МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Атлетична гімнастика з методикою навчання

Методичні вказівки до практичних та самостійних занять
для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
ОП «Середня освіта (Фізична культура)»,
ОП «Фізична культура і спорт»
галузі знань 01 Освіта/Педагогіка
спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)
017 Фізична культура і спорт
денної та заочної форм навчання.

Луцьк 2023

УДК 796.41(07)
А 92
До друку

Голова вченої ради факультету цифрових, освітніх та соціальних технологій ЛНТУ_____Г.А. Герасимчук

Затверджено вченою радою факультету цифрових, освітніх та соціальних технологій ЛНТУ, протокол №_____від «__»_____2023 року.

Електронна копія друкованого видання передана для внесення в репозитарій ЛНТУ

Директор бібліотеки_____С.С. Бакуменко

Рекомендовано до видання на засіданні кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я Л НТУ, протокол №_____від «_____»___2023 року

Завідувач кафедри ФКСЗ_____В.Я. Ковальчук

Укладачі:_____О.В. Гребік, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я ЛНТУ

_____В.В. Ковальчук, викладач вищої категорії голова циклової комісії з теорії методики фізичного виховання КЗВС «Луцького педагогічного коледжу» ВОР м. Луцька

_____О. П. Митчик кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичної культури КЗВС «Луцького педагогічного коледжу» ВОР м. Луцька

Рецензент:_____В.В. Файдевич, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я ЛНТУ

Відповідальний за випуск: _____В.Я. Ковальчук, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я ЛНТУ

А 92 **Атлетична гімнастика з методикою навчання** [Текст] : Методичні вказівки до практичних та самостійних занять для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти ОП «Середня освіта (Фізична культура)», ОП «Фізична культура і спорт» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура), 017 Фізична культура і спорт денної та заочної форм навчання/уклад. О.В. Гребік, В.В. Ковальчук, О.П. Митчик – Луцьк: ЛНТУ, 2023. – 112 с.

© О.В. Гребік, В.В. Ковальчук, О.П. Митчик, 2023

ЗМІСТ

ВСТУП	4
Заняття№1. ТЕХНІКА БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ ТА ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ	5
Заняття№2. ЗАГАЛЬНО-РОЗВИВАЮЧІ ВПРАВИ НА РОЗТЯГУВАННЯ ДО ТРЕНУВАЛЬНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ	8
Заняття№3. ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧІ ВПРАВИ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ПОСТАВИ	14
Заняття№4. ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧІ ВПРАВИ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ГНУЧКОСТІ ХРЕБТА	21
Заняття№5. ЗАГАЛЬНІ ТА СПЕЦІАЛЬНІ ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ М’ЯЗІВ ЧЕРЕВНОГО ПРЕСУ	23
Заняття№6. ЗАГАЛЬНІ ТА СПЕЦІАЛЬНІ ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ М’ЯЗІВ СПИНИ	33
Заняття№7. ЗАГАЛЬНІ ТА СПЕЦІАЛЬНІ ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ М’ЯЗІВ ГРУДЕЙ	38
Заняття№8. ЗАГАЛЬНІ ТА СПЕЦІАЛЬНІ ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ТРАПЕЦІОПОДІБНИХ М’ЯЗІВ	46
Заняття№9. ЗАГАЛЬНІ ТА СПЕЦІАЛЬНІ СПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ТРИЦЕПСУ	51
Заняття№10. ЗАГАЛЬНІ ТА СПЕЦІАЛЬНІ ВПРАВИ ДЛЯРОЗВИТКУ БІЦЕПСУ	61
Заняття№11. ЗАГАЛЬНІ ТА СПЕЦІАЛЬНІ ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ДЕЛЬТОПОДІБНИХ М’ЯЗІВ	72
Заняття№12. ЗАГАЛЬНІ ТА СПЕЦІАЛЬНІ ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ М’ЯЗІВ ПЕРЕДПЛІЧЧЯ	79
Заняття№13. ЗАГАЛЬНІ ТАСПЕЦІАЛЬНІ ПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ М’ЯЗІВ СТЕГОН	84
Заняття№14. ЗАГАЛЬНІ ТА СПЕЦІАЛЬНІ ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ М’ЯЗІВ ГОМІЛКИ	95
Заняття№15. ЗАГАЛЬНІ ТА СПЕЦІАЛЬНІ ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ СІДНИЧИХ М’ЯЗІВ	100
ПЕРЕЛІК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	112

ВСТУП

Організація навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах передбачає широкий спектр різноманітних засобів фізичного виховання у студентів. Багато хто прагне мати красиві форми тіла, добре розвинені, сильні м'язи, горду поставу. Досягти цього можна завдяки систематичним заняттям атлетичною гімнастикою.

Атлетична гімнастика – це система фізичних вправ, переважно з обтяженням, яка ґрунтується на наукових знаннях з фізіології, анатомії, основ харчування, а також техніки й методики виконання цих вправ. Вправи з обтяженням не тільки удосконалюють силові якості та сприяють гармонійному фізичному розвитку, вони виховують волю, наполегливість, цілеспрямованість, впевненість у власних силах, психологічну стійкість до різних негативних впливів навколишнього середовища. Крім того, заняття атлетичною гімнастикою істотно підвищують працездатність, формують рухові вміння та навички, виховують фізичні якості, прискорюють відновлювальні процеси в організмі.

Основною відмінністю занять фізичними вправами силової спрямованості є те, що вони сприяють збільшенню м'язового об'єму та зменшенню рівня жирової тканини в організмі. Ця закономірність дає можливість покращити будову тіла.

Велика різноманітність фізичних вправ, методів і принципів розвитку силових якостей, що дає можливість диференціювати навантаження та дозволяє враховувати індивідуальні особливості людини.

Атлетична гімнастика є ефективним засобом організації дозвілля студентської молоді, що залучає до активного та здорового способу життя, відволікає від шкідливих звичок, прищеплює самодисципліну.

Методичні вказівки складаються з 3 розділів, де викладено загальні основи побудови занять з атлетичної гімнастики, правила техніки безпеки на заняттях, надані теоретичні і практичні знання правильної техніки виконання фізичних вправ для розвитку основних груп м'язів, а також комплекси вправ для розслаблення м'язів та покращення постави. Набуті знання сформують мотивацію та практичні навички самостійно займатись атлетичною гімнастикою в майбутньому.

Тема практичного заняття№1
ТЕХНІКА БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ ТА ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ

На заняттях з атлетичної гімнастики важливо забезпечити безпеку проведення занять, величезну важливість при цьому складає підготовка і впровадження заходів і рекомендацій щодо попередження травматизму та неухильне дотримання правил техніки безпеки. На заняттях з атлетичної гімнастики у студентів нерідко з'являються травми, що на деякий час позбавляє їх можливості продовжувати займатися спортом і навчальною діяльністю, тому найважливіше завдання викладачів, уберегти їх від травм.

Важливим фактором попередження травматизму є знання причин його появи, технічно правильне виконання фізичних вправ, відповідність виконуваних вправ рівню підготовленості студентів, які займаються, якість і характер розминки на заняттях, неякісний інвентар і обладнання, невиконання інструкцій з техніки безпеки в процесі занять.

Причинами травматизму на заняттях з атлетичної гімнастики є:

1. Погана організація навчально-тренувальних занять:

- нераціональний розклад практичних занять, в результаті чого студенти кілька днів поспіль зайняті тренуванням, а потім 2-3 дні вільні від фізичного навантаження;
- велика кількість студентів, що займаються (20-30 чоловік замість 8- 10)і як наслідок - перевантаження місць занять;
- недотримання в спортивних залах і на майданчиках норм робочого місця на одного студента, який займається.

2. Неправильна методика проведення навчальних занять:

- відсутність поступовості в підвищенні навантаження, послідовності в оволодінні руховим навиком, індивідуального підходу до студентів, які займаються, недотримання принципу доступності;
- зневажливе ставлення до розминки;
- порушення правил змагань, положень, методичних вказівок з атлетичної гімнастики;
- відсутність страховки і незнання правил самостраховки студентом

3. Недостатня виховна робота:

- відсутність контролю викладача під час навчально-тренувальних занять і змагань;
- потурання викладача до порушників дисципліни;
- неуважне ставлення чи невиконання студентами вказівок і пояснень викладача;
- застосування заборонених прийомів (імітація боротьби, боксу, спортивних ігор тощо);
- відсутність у студентів товариського ставлення один до одного і до супротивника.

4. Незадовільний стан місць занять і умов їх проведення:

- невідповідність обраного місця заняття даному виду спорту;
- незадовільний стан, а також зміст і підготовка місць занять;
- погана якість або несправність обладнання, тренажерів або снарядів;
- невідповідність розмірів спортивної форми (взуття, щитки, шоломи тощо);
- відсутність захисних пристосувань, що використовуються при проведенні занять з атлетичної гімнастики;
- недостатнє освітленість залів, доріжок і секторів у вечірній час.

5. Порушення правил лікарського контролю:
- допуск до занять без дозволу лікаря після перенесених захворювань;
- допуск до занять осіб, які не пройшли попередній медогляд;
- відсутність обліку стану здоров'я, статі, віку, ступеня підготовленості, вагових і розрядних категорій студентів при поділу на групи;
- наявність у студентів признак перевтоми.

Щоб уникнути травматизму на заняттях з атлетичної гімнастики треба неухильному дотримуватись правил техніки безпеки, а саме:
- суворо забороняється допускати до занять атлетичною гімнастикою студентів, що відносяться за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, мають низький рівень зору, страждають захворюваннями опорно-рухового апарату, сколіозу хребта і захворюваннями вегето-судинної дистонії, серцевої і ниркової недостатності;
- не перебувати в залі без викладача, заняття повинні проходити тільки під керівництвом викладача;
- своєю поведінкою на заняттях сприяти підтримці дисципліни;
- не нехтувати розминкою перед фізичними навантаженнями;
- виконувати вправи суворо дотримуючись техніки їх виконання;
- не займатися безпосередньо після прийому їжі та не приходите на заняття голодними, щоб уникнути гіпоглікемічного шоку і втрати свідомості;
- займатися у спортивній формі та взутті, що відповідає вимогам виду спорту;
- дотримуватися правил особистої гігієни, не вживати спиртних напоїв,не палити;
- не користуватися несправним інвентарем та обладнанням;
- без дозволу викладача категорично забороняється пересувати(переносити) спортивний інвентар (штанги, стійки, плінти, лавки);
- снаряди повинні бути розставлені згідно з установленими нормами;
- установка, надбавка ваги важкоатлетичних снарядів в залідозволяється тільки за вказівкою викладача;
- при виконанні будь-яких вправ повинна бути забезпечена страховка;
- після заняття всі снаряди необхідно охайно поставити на місця зберігання;
- при вивченні класичних і не класичних вправ зі штангою викладач повинен пояснити студентам правила страховки, самостраховки і заходи попередження спортивних травм;
- починаючи заняття, звільнитися від предметів, через які ви можете травмуватися: годинники, браслети, ланцюжки, сережки, підвіски, довге волосся повинне бути прибране і закріплене резинкою.

Цінні речі здавайте в скриньку для зберігання;

- підтримувати порядок в залі під час занять, розкидані диски від штанги, штирі від тренажерів і інші предмети можуть призвести до травми;
- у разі нездужання або обмеження навантажень після простудних захворювань, або легких травм, розтягувань, проконсультуйтеся з викладачем про обмеження навантаження або їх припинення;
- не виходьте з залу під час занять, не повідомивши про це викладача.

Щоб уникнути травматизму при заняттях фізичним вихованням, а також конкретними видами спорту в атлетичній гімнастиці: важкою атлетикою, пауерліфтингом, гирьовим спортом, занять фізичними вправами (з обтяженнями і на тренажерах), гантельною гімнастикою і при самостійних заняттях в позаурочний час потрібно неухильно дотримуватись вищевказаних правил техніки безпеки.

Перша допомога при травмах

Заняття фізичними вправами допускають можливість виникнення травм. Більшість травм при заняттях атлетичною гімнастикою відносяться до легких. Головним чином, це розтягування м'язів і зв'язок, або забиті місця. Якщо травма була отримана, потрібно знати, як треба діяти в тому чи іншому випадку:

1. У всіх випадках поганого самопочуття або отримання травми, необхідно негайно припинити заняття і повідомити про травму викладачу і терміново звернутися в медпункт (при незначному пошкодженні шкіри, скористайтеся аптечкою в залі).
2. На місце розтягування необхідно прикласти лід або дуже холодний предмет.
3. Розрив шкіри промити перекисом водню або водою і накласти відповідну мазь і перев'язати бинтом.
4. При сильній кровотечі накласти джгут або тугу пов'язку вище місця травми.

При сильному вивиху суглоба - зафіксувати шиною, викликати медичного представника. Вставляти вивих суглобів або хребет самостійно категорично забороняється.

Фізичне виховання студентської молоді має відображати нові підходи до формування гармонійного розвитку особистості, дбайливого ставлення кожного студента до власного здоров'я та фізичної підготовленості, комплексно розвивати фізичні й психічні якості, сприяти активному і творчому використанню засобів фізичної культури та спорту в організації й здійсненні здорового способу життя, підготовки до високої фізичної та розумової працездатності. З'являється багато людей, які самостійно займаються фізичною культурою і спортом. Дуже важливо забезпечити безпеку проведення занять, величезну важливість при цьому складає підготовка і впровадження заходів і рекомендацій щодо попередження травматизму та неухильне дотримання правил техніки безпеки.

Тема практичного заняття№2

ЗАГАЛЬНО-РОЗВИВАЮЧІ ВПРАВИ НА РОЗТЯГУВАННЯ ДО ТРЕНУВАЛЬНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ

Розтяжка або гнучкість – це максимальна амплітуда руху суглобів, яка залежить в першу чергу від еластичності оточуючих м'язів і сухожиль. Досягається гнучкість регулярними вправами на розтягування різних груп м'язів.

Розтяжка доступна всім незалежно від віку, спортивної підготовки і цілей, які ви ставите перед собою. Але головне, що вона здатна виявити прихованийпотенціал м'язів.

Якщо ви хочете мінімізувати шкоду від малорухливого способу життя, позбутися від болю в спині і відчути себе вільним і розкутим, то мінімум раз на тиждень виконуйте вправи на розтягування, які принесуть велику користь,а саме:

підвищить результативність тренувань. Хороша розтяжка сприяє поліпшенню силових показників м'язів, а також дозволяє чоловікам і жінкам виконувати вправи з достатньою амплітудою, бо в деяких випадках дотриматися правильної техніки у виконанні силових вправ без еластичності просто неможливо;

прискорить відновлення м'язів. Користь розтяжки після силових навантажень полягає в тому, щоб запобігти виникненню болю в м'язах і прискорити відновлення м'язових волокон, за рахунок покращеного припливу крові і кисню. Еластичні м'язи також краще забезпечуються поживними речовинами, що сприяє їх росту;

покращить силу і витривалість. Як показали дослідження, інтенсивне розтягування м'язів навіть без будь-яких додаткових навантажень підвищує показники їх сили і витривалості;

знизить ризик травм. Численні дослідження на цю тему довели користь гарної розтяжки - вона дійсно знижує ризик виникнення травм;

зніме біль в спині. Болі в нижній частині спини і попереку - дуже поширене явище серед людей з низькою гнучкістю. Ці болі можуть бути викликані недостатньою еластичністю квадріцепсів, клубово-поперекових м'язів або м'язів спини;

покращить стан всього опорно-рухового апарату. У зв'язку з травмами, малорухливим способом життя, віковими змінами у людей може виникати дисбаланс в тілі, який призводить до виникнення болю в спині, суглобах і т.д. Користь розтяжки полягає в тому, що вона підтримує еластичність м'язів, дозволяє зняти «затиски», зберегти правильне положення всього скелету і таким чином уникнути виникнення больових відчуттів.

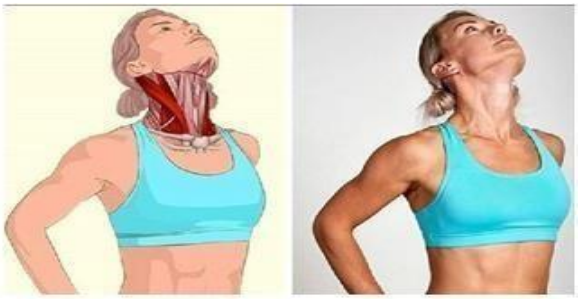
Пам'ятайте: еластичність м'язів досягається досить довго, а губиться дуже швидко, тому займатися розтяжкою треба регулярно! Тільки тоді користь розтяжки проявиться повною мірою.

Нижче запропонований комплекс вправ на розтяжку, який потрібно виконувати 1-2 рази на тиждень, якщо ви хочете зберегти своє тіло здоровим і

мобільним. Перед розтяжкою обов'язково виконуйте невелику розминку, щоб розігріти м'язи, уникайте пружинних рухів. Всі вправи статичні, тобто ви приймаєте позу і затримуєтеся в ній на приблизно на 30-45 секунд, розтягуючи м'язи.

Розтягування передніх м'язів шиї

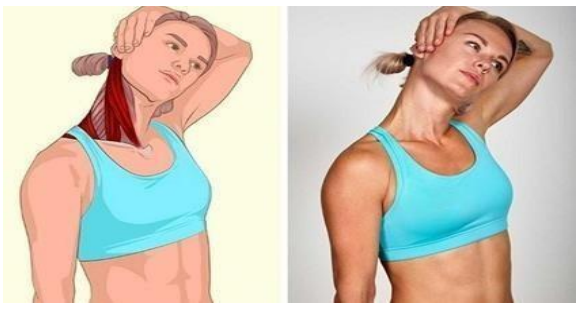
Ця вправа допоможе розтягнути грудино-ключично-соскоподібний м'яз та довгі м'язи шиї. Щоб виконати розтяжку, покладіть руки на стегна, тримайте спину прямо і відігніть голову назад.



Розтягування передніх м'язів шиї

Розтягування бокових м'язів шиї

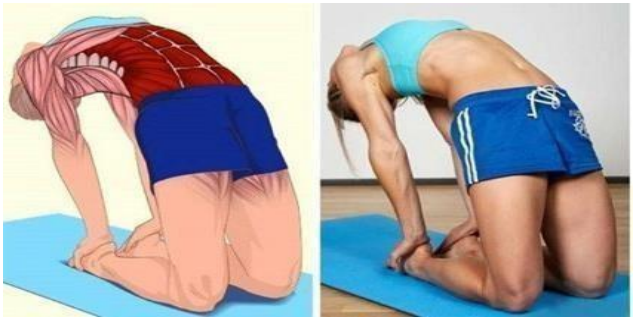
Ця вправа допомагає розтягнути грудино-ключично-соскоподібний м'яз та верхню частину трапеції. Щоб виконати розтяжку, встаньте прямо, лівою рукою допоможіть голові зігнутися вліво і доторкнутися вухом до плеча. Повторіть розтяжку в протилежному напрямку.



