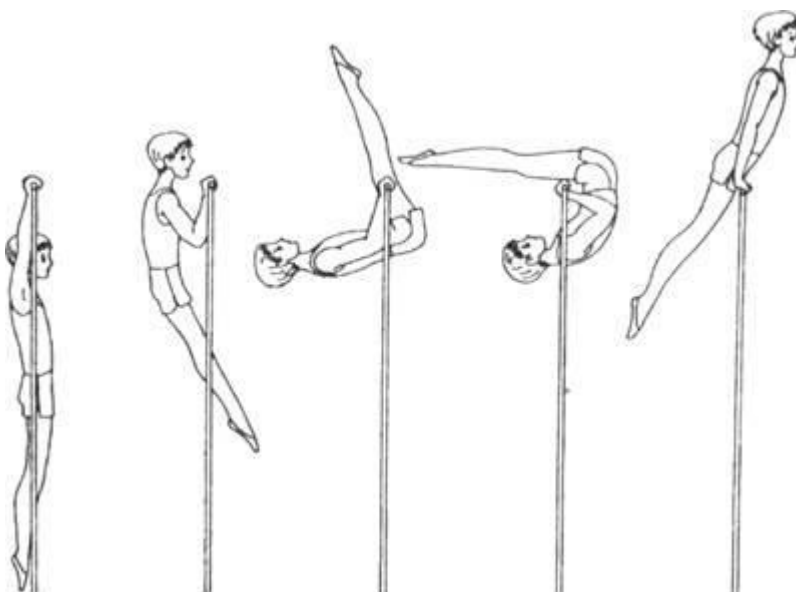


Виси та упори

Підйом переворотом в упор силою та повільне опускання у вис

Виконують на високій перекладині. Рух починають із підтягування на руках. Під час граничного згинання в ліктях підняти ноги, намагаючись наблизити таз до грифа перекладини, не нахиляючи голови назад. Як тільки ноги опиняться на перекладині, піднімаючи голову й тулуб, розігнути руки й перейти в упор (рис.).



Послідовність навчання:

1. Повторити підйом переворотом поштовхом двома.
2. Виконати підйом переворотом з вису з невеликим махом уперед.
3. З вису підйом переворотом силою в упор і повільне опускання у вис.

При навчанні слід стежити за тим, щоб підтягування здійснювалося повністю й при піднесенні ніг до перекладини голова не нахилялася назад.

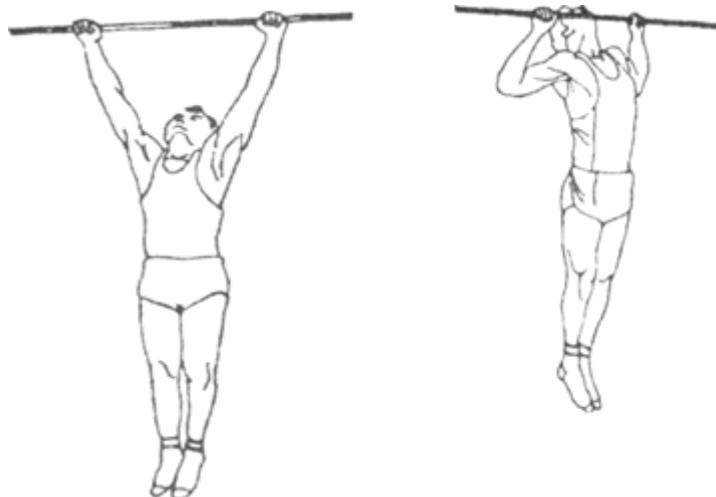
Страховка: стоячи збоку, однією рукою підтримувати за пояс, іншою — під спину.

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги

Техніка виконання Ноги злегка розставлені, руки на ширині плечей. Не прогинайтеся в спині, корпус повинен складати одну діагональну пряму. Повільно опуститися до підлоги. Якщо руки притиснути до тулуба, навантаження ляже на трицепси. Якщо лікті розташувати перпендикулярно до тіла, також задіюються грудні м'язи.

Підтягування на високій перекладині

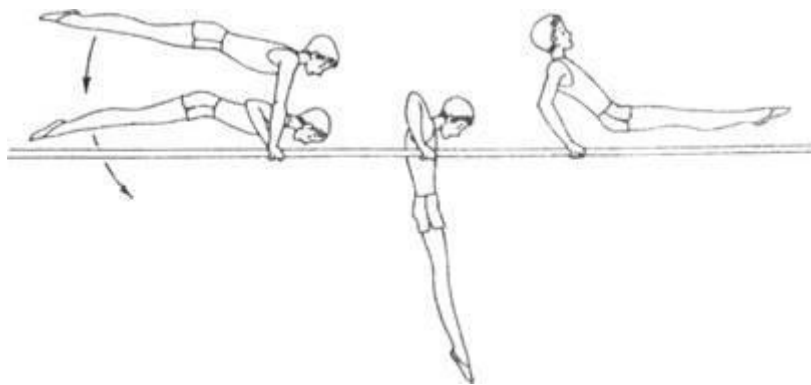
Схопіться за перекладену прямим хватом, долоні вперед, сантиметрів на 10 ширше за плечі. Руки і верх тулуба повністю розтягнуті. Розслабте плечі, щоб повністю розтягнути найширші м'язи. Початкове положення досягнуто. Вдих, затримайте дихання, починайте підтягуватися вгору. Контролюйте рух ліктів - через сторони опускаємо їх вниз, підтягуючи себе догори. Підтягуємося, поки груди не опиняться на рівні перекладини або трохи вище. Видих - плавно опускайтеся в початкове положення. Повторити рух потрібну кількість разів



Розмахування в упорі згинання й розгинання рук

Вправу виконують як на маху вперед, так і на маху назад. На початку бажано опанувати згинання й розгинання рук на маху вперед. З кінцевого положення на маху назад одночасно вад початку маху вперед злегка спрямувати плечі вперед і зігнути руки. З рухом уперед — угору розігнути руки.

Слід звернути увагу на плечі під час згинання рук. Якщо плечі будуть обернені назад, то в момент проходження вертикалі учень не зможе втриматися в упорі. Вправу виконують тільки на середині брусів (рис.).



Послідовність навчання:

1. Розмахування в упорі до положення вище жердин.
2. Згинання й розгинання рук в упорі.
3. Розмахування в упорі, махом назад розвести ноги й м'яко опустити їх внутрішніми сторонами стоп на жердини, прийняти упор лежачи на жердинах, зігнути руки, звести ноги й на маху вперед розігнути руки.
4. Згинання й розгинання рук на маху вперед.

Страховка: підтримувати за стегна та спину між жердинами.