

ЭЛЕМЕНТОВ

НА ГИМНАСТИЧЕСКОМ

БРЕВНЕ. РАЗВОРОТЫ В

ПРИСЕДЕ, МАХОМ,

СОСКОК СО СНАРЯДА

ПОДГОТОВИЛ СТУДЕНТ ГРУППЫ СЭ301-20 КАЛИНИН МАКСИМ



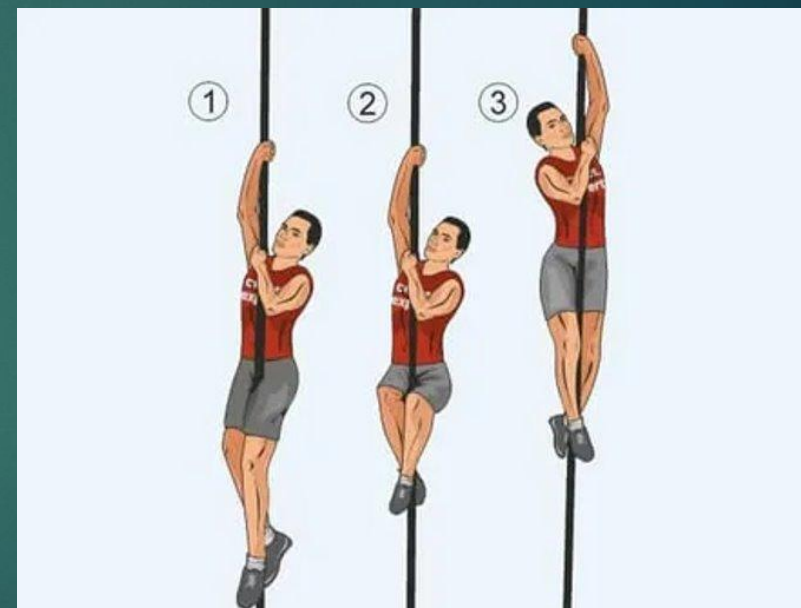
- ▶ **Основные способы лазанья по канату**
- ▶ Существует три основных способа лазания по вертикальному канату:
- ▶ в два приема;
- ▶ в три приема;
- ▶ без ног.



▶ **Техники выполнения подъема по канату**

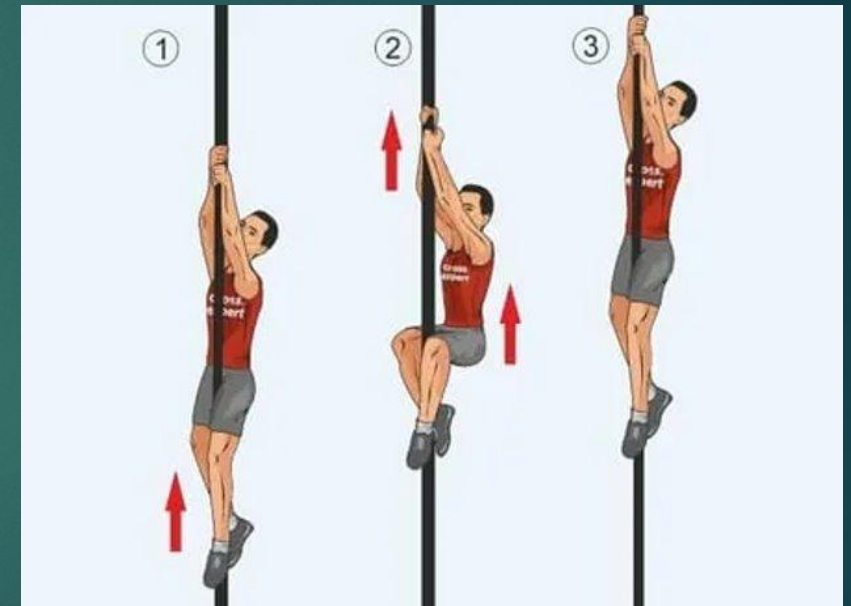
- ▶ Существует несколько видов техник лазанья по канату. Разберем подробно каждую из них:
- ▶ Лазанье по канату в три приема
- ▶ Исходная позиция: атлет плотно держится за канат руками и ногами (носком одной и пяткой другой ноги).
- ▶ Оттолкнуться от каната ногами, согнуть их и захватить канат чуть выше тем же способом.
- ▶ Не отпуская канат ногами, поочередно переставить руки выше и повторить движение.

- ▶ Лазанье по канату в два приема
- ▶ Существует два способа лазанья по канату в два приема.
- ▶ **Первый способ:**
- ▶ Исходное положение: одна рука полностью выпрямлена и обхватывает канат выше уровня головы, вторую руку держим на уровне подбородка. Захватываем канат ногами носком одной ноги и пяткой другой.
- ▶ Отталкиваемся ногами и пытаемся подняться на той руке, которая расположена выше.
- ▶ Второй рукой перехватываем канат выше, одновременно с этим подтягиваем ноги и занимаем исходную позицию.



▶ **Второй способ:**

- ▶ Исходное положение: руки расположены на одном уровне чуть выше уровня головы, одна расположена сразу под другой. Ногами держим канат тем же способом – носком и пяткой.
- ▶ Оттолкнуться ногами, обхватить ими канат чуть выше, подтянуться, перехватить канат и повиснуть уже на прямых руках.



