ДОСТУПНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ТУРНИКЕ

В XIX веке при физической подготовке солдат регулярных армий в Европе повсеместно стали применять специальные упражнения и специальные снаряды. Появились системы, позволяющие в короткий срок поднять физическое состояние воинов причём, при массовом обучении. Именно тогда завоевали популярность турник (старое название перекладины) и брусья. Два простых и универсальных снаряда, которые позволяли развить верхний плечевой пояс, а также спину и пресс. После Октябрьской революции и введения комплекса ГТО данные дэвайсы плавно перекочевали сначала в школы, а затем и в обычные городские дворы. И сегодня не смотря на засилье самых разных тренажёрных залов и модных фитнесс центров, они благополучно дожили до наших дней. Такая любовь объясняется как простотой изготовления снарядов, так и доступностью выполнения упражнений. Плюс к этому на первых этапах всё выполняется со своим весом и не вредит растущему организму, а как следствие возможность заниматься детям до 14 лет.

Как и в большинстве упражнений на улучшение качества мышц, их манера выполнения зависит от того, чего Вы хотите добиться. На силу активная их фаза (та, где рабочие мышцы получают нагрузку) выполняется плавно и спокойно, а на стартовый рывок – резко взрывом.

В данной статье приведены наиболее доступные простому человеку упражнения на перекладине. Они разбиты на четыре группы, отличающиеся друг от друга по способу выполнения.

1. Подтягивания

Рабочие мышцы: Не смотря на универсальность данного блока упражнений, в зависимости от положения кистей рук по отношению друг к другу и ширины хвата те или иные мышцы задействуются в большей степени. Распределяется это примерно так:

- чем сильнее супинация (вращение наружу) кисти, тем более выражено работает бицепс. Поэтому если мы хотим проработать именно его, стоит развернуть ладони к себе (обратный хват), а кисти разместить рядом друг с другом;
- чем ниже мы опускаем перекладину (а вернее, выше поднимаем себя) и ближе располагаем кисти рук по отношению друг к другу, тем больше задействуются проксимальные (ближние к позвоночнику) пучки широчайших мышц. Как следствие при работе над толщиной спины лучше подтягиваться как можно выше;
- чем шире раздвигаются кисти рук друг от друга, тем больше задействуются дистальные (дальние от позвоночника) пучки широчайших мышц спины;
- при выдвижении тела вперёд начинает интенсивнее подключаться трапеция. Следовательно, для лучшей её загруженности стоит подтягиваться за голову;
- для большей загруженности мышц предплечий подтягивание можно осуществлять на кистях или кончиках пальцев.

Для усложнения и большей загруженности мышц можно на тело вешать отягощения (жилет, блины на пояс, утяжелители на ноги) или использовать партнёра (сопротивление, обхват).

Подводящие упражнения: Сразу выполнить даже простые подтягивания сложно поэтому, если они не получаются можно сначала выполнять их укороченный вариант (на низкой перекладине, с неполным разгибанием рук) или использовать помощь партнёра (подставка рук под ногу, подталкивание в спину), а так же неправильное выполнение (однорукое подтягивание и раскачивание).

Ошибки:

- раскачивание перед выполнением упражнения;
- не заведение подбородка, затылка или таза (в зависимости от упражнения) за перекладину;
- однорукое подтягивание (когда сначала сгибается одна рука, а потом уже другая) если этого не требует упражнение;
- дрыганье телом во время подтягивания;
- отсутствие фиксации в верхней точке.

1.1. Прямой

Выполнение: Из виса прямым хватом, одновременно сгибаем руки так, чтобы подбородок оказался выше перекладины. После секундной фиксации опускаемся в исходное положение.

1.2. За голову

Выполнение: Из виса прямым хватом, одновременно сгибаем руки так, чтобы затылок зашёл за перекладину. После секундной фиксации опускаемся в исходное положение.

1.3. Обратный

Выполнение: Из виса обратным хватом, одновременно сгибаем руки так, чтобы подбородок оказался выше перекладины. После секундной фиксации опускаемся в исходное положение.

