

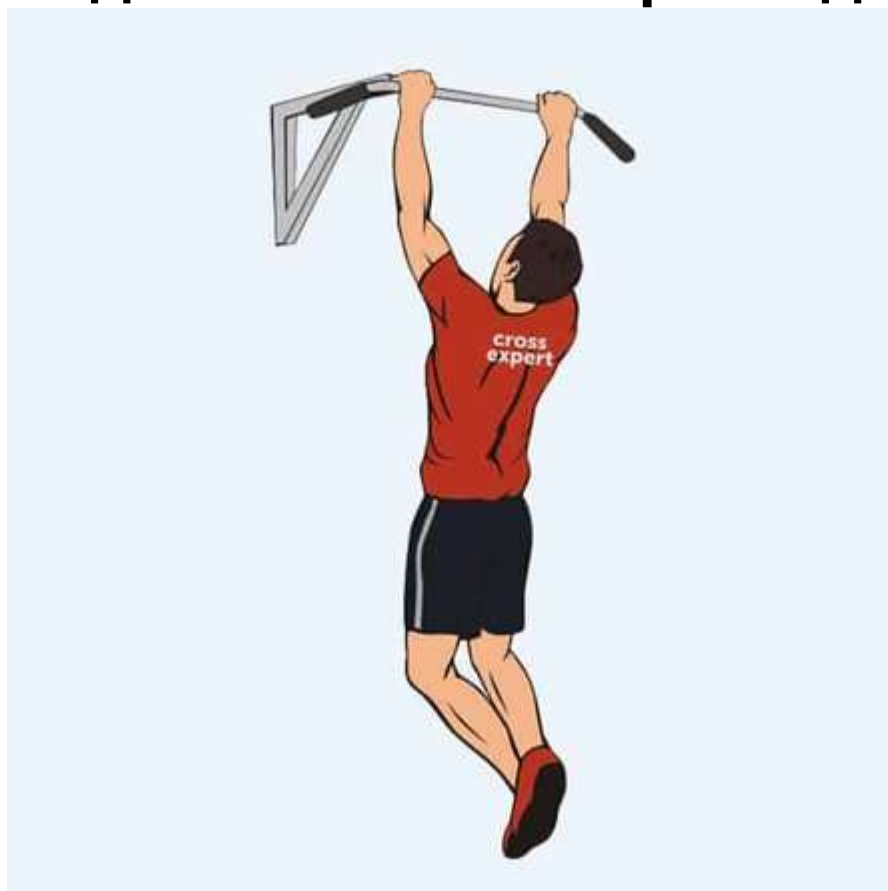
Физическая культура. 11 класс. Теоретические

задания. 15.12.2020 год. Классная работа. **Тема урока.**

Специальная физическая подготовка. Подтягивание на перекладине различными способами, выход силой, выход в упор на руках – **юноши.** Техника подтягивания на перекладине обратным хватом, приседания, отжимания от пола, подъем по канату – **девушки.**

Тема. Кроссфит.

Подтягивание на перекладине



Содержание

1. [Какие мышцы работают при подтягивании?](#)
2. [Польза упражнения](#)
3. [Виды подтягиваний на перекладине](#)
4. [Подтягивание на высокой перекладине](#)

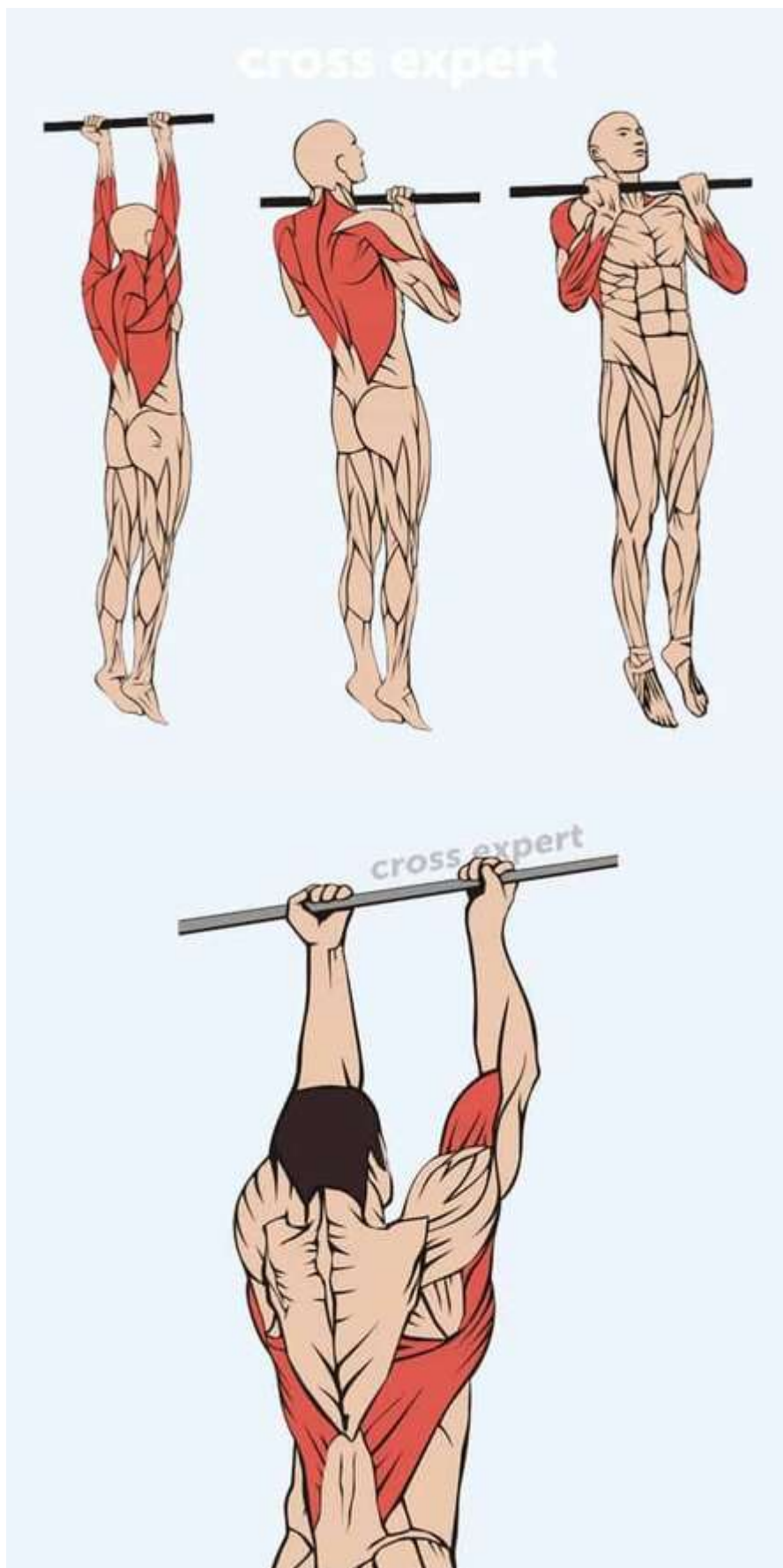
5. [Подтягивание на низкой перекладине](#)
6. [Подтягивание с разной шириной хвата](#)
7. [Техника подтягиваний на перекладине](#)
8. [Как улучшить личный результат?](#)
9. [Укрепление кистей и предплечий](#)
10. [Чистота техники выполнения](#)
11. [Разнообразие техники выполнения](#)
12. [Кроссфит комплексы с подтягиваниями](#)

Подтягивание на перекладине – упражнение, отлично развивающее широчайшие мышцы спины. Как и все вертикальные тяги, особенно – выполняемые широким хватом, подтягивание на перекладине преимущественно увеличивает объем верха нашей спины в ширину, что создает ярко выраженный атлетичный силуэт у спортсмена. Несмотря на распространенность по всему миру и кажущуюся техническую простоту, это упражнение дается далеко не каждому. Процесс его выполнения не лишен своих подводных камней, о которых сегодня и пойдет речь в этой статье.