- ▶ Лазанье по канату без использования ног
- ▶ Обхватите канат двумя руками, одна должна быть немного выше другой, немного согните ноги или выведите их перед собой.
- ▶ Удерживая положение ног и корпуса, поднимайтесь вверх, поочередно меняя руки и задействуя широчайшие мышцы спины и мышцы предплечий.



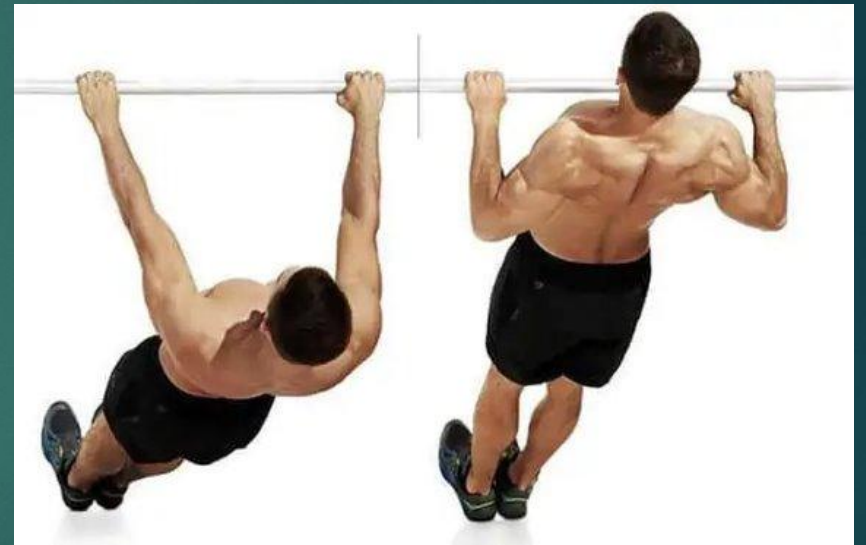
# Переключатель

- ▶ **Переключатель** — стержень из стали, размещённый на вертикальных стойках и закреплённый при помощи стальных растяжек.



### ▶ **Австралийские подтягивания**

- ▶ Подойдите к маленькому турнику, брускам или спортивной вертикальной лестнице (главное, чтобы перекладина была, где-то на уровне ваших ребер или еще ниже).
- ▶ Возьмитесь за перекладину обычным хватом.
- ▶ Ноги выставьте вперед, так чтобы вы приняли подобие упора лежа, только вверх руками.
- ▶ Пятками зафиксируйте себя на земле, чтобы не ездить при подъеме, а корпус поднимайте до касания груди.





## ▶ **Стандартные подтягивания**

- ▶ Возьмитесь руками на ширине плеч, пальцами от себя.
- ▶ Подтягивайтесь пока подбородок не окажется за перекладиной.
- ▶ Если локти будут развернуты, то прокачиваться будут широчайшие и спина.
- ▶ Когда они направлены вперед, то нагрузка переходит на предплечье, трицепс и грудь.
- ▶ Если вам сложно, можете использовать небольшую раскачку.



- ▶ **Подтягивания обратным хватом**
- ▶ Возьмитесь за перекладину пальцами к себе.
- ▶ Подтягивайтесь до подбородка.
- ▶ Не опускайтесь полностью.
- ▶ Это упражнение хорошо подойдет для бицепса и для груди. Когда вы начинаете подъем, вы толкаете себя спиной, а затем руками, потому не нужно опускаться полностью. Для спины есть и другие упражнения.



- ▶ **Подъем колен к корпусу**
- ▶ Возьмитесь за турник прямым хватом.
- ▶ Поднимайте колени к груди.
- ▶ Следите за тем, чтобы ваше тело не болталось в разные стороны. Работайте только прессом, а не спиной.



## ▶ **Подъем ног к перекладине**

- ▶ Возьмитесь за турник любым удобным для вас способом.
- ▶ Осуществляйте подъем ног, пока не коснетесь турника в верхней точке.
- ▶ Медленно опускайтесь.
- ▶ Это одно из лучших упражнений на пресс и, тем более, на турнике. Старайтесь не качаться и работать больше прессом и ногами, а не спиной. Если не хватает растяжки, то не нужно через боль ровнять ноги.



- ▶ Диагональные подтягивания
- ▶ Повисни на перекладине, взявшись за нее широким хватом сверху (А). Теперь подтянись вверх, одновременно смещаясь влево так, чтобы подбородок поравнялся с кистью левой руки (Б). Вернись в исходное положение и повтори в другую сторону (В). Это был 1 повтор.



- ▶ Подтягивания с тремя паузами
- ▶ Возьмись за перекладину обратным хватом на ширине плеч и повисни на прямых руках (А). Согни руки до прямого угла между плечами и предплечьями и задержись в этом положении на 2 счета (Б). Теперь подтянись до конца и задержись в верхней точке на 2 счета (В). Разогни руки до прямого угла между плечами и предплечьями и вновь зафиксируй это положение на 2 счета (Г). Вернись в исходное положение — это 1 повтор.