Розтягування бокових м'язів шиї

«Поза верблюда»

«Поза верблюда» – це ідеальна вправа для зняття напруги в шийному відділі хребта і верхньої частини спини. Встаньте на коліна, ноги на ширині тазу, спина пряма, гомілки обох ніг лежать на підлозі. Покладіть руки на пояс,лікті відведіть назад. Зробіть невеликий нахил назад, прогинаючись у спині і зберігаючи прямий кут між стегном і гомілкою. Зведіть лопатки разом, розкриваючи грудний відділ хребта. Відведіть голову назад, не заламуючи і ненапружуючи шию.

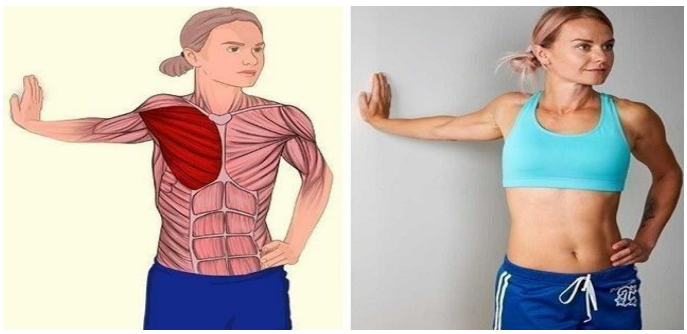


«Поза верблюда»

Розтягування м'язів грудей

Ця вправа для розтягування м'язів грудей. Для її виконання встаньте прямо обличчям до стіни. Покладіть руку на стіну і повільно повертайтесь, не прибираючи руки.

Повторіть це на інший бік. Це відмінна розтяжка, якщо ви стикаєтесь з проблемами напруги плеча або руки.



Розтягування м'язів грудей

Розтягування внутрішньої частини м'язів стегон

Вправа націлена на підколінні сухожилля і м'язи внутрішньої частини стегна. Почніть розтягуватися, сидячи на підлозі з широко розставленими ногами. Намагайтеся не згинати коліна, щоб ваші ноги щільно прилягали до підлоги. Потім витягніть своє тіло вперед.



Розтягування внутрішньої частини м'язів стегон

Розтягування м'язів плечей

Вправа розтягує дельтоподібні м'язи. Станьте прямо, притисніть руку до тулубу, а потім злегка допоможіть їй іншою рукою, щоб посилити розтягнення. Це допоможе поліпшити циркуляцію крові, послабити м'язи рук і наситити їх киснем.



Розтягування м'язів плечей

Розтягування м'язів спини

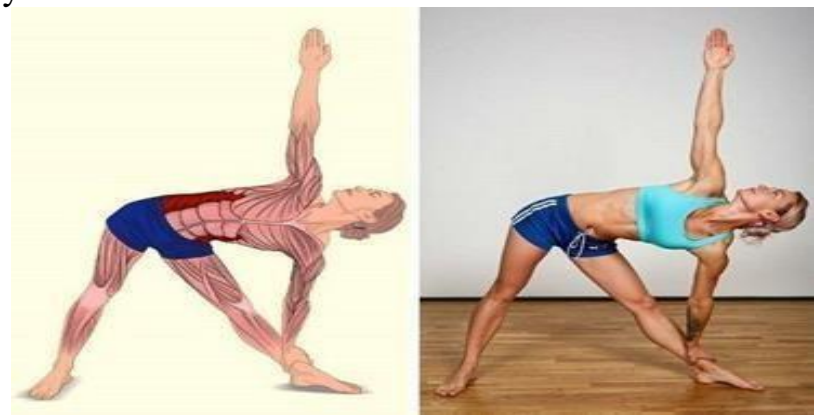
У положенні стоячи і тримаючи ноги разом, повільно відсуньте стегна назад. Руками нахиліть голову вперед і спробуйте торкнутися грудьми підборіддя.



Розтягування м'язів спини

Розширена поза трикутника

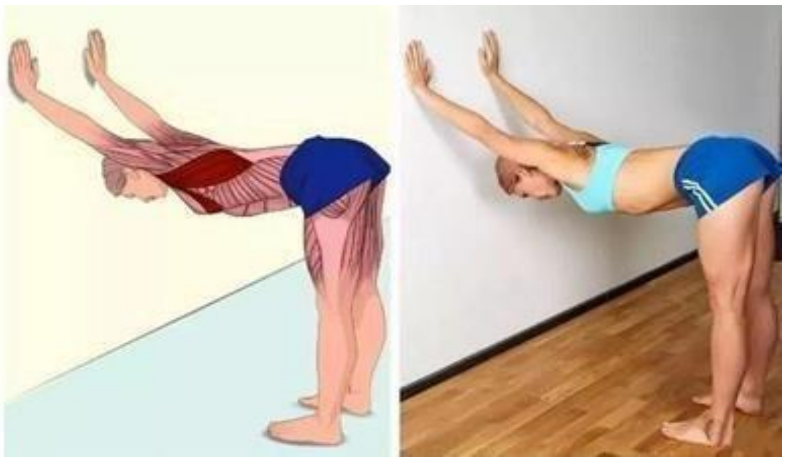
Ця вправа розтягує зовнішні косі м'язи живота. Поставте ноги прямо і трохи ширше плечей. Руки повинні бути витягнуті в сторони. Тепер ліву ногу слід поставити на 90 градусів до верхньої частини тулуба, а праву ногу зрушити назовні. Покладіть праву руку на праву гомілку і тримайте спину прямо, піднімаючи руку.



Розширена поза трикутника

«Поза собаки»

Поза Собаки добре витягує весь тулуб, знімає компресію з хребта, розтягує м’язи задньої поверхні ніг і поверхневі м’язи спини, витягає руки і підколінну область, розкриває грудний відділ, усуває скутість в шиї і плечах, зміцнює зап’ястя, благотворно впливає на нервову систему, допомагає зняти втому і відчуття напруги. Встаньте перед стіною і обіпріться на неї руками, Зробіть прогин до низу та затримайтесь в такому положенні.



«Поза собаки»

«Спинний твіст»

Вправа розтягує сідничні м’язи та зовнішні косі м’язи живота. Ляжте на підлогу і візьміться за праве коліно. Потім перемістіть ногу вліво по всьому тулубу. Зробіть зусилля руками, щоб зробити розтягнення більш інтенсивним. Тепер зробіть те ж саме з іншою ногою.



«Спинний твіст»

«Поза сидячого голубу»

Ця вправа направлена на розтягування переднього гомілкового м’язу. Сядьте на підлогу і покладіть праву руку за спину. Тепер помістіть праву ногутрохи вище лівого коліна і тримайте його на місці вільною рукою.



«Поза сидячого голубу»

«Поза метелика»

Поза метелика відмінно розтягує м’язи ніг, розкриває і розслабляє тазостегнові суглоби, а також покращує кровообіг в органах малого тазу і нижньої частини спини. Позу метелика особливо корисно виконувати тим, у кого сидячий або малорухливий спосіб життя. Сядьте прямо і зігніть ноги в колінах. Розставте ноги так, щоб коліна лягли на підлогу, а стопи з’єдналися разом. Покладіть руки на гомілки і підтягніть ступні ближче до тазу. Спина залишається прямою. Якщо не виходить випрямити спину, значить відведіть ступні подалі від себе**.**



«Поза метелика»

Нахил вперед до витягнутої ноги

Це проста вправа для розтягування задньої поверхні стегна, підколінних сухожиль і сідниць. Встаньте прямо, злегка зігніть ноги в колінах. Поставте одну ногу на півметра вперед з опорою на п’яту і повністю випряміть. Нахиліть пряму спину, руки покладіть на коліна передньої ноги або на пояс. Чим нижче нахил, тим краще розтягуються м’язи і сухожилля.



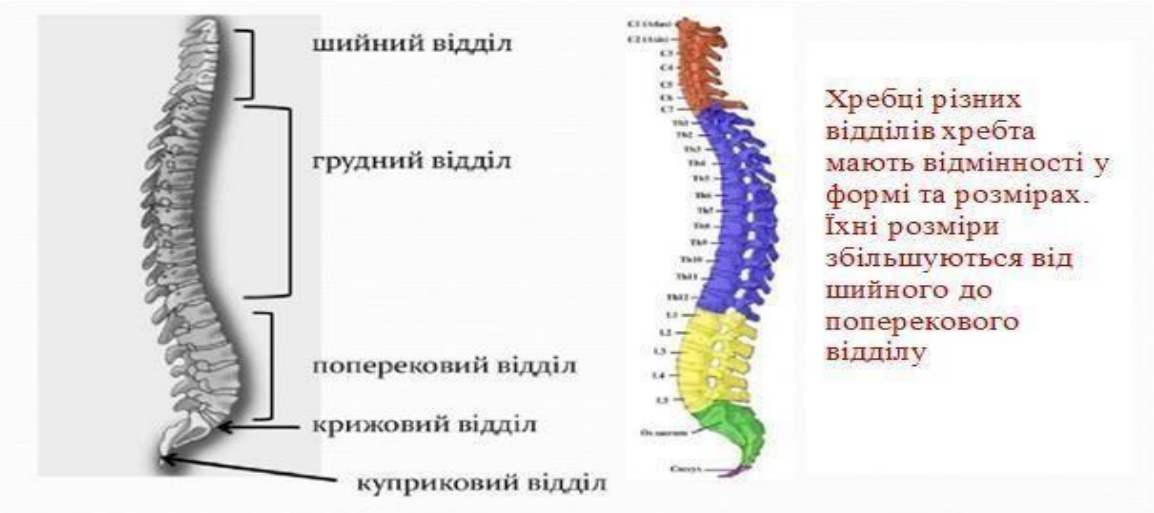
Нахил вперед до витягнутої ноги

Тема практичного заняття№3
ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧІ ВПРАВИ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ПОСТАВИ

Правильна постава → здоровий хребет → здоровий організм.

Це одна із тих задач щодо власного здоров'я, яку ми виконуємо ще в дитинстві. Та якщо в юності значення постави на організм недооцінювати, то з віком проблеми спини стануть актуальнішими.

Хребет, також хребетний стовп – це частина скелета, яка є головною віссю та опорою тіла. Хребетний стовп виконує опорну (передає масу тіла на кінцівки, зв'язує частини тіла), захисну (захищає спинний мозок) і рухову функції (повертає тулуб). Хребет утворюють 33-34 хребці: 7 шийних, 12 грудних, 5 поперекових, 5 крижових хребців, що зрослися в одну кістку – крижі, і 4-5 куприкових хребців. У процесі розвитку людини формуються чотири плавні вигини хребта, яких не має у тварин. Ці вигини сприяють збереженню рівноваги, пом'якшують поштовхи, яких зазнає тіло при ходінні,стрибках.



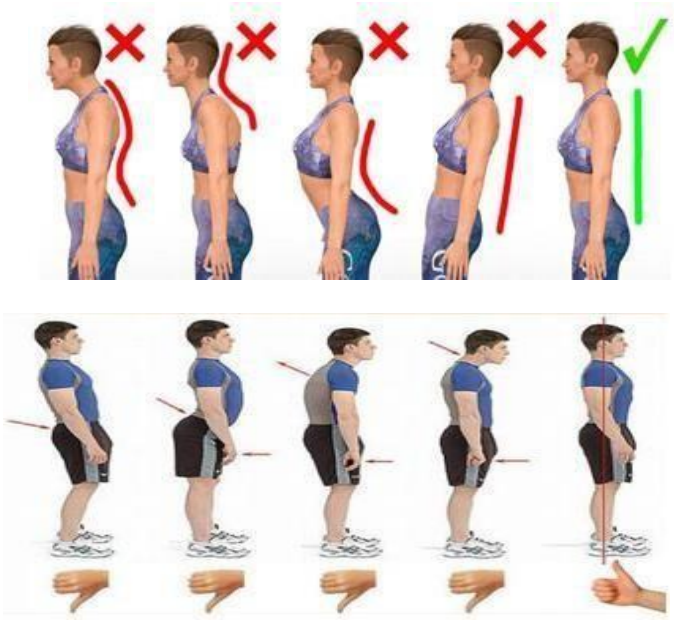
Хребетний стовп

Рівна постава – це не тільки краса і граціозність, а й здоровий хребет. Порушення постави є не просто естетичною проблемою, а й причиною виникнення болю в спині, головного болю, напруження у зоні шиї та плечей яка буде доставляти постійний дискомфорт і незручність в звичайному житті. Правильна постава дозволяє підтримувати спину прямо в невимушеному стані. Якщо підтримка прямої спини супроводжується додатковими зусиллями або напругою в хребетному відділі, то швидше за все можна говорити про порушення постави (або сутулості).

Порушення постави і сутулість можуть спровокувати:

-гострий біль в спині
-хронічну втому
-міжхребцеву грижу і протрузії
-остеохондроз

-порушення кровообіг
-здавлювання внутрішніх органів
-запаморочення і загальне нездужання
Правильна і неправильна постава



Правильна і неправильна постава

Перш ніж перейти до вправ для покращення постави, давайте зупинимось на *основних правилах*, які допоможуть вам підтримувати хребет у здоровому стані, а саме:

1. За правильною поставою потрібно стежити постійно – коли ви ходите, коли ви сидите, коли ви стоїте. Звертайте увагу на положення тіла: плечі розправлені і опущені, груди дивляться вперед, хребет випрямлений, живіт підтягнутий. При ходьбі намагайтеся не дивитися під ноги.

2. Для збереження правильної постави потрібен міцний м’язовий корсет. Крім виконання вправ, які пропонуються нижче, рекомендуємо також працювати над м’язами черевного пресу і спини.

3. Відмінною профілактикою викривлення хребта є ходьба з книгою на голові. Утримати книгу можна тільки з випрямленою спиною, тому це є хорошою вправою для постави.

4. Обов’язково робіть перерви в роботі для розминки спини і всього тіла в цілому. Підійдуть вправи для «офісної» гімнастики.

5. При нахилах (наприклад, під час фізичної роботи) не округляйте спину і не сутультесь. Якщо не виходить нахилитися з прямою спиною, то краще зігніть коліна. При перенесенні вантажів розподіляйте вагу на обидві руки, неприпустимо носити сумку тільки з одного боку.

6. Малорухливий спосіб життя є джерелом багатьох проблем, в тому числі і порушень функціональності хребта. Намагайтеся більше рухатися щодня.

7. Для профілактики захворювання спини і порушень постави рекомендується спати на жорсткому матраці. Також можна придбати ортопедичний матрац.

8. Ортопедичний бандаж для виправлення постави краще купувати тільки після консультації з лікарем. Інакше ви ризикуєте закріпити неправильне положення спини, а не виправити її. Багато хто з нас проводять дуже багато часу в сидячому положенні, тому правильна посадка за столом грає найважливішу роль в збереженні постави.

9. Наші м'язи постійно слабшають через сидячий спосіб життя, а це, в свою чергу, призводить до різних больових відчуттів та до неправильної постави. Тому, перш за все, вам потрібно переконатись в тому, чи правильно ви сидите за столом. Якщо за комп'ютером ви проводите більшу частину робочого дня, не забувайте вставати та ходити кожні 20-30 хвилин.



На сьогоднішній день, коли малоактивний спосіб життя для більшості людей став практично нормою, викривлення хребта є особливо поширеною проблемою як для дітей, так і для дорослих. Сутулість може стати причиною багатьох різних захворювань, і якщо не займатися вправами для виправлення постави, то це загрожує серйозними проблемами.

Якщо ви відчуваєте, що почали сутулитися і хочете попрацювати над випрямленням спини, пропонуємо вам відмінні комплекси вправ для виправлення постави.

Для виконання комплексу достатньо 20-30 хвилин щоденних занять, щоб вже через місяць ви помітили позитивні зміни в грудному відділі хребта. Зробіть фотографії вашої спини до і після, і порівняйте результати через місяць регулярних тренувань.

Сутулість піддається корекції, якщо регулярно виконувати вправи для постави! При гострих і хронічних захворюваннях краще додатково проконсультуватися з лікарем перед тренуванням.

Виконуйте вправу 10-20 разів, якщо вона виконується на рахунок, або протягом 30-60 секунд, якщо вона статична. Не забудьте повторити кожну вправу на праву і ліву сторону. Слідкуйте за своїми відчуттями і намагайтеся регулювати тривалість вправи на свій розсуд. Протягом заняття після кожної напруженої вправи розслабляйтеся в «позі дитини». Це збалансує тренування і допоможе уникнути перевантажень.

Перший комплекс вправ для покращення постави

1. Вправа «Низький випад»

Прийміть позу глибокого випаду, випряміть спину і підніміть руки вгору.

Тягніться руками вгору, відчуйте витягування в хребті. Затримайтеся в цьому положенні і поміняйте сторону.

Виконувати: 30-60 секунд на кожну сторону.



Вправа «Низький випад»

2. Вправа «Нахил з руками за спиною»

Встаньте прямо і відведіть руки назад за спину. Стуліть долоні разом, схрещуючи пальці між собою. Нахиліть корпус і підніміть руки вгору, відводячи їх якнайдалі вперед. Виконуйте цю вправу для постави, розкриваючи плечі і грудний відділ. Спина не повинна округлятися, тому можна не опускати корпус занадто низько, досить до паралелі з підлогою.

Виконувати: 2 підходи по 30-60 секунд.



Вправа «Нахил з руками за спиною»

3.Вправа «Опора на стіну»

Встаньте до стіни, нахиліться і упріться в неї долонями так, щоб руки були паралельно підлозі. Намагайтеся нахилятися якнайнижче, при цьому зберігаючи спину прямою. Ця вправа для постави також корисно для розкриття плечових суглобів.

Виконувати: 2 підходи по 30-60 секунд.



Вправа «Опора на стіну»

4. Вправа « Руки в замок сидячи»

Сядьте в спрощену позу лотоса, склавши ноги разом близько таза. Підніміть ліву руку і заведіть її за спину, згинаючи в лікті. Праву руку також заведіть за спину так, щоб лікоть був на рівні талії. Стуліть долоні разом в замок, випрямляючи спину і зводячи лопатки. Якщо не виходить зімкнути долоні разом, просто тягніть пальці правої і лівої руки один до одного.

Виконувати: 2 підходи по 30 секунд на кожну сторону.



Вправа « Руки в замок сидячи»

5. Вправа «Кішка»

Опустіться на карачки, долонями упріться в підлогу. На вдиху прогніться в спині, затримайтеся на 5-10 секунд і на видиху округлите спину. Рух має здійснюватися за рахунок прогину в грудному і поперековому відділі. Не прогинається тільки в попереку, щоб не травмувати його.

Виконувати: 15-20 повторень.



Вправа «Кішка»

6. Вправа «Підйом рук і ніг»

Залишаючись в тому ж положенні карачки, підніміть вгору протилежну руку і ногу так, щоб разом з корпусом вони утворювали пряму лінію. Тягніться долонями вперед, а стопою назад, при цьому піднімаючи їх максимально вгору. Затримайтесь в цьому положенні на 30-40 секунд і поміняйте сторони. Ця вправа для постави і зміцнення м’язового корсету також допоможе вам поліпшити баланс і рівновагу. Виконувати: 2-3 підходи по 30-40 секунд на кожну сторону.



