# Упражнения на турнике

**1. Австралийские подтягивания**

1. Подойдите к маленькому турнику, брусьям или спортивной вертикальной лестнице (главное, чтобы перекладина была, где-то на уровне ваших ребер или еще ниже).
2. Возьмитесь за перекладину обычным хватом.
3. Ноги выставьте вперед, так чтобы вы приняли подобие упора лежа, только вверх руками.
4. Пятками зафиксируйте себя на земле, чтобы не ездить при подъеме, а корпус поднимайте до касания груди.



**2. Негативные подтягивания с прыжком**

1. Возьмитесь за турник любым хватом (в зависимости от того, что тренируете в данный момент).
2. Прыгайте, помогая себе руками, чтобы подбородок оказался выше перекладины.
3. Зафиксируйте себя в этом положении и медленно опускайтесь.

**3. Стандартные подтягивания**

1. Возьмитесь руками на ширине плеч, пальцами от себя.
2. Подтягивайтесь пока подбородок не окажется за перекладиной.



* Если локти будут развернуты, то прокачиваться будут широчайшие и спина.
* Когда они направлены вперед, то нагрузка переходит на предплечье, трицепс и грудь.

**4. Подтягивания обратным хватом**

1. Возьмитесь за перекладину пальцами к себе.
2. Подтягивайтесь до подбородка.
3. Не опускайтесь полностью.



Это упражнение хорошо подойдет для бицепса и для груди. Когда вы начинаете подъем, вы толкаете себя спиной, а затем руками, потому не нужно опускаться полностью. Для спины есть и другие упражнения.

**5. Подтягивание с подгибом колен**

1. Используйте прямой хват, пальцами от себя.
2. Руки поставьте на ширине плеч.
3. Ноги согните в коленях и поднимите их параллельно к полу.
4. Подтягивайтесь до подбородка.

**6. Подъем колен к корпусу**

1. Возьмитесь за турник прямым хватом.
2. Поднимайте колени к груди.



**7. Подъем ног к перекладине**

1. Возьмитесь за турник любым удобным для вас способом.
2. Осуществляйте подъем ног, пока не коснетесь турника в верхней точке.
3. Медленно опускайтесь



**8. Подтягивания «коммандо»**

1. Станьте под турником, повернитесь, чтобы ваш взгляд был направлен на боковые стойки.
2. Возьмитесь одной рукой обратным хватом, а другой стандартным, так чтобы при подъеме вы продолжали смотреть в опорные стойки.
3. Подтягивайтесь, поочередно касаясь разными плечами перекладины.

**9. Высокие подтягивания**

1. Схватитесь за турник обычным хватом на ширине плеч.
2. Подтягивайтесь до пояса.

**10. Подтягивания в положении «уголок»**

1. Возьмитесь за турник обычным хватом на ширине ваших плеч.
2. Поднимите ноги пока не образуется угол в 90 градусов и держите их ровными на протяжении всех повторений.
3. Подтягивайтесь до пояса.

**11. Медленные подтягивания**

1. Держитесь любым хватом (в зависимости от того, какую вы мышцу хотите проработать).
2. Поднимайтесь в течении 20 секунд и с той же скоростью опускайтесь.

**12. Подтягивания за спиной**

1. Схватитесь за турник стандартным хватом.
2. Поднимайтесь на подъем переворот, но ноги закидывайте не на турник, а пролазьте под ним, чтобы прокрутить свое тело в нужнее положение.
3. Когда ваши руки окажутся сзади вас, округлите и напрягите спину.
4. Подтягивайте себя руками пока не коснетесь поясницей перекладины.