

методика тренировок на турниках



Загрузок: 2867

Скорость: 1.43 Мб/с

СКАЧАТЬ

Рейтинг: ★★★★★

Автор: Clopper

Безопасно! Вирусов нет



196



100



g+1



50



95



161 комментариев

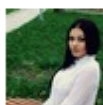
В



Саша

Благодарочка за все!

1 минуту назад



Ангелина

Побольше бы таких сайтов.

1 минуту назад



Гриша

Первый раз тут, скорость загрузки радует, наличие файлов тоже!

1 минуту назад



Марина

Всем советую, качает быстро.

1 минуту назад



Леша

не поверил глазам, есть все. спасибо!

1 минуту назад



Оксана

Глупости говорят, что незаменимых не бывает, без этого сайта я бы пропала.

1 минуту назад

За зиму надоел пропахший потом зал? Радуйся, мы подготовили для тебя серию публикаций про тренировки на свежем воздухе. Начнем с упражнений на турнике для атлетов любого уровня — от «полотенчика» до «эксперта».

1. Начинаящим Для тех, кто способен на турнике только повиснуть. Упражнения стоят по мере возрастания сложности. По ходу проверяй, можешь ли подтянуться обратным хватом хотя бы 2 раза. Подтягиваться на турнике любят многие. Но как именно это делать? Весна радует погодой и многие любители тренироваться на турнике вскоре выйдут на стадионы. В этой заметке я хотел бы рассказать о нескольких любопытных упражнениях на турнике. Некоторые из них весьма сложны, но столь же эффективны для набора силы и выносливости. Я не ставил целью в деталях рассказать обо всех упражнениях на турнике и о методике увеличения подтягиваний. Это большая и сложная тема. Александр AleksandrSadovsky Садовский (истории твоего успеха) поделился с нами своей программой тренировок на турниках и брусьях.

Понедельник 1. Подтягивания средним прямым хватом на турнике - 4 подхода по 10 повторений 2. Подтягивания узким нижним хватом на турнике - 4 подхода по 10 повторений 3. Подтягивания широким хватом за голову на турнике - 4 подхода по 10 повторений 4. Брусья обычный хват (ноги и тело должны быть прямыми)... О программе тренировок для турника и брусьев спрашивают довольно часто. Пожалуй, турник и брусья - это такие спортивные снаряды, которые можно найти в любом дворе. Тренируясь на этих снарядах, можно достичь неплохих результатов, нужна только программа тренировок. Это не сложно. Проще всего тренироваться по программе 2+2. То есть, у Вас 4 тренировочных дня. Это понедельник, вторник, четверг и пятница. Можно конечно тренироваться и в любые другие дни по этой же схеме. Программы тренировок, с помощью которых можно накачаться на турнике. На первый взгляд кажется, что турник – это один из самых простых спортивных снарядов. Но это далеко не так. Как накачаться на турнике На турнике прорабатываются мышцы верхней части тела, включая мышцы спины и брюшного пресса. И накачаться на турнике вполне реально, нужна только программа. Проще всего заниматься 4 дня в неделю. Представленные способы и программа тренировок на турнике основаны на таком базовом упражнении как – подтягивания. Тренировки на перекладине и подтягивания по-настоящему эффективно помогут вам набрать мышечную массу и увеличить силу. Схема подтягиваний №1 – Метод максимальных усилий Данная программа подтягиваний очень простая, и в то же время очень жесткая. Выполнять ее не следует слишком часто, однако по завершению схемы, вы поймете, что тренировка не прошла напрасно. Эта программа предназначена для увеличения мышечной массы и выносливости, путем комплексной проработки всех основных мышц на турнике и брусьях. Сразу необходимо заметить, что новичкам она не подойдет. Заниматься по этой программе следует уже достигнув некоторых результатов (12-15 подтягиваний и отжиманий в одном подходе). Если пока это для вас невыполнимо можно попробовать более простую, но не менее продуктивную программу тренировок. Задачи плана: 1. Рост мышечной массы рук, спины и груди 2. Развитие силы мышц 3. Увеличение количества подтягиваний и отжиманий Сложность – тяжёлая Как вы уже поняли, для данного плана вам потребуются только турник и брусья. С их помощью вы сможете тренировать пресс спину, грудь, бицепс и трицепс. Бицепсы и спина у вас будет работать при подтягиваниях. А грудь и трицепс при отжиманиях на брусьях. Но, как видите, плечи и ноги остаются не у дел. А это примерно половина тела. Тренировки на турнике и брусьях пользуются популярностью и в среде любителей, и среди продвинутых спортсменов, ведь проводить их можно как в тренажерном зале, так и дома, и на свежем воздухе: на стадионе или даже просто во дворе. При помощи этих снарядов можно проработать все основные группы мышц, расположенные в верхней части тела. Виды упражнений на турнике и брусьях – это подтягивания и отжимания. Турник используется преимущественно для подтягиваний, а брусья предназначены для отжиманий. Подтягивание на турнике – одно из основных универсальных упражнений, выполняемое под весом собственного тела. Ни одно другое упражнение не покажет, насколько состояние вашей физической формы соответствует массе тела и развитию мышц. Польза занятий на перекладине состоит не столько в увеличении мышечной силы и улучшении фигуры, сколько в укреплении связок и поддержании позвоночника в здоровой форме.