Вправа «Підйом рук і ніг»

7. *Вправа «Захоплення ноги»*

З положення з піднятою рукою і ногою, яке описано в попередній вправі, захопіть долонями стопу і затримайтеся в цьому положенні, прогинаючись у спині. Намагайтеся робити прогин не тільки в поперековому, але і грудному відділі хребта. Захоплення повинно здійснюватися за рахунок відведеної руки, прогину в хребті і підйому ноги.

Виконувати: 2-3 підходи по 30 секунд на кожну сторону.



Вправа «Захоплення ноги»

8. Вправа «Скручування в положенні на колінах»

Для виконання цієї вправи залишіться в положенні на колінах. Відірвіть ліву руку від підлоги і підніміть її вертикально вгору. Розгорніть корпус, розправляючи плечі, розкриваючи грудний відділ і зводячи лопатки разом. Відчуйте приємне витягування в хребті. Виконуйте вправу на праву і ліву сторону.

Виконувати: 2-3 підходи по 30 секунд на кожну сторону.



Вправа «Скручування в положенні на колінах»

9. Вправа «Вушка голки»

Для виконання цієї вправи залишіться в положенні на колінах, нахиливши плечі до підлоги. Просуньте праву руку між лівими рукою і ногою, опускаючиїї на підлогу. Голову покладіть на підлогу правою стороною. Відчуйте витягування в хребті, розкривайте плечові суглоби.

Виконувати: 30-60 секунд на кожну сторону.

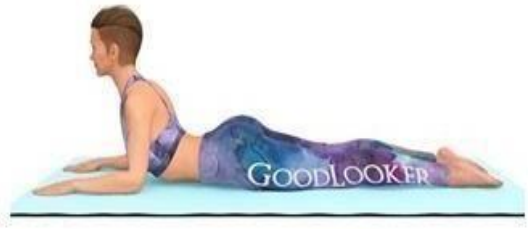


Вправа «Вушка голки»

10. Вправа «Сфінкс»

Вправа «Сфінкс» - це одна з кращих вправ для виправлення постави. Ляжте животом на підлогу, потім підніміть корпус і упріться в підлогу передпліччями. Рух здійснюється за рахунок прогину в хребті, відчуйте приємну напругу в спині.

Виконувати: 2 підходи по 30-60 секунд



Вправа «Сфінкс»

11. Вправа «Плавець»

Вправа «Плавець» - це вправа, яка не тільки поліпшить вашу поставу, а й зміцнить м'язовий корсет. Лежачи на спині підніміть протилежну руку і ногу максимально вгору, затримуючись у верхньому положенні на декілька секунд. Слідкуйте за тим, щоб груди, живіт і таз залишалися на підлозі. Не напружуйте шию під час підйому рук, вона повинна залишатися розслабленої і вільною. Відривайте коліна від підлоги, ноги залишаються прямими. Виконувати: 15 повторень на кожну сторону.



Вправа «Плавець»

12. Вправа «Підйом корпусу з розведеними руками»

Ляжте на живіт і розведіть руки в сторони, зігнувши їх у ліктях. Відірвіть груди від підлоги, руки залиште розведеними, живіт лежить на підлозі. Не закидайте голову і не напружуйте шию. Ця вправа для постави неймовірно корисна і ефективна. По можливості практикуйте її якомога частіше.

Виконувати: 20-25 повторень



Вправа «Підйом корпусу з розведеними руками»

13. Вправа «Складка»

Сядьте на сідниці, ноги витягнуті перед собою. Нахиліть корпус, намагаючись покласти живіт на стегна. Витягайте хребет, спина повинна бути

абсолютно прямою. Візьміться за стопи або покладіть руки на гомілки. Початківці можуть трохи зігнути коліна, оскільки в цій вправі для постави нам важливо витягнути хребет, а не розтягнути підколінні сухожилля і біцепс стегна.

Виконувати: 1-2 хвилини.



Вправа «Складка»

14. Вправа «Поза лежачи на подушці»

Закінчуйте тренування позою, яка дуже корисна для хребта і покращення постави. Для цього підкладіть подушки під коліна і під спину так, щоб в спині утворився прогин. Полежіть в такому положення 5-10 хвилин.



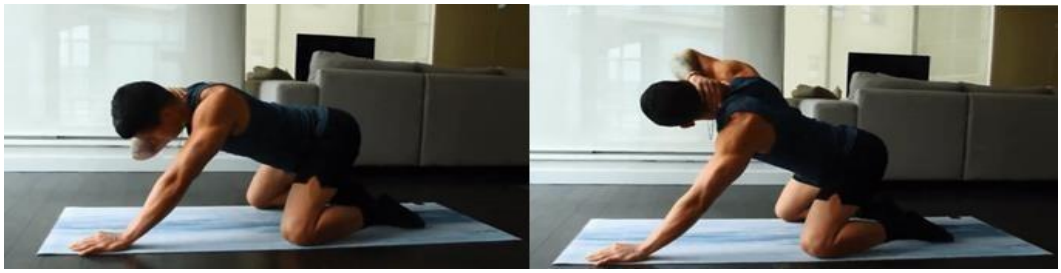
Вправа «Поза лежачи на подушці»

Тема практичного заняття№4
ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧІ ВПРАВИ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ГНУЧКОСТІ ХРЕБТА

1. Вправа «Скручування»

Станьте на коліна. Корпус дещо заведіть назад. Зіпріться на витягнуту ліву руку. Праву руку заведіть за шию. Опустіть лікоть, а потім повільно підійміть догори.

Виконувати: 10 повторень на кожну сторону, затримуючись у верхній точці.



Вправа «Скручування»

2. Вправа «Підйом рук біля стіни»

Зіпріться на стінку. Ноги відведіть вперед. Зігніть руки в ліктях та поставте їх на одній лінії. Повільно підіймайте руки, випрямляючи їх в ліктях. Повільно опускайте у вихідне положення.

Виконувати: 2 підходи по 10-15 повторень.



Вправа «Підйом рук біля стіни»

3. Вправа «Поза кобри»

Ляжте на живіт. Руки зігніть у ліктях, а долоні поставте на рівні грудей. Повільно підіймайте верхню частину тіла, випрямляючи руки. Опустіться у вихідне положення.

Виконувати: 10 повторень, зупиняючись у верхній точці.



Вправа «Поза кобри»

4. Вправа «Напівоберти за спиною»

Станьте прямо. Візьміть у руки рушник чи фітнес-резинку. Підійміть руки догори. Опустіть руки, не згинаючи їх у ліктях, до попереку. Зробіть подібний оберт знизу вверх.

Виконувати: 10-15 повільних повторень.



Вправа «Напівоберти за спиною»

5. *Вправа «Нахили в сторону»*

Станьте прямо. Розведіть ноги на ширині плечей. Праву руку покладіть на талію. Ліву руку заведіть назад по діагоналі, потягнувши ліву сторону. Повторіть вправу на іншу руку.

Виконувати: 10 повторень на кожну сторону.



Вправа «Нахили в сторону»

6. *Вправа «Поза лежачи на подушці»*

Закінчуйте тренування позою, яка дуже корисна для хребта і покращення постави. Для цього підкладіть подушки під коліна і під спину так, щоб в спині утворився прогин. Полежіть в такому положення 5-10 хвилин.

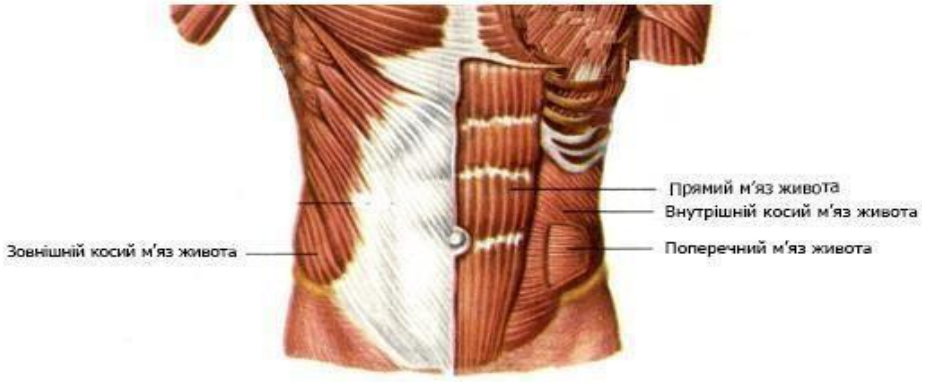
Тема практичного заняття№5
ЗАГАЛЬНІ ТА СПЕЦІАЛЬНІ ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ М'ЯЗІВ ЧЕРЕВНОГО ПРЕСУ

М'язи черевного пресу є основою сили і могутності людини. Кожного разу, коли людина намагається щось підняти, нахиляється або повертає тулуб, переносить предмети чи намагається зберігати рівновагу тіла, вона використовує м'язи черевного пресу і як безпосереднє джерело фізичної сили,і як засіб передачі

зусилля від інших м’язів свого тіла.

Добре розвинені м’язи черевного преса – це необхідна умова гарної постави і здорового попереку. Черевний прес, крім того, є запорукою фізичної краси. Оскільки м’язи черевного преса є основою здоров’я і краси, надмірне захоплення фізичним розвитком саме цієї групи м’язів стає цілком зрозумілим.

Щоб виконувати вправи для розвитку м’язів черевного пресу, спочатку ознайомтеся з анатомічною будовою м’язів. М’язи живота утворюють черевний прес або черевні стінки: передню, задню і бічні.



М’язи живота людини

Волокна м’язів живота розташовуються в різних напрямках: поздовжньому, поперечному й косому.

М’язи живота виконують такі функції:

1) утримують органи черевної порожнини завдяки своєму тонусу;

2) сприяють опорожненню кишок та сечового міхура;

3) беруть участь у видиху – опускають униз ребра й цим зменшують урозмірі грудну клітку;

4) згинають тулуб уперед, убік і повертають його навколо вертикальної осі.

Нахили тулуба вперед і поворотизабезпечують такі м’язи.

Зовнішні косі м’язи забезпечують нахили тулуба вперед і повороти, а також допомагають переносити предмети і підтримувати корпус у вертикальному положенні.

Внутрішні косі м’язи працюють при згинанні хребта і беруть участь у поворотах корпусу і опусканні ребер. Прямі м’язи допомагають згинати хребет, працюючи антиподами розгинаючих м’язів.

М’язи преса діляться на чотири основні:

– прямий м’яз живота;
– зовнішній косий м’яз живота;
– внутрішній косий м’яз живота;
– поперечний м’яз живота.

Прямий м’яз живота. Це довгий парний м’яз передньої стінки черевної порожнини, що складається з вертикальних поздовжніх м’язових волокон, які перериваються 3-4 поперечними сухожильними перемичками, що формують «кубики» на животі. Функції: згинання тулуба вперед, тяга ребер вниз, підняття таза при фіксованій грудній клітці.

Косі м’язи живота (м’язи-стабілізатори) розташовані з боків тулуба, діляться на внутрішні, що проходять від тазу до грудини, й зовнішні, що розташовані під шкірою над внутрішніми м’язами. Основні функції: повороти, скручування й згинання тулуба.

Зовнішній косий м’яз живота починається зубцями з боків грудної клітини від восьми нижніх ребер, волокна йдуть зверху вниз і медіально. Підтримує корпус у вертикальному положенні й рівновагу, знаходячись у стані постійної активності, підтримує поперек і хребетний стовп при виконанні різних рухів, задіяний у поворотах і нахилах вперед тулуба, та у підніманні й утриманні важких предметів.

Внутрішній косий м’яз згинає хребет при двосторонньому скороченні, а за одностороннього скорочення разом із зовнішнім косим м’язом повертає корпус і опускає ребра.

Поперечний м’яз живота утворює глибокий шар м’язів черевної стінки,пучки якого, огинаючи талію, проходять ззаду вперед і розташовуються горизонтально. У момент скорочення забезпечує зменшення розміру черевної порожнини, підтягує живіт, стягує ребра до середньої лінії.

Для зміцнення м’язів черевного пресу та поліпшення зовнішнього вигляду тіла необхідно виконувати наступні речі:

1. Виконувати вправи для м’язів черевного преса.

2. Виконувати аеробні фізичні вправи для спалювання калорій і поступового зниження ваги.

3. Дотримуватися збалансованої системи харчуваннявиключно повноцінними продуктами.

Ключовим моментом на шляху до рельєфному пресу є позбавлення від прошарку жиру. Це досить складне завдання. Є ймовірність як побачити перший результат через місяць, так і після року вправ не прийти до бажаного. Стопорить процес неправильне харчування. Зробити прес не вийде, продовжуючи їсти шкідливі продукти, що складаються з простих вуглеводів (сахарози, глюкози, лактози і фруктози). Мріючи здобути прес, приготуйтеся до перегляду харчування і режиму. Включіть в раціон корисні продукти, мінімізуйте шкідливі. Не дозволяйте організму голодувати, так як це уповільнює обмін речовин. Правильне харчування і тренування - шлях до красивого тіла і міцного здоров’я.

Якщо відсоток жиру досить високий, допоможуть різні вправи, не тільки на прес, а й кардіотренування. Завдяки останнім жир зникає рівномірно. Робити потрібно регулярно, але при цьому даючи організму час на відновлення і відпочинок. Виконуйте тренування на прес після кардіотренувань (бігу або будь якого тренування, яке прискорює серцебиття).

Чи є різниця між чоловічими та жіночими тренуваннями на прес

У людей м’язи побудовані однаково. Вправи для накачування преса універсальні як для чоловіків, так і для жінок. Різниця тільки в тому, що чоловіки за своєю природою сильніше, і прагнуть до більшого обсягу м’язів.

Виконуючи аналогічні вправи, чоловік і жінка будуть відчувати себе по- різному. Різниця буде в процесі досягнення результату, хтось прийде до мети швидше.

Пам’ятайте про те, що накачати прес за тиждень – неможливо. Це процес тривалий, вимагає терпіння. Але результат того вартий.

Про програму тренувань. Для ідеального пресу потрібно тренувати всі частини м’язів живота. М’язи черевного пресу діляться на три групи – верхня частина, нижня частина, косі м’язи.

Для кожної групи є свої вправи:

- верхня частина черевного пресу - скручування;
- нижня частина черевного пресу - вправи з підняттям ніг;
- косі м’язи черевного пресу - скручування з поворотом тулуба, бічні скручування.

Ефективно качати прес у верхній частині живота буде легше, ніж у нижній. Оскільки ми частіше «використовуємо» (напружуємо його) під час звичайних навантажень.

Для нижньої частини преса важливо робити вправи для поліпшення постави. Оскільки хребет при сидячому способі життя навантажується більше, з’являється біль в попереку.

Низ живота у жінок худне останнім. Природою закладено накопичувати жир в цій області для успішного виношування плоду. Тому приділіть цій зоні особливу увагу, і опрацьовуйте активно.

Не забувайте і про такі правила, якщо хочете правильно і ефективно розвинути м’язи черевного пресу:

1. Розминка. Вона приводить в тонус всі м’язи, шляхом розігріву. Обов’язково виконуйте розминку, приготуйте м’язи до навантаження.

2. Не женіться за швидкістю. Важливіше якість виконуваних вправ. Робіть повільніше - буде кращий ефект.

3. Слідкуйте за диханням. Правильне дихання при накачуванні преса досить просте. Вдихати потрібно на розслабленні, тобто у вихідному положенні, а видихати при підйомах, коли напружуються м’язи максимально.

4. Прямі ноги – під забороною. Знизьте ймовірність травми.

5. Вибирайте тільки тверду поверхню для тренувань.

6. Бажано розподілити навантаження в часі таким чином: нижня частина черевного пресу – косі м’язи черевного пресу - верхня частина черевного пресу.

7. Бажано займатися мінімум три рази на тиждень.

8. Не тренуйтеся після того, як ви поїли. Має пройти час. Приблизно 1,5 - 2 години.

9. Після тренування краще не їсти відразу. Їжте тільки через 2 години.

10. Добре провітріть приміщення, щоб під час тренування вам вистачало кисню.

11. Не починайте заняття, якщо маєте погане самопочуття.

12. Припиняйте заняття, якщо стан погіршився під час заняття.

13. Надіньте зручний одяг, він не повинен сковувати рухи.

14. Увімкніть улюблену музику, вона підніме настрій, додасть сил для наполегливої праці.

Найпоширеніші помилки при виконанні вправдля розвитку черевного пресу

Виконувати вправи щодня. В усьому важлива міра й гармонія. Ефект не буде досягнутий, якщо займатися нерегулярно, але дехто сприймає цю тезу надто буквально й починає займатися щодня. Насправді достатньо 2-3 разів на тиждень, адже м'язам потрібен відпочинок, в іншому разі вони будуть боліти так, що доведеться пропустити цілий місяць тренувань.

Одноманітні вправи. Важливо робити вправи на різні групи м'язів. По-перше, так цікавіше тренуватися апріорі, що збільшує рівень мотивації, а по-друге – ефект стає стрімкішим, адже важливе рівномірне навантаження на всі групи м'язів.

*Заламування шиї під час скручувань***.** Усе можна зіпсувати, лише неправильно виконуючи вправи. Наприклад, новачки під час скручувань можуть прийняти неправильне положення шиї – притягують її до грудей чи, навпаки, заламують назад. Насправді шия мусить бути у комфортному положенні, під час виконання вправ напруження в шиї не має відчуватися. В іншому разі після кількох підходів вправ матимете неприємні відчуття в шийному відділі.

Надмірний прогин спини. Під час виконання вправ важливо пильностежити за тим, щоб спина не прогиналась у районі попереку. Відчуття болі й дискомфорту в спині свідчить, що вправу робите неправильно – напружуватися мусить лише прес, у жодному разі не інші частини тіла.

«Завал планки». Цінність планки важко переоцінити, але всі старання будуть марними, якщо її виконувати неправильно. Тому одразу ж із перших етапів стежимо, щоби спина залишалась рівною, живіт не опускався донизу, а таз, навпаки, не задирався вгору.

Контролюйте прогрес тренувань

Обов'язково стежте за вашим прогресом. Це можна робити в блокноті, в смартфоні. Якщо правильно качати прес живота, то ефект буде відчутним.

Пропонуємо такі методи контролю прогресу:

- заміряйте окружність талії;
- робіть фотографії «до» і «після»;ведіть щоденник тренувань;
- ведіть щоденник харчування (можна поєднувати зпопереднім пунктом).

При вимірах ваги неможливо побачити об'єктивну картину розвитку тіла. Точніше зрозумієте, як далеко просунулися, вимірюючи талію. Робіть це в розслабленому стані, не втягуючи живіт.

Ми часто звикаємо до свого відображення в дзеркалі. Дивлячись кожен день, вже не бачимо змін. Перед тим, як качати прес живота, зробіть перше фото своєї фігури. Повторіть через два, чотири тижні. Побачивши фото, ви краще зрозумієте, що змінилося в тілі. Ведучи щоденник харчування і тренувань, ви концентруєтесь на своїх фітнес-цілях. Так ви зможете виявити помилки, недоліки.

Техніка виконання вправ, що спрямовані на розвиток м'язів черевного преса

Що стосується техніки виконання вправ, то необхідно відмітити: вправи на розвиток м'язів черевного пресу необхідно виконувати одночасно видихаючи та втягуючи живіт в себе. Це покращить ефект від виконання вправ.

