

Упражнение на гимнастических брусьях

Харченко Глеб 8а

Введение

- ▶ Обычные силовые упражнения на параллельных брусьях включают отжимание и возможно держание уголка в упоре. Спортивная гимнастика предлагает много упражнений на брусьях, которые преимущественно являются достаточно сложными, однако есть базовые движения, которые позволяют всем желающим тренироваться на этом спортивном снаряде.



Упражнение 1.

- ▶ Бицепс тренируется отжиманиями — с начального положения в упоре нужно медленно сгибать руки, корпус плавно опускается, пока руки в локтевом составе не согнутся под прямым углом, потом поднимайтесь вверх.



Упражнение 2.

- ▶ Тренировка пресса — повернитесь так, чтобы снаряд был за спиной, сделайте упор на локтях, согните ноги так, чтобы голени были параллельны земле и поднимайте бедра, стараясь также поднять тазовую часть.



Упражнение 3.

- ▶ Подтягивание и отжимание в упоре — повиснуть на брусьях, упираясь в них прямыми ногами, и таким образом подтягиваться, потом можно отжиматься вертикально, также держа прямые ноги на перекладинах.



Упражнение 4

- ▶ Сам упор кистями или локтями под действием веса тела укрепляет грудные, прессовые, спинные мышцы, и, конечно, же руки.



ИСТОЧНИКИ.

- ▶ www.google.com
- ▶ <http://gimnastikasport.ru>

Спасибо за просмотр.