

Варианты изготовления турников:









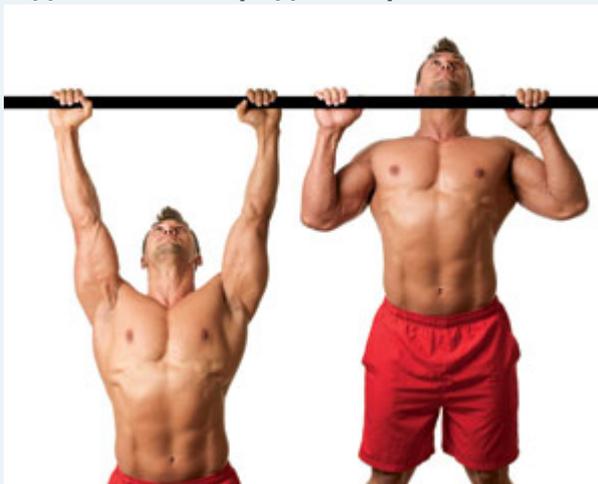




Виды подтягиваний на турнике и их воздействия на определенные группы мышц

Подтягивания являются одним из самых действенных упражнений на мышцы спины. У каждого из вариантов подтягиваний свои особенности. То есть нагружаемые мышцы одинаковые, но акценты расставлены по-разному. Итак, нагружаем: мышцы предплечья, двуглавую мышцу плеча, плечевую мышцу, длинную головку трицепса, грудные и широчайшие мышцы, трапециевидные, зубчатые, круглые мышцы спины, заднюю головку дельтовидной и ромбовидной мышцы.

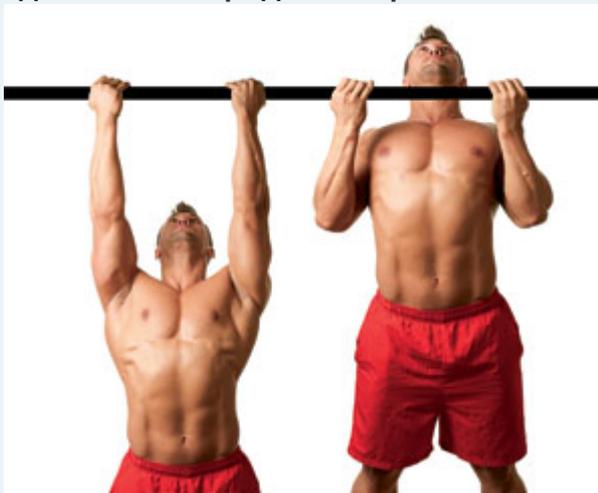
Подтягивания средним прямым хватом



Основной акцент: мышцы спины и сгибатели предплечья, в особенности плечевая и бицепсы.

Исполнение: возьмись за перекладину хватом, равным ширине плеч. Повисни, немного прогнув спину и скрестив ноги. Подтягивайся, сводя лопатки и стараясь коснуться перекладины верхом груди. В нижней точке для лучшей растяжки мышц спины полностью выпрямляй руки.

Подтягивания средним обратным хватом



Основной акцент: широчайшие мышцы спины и бицепсы.

Исполнение: хват, равный ширине плеч, только ладони на себя. Подтягивайся, придерживаясь тех же правил, но сосредоточься на отведении плеч назад и вниз в самом начале движения.

Подтягивания широким хватом к груди



Основной акцент: парные круглые, верх широчайших, трапецевидные.

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.

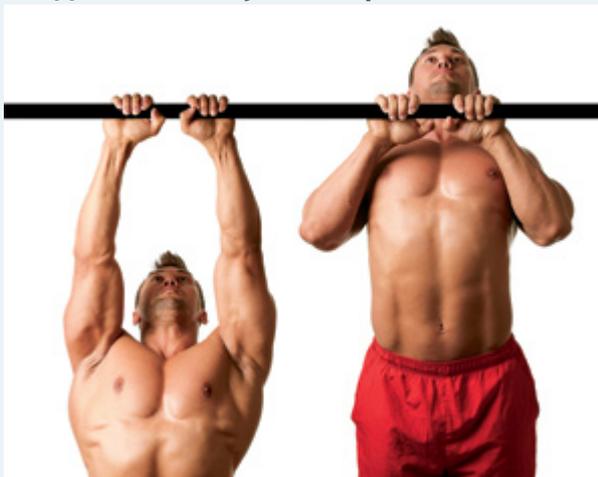
Подтягивания широким хватом за голову



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

Исполнение: ширина хвата, что и в предыдущем упражнении. Подтягиваясь, не прогибайся в спине, выпрями ноги и держи их в одну линию с корпусом. Локти во время движения должны быть направлены четко вниз, а не назад.

Подтягивания узким прямым хватом



Основной акцент: низ широчайших, зубчатые и плечевая мышцы.

Исполнение: повисни на перекладине, взявшись за нее, как на фото. Прогнувшись в спине, подтягивайся, стараясь коснуться снаряда нижней частью груди.

Подтягивания узким обратным хватом



Основной акцент: низ широчайших, бицепсы.

Исполнение: возьми 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.

Подтягивания нейтральным хватом вдоль перекладины



Основной акцент: низ широчайших, зубчатые и плечевая мышцы.

Исполнение: возьми за перекладину, расположив один кулак перед другим. Подтягивайся, активно прогибаясь в спине и стараясь коснуться перекладины низом грудных. В верхней точке уводи голову в сторону от турника — при каждом повторе в другую. От сета к сету меняй расположение рук.

Частичные подтягивания средним обратным хватом



Основной акцент: двуглавая мышца плеча.

Исполнение: возьми за перекладину средним обратным хватом и подтянись ровно до половины. В этом положении зафиксируй корпус под прямым углом к полу и сгибай руки, стараясь приблизить ключицы максимально близко к перекладине.