

# УПРАЖНЕНИЯ НА БРУСЬЯХ



# Содержание :

- Какие мышцы качаются на брусьях
  - Виды отжиманий на брусьях
  - Отжимания на трицепс
  - Отжимания на грудь
- 

Турник и брусья в комплексе могут стать мощным инструментом для развития мускулатуры. Но, даже в сольном варианте упражнения на брусьях способны заметно преобразить ваши руки и грудь.



# Какие мышцы качаются на брусьях

- То, какие мышцы работают при отжимании на брусьях, зависит от варианта выполнения упражнения. В целом брусья позволяют тренировать трицепсы, плечи и грудные мышцы. Также они позволяют нагружать брюшной пресс. Смысл всех упражнений на брусьях сводится к тому, что вы отжимаете свое тело руками от параллельных перекладин в вертикальной плоскости. Некоторые умельцы способны выполнять сложные движения ногами вверх, но это скорее из области гимнастики. Большинство же людей упражняются в привычном для всех положении — ногами вниз. Мы будем разбирать именно последний случай

Данное упражнение задействует передние дельты, большую грудную мышцу, трицепсы, в статике работает прямая мышца живота. Существуют несколько видов отжиманий на брусьях – в одном из них нагрузка максимальна на мышцы рук и активно работают именно трицепсы, при другом варианте больше задействованы грудные мышцы. О каждом из видов подробно мы поговорим далее в материале.

1



2



# Виды отжиманий на брусьях

- Упражнения, выполняемые на брусьях не так многогранны, как это может показаться. Все многообразие можно свести к отжиманиям для грудных мышц и для трицепсов. Программа тренировок на брусьях не обязательно должна включать оба вида отжиманий, так как грудь все же лучше прокачивать в тренажерном зале с помощью жимов и разведений гантелей под разными углами.

# Отжимания на брусьях

- Отжимания на брусьях – широко известное и достаточно доступное упражнение. Брусья стоят практически в каждом дворе, никаких вложений такие занятия не требуют. Сегодня мы расскажем о том, какие мышцы работают, о правильной технике выполнения отжиманий на брусьях, чем можно заменить это упражнения, а также различные вариации упражнения как для начинающих так и для продвинутых спортсменов.

# Отжимания на брусьях с акцентом на грудные

М



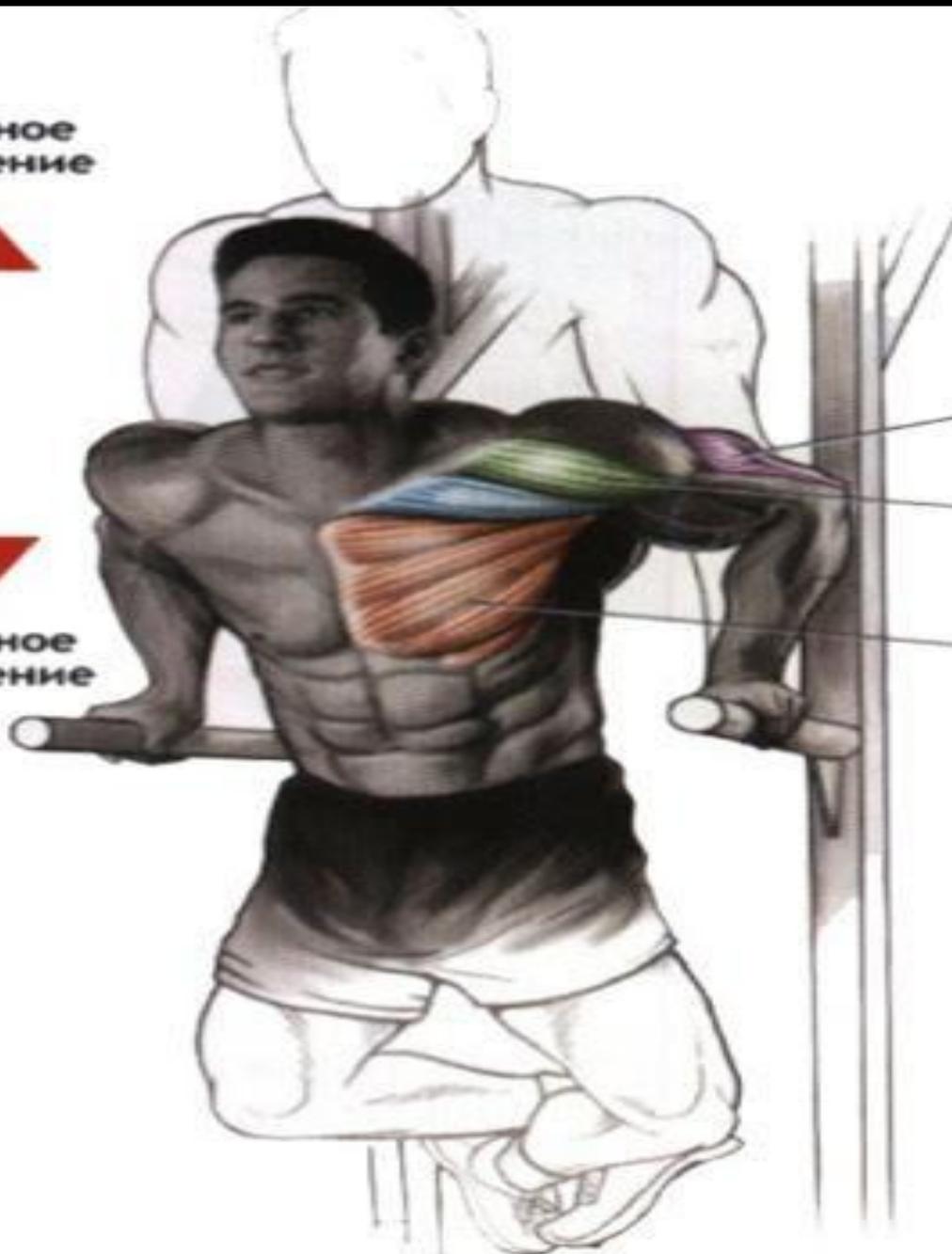
Когда будете подниматься из нижней точки, старайтесь сконцентрироваться не на том, чтобы выпрямить руку в локте, ваша задача – «прожимать» ладонями брусья. Более того, на протяжении всего подхода ваша задача сохранять положение тела с наклоном вперед. Выпрямлять локти до конца не нужно. так вы полностью снимете нагрузку с грудных мышц.



Конечное  
положение



Исходное  
положение



Трицепс

Передний пучок  
дельтовидной мышцы

Средний пучок  
большой грудной  
мышцы



Спасибо за внимание!

Преподаватель :

Даулет Альбина  
Даулетовна

