

# Презентация на тему: «Подтягивания»



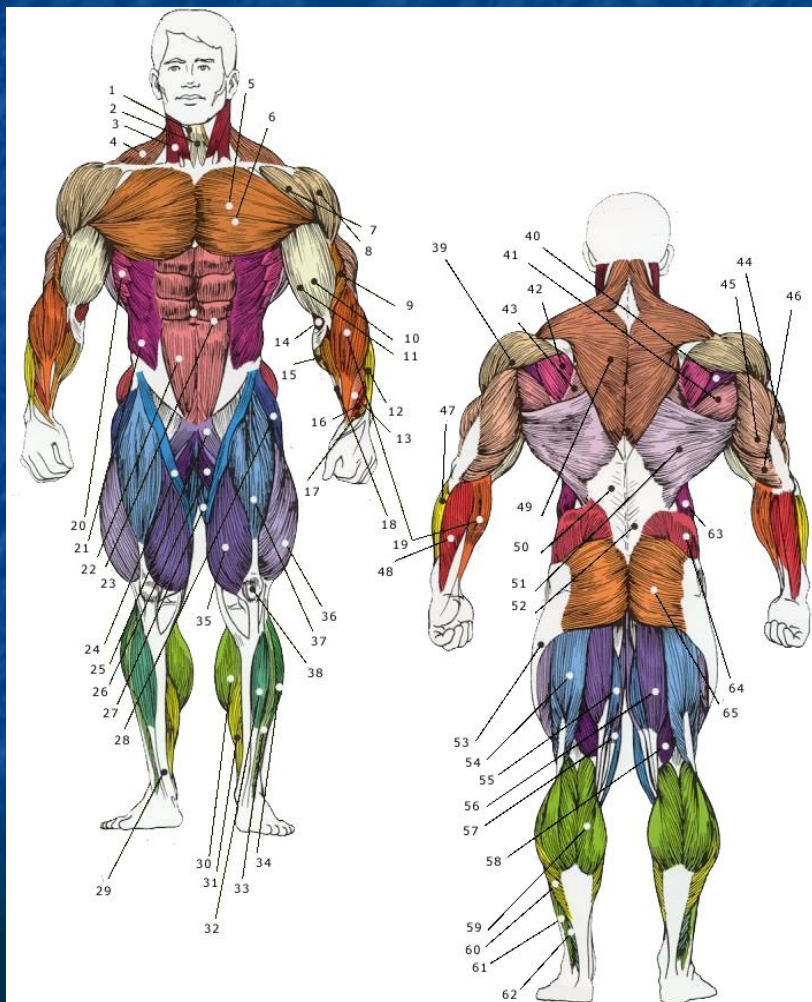


**Подтягивание** - упражнение, которое выполняется на турнике, при этом задействуются руки (в основном бицепс и мышцы предплечий) и почти все мышцы плечевого пояса (Главную работу выполняют широчайшие мышцы спины).

Помимо того что при подтягиваниях задействуется множество мышц, еще одним их плюсом является то, что можно варьировать нагрузку, делая акцент то на одни, то на другие группы мышц. Например, при широком хвате основной упор делается на широчайшие мышцы спины, при узком хвате большинство работы выполняют бицепсы.



# Анатомия мышц



## ■ Шея

- 1. Лопаточно-подъязычная
- 2. Грудино-подъязычная
- 3. Грудино-ключично-сосцевидная
- 4. Трапецевидная

## ■ Грудь

- 5. Большая грудная
- 6. Малая грудная

## ■ Дельты

- 7. Передний пучок
- 8. Средний пучок
- 39. Задний пучок

## ■ Бицепс

- 9. Плечевая двуглавая
- 10. Длинный пучок
- 11. Короткий пучок

## ■ Предплечья

- 12. Лучевой разгибатель запястья
- 13. Длинная мышца, отводящая большой палец кисти
- 14. Круглый пронатор
- 15. Длинная ладонная
- 16. Короткий лучевой разгибатель запястья
- 17. Короткий разгибатель большого пальца кисти
- 18. Сгибатель кисти
- 19. Плечелучистая
- 47. Лучевой разгибатель запястья
- 48. Локтевой сгибатель запястья

