

**А, ну-ка, подтянись!**



Учитель физической культуры  
МБОУ СОШ №9 г. Белово

Кирсанова О.О.

А пока молод  
и здоров  
ПОЗВОНОЧНИК,  
молод и весь  
организм

Силу нужно  
поддерживать  
постоянным  
упражнением.  
Квинтилиан



# Польза занятий на турнике

## Правильно выполненные упражнения на перекладине помогут:

- Увеличить силу мышц и выносливость;
  - Произвести коррекцию фигуры;
  - Избавиться от излишков веса;
  - Укрепить связки и суставы.
- Помимо этого, турник — один из лучших снарядов для поддержания позвоночника в функциональном и здоровом состоянии. **А пока молод и здоров позвоночник, молод и весь организм.** Благодаря регулярным упражнениям вы будете иметь атлетической формы торс с развитыми широчайшими мышцами спины, сильными мышцами плечевого пояса и рук. В зависимости от ширины охвата и техники выполнения упражнений, занятия на турнике позволяют работать с самыми разными группами мышц верхней половины тела.

# О технике безопасности

- Занимаясь на турнике, следует постоянно помнить о **технике безопасности**. Несоблюдение техники безопасности опасно падениями, растяжениями и вывихами. Ни в коем случае нельзя нарушать технику выполнения упражнения. И всегда нужно помнить о правильном хвате – большой палец охватывает турник снизу, а не жмется к остальным. Сильные кисти рук, способные выдержать вес тела – важная составляющая безопасности занятий - дело наживное, продукт постоянных тренировок. Начинающим же спортсменам настоятельно рекомендуется использовать специальные **страховочные лямки**, которые не дадут упасть с турника.
- Сложные упражнения следует осваивать постепенно, сначала нужно научиться хорошо выполнять подводящие элементы. Приступать к основной части тренировки на турнике можно **только после хорошей разминки**. Разогретое тело более устойчиво к травмам. На турнике недопустимы резкие, рывковые движения. Плавность подъема и спуска позволяет равномерно распределить нагрузку на мышцы. **Нельзя пренебрегать и правильным дыханием, это тоже важный элемент техники безопасности.**

# Выбор одежды для тренировки

Чтобы тренироваться было удобно, одежду для занятий нужно выбирать с умом! Хорошо подобранная одежда для тренировок позволит избежать неприятных моментов в виде натираний, опрелостей. Позволит телу дышать. В такой одежде вы будете чувствовать себя комфортно, уверенно. Есть общие критерии для экипировки, в которой занимаются спортом. Она должна: быть удобной, не сковывающей движения; быть сшита из натуральных тканей, хорошо впитывающих пот, не вызывающих аллергию; иметь красивую, яркую расцветку, поднимающую настроение.

# Разминка .

Перед тем как научиться подтягиваться, нужно уметь правильно делать разминку. Ее цель – разогрев мышц перед выполнением основного упражнения. В данном случае – подтягивания на турнике. Для разминки вполне хватает 10-15 минут, но также учитывайте температуру окружающей среды. Чем жарче в помещении или на спортивной площадке, тем меньше времени понадобится для разминки. Можете сделать небольшую пробежку, отжаться, разогреть мышцы рук махами. Также помогут приседания, прыжки и наклоны туловища в разные стороны. Разминка должна быть интенсивной. Выступление пота на поверхности кожи говорит о том, что организм готов к основной тренировке. Разогретые мышцы и мобилизация суставов снизят риск получения травм и растяжений.

# Последовательность разминки

- **1. Разгон пульса** 2-3 минуты прыжков со скакалкой, 5 минут бега трусцой или 5 минут работы на гребном тренажере будет оптимальным началом для разминки.
- **2. Мобилизация суставов** Выполните по 10 и более вращательных движений в основных суставах участвующих в подтягиваниях.
- **3. Разогрев мышц.** Самый доступный способ – это использование резинового амортизатора (эспандера) или резиновой ленты. Также подойдет TRX или аналог. Если на первом этапе разминки вы использовали гребной тренажер или любой другой аэробный в котором задействованы мышцы спины эту часть разминки можно опустить или выполнить только облегченную версию основного упражнения идущего первым в программе.
- **Тяга вниз с эспандером** Постарайтесь сэмитировать все подтягивания, которые вам предстоит выполнить, выполняя тягу вниз с помощью резинового амортизатора в качестве разминки помимо разогрева основных мышц участвующих в подтягиваниях полезно освежить в памяти технику выполнения упражнения.
- **4. Растяжка** Легкая растяжка основных групп мышц участвующих в подтягиваниях.
-

