

# Турникмены — Lurkmore



## НЕНАВИСТЬ!

Данный текст содержит зашкаливающее количество НЕНАВИСТИ. Мы настоятельно рекомендуем убрать от мониторов людей, животных со слабой психикой, кормящих женщин и детей.



## Внимание! Статья-детектор!

Одним из побочных эффектов от прочтения этой статьи является так называемый *butthurt*. Если вы начнёте ощущать боль в нижней части спины, следует немедленно прекратить дальнейшее чтение и смириться с фактом, что вы — **турникменш**.

«Если бы спорт был хоть чуть-чуть полезен, то на каждом турнике висело бы как минимум по пять евреев»

— Народ

**Массовое подтягивание на турниках** (*стиль Workout*) — явление, захватившее Рашку, Украшку и Беларашку где-то в 2010 году. Человек, фанатеющий от этого, называется **турникмэн** (от *турник* + *man*; aka *туркмен*, *турникет*, *палкокрут*). Турникмены считают, что занимаются **спортом** и ведут **здоровый образ жизни**, хотя по сути это ещё одна тупая пропаганда моды «угорать по ЗОЖ-у» среди быдла вообще.



Спок искренне соболезнует.

## Причины

Причины этой хуиты довольно просты:

1. **Накачка ЧСВ**. Занятие турникменством даёт почувствовать себя **спортсменом** и ведущим **ЗОЖ**. Кроме того, в кругу друзей больше всех подтянувшийся будет выглядеть **альфа-самцом**. Если школьник 12-13 лет подтянется 9-10 раз, то все друзья будут зеленеть от зависти, а девчонки будут охуевать, **я гарантирую это!**
2. **Доступность**. Турники и брусья есть практически в каждом дворе, на любой школьной площадке в каждом **Мухосранске**, хотя многие **сделаны были ещё в Советском Союзе**, поэтому до сих пор и держатся. Под доступностью имеется ввиду ещё и **абсолютная бесплатность**: это же не **фитнес-центр**, где абонемент на год стоит 2-3 зарплаты среднего анона. Если правильно пользоваться, то для новичка результат будет не хуже. Но это, разумеется, **не главная** причина.
3. **Модно же**. Настолько модно, что впервые с 17-18 века у **небыдла** стало **стыдно** заниматься спортом. Начавшись просто как лютый пиар здорового образа жизни по понятиям, всё это закончилось типичной модной движухой, потерявшей в себе какой-либо смысл.



Тысячи их!

Korovij Shum - Исповедь спортсмена  
Петух раскрывает суть

## Типичный турникмен

**Типичный** турникмен получается в результате поражения мозга школьника/гопника обыкновенного вирусом **ЗОЖ** и сопутствующего с ним всплеска масштаба ЧСВ.

- Вообще, чаще всего сабжевый турникмен суть выскочка, которому захотелось просто повыпендриваться — *типа* заняться *типа* спортом, и тем самым показать пример другим.

Казалось бы такой выбор заслуживает уважения, но **типичный** турникмен при всем при этом в большинстве случаев остается **быдлом**.

Более редкие типажы: **небыдло-задрот** или **омега-школьник**, решивший-таки дать некоторой "иерархической" пизды надоедливому соседу по парте и занимающийся этим ради силы. Иногда заниматься этим может просто любопытный **школьник**, у которого всё нормально с позицией в **школьной иерархии**, и занимается он этим для накачки **ЧСВ** и физиухи: как-никак, а мышцы спины почти никак, кроме как на турнике@на брусьях, не накачать.

Существует ещё и разновидность для девочек — **poledance** называется. Произошел в том числе и... от стриптиза, потому являет собой гибрид танца на шесте и воркаута.



Труь турникмкен



Посоны уважают, тёлки дают!

<https://www.youtube.com/>

Именно поэтому в сообществе любительниц пилона всегда много **еды**, а срачи на тему «блядство или спорт» происходят постоянно.

[v=YFKRFZAmvhw](https://www.youtube.com/watch?v=YFKRFZAmvhw)  
Петушок. Шел бы ты  
отсюда

В любом случае, девушка на пилоне хотя бы выглядит красиво. И кстати, мой юный друг, если хочешь много вкусного сытного корма для троллей, просто назови пилон — шестом. Пилонодевички агрятся на это моментально.