# Подтягивания с нуля



- Не все могут подтягиваться.
- Это факт.
- Если ты один из таких людей, скорее всего ты хотел бы это исправить. Ниже описаны несколько упражнений, которые помогут тебе сделать свое первое подтягивание



# ПОДТЯГИВАНИЯ СРЕДНИМ ПРЯМЫМ ХВАТОМ



- **Техника выполнения:**
- Хват — руки на ширине плеч. Прогните немного спину и скрестите ноги. При подтягивании сводите лопатки. В верхней точке постарайтесь достать верхом груди до перекладины. Чтобы лучше растягивались мышцы спины в нижней точке полностью выпрямляйте руки.
- Классический вариант подтягиваний, используемый как спортсменами, так и военными.
- Возьмитесь за турник хватом чуть шире плеч так, чтобы большие пальцы рук оказались сверху. Такой хват называется прямой. Повисните на турнике. На выдохе начинайте подтягиваться, сводя лопатки. Голова должна смотреть вверх. Коснитесь верхом груди до турника и задержитесь на мгновение. Медленно опуститесь вниз и повторите упражнение.
- **Целевая область:**
- мышцы спины, сгибатели предплечья, плечевая мышца и бицепсы

# ПОДТЯГИВАНИЯ СРЕДНИМ ОБРАТНЫМ ХВАТОМ



- **Техника выполнения:**
- Хват — руки на ширине плеч ладонями к себе. Подтягивайтесь также как и в предыдущем упражнении, только постарайтесь в начале подтягивания отвести плечи назад и вниз.
- Подтягивания обратным хватом значительно легче, чем при прямом. В упражнении больше задействуются бицепсы, которые как правило более развиты, чем плечевые мышцы.
- Руки на ширине плеч. Повисните на турнике так, чтобы ладони смотрели на вас. На вдохе медленно подтягивайтесь к перекладине. Голова должна смотреть вверх. Задержитесь в верхней точке на несколько миллисекунд и медленно опускайтесь. Повторите несколько раз.
- **Целевая область:**
- широчайшие мышцы спины и бицепсы.

# ПОДТЯГИВАНИЯ УЗКИМ ПРЯМЫМ ХВАТОМ



- **Техника выполнения:**
- Ухватитесь за перекладину поставив руки как можно ближе друг к другу. При подтягивании в верхней точке коснитесь турника нижней частью груди.
- Любимый вариант подтягиваний для людей с недостаточно хорошей подвижностью запястных суставов.
- Повисните, взявший узким прямым хватом за перекладину. Прогнувшись в спине, на выдохе подтянитесь, стараясь коснуться снаряда нижней частью грудных мышц.
- **Целевая область:**
- низ широчайших, зубчатые и плечевая мышцы.



