

ВЫХОД СИЛОЙ

Познакомьтесь поближе с самым технически требовательным и укрепляющим это упражнением в кроссфите. Нейт Форстер

ВЫХОД СИЛОЙ.

Название упражнения не в состоянии даже отдаленно продемонстрировать, что конкретно требуется для его выполнения. И действительно, выход силой подразумевает гораздо больше, чем наличие силы. Это классическое упражнение кроссфита является мерилом успеха, разделяющим людей на тех, кто может, и тех, кто только мечтает.

Динамический гибрид подтягивания и отжимания, выход силой тренирует грудь, спину, бицепсы, трицепсы, предплечья и бесчисленное множество других стабилизирующих мышц, способствующих сжиганию дополнительного количества калорий. Выход силой обычно выполняют на кольцах, но мы покажем, как выполнять его на турнике.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Может показаться, что для того, чтобы поднять тело над турником, требуется быть профессионалом в подтягивании, но это не совсем так. Умение подтягиваться, безусловно, помогает, но техника выполнения здесь все же важнее подъем, переход и выпрямление.

ВЫХОД СИЛОЙ В КОНТЕКСТЕ

Попробуйте выполнять выход силой в формате ЕМОМ (каждую минуту в течение минуты), делая три повтора в минуту на протяжении 10 мин, постепенно увеличивая число повторов до шести. Сразу после этого делайте обычные отжимания или подтягивания, если вы тренируетесь исключительно ради фигуры.

УВЕЛИЧЬТЕ НАГРУЗКУ

Когда вы научитесь выполнять шесть повторов в минуту на протяжении 10 мин, попробуйте выполнить сет из 30 выходов силой на время. Требуется ориентир? Лучшие спортсмены-кроссфитовцы умудряются совершить этот подвиг меньше, чем за пять минут.



ШАГ 1

Займите положение виса на турнике и сгенерируйте мощный подъем тела вверх, раскрывая плечи и помогая себе бедрами.



ШАГ 2

Когда тело пойдет вверх, выбросите ступни назад и сделайте рывок вперед головой и плечами, выводя грудь над перекладиной турника.



ШАГ 3

Если у выхода силой легкая часть, то эта и была. Все, что осталось сделать, это отжаться от перенападины, выполнить выпрямления рук.