## Как опознать турникмена

- Ярый приверженец **ЗОЖ**, что в смешении с юношеским максимализмом приводит к лютому фанатизму и перегибам. К примеру, всех, кто пьёт, сабж видит клиническими алкоголиками с циррозом печени, а курящих как загибающихся онкологических больных. Не говоря уже о мерке личных качеств человека по уровню соблюдения здорового образа жизни.
- Считает себя альфа-самцом. Занимается **фаллометрией** везде, где теоретически не находится потенциальных соперников, способных поставить его на место. Не упускает случая самоутвердиться за счет того, кто послабее. Впрочем, так поступает любая гопота.
- Ненавидит **жиробасов**, сам является обычно дрищом.
- Считает турник самостоятельным видом спорта, незаслуженно задвигаемым на задний план.
- Правильно питается, предпочтение отдает частому дробному питанию, стараясь есть правильные продукты и вообще пытается выглядеть **не таким, каким есть**: ест минимум 5 раз в день, малыми порциями, повышая метаболизм. На завтрак — чашка каши + банан; на ранний обед — фрукты, обед — отварная курица с рисом; ранний полдник — орехи, хлебцы; полдник — овощи; ужин — опять каша; на ночь — сырок или творожок (после чего ночует, сидя на унитазе). Адепт турника обязан люто ненавидеть спортпит — эти ваши протеины и гейнеры и прочие бца, в тяжелых случаях приравнивает оные к анаболическим стероидам. Несмотря на это многие турникмены тайно таки попивают протеинчег и аминки, наивно полагая, что это придаст +100к к размеру бицухи и прорисовке кубиков.
- Считает всех, кто не в силах подтянуться на турнике, слабаками, алкашами и задротами. Несмотря на том что сам ещё тот задрот. Так как задротиться **до 80** го уровня можно на чём угодно, в том числе и на спорте и ЗОЖ.
- Во **ВКонтакте** состоит в тематических **пабликах**, где кормит троллей и комментирует говнотиваторы. Также вся страничка во вконтакте завалена фотками типа: «Я с голым торсом на фоне турника», «Я с голым торсом на фоне ковра», «**Клёвые чиксы** на фоне моего голого торса», ну и тонны фото, где сабж занимается на турнике.
- Любовь к пафосным цитатам, роднящая турникмена с **ТП**. В основном выражается в репосте тонн однообразных мотиваторов с качками на тренажёрах, что особенно символизирует, и сопровождающихся простым текстом вроде «Чтобы быть сильным, нужно много работать».
- Выглядит как гопник и **нищеврод**.
- Из музыкальных пристрастий — в 85% это **идеологический** ЗОЖ-рэп, призывающий жить трезво и **любить Россию**, исполнители которого поглядывают на обычных рэперов как на говно: ГРОТ, 25/17 и позёр Миша Мавашаи, пришедший как раз из пацанского гопорэпа. В прочем, гопорэпчик турникменами также любим, ведь большая часть турникменов всё те же "посоны с района". В остальных 15% — **попса**, **клубняк** и, конечно, **блатняк**.
- **Люто, бешено** ненавидит **бодибилдеров**, особенно **химических**. Несмотря на то, что адекватные бодибилдеры тоже используют турник, относятся к нему как к спортивному снаряду для прокачки широчайших мышц, а не объявляют его отдельным видом спорта, как турникмены, **делая из него культ**.
- На руке присутствуют мозоли от турника, а вовсе не от того, **чем ты занимаешься**.
- Ездит на встрече себе подобных, которые проводят Отцы Workout'a.
- На одной из рук обязательно носит какую нибудь хуйню, будь то повязка, презик, кусок тряпки, напульсник — типа это смягчает боль при падении.



Фоннат ЗОЖ

[Турникмен](#)  
[Бывший турникмен](#)  
<https://www.youtube.com/watch?v=D0GNUU2h828>  
[Турникмен и дрыщ](#)  
[Турникмен в туалете](#)  
[Турникмен в туалете](#)

## Турникмены в интернетах

Главное гнездо туркменов находится [здесь](#). На этом сайте ведётся активная **пропаганда**: сайт флюордорсит своим сектантам, называя сабж «новым перспективным движением» и все в таком духе.