# Какие мышцы включены в работу



# Что мешает новичкам

- **Избыточный вес.** Излишки массы создают лишнюю нагрузку для мышц, даже если они достаточно развиты. Если вы никогда не занимались спортом ранее, то начинать сразу с подтягиваний не стоит — сначала надо заняться коррекцией веса с помощью диеты и специальных «наземных» упражнений.
- **Физическая слабость.** Даже если ваш вес в норме, но мышцы недостаточно развиты, освоить подтягивание с нуля будет непросто. Следует заняться предварительной подготовкой тела — развитием силы и выносливости.
- **Слабость вспомогательных мышц.** Развивать следует не только основные группы мышц (широчайшие спинные, бицепсы), но и лучевые мышцы, задний пучок дельтовидных мышц, грудную мускулатуру.
- **Неотработанная техника.** Технический аспект следует постоянно совершенствовать, иначе мышцы будут развиваться неравномерно, а связки, суставы и кости — испытывать чрезмерную нагрузку.

# Техника выполнения

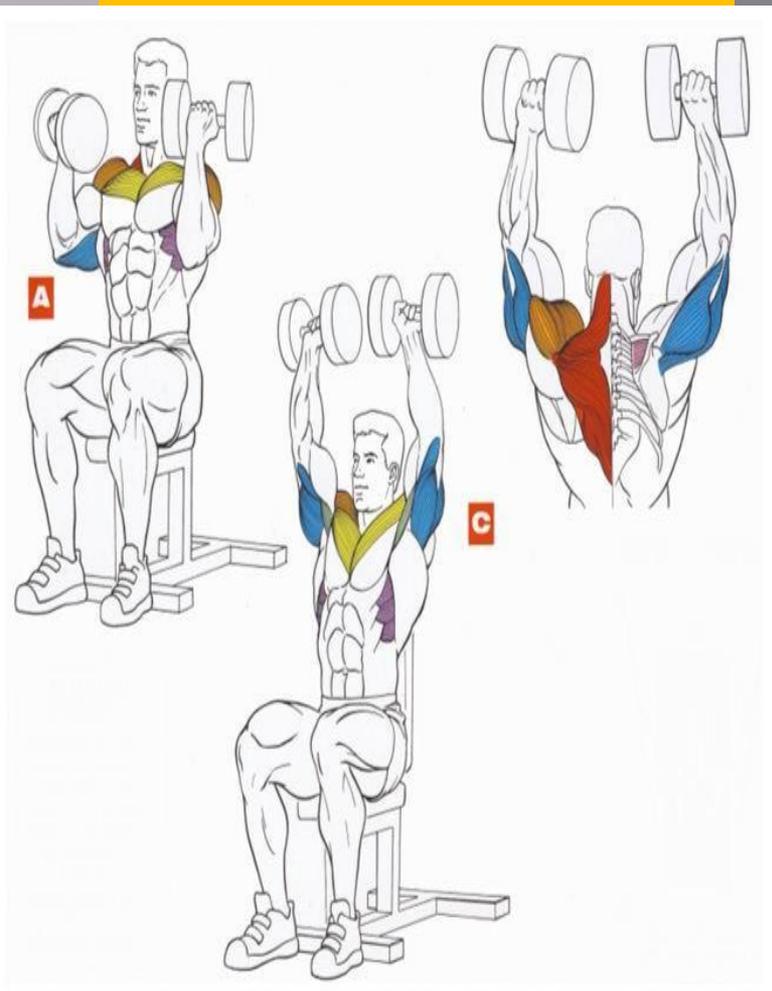
Хват на ширине плеч, ладони направлены от себя, спина немного вогнута. Глубоко вдохните и начинайте подниматься, сводя лопатки вместе. Поднимаясь, старайтесь коснуться перекладины грудью, либо подбородком. Задержись в верхней позиции на 1-2 секунды, и начинайте опускаться на выдохе. Для удобства ноги можно скрестить, но не нужно болтать ими и дергаться, выполняйте повторения плавно. Повторяем максимально возможное количество раз.

Обратите внимание, что в нижней точке руки нужно выпрямлять полностью!