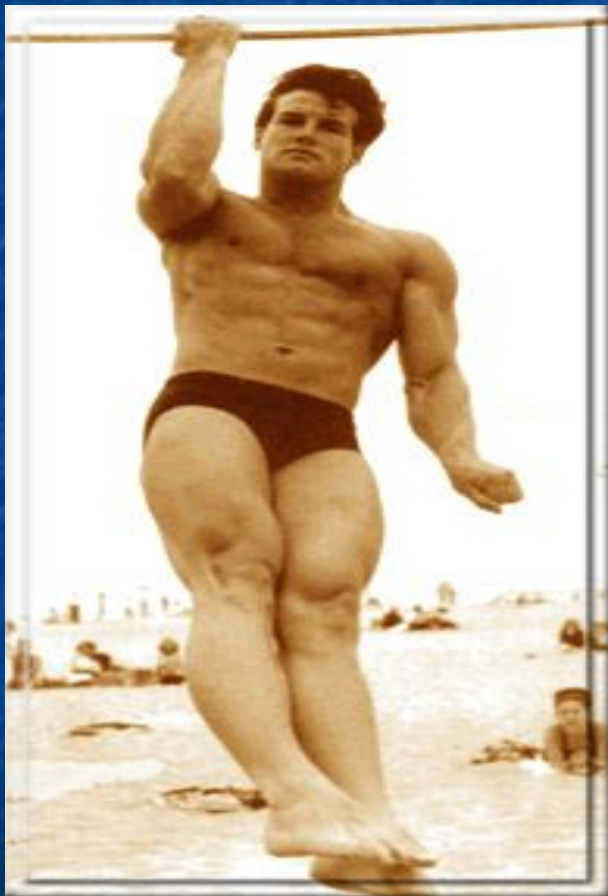
# Подтягивания на пальцах



- Попробуйте помогать подтягиваться используя пальцы свободной руки.
- Возьмитесь за перекладину одной рукой и четырьмя пальцами свободной руки.
- Потом попробуйте взяться тремя, двумя и одним пальцем

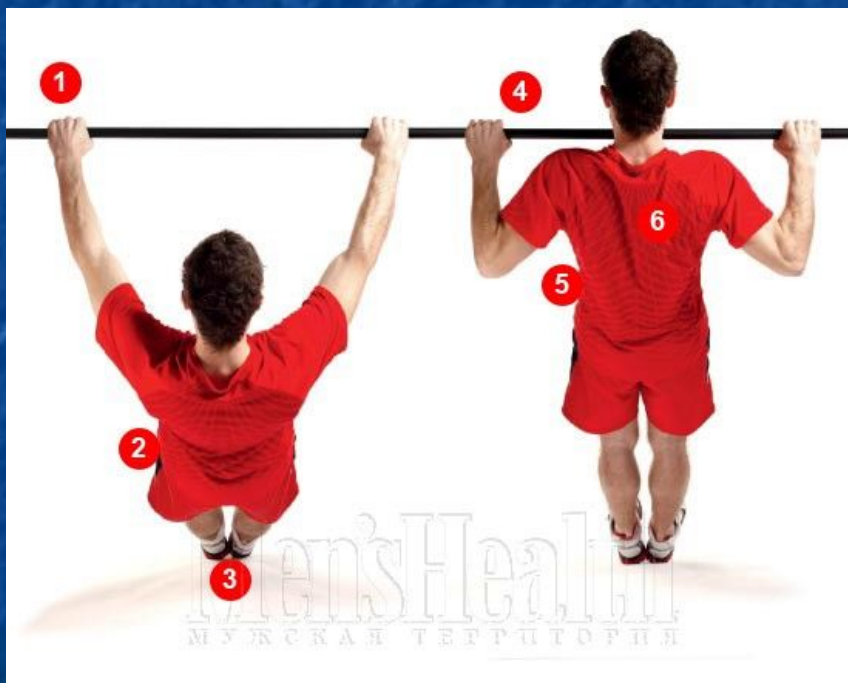


# Подтягивание на одной руке



- Не каждый сможет подтянуться на одной руке. Чтобы этому научиться у вас может уйти много времени — от 6 месяцев до нескольких лет.
- В качестве оборудования для подтягиваний на одной руке самым доступным и распространенным вариантом будет перекладина. Этот предмет есть практически в каждом дворе и все с ним хорошо знакомы. Также можно использовать кольца.
- Если вы занимаетесь скалолазанием, или просто хотите внести разнообразие в обычную жизнь, работайте с разными выступлениями или планками

# Подтягивания на низкой перекладине



- **1). Перекладина**
- Установи ее на уровне солнечного сплетения — это оптимальная высота. Если перекладина будет расположена выше или ниже, упражнение покажется тебе слишком легким либо слишком неудобным.
- **2). Таз**
- Не позволяй ему провисать. Ноги и корпус должны быть вытянуты в прямую линию. В противном случае ты будешь помогать себе за счет ненужного усилия мышц бедер.
- **3). Ступни**
- Ставь их вместе. Чем шире расположены ступни, тем проще упражнение.
- **4). Хват**
- Немного шире плеч. В верхней точке упражнения твои предплечья должны быть параллельны друг другу.
- **5). Грудь**
- Еще один важный маркер правильной техники. Старайся на каждом повторе касаться перекладины нижней частью груди. Если касания не произошло, повтор не засчитывается!
- **6). Лопатки**
- Главный показатель правильного выполнения упражнения. Если в нижней точке ты их разводишь, а в верхней они сильно сведены — все верно.