А началось всё с того, что примерно в 2008 году группа американских негров накачанных на «химии», выложила на Ютуб несколько видовосов, где означенные негры кувыркалились и всячески выделялись на турничках и брусьях. Называлась эта серия видовосов «Ghetto Workout», что в переводе с инглиша на русский означает примерно «Тренировка на районе». Однако, учитывая, что термин «ghetto» в америках используется в смысле «нищевродский район» (просто район — «hood»), более точным названием будет «тренировка для нищевродов».

Во **ВКонтакте** существуют **паблики**, посвящённые этому. Крупнейшее из них насчитывает **over 9000** подписчиков. Именно они являются главным распространителем заразы. На данных пабликах сидят школьники и быдло,



Блуждающий в мисе

которое вместо того, чтобы, собственно, висеть на турничках, предпочитают надрачивать друг другу и заниматься **фаллометрией**. Также там могут пиарить всякие встречи турникменов. Периодически туда забегают голодные **тролли**.

Также существует аж целая **вики**, посвященная этому.

единственный в мире  
няшный турникмен. Олсо,  
похож на мерзкого  
фурсьютера.

## Троллинг турникменов

Ленинград — ЗОЖ  
Шнур про сабжей и не  
только

«Вышел по утру, запах плана.

Ебашил всю, весь двор заплыл туманом. Увидел турник, подошел — обоссал... Ты потом весь день на нем зависал.

»

— Анонимус

- Турник — онанизм для униженной гопниками омега-школоты. А также для нищевродов, у которых нету денег на нормальную **качалку** и тренера.
- На одном турнике своим весом много не накачаешься. Выносливее станешь, а останешься дрищом. Попросить напомнить хоть одного получившего титул Мистер Вселенная или Мистер Олимпия, который всю жизнь задрочивался одним лишь турником.
- Подтягивания на турнике — всего лишь неотъемлемая часть ненавидимого вами **бодибилдинга**. Только вся разница в том, что билдер не выполняет трюки, а подтягивается, в отличие от палкокрутов, **с гирей на поясе**, весящей **over 9000** килограммов (ну, или с блином от штанги, на 50.00 кг), что способствует набору мышечной массы. Если поциэнт начнет утверждать, что бодибилдеры не могут вообще подтянуться, напомнить про железного Арни, у которого подтягивания были любимым упражнением.
- Банальное демонстрирование любви к яге, **пиву** и прочим **вредным вещам**. Поскольку у турникменов ЗОЖ возведён в некую около-религию, то дифирамбы пиву, водке, куреву, или слишком уж **жЫрно** — **веществам** будут вызывать у них дикий баттхёрт и желание поставить на место еретика. Для этого во «ВКонтакте» существует ряд невероятно толстых пабликов «Фанатов **Яшки**», но тем не менее регулярно собирающие турникменов, пытающихся поставить троллей на путь ЗОЖ-а.
- Как вариация троллинга, меньшей толщины — любовь к **фастфуду**, **пепсиколе**, **сникерсам** и прочим классическим атрибутам **современной кулинарии**, да и к **конфетам** тоже. Также — демонстрация любви к **западному образу жизни** вообще. ЗОЖевец-турникмен будет генерировать лулзы — часами читать лекции о гамбургерах, жареных в машинном масле и непременно ведущих к ожирению, **генетически модифицированных продуктах**, точно знает химический состав Пепси и планы коварных пендосов **уничтожить русскую нацию изнутри**.
- Попробовать потроллить турникмена с помощью стероидов и прочей химии. Поскольку у него отношение к этому двойное, то в дальнейшей дискуссии он будет непременно скатываться во **взаимоисключающие параграфы**: например, «Химия помогает качаться» и «**Мой друг пил стероиды и стал импотентом**». От полученного **когнитивного диссонанса** турникмен скатится на говно.
- Сказать, что турник — бесперспективный недоспорт, для нищевродов и неудачников. Даже «тупые качки» участвуют в профессиональных отечественных и международных соревнованиях по бодибилдингу, получают награды и кучу бабла, а турникмены проводят свой никому не нужные, кроме таких же задротов, соревнования, и вместо денег получает только наращивание ЧСВ, так и оставаясь нищевродами. Тут турникмен сразу начнёт орать, что они крутые андеграундные «уличные спортсмены», а в **профессиональном спорте одни пидарасы**, но мы-то с вами знаем...
- Дать ссылку на Ютуб, где хранится свыше 9000 видеосов с неудачными трюками на турнике. Сказать, что кроме подтягиваний, «нормальному человеку» турник не нужен.
- Для окончательного добивания напомнить о том, что для противоположного пола, ради которого они зачастую так стараются себя преподнести, самое главное - наличие бабла, а внешние данные вторичны. Вследствие чего самки скорее предпочтут обеспеченного **обладателя пивного пуза** с толстым кошечком и на Геленвагене, чем нищеврода с фигурой Аполлона.