Не имеет смысла уделять подтягиваниям обратным хватом много внимания на тренировке, поэтому переходим к следующему виду

## Шаг 1.

### Укрепление мышечного каркаса

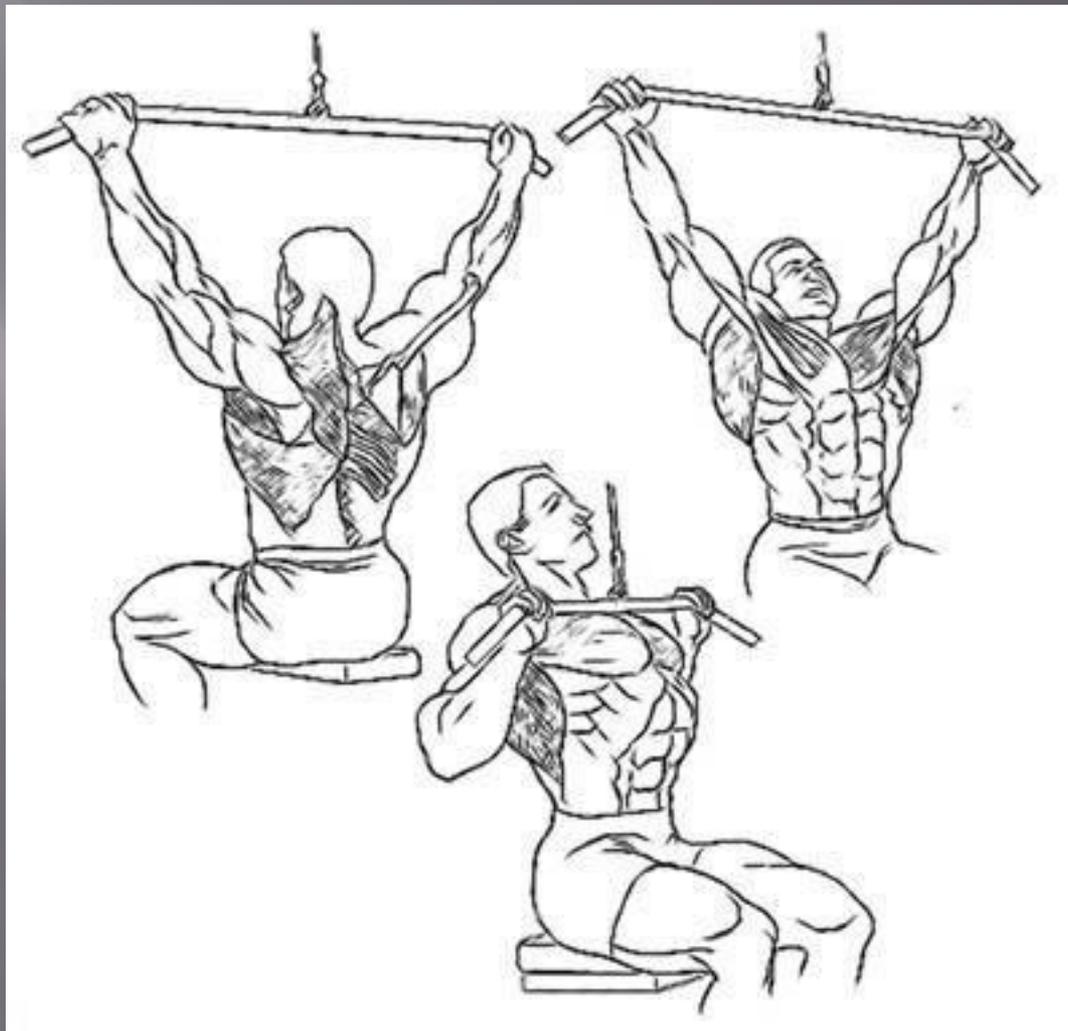


- Для новичков особенно важным является подготовка мышц к сильным нагрузкам при подтягивании. Хорошим решением будет предварительное укрепление мышц спины и рук, которое достигается комплексом **упражнений с гантелями**, гирями и штангами. Кроме того, неплохо начать свое знакомство с турником с простого виса. Задача провисеть как можно дольше это поможет укрепить хват, и даст возможность мышцам и связкам привыкнуть к весу собственного тела.

