

Турецкий подъем с гирей

Друзья, наше почтение! На календаре 29 мая, среда. А это значит, пришло время технической заметки на Азбука Бодибилдинга. И сегодня мы поговорим про турецкий подъем. По прочтении вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения. Также мы выясним степень его эффективности и разберем некоторые практические моменты.



Итак, занимайте свои места в зрительном зале, мы начинаем.

Турецкий подъем. Что, к чему и почему?

Если помните, то не так давно в рамках наших срединных заметок мы стали разбирать упражнения с гирями. Стоит отметить, что аудитории они зашли очень хорошо. Сегодня мы разберем очередное упражнение с гирями под название "турецкий подъем". Что оно из себя представляет, читайте далее.

Примечание:

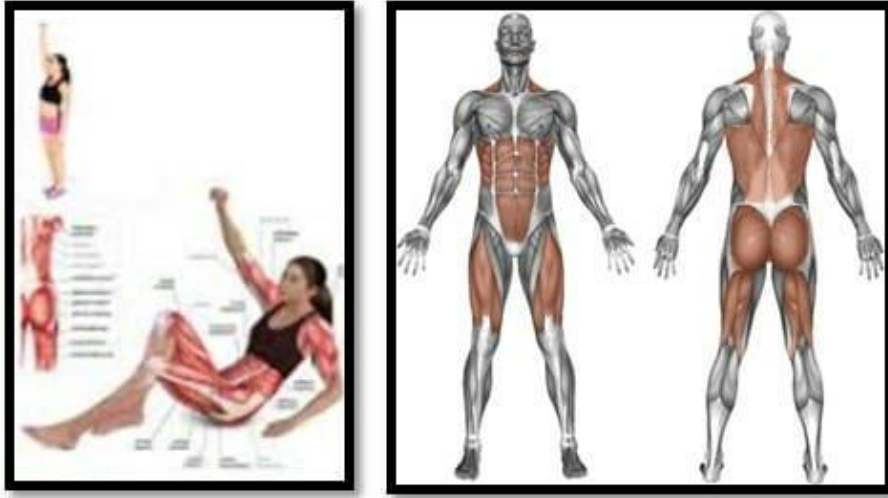
Для лучшего усвоения материала все дальнейшее повествование будет разбито на подглавы.

Мышечный атлас

Упражнение относится к классу условно-базовых (компаундных) с типом силы push/толкать и имеет своей целью проработку всего тела. Силы, возникающие в упражнении:

- динамические: позвоночник – сгибание, боковое сгибание, вращение; бедра – разгибание, поперечная абдукция, внутреннее вращение; коленный сустав – разгибание, лодыжка - подошвенное сгибание;
- статические (низ тела): позвоночник – разгибание, бедра – абдукция.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину:



Преимущества

Выполняя упражнение турецкий подъем, вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- развитие силы мышц всего тела;
- укрепление мышц кора;
- повышение стабильности плечевого сустава;
- улучшение мобильности и подвижности суставов;
- улучшение баланса и координации;
- повышение выносливости;
- повышенный расход калорий, похудение.

Техника выполнения

Турецкий подъем относится к упражнениям среднего уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом:

Шаг №0.

Возьмите в правую руку гирю необходимого веса. Лягте на пол, согните правую ногу в коленном суставе на **90** градусов и отведите ее в сторону. Левую ногу свободно вытяните вперед. Левую руку свободно вытяните в сторону. Вытяните вверх правую руку с гирей. Статически напрягите пресс. Смотрите на гирю. Это ваша исходная позиция.

Шаг №1.

Вдохните и на выдохе начните последовательно совершать серию движений, указанных номерами на рисунке.



Вариации

Помимо стандартного варианта турецкого подъема существуют несколько вариаций упражнения:

- с гантелью;
- со штангой.



Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- работайте с этим упражнением только при наличии опыта в других составных гиревых движениях;
- начните свою практику не с гири в качестве снаряда, а с гантели (до 5 кг для женщин, до 10 кг для мужчин);
- разучите отдельно каждую фазу подъема и практикуйте их на постоянной основе;
- соберите все фазы упражнения вместе, только нарабатывая тренировочный опыт;
- правильно держите гирю: она должна находиться только на вытянутой руке с внутренней стороны ладони, а не висеть в согнутой кисти;
- удерживая гирю на вытянутой руке, не сгибайте локоть, держите его всегда “включенным”. Это означает, что ваша рука должна быть постоянно напряженной;
- на протяжении всего движения не расслабляйте плечи, всегда держите их напряженными;
- правильно располагайте нижний рычаг - опорную руку, в начале движения. Она должна быть вашей опорой и располагаться за корпусом;
- мощно выталкивайте корпус с гирей в руке вверх;
- чтобы не упасть во время выхода вверх из позиции выпада, найдите точку равновесия за счет правильной ориентации переднего и заднего бедра. Угол в коленном суставе должен составлять 90 градусов, а опорное бедро должно быть немного отклонено наружу;
- выполняйте упражнение лежа на жесткой нескользящей поверхности в кроссовках или босиком;
- техника дыхания: выдох – при активной фазе движения (выход наверх), вдох – при возвращении в ИП;
- численные параметры тренировки: количество подходов 3, количество повторений – 12-15.

С теоретической стороной закончили, теперь давайте разберем некоторые практические моменты.

Турецкий подъем эффективное упражнение для развития силы мышц?

Различные данные по электрической активности мышц говорят нам о том, что упражнение комплексно нагружает все тело, причем на каждой из его стадии повышается электрическая активность мышц целевой группы. К основным из них относятся: дельты (средний отдел), трапеции, мышцы кора/пресса, квадрицепс. Выполняя всего одно упражнение, вы разом прорабатываете несколько крупных мышечных групп и повышаете их силовую выносливость.

Как накачаться гирей

Предположим, что к вам по наследству перешла гиря, и вы хотите заниматься дома только с ней. В таком случае возьмите на вооружение следующую программу тренировок:

- длительность следования: 3,5-4 месяца;
- количество занятий в неделю: 3, понедельник/среда/пятница;
- упражнения: турецкий подъем; [жим гири](#) стоя; [сумо приседания](#) с гирей м/у ног; махи гирей.

Используйте эту ПТ, и через пару-тройку месяцев вы станете достаточно подкаченным. Собственно, с туевой частью заметки закончили. Переходим к...

Послесловие

Мы считаем, что лето - хорошая пора для смены своей тренировочной схемы. Зачем выполнять по 5-6 упражнений в душном зале, когда можно взять гирю, выйти с ней на природу и выполнить турецкий подъем - весьма достойное и забористое упражнение. Ну как, даешь рокировку?