как поднимают свою страну



индийцы китайцы русские



(А разгадка  
одна: плавал много.  
Даже слишком много  
по молодости в речке  
проводил времени,  
изобретатель  
пеницилина  
гарантирует.)

<https://www.youtube.com/v=4ih5RTvFjwY>

Не, ну слишком уж  
толсто

[https://www.youtube.com/v=OQQpukc\\_IM4](https://www.youtube.com/v=OQQpukc_IM4)

Проводит дурникменам  
разрыв шаблона. Зато у  
него, очевидно,  
маленький хуец.

## Профессиональные соревнования турникменов



Профессиональные соревнования турникменов, в основном, проводятся в нашей всеми любимой **армейке**, где находятся практически все слои нашего интеллигентного общества. Основная идея — рассортировать весь этот сброд на тру-турникменов и дрищей-задротов. Хуй знает для чего эти соревнования проводятся чуть-ли не каждую неделю, но они проходят там часто, и чемпионы там, как правило, одни и те же.

Кроме армии, соревнования периодически проходят в различных мухосрансках, зачастую для **освоения бюджета** — нужно же провести занятия с молодежью, на качество же всем похуй. Стандартный день 30Ж начинается с пробежки с различными плакатами и имперскими флагами, зарядки и, собственно, занятий на турничках. За неделю до начала обязательно создается группа **Вконтакте** с названием типа «Турникмены %cityname%», или же тема в группе «Типичный %cityname%». Если же в Мухосранске достаточно жителей или акцию проводит **правящая партия**, то в наличии будет репортер с какого-нибудь **регионального канала**. Также будут «фотографы» с говномыльницами, фотки с которым обязательно будут залиты в группу ВК. Особенно доставляют занятия зимой, когда дрищеватые турникмены хвалятся своими накачанными мускулами перед камерой на морозе и купаются в снегу, дрожа от холода.

## Встречи турникменов

Качественно встречи турникменов ничем не отличаются от соревнований, разве что все турникмены знают друг друга в лицо, и на турничках они соревнуются не с таким пылом. Разговоры в кругу турникменов, как ни странно, не только о правильной методике выполнения очередного трюка. Беседа может перетекать и на мировые проблемы — этим турникмены ничем не отличаются от сидящих во дворе бабок и алкашей.

Осуществляется эта встреча приблизительно так:

1. Сначала «организатор» спамит на форумах и в пабликах **Вконтакте**, преимущественно тематических;
2. Когда этих форумов будет обспамлено достаточно, они договариваются встретиться где-нибудь в метро;
3. Если ничего не обрывается и всё хорошо, тогда турникмены начинают подтягиваться. **Нубы** пытаются меряться на какого-нибудь крутого турникмена, а «деды» турникменства получают возможность **померяться** с новичками. Проводятся «баттлы», кто **круче сделает** какой-нибудь элемент, то есть как-то пытаются провести время;
4. Иногда приходит какой-нибудь хуй с видеочкамерой и пытается снимать всё это;
5. Когда турникменам уже ясно, **у кого хуй длинней**, они начинают расходиться. Самая интересная работа начинается у оператора, который снимал всё это время;
6. Оператор монтирует видео и выкладывает его на **Youtube**;
7. **ЧСВ** удовлетворено, все расходятся.