Какие мышцы работают при подтягивании?

Для начала давайте разберёмся, какие мышцы работают при подтягивании на перекладине. Это упражнение нагружает практически весь массив мышц спины, а именно: широчайшие мышцы, ромбовидные, трапециевидные и подлопаточные мышцы. Также часть нагрузки ложится на задние пучки дельтовидных мышц, бицепсы рук, предплечья, мышцы пресса и шеи.

Помимо этого, нагрузка также ложится на множество мелких мышц-стабилизаторов и связок, отвечающих за силу нашего хвата. Именно по этой причине подтягивания и вис на перекладине входят в обязательную часть тренировочной программы любого армрестлера, пауэрлифтера, единоборца или кроссфитера.



Польза упражнения

Регулярно выполняя подтягивание на перекладине, вы нагрузите огромное количество мышц торса, улучшите осанку и укрепите силу хвата. Кроме того, упражнение предполагает вис в растянутом состоянии в нижней точке амплитуды.

Это создает отличную декомпрессию позвонков в шейном и грудном отделах позвоночника и служит отличной профилактикой заболеваний опорно-двигательного аппарата.

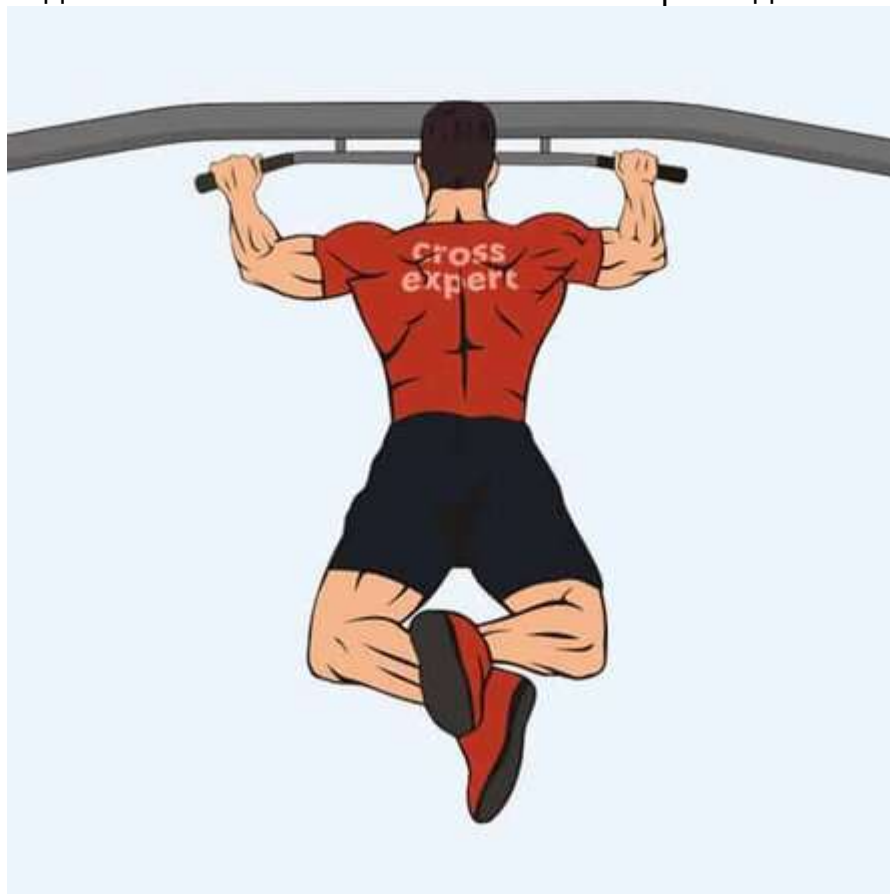
Задерживаясь на несколько секунд в нижней точке, вы снимаете гипертонус с разгибателей позвоночника и растягиваете мышечные фасции. За счет этого со временем пропадает сутулость, уменьшается давление между позвонками и улучшается подвижность шеи и плеч.

Виды подтягиваний на перекладине

Существует несколько видов подтягиваний на перекладине. Во многом, техника их выполнения схожа, но, все же, есть некоторые отличия.

Подтягивание на высокой перекладине

Самый распространенный – подтягивание на высокой перекладине в полную амплитуду. Но не всем людям, относительно недавно пришедшим в спорт, легко дается это упражнение. Сказываются плохая растяжка всех связок и мышечных фасций, малый тонус мышц спины, слабый хват и гипертонус мышц поясницы, накопленный за годы офисной работы и малоподвижного образа жизни. Поэтому сперва следует овладеть одним более простым способом подтягиваться: подтягивания из вися лежа на низкой перекладине.



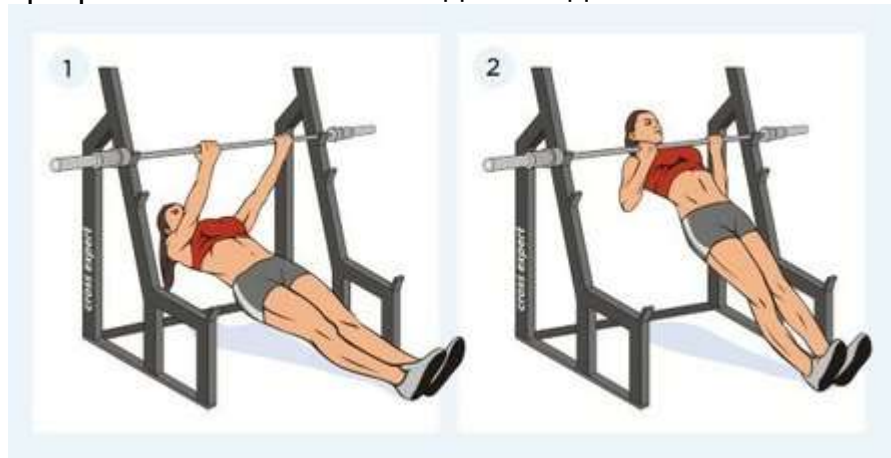
Подтягивание на низкой перекладине

Подтягивания на низкой перекладине – легкий способ овладеть правильной техникой подтягиваний. Для его выполнения нам понадобится турник с возможностью

регулировки высоты или любое другое аналогичное оборудование (например, TRX-петли или олимпийский гриф и стойки для приседаний). Зафиксируйте его примерно на уровне груди, ноги выведите немного вперед, они должны быть чуть-чуть согнуты в коленях. Угол наклона корпуса должен быть равен примерно 45 градусам, спину все время стараемся держать прямой, взгляд направлен вперед. Чем сильнее вы выводите ноги вперед, тем длиннее будет амплитуда движения и тем больше нагрузки получаю широчайшие мышцы спины.

Выполняя подтягивания лежа на низкой перекладине, старайтесь работать в максимально полной амплитуде, дотрагиваясь грудью до перекладины и статически напрягая широчайшие мышцы спины в верхней точке амплитуды. В негативной фазе движения старайтесь опускаться вниз как можно медленнее – так мышцы вашей спины будут нагружаться еще сильнее, и ваша сила будет расти.

Когда вы на отлично овладели техникой подтягиваний из виса лежа на перекладине, начинайте пробовать выполнять подтягивания на высокой перекладине. Не страшно, если первые несколько раз у вас мало что будет получаться. Главное – стараться с каждой тренировкой выполнять чуть больше, чем получалось на следующей, тогда прогресс не заставит себя долго ждать.



