



# ДЕЛАЕМ ТУРНИК В СВОЕМ ДВОРЕ

**Е**сть множество путей, которые ведут нас к мысли заиметь у себя дома тренажерный зал. За нашу жизнь у нас были штанги, гантели, скамьи, медицинские шары и турники, встраиваемые в дверные проемы. Многие вещи приходили и уходили. По мере нашего продвижения по пути фитнеса и жизни цели, так же как и потребности, могут меняться.

Разумеется, самое главное в тренировках — это работа над телом, но разум и дух также нужно развивать. Это помогает душе использовать ваше творческое начало и создавать нечто новое из ничего. Так что, когда в 2010 году у меня вновь появился творческий зуд и вопрос о турнике во дворе снова стал актуален, то не осталось никаких сомнений в том, что он там непременно появится!

## ЗАЧЕМ НУЖЕН ТУРНИК ВО ДВОРЕ?

Практичность. Если честно, то турники, встраиваемые в дверные проемы, просто не соответствовали нашим потребностям. Нам было нужно что-то такое, что не только могло выдержать несколько десятков килограммов взрывной силы при подтягиваниях, но и было бы достаточно крепким, чтобы выдержать вес нескольких людей, тренирующихся одновременно.

Это было разумное решение для нашего типа тренировок. В функциональном плане ничто и близко не могло сравниться с турником.

## КОНСТРУКЦИЯ ТУРНИКА

Основная конструкция турника — это горизонтальная перекладина на двух вертикальных столбах, глубоко закопанных в землю. Самое главное, чтобы конструкция была **УСТОЙЧИВОЙ**. Мы хотели использовать столбы длиной 3,6 м, оставить 2 м на поверхности, а остальную часть вкопать в землю. Такое решение давало нам достаточно высоты и устойчивости. Но даже в этом простом решении нам приходилось выбирать среди множества вариантов.

# ДЕРЕВЯННЫЕ СТОЛБЫ VS МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ

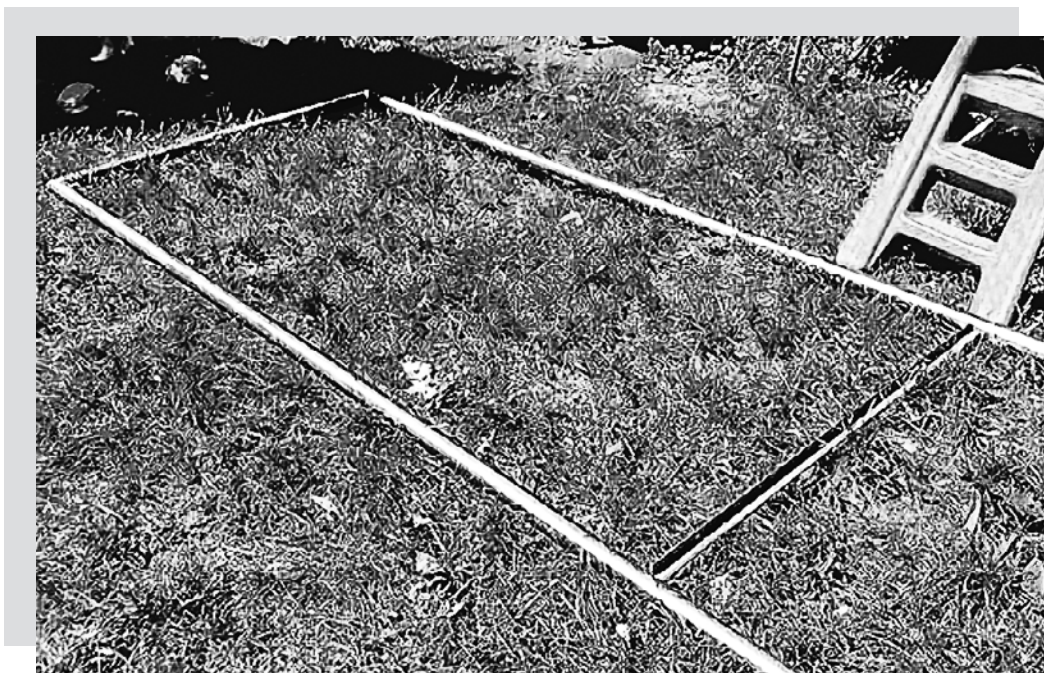
Если вы решите поставить у себя деревянные столбы, то выбирайте достаточно широкие. Помните, что древесина должна быть обработанной. Вы заплатите больше за долговечность, но это стоит того. Если вы будете использовать деревянные столбы, то вам будут нужны металлические ободки для крепления перекладины. Преимущества древесины в простоте, прочности и внешней привлекательности, но нам нужно было кое-что другое. Мы хотели выполнять флажок и флажок захватом на этом турнике, и именно поэтому наш выбор пал на металлические столбы.

