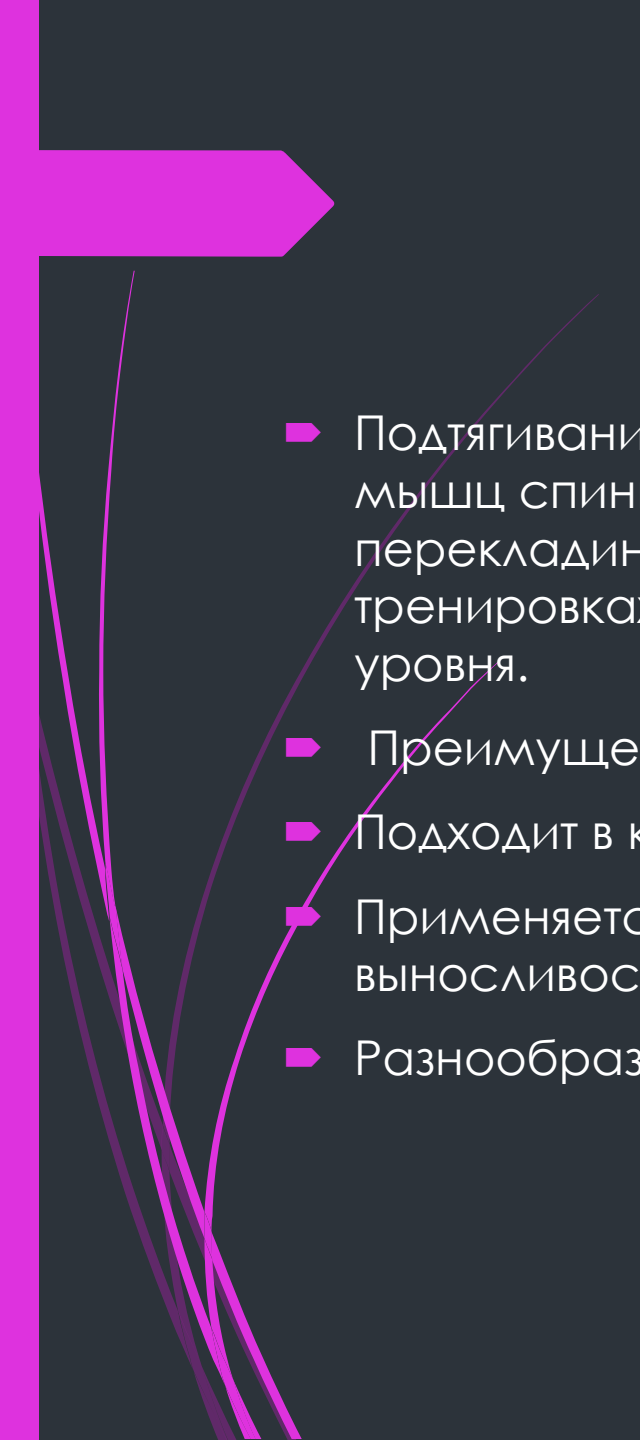


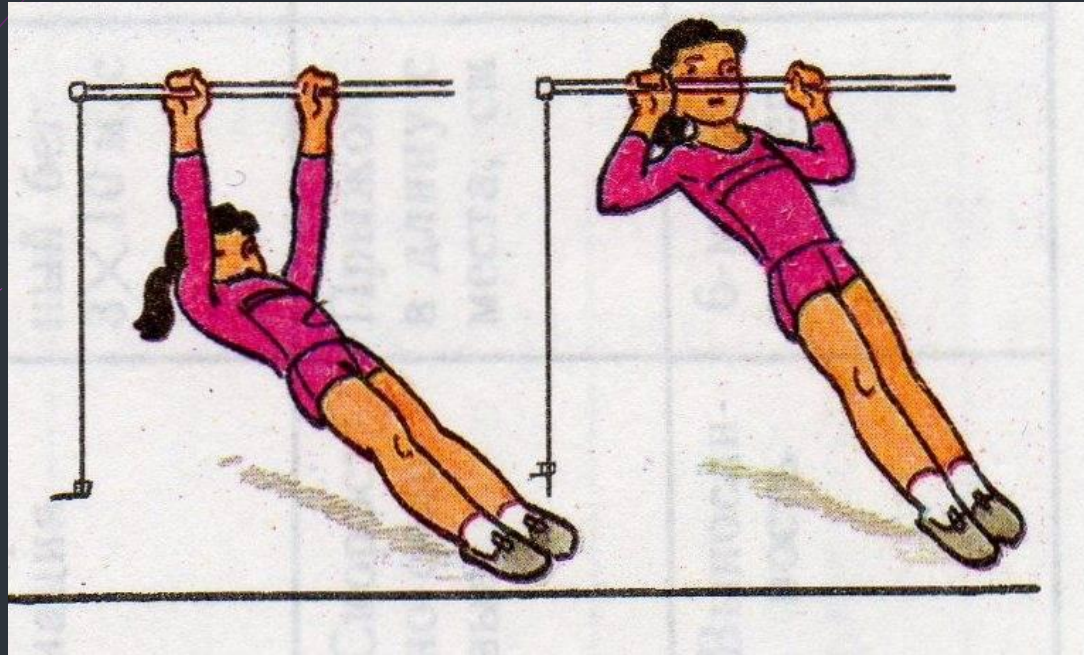
# Подтягивания на низкой перекладине

Подготовила презентацию: Учитель физической культуры 1 категории  
Анкудинова Татьяна Николаевна

- 
- ▶ Подтягивания на низкой перекладине относятся к базовым движениям для развития мышц спины и плечевого пояса. Этот облегченный вариант подтягиваний на перекладине нашел применение и в бодибилдинге, используясь как в тренировках новичков или девушек, так и в программах для более продвинутого уровня.
  - ▶ Преимущества:
  - ▶ Подходит в качестве базы для новичков
  - ▶ Применяется как при работе на мышечную массу, так и для развития силовой выносливости или мышечного тонуса верха тела
  - ▶ Разнообразие вариантов выполнения и вариативность в изменении нагрузки

## Техника выполнения

**Возьмитесь** за перекладину, используя прямой хват. Стандартное положение рук — на ширине плеч. Выпрямите руки и опуститесь вниз. Туловище параллельно полу, пятки упираются в пол. Голова, корпус и ноги составляют одну ровную линию. Грудь раскрыта. Согните руки и потянитесь к перекладине грудью, сводя лопатки вместе и делая выдох. Движение осуществляется до легкого касания грудью перекладины. На вдохе плавно опуститесь вниз и примите исходное положение. Выполните необходимое количество повторений.



# Работа мышц и ошибки

- ▶ Широчайшие, круглые и ромбовидные мышцы спины получают основную нагрузку. Нижняя часть трапеций и задний пучок дельтовидной мышцы выполняют вспомогательную роль, помогая мышцам спины осуществлять движение. Бицепсы косвенно напрягаются в динамике, а предплечья – в статике, удерживая туловище в висе на перекладине. Пресс и поясничные мышцы работают в статическом режиме, выступая в роли главных стабилизаторов туловища. Бедра и ягодицы помогают удерживать тело в правильном положении, получая немного статической нагрузки.
- ▶ Неправильное положение туловища. Высокий подъем таза вверх или его провисание вниз. При правильном выполнении голова, туловище, ноги и голова образуют ровную линию. Мышцы ягодиц бедер и пресса напряжены. Урезание амплитуды движения. Подтягивание в половину амплитуды (не касаясь грудью турника) существенно снижает эффект от упражнения, уменьшая нагрузку на целевые мышцы. Чтобы этого не происходило, старайтесь касаться грудью перекладины при каждом повторении. Резкие движения. Правильные подтягивания – это плавные и подконтрольные движения как вверх, так и