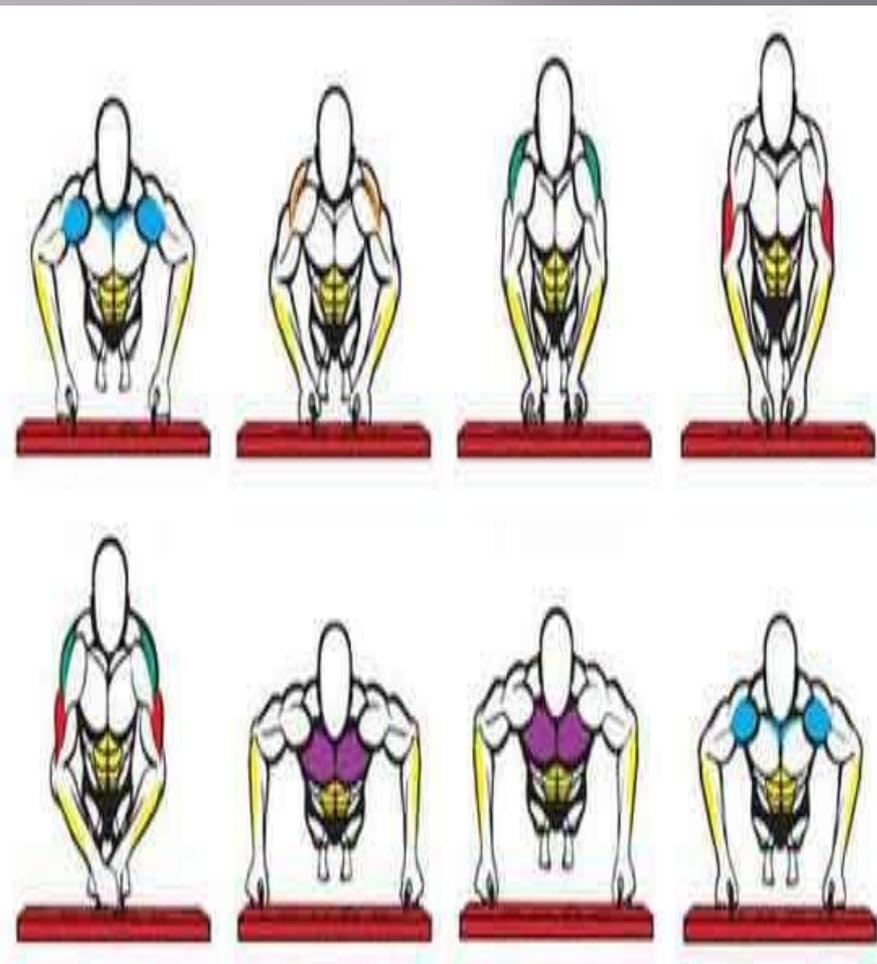
## Укрепление мышечного корсета

### Тяга блока к груди

Возможно самое хорошее упражнение для того, чтобы нарастить достаточно силы и поднять свой вес. В свое время, когда я учился делать выход силой, я около трех месяцев выполнял три раза в неделю упражнение "тяга блока до пояса", добавляя по 5 кг веса каждые две недели. Выполнять 2-3 раза в неделю, 5 подходов по 8 раз, тут главное периодичность.



# Отжимания



- ▣ . Мышцы можно подготовить к нагрузкам, если начать каждый
- ▣ день отжиматься

Частота тренировок. Поскольку неумение подтянуться автоматически означает невысокие силовые результаты, оптимальными с точки зрения восстановления между тренировками будут три тренировочные сессии в неделю. Более редкие тренировки (раз в 3-5 дней) подойдут тем, кому «за 30», и, возможно, у кого восстановление замедлено. В любом случае начинать надо с 3-х тренировок в неделю.

## Шаг 2. Неполные подтягивания



Если даже после предварительной тренировки силы на полное подтягивание не хватает, это не повод бросить всю затею. Для начала можно ограничиться неполными подтягиваниями, то есть подтягивать советело на максимальную высоту и держатся в верхней точке несколько секунд. Постепенно мышцы окрепнут, и сделать полное подтягивание будет легче.

## Шаг 2.

# Подтягивания на низкой перекладине



Еще одно хорошее упражнения максимально приближенное к обычным подтягиваниям. Турник должен находиться на уровне груди или ниже. Беремся за перекладину, выпрямляем руки, тело находится под углом 30-50° в зависимости от высоты турника. Далее подтягиваемся до полного сгибания руки.