1.4. Попеременный

Выполнение: Из виса прямым широким хватом попеременно сгибаем то одну, то другую руку стараясь подвести одноимённое плечо как можно ближе к одной из кистей.

1.5. Перекатом

Выполнение: Из виса прямым широким хватом сгибаем одну руку так, чтобы одноимённое плечо коснулось кисти руки, а затем переносим тело (не опускаясь

вниз) к другой кисти. После чего принимаем исходное положение. В следующий раз упражнение повторяется в обратном порядке. Допустимо несколько раз перемещаться из стороны в сторону до опускания в исходное положение.

1.6. Прогибом

Выполнение: Из виса узким разноимённым хватом сгибаем руки, одновременно прогибаясь в спине так, что бы коснуться солнечным сплетением кистей. После

секундной фиксации опускаемся в исходное положение. Упражнение можно выполнять несколько раз с одним положением рук, а затем их поменять и продолжить. А можно менять через раз, но при смене не касаться ногами земли.

1.7. На одной руке

Выполнение: Из виса на одной руке подтягиваем тело вверх, фиксируем на секунду и опускаем вниз. Допустимо выполнение как с вращением на руке так, чтобы грудь в конечной точке была расположена параллельно перекладине, так и без вращения касаясь плечом снаряда.

Для облегчения на начальном этапе висеть можно приудерживаясь второй рукой за стойку, но стараться во время упражнения максимально перенести нагрузку на рабочую руку.

А так же удерживаясь второй рукой за запястье рабочей.

1.8. Кверху ногами

<u>*Выполнение*</u>: Из перевёрнутого виса подтягиваем тело так, чтобы таз оказался выше перекладины. После секундной фиксации опускаемся в исходное положение. Это упражнение в основном загружает трапецию и сродни выполнению шрагов за спиной.

1.9. Разносторонний

<u>*Выполнение*</u>: Из виса узким разноимённым хватом сгибаем руки, касаясь плечом перекладины то с одной, то с другой стороны от головы.

2. Отжимания

Основные рабочие мышцы: Как и в любых других отжимания на перекладине загружают мышцы груди и трицепсы, но делают это более избирательно. Так:

- отжимания лицом к перекладине узким хватом нагружают в основном нижние проксимальные пучки грудных мышц и длинный трицепс;
- отжимания спиной – нижние дистальные пучки грудных мышц и боковой трицепс;
- на негативной фазе отжимания загружаются передние и боковые дельты в случае выполнения упражнения лицом к перекладине и задние спиной.

Подводящие упражнения: Как и в подтягивание одними из основных подводящих упражнений будут половинчатые и помощь партнёра.

Ошибки:

- не опускание тела до касания перекладины грудью или поясницей;
- однорукое выжимание тела вверх;
- отсутствие фиксации в нижней точке.

2.1. Лицом

Выполнение: Из положения упора на руках лицом к перекладине сгибаем руки так, чтобы грудь коснулась снаряда. После секундной фиксации возвращаемся в исходное положение.

2.2. Спиной

Выполнение: Из положения упора на руках спиной к перекладине сгибаем руки так, чтобы поясница коснулась снаряда. После секундной фиксации возвращаемся в исходное положение.

3. Подъём ног

Основные рабочие мышцы: Данные упражнения рассчитаны в основном на проработку нижних пучков длинной мышцы живота, а также внутренних и наружных косых мышц живота.

Подводящие упражнения: Как и в подтягиваниях с отжиманиями основными подводящими тут будут частичные подъёмы ног, помощь партнёра и небольшие нарушения при выполнении упражнения.

Ошибки:

- раскачивание перед упражнением (выполнение махом);
- резкое опускание ног;
- подъём согнутых ног (если этого не требует выполнение упражнения);
- отсутствие фиксации в верхней точке подъёма.

3.1. Прямой

Выполнение: Из виса на прямых руках поднимаем ноги до перекладины и после секундной фиксации опускаем их в исходное положение.

3.2. Уголок

Выполнение: Поднимаем прямые ноги до положения параллельности полу, где задерживаем на максимально продолжительное время. После чего медленно опускаем вниз. Как усложнённый вариант можно рисовать фигуры, буквы и цифры ногами находясь в этом положении, а так же раздвигать и сдвигать ноги.