Виконуючи вправи не стежте за кількістю виконаних повторів, покладайтеся лише на свої відчуття. У той момент, коли ви починаєте відчувати

свої м’язи, то, як вони напружені і як працюють, тільки тоді починайте відраховувати кількість повторів в своєму підході.

Ви можете зробити 5 підходів по 20 повторів, а можете 3 підходи по 15. І швидше за все,останній варіант буде набагато ефективніше для ваших м’язів, так як в цьому випадку ви були максимально включені в процес і не давали розслаблятися нісобі, ні своїм м’язам.

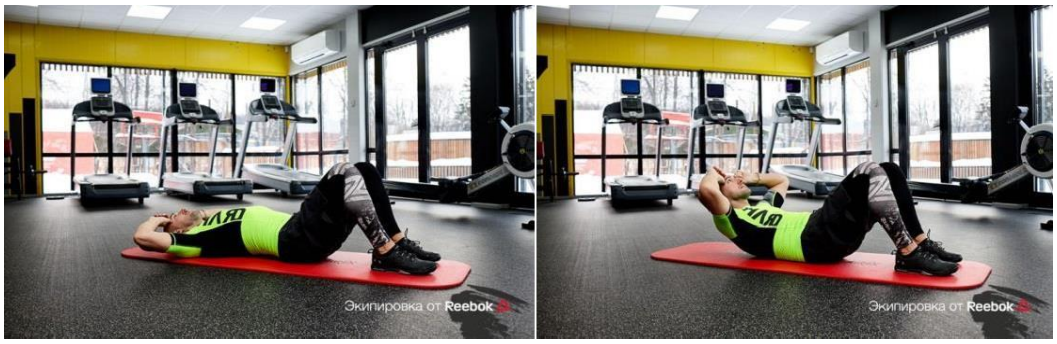
Отож розглянемо техніку виконання наступних вправ:

Скручування

Опрацьовуються: верхня частина черевного пресу.

Техніка виконання. В.П. Лягти на підлогу на спину, зігнути коліна, стопи стоять на підлозі. Руки за головою. Напряжіть м’язи живота.

Зробіть «скручування» вперед так, щоб відірвались від підлоги тільки лопатки. Виконуйте вправу в повільному темпі. Не напружуйте м’язи спини, шиї, рук. Якщо вам важко виконувати вправу коли руки знаходяться за головою, то можна їх залишити вздовж тіла.



Скручування

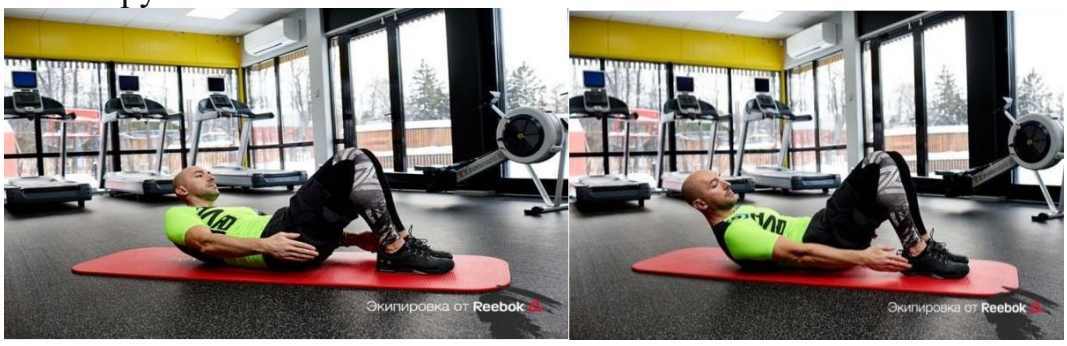
Дотик до п’яти

Опрацьовуються: косі м’язи черевного пресу.

Техніка виконання.

В.П. Ляжте на підлогу на спину. Зігніть коліна, стопи повинні стояти на підлозі і перебувати на ширині плечей. Руки витягнуті з боків. Злегка підніміть тіло і торкніться правою рукою правої п’яти.

Поверніться у вихідне положення, але не опускайте лопатки на підлогу.Тепер торкніться лівою рукою лівої п’яти.



Дотик до п’яти

Велосипед

Опрацьовуються: м'язи черевного пресу, м'язи спини та стегон.

Техніка виконання.

В.П. Ляжте на підлогу, витягніть ноги. Руки можуть перебувати за головою або уздовж тіла.

Підніміть голову, шию і плечі. Зведіть лопатки і розправте плечі. Підніміть ноги над підлогою, злегка їх зігнувши. Почніть робити кругові рухи, ніби ви їдете на велосипеді. Виконуйте цю вправу не менше 30 секунд.



Велосипед

Складка

Опрацьовуються: прямий і косі м'язи живота.

Техніка виконання.

В.П. Ляжте на спину, руки випрямити вгору, ступніразом, ноги прямі.

Починайте одночасно піднімати ноги і корпус з руками. Постарайтеся торкнутися кінчиками пальців стопи.

Прийміть вихідне положення і знову підніміть руки і ноги.

Під час виконання вправи напружуйте м'язи живота. Руки повинні бути прямі.



Складка

Статичне утримання ніг у положенні лежачи на спині під кутом 45º

Вправа, що спрямована на розвиток статичної м'язової сили різних м'язових груп нижньої частини черевного преса.

Техніка виконання.

В.П. лежачи на спині на пласкій поверхні, підняти ноги під кутом 45º, утримувати дане положення як можна довше.

Статичне утримання тулуба під кутом 60˚ – розвиває статичну силову витривалість нижньої частини м'язів живота.

Техніка виконання.

В.П. сидячи на пласкій поверхні ноги зігнуті у колінах, ступні всією площиною на поверхні опори зафіксовані, тулуб під кутом 60˚ від поверхні, руки схрещені на грудях, долоні на плечах. Слід утримувати прийняте положення як можна довше.



Статистичне утримання тулуба під кутом

Підйом ніг у висі

Одна з найефективніших вправ на нижню частину черевного пресу для ударного силового тренінгу, у якій також задіяні стабілізуючі м'язи передпліччя, плеча й спини.

Техніка виконання.

В.П.: вис на горизонтальній перекладині середнім хватом. Вдих. На видиху підйом вверх прямих ніг і таза. Фіксація у верхній точці підйому, утримуючи напруження м'язів черевного преса 1с. На вдиху опустити ноги і таз у В.П.

Варіанти виконання:

- у висі на перекладині: підйом зігнутих в колінах ніг; підйом ніг почергово; підйом випрямлених ніг до прямого кута; утримання випрямлених ніг піднятих до прямого кута.
- підйом ніг з упору на ліктях на тренажері без опори або з опорою спини або з використанням підтримуючих лямок.



Підйом ніг у висі

Зворотні скручування

Опрацьовуються: нижня частина черевного пресу.

Техніка виконання.

В.П. Ляжте на спину. Якщо виконуєте вправу на лаві, візьміться руками за основу лави над головою, щоб тулуб не ковзало. Ноги зігніть під прямим кутом і підніміть вгору. Спина, поперек і таз щільно притиснуті до поверхні підлоги.

Підніміть ноги, зігнуті в колінах, і таз максимально вгору. Потім опустіть вниз. Ноги не повинні торкатися підлоги, опускайте їх не до кінця. Щоб підсилити ефект від вправи, можна трохи підняти голову вгору.



Зворотні скручування

Бокові скручування

Опрацьовуються: косі м'язи черевного пресу

Техніка виконання.

В.П. Ляжте на спину, ноги зігнуті в колінах, руки розташовані на грудях або під головою (варіант складніше).

Далі виконується підйом корпусу, при якому намагаються дістати ліктем однієї руки коліно протилежної ноги.

Спину при цьому потрібно округляти і стежити, щоб напружувались саме м'язи черевного пресу, а не поперекові м'язи. Вправа виконується по черзі в різні боки.

Якщо спочатку рух дається важко, можна руки на підйомі витягати перед собою. У міру можливості навантаження поступово збільшують.



Бокові скручування

Опрацьовуються: м'язи черевного пресу, дельтовидні м'язи, м'язи грудей, м'язи стегон, поперек, м'язи ніг.

Техніка виконання.

В.П. Прийміть позицію класичної планки з опорою на лікті. Якщо звичайна планка набридла і вже здається зовсім легким вправою, ускладніть її. Залишаючись в початковому положенні, по черзі піднімайте ноги.

Виберіть будь-яку із запропонованих планок і виконуйте її протягом 30 секунд. А краще – хвилини.



Планка

Бокова планка

Опрацьовуються: косі м'язи черевного пресу, дельтовидні м'язи, м'язи грудей, м'язи стегон, сідничні м'язи.

Техніка виконання.

В.П. Прийміть положення бокової планки з опорою на лікоть. Другу руку розташуйте вздовж тіла. Одна нога повинна знаходитися трохи попереду іншої. Напружте м'язи живота. Намагайтеся утримати тіло в такій позиції, щоб таз НЕ провисав.

Починайте піднімати тіло, напружуючи м'язи живота. Виконуйте будь-яку не менше 30 секунд.



Бокова планка

Тема практичного заняття№6
ЗАГАЛЬНІ ТА СПЕЦІАЛЬНІ ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ М'ЯЗІВ СПИНИ

Найголовнішим м'язом, які бере участь у формуванні спини – це найширший. Він починаються в задній області пахвових западин і спускаєтьсявниз до талії. Саме найширший м'яз надає спині потужний конусоподібний вигляд, візуально збільшуючи ширину плечей і звужуючи талію. Тому кожний атлет прагне докласти великих зусиль, щоб розвинути його. Це справжній порятунок для тих, у кого природно вузькі плечі, а отже добре розвинений найширший м'яз спини може вирішити цю проблему.

Найширший м'яз спини грає провідну роль у багатьох видах спорту (плавання, метанні списа, веслування, каякінгу, бігових лижах, гандболі, волейболі, тенісі, скелелазінні і спортивної гімнастики). Перед тим, як приступати до тренування, ми рекомендуємо ознайомитися з особливостями виконання вправ для розвитку сили найширшого м'язу спини.

Тренування м'язів спини для дівчат так само важливо, як і для юнаків.

Це допомагає розвивати великі м'язи тіла і підтримувати гарну поставу.

Вправи для розвитку сили м'язів спини

Тяга нижнього блоку до поясу сидячи

Ця вправа дозволить не тільки наростити масу м'язів спини, але «промальовувати» їх.

Працюючі м'язи:

1. ромбовидний
2. найширший м'яз спини
3. середній та нижній трапецієвидний
4. задній дельтовидний

Техніка виконання вправи:

В.П. Сядьте на сидіння. Візьміть в руки рукоять і упріться ногами в упори. Коліна злегка зігнуті. Тулуб у вертикальному положенні. У попереку прогин. На вдиху нахиліться трохи вперед з прогнутим попереком. На видиху потягніть рукоять до низу живота, повернувши тулуб увертикальне положення.

Особливості виконання вправи: Під час виконання вправи ви повинні робити активні рухи плечима назад і максимально зводити лопатки. Лікті при цьомуйдуть з боків уздовж тулуба. Саме при такій техніці будуть максимально працювати м'язи верхньої та нижньої частини спини.



Тяга нижнього блоку до поясу сидячи

Тяга верхнього блоку до грудей

Ця вправа імітує підтягування на перекладині та дозволяє якісно пропрацювати найширший м’яз спини.

Працюючі м’язи:

1. нижній трапецієвидний
2. задній дельтовидний
3. ромбовидний
4. найширший м’яз спини

Техніка виконання вправи:

В.П. Візьміть рукоять тренажеру прямим широким хватом і сядьте на сидіння. На видиху підтягніть рукоять до верхньої частини грудей, злегка відхиливши тулуб назад. На вдиху поверніться у вихідне положення.

Особливості виконання вправи: Під час тяги, виштовхуйте груди на зустріч руху рукояті. Плечі повинні рухатися назад і вниз, лопатки зводитися. Дуже уважно стежте за технікою, щоб працювали саме ті м’язи, які повинні, а саме

4. найширший м’яз спини.



Тяга верхнього блоку до грудей

Тяга верхнього блоку до грудей зворотнім хватом

В цій вправі окрім найширшого м’язу спини ще й задіяні біцепси.

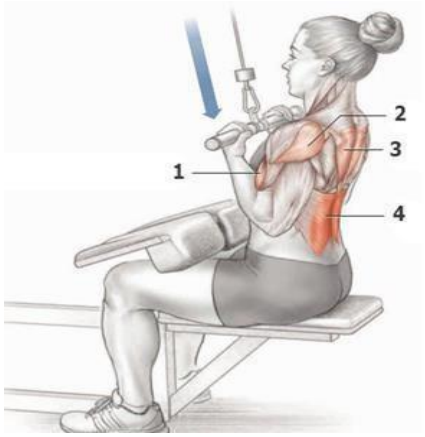
Працюючі м’язи:

1. біцепс
2. задній дельтовидний
3. нижній трапецієвидний
4. найширший м’яз спини

Техніка виконання вправи:

В.П. Візьміть рукоять тренажеру зворотнім хватом і сядьте на сидіння. На видиху підтягніть рукоять до верхньої частини грудей, злегка відхиливши тулуб назад. На вдиху поверніться у вихіднеположення.

Особливості виконання вправи: Під час виконання тяги не сутультесь і не відхиляйтесь дуже сильно назад.



Тяга верхнього блоку до грудей зворотнім хватом

Підтягування на перекладені прямим широким хватом

Одна з найкращих вправ для тренування найширшого м'яза спини на будь-якому спортивному майданчику.

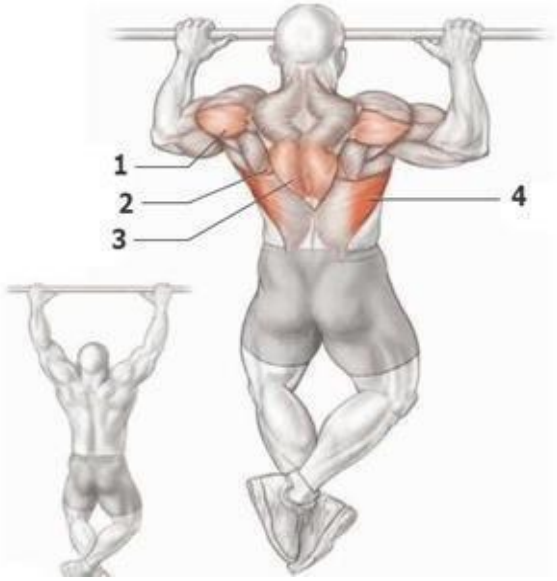
Працюючі м'язи:

1. задній дельтовидний
2. ромбовидний
3. нижній трапецієподібний
4. найширший м'яз спини

Техніка виконання вправи:

В.П. Візьмися за поперечину прямим хватом, набагато ширше плечей. При виконанні не напружувати біцепси і зводячи лопатки, підтягуватися, намагаючись торкнутися поперечини верхньоючастиною грудей. Трохи затримайтеся у верхній точці і поверніться у вихіднеположення.

Особливості виконання вправи: При виконанні вправи прогніться в попереку і погляд спрямований тільки вверх**.** Саме підтягування широким хватом, здійснює максимальне навантаження на найширший м'яз спини.



Підтягування на перекладені прямим широким хватом

Тяга штанги в нахилі

Ця вправа є однією з ефективних для розвитку сили найширшого м’язу спини.

Працюючі м’язи:

1. трапецієвидний
2. ромбовидний
3. найширший м’яз спини
4. задній дельтовидний

Техніка виконання вправи:

В.П. Візьміть штангу хватом зверху, трохи ширше плечей. Злегка зігніть ноги і нахиліться тулубом вперед. Нахил повинен бути значним, тулуб практично паралельно підлозі. Руки прямі. У попереку прогин. Зробіть вдих, і на видиху, потужно, залишаючись в нахилі, потягніть штангу до торкання низу живота. На вдиху повільно поверніться у вихідне положення.

Особливості виконання вправи: У верхній точці руху лікті і плечі максимально відводьте назад і зводьте лопатки.

Варіанти: Тяга Т-грифа, практично ідентично тязі штанги в нахилі, за винятком того, що, один кінець грифа прикріплений до підлоги або до рами тренажеру. В результаті цього можна домогтися меншої величини шкідливого напруги в нижній області хребта.



Тяга штанги в нахилі

Тяга гантелі в нахилі

Відмінна базова вправа для розвитку м’язів спини.

Працюючі м’язи:

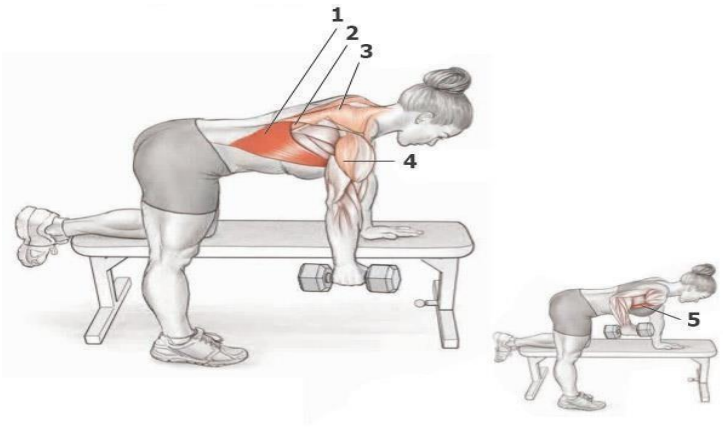
1. найширший м’яз спини
2. ромбовидний
3. трапецієвидний
4. задній дельтовидний
5. біцепс

Техніка виконання вправи:

В.П. Ліве коліно поставте на лаву. Потім нахиліться і упріться в неї рукою. Тулуб практично паралельно підлозі. У попереку прогин. Права нога стоїть на підлозі. Правою рукою тримайте гантель нейтральним хватом. На видиху підтягніть гантель до низу живота, за рахунок скорочення м’язів спини. На вдиху поволі опустите гантель у вихідне положення. Повторіть теж саме з іншої ноги.

Особливості виконання вправи: Намагайтеся виконувати рух саме за рахунок

м’язів спини, а не рук. Для цього піднімайте лікоть високо і не відводьте його сильно в сторону. Утримуйте спину горизонтально і не округлюйте її. Не обертайтесь в попереку. Саме при такому положенні тіла максимально задіюються м’язи спини.



Тяга гантелі в нахилі

Тяга до живота сидячи на тренажері

Тяга до живота сидячи на тренажері добре поєднує в собісилове навантаження з безпекою тренування.

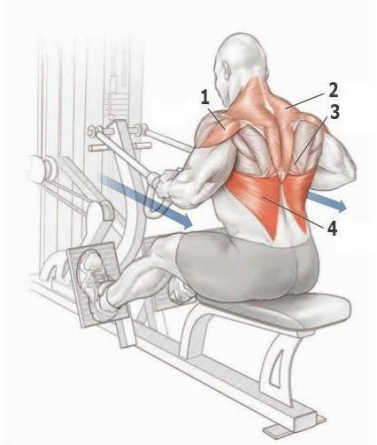
Працюючі м’язи:

1. задній дельтовидний
2. трапецієвидний
3. ромбовидний
4. найширший м’яз спини

Техніка виконання вправи:

В.П. Сядьте на сидінні тренажеру і упріться ногами в упори. На видиху, підтягніть рукоятки тренажеру до живота, розправляючи груди і відводячи лікті назад. На вдиху повільно поверніться у вихідне положення.