Подтягивание с разной шириной хвата

Рекомендуем начать с хвата примерно на ширине плеч – так вам будет проще прочувствовать сокращение и растяжение широчайших мышц спины, но затем можете варьировать ширину хвата от совсем узкого до шире уровня плеч. Подобная комплексная нагрузка, выполняемая под разными углами, позволяет вам нагрузить все мышцы вашего торса. Чем хват уже – тем больше включаются в работу бицепсы и нижняя часть широчайших мышц, чем шире – тем больше работают задние дельты и трапецевидные мышцы.





Техника подтягиваний на перекладине

1. Исходное положение: повисните на перекладине, руки поставьте чуть шире плеч. Спина должна быть полностью прямая, подбородок немного приподнят. Держитесь

за турник закрытым хватом. Открытый хват не позволит вам долго находиться в положении вертикального виса, не перегружая при этом кистевые связки.

2. Начинайте выполнять подтягивание из виса на высокой перекладине. Делаем тяговое движение вверх, одновременно с этим делая выдох. Движение должно осуществляться за счет движения лопаток. Не надо стараться тянуть себя вверх силой бицепсов, так как широчайшие мышцы спины – куда более сильная мышечная группа. То же самое относится к различным рывковым движениям тазом и ногами – подобный читинг здесь недопустим. Чтобы максимально нагрузить мышцы спины, используйте кистевые лямки. Так вы снимите большую часть нагрузки с бицепсов и предплечий. Старайтесь фокусироваться на положении своих локтей. Вы должны «вдавливаться» их вниз по мере подъема корпуса – так нагрузка на широчайшие мышцы спины будет максимальной.
3. Движение стоит выполнять в полную амплитуду. В верхней точке подбородок должен располагаться выше уровня турника, а локти – практически прижиматься к корпусу.
4. Плавно опуститесь вниз, делая вдох. В нижней точке полностью выпрямите руки и расслабьте мышцы спины. сделайте паузу на одну секунду, после чего выполните еще одно повторение.

Как улучшить личный результат?

Ниже приведен краткий ряд советов и практических рекомендаций, приняв которые во внимание, вы сможете выявить свои слабые места в подтягиваниях, сделать для себя соответствующие выводы и покорить новые спортивные вершины.

Укрепление кистей и предплечий

Укрепляйте свои кисти и предплечья в рамках других упражнений. Большое количество повторений в подтягиваниях на перекладине невозможно без сильного хвата и выносливых предплечий. Выполняйте следующие упражнения, чтобы улучшить свой результат: вис на турнике (с дополнительным отягощением или с расширителями), подтягивания на полотенцах, лазанье по канату без ног, сжатие эспандера и различные статодинамические упражнения, усиливающие ваши связки и сухожилия. Особенно этот пункт относится к тем, кто перенес травмы локтевых или кистевых связок. Без должной укрепляющей работы, вы рискуете вызвать рецидив травмы, так как связки могут быть не готовы выполнять серьезную силовую работу.

Дополнительно укрепляйте мышцы спины и рук. Если Вы уже набрали приличную мышечную массу с помощью других упражнений, выполняемых со свободным весом, довести количество подтягиваний до 20-25 подтягиваний за один подход не составит большого труда.

Чистота техники выполнения

Минимизируйте читинг в своих движениях. Не занимайтесь самообманом: от того, что вы выполнили несколько последних повторений, подключив в работу поясницу и ноги, вы не станете сильнее, и количество технически правильных подтягиваний за один подход не сдвинется с мертвой точки. Кроме того, вы не можете быть на 100%

уверены, что подобный «грязный» способ выполнения упражнения не приведет вас к травмам и потерям результата.

Чтобы научиться подтягиваться «чисто» и без рывков, хорошим вариантом будет выполнение подтягивания вдоль стены или другой неподвижной вертикальной поверхности. Вам понадобится гладкая невысокая стена или дверь: повисните на ее верхней части кончиками пальцев и максимально прислонитесь к ней грудной клеткой, животом и передней частью бедер. Движение усложняется еще и силой трения, возникающей между Вашим телом и стеной. Работа получается более изолированной, читинг практически полностью отсутствует.

Разнообразие техники выполнения

Разнообразие – ключ к постоянному прогрессу на тренировках. Выполняйте подтягивания в как можно большем количестве вариаций: широким или узким хватом, прямым или обратным, с дополнительным отягощением и без. За счет подобной комплексной работы Вы укрепите весь массив мышц спины, а также повысите свою силовую выносливость.

Выполняйте подтягивания в висе на перекладине в разных стилях. Время от времени стоит вносить разнообразие в тренировочный процесс и подтягиваться не только в классическом стиле, но и в более «памповом» варианте, за счет изолированной работы широчайших мышц спины. Атлету не нужно стараться дотянуться максимально высоко и полностью распрямляться в нижней точке, работая в подобной ограниченной амплитуде Вы не даете мышцам спины ни на секунду расслабиться, что значительно увеличивает их силовой потенциал и способность работать в большом диапазоне повторений.

Кроссфит комплексы с подтягиваниями

Infernal Duo

Выполнить от 1 до 10 повторений [бёрпи](#) и подтягиваний по принципу «лесенки». Сразу после этого выполните обратную «лесенку», опустившись с 10 до 1 повторения.

Amatika

Выполнить 15 [классических становых тяг](#), 12 [полотеров со штангой](#), 9 [прыжков на коробку](#), 6 подтягиваний на перекладине и 3 силовых взятий штанги на грудь с вися. Всего 5 раундов.

Hurricane

Выполнить забег на 2 км, 25 подтягиваний на перекладине, 25 [отжиманий от пола](#), 25 [отжиманий на брусьях](#), 25 подъемов носков к перекладине, 25 [приседаний с собственным весом](#). Всего 5 раундов.

Kit-Kat

Выполнить 60 подтягиваний на перекладине, 60 [ситапов](#), 15 [толчков штанги](#), 30 [махов гирей двумя руками](#), 50 отжиманий от пола и забег на 2 км. Всего 3 раунда.

Приседания – все виды, техника и полезные рекомендации

Все, что нужно знать
о приседаниях



Содержание

1. [Чем полезны приседания?](#)
2. [Общий эффект от упражнений](#)
3. [Техника выполнения приседаний](#)
4. [Общая биомеханика](#)
5. [Экипировка](#)
6. [Виды приседаний](#)
7. [По расположению центра тяжести](#)
8. [По глубине](#)
9. [По расположению ног](#)
10. [Какие еще виды приседаний используют для тренировок?](#)
11. [Программа приседаний на месяц](#)
12. [Какой вред можно нанести приседаниями?](#)

13.

Заключение

Хотите укрепить суставы, улучшить работу сердца, подтянуть ягодицы и бедра? Приседайте! Приседание – базовое физическое упражнение, для выполнения которого нужно присесть и встать в положение стоя. Оно имеет много вариантов исполнения, держит тело в тонусе и входит в режим тренировок любого спортсмена, в том числе кроссфитера. Но будьте осторожны. Это упражнение подходит не всем, а его неправильное выполнение навредит даже подготовленным спортсменам.

Чем полезны приседания?

Приседание, или присед, входит в число наших самых естественных действий. Мы регулярно его выполняем, присаживаясь на стул или кресло, когда что-то роняем на пол, и даже не подозреваем, насколько это полезно.

Польза от приседаний:

- укрепляют мышцы бедер, кора;
- улучшают осанку;
- наращивают мышечную массу (при использовании дополнительного отягощения);
- задействуют большинство мышц нижней части тела;
- создают необходимую нагрузку на сердечно-сосудистую систему;
- повышают выносливость организма;
- улучшают координацию движений.