# Шаг №3 Негативные ПОДТЯГИВАНИЯ

ЭТО  
ПОДТЯГИВАНИЕ  
НАОБОРОТ



- Следует использовать вспомогательный инвентарь — стул или небольшую лестницу. Встаем на вспомогательный предмет и повисаем на согнутых в локтях руках, подбородок – над турником. Далее, медленно опускайтесь вниз. Выполняйте упражнение настолько медленно, насколько это будет в ваших силах. В определенный момент вы почувствуете, что сила тяжести сильнее и быстро опуститесь вниз на выпрямленные руки. Это абсолютно нормально. Забирайтесь снова на турник и возвращайтесь в исходное положение. Новичку необходимо выполнить хотя 5-7 повторений. Затем спускаемся вниз, отдыхаем. Делаем еще один подход в 4-6 повторений. И, последний подход, — 3-5 повторений. Выполнять «негативные повторения» следует 2-3 раза в неделю

## №4 Занятия с напарником



- Вам понадобится помощь партнера. Повисните на турнике, партнер стоит сзади, помогая вам подтянуться. Схема сравнима с «негативными подходами»: 3-4 подхода на уменьшение количества повторений. Основное отличие: при «негативных повторениях» вы опускаетесь вниз, а при работе с партнером пытаетесь подтянуться вверх с его помощью.

## №5 Подтягивания бруснях

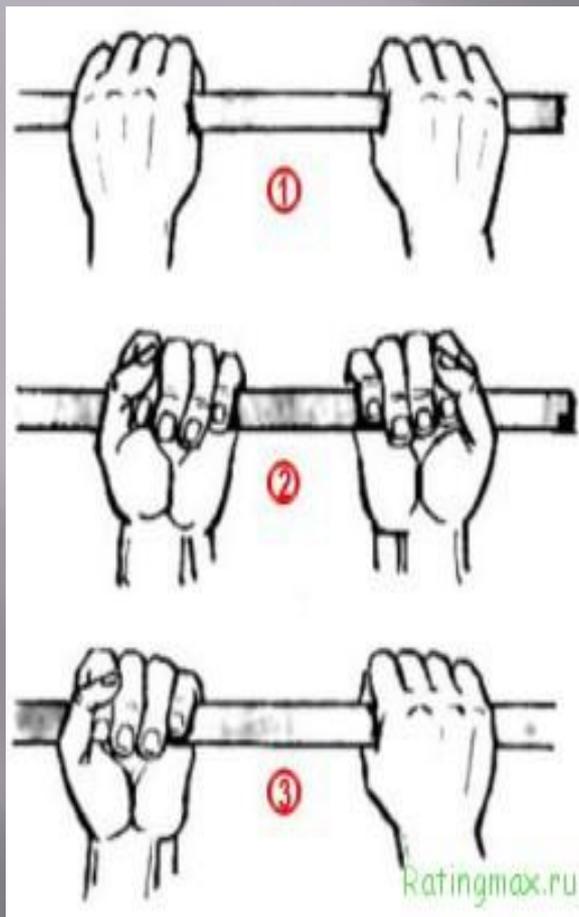


Упражнение является более сложным чем предыдущее. Для его выполнения необходимо взяться за брусня ладонями во внутрь, ноги закинуть так как изображено на фото ниже.

Исходное положение:

руки выпрямлены, спина прямая. Подтянуться грудью до уровня бруснев, задержаться на несколько секунд и опуститься в исходное положение.

# Виды хватов



## Виды хватов

- Существуют несколько видов хвата (положения рук относительно перекладины), каждый из которых направлен на проработку определенной группы мышц:

### 1. Прямой хват

Является наиболее распространенным и удобным для новичка. Руки располагаются на ширине плеч или немного шире, ладони смотрят наружу. Используя такой вид хвата, прорабатываются [мышцы спины](#), груди и плеч.

### 2. Обратный хват

Основная нагрузка при подтягивании приходится на бицепсы. Руки располагаются на перекладине ладонями внутрь. Стоит заметить что чем уже хват тем более сильной будет нагрузка.

### 3. Комбинированный хват

Основным его отличием от предыдущих видов является то, что на перекладине располагается один кулак за другим, а лицо смотрит вдоль перекладины. Нагрузка при