Особливості виконання вправи: Не використовуйте силу інерції. Рухи повинні бути повільними і контрольованими.

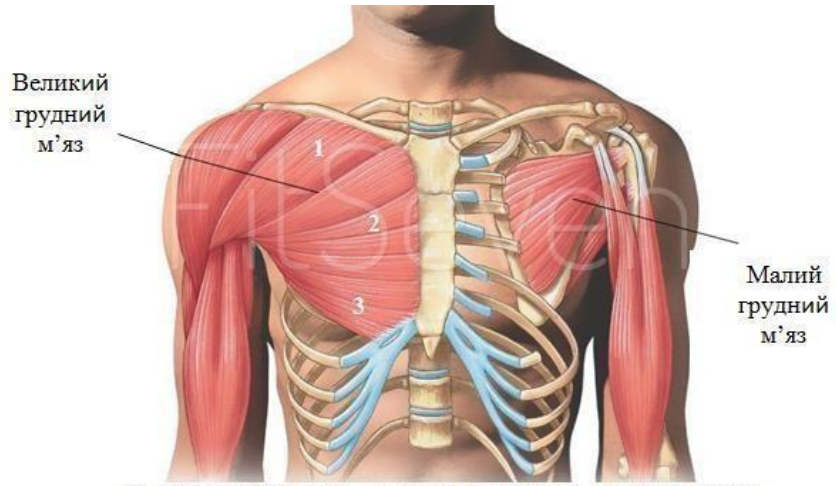


Тяга до живота сидячи на тренажері

Тема практичного заняття№7
ЗАГАЛЬНІ ТА СПЕЦІАЛЬНІ ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ М'ЯЗІВ ГРУДЕЙ

Візуальна форма грудей формується насамперед м'язами грудей і поставою, тому важливо виконувати вправи для розвитку м'язів грудей. Красиві накачані груди для чоловіка або гарної форми для жінки - предмет гордості і, якщо дозволите, візитна картка будь-якого, хто стежить за своїм тілом і здоров'ям. Але тут виникає питання: як домогтися досконалості?

М'язи грудей – це одна з найбільш великих і складних м'язових груп тіла. З анатомічної точки зору основними м'язами грудей є великий грудний м'яз імалий грудний м'яз. Великий грудний м'яз має трикутну форму, вплітаючись безпосередньо в плече – саме завдяки цьому м'яз грудей і плечейтісно пов'язані. Малий грудний м'яз розташований під великим і виконує швидше стабілізуючу, ніж робочу, роль.



1 – верхня частина; 2 – середня частина; 3 – нижня частина

Крім цього, в групу м'язів грудей входить і передній зубчастий м'яз, що залягає ближче до бічної частини корпусу і до плеча. Цей м'яз має дев'ять характерних «зубців», що кріпляться до верхніх ребер. Його основна функція полягає у відведенні і наближенні лопаток – по суті, саме передній зубчастийм'яз працює в таких вправах на груди, як всілякі зведення та розведення.

Необхідно враховувати й те, що при виконанні більшості вправ на розвиток м'язів грудей в роботу включаються не тільки самі м'язи грудей, алеі мускулатура пресу, рук (зокрема, біцепсів і трицепсів), спини і дельтоподібних м'язів плечей. По суті, тренування передбачає опрацювання всієї верхньої частини тіла – важливо пам'ятати про це при складанні програми тренування.

Різниця між тренуваннями для розвитку м'язів грудей юнаків і дівчат незначна. Вона проявляється в обсязі навантаження і кількості повторень. Однак головні принципи залишаються для будь-якої статі. Щоб домогтися успіху в тренуванні м'язів грудей, важливо пам'ятати не тільки про прогресії навантаження, але і відновлення. До нього відноситься сон, харчування та відпочинок між тренуваннями.

Силове тренування м’язів грудей потрібно проводити не частіше, ніж раз в72 години – в іншому випадку м’язи не будуть мати достатнього часу для повноцінного відновлення і подальшого розвитку.

Новачкам досить виконувати одну-дві базові вправи (наприклад, жим штанги лежачи) з великою вагою 5-7 повторів, а також одну-дві ізолюючі вправи (наприклад, зведення на блоках і розведення з гантелями) з більш легкою вагою 12-15 повторів. Ключовий акцент – це дотримання ідеальної техніки виконання вправи.

Вправи для розвитку м’язів грудей.

Віджимання (згинання і розгинання рук в упорі лежачи) – базова, багатосуглобова вправа, що виконується на підлозі. Основні задіяні м’язи - грудні й трицепси. Побічно навантажуються передні пучки дельт, передпліччя, м’язи кисті, м’язи низу спини, прес і квадріцепси.

Типовий варіант: «голова вище ніг», в результаті чого більше навантажується нижня частина, а ось коли ступні знаходяться на опорі і «голова нижче ніг», працює верхня частина м’язів грудей. Віджимання від підлоги з широкою постановкою рук діють на зовнішні області м’язів грудей. Однак помічено, що найсильніший ефект дають віджимання, коли широко розставлені кисті і ступні стоять на високій опорі. За рахунок цього в початковому положенні ви опускаєтеся нижче звичайного і розтягує м’язи грудей. Таке розтягнення дозволяє вкрай швидко підкреслити зовнішні контури.

Техніка виконання.

В.П. Прийміть упор лежачи. Шия виступає продовженням спини, прес напружений, поперек у рівному положенні, сідниці вгору піднімати не потрібно. Ноги знаходяться майже разом, опора на носках.

Зробіть вдих, але не змінюйте положення свого тулуба, опускайтеся вниз, згинаючи руки в ліктях. Залиште між торсом і підлогою кілька см. На видиху, випрямляючи руки, повертайтеся у вихідне положення.

Особливості виконання. Тіло утримати випрямленим від голови до п’ят. Таз не піднімати в упорі лежачи, фіксувати на одній лінії з плечима, використовуючи напруження м’язів живота і м’язів, що розгинають ногу в кульшовому суглобі. Лікті утримати біля тулуба, не розпрямляти повністю, утримувати ледве зігнутими.

У верхньому положенні статично напружувати м’язи грудей (1-2 с). Хребет не прогинати – це порушує техніку, робить виконання неефективним. Не слід форсувати кількість повторень, найважливіше – це якісне технічне виконання.



Віджимання

Віджимання на брусах **–** це неперевершена вправа для опрацювання м'язів грудей і трицепсів, а також для зміцнення плечового поясу. Поряд з турніком, бруси є одним з найдоступніших тренажерів. Вони є практично в кожному спортзалі, на вуличних спортмайданчиках, а у деяких навіть вдома. Для того щоб перенести частину навантаження на м'язи грудей, нам потрібно змінити техніку так, щоб в ній була присутня механіка зведення плечей один до одного. Для цього ми, по-перше, розведемо лікті трохи в сторони, а, по- друге, нахилимо корпус вперед. Максимально вправа пророблює нижню частину грудей. М'язи грудей добре розтягуються в нижній точці, що збільшує амплітуду руху, а, отже, ефективність.

Техніка виконання (з акцентом на розвиток м'язі грудей).

В.П. «Запригніть» на бруси, і утримуйте вагу тіла на руках. Опустіть плечі, схрестіть і трохи зігніть ноги в колінах. Розгорніть лікті в сторони і відхиліть корпус вперед приблизно на 30 градусів. На вдиху опускайте корпус вниз, розводячи лікті в сторони. Не прагніть розвести їх занадто широко - все в межах анатомічної комфортності. У нижній точці ви повинні відчути гарне розтягнення нижньої частини грудей. Орієнтуйтеся на кут в ліктях 90 градусів. На видиху, максимально скоротивши м'язи грудей, підійміть себе у вихідне положення.

Особливості виконання. Не варто намагатися виконувати вправу на занадто широких брусах, це може спровокувати травми. Оптимальний варіант відстані між перекладинами - трохи ширше ваших плечей. У програмі тренування вправу можна виконувати, наприклад, після жимів лежачи.



Віджимання на брусах

Жим гантелей лежачи на горизонтальній лаві **–** базова вправа для розвитку м'язів грудей, і, в певній мірі трицепсу та переднього дельтоподібного м'язу. На відміну від жиму штанги, вона більш вимоглива до балансу атлета, і дозволяє розвинути м'язи більш симетрично. Тому рух використовується як

допоміжний в силових видах спорту, і в якості одного з основних в бодібілдингу.

Техніка виконання.

В.П. Лежачи на лаві, гантелі знаходяться біля грудей в зігнутих руках, лікті відведені в сторони. Зробивши глибокий вдих, вижміть гантелі вгору на випрямлені руки. У верхній точці зробіть видих. Роблячи наступний вдих, плавно поверніться у вихідне положення.

Особливості виконання. Якщо в верхньому положенні зводити гантелі ближче одна до одної, повертаючи долоні всередину, то збільшиться не тільки амплітуда руху, а й пікова напруга в середній частині грудних м'язів. Освойте правильну техніку виконання рухів, перш ніж збільшувати вагу. Уникайте задіювання сили інерції, застосовуйте повільний контрольований рух.

Під час руху вгору не допускайте підйому гантелей поруч, тримайте їх на відстані приблизно 15 см одна від одної. Робіть видих, коли піднімаєте гантелі. Під час виконання вправи не прогинайте спину.



Жим гантелей лежачи на горизонтальній лаві

Жим гантелей лежачи на похилій лаві – вправа для тренування верхньої частини грудних м'язів. Відрізняється від горизонтального положення декількома нюансами: кутом нахилу спинки і вашими рухами. Жим гантелей на похилій лаві під кутами 45 і 30 градусів має сенс робити після базового жиму лежачи зі штангою.

Техніка та ж сама, що і при горизонтальному положенні. Просто зверніть увагу на нюанси. При виконанні на похилій лаві: так як ви не лежите горизонтально, то ви будете сповзати вниз. Щоб цього не сталося, трохи підніміть вгору край сидіння. Як правильно - ви зрозумієте самі, тому що перестанете скочуватися вниз. Рухи вверх-вниз здійснюються суворо у вертикальній осі. Завдяки кутам 30 і 45 градусів змінюється навантаження на частини грудей. Ноги слід розставляти ширше, ніж на горизонтальній лаві. Завдяки цьому ви будете сидіти стійкіше.



Жим гантелей лежачи на похилій лаві

Жим штанги лежачи на горизонтальній лаві – це одна з п’яти базових вправ, тобто вправ, найбільш ефективних для комплексного розвитку мускулатури тіла. Основними робочими м’язами при жимі лежачи є м’язи грудей, вторинними - мускулатура плечового поясу і трицепс. Дана вправа є ключовою для розвитку м’язів верхньої частини тіла, формування широкої і потужної грудної клітки. Анатомічно жим лежачи близький до віджимань відпідлоги, проте використання штанги дозволяє легко використовувати додаткову вагу.

Техніка виконання.

В.П. Ляжте на горизонтальну лаву так, щоб гриф штанги опинився суворо над головою. Голова, плечі і сідниці притиснуті до лави, спина трохи вигнута (округлена) в області попереку, ступні ширше плечей і впираються в підлогу. Візьміться за гриф широким хватом зверху (долонями від себе), відстань між долонями ширше плечей. Зніміть штангу з упорів і вижміть її вгору. У верхній точці руки випрямлені (але не заблоковані в ліктях), а гриф штанги знаходиться суворо над серединою грудей. Це і є вихідне положення. Якщо вага штанги значна, знімайте її з упорів тільки за допомогою партнера.

Роблячи глибокий вдих, опустіть штангу до нижньої частини грудей. Як тільки гриф опиниться біля грудей, затримайте дихання і потужно вижміть штангу вгору (причому не суворо вгору, а злегка по діагоналі, у напрямку до стійок, так, щоб у верхній точці гриф виявився точно над серединою грудей). Робіть видих тільки після того, як подолаєте найскладнішу ділянка підйому штанги. У верхній точці (руки випрямлені) зробіть паузу і ще сильніше напружте м’язи грудей. Опускайте штангу в повільному або помірному темпі; тисніть штангу від грудей в помірному або швидкому темпі. Не робіть паузу в нижній точці: ледь штанга опиниться біля грудей, тут же вижимайте її вгору.

Особливості виконання. Затримка дихання під час жиму штанги вгору вкрай важлива для утримання тіла в стійкому, безпечному, положенні і допомагає розвинути набагато більш потужне зусилля. Пам’ятайте, чим стійкіше положення тіла, тим ефективніше робота м’язів і тим менше навантаження на суглоби. Не затримуйте дихання на занадто довгий час. При виконанні вправи в помірному темпі затримка дихання повинна складати близько 2-3 секунд. Вижимаючи штангу, щосили тисніть ступнями в підлогу, як можна міцніше стискайте гриф, а також не відривайте стегна і плечі від лави. Це зміцнить стійкість тіла і дозволить домогтися максимального скорочення м’язів грудей.Суворо дотримуйтесь техніки виконання вправи.



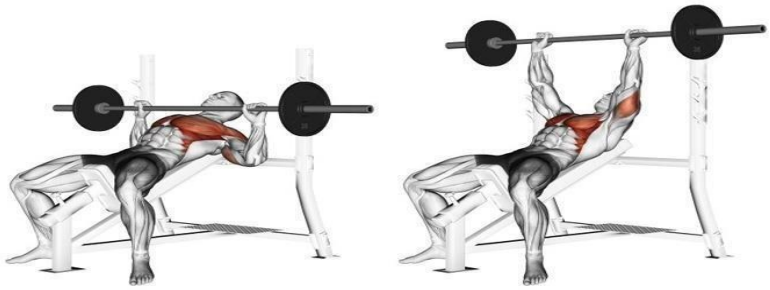
Жим штанги лежачи на горизонтальній лаві

Жим штанги лежачи на похилій лаві **–** одна з кращих вправ для опрацювання верхньої частини грудних м’язів. У більшості спортивних залів похилі лави зазвичай встановлені занадто високо - під кутом 45-60°. Ідеальнобуло б встановлювати лаву під кутом в 15-35°.

Техніка виконання.

В.П. Ляжте на лаву, поставте підошви ніг ширше плечей і упріться ногами в підлогу. Стегна, плечі і голова щільно прилягають до лави. Візьміться за гриф штанги, положення рук - зверху грифа. Відстань між кистями - трохи більше ширини плечей (ширина хвату така ж, як при жимі на горизонтальній лаві). Вдихніть і затримайте дихання, повільно опустіть штангу до верхнього фрагменту м’язів грудей. На видиху вижміть штангу вгору.

Особливості виконання. Освойте правильну техніку виконання рухів, перш ніж збільшувати вагу. Уникайте задіювання сили інерції, застосовуйте повільний контрольований рух, не сутультесь. Тримайте груди розправлені, а лопатки опущеними вниз. Тримайте ступні ніг широко розставленими на підлозі для забезпечення стабільності.



Жим штанги лежачи на похилій лаві

Розведення рук з гантелями лежачи на лаві – одна з головних ізолюючих вправ на розвиток м’язів грудей, особливо їх верхню і внутрішню частини. Вправа надає грудям «круту», опуклу форму, а також добре підходить для створення виразного поділу між лівою і правою великими грудними м’язами. Зміна нахилу лави дозволяє акцентувати навантаження або на верхню (піднятий головний кінець лави), або на середню (горизонтальна лава), або на нижню частини грудей (опущений головний кінець лави).

Техніка виконання.

В.П. Ляжте на горизонтальну лаву, ноги на ширині плечей, впираються в підлогу. Візьміть в обидві руки гантелі і підніміть їх над грудьми, а точніше над плечима. Руки злегка зігнуті в ліктях. Кут в ліктьовому суглобі зафіксований і залишається незмінним до кінця сету. Розведіть руки в сторони. Гантелі рухаються у вертикальній площині. Як тільки гантелі опустяться до рівня плечей або трохи нижче, як можна сильніше напружте м’язи грудей, змініть напрямок руху і зведіть гантелі над грудьми (по тій же траєкторії, по якій ви їх до цього розводили). Створіть максимальне зусилля в кінці руху.

Особливості виконання. Освойте правильну техніку виконання рухів, перш ніж збільшувати вагу обтяження. Не використовуйте силу інерції, застосовуйте повільний контрольований рух. Уникайте надмірного розгинання рук в ліктьових

суглобах і перевантаження плечових суглобів. Руки повинні залишатися злегка зігнутими в ліктях під кутом приблизно в 10°. Робіть видих при підніманні гантелей. У нижній точці руху не опускайте лікті занадто низько і не розводьте руки надмірно широко, щоб не травмуватись.



Розведення рук з гантелями лежачи на лаві

Зведення рук у «кросовері». «Кросовер» – це універсальний тяго- блоковий тренажер, з успіхом замінює кілька простіших снарядів. Він дозволяє виконувати вправи для багатьох груп м'язів. Перевага «кросоверів»: постійно знаходяться в напрузі великі грудні м'язи; безпека для суглобів, оскільки велика вага не застосовується; дозволяє максимально скоротитися м'язам грудей; дозволяє навантажити різні частини грудних м'язів, змінюючинахил корпусу.

Ця вправа є ізолюючою, цілеспрямовано розвиває м'язи грудей, а другорядне навантаження лягає на дельтовидні м'язи і трицепси. Виконується зазвичай на додаток до жиму штанги або гантелей лежачи, або до іншої базової вправи для розвитку м'язів грудей.

Однак маси ця вправа не додасть, вона направлена для приведення м'язів в тонус і додавання їм рельєфу і чіткості.

Техніка виконання.

В.П.: Візьміть ручки тренажера обома руками і станьте в центрі тренажеру. Трохи нахиліть тулуб вперед. Злегка зігніть руки в ліктях і, на вдиху притягнувши ручки до себе, з'єднайте їх перед грудьми. На видиху повільно поверніться у вихідне положення. Повторюйте рух до завершення підходу.

Особливості виконання. Тримайте руки трохи зігнутими протягом усього підходу. Руки перед грудьми описують півколо. Повністю скорочуйте м'язи грудей в кінцевій точці руху. Добре розтягуйте м'язи в нижній точці. Не випрямляйте руки під час розтяжки, зберігайте напруженість м'язів грудей протягом всього підходу. Виконуйте вправу правильно і ритмічно, стежте за технікою і диханням.



Зведення рук у «кросовері»

Зведення рук на тренажері Butterfly (метелик) **–** це ізольована вправа, яка спрямована на загальний розвиток м’язів грудей.

Тренажер Butterfly (метелик) застосовується для загального розвитку м’язів грудей. Він складається з лавки, розділеної на дві частини: спинку і сидіння і робочих областей для рук, які через тросово-роликову систему приводять в рух ваги, що складаються з набору прямокутних плит.