Приседайте независимо от возраста! Выполнять приседания мы начинаем со школьной скамьи или посещая детские спортивные секции. Упражнение эффективно и полезно не только в молодом, но и в пожилом возрасте, помогает сохранять бодрость и активность, улучшает работу сердечно-сосудистой системы. Пожилым людям перед его выполнением необходима тщательная разминка (в молодом возрасте ее пренебрегать также не следует).

Общий эффект от упражнений

Присед способствует укреплению организма. Выполняя его, вы задействуете большинство мышц нижней части тела. Изменяя технику движения, вы прокачаете ягодичные мышцы, бедра и даже голень. Хорошая нагрузка достается мышцам пресса, поясницы.

Красивые подтянутые ягодицы – украшение и женской, и мужской фигуры.

Подтянутая фигура – результат комплекса тренировок, в программу которых в большинстве случаев входят приседания.

Приседания отлично укрепляют коленные сухожилия, тазобедренный, коленный суставы и голеностоп. Их используют в рамках программ реабилитации после [спортивных травм](#) с обязательной разминкой и строгим контролем нагрузки.

Техника выполнения приседаний

Приседать можно на обеих ногах, на одной, с опорой, с весом, с подъемом рук: это далеко не полный перечень способов выполнения упражнения. Несмотря на разницу в исполнении, все виды техник имеют схожую биомеханику. Итак, подробнее о технике выполнения приседаний.

Общая биомеханика

В целом техника приседаний выглядит следующим образом:

1. Поставьте ноги на уровне ширины плеч. Расположите стопы так, чтобы носки были чуть развернуты в стороны.
2. Колени и носки стоп направляйте в одну сторону. Перенесите вес тела на пятки.
3. Стопы прижмите плотно к полу и не приподнимайте их на протяжении всего упражнения.
4. Если вы выполняете присед без дополнительного отягощения, руки можно держать перед собой (так проще всего держать равновесие), завести за голову или скрестить перед грудью.
5. Держите поясницу «лодочкой» с легким прогибом. Не округляйте ее, в том числе в грудном отделе.
6. Старайтесь не наклоняться вперед. Следите за осанкой.
7. Не сводите колени внутрь и не разводите их в стороны, вставая из нижнего положения. Колени должны «смотреть» туда же, куда и стопы. Старайтесь также не выводить колени вперед за уровень носков.
8. Глубоко вдохните в начале упражнения. В дальнейшем при подъеме нужно выдыхать, при опускании – вдыхать.
9. Опускаться нужно как минимум до параллели бедра с полом. Лучше – еще глубже, хотя это зависит от цели упражнения.
10. Не нужно выпрямлять до конца ноги в верхней точке. Чуть-чуть не доходя до полного выпрямления сразу же начинайте движение вниз.

Экипировка

Дополнительная экипировка нужна для приседаний с весом (гантелями, гирей, штангой).

Для силовых тренировок используются:

- Эластичные бинты для коленных и лучезапястных суставов.
- Пояс.
- Специальные комбинезоны для приседаний (применяются только в соревновательном пауэрлифтинге).

Комбинезоны для [пауэрлифтинга](#) используются только вместе с бинтами. Они не дают сгибать спину во время приседания с весом. Покрой штанин помогает начинать

движение вверх из самой нижней точки. Комбинезон способен повысить результат в приседаниях на десятки килограмм.



Для выполнения приседаний в комплексе гимнастики для беременных или в рамках физической реабилитации после травм позвоночника или конечностей используется гимнастический шест (палка) для уменьшения нагрузки. Ее спортсмен ставит вертикально перед собой и использует в качестве опоры.

Для выполнения болгарских приседаний нужна скамья или другая опора. Упираясь в нее носком отставленной ноги, нужно присесть так, чтобы бедро опорной ноги было параллельно полу.

Виды приседаний

Способов выполнения этого упражнения много. Чередуйте варианты приседов, чтобы давать нагрузку на разные группы мышц. Приседания различаются по расположению центра тяжести, по глубине, расположению стоп, статической или динамической манере выполнения.

По расположению центра тяжести

Приседы во многих видах спортивных дисциплин выполняются с утяжелением (гирей, штангой, гантелями):

1. **Приседания со штангой на плечах**. Гриф штанги располагается на верхней части спины (трапециях). Самый продуктивный вариант упражнения. Считается более безопасным, чем фронтальный присед, благодаря более устойчивой позиции. Больше всего работают квадрицепс и ягодичные мышцы. Стабилизаторами

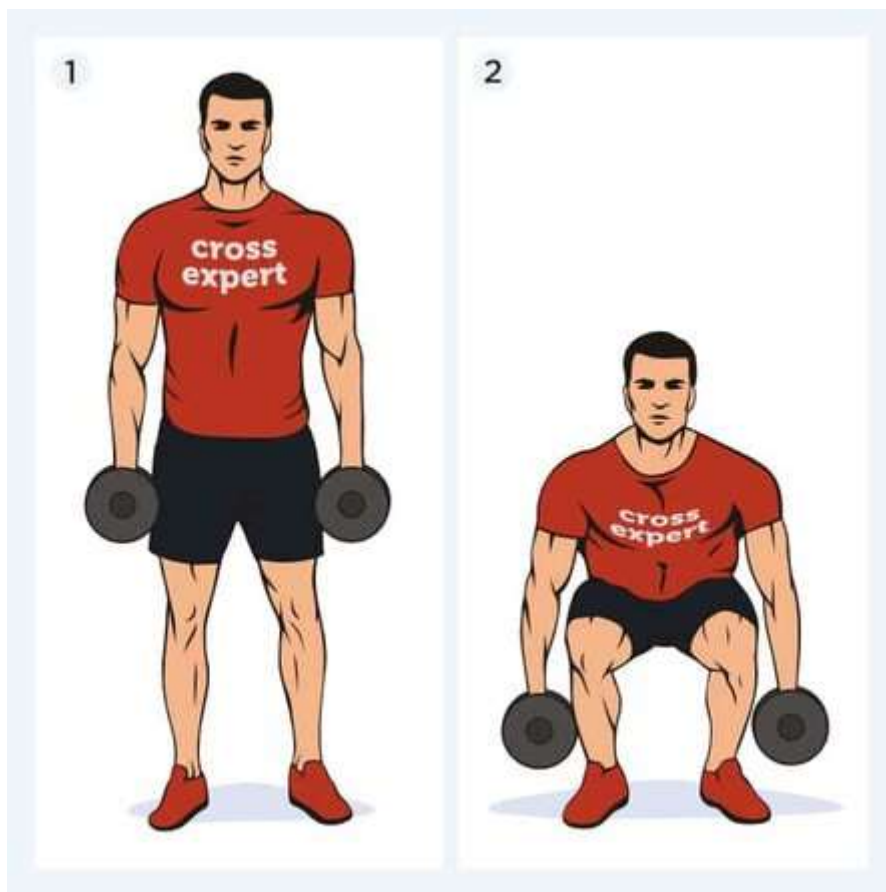
выступают бицепсы бедер и разгибатели позвоночника.



2. **Фронтальные приседания со штангой**. Это вид упражнения, при котором гриф лежит на передних дельтах. Акцент смещается на квадрицепс. Глубокие фронтальные приседания помогают увеличить результативность толчка и рывка, что полезно для тяжелоатлетов и кроссфитеров.