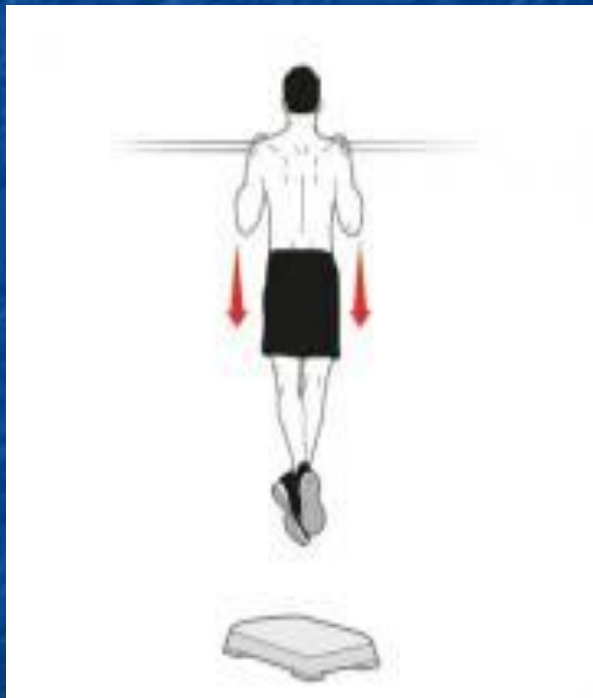


# ПОДТЯГИВАНИЯ С ПОЛОТЕНЦЕМ



- РАБОТАЮТ: предплечья, бицепсы, широчайшие.
- КЛЮЧЕВОЕ ОТЛИЧИЕ: это намного более сложный вариант. Нестабильная «подвеска» в виде скользкого полотенца усложняет хват и увеличивает нагрузку на бицепсы.
- ВЫПОЛНЕНИЕ: перекинь свернутое в трубочку полотенце через перекладину и, взявшись за его концы, прими исходное положение. Подтянись, разводя концы полотенца в стороны. Вернись в исходное положение и повтори.
- КОГДА ДЕЛАТЬ: когда подтягивания широким и обратным хватом больше не будут казаться серьезным испытанием.

# Негативные подтягивания



- Исходное положение над перекладиной, а не под ней. Можешь подпрыгнуть, или использовать стул, чтобы начать в верхней точке. Когда подбородок окажется над перекладиной – медленно - медленно опускайся вниз, пока не повиснешь на прямых руках.
- Выполнять 3-5 подходов по 10 повторений.
- Сфокусируй все усилия на том, чтобы опускаться как можно медленнее.



# Мировые рекорды в подтягивании на перекладине



- **Максимальное число подтягиваний хватом сверху за 1 минуту (мужчины)**
  - **51** Джейсон Питцолд (США) 20.06.09. Миллингтон, Мичиган, США
- **Максимальное число подтягиваний хватом сверху за 30 минут (мужчины)**
  - **493** Стифер Хайлэнд (Британия) 12.01.09. Стоунлей, Сюррей, Британия
- **Максимальное число подтягиваний хватом сверху за 1 час (мужчины)**
  - **908** Стифер Хайлэнд (Британия) 02.01.09. Стоунлей, Сюррей, Британия
- **Максимальное число подтягиваний хватом сверху за 6 часов (мужчины)**
  - **2968** Стифер Хайлэнд (Британия) 24.06.07. Стоунлей, Сюррей, Британия
- **Максимальное число подтягиваний хватом сверху за 12 часов (мужчины)**
  - **2222** Стифер Хайлэнд (Британия) 09.11.05. Стоунлей, Сюррей, Британия
  - **3750** Стифер Хайлэнд (Британия) 24.06.07 Стоунлей, Сюррей, Британия
- (показан за 8 часов и 3 минуты, после чего атлет прекратил выступление, достигнув рекордного результата)

# Спасибо за внимание!

- ***Будьте здоровы!!!***