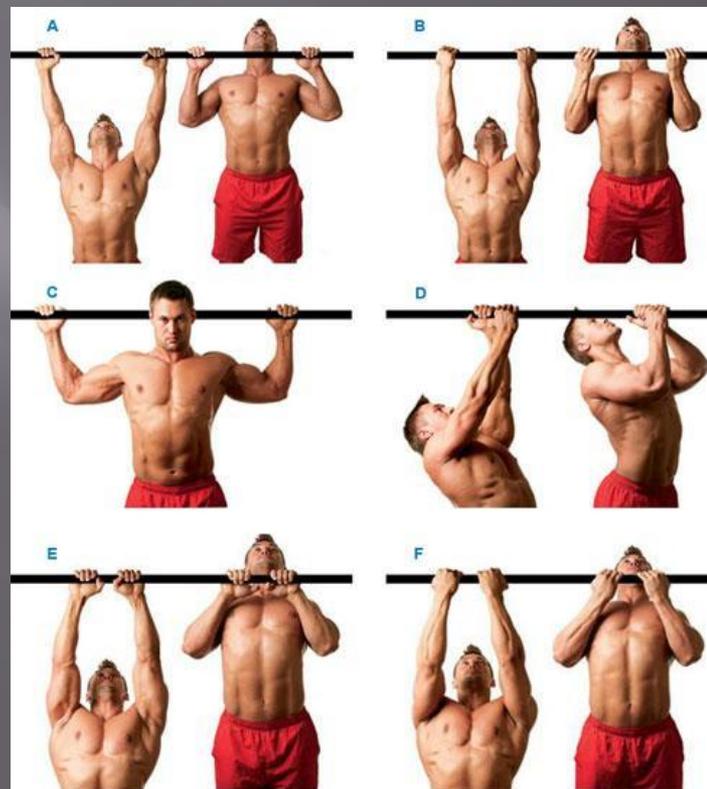
# Виды подтягиваний

## ВИДЫ ПОДТЯГИВАНИЙ

Спортсмены придумали много различных способов тренировки на перекладине. и если вы их запомните и правильно примените на практике, ожидайте отличных спортивных результатов! Иначе быть не может.

Разные люди привыкли называть виды хватов по-разному.

ПРЯМОЙ ХВАТ=ВЕРХНИЙ,  
ОБРАТНЫЙ  
ХВАТ=НИЖНИЙ

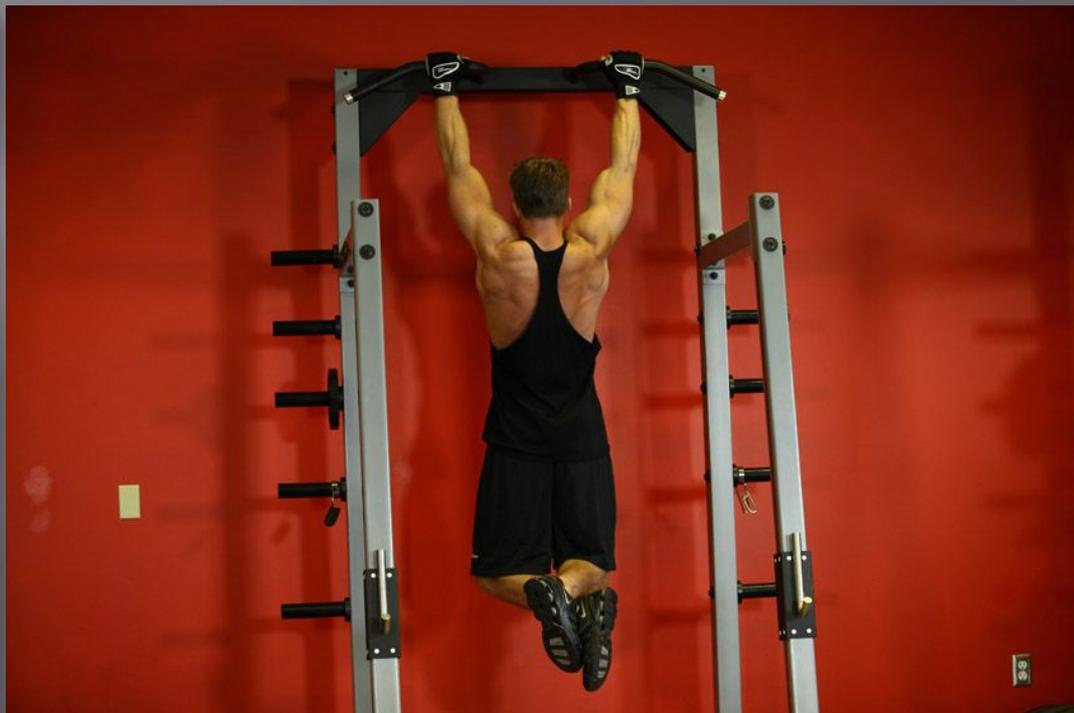


## Подтягивания на перекладине Средним верхним хватом - классические.

У каждого варианта подтягивания есть свои особенности

Опытный тренер обязательно подскажет, как подтягиваться с пользой, чтобы работали разные мышцы тела: предплечья, плеча, трицепсы, круглые мышцы спины, дельтовидные и ромбовидные. Вот перечень работающих мышц для каждого способа подтягивания:

средним хватом сверху –  
мышцы спины, плечевые и  
бицепсы;



## Частичные подтягивания Средним обратным хватом.

### 1. Подтягивания средним нижним хватом.

Начнем с него, хотя это не самый распространенный и эффективный вариант, зато самый легкий для выполнения. Хорошо подходит для не очень сильных людей.