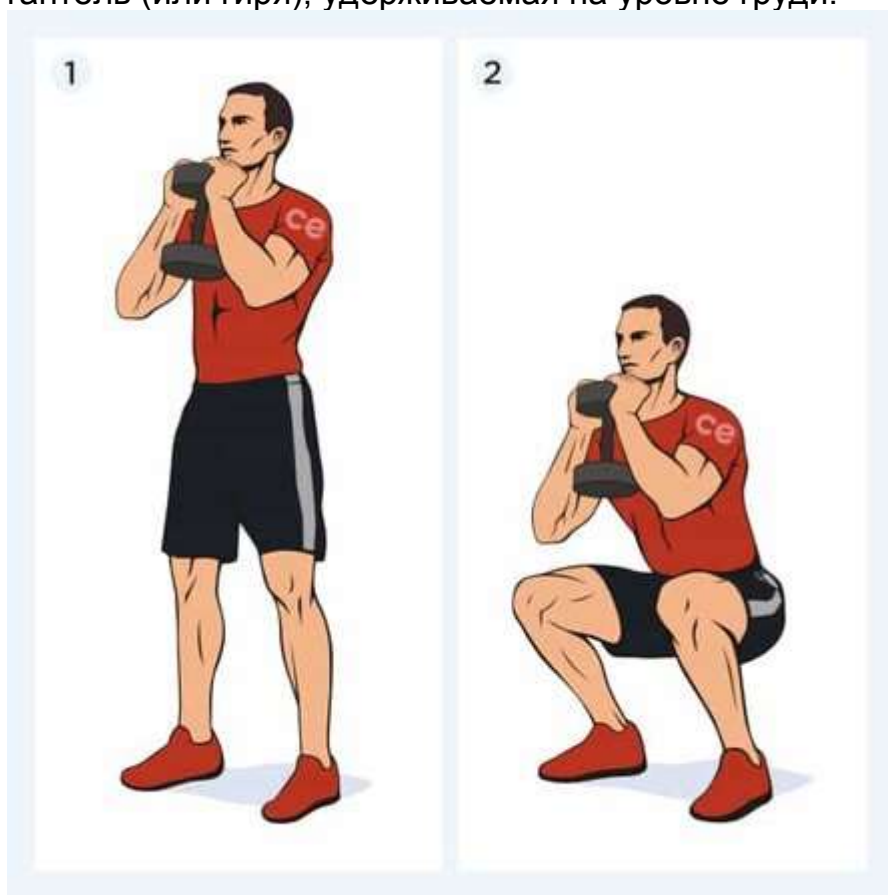


3. **Приседания с гантелями**. Их можно использовать в спортзале и в домашних тренировках. Гантели (в домашних условиях начинающие спортсмены часто вместо них используют бутылки с песком или водой) удерживают в руках, свободно опущенных вдоль тела. По воздействию похожи на приседания со штангой на плечах, но включается меньше мышц-стабилизаторов. Да и нагрузка обычно меньше, ведь на штангу можно легко нагрузить большой вес и его будет проще



удержать на спине.

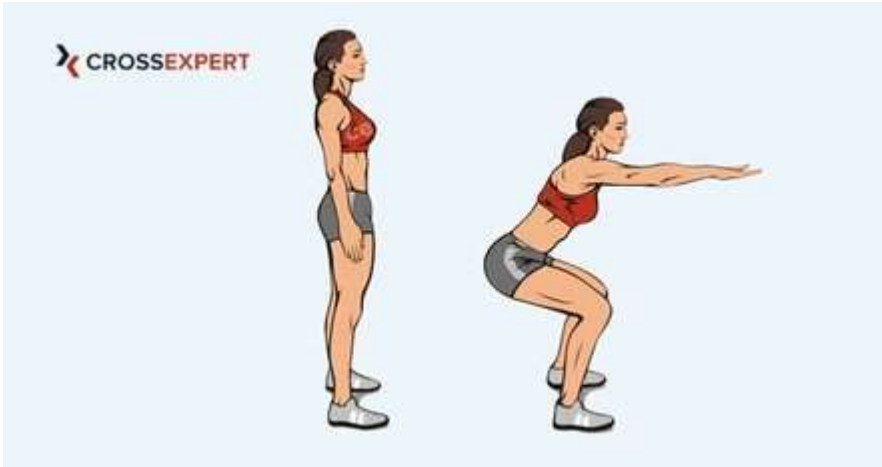
Разновидность данных приседаний – гоблет-присед, когда используется одна гантель (или гиря), удерживаемая на уровне груди.



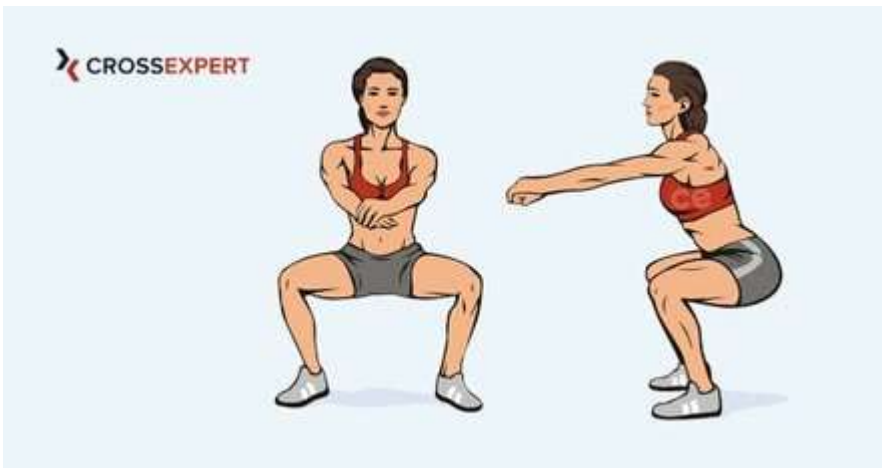
По глубине

Разная глубина приседа задействует разные мышцы ног и спины:

- **Частичные или неглубокие приседания.** Этот вид упражнения задействует в основном только квадрицепс. Чаще всего его выполняют большинство новичков и даже более опытные атлеты, так как не умеют или не хотят приседать глубже (что сложнее, хотя и эффективнее). Не нужно гнаться за весом, делая частичные приседания, это травмоопасно и не имеет смысла с точки зрения эффективности в наборе мышечной массы.



- **Приседы до параллели.** Самая распространенная форма приседов. Глубина опускания в нем ограничивается положением, в котором бедро параллельно полу.



Глубокие приседы. При выполнении глубоких приседаний таз опускается ниже колен. Этот вариант наиболее травматичен для коленного сустава из-за большого изгиба колен. Этот присед создает большую нагрузку на ягодицы, поэтому его часто используют девушки, желающие подкачать попу.

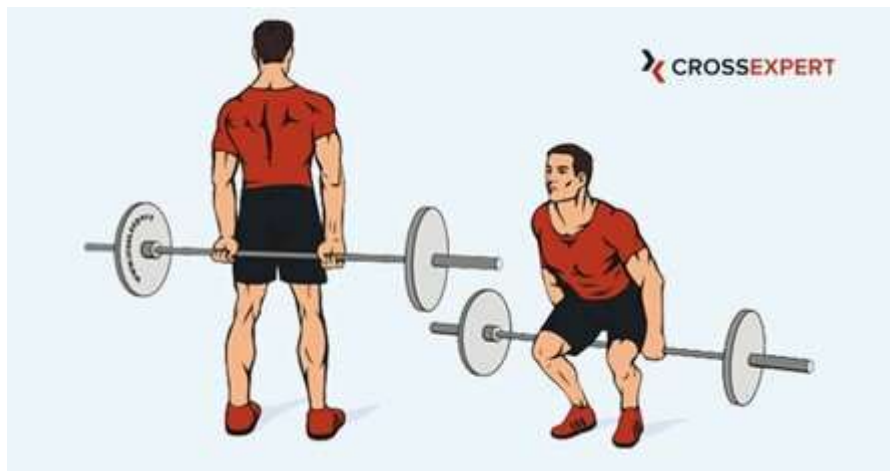
Приседания со штангой



По расположению ног

В зависимости от позиции ног приседания делятся на:

- **Гакк-приседания.** Их выполняют, подняв штангу с пола и удерживая ее за спиной на вытянутых руках. Также для этого упражнения в спортзалах есть специальный тренажер, в котором выполнять его гораздо удобнее. В процессе выполнения часть нагрузки с ног перекладывается на спину. В тренажере можно сместить нагрузку на внешнюю часть бедра, поставив ноги на ширину плеч.