Вагу навантаження можна змінювати в широких межах. Займатись на цьому тренажері не складно, оскільки практично ніякої підготовки не потрібно, а травму отримати практично неможливо. Напевно, тому він є улюбленим середпочатківців, яким ще страшно підходити до штанги або гантелей.

Техніка виконання.

В.П. Сядьте на лавку і займіть правильне положення: спина щільно притиснута до спинки, ноги торкаються підлоги, лопатки зведені, груди випнуті вперед, при необхідності відрегулюйте висоту сидіння. Візьміться за рукоятки або упріться долонями в подушечки, таким чином, щоб передпліччяутворили прямий кут з плечима і знаходилися з ними в одній площині. Саме виконання цих умов дозволяє тренувати м’язи грудей, а не рук.

На вдиху повільно зведіть руки, так щоб зіткнулися подушечки, створюючи зусилля виключно ліктями, а не кистями.

Роблячи видих, так само повільно, контролюючи швидкість, розведіть руки. Змінюючи кут нахилу спинки, навантажуються різні частини м’язів грудей, верхній або нижній, середній відділ навантажений при будь-яких положеннях.

Особливості виконання. Якщо тренажер має важелі з м’якою подушечкою, не ставте пальці на зворотну сторону подушечки, при обриві троса це може викликати травму.



Зведення рук на тренажері Butterfly (метелик)

Тема практичного заняття№8
ЗАГАЛЬНІ ТА СПЕЦІАЛЬНІ ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ТРАПЕЦІОПОДІБНИХ М'ЯЗІВ

Трапецієподібний м'яз – один з великих поверхневих м'язів, розташований на задній поверхні шиї й верхній частині спини. Бере участь у рухах лопатки, шиї, рук.

Трапецієподібний м'яз умовно поділяють на три частини: верхню, середню і нижню. Верхня частина починається в місці з'єднання шиї з головою і доходить до ключиці. Прямо під нею розташована середня частина, що представляє собою прямокутну смугу м'язових волокон. Ця частина проходить від верху до низу лопаток, зменшуючись у ширині до низу лопаток і трохи розширюючись по мірі наближення до верхньої частини хребта. Прямо під середньою частиною знаходиться нижня, вона трохи нагадує наконечник стріли.



Розташування трапецієподібного м'яза та його відділів.

Функції трапецієподібного м'язу:

- верхня частина – відповідає за підйом плечей вверх; середня частина – приймає участь в підйомі лопаток;

- нижня частина – відповідає за опускання лопаточних кісток в нижній фазі руху.

Добре розвинений трапецієподібний м'яз допоможе утримувати плечі і захистить хребет.

Верхня частина трапецієподібного м'язу може бути зміцнена за допомогою вправи «Шраґи» (в перекладі «*shrugs» - знизування плечима*) з прямими вільно опущеними руками без ваги. Для посиленого тренування – з гантелями, зі штангою та еспандером або з використанням блочного тренажеру.

Середня частина в «чистому вигляді» тренуються при зведенні лопаток. Таке приведення також захоплює верхню та нижню частини. Вправа, як і попередні, виконується або без ваги, на прямих руках, або з еспандером чи використанням блочного тренажеру. На відміну від тренування верхньої частини трапецієподібного м'язу, руки підняті на 90° й долоні знаходяться нарівні плечей. В числі інших м'язів, трапецієподібний м'яз працює у всіх видахтяг спереду.

Нижня частина може бути зміцнена тягами прямих рук згори при рухах лопатки донизу («обернені-» або «верхні шраги»). Вона також працює у всіх видах тяг згори та при підтягуванні.

Вибравши ефективні вправи до опрацювання всіх частин трапецієподібного м'язу ви зможете:

1. Зробити спину мускулистою. Трапеція починається від потиличної кістки, покриває всю верхню частину спини і багато в чому визначає те, наскільки потужним і рельєфним ви будете виглядати ззаду.

2. Поліпшити поставу. При недостатньому розвитку трапеції може виникнути сутулість, при асиметрії - сколіоз. М'яз допомагає підтримувати спину прямою, а плечі - розправленими.

3. Збільшити результати в різних видах спорту. Трапеція стабілізує лопатки і плечі, якщо ви прагнете до гарних результатів у важкій атлетиці, гімнастиці або калістеніці, а також будь-яких видах спорту, що включають кидки і удари, без сильної трапеції не обійтися.

Отже, розглянемо вправи для розвитку трапецієподібного м'язу.

Шраги

Шраги – вправа спрямована на розвиток верхньої частини трапецієподібного м'язу, сили і маси верху спини, а також зміцнення верхнього відділу хребта.

Шраги виконуються як з гантелями, так і зі штангою. Перевага гантелей в тому, що рух вправи стає більш природнім і збільшується амплітуда виконання. У свою чергу, перевагою штанги є можливість підняття більшої ваги і додання вправі базового характеру.

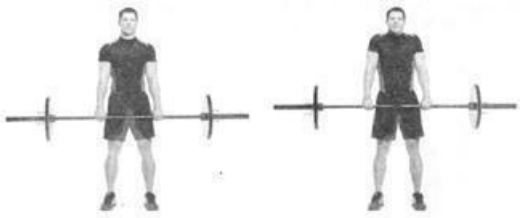
З яким би снарядом ви не робили шраги, будь то штанга або гантелі, ніколи не обертайте плечима – це негативно позначається на плечових суглобах і може призвести до серйозної травми.

Техніка виконання.

В.П. – візьміть штангу прямим середнім хватом, руки внизу, гриф торкається передньої поверхні стегон.

Утримуючи спіну прямо, повільно підніміть плечі якомога вище. Зробіть паузу, повільно опустіть плечі.

Повторіть вправу.



Шраги

Підйом рук у сторони в положенні сидячи

Вправа спрямована на розвиток середньої частини трапецієподібного м'яза й задньої частини дельтоподібного м'язу.

Техніка виконання.

В.П. – сядьте на край лави, взявши в руки легкі гантелі. Руки опущені з боків, долоні звернені до ніг. Нахиліться вперед так, щоб груди трохи вийшли за лінію колін. Розводячи прямі руки, повільно підніміть гантелі. У верхній точці руки розташовуються паралельно підлозі. Зробіть паузу, потім повільно поверніться у вихідне положення (руки опущені з боків).

Повторіть вправу.



Підйом рук у сторони в положенні сидячи

Станова тяга

Вправа спрямована на розвиток сідничних м'язів, задньої групи м'язів стегна, чотириголового м'яза стегна, найширшого м'яза спини, трапецієподібного м'яза, м'язів передпліччя, м'язів черевного преса, косих м'язів живота, м'яза, що випрямляє хребет.

Техніка виконання.

В.П. – станьте перед штангою. Ноги на ширині плечей. Гриф на одній лінії зі ступнями (передня поверхня гомілки майже торкається грифа). Зігніть ноги в колінах, сядьте та візьміться за гриф різнохватом (одна рука – прямим, інша – зворотним). Руки трохи ширше за плечі. Тримаючи спину й голову прямо, повільно підніміться. Тримайте гриф штанги ближче до корпусу. У верхньому положенні ноги повинні бути прямі, але коліна випрямляйте не повністю. Зробіть секундну паузу, потім повільно опустіть штангу на підлогу. Повторіть вправу.



Станова тяга

Підйом рук у сторони в положенні стоячи

Вправа спрямована на розвиток верхньої частини трапецієподібного м'яза. *Техніка виконання.*

В.П. – станьте прямо, ноги на ширині плечей, руки з гантелями опущені з обох боків тулуба, долоні звернені всередину.

Підніміть гантелі, повільно розводячи прямі руки в сторони.

У верхній точці руки повинні розташовуватися паралельно підлозі.

Зробіть паузу, потім повільно опустіть руки у вихідне положення (руки опущені з обох боків тулуба).

Повторіть вправу.



Підйом рук у сторони в положенні стоячи

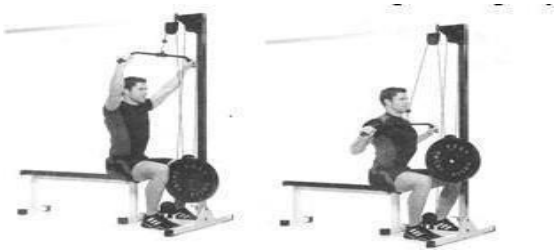
Тяга вниз

Вправа спрямована на розвиток найширшого м'яза спини, середньої та верхньої частин трапецієподібного м'яза, біцепсів.

Техніка виконання.

В.П. Поставте лаву до стійки верхнього вертикального блока і візьміться за перекладину прямим хватом, руки трохи ширші за плечі. Це вихідне положення. Тримаючи спину і голову прямо, повільно потягніть рукоятку вниз так, щоб вона торкнулася верхньої частини грудей. Повільно поверніться у вихідне положення, утримуючи опір навантаження. У вихідному положенні руки випрямлені, але лікті повністю не розгинайте.

Повторіть вправу.



Тяга вниз

Тяга однією рукою

Вправа спрямована на розвиток м'язів середньої частини спини, найширшого м'яза спини, ромбоподібних м'язів, трапецієподібного м'яза і біцепсів.

Техніка виконання.

В.П. – станьте лівим боком до лави, тримаючи у правій руці гантель.

Поставте ліве коліно на лаву, нахиліться вперед та упріться в лаву лівою рукою. Права рука опущена, долоня звернена всередину. Повільно зігніть рукутак, щоб верхня її частина розташовувалася паралельно підлозі.

Зігнута права рука повинна утворити прямий кут, а гантель майже торкнутися грудей. Опустіть гантель, випрямивши руку.

Закінчивши підхід, поставте праве коліно на лаву і виконайте вправу для лівої руки.



Тяга однією рукою

Тяга до підборіддя з перехопленням

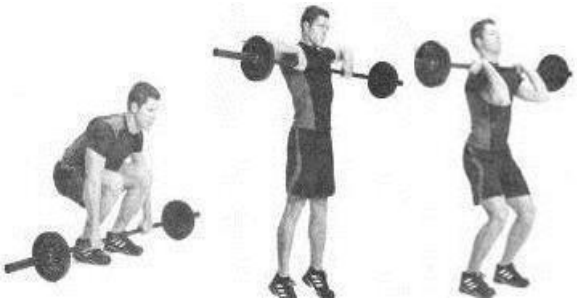
Вправа спрямована на розвиток м’яза, що випрямляє хребет, трапецієподібного м’яза, біцепсів, м’язів стегна, черевного преса, передпліччя та плечового поясу.

Техніка виконання.

В.П. Станьте перед легкою штангою, ноги на ширині плечей.

Присядьте, візьміться за штангу прямим середнім хватом. Плечі повинні розташовуватися суворо над грифом штанги, ноги зігнуті під прямим кутом. Це вихідне положення. Тримаючи голову і спину прямо, швидко встаньте і одним рухом, утримуючи гриф штанги близько до тіла, підніміть її до рівня грудей. Виконуючи рух, підведіться на носки. Потім трохи зігніть ноги в колінах, щоб впевненіше утримувати вагу, і закиньте штангу спереду на плечі. Зробіть паузу, поверніться у вихідне положення.

Повторіть вправу.



Тяга до підборіддя з перехопленням

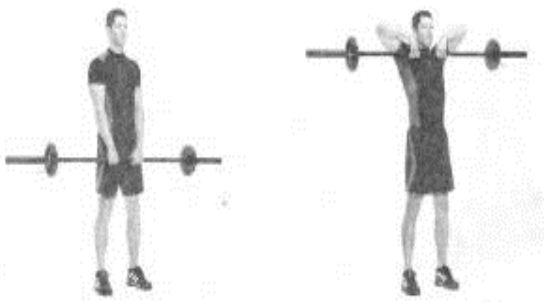
Тяга до підборіддя

Вправа спрямована на розвиток трапецієподібного м’яза та м’язів плечового поясу.

Техніка виконання.

В.П. Станьте прямо, ноги на ширині плечей, візьміть штангу прямим хватом, руки на відстані 20-25 см. Руки внизу перед корпусом. Тримаючи спину прямо, повільно підніміть штангу. Рух починайте від ліктів. У верхньому положенні гриф штанги повинен опинитися прямо під підборіддям, лікті розведені в сторони. Повільно опустіть штангу у вихідне положення.

Повторіть вправу.



Тяга до підборіддя

У більшості вправ для трапеції відбувається розтягування і стиснення м’язів знизу. У зв’язку з цим, буде дуже корисно урізноманітнити тренування підтягуваннями. Виконуючи підтягування, ви будете опрацьовувати трапецієподібні в протилежному для більшості вправ напрямку, розтягуючи їх вгору, а не вниз. Щоб повністю опрацювати трапецію і досягти найбільш красивого рельєфу і сили, необхідно опрацьовувати її в різних напрямках. Тому підтягування - це обов’язкова вправа при роботі над трапецією. Використовуйте широкий хват, щоб максимально опрацювати дану групу. Для найкращих результатів виконуйте максимально можливу для вас кількість повторень у підході, з рекомендована кількість підходів від 3 до 5 Якщо ви можете зробити більше шести повторів, а ваша мета набір маси - використовуйте додаткову вагу. Якщо ж ви тренуєтесь на рельєф і можете виконувати більше 12 повторень, то вам також слід використовувати обтяження.

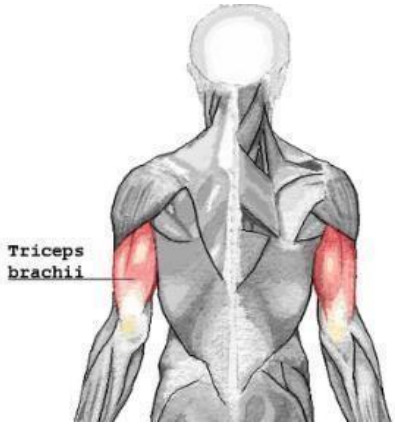
Щоб найбільш швидко досягти бажаних результатів, необхідно давати вашому тілу час для відновлення. Не варто тренувати два дні поспіль одну і туж м’язову групу. Після тренування якої-небудь групи м’язів до відмови вам знадобиться достатній час для відновлення. Пропрацювавши в один день свої трапеції (або спину цілком) і повернувшись до цієї ж групи через два дні, ви не досягнете бажаних результатів. Трапецієподібні м’язи не встигнуть відновитися, а це необхідно для повноцінного тренування. Якщо ваша мета – набір маси, а ваші м’язи в процесі відновлення, подальше тренування спини може призвести до травми. Враховуючи все це, краще всього працювати над цією групою раз на тиждень. А після потужного тренування на трапеції вам потрібно як слід відпочити і відновитися. Крім того, навантаження на трапецію буде присутнє при тренуванні спини і плечей, так що зовсім без уваги вона незалишиться. Достатній час відпочинку – гарантія для найкращого результату.

Тема практичного заняття№9
ЗАГАЛЬНІ ТА СПЕЦІАЛЬНІ СПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ТРИЦЕПСУ

Окрім популярного м’язу, про який знає практично кожен – біцепсу, м’язи рук включають й такий важливий м’яз, як трицепс (задня поверхня рук). Саме трицепс складає близько 70% від маси верхніх кінцівок, тоді як біцепс лише 30%. І саме в області трицепсу, особливо у жінок любить відкладатись зайва вага, через що руки можуть виглядати млявими та не мати гарної форми.

Окрім того, сила трицепсу в 2-3 рази більша за силу біцепса. Через це накачати трицепс простіше, ніж біцепс.

Добре знання анатомії може дати вагому перевагу, коли мова йде про тренування трицепсу. Знаючи місце розташування і прикріплення м’яза, можна легко зрозуміти механізм його скорочення і вибрати найбільш підходящу вправу. Тому розповімо трохи про будову трицепсу.



Розташування трицепсу

Основна функція, яку виконує трицепс – це розгинання руки. Також він бере участь при відведенні руки в сторону.

Трицепс плеча складається з трьох головок, латеральної або бокової, медіальної і довгої. Латеральна головка трицепсу розташована на зовнішній стороні плечової кістки. Медіальна головка знаходиться на середній частині руки ближче до ліктя. Довга головка, найбільша частина трицепсу, розташована вздовж задньої частини плеча і бере участь в багатьох рухах верхньої частини тіла. За рахунок довгої головки трицепсу відбувається рух руки назад і приведення руки до тулуба. Весь м'яз бере участь в розгинанні передпліччя.

Щоб надати триголовим м'язам рук красиву форму, потрібно кожну головку тренувати окремо, найчастіше для цього використовують ізолюючі вправи, що цілеспрямовано навантажують кожен з м'язів. Прокачувати трицепс ізолюючими вправами – це кращий спосіб швидко накачати руки.



Довга головка позначена червоним, латеральна — жовтим, медіальна — зеленим кольорами

Грамотно прокачаний трицепс – це не тільки красиво і привабливо. Це ще й запорука успіху інших тренувань. Наприклад, трицепс необхідний для прокачування м'язів грудей і дельт, оскільки при будь-якому жимі без цього триголового м'яза не обійтися.

Як вже було сказано вище, трицепс включає три головки, проте неможливо повністю ізолювати при тренуванні кожну з цих головок. Однак це не означає, що ми не можемо знайти спосіб виділити латеральну над довгою і медіальною головкою:

- для накачування довгої головки трицепсу слід обирати вправи, в яких руки підняті вгору або заведені за шию, для прикладу, відведення рук за голову зі штангою або гантеллю, французький жим;
- для тренування латеральної та медіальної головки кут в плечовому суглобі між тілом і передпліччям повинен бути якомога меншим. Тому руки повинні бути якомога ближче до тіла: віджимання на брусах або розгинання рук на блоці. При розгинанні рук на блоці зворотним хватом (долоні дивляться на верх), ви зробите акцент на медіальну головку;
- якщо ваша мета – побудувати за короткий час максимум м'язів, тоді виконуйте вправи «під зав'язку». Вчені стверджують, що виконання деяких підходів до м'язової відмови також пов'язано зі збільшенням білкового синтезу. Якщо ви закінчуєте з тренуванням, коли починаєте відчувати дискомфорт, ви не побачите розвитку;
- щоб побачити перші помітні результати, трицепси рук потрібно прокачувати протягом 4-6 місяців. Результат залежить від вашої початкової фізичної підготовки і схильності до збільшення м'язів.
- періодичність тренувань повинна становити не частіше двох разів на тиждень, дуже важливо давати час для відновлення м'язових волокон.

Ми підібрали для вас топ базових вправ, які можна виконувати не тільки в тренажерному залі, але і вдома, оскільки деякі з них не включають використання силових спортивних снарядів.

Віджимання від підлоги

Ця вправа актуальна вже безліч років і вважається універсальним рухом для розвитку більшості м'язів верхньої частини тіла. Ця вправа не може бути неефективною, оскільки кожен сантиметр руху, при правильній техніці, буде приносити свої плоди. Ця вправа відмінно задіює трицепс в роботу, оскільки він виконує своє основне завдання – розгинання рук.

Незалежно від варіацій вправи, трицепс працює незмінно, а ось грудний м'яз якраз піддається впливу положень долонь. Так, при вузькому положенні, трицепс піддається більшому навантаженню, оскільки бере велику частину ваги тіла на себе, допомагаючи грудним м'язам. Тому, якщо ви хочете збільшити навантаження на трицепс, робіть віджимання, ставлячи ноги на лавку.