**Тренируем:** широчайшие и бицепсы. Также задействована плечевая мышца, большая круглая мышца, трапеция, большая грудная мышца и пресс.



# Подтягивания

## Узким

## обратным хватом

Подтягивания узким обратным хватом

Основной акцент: низ широчайших, бицепсы.

Исполнение: возмись за перекладину обратным хватом, по возможности соединив ребра ладоней вместе. Повисни на прямых руках, прогни спину и смотри на кисти.

Подтягиваясь, сосредоточься на безукоризненном отведении плеч назад и сведении лопаток. Подходя к верхней точке, старайся сильнее прогнуться в спине и касаться перекладины нижней частью грудных мышц.



# Широкий хват.

## Подтягивания широким хватом

Основной акцент: **парные круглые, верх широчайших, трапециевидные.**

Исполнение: возьмись за перекладину хватом, примерно равным хвату в жиме лежа со штангой, при этом снаряд обхвати большими пальцами сверху — это лучше растягивает широчайшие мышцы спины. Не напрягая бицепсы и сводя лопатки, подтягивайся, стараясь коснуться перекладины верхом грудных мышц. Прогибайся в спине и смотри строго вверх. Немного задержавшись в верхней точке, вернись в исходное положение.



Подтягивания

**широким хватом за голову.**

Подтягивания широким хватом за голову

Основной акцент: парные круглые, верх и середина широчайших, трапециевидные.

Довольно травмоопасный вариант, поэтому спортсменам без достаточного опыта тренировок его лучше не выполнять, будет достаточно обычного широкого хвата



# ХВАТ **вдоль** **перекладины.**

Подтягивания хватом вдоль перекладины.

Если обычно мы подтягиваемся, стоя лицом к перекладине, то в данном случае поворачиваемся на 90 и подтягиваемся хватом, при котором один кулак расположен за другим. Руки в разных подходах можно менять.

**Тренируем:** низ широчайших и плечевую мышцу. Активно работают зубчатые мышцы.

**Техника выполнения:** при подъеме прогибаемся в спине для максимального воздействия на мышцы. В верхней точке голова окажется сбоку от перекладины. Рекомендуется отводить голову во время подъема в разные стороны от перекладины при каждом повторении



# Программа для того, чтобы научиться подтягиваться

## ПРОГРАММА ПОДТЯГИВАНИЯ

- ▣ Выполняя периодически эти упражнения, вы точно научитесь подтягиваться. К этим упражнениям можно добавить работу с железом, а именно: поднятия гантель на бицепс, тяга штанги к поясу.
- ▣ Рекомендуется выполнять статические и динамические тренировки в разное время. В идеале - днем: тяга блока, подтягивания на низкой перекладине и работа с железом; вечером: негативные подтягивание, статическая задержка.
- ▣ **Утро**  
Тяга блока в груди 5x8  
Подтягивания на низкой перекладине или брусках 5x8  
Поднятие гантель на бицепс 5x5
- ▣ **Вечер**  
Негативные подтягивания 5x6-8  
Статическая задержка 2x2 по 6-12 секунд для каждой из трех позиций
- ▣ Выполнять три раза в неделю.

### «ВКЛЮЧИТЬ»

в работу все мышцы, которые должны участвовать в

подтягивании, а так же правильная координация движений.