Отжимания от пола

Отжимания



Содержание

1. [Мировые рекорды в отжиманиях от пола](#)
2. [Какие мышцы работают при отжимании от пола?](#)
3. [Польза от выполнения упражнения](#)
4. [Вред отжиманий и противопоказания](#)
5. [Техника выполнения упражнения](#)
6. [Отжимания с акцентом на грудные мышцы](#)
7. [Отжимания с акцентом на трицепс](#)
8. [Типичные ошибки при отжиманиях](#)
9. [Слишком широкая постановка рук](#)
10. [Неправильное расположение локтей](#)
11. [Неправильная \(неполная\) амплитуда движения](#)
12. [Прогиб спины](#)
13. [Как правильно дышать при отжимании от пола?](#)
14. [Схема отжиманий от пола с нуля](#)
15. [Программа отжиманий на месяц](#)
16. [Нормативы ГТО по отжиманиям](#)
17. [Кроссфит комплексы с отжиманиями](#)

Отжимания от пола – пожалуй, одно из наиболее эффективных и распространенных функциональных упражнений среди атлетов. Оно обрело заслуженную популярность в фитнесе, бодибилдинге, единоборствах и, конечно же, кроссфите. Да что там говорить – абсолютно в каждой спортивной дисциплине найдётся не одна эффективная программа отжиманий от пола, благодаря которой можно быстро и без запредельных усилий достичь серьезного прогресса в развитии собственного тела. Учитывая то, какие мышцы работают при отжимании от пола, стоит справедливо заметить, что это упражнение не только укрепляет локтевые связки, сухожилия, нагружает грудь и трицепсы, но и положительно влияет на развитие силы и скорости удара кулаком и локтем.

Отжимания, подтягивания, [жим лежа](#), [становая тяга](#), [приседания со штангой](#) – все эти упражнения являются индикатором общей физической подготовки спортсмена. Поэтому каждый сторонник здорового образа жизни просто обязан не только уметь отжиматься, но и постоянно работать над увеличением личного результата отжиманий от пола. Для этого нужно намного меньше времени и сил, чем может показаться изначально. А 100 повторений, которые для многих людей, только начинающих тренироваться, кажутся каким-то запредельным результатом, вполне достижимы, если задаться такой целью.

Статья полностью посвящена тому, как правильно делать отжимания от пола. Помимо этого вы также узнаете:

какая именно программа отжиманий от пола обеспечит вам быстрый личный прогресс (для наглядности приведена таблица и схема отжиманий от пола);

- какие мышцы работают и качаются при отжимании от пола;
- какие виды упражнений существуют и какова правильная техника выполнения каждого из них;
- кто установил мировой рекорд в этой сфере;
- какова польза отжиманий от пола для мужчин и женщин.

Мировые рекорды в отжиманиях от пола

Мировой рекорд Гиннеса по количеству отжиманий от пола принадлежит японскому спортсмену Минуру Йошиде, установленный в октябре 1980 года. Атлет смог выполнить 10507 отжиманий за один подход без остановки.

Не менее интересна и другая дисциплина – отжимания на одной руке за 60 секунд. Рекорд мира принадлежит грузинскому спортсмену Георгию Басилашвили, которому на момент установления рекорда было только 16 лет. Басилашвили смог выполнить 157 повторений за одну минуту.

Итальянец Чарльз Сервицио на протяжении 24 часов отжался более 46000 раз. Тем самым он установил ещё один мировой рекорд в категории “Наибольшее количество отжиманий от пола за 24 часа”.

Пускай эти пятизначные цифры не кажутся вам такими уж недостижимыми и нереальными. Далее по тексту приведена таблица, в которой подана очень эффективная схема отжиманий от пола. Если вы построите свою программу тренировок с учетом этой схемы, то очень быстро достигнете существенного прогресса, даже начав с нуля. Немного упорства, регулярные занятия и стремление к

поставленной цели – и не исключено, что следующий рекорд по отжиманиям от пола будет за вами.

Какие мышцы работают при отжимании от пола?

Умение технически правильно отжиматься от пола пригодится атлету, занимающемуся любым видом спорта. Отжимания часто называют «жимом лежа наоборот», так как биомеханика этих упражнений практически идентична, отличается только плоскость, в которой выполняется движение. Чтобы правильно выполнять упражнение, важно знать, какие мышцы работают качаются в этот момент.

Основную часть нагрузки при выполнении отжимания берут на себя грудные мышцы и трицепсы, причем нагрузку можно варьировать: чем шире расставлены руки, тем меньше амплитуда и больше работают грудные мышцы, чем уже – тем больше амплитуда и тем больше работают трицепсы.

Если быть уж предельно точными, описывая, какие мышцы работают при отжимании от пола, то следует отметить, что нагружаются

- Нижняя и внешняя части грудных мышц,
- Медиальный пучок трицепса, передние пучки дельтовидных мышц,
- Ягодичные мышцы,
- Мышцы пресса и поясницы.



Поэтому если у Вас нет возможности несколько раз в неделю посещать тренажерный зал, регулярного выполнения отжиманий от пола будет достаточно для поддержания этих мышечных групп в тонусе.

Добавьте к отжиманиям подтягивания на турнике, приседания с собственным весом и любое базовое упражнение на пресс и Вы сможете легко проработать все мышечные группы в домашних условиях.

Конечно, этого набора упражнений будет недостаточно для того, чтобы развить силовые показатели или набрать внушительную мышечную массу, но его вполне хватит для того, чтобы поддерживать себя в форме.

Польза от выполнения упражнения

Польза отжимания от пола заключается не только в проработке конкретных мышечных групп. Отжимания разного вида (классические, в стойке, на брусьях и др.) всегда входят в тренировочный процесс единоборцев, так как регулярное и интенсивное их выполнение увеличивает силу и скорость удара, а также выносливость мышц всего плечевого пояса, что очень важно для бойца любого уровня при работе в полный контакт.

Все вышеперечисленное относится, в первую очередь, к мужчинам. Но какая польза отжиманий от пола женщинам, если они не ставят перед собой цель повысить свои бойцовские качества или добиться гипертрофии грудных мышц и трицепсов? Регулярное выполнение отжиманий расходует большое количество калорий, что будет своеобразным помощником при похудении.

Согласно исследованиям, 30 отжиманий расходуют около 60-80 калорий. Для сравнения – 100 грамм вареной куриной грудки содержат 113 калорий, а 100 мл кока-колы – 43 калории.

Вследствие выполнения отжиманий, метаболизм улучшается, и процесс липолиза протекает намного быстрее. Локальная нагрузка на грудь и трицепсы визуально улучшит мышечный рельеф и «подтянет» эти места, что особенно важно для женщин в период восстановления после родов и грудного вскармливания. Регулярные отжимания помогут убрать излишки накопленной жировой ткани и избавят от целлюлита на руках, что только подчеркнет спортивную форму.

Помимо этого, отжимания являются отличным средством для профилактики артрита и бурсита. Исследования показывают, что испытуемые, больные артритом на ранней стадии, выполняли от 80 отжиманий ежедневно на протяжении четырех недель, вследствие чего почти 75% из них отметило общее улучшение самочувствия и исчезновение болевых ощущений в суставах.

