

## Спичаг: как научиться делать с нуля, подготовительные упражнения

Спичаг – это элемент силовой гимнастики, представляющий собой силовой выход в стойку на руках, в которую выходят из складки (иногда из шпагата); выходить в спичаг можно и на снарядах, например, на брусках, на пилоне и др.



### Какие мышцы задействованы

Для выполнения упражнения необходимы, с одной стороны, гибкость, а с другой стороны – немалая сила мышц, так что не каждой девушке это упражнение по плечу.

Гибкость необходима для качественной складки, ведь придется согнуться практически пополам, а без сильных мышц в силовой гимнастике не обойтись.

*Основная нагрузка падает на:*

- мускулатуру плечевого пояса;
- трицепсы;
- пресс;
- поясницу;
- кисти рук.



Упражнения для спичага включают разработку этих мышечных групп. Так, для его выполнения нужна хорошая стойка на руках.

Накачать мускулатуру для стойки можно с помощью отжиманий на полу, подтягиваний и отжиманий в упоре на брусьях.

Для тренировки пресса существуют десятки, если не сотни упражнений. Накачанный, сильный пресс исключительно важен для силовой гимнастики, однако его разработка преследует и эстетические цели – рельефные кубики на животе, которые так украшают мужскую фигуру.

Преимущество упражнений для тренировки пресса заключается в том, что их вполне можно выполнять и в домашних условиях, без какого-либо оборудования.

Это, в частности, различные варианты подъема ног (прямых и согнутых) и торса (в сторону, на боку, с различным положением ног: согнутыми, прямыми, подобранными и др.).

Исключительно эффективным упражнением являются скручивания, обычные и двойные, велосипед лежа и т.п.

Полезной подготовкой к спичагу станут упражнения на турнике или перекладине, которые имеются сегодня в каждом дворе и тренируют сразу несколько мышечных групп: это, например, различные варианты подъема ног в висе и др.

Чтобы выполнять свободный спичаг, без опоры, полезно освоить свободную стойку на руках, отжимания в ней, уголок на полу, горизонт в согнутом положении и т.п.

Не стоит забывать и про складку, с которой, собственно, и начинается выполнение спичага. Для ее тренировки необходимо удерживать положение не менее минуты.

