга было замечено, что именно это число подходов способствует росту мышечных волокон!

Итак самое главное, и хитрое – правильное наращивание нагрузки! Используйте старую русскую поговорку: «Спешка нужна лишь при охоте на блох!»

Форсирование событий, при наращивании нагрузки, зачастую приводит к травмам. Это вторая аксиома спортсмена!

Запомните! С каждой тренировки Вы должны уходить «голодными»! Тренировка должна длиться не более 45 минут.

Наращивание нагрузки должно выглядеть так:

## Цикл первый

3 x 5 (это 3 подхода по 5 повторений)

1 день - брусья (тяжелый день) – 3 x 5

2 день - отдых

3 день - брусья (легкий день) – 3 x 2

4 день - отдых

5 день - турник (тяжелый день) – 3 x 5

6 день - отдых

7 день - турник (легкий день) – 3 x 2

8 день – отдых

## Цикл второй

Добавляем одно повторение в каждом подходе. В итоге получается так:

1 день - брусья (тяжелый день) – 3 x 6

2 день - отдых

3 день - брусья (легкий день) – 3 x 3

4 день - отдых

5 день - турник (тяжелый день) – 3 x 6

6 день - отдых

7 день - турник (легкий день) – 3 x 3

8 день – отдых

В каждом новом цикле добавляется одно повторение! То есть на третьем цикле будет 3 x 7, на четвертом 3 x 8, и так постепенно выходим на 3 x 12. Ура! Система в три подхода выполнена!

Теперь добавляем 4 подход!

Важно знать, что прогрессировать постоянно наращивая нагрузку невозможно, так как может возникнуть застой результатов, и Вы лбом упретесь в стену! Нужно давать организму отдых после добавления каждого нового подхода! А именно снова вернуться к пяти повторениям, но выполнять уже четыре подхода! Нагрузка с четырьмя подходами наращивается так же само, как и с тремя (смотрите выше). Аналогичная система и с пятью подходами. Все просто!

А теперь, Господа, вкратце о работе с грузом на поясе.

Когда Вы придете к результату 5 x 12, Вам нужно будет обзавестись монтажным поясом и эластичными бинтами для кистей рук. На пояс вешается груз в виде блина от штанги или гантели. Добавлять стоит по 2.5 - 5

кг, что бы не получить травму. Нарращивание нагрузки происходит аналогично. Не стесняйтесь возвращаться к пяти повторениям, и постепенно увеличивая их до двенадцати, при каждом новом шаге вперед!

### **Ну и вместо заключения**

Перед началом тренировки разогрейтесь (бег трусцой), сделайте легкую разминку суставов, но не растягивайтесь!

В конце тренировки делайте растяжку поработавших мышц. Не до, а именно после! Так как растяжка расслабляет мышцы и нервную систему!

**Удачи! Бог Вам в помощь!**

**Данная статья – это не коммерческий проект. Распространение ее абсолютно свободно и бесплатно.**

**Связаться с автором статьи можно по электронной почте [cynologist@yandex.ru](mailto:cynologist@yandex.ru) или по ICQ: 493-443-510**

**CYNOLOGIST 2009**

скачано с

**CR**<sup>BAR8</sup>**RAFT**.COM