Вред отжиманий и противопоказания

Несмотря на то, что отжимания от пола – технически достаточно простое и в то же время эффективное упражнение, не всем оно пойдет на пользу. Если у вас наблюдаются хронические заболевания суставов, такие как артроз, артрит, бурсит, отжимания вам противопоказаны, так как они могут в любой момент обострить симптомы болезни. Также во время отжиманий от пола создается осевая нагрузка на позвоночник, поэтому атлетам, страдающим от грыж, протрузий и искривлений позвоночника, следует быть не менее осторожными.

Не стоит налегать на отжимания и другие упражнения, выполняемые с собственным весом, если у вас избыточная масса тела. Лишняя стрессовая нагрузка на локтевые суставы вам явно ни к чему. Гораздо более рациональным путем будет постепенно избавляться от лишнего веса при помощи сбалансированной диеты и кардио-нагрузки, параллельно с этим приводя мышц в тонус при помощи изолированных упражнений на специальных тренажерах.

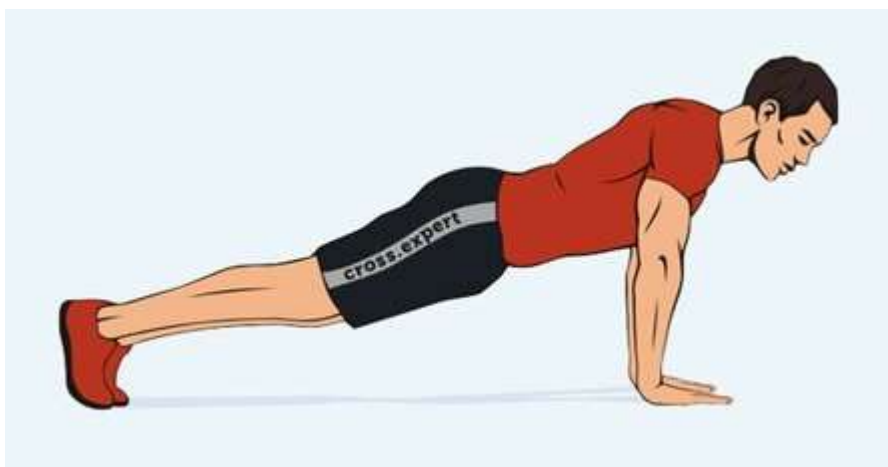
Любой вред, который потенциально может таить в себе это упражнение, так или иначе связан с нарушением правильной техники выполнения. Поэтому если вы чувствуете дискомфорт во время выполнения отжиманий, то ищите причины этого в следующем разделе.

Техника выполнения упражнения

В этом разделе мы рассмотрим, как правильно делать отжимания от пола. Начнем с общих правил выполнения упражнения и далее расскажем об особенностях техники со смещением акцентов на ту или иную группу мышц (трицепс, грудные мышцы).

Как правильно делать отжимания от пола? Пошаговые правила:

- Примите упор лежа. Важно держать все тело прямым и натянутым как струна, только тогда упражнение будет выполняться технически правильно. Плечи должны располагаться немного выше уровня таза, ни в коем случае не наоборот.
- Статически напрягайте мышцы брюшного пресса, чтобы вам было проще контролировать положение корпуса.



- Расположите ладони на уровне плеч параллельно друг другу, не выводите их вперед или назад. Оптимальная постановка рук – по уровню ширины плеч или немного шире.
- Локти смотрят строго назад. Не расставляйте их в стороны – это положение чрезвычайно травмоопасно для локтевых суставов и связок.
- Взгляд не должен быть направлен строго вниз или строго вперед. Расположите голову в комфортном положении, не округляя при этом шейный отдел позвоночника.

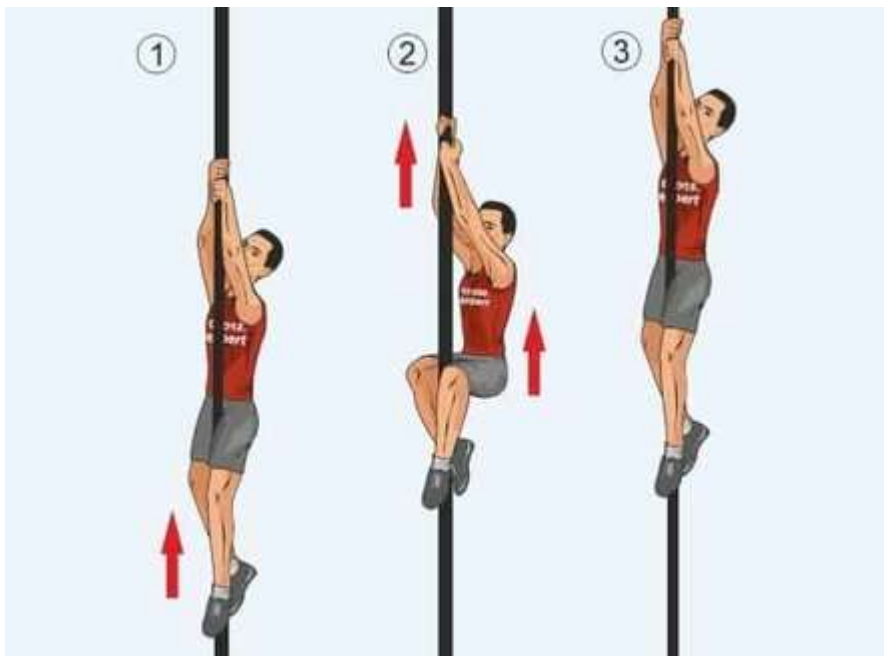


- Начните плавно опускаться вниз, сгибая локти и одновременно с этим делая вдох. Не забывайте держать спину прямой.
- Опускайтесь вниз до образования прямого угла между бицепсом и предплечьем. После чего выпрямите локти, делая выдох, и вернитесь в исходное положение.



Подобная техника выполнения отжиманий от пола поможет вам внушительно развить свои показатели в этом упражнении, увеличит силу ваших плеч, трицепсов и грудных мышц, а также убережет вас от нежелательных травм суставов и связок.

Лазанье по канату



Содержание

1. [Основные способы лазанья по канату](#)
2. [В чем польза от лазанья по канату?](#)
3. [Техники выполнения подъема по канату](#)
4. [Лазанье по канату в три приема](#)
5. [Лазанье по канату в два приема](#)
6. [Лазанье по канату без использования ног](#)
7. [Типичные ошибки новичков](#)
8. [Кроссфит комплексы](#)

Вряд ли во всем мире найдется хоть одно более древнее упражнение, чем подъем или лазанье по канату. Речь идет даже не столько о спортивной дисциплине, первые упоминания о которой датируются первым веком нашей эры (широкое распространение в Европе она начала получать в 16 веке), сколько о способах передвижения наших далеких обезьяноподобных предков, которые на протяжении

многих столетий использовали аналогичные движения, преодолевая различные препятствия в дикой природе. Сегодня мы расскажем о правильной технике лазанья по канату в кроссфите.

В пятидесятых годах прошлого столетия был установлен мировой рекорд по лазанью по канату – американец Дон Перри совершил подъем на 20-футовый канат (чуть больше шести метров) за 2,8 секунды. Конечно, техника лазанья по канату многократно видоизменялась за эти годы. В наши дни существует три основных техники выполнения данного упражнения: в 2 приема, в 3 приема и без ног. В нашей сегодняшней статье речь пойдет о том, как научиться лазать по канату и как это упражнение можно задействовать в кроссфите.