ТТХ

## Альтернативное мнение

Хочется напомнить, что в занятиях на турниках **нет ничего плохого**. Даже напротив. Этим часто занимается и **нормальный человек**, поддерживающий форму, занимающийся втихую для себя, а не ради показухи. Подтягиваться на турнике куда уж лучше, чем сидеть за компьютером и **жиреть** день за днём, пить **шнэгу** или того хуже — сидеть на веществах. Турники — отличный вариант для того, чтобы начать заниматься хоть каким-то спортом одинокому задроту или униженному омеге.

Это и пресловутые кубики на прессе обрести поможет, и самооценку поднимет, что немаловажно в любых отношениях.

Рвотные позывы, как впрочем и всегда, вызывает лишь **тусовка**, которая формируется вокруг сабжа, **гопники**, **позёрство**, **пафос** и **понты**.

## Видосы

Негр на турнике и бруснях	мне 12 лет,качаюсь два месяца...	Двойное солнышко
Чёрный Властелин турникменов	Личинка. Чем-то напоминает Володю-качка	Fail
прилип языком к турнику на морозе	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=MAddko5vA7k">https://www.youtube.com/watch?v=MAddko5vA7k</a>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=svwS0-AdAoE">https://www.youtube.com/watch?v=svwS0-AdAoE</a>
Doing it wrong	Ко-ко-ко	Ступенчатый стриптиз-подход
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=7FVe10x9DyU">https://www.youtube.com/watch?v=7FVe10x9DyU</a>	Улетающий турникмен Russian sportsmen(Flying turnikmen)	Frank Medrano - TRAIN INSANE Calisthenics Workout!!!
	Они еще и летают	Фрэнк Медрано, специалист по тренировкам без отягощения, веган, дрыщ

<https://www.youtube.com/watch?v=OWY8zRqt0E4> Турникмены.mp4  
 Ну куда ж без него  
[https://www.youtube.com/watch?v=Q9\\_d76wkQZg](https://www.youtube.com/watch?v=Q9_d76wkQZg) Слёт личинок  
<https://www.youtube.com/watch?v=mtBvvOrUrZk> Сергей Михалок на турнике (42 года)  
 Выпил яжки — и на турнички  
<https://www.youtube.com/watch?v=cMgCDgOE3uE> Михалок тоже в теме  
 Мотивирующий ролик  
 Анольд Шварценеггер и Халк / мотивация от турникмена



## См. также

- ЗОЖ
- Миша Маваша
- Гопник
- Быдло
- Ягуар — годная горячая жидкость для розжига турникменских пуканов.
- Чувак, это рэпчик

## Ссылки

- Срыв покровов
- Качок негодуз



Быдло

Alt-Right Drawhore Fandom Grammar nazi Jailbait R'n'B SJW VIP Автобусники Админ  
 Алкоголик Анимешник Анонимус Антифа Бард Благородный дикарь Блондинка Бомж  
 Бревно Буржуй Быдлодизайнер Быдлокодер Ватник Воин Пафоса Гастарбайтер Геймер  
 Гламурное кисо Гопник ГСМ Дальнобойщики Даунгрейд Дачник Драконофаги Дрочер Жлоб  
 Задрот Запрещённый ролик Змагар Инди Казачество Камрад Колхозник Коммуняки  
 Кремлядь Кубаноид Куколд Кулинарный сноб Кулхацкер Курды Либераст Лох Луркоёб  
 Любители волков Малолетний долбоёб Медик Медонос Метал Метробабки Метросексуал  
 Метрофанаты Мизантроп Мобилодрочер Монархист Москали Мыдло Нацбол  
 Начинающий писатель Небыдло Невеста Неудачник Никита Хрущёв Нищebroд НЛП НОД  
 Нудизм Обыкновенный японский школьник Одноклассники.ру Оппозиция Офисный планктон  
 Панк Педовка Пешеход Пилигрим Пиндосы Позёр Поляки Попса Пост-панк Поцреот  
 Программист Просветленец Проститутка Разведёнка с прицепом Рэпер Синее ведёрко Ска  
 Создатель интернетов Соседи Спамер Стрит