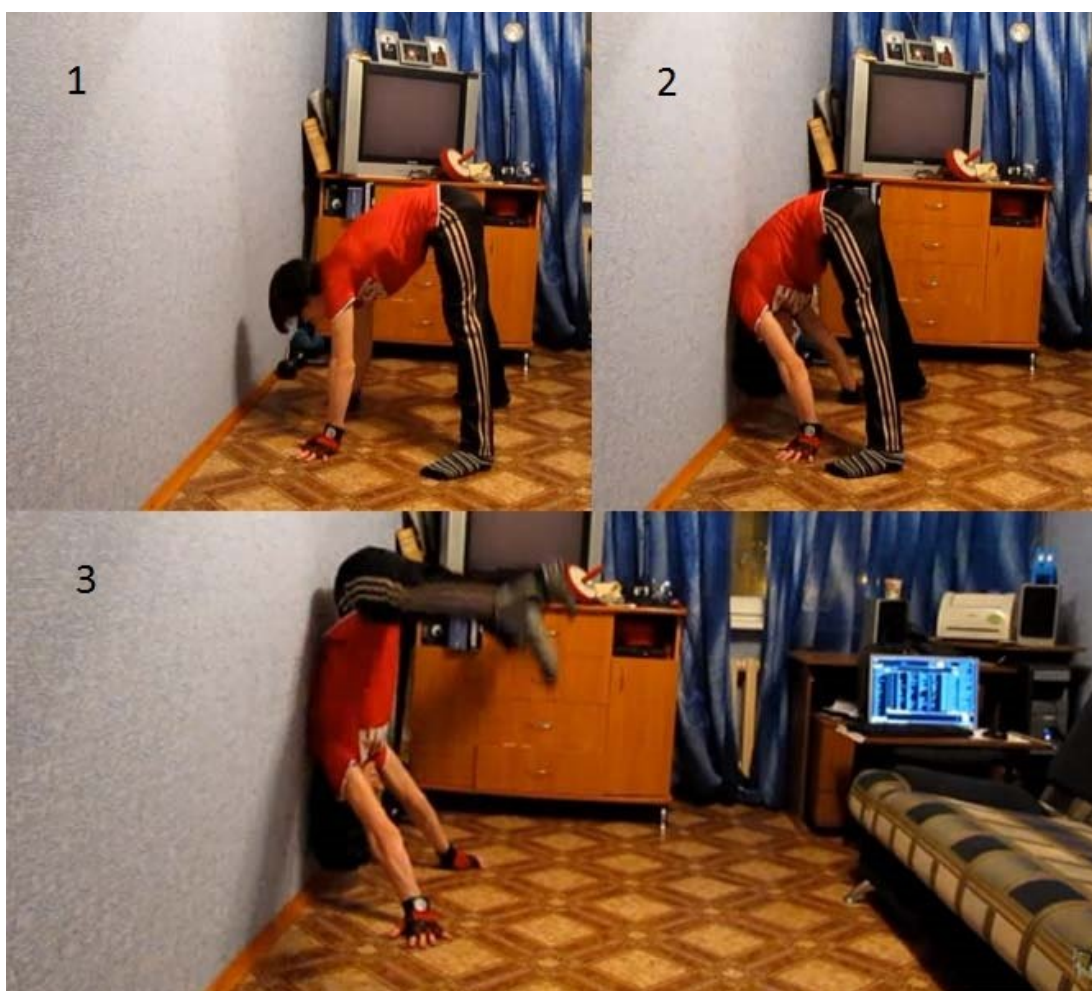
Хорошо разработанная складка позволит правильно выходить в спичаг, то есть, не сгибая ноги, а также лучше держать равновесие.

Существуют различные варианты выполнения спичага: с пола, у стены, спичаг из угла вне на одной руке, держа ноги вместе или ноги врозь

Оптимальный вариант для начала – спичаг у стены с опорой либо плечами, либо головой, что проще, так как благодаря низкому положению точки опоры будет легче осуществить подъем ног в стойку.

## Итак, спичаг у стены с опорой на голову:

1. На небольшом расстоянии от стены расставить ноги и сделать складку: как можно сильнее согнуться в тазобедренном суставе, чтобы живот практически лег на бедра. Ладони при этом опираются об пол на ширине ног (расстояние между ступнями и ладонями около 10 см), а опущенная голова затылком упирается в стену.
2. Подняться на носки, перенося при этом вес тела на руки.
3. Когда вес тела на руки создаст надежный противовес для ног, оторвать ноги от пола и поднять их в стойку. При этом голова и туловище опираются на стену, но вытянутые ноги ее не касаются.



Спичаг с опорой на плечи выполняется аналогично, но нужно очень осторожно переносить вес на плечевой пояс, чтобы не потерять равновесие. Оба варианта выполняются в 4-5 подходов по 4-5 повторов за один раз.

Более продвинутый вариант – спичаг с согнутыми ногами, который выполняется без какой-либо опоры:

1. Исходное положение – такое же.
2. Перенести вес тела на плечевой пояс и оторвать ноги от пола, сгибая их в коленях.
3. Находясь в стойке, вытянуть ноги вверх, выпрямить их и развести в стороны.

### **Как вытянуть спичаг без ошибок**

Наиболее распространены следующие ошибки:

- если центр тяжести не полностью перенесен на плечи, то при подъеме ног легко потерять равновесие;
- нельзя сгибать руки в локтях, они должны быть четко выпрямлены.

Полное освоение и правильное выполнение спичага будут свидетельствовать о достижении хорошего технического уровня в силовой акробатике.