Также сегодня мы рассмотрим следующие аспекты, связанные с подъемом по канату:

1. Способы лазанья по канату.
2. В чем польза выполнения данного упражнения.
3. Техники выполнения подъема по канату.
4. Типичные ошибки новичков.
5. Кроссфит комплексы, содержащие это упражнение.

Основные способы лазанья по канату

Существует три основных способа лазания по вертикальному канату:

- в два приема;
- в три приема;
- без ног.

Они называются основными, потому что все другие способы по сути являются производными от них, немного видоизменяется лишь техника и манера выполнения движения. Эти разновидности берут свое начало в армейской физической подготовке, где благополучно выполняются и по сей день. Помимо армейской подготовки, специальное положение о лазании по канату предусмотрено в нормативах ГТО. Кроме того, канат – неотъемлемый атрибут тренировок спортивных гимнастов, многие элементы отрабатываются с его помощью.

Три вышеперечисленных варианта являются наиболее базовыми, к их изучению могут приступить атлеты практически любого уровня подготовки, если на то нет никаких серьезных противопоказаний, связанных, в первую очередь, с мышечной моторикой рук. Существуют и несколько усложненных разновидностей лазанья по канату, например, лазанье без ног с дополнительным отягощением, лазанье без ног прыжковыми движениями или лазанье с использованием только одной руки, но выполнять их рекомендуется только хорошо физически и функционально подготовленным атлетам. Неопытный атлет просто не справится со столь серьезной статодинамической нагрузкой и рискует получить травму.

В чем польза от лазанья по канату?

Лазая по канату (особенно способом без использования ног), атлет прорабатывает огромное количество мышечных групп (широчайшие, ромбовидные и трапециевидные мышцы спины, задние дельты, бицепсы и предплечья), тренирует силовую выносливость и взрывную силу, увеличивает силу хвата. Статическую нагрузку несут также мышцы брюшного пресса и мышцы шеи. Также увеличивается наша ловкость и координация, прорабатывается огромное количество мелких мышечных стабилизаторов, которые трудно задействовать, работая со свободными весами или в тренажерах.



Работая с весом собственного тела, мы не создаем осевой нагрузки на наш позвоночник, а также не перегружаем наши суставы и связки.

Подъем по канату дает нам отличную возможность проработать почти все крупные мышечные группы нашего торса за достаточно короткое время – всего за несколько подходов, поэтому данное упражнение завоевало огромную популярность в кроссфите.

В функциональном тренинге мы выполняем лазанье в рамках комплексов, что увеличивает эффективность нашей тренировки и вносит необходимое разнообразие. Для людей, увлекающихся единоборствами, навык лазанья по канату тоже будет чрезвычайно полезен – хорошо развитые кисти и предплечья позволят Вам легче выполнять различные броски и захваты, помогут комфортнее и увереннее чувствовать себя при борьбе в партере.

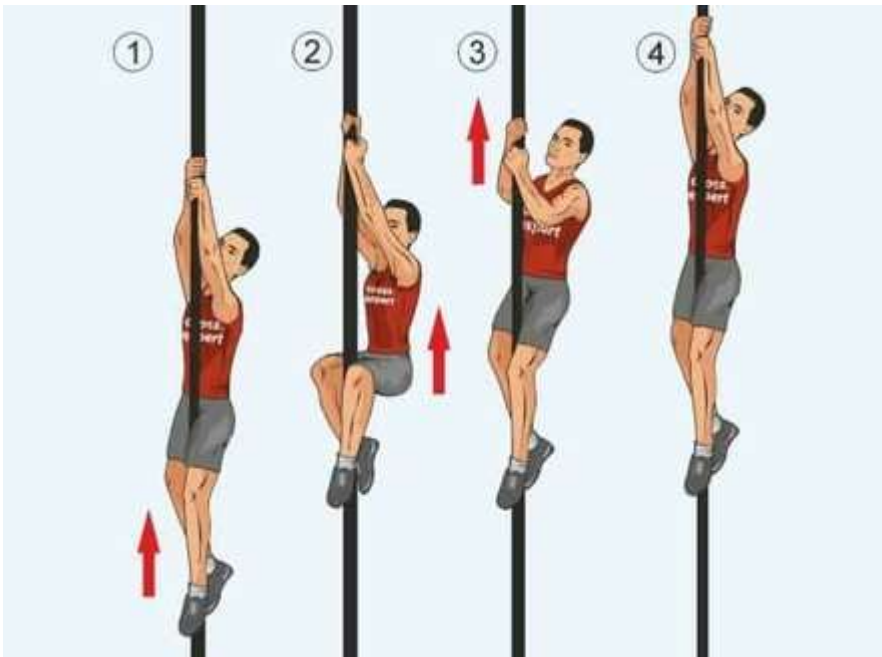
Кроме вышесказанного, вис на канате на протяжении долгого времени является своеобразным вариантом изометрической нагрузки на руки, что приведет к микротравмам Ваших сухожилий, после восстановления которых Вы почувствуете неплохую силовую прибавку в жимовых и тяговых движениях. Но помните, что как и в любом другом упражнении, все эти преимущества достижимы только при соблюдении правильной техники. Подберите ту технику, при которой Вы не чувствуете никакого дискомфорта, отработайте это движение до автоматизма и переходите к изучению более сложных вариаций.

Техники выполнения подъема по канату

Существует несколько видов техник лазанья по канату. Разберем подробно каждую из них:

Лазанье по канату в три приема

1. Исходная позиция: атлет плотно держится за канат руками и ногами (носком одной и пяткой другой ноги).
2. Оттолкнуться от каната ногами, согнуть их и захватить канат чуть выше тем же способом.
3. Не отпуская канат ногами, поочередно переставить руки выше и повторить движение.



Лазанье по канату в два приема

Существует два способа лазанья по канату в два приема.

Первый способ:

1. Исходное положение: одна рука полностью выпрямлена и обхватывает канат выше уровня головы, вторую руку держим на уровне подбородка. Захватываем канат ногами носком одной ноги и пяткой другой.
2. Отталкиваемся ногами и пытаемся подтянуться на той руке, которая расположена выше.
3. Второй рукой перехватываем канат выше, одновременно с этим подтягиваем ноги и занимаем исходную позицию.



Второй способ:

1. Исходное положение: руки расположены на одном уровне чуть выше уровня головы, одна расположена сразу под другой. Ногами держим канат тем же способом – носком и пяткой.
2. Оттолкнуться ногами, обхватить ими канат чуть выше, подтянуться, перехватить канат и повиснуть уже на прямых руках.



Лазанье по канату без использования ног

1. Обхватите канат двумя руками, одна должна быть немного выше другой, немного согните ноги или выведите их перед собой.

2. Удерживая положение ног и корпуса, поднимайтесь вверх, поочередно меняя руки и задействуя широчайшие мышцы спины и мышцы предплечий.



В этом видео демонстрируются различные техники подъема по канату:

Если Вы только недавно начали заниматься кроссфитом и к лазанью по канату пока не готовы, **начните обучение с подводящего упражнения: подтягивайтесь по канату с помощью рук, начиная движение из положение сидя.** Ноги при этом не работают, а только упираются пятками в пол. Как только Вы поднялись максимально высоко и полностью выпрямили колени, начинайте снова опускаться вниз, при этом движения должны быть слаженными и монотонными, ладони должны удалиться на одинаковое друг от друга расстояние. Так Вы хорошо поймете биомеханику движения и улучшите силу своих кистей и предплечий.

ВНИМАНИЕ ЭТА ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО ИЗУЧЕНИЯ

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ.

Подготовить рефераты по данным темам на ваш выбор и отправить мне на личную страницу в ВК или в группу в ВК «физкультура» в обсуждениях 11 класс до 21.12.2020 года.