

УДК 796.14
Ж 728

Охраняется законом РФ об авторском праве.
Воспроизведение всей книги или любой ее части
запрещается без письменного разрешения издателя.
Любые попытки нарушения закона будут
преследоваться в судебном порядке.

Жинкин К.

Ж 728 Подводящие упражнения для подтягиваний на перекладине
и лазанью по канату. – М.: ТВТ Дивизион, 2019. – 48 с.

ISBN 978-5-98724-121-9

УДК 796.14

© К. Жинкин, составление, 2014, 2019
ISBN 978-5-98724-121-9 © Оформление, ТВТ Дивизион, 2014, 2019

Оглавление

ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ	
К ПОДТЯГИВАНИЯМ НА ТУРНИКЕ	
Передвижения по «шведской стенке»	5
Подтягивания, с перемещением на гимнастической скамье	20
Подтягивания, лежа на наклонной гимнастической скамье	22
Висы на согнутых руках	26
Перемещение по турнику в одну сторону	28
Подтягивания на турнике, ноги на опоре.....	29
Подтягивания на турнике с использованием «ПМТ» разным хватом	31
ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ	
В ЛАЗАНИЕ ПО КАНАТУ	
Лазанье по канату опираясь ногами на шведскую стенку	35
Лазанье по канату, помогая одной ногой	36
Висы на канате	37
Подъем по канату из исходного положения, сед на полу	38
Лазанье по канату с петлями	39