Азбука бега | JOGEL

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

КАК НАУЧИТЬ РЕБЁНКА ПОДТЯГИВАТЬСЯ?

С НУЛЯ. ПО ШАГАМ.



Даже если
пока не получается
ни одного раза.

СОХРАНИТЕ,
чтобы попробовать
вместе!

Азбука бега | JOGEL

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

НЕ МОЖЕТ ПОДТЯНУТЬСЯ? ЭТО НОРМАЛЬНО!

ВСЕ НАЧИНАЮТ С ОТСЮДА

Не нужно сразу заставлять ребёнка подтягиваться.

Сначала научимся:

- уверенно висеть
- контролировать лопатки
- удерживать тело
- тянуть себя вверх с помощью ног



К ПЕРВОМУ ПОДТЯГИВАНИЮ!

Азбука бега | JOGEL

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

ШАГ 1. ПРОСТО ВИСИМ

Хороший и уверенный вис — это основа для подтягиваний.

3 × 10–20 СЕКУНД



Хват уверенный и плотный



Руки прямые, плечи опущены



Ноги вместе, без раскачивания



ШАГ 2. ДВИГАЕМ ЛОПАТКАМИ

Учимся включать мышцы спины и правильно работать лопатками.

2×5–8 РАЗ

Не сгибая локти, опусти плечи вниз

Сведи лопатки и слегка приподними тело

Затем расслабься и вернись в исходное положение



ШАГ 3. ПОДТЯГИВАЕМСЯ С НОГАМИ

УЧИМСЯ ТЯНУТЬ СЕБЯ ВВЕРХ!

Используем низкий турник и устойчивую опору. Помогаем себе ногами, чтобы почувствовать движение вверх.

2×6–8 РАЗ



Возьмитесь за турник чуть шире плеч



Ноги на устойчивой опоре (скамья, ящик и т.п.)



Подтягивайте грудь к перекладине, помогая ногами

1 ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

2 ПОДТЯГИВАЕМСЯ С ПОМОЩЬЮ НОГ



ШАГ 4. ГОРИЗОНТАЛЬНЫЕ ПОДТЯГИВАНИЯ

ПРОЩЕ, ЧЕМ ОБЫЧНОЕ ПОДТЯГИВАНИЕ, НО ОЧЕНЬ ЭФФЕКТИВНО!

Отличное упражнение, чтобы укрепить мышцы спины, руки и научиться тянуть себя к перекладине.

2 × 6–10 РАЗ



Возьмитесь за низкую перекладину



Держите тело ровным: от головы до пяток



Пятки на полу, ноги прямые



Тяните грудь к перекладине, сводя лопатки

1 ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ



2 ПОДТЯГИВАНИЕ



ГРУДЬ К ПЕРЕКЛАДИНЕ, ЛОПАТКИ СВЕДЕНЫ!

Азбука бега | JOGEL

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

ШАГ 5. УДЕРЖИВАЕМСЯ НАВЕРХУ

Учимся держать подбородок над перекладиной.
Это развивает силу спины и уверенность в движении.

3×3–5 СЕКУНД



Подбородок над перекладиной



Плечи опущены, лопатки сведены



Тело ровное, ноги вместе

ЧЕМ ДОЛЬШЕ УДЕРЖИВАЕШЬ, ТЕМ БЛИЖЕ К ПЕРВОМУ ПОДТЯГИВАНИЮ!

1 ЗАЙМИТЕ ВЕРХНЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ



2 УДЕРЖИВАЙТЕ САМОСТОЯТЕЛЬНО



УБЕРИТЕ ОПОРУ И ДЕРЖИТЕСЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО!

Азбука бега | JOGEL

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

ШАГ 6. МЕДЛЕННО ОПУСКАЕМСЯ

ЧЕМ МЕДЛЕННЕЕ ОПУСКАНИЕ — ТЕМ БОЛЬШЕ РАБОТАЮТ МЫШЦЫ!

Это негативное подтягивание. Оно помогает укрепить мышцы и приблизиться к первому самостоятельному подтягиванию.

2×3–5 РАЗ

- Опускайтесь примерно за 3 секунды
- Контролируйте движение, без рывков
- Развивает силу и уверенность в подтягиваниях

1 ВЕРХНЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ

2 МЕДЛЕННО ОПУСКАЕМСЯ

3 НИЖНЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ



Подбородок над перекладиной

Опускайтесь плавно, примерно за 3 секунды

Полностью выпрямленные руки

ПОМОГИТЕ РЕБЁНКУ НАЧАТЬ С ВЕРХНЕГО ПОЛОЖЕНИЯ, И ДАЛЬШЕ ОН БУДЕТ ОПУСКАТЬСЯ САМ.

Азбука бега | JOGEL

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

ШАГ 7. ОТЖИМАЕМСЯ

СИЛЬНЫЕ РУКИ — БОЛЬШЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ В ЛЮБОМ ВИДЕ СПОРТА!

Отжимания развивают силу рук, груди, кора и учат контролировать своё тело.



3×6–12 РАЗ

- Руки на ширине плеч, ладони под плечами
- Держите тело ровным: голова, спина и ноги на одной линии
- Опускайтесь до лёгкого касания груди пола
- Поднимайтесь, полностью выпрямляя руки

1 ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ



- Ладони под плечами
- Тело ровное
- Ноги прямые
- Пресс напряжён

2 ОПУСКАЕМСЯ



- Локти под углом примерно 45°
- Грудь почти касается пола
- Спина прямая

3 ПОДНИМАЕМСЯ



- Полностью выпрямите руки
- Сохраняйте ровное тело
- Движение плавное, без рывков

КАЧЕСТВО ВАЖНЕЕ КОЛИЧЕСТВА!
ЛУЧШЕ МЕНЬШЕ ПОВТОРЕНИЙ, НО ПРАВИЛЬНО.

Азбука бега | JOGEL

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

10/10

ГЛАВНОЕ — РЕГУЛЯРНОСТЬ!

МАЛЕНЬКИЕ ШАГИ СЕГОДНЯ — БОЛЬШИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ЗАВТРА!

7 простых шагов помогут вашему ребёнку стать сильнее, быстрее и увереннее. Делайте эти упражнения регулярно — и результат обязательно будет!

- Развиваем скорость
- Становимся сильнее
- Улучшаем координацию
- Формируем выносливость
- Повышаем уверенность в своих силах



СПОРТ ДЕЛАЕТ ДЕТЕЙ СЧАСТЛИВЕЕ!

ДВИЖЕНИЕ.
ДИСЦИПЛИНА.
РЕЗУЛЬТАТ.
СЧАСТЛИВОЕ ДЕТСТВО.