Обычная труба для водопровода стоит недорого, единственной проблемой оказалось найти нужную длину в 3,6 м. Нам бы пришлось купить две шестиметровые трубы, заплатить, чтобы

их обрезали до 3,6-метровых, и купить уголки, чтобы прикрепить перекладину к стойкам.

Вместо этого мы избрали путь наименьшего сопротивления и связались с местным производителем ворот, который сделал всю конструкцию за 180 долларов. Она состояла из двух металлических столбов и двух перекладин, при этом нижняя перекладина была закопана в землю для большей устойчивости.

Еще один фактор устойчивости — это количество раствора, залитого в основание. Большинство статей и блогов советовали использовать побольше цемента. Мы решили не заморачиваться над этой проблемой и использовали 907 кг цемента. Мы собирались заниматься очень агрессивно на этом турнике.





## ОТДЕЛЬНО О ПЕРЕКЛАДИНЕ

Размеры обычной перекладины составляют 1–3 см в диаметре и 60–90 см в длину. Мы решили сделать перекладину 4 см в диаметре и 120 см в длину. Делать хват на четырехсантиметровой перекладине намного сложнее, и это отлично для тренировки силы хвата. Мы усердно тренировались в Бруклине!

Помните, что обычные металлические трубы открыты на концах, поэтому вам придется заварить их, чтобы они не начали ржаветь изнутри. Мы залили концы трубы цементом и покрасили всю конструкцию, но вы можете использовать нейлон или резиновые пробки.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНО

Кроме столбов и перекладины вам понадобятся следующие элементы для конструкции турника:

**Лункокопатели.**

**Лопата.**

**Цемент**  
(мы использовали 25 мешков по 40 кг каждый).

**Что-нибудь для приготовления раствора.**  
**Тележка не понадобится — мы использовали емкость под клумбу, и уже следующим летом вырастили в ней пряные травы.**

**Уровень.**

**Шесть деревянных стоек и пару саморезов (для временной рамки, которая будет держать турник, пока вы не зальете его основание цементом).**

**Масляная эмаль для покраски металла или лак для древесины.**



# СДЕЛАЙТЕ СЕБЕ ТУРНИК

Убедитесь, что вам хватает места. Вы удивитесь, когда узнаете, сколько места нужно для такого строительства, поэтому делайте это на открытом участке. Наша перекладина была 120 см в длину, поэтому мы проделали лунки на таком же расстоянии. Лунки внизу были 5 см в диаметре, а сверху 8 см. Поскольку наша конструкция была сделана с еще одной перекладиной у самого низа стоек, мы выкопали траншею от лунки к лунке, которую позже также залили цементом. Даже с лункокопателями очень сложно сделать лунки глубиной 1,4 м. Это была отличная тренировка!

Каждый столб должен быть идеально прямым. Именно поэтому очень важно сделать временную рамку вокруг конструкции, проверить ее уровнем несколько раз и только уже потом заливать раствором. Не спешите, этот шаг важен, и вы много раз ошибетесь, прежде чем достигнете желаемого результата. Вы же не хотите, чтобы ваша перекладина была перекошенной?

Когда отрегулирован уровень конструкции, готова временная рамка, заливайте лунки цементом. Когда цемент засохнет, уберите временную рамку, и ваш домашний зал мечты готов! Почти...

## НОВАЯ ЖИЗНЬ

Даже будучи закопанной на 1,4 м в землю и залитой почти тонной (в буквальном смысле этого слова) цемента, конструкция очень сильно вибрировала при взрывных выходах силой в упор. Это небольшое неудобство не совпадало с нашим видением, поэтому пришлось внести коррективы. Перекладине была нужна диагональная опора: вертикальной и горизонтальной оказалось недостаточно.

Мы решили, что в процессе придания турнику устойчивости мы полностью изменим его внешний вид и сделаем еще лучше! У нас была такая же конструкция меньших размеров, и мы разместили ее в 1,2 м от первой. Она была 2 м в высоту, и мы закопали только 80 см. Вторая конструкция должна была крепиться параллельно первой. Когда мы установили ее, то разместили четыре однометровые перекладины диагонально для скрепления двух конструкций, используя каркасные зажимы. Мы проверили уровень и залили лунки.

Наконец, когда цемент засох, а дым рассеялся, **ЭТОТ МАЛЫШ УЖЕ НЕ МОГ НИКУДА УБЕЖАТЬ!**

Самое крутое, что наша усовершенствованная модель турника дала возможность выполнять не только подтягивания, выходы силой в упор и флажки, но и позволила делать австралийские подтягивания, отжимания на брусках и применять бесчисленные вариации хватов. В конце дня турник получился немного другим, чем мы ожидали, но результат превзошел наши самые смелые ожидания!

В этом мире не всегда все идет по плану. Иногда вы ставите перед собой цель, а результат оказывается отличным от того, что вы себе представляете. Но когда вы идете вперед и меняетесь, то результат может быть ошеломительным. Это часть того, что делает жизнь прекрасной.

А теперь на турник!