Используя данную методику, можно научить подтягиванию всех детей, даже

обладающих, избыточным весом

# Игровые моменты

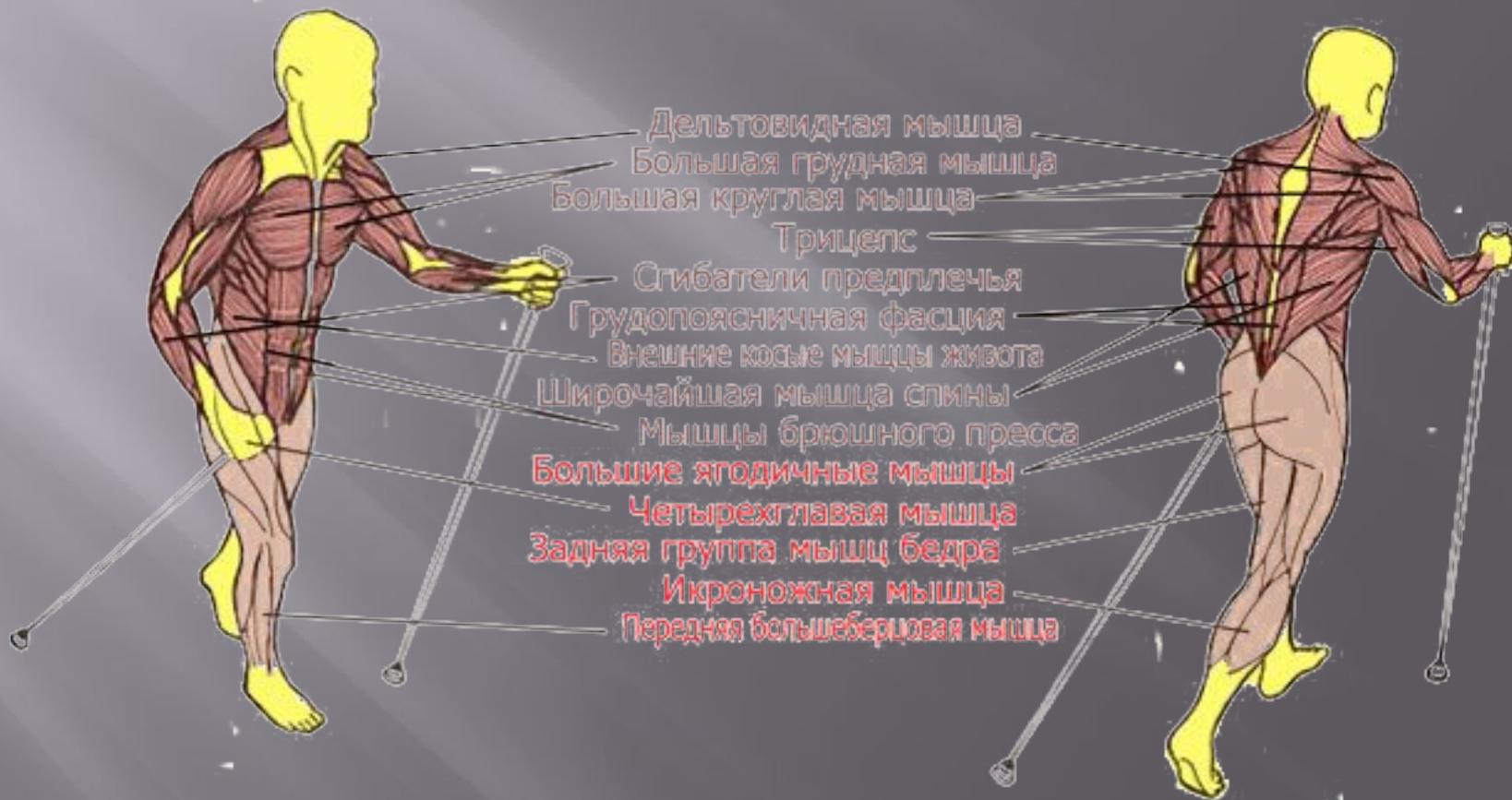
## «ГОРИЛЛА»

- . Подтягивание «Горилла» Еще один интересный вариант подтягиваний. Он направлен на развитие бицепсов и пресса. Исходное положение – хват обратный, расстояние между руками 12 см., ноги согнуты в коленях на 90 градусов, но не перекрещены. Начинайте подтягивать себя, как при подтягивании обратным хватом, одновременно подводя согнутые в коленях ноги к груди. В точке максимального напряжения бицепсов и пресса перекладина должна быть на уровне Вашего носа, а колени практически прижаты к грудной клетке. Задержавшись на 1-2 сек. в такой позиции, медленно, удерживая вес тела напряжением бицепсов и

## «ЛЕСЕНКА»

- Многие любители практикуют так называемую «лесенку», при которой в каждом подходе нужно делать на один раз больше, чем в предыдущем. После достижения определённого числа повторов, их количество начинает снижаться в обратном порядке. Например, «лесенка» до шести повторений: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 5, 4, 3, 2, 1. Это незамысловатое упражнение можно использовать как игру со своими товарищами. Теперь перейдем к более продвинутым подтягиваниям с отягощениями. Дополнительный вес можно повесить за пояс или одеть специальный утяжеляющий жилет. Такие упражнения дают большой прирост силы и мышечной массы, чем

# Не каждая тренировка Позволит задействовать такое количество мышц



# ПЛАНКА