Віджимання від підлоги

Зворотні віджимання

Ще одна неймовірно ефективна вправа, котру можна робити як з вагою, так і без. Ця вправа добра тим, що воно значно збільшує ваш трицепс в об'ємі.Це легка, але надзвичайно ефективна вправа розвиває не тільки руки (трицепси, біцепси і передпліччя), але і дельтовидні м'язи і м'язи верхньої частини грудей. При правильній техніці виконання в роботу включаються стабілізуючі м'язи корпусу і хребта, важливі для формування спортивної постави. Це особливо важливо для тих, хто проводить більшу частину часу в офісному кріслі, порушуючи таким чином природний прогин хребта. Ще одним плюсом цієї вправи є те, що вона розвиває всі головки трицепсу, особливо роздуваючи центр задніх і бічних пучків. Перед початком виконаннявправи потрібно поставити дві лавки навпроти одна від одної. Відстань між лавками для кожного індивідуально. Сядьте на одну лавку і обхопіть край лавки пальцями, впираючись в неї долонями. Долоні повинні бути або на ширині плечей, або трохи ширше. Потім встановіть ступні ніг на іншу лавку. Це буде ваше вихідне положення. Відірвіть таз від лавки, розпрямляючи руки,потім висуньте таз трохи вперед, щоб не битися п'ятою точкою об лавку при опусканні в низ. Зробіть вдих і плавно опустіться між лавками згинаючи лікті.

Опускатися потрібно до того моменту, коли ви відчуєте, що головки трицепсу максимально розтягнулися. Коли ви дійшли до нижньої точки, затримайте дихання, потім підніміть тулуб у вихідну позицію.Не розводьте лікті в сторони в момент віджимання. Видих слід робити, після того як пройшли найскладнішу ділянку в підйомі.

Якщо ви виконуєте зворотні віджимання в спортзалі, то спробуйте додати вагу на стегна, щоб створити додаткове навантаження.

Також цю вправу можна використовувати, як завершення тренування. У такому випадку зворотні віджимання виконуються на максимальну кількість повторень і в швидкому темпі, це дозволяє закачати в м'язи максимум крові.



Зворотні віджимання

Розгинання рук на блоці

Формуюча ізольована вправа для трицепсів, яке допоможе зробити руки більш рельєфними і сильними. Вправа, яка цілеспрямовано впливає, ізолює і відмінно качає латеральну та медіальну головку трицепсу. При правильному виконанні вправи, крім трицепсів в роботу не повинні включатися інші м'язи. Виняток становлять тільки працюючі в статиці стабілізатори корпусу і, власне кисті, якими ви тримаєте рукоятку. Якщо ви відчуваєте, що у вас активно працює якась інша група м'язів - ви робите вправу не правильно. Повісьте коротку пряму ручку, візьміться за неї прямим хватом (долоні вниз), великий палець зверху. Від положення ліктів залежить ефективність навантаження - лікті повинні бути притиснуті до корпусу. Зігніть руки трохи більше, ніж на 90 градусів. Положення стоп може бути або на одній прямій, або одна нога трохи вперед, а інша трохи назад. Стопи розставлені вужче плечей, відстань між ними 15-20 см, якщо ви поставили їх на одній прямій.

Поперек вигнутий, груди розправлені, погляд прямо. Вагою тіла притискаємо ручку зверху, як би нависаючи над нею. Це необхідно для того, щоб ви не тримали вагу найширшими м'язами спини. Тому фіксуємо тіло саме таким чином. За рахунок того, що лікті притиснуті до тіла, а ви нависає над ручкою, вигнувши поперек, ви будете ізольовано прокачувати тільки трицепси. З положення «руки зігнуті» опустіть вагу вниз зусиллям трицепсів. Лікті не повинні розходитися в сторони, вони весь час притиснуті до корпусу.



Розгинання рук на блоці

Віджимання на брусах

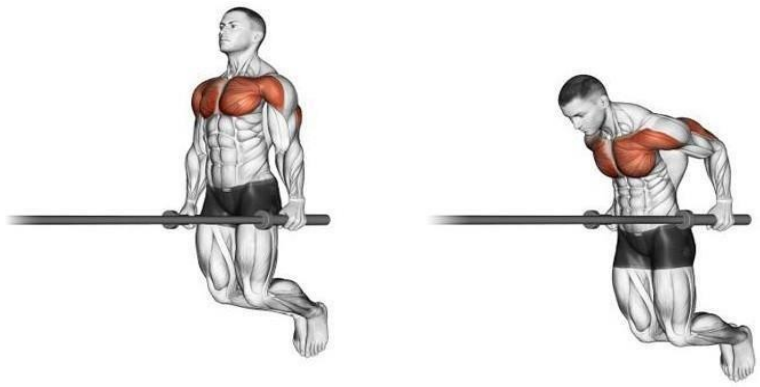
Відмінна базова вправа, яка задіює всі три головки трицепсу, що дозволяє збільшити об'єм і силу рук, а також підвищити стабільність плечового пояса. Технічно віджимання на брусах є однією з кращих вправ з точки зору загальної фізичної підготовки, яка максимально задіює механізми м'язової координації. Важливо пам'ятати, що для навантаження на трицепс, віджимання потрібно виконувати в суворо вертикальному положенні.

Будь-яке відхилення корпусу вперед (або ніг назад) буде переводити основне навантаження на грудні м'язи. У нижній точці тіло повинно бути перпендикулярним підлозі, а кут в лікті становити 90 градусів.

Розмістіться на брусах так, щоб ви змогли утримувати всю вагу тіла на витягнутих руках. Зігніть ноги в колінах, щоб ноги не торкалися підлоги, також можете схрестити щиколотки. Торс перпендикулярний підлозі, спина пряма, погляд спрямований вперед. Це буде вашим вихідним положенням.

Роблячи вдих, повільно опускайтеся, згинаючи руки в ліктях.

Опускайтеся до тих пір, поки в ліктьовому суглобі не утворюється прямий кут або трохи нижче. Видихніть і напружуючи трицепси, підніміться назад у вихідне положення. Віджимання на брусах для трицепсів допоможуть вам отримати гарну рельєфну мускулатуру, зміцнити і стабілізувати плечовий пояс, а такожістотно підвищити навики м’язової координації.



Віджимання на брусах

Розгинання рук з гантеллю над головою



Вправа належить до класу ізолюючих і націлена на опрацювання трицепсу та всіх трьох його головок (довгої, медіальної і латеральної). ЇЇ можна робити як в залі, так і вдома. Більше того, у вправі не вийде використовувати забагато ваги, тому що специфіка руху цього не дозволяє.

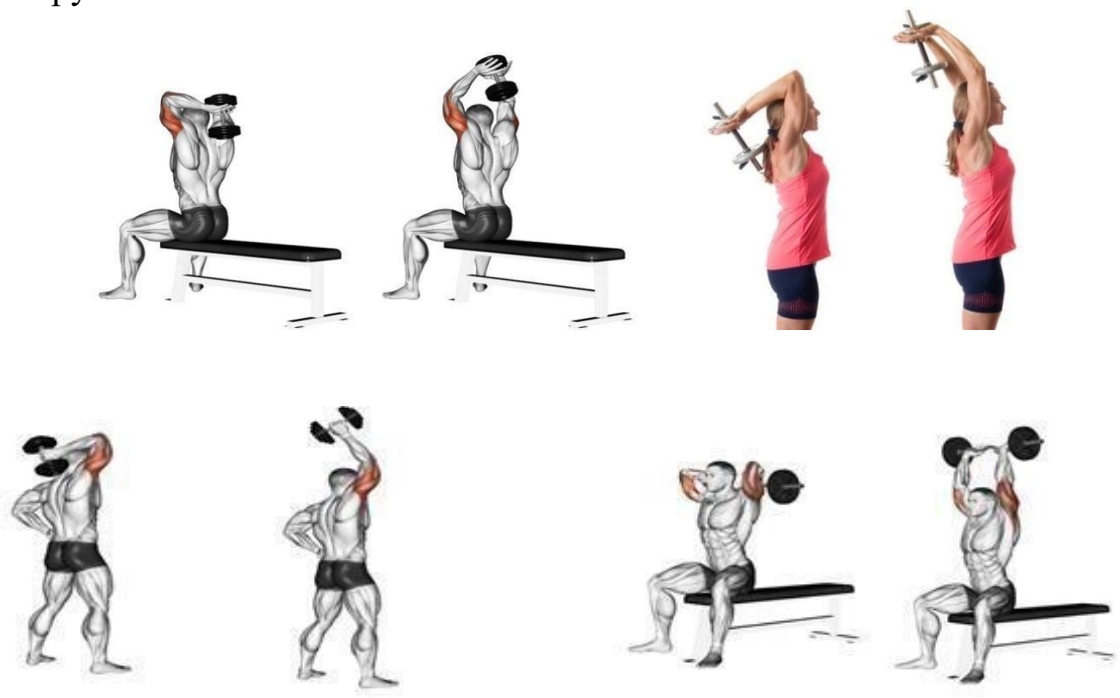
При виконанні важливо пам’ятати про те, що в нижній точці потрібно робити мінімальну паузу (0,5 сек.), а опускання гантелі має бути повільним. Підйом необхідно виконувати в більш швидкому темпі, але без ривків. Найкраще робити

вправу однією рукою з гантеллю в положенні стоячи або сидячи.

Цю вправу дуже часто застосовував Арнольд Шварценеггер у тренуваннях рук, він вважав її однією з кращих «вузькоспеціалізованих» вправ на трицепс і за допомогою неї домігся значних обсягів рук і їх рельєфності.

Розгинання найсильніше навантажують довгу головку (найдовшу у трицепса), що в сукупності з двома іншими повністю охоплює трицепс і додає йому маси. Сядьте на лавку з підтримкою для спини. Візьміть гантель двома руками і тримайте її над головою на витягнутих руках. Краще, якщо вам хтось подасть гантель, особливо якщо вона важка. Гантель повинна упиратися внутрішньою частиною диска в долоні, великими пальцями обхопіть рукоять, долоні спрямовані вгору. Це – вихідне положення. Частина руки від плеча доліктя повинна перебувати поруч з головою, перпендикулярно підлозі. На вдиху поволі опускайте гантель за голову напівкруговим рухом, поки передпліччя не торкнуться біцепсів. Частина руки від плеча до ліктя повинна залишатися нерухомою, працюють тільки передпліччя. Напружуючи трицепс, на видиху поверніться у вихідне положення, піднімаючи гантель. Виконуючи гантельні розгинання за головою, ви маєте право розраховувати на отримання наступних переваг: ізольовану роботу трицепсу, розвиток сили і м’язової маси рук, одночасний розвиток усіх трьох головок трицепса, пампінг-ефект, можливість накачування трицепсу в разі травм передньої дельти, велику варіативність руху і виконання в домашніх умовах.

Варіанти виконання: розгинання однієї руки з гантеллю за головою; розгинання рук зі штангою за головою.



Розгинання рук з гантеллю над головою

Розгинання руки з гантеллю в нахилі

Ця вправа ефективна тим, що тут працює весь трицепс, адже кут нахилу і статичне навантаження задіюють усі три головки трицепсу.

Крім цього, в момент коли ви тримаєте руки повністю випрямленими, трицепс відчуває додаткове статичне навантаження, а це незмінно включає в роботу навіть ті м'язові волокна триголового м'яза, які в інших вправах не пророблюються. Цього ефекту не досягти ніякими іншими вправами на трицепси.

Дана вправа допоможе досягти симетрії лівого і правого трицепсу, а також, покращить їх форму і рельєф. Регулярно виконуючи цю вправу, ви поліпшите свої показники в бойових мистецтвах, санному спорті, тенісі та спринті. Ставши боком до лави і нахилившись, упріться в неї лівими долонею і коліном. Права нога повинна стояти трохи ззаду, торс при цьому знаходиться в горизонтальному положенні. Рука, на яку ви спираєтесь, випрямлена і перпендикулярна лавці. В якості альтернативи, можна не впиратися коліном в лавку, а просто виставити ліву ступню на крок вперед. Головне, щоб спина залишалася паралельною підлозі і була злегка прогнута в попереку. Візьміть гантель так, щоб долоня була звернена до тіла, а великий палець був попереду і підійміть лікоть до рівня спини або трохи вище, виконувати цю дію потрібно згинаючи руку. У вихідному положенні, кут в ліктьовому суглобі, у руки, якою ви виконуєте підхід, повинен бути прямим, гантель в цей час звисає вниз (орієнтуйтеся на те, що передпліччя повинне бути перпендикулярне підлозі). Зробивши глибокий вдих, затримайте дихання.

Напружте трицепс і випрямляйте руку, при цьому частина руки від плеча до ліктя залишається нерухомою. Верхньою точкою виконання вправи, буде положення, коли рука повністю випрямлена і знаходиться трохи вище торса або на одній лінії з ним. Досягнувши цієї точки, видихайте, щосили напружуйте трицепс і тримайте руку трохи вище спини, випрямленою пару секунд. Плавно поверніть гантель у вихідне положення, при цьому, верх руки все залишається нерухомим. Щоб виконати підхід іншою рукою, поверніться до лави іншою стороною і повторіть ті ж дії.



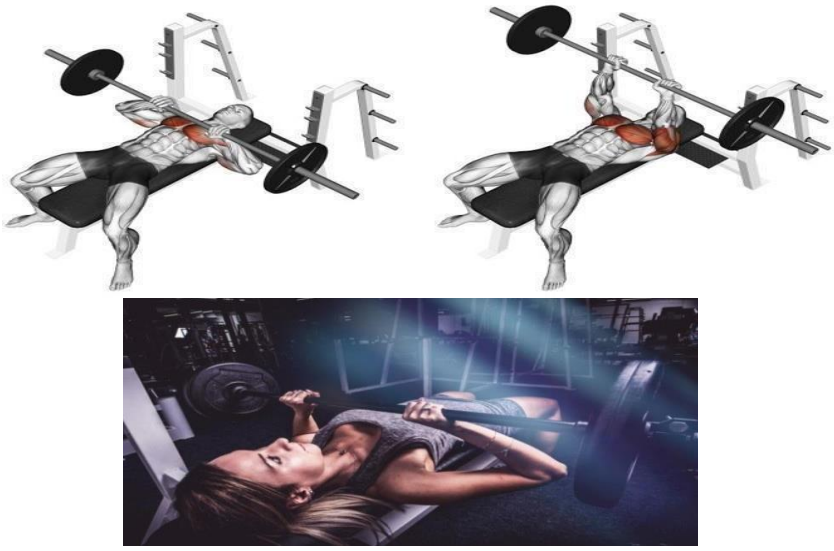
Розгинання руки з гантеллю в нахилі

Жим штанги лежачи вузьким хватом

Це базова вправа спрямована на пророблення переважно триголового м'яза плеча - трицепсу, але крім трицепсу навантаження розподіляється ще й на верх грудей і передню головку дельтовидного м'яза. Чим ширше ми хапаємося за штангу, тим сильніше включаємо в роботу грудні м'язи, а,відповідно, чим вужче, тим більша ймовірність задіяти саме триголовий м'яз плеча. Лягаємо на

горизонтальну лавку, руки ставимо трохи вужче плечей. Знімаєте гриф зі стійки і піднімаєте його на витягнутих руках на рівні середини грудної клітки. Вдихаєте і згинаєте руки в ліктях, так щоб штанга торкнулася грудей. Тепер на видиху руки розпрямляються і повертаються в початкове положення. Якщо ви відчуваєте дискомфорт в зап'ястях, то спробуйте більш широкий хват (на 3 см) або не доводьте штангу до грудей на 7 см. Слідкуйте за тим, щоб коли ви піднімаєте штангу руки повністю розпрямлялися. В даному випадку це максимально завантажує трицепс.

Постарайтеся хоча б приблизно засікти час, коли ви опускаєте і піднімаєте штангу. Опускання у вас буде займати в два рази більше часу, ніж при підйомі. Краще менше навісити вагу, ніж спостерігати за танцем штанги в руках. Лікті ходять тільки уздовж корпусу і не відгинаються в сторони. Намагайтеся не задіяти силу інерції, стежте за тим, щоб м'язи залишалися в напрузі під час усіх фаз вправи. Якщо ви працюєте з дуже великою вагою, то подбайте про страховку партнера.



Жим штанги лежачи вузьким хватом

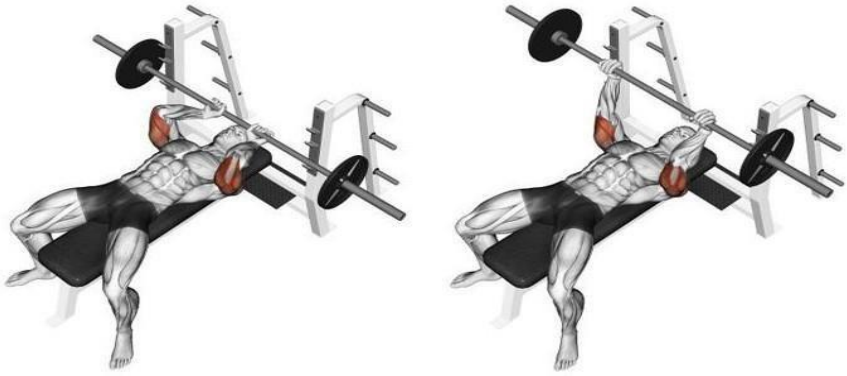
Французький жим лежачи на лаві

Вправа у бодібілдингу та пауерліфтингу для розвитку трицепсу.

Французький жим лежачи є однією з основних вправ для розвитку трицепсів. Трохи змінюючи методику виконання даної вправи, можна зміщувати навантаження на окремі пучки. Якщо гриф штанги опускати до чола, то велика частина навантаження зміститься на медіальний і латеральний пучки трицепсу. Якщо гриф опускати за голову, основне навантаження отримає довгий пучок.

Ляжте на горизонтальну лавку і попросіть партнера подати вам штангу. Візьміться за гриф хватом зверху і підніміть штангу вгору на витягнуті руки. Утримуючи плечі нерухомо, починайте згинати руки в ліктях, опускаючи штангу до тім'яної області голови. При цьому в нижньому положенні кут в ліктьовому суглобі повинен становити 90 градусів. Повертайтеся в початкове положення.

Виконуйте повільний, контрольований рух, не використовуйте силу інерції. Не розводьте лікті в сторони. Верхні частини рук мають залишатися нерухомими. Не прогинайте поперек, живіт тримайте втягнутим. Не опускайте штангу занадто низько (за голову) - це потягне за собою корпусі відрив попереку від лавки. Також вправу можна виконувати з грифом або з гантелями.



