

## Студенты группы ДС9-22 тема практического занятия «Совершенствование упражнений на высокой перекладине»

Цель: 1. Дать качественную нагрузку для проработки отдельных участков и работы над всем телом.

Задачи: 1. Совершенствовать комплекс упражнений на высокой перекладине  
2. Способствовать развитию силы мышц отдельных участков тела

Вам необходимо выполнить:

1. Комплекс упражнений на перекладине.

Рассмотрим ряд популярных упражнений на турнике, способных дать качественную нагрузку для проработки отдельных участков, и работы над всем телом.

Прежде чем перейти непосредственно к комплексу, необходимо знать классификацию, над какими зонами работает упражнение, что можно добиться:

1. Статические. С помощью статики, удержания мышц в определенном положении длительное время, можно проработать все группы мышечного скелета, приводя их в тонус. Среди популярных «вис», «уголок», «горизонт».

2. Динамические. За счет частого повтора элемента, с нагрузкой на несколько мышц, можно хорошо проработать нужную часть тела. Среди примеров подтягивания с разными видами хвата и постановкой рук.

3. Гимнастические. Такая тренировка на турнике приводит в тонус и прекрасно прорабатывает различные группы мышц. Это силовые выходы, подъем-переворот.

Такая классификация позволит комплексно подойти к занятиям, чтобы чередовать работу над определенной группой мышц и проработкой тела. В совокупности комплекс упражнений на турнике поможет быстро сформировать красивый мышечный рельеф, нарастить мышечную массу и избавиться от жировой прослойки, получив красивый силуэт.

На бицепс

Есть большое заблуждение, что занятия на турнике позволяют набрать огромную мышечную массу, как у бодибилдеров. Это не так, снаряд помогает сформировать красивый рельеф, прибавить массу, но никак не позволяет накачать бицепс такого же объема как у бодибилдеров. Тяжелые базовые упражнения помогут прибавить 3-5 см в объеме рук при регулярных нагрузках, что позволит сделать тело спортивным и подтянутым.

За неделю или две мышцы не успеют укрепиться, поэтому стоит подготовиться к регулярным нагрузкам, чтобы получить заветный рельеф. Помимо бицепса в процесс в любом упражнении будут вовлекаться мышцы спины, поэтому комплекс одновременно даст хорошую нагрузку на двуглавую мышцу и укрепит мышечный каркас скелета.

### Подтягивания с узким хватом

От постановки рук зависит какая именно группа мышечных волокон будет вовлечена в работу. Чтобы работал бицепс, хват должен быть обратным либо прямым (лучше комбинировать или чередовать), с расстоянием между руками меньше уровня плеч, примерно 15-20 см друг от друга. Можно комбинировать с параллельным хватом, когда ладони будут располагаться на одном уровне с плечами, но не на перекладине, а на боковых рукоятках, друг напротив друга.

Чтобы как можно меньше затрагивать спину и давать большую нагрузку на бицепс, необходимо правильно выполнять подтягивания:

1. В начале необходимо контролировать, чтобы движение начиналось не с выталкивания ногами, что делают новички. Подъем вверх должен осуществляться только за счет бицепса. Если этого сделать не получается, то привести руки в тонус поможет комплекс отжиманий, после которого получится поднять вес собственного тела только силой двуглавой мышцы.

2. Нагрузка на бицепс происходит не во время всего подтягивания, а только до достижения 90 градусов в локтевом сгибе. После этого в процесс включается широчайшая мышца, ее участие позволяет дотянуться подбородком до перекладины.

1. В верхней точке незначительная нагрузка распределяется между спиной и дельтовидными волокнами.

Главное, не просто механически выполнять нужные движения на турнике, а чувствовать свое тело, нагрузку и этапы работы каждого участка мышечного скелета.

### Параллельный хват

Выполняется на турниках, где есть специальные перекладины, позволяющие схватиться таким образом, чтобы ладони находились друг напротив друга. Подойдут высокие брусья, параллельные друг другу, расположенные на расстоянии 30-60 см. Исходное положение для подтягиваний параллельным хватом с упором на бицепс — вис на вытянутых руках.

Движение вверх нужно начинать на вдохе, чтобы при максимальной нагрузке поступало больше кислорода. Выдох делается резко до верхней точки, когда подбородок касается перекладины. При выполнении нужно стараться, чтобы амплитуда была максимальной. Для этого нужно представить, что коснуться перекладины спортсмен хочет не подбородком, а грудью. Не нужно резко опускаться вниз, достигнув конечной точки. Лучше сделать глубокий вдох, контролируя движение, плавно разгибать локти, удерживая бицепсом вес тела.

#### На трицепс

Трицепс — мышца разгибатель, которая состоит из трех волокон, они отвечают за сгибание и разгибание руки в локтевом суставе. Поэтому самыми эффективными будут те, в которых максимальная нагрузка ложится именно на локти. Задействуются они при каждом подъеме и опускании, когда руки расставлены на 20-30 см шире плеч. Поэтому для прокачки трицепса рекомендуется делать эти движения максимально медленно. Однако есть и отдельные упражнения, которые в большей степени задействуют трехглавую мышцу.

#### Боковые подтягивания

Для этого вида подтягиваний потребуется край турника или достаточно широкий снаряд. Спортсмен располагает руки одна перед другой без просвета между ними, положение тела — параллельно перекладине. Подъем осуществляется до полного сгиба рук в локтевом суставе, отводя голову от перекладины, поочередно в каждую сторону. Опускаться нужно медленно, до полного разгибания руки. На каждом подходе необходимо менять положение рук, чтобы та, которая была впереди, перемещалась назад, и наоборот.

#### Силовой выход

Это упражнение на турнике предполагает подъем всего тела над перекладиной, до уровня пояса. Новичкам лучше для начала освоить более простые виды подтягиваний, и только когда они не будут вызывать затруднения, можно приступить к силовому выходу. Рекомендуется начинать делать его с одной руки, чередуя. И только после полного того, как силовой выход на одной руке будет получаться без проблем, можно начинать подтягиваться и выталкивать тело двумя руками.

**2.Предоставить фото отчет о выполнении упражнений** на e-mail преподавателя: [dr.djakow@yandex.ru](mailto:dr.djakow@yandex.ru)

Для получения необходимой консультации звонить по телефону 0721105591