## Еда

11 сентября Ache666 Alt-Right Avatar Beon.ru Boku no Pico Butthurt Championat.com  
 Check you Chris-chan Cruel Addict Du Volon Fandom He Will Not Divide Us Leyla 22 Limp Bizkit  
 Lingqiyan Linkin Park Megadeth MISS HOLLYWOOD Noize MC Project N.I.G.R.A. Pussy Riot  
 Ray William Johnson Rsdn.ru Rutracker.org SupLisEr VIP X не умер Yandere Simulator Zeitgeist  
 Аббатус Авраам Болеслав Покой Адольфыч АлисаА Алкснис Аллан999 Альбац Альберт Акчурин  
 Андерс Брейвик Андрей Лаптев Андрей Сквородников Анна Бешнова Апач Бабка АТС Багиров  
 Бачинский Белоцерковская Белый Колонизатор Бобби Котик Бодибилдинг Болашенко  
 Бурление говн Валерий Назаров Варракс Леонид Василевский Ватник Веганы Миша Вербицкий  
 Винолофилия Виталик Вован Метал Высер Геноцид армян Германыч Глобальное потепление  
 Гоблин Гага Говнарь Говно Город Снов Гринпис Гутник Дед ИВЦ Джеттейм Джигурда  
 Джипсилиля Диванные войска Доброволец Друмба Дэниел Петрик Евровидение Еда  
 Женя Духовникова Жертвы пранка Закон По Змагар Знаменитость российского уровня  
 Иван Гамаз Иван Охлобыстин ИГИЛ Илья Фарафонов Император двачей Индусский код  
 Инна Жиркова Кавказ-Центр Кактус Карикатуры на Мухаммеда Карина Будучьян Кинопоиск



Спорт

Adidas Championat.com Dance Dance Revolution DTM Fandom Hard Gay Let's get ready to rumble!  
NASCAR Pump It Up Remi Gaillard Ru football Special Olympics Yao Ming Агния Сергеюк Айкидо  
Александр Друзь Александр Курицын Алкоголик Альпинизм Андрей Кочергин Байкер  
Барщевский Бацька Бодибилдинг Боевые искусства Бокс Ботинкометание Брюс Ли  
Букмекерская контора Ванкувер 2010 Вассерман Велосипедист Владимир Турчинский Вуузела  
Выстрелить себе в ногу Геокешинг Го Дайвинг Дворовые игры Демосцена Денис Черевичник  
Диггеры Егор Свиридов Жарков Зидан Инна Жиркова Йога Кубик Рубика  
Лец ми спик фром май харт ин англиш Майк Тайсон Михалок Миша Маваша Монстр-трак  
Московская Олимпиада Моуринью Ногомяч Олимпиада Оскар Писториус Параплан Парашют  
Паркур Пейнтбол Покер Потому что гладиолус Преферанс Ралли Регби Респект таким парням  
Рестлинг Рестлинг/Рестлеры Ритмическая гимнастика Российский футбол Руфинг Рыбалка  
Рыжий Тарзан Скейтер Сноуборд Снукер Сочи 2014 Список известных шахматистов  
Спортивное программирование Спортивное ЧГК Спортсмен Сталкеры Страйкбол Стритрейсер  
Схватка двух йокодзун Тесак Турист Турникмены Фитнес-центр Формула 1 Футбольный хулиган  
Хардбол Хастл Хоккей Что? Где? Когда? Шахматы Арнольд Шварценеггер  
Экстремальные городские игры



Гопнический стиль речи

228 282 статья Adidas Ёбанный насос Армия Бабло Бацька Бирюлёво Будь мужиком Бумер  
Влад Борщ Вор Воровайки Голос со стороны параша Гопник ГСР Дедовщина Драка  
Знаменитость российского уровня Избиение лохов Интересная личность Криминальная Россия  
Крутой Колян Лох Малиновый пиджак Миша Маваша Мой пездюк Мытищи На нах ёпта!  
Новый русский Опасный поцык Опасный поцык/Машинный перевод Пацан к успеху шёл  
Пацаны-пацанчики Петя-супермен Пиво Плюха Понт Проффесор Радио «Шансон»  
Русский шансон Свидетель из Фрязино Артём Свистунов ССУЗ Стритрейсер Сява Тазик  
Турникмены Тюрьма Убью родных, убью друзей Шняга Южное Бутово Ягуар