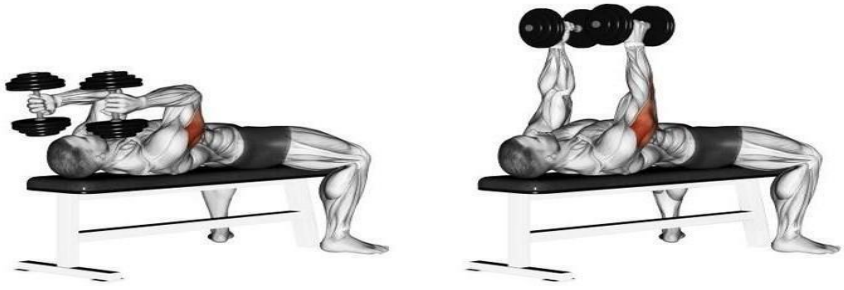
Французький жим лежачи на лаві

Розгинання рук з гантелями лежачи

Вправа відноситься до класу ізолюючих, тобто відбувається рух тільки в одному суглобі і основну роботу виконує тільки одна м'язова група. Цей тренінг можна проводити, як в тренажерному залі, так і в домашніх умовах. Для цієї вправи знадобиться лавка і дві гантелі з однаковою вагою, а також бажання і регулярність виконання. Все це допоможе досягти очікуваних результатів. Візьміть в руки гантелі і розташуйтеся на лавці.

Гантелі найкраще утримувати перед собою. Зробити вдих і повільно зігнути руки, надійно утримуючи лікті в незмінному положенні, не дозволяючи їм відхилятися в сторони. Після закінчення руху, повертаючись у вихідне положення, зробити видих. Ця вправа дозволяє контролювати роботу і рівномірно розподіляти навантаження на всі три головки трицепсу.

Переваги цього тренінгу: триголовий м'яз плеча добре опрацьовується з боку сили; цей тренінг може допомогти у виконанні різних жимів; довга голівка трицепсу прекрасно розвивається; головка трицепсу перебуває в повній ізоляції; ця вправа допоможе підтягнути руки і прибере всі обвислі місця; якщо робити розгинання окремо, то це дуже добре допомагає від асиметрії м'язів.



Розгинання рук з гантелями лежачи

Багато дівчат уникають тренування трицепсу, боячись збільшити свої руки в об’ємах. Проте це помилка. Ви можете спокійно виконувати вправи на руки з невеликою вагою (до 5 кг), в результаті чого приведете м’язи в тонус і зробите руки красивими та більш рельєфними, адже:

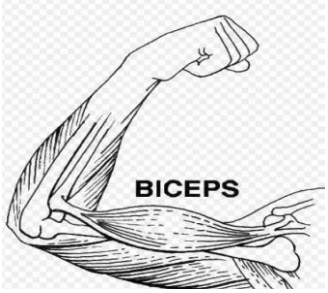
- тренуючи трицепс, ви тонізуєте м’язи на задній поверхні рук і рятуєтеся від некрасивої в’ялості та обвисання;
- трицепс задіюється під час більшості вправ на м’язи грудей, тому без сильного трицепсу, ви не зможете прогресувати у вправах на м’язи грудей;
- сильний трицепс потрібен для виконання віджимань, підтягувань, стійок, а також для більшості статичних вправ в планці;
- сильний трицепс також потрібен для якісного виконання багатьох асан в йозі, якщо ви плануєте розвиватися і в цьому напрямку.

Таким чином, не потрібно нехтувати вправами на трицепс, адже саме вони є гарантією красивих та рельєфних рук! Запам’ятовуйте вправи вище та вводьте їх у свої тренування.

Тема практичного заняття№10
ЗАГАЛЬНІ ТА СПЕЦІАЛЬНІ ВПРАВИ ДЛЯРОЗВИТКУ БІЦЕПСУ

Оцінка статури людини і його фізичної підготовки найчастіше здійснюється за станом біцепсу – найбільш видимого плечового м’язу. Багатолюдей відвідують тренажерні зали з метою прокачати саме його.

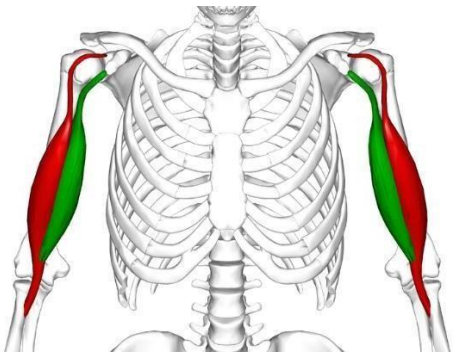
Біцепс має й іншу назву двоголовий м’яз плеча - великий м’яз плеча, добре помітний під шкірою.



Біцепс

М’язи біцепсу починаються з ***довгої головки***, розташованої поруч з надсуглобним горбком лопатки. Від неї через порожнину плечового суглобу проходить сухожилля, яке лягає в міжбугорковій кістці.

Ця частина з’єднується з ***короткою голівкою***, що починається біля клювоподібного лопаткового відростку. Разом вони створюють черевце, в кінці якого знаходиться сухожилля, пов’язане з бугристістю променевої кістки. Від нього медіально розходиться плоский пучок, який вплітається сполучну оболонку верхньої частини руки.



Довга головка позначена червоним кольором, коротка головка позначена зеленим кольором

Функції біцепсу (двоголовий м'яз плеча):

Основні функції біцепсу укладені в забезпеченні згинання плеча в області суглобу і передпліччя в лікті.

Двоголовий м'яз має кілька пучків скорочення, при їх активізації відбувається зміна положення передпліччя або плеча.

Біцепс відповідає за внутрішню ротацію плеча і вчинення обертального повороту при згинанні передпліччя під прямим кутом.

Довга головка виконує функції щодо відведення плеча з зовнішньої ротації, а коротка головка з приведення передпліччя і його нахилу вперед з піднятого положення.

Вправи на розвиток біцепсу характерні різними згинаючими рухами, метою яких є всебічне якісне опрацювання даної групи м'язів під різними кутами. М'язи рук це одна з візитних карток атлетичної статури, надає спортивній фігурі обсягу і пропорцій як при вигляді спереду, так і при погляді ззаду або збоку. Без їх розвитку уявити собі пропорційно розвинений торс просто неможливо.

Ми підібрали для вас вправи, які можна виконувати не тільки в тренажерному залі, але і вдома, оскільки деякі з них не включають використання силових спортивних снарядів.

Згинання однієї руки з рукояткою нижнього блоку.

Вправа на біцепс задіює його середину і низ, а також верх передпліччя. Вправа ізолююча, застосовується для виділення чіткої форми біцепсу. Рекомендована для виконання під завершення тренування біцепсів.

Техніка виконання:

1. Станьте обличчям до блочного тренажеру. Прикріпіть до тросу нижнього блоку пряму або вигнуту рукоять. Бажано, щоб вона вільно оберталася навколо своєї осі.
2. Встановіть необхідну вагу на тренажері. Беріться за гриф на ширині або трохи вужче плечей. Станьте у півкроці від нижнього блоку так, щоб тросбув натягнутий.
3. У вихідному положенні спина тримає природний вигин, ноги на ширині плечей, носки паралельні. Руки повністю випрямлені, але не до блокування в ліктьових суглобах.
4. Зробіть глибокий вдих і, затримавши подих, зігніть руки в ліктях. У

верхній точці рукоять повинна бути на рівні верху грудей.

5. Видих можна буде зробити після проходження самої складної ділянки амплітуди. Потім без затримки, відразу ж повертайте рукоять у вихідне положення.

6. Як тільки рукоять досягне нижньої точки, відразу ж міняйте напрям руху і починайте нове повторення.

Поради по техніці виконання:

Стояти до тренажера потрібно як можна ближче. Чим далі ви відходите, тим більше кут нахилу троса, що скорочує амплітуду руху і знижує ефективність вправи. Протягом усього підходу зафіксуйте лікті, тримайте їх внерухомому стані. Виносячи лікті вперед і залучаючи їх в роботу, ви забираєте навантаження у біцепсів. Зберігайте вертикальне положення тіла. Намагайтеся не нахиляти корпус вперед і не вигинатися назад, допомагаючи собі підняти вагу. Так ви знижуєте ефективність вправи.

Затримка дихання допомагає не тільки стабілізувати положення корпуса, але і розвивати значно більш потужне зусилля в позитивній фазі (підйом). Всі рухи, як в позитивній (піднесення), так і в негативній фазі (опускання) виконуються в помірному темпі. Кидаючи або закидаючи вагу, ви знижуєте ефективність вправи. Значна вага у вправі ні до чого. Вона не дасть вам працювати в повній амплітуді. Розучуйте техніку і тільки коли відточите її, підвищуйте вагу. У нижній точці вправи намагайтеся не розгинати руки до блокування у ліктьовому суглобі. Таке блокування може травмувати суглоби і зв’язки біцепсу.



Згинання однієї руки з рукояткою нижнього блоку

Згинання рук на біцепс в кросовері

Ця вправа для м’язів біцепса задіює його середину і «пік». Вправаізолююча, застосовується для підйому і ущільнення піку біцепсу.

Техніка виконання:

1. Прикріпіть одинарні рукоятки до тросів верхніх блоків кросоверу. Станьте по центру тренажера і візьміться за рукоятки таким чином, щоб долоні дивилися вгору.

2. У вихідному положенні спина тримає природний вигин, ноги на ширині плечей, ступні паралельні. Руки випрямлені і трохи зігнуті в ліктях, троси натягнуті.

3. Робіть вдих і, затримавши подих, згинайте лікті. У верхній точці, рукоятки повинні бути якомога ближче до голови, на рівні плечей.

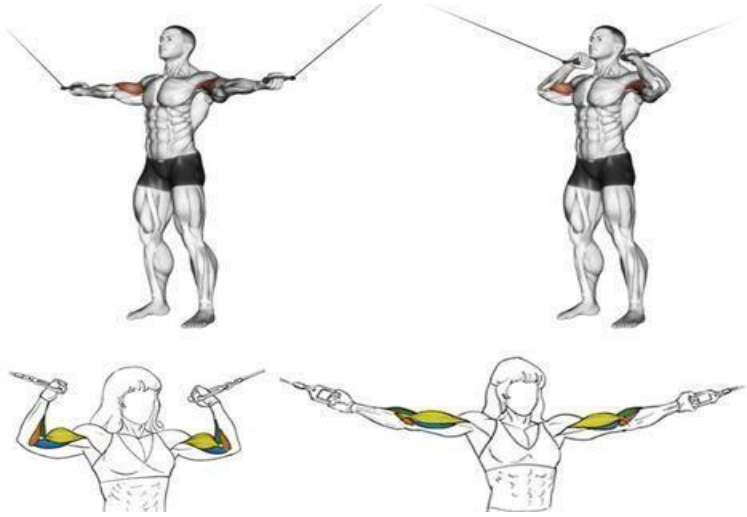
4. Видих можна буде зробити після проходження самої складної ділянки амплітуди. У цей момент відразу ж, плавно повертайте рукоятки у вихідне положення.

5. У момент повного випрямлення рук також не затримуйтесь і відразу ж міняйте напрям їх руху.

Поради по техніці виконання:

Для максимального скорочення біцепсу, плечового і плечопроменевого м'язів, завдяки яким пік біцепса росте вгору, зберігайте положення рук і ліктів нерухомим. Стійте чітко по центру тренажера, для того, щоб розподіл

навантаження був рівномірним на обидві руки. Виконуйте рух двома руками одночасно і не поспішаючи. Затримка дихання під час виконання вправи дозволяє значно стабілізувати корпус і сконцентруватися на згинанні рук. Якщо конструкція тренажера дозволяє переміщати блоки по висоті, встановіть їх на 30 см вище рівня плечей. Цим ви досягнете максимального скорочення біцепсів. Розташування ліктів на рівні плечей фокусує навантаження на середній частині довгої головки біцепса. Це дозволить вам максимально прокачати пік двоголового м'яза плеча. Не обертайте кисті під час руху. Вони повинні бути жорстко зафіксовані протягом усього підходу в одному положенні – долонями догори.



Згинання рук на біцепс в кросовері

Підйом штанги на біцепс.

Вправа для збільшення маси біцепса, яка також задіює м'язи передпліччя. Вправа формуюча, застосовується для потовщення бічної частини передпліччя.

Техніка виконання:

1. Зберіть на штанзі потрібну вагу. Станьте прямо, ноги на ширині плечей, ступні паралельно, носки трохи в сторони. Візьміть штангу на ширині плечей, хватом зверху.

2. У вихідному положенні спина тримає природний вигин, голова дивиться вперед. Руки випрямлені, але не заблоковані в ліктях. Штанга в

руках знаходиться на рівні стегон.

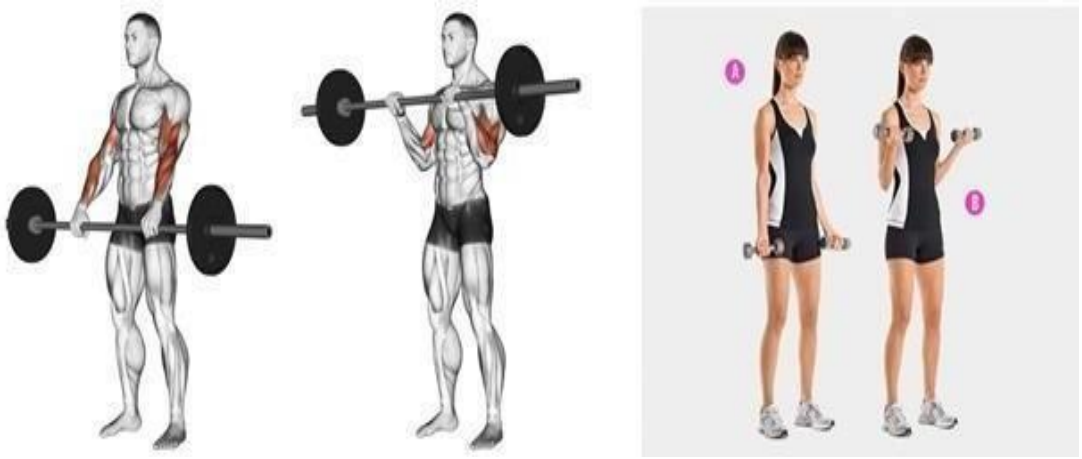
3. Робіть глибокий вдих і, затримавши подих, згинайте руки в ліктях. У верхній точці штанга повинна виявитися на рівні верху грудей.

4. Видих можна буде зробити, подолавши найскладнішу ділянку амплітуди. Потім відразу ж, без затримки, опускайте штангу у вихідне положення.

5. У нижній точці затримуватися також не варто. Як тільки штанга досягне рівня нижньої точки, відразу ж міняйте напрям її руху.

Поради по техніці виконання:

Протягом усього підходу тримайте корпус рівно. Не нахиляйтеся і не прогинайтеся, допомагаючи собі закидати вагу, це порушує техніку виконання. Вагу у вправі, порівняно з класичним підйомом на біцепс, потрібно підбирати значно нижче, так як плечовий м'яз значно слабкіше біцепса. Протягом усього підходу зберігайте нерухоме положення ліктів з боків. Виводячи лікті вперед, ви включаєте передні дельти, і ефективність вправи знижується. Значна вага в даній вправі ні до чого. Підвищуйте робочі ваги тільки тоді, коли досить добре відточили техніку виконання вправи. Варіант вправи зі штангою значно ефективніше варіації з гантелями. Штанга дозволяєзберігати хват протягом усього підходу. Гантелі – ні. Не згинайте і не розгинайте зап'ястя протягом усього підходу. Зафіксуйте їх в одному положенні і утримуйте його. Можлива варіації вправи з EZ-грифом або W- грифом. Хват під різними кутами максимально ефективно прокачає м'язи.



Підйом штанги на біцепс

Підйом гантелей на біцепс сидячи.

Дана вправа на біцепс задіює його середину, брахіаліс і плечопроменевий м'яз. Вправа формуюча, застосовується для нарощування сили і потовщення форми даних м'язів. Рекомендована всім, від початківця так і з досвідом в середині тренування біцепсів. Виконуючи вправу підйом гантелей на біцепс сидячи, ви отримаєте наступні переваги: розвиток сили і м'язових обсягів верхньої частики руки, підтяжка м'язів (особливо актуально для дівчат) без перекачування рук при великій кількості повторень з малою вагою, розтягнення довгої головки біцепса і скорочення її з більшою силою.

Техніка виконання:

1. Підберіть гантелі потрібної ваги і візьміть в обидві руки нейтральним хватом (долоні дивляться одна на одну).

2. Сядьте на край лави. У вихідному положенні ноги на ширині стегон, ступні паралельні, спина рівна. Голова дивиться перед собою.

3. Зробіть глибокий вдих і, затримавши подих піднімайте гантелі до плечей. Рух гантелей вгору супроводжується розворотом кистей. У верхній точці долоні дивляться на плечі.

4. Видих можна зробити після проходження самої складної ділянки амплітуди. Потім відразу ж, без затримки, повертайте гантелі у вихідне положення, повертаючи кисті назад.

5. У нижній точці долоні дивляться одна на одну. Як тільки вони досягнуть цього положення, відразу ж міняйте напрямок руху.

Поради по техніці виконання:

Не сідайте поперек лави, інакше в нижній точці гантелі будуть торкатися лави, і повністю розігнути руки ви не зможете. Не нахиляйтеся вперед і не розгойдуйтесь. Всі рухи відбувається виключно в ліктьовому суглобі. Тримайте спину зафіксованою протягом усього підходу. Затримка дихання під час виконання вправи допомагає не тільки стабілізувати становище на лаві, але й допомагає розвинути значно більше зусилля. Лікті протягом усього підходу зафіксовані по боках. Піднімаючи лікті у верхній точці руху гантелей, ви переносите навантаження з біцепсів на передні дельти. Підйом гантелей краще робити почергового. Так навантаження і центр ваги розподіляються рівномірно, що виключає зайві рухи тіла. Не використовуйте занадто важкі гантелі. Вони не дадуть вам піднімати гантелі в повній амплітуді, що значно знизить ефективність вправи.



Підйом гантелей на біцепс сидячи

Згинання рук на лавці Скотта

Вправа, спрямована на пророблення біцепсу, названа на честь знаменитого бодібілдера Larry Scott, за допомогою якого він досягнув гарних результатів у розвитку біцепсів. Є думка, що дана вправа більше впливає на нижню частину біцепсу. Згинання рук на лавці Скотта є однією з кращих вправ для біцепсів. Дану вправу нерідко виконують з гантелями, щоб підвищити ступінь ментальної концентрації.

Техніка виконання:

1. Відрегулюйте висоту парти так, щоб її верхній край упирався у пахви, спина була рівною, а положення корпусу залишалося зафіксованим протягом усього підходу.

2. Візьміть гриф, встановіть на упори лави і зберіть на ньому потрібну вагу. Беріть штангу на ширині плечей. Сідайте так, щоб трицепси були щільно притиснуті до парти.

3. У вихідному положенні спина рівна, лікті лежать на парті, руки зі штангою випрямлені, але не до блокування в ліктьових суглобах.

4. Робіть глибокий вдих і, затримавши подих, піднімайте штангу вгору. У верхній точці вона повинна перебувати на рівні підборіддя.

5. Видих можна буде зробити, подолавши найскладнішу ділянку амплітуди. Потім відразу ж, не поспішаючи, повертайте штангу у вихідне положення.

6. У нижній точці руки знову повністю випрямляються, і штанга без затримки змінює свій напрямок руху.

Поради по техніці виконання