Также можно сомкнутые ноги двигать влево-право сохраняя угол между туловищем и ногами примерно 90 градусов.

3.3. Наискосок

Выполнение: Из виса на прямых руках (хват широкий) поднимаем ноги то к одной, то к другой руке и после секундной фиксации опускаем их в исходное положение.

3.4. Скручивание коленей

Выполнение: Из виса на прямых руках сгибаем колени, после чего стараемся ими коснуться плеч и зафиксировать в таком положении. Затем медленно опускаем ноги в исходное положение. Также можно скручивать колени то к одному, то к другому плечу.

4. Выходы

Основная задача данного вида упражнений не улучшение качеств, каких-то отдельно взятых мышечных групп, а синхронизация и взаимодействие между ними во время сложнокоординационных движений. Поэтому они должны выполняться одним движением (без остановки между подтягиванием и отжиманием).

Для достижения наилучшего результата нужно максимально точно выполнять технику движения и стараться исключить вспомогательные усилия, которые считались ошибками и в простых упражнениях.

4.1.Классический

Выполнение: Из виса на прямых руках подтягиваемся максимально высоко, после чего переводим локти вверх и выполняем отжимание от перекладины.

Так же можно данный вид выхода силой выполнять и обратным хватом.

Подводящие упражнения:

- Отработка максимально высоких подтягиваний (до солнечного сплетения);
- Отработка максимально низких отжиманий (до подбородка);
- Отработка перевода локтей из нижнего положения в верхнее на низкой перекладине (перекладина должна находиться на уровне груди при положение выполняющего стоя на поверхности).

4.2.Флажок

Выполнение: Упрощённый вариант предыдущего упражнения, когда локти в верхнее положение переводятся по очереди. Позволяет выполнять выход при низком подтягивание.

4.3.Замок

Выполнение: Из виса на прямых руках выталкиваем своё тело вверх не сгибая рук (махом).

Подводящие упражнения:

- Выполнение упражнения после предварительного раскачивания;
- Выполнение упражнения на низкой перекладине помогая себе толчком мысков ног.

4.4.Солдатский

Выполнение: Из виса на прямых руках поднимаем прямые ноги вверх, просовываем их под перекладиной и выполняем подтягивание кверху ногами до поясницы. После чего выходим в положение сидя на перекладине. Затем опираясь одной рукой совершаем оборот лицом к снаряду.

Подводящие упражнения:

- Отработка проноса прямых ног под перекладиной;
- Отработка подтягиваний кверху ногами до поясницы;
- Отработка поворота на низкой перекладине.

4.5. ***Офицерский***

Выполнение: Из виса на прямых руках выполняем начало упражнения 4.2. после чего на одной руке оборачиваемся спиной к перекладине и отжимаемся вверх. Затем снова поворачиваемся на одной руке лицом к перекладине как в предыдущем упражнении.

Подводящие упражнения:

- Отработка максимально высоких подтягиваний и переноса локтя из нижнего в верхнее положение;
- Отработка максимально низких отжиманий (до поясницы);
- Отработка поворотов на низкой перекладине.

4.6. ***Подъём переворотом***

Выполнение: Из виса на прямых руках одновременно подтягиваемся и поднимаем прямые ноги вверх так, что бы колени оказались выше перекладины. Затем дожимая тело и совершая переворот через снаряд оказываемся в положении упора на руках.

Подводящие упражнения:

- Отработка подтягиваний с одновременным поднятием прямых ног к перекладине;
- Отработка переворота на низкой перекладине с помощью маха ногой.

4.7.Скрепка

Выполнение: Из виса на прямых руках махом поднимаем прямые ноги к перекладине и удерживая их в таком положении совершаем качёк тела в другую сторону. За счёт инерции тела вылетаем в упор на руках.

Подводящие упражнения:

- Отработка максимально амплитудных раскачиваний удерживая ноги у перекладины.

В иллюстрациях задействован:
Студент IOGKF-Russia **Сергей Киндсфатер**

Автор: методический директор IOGKF-Russia **Павел Клопов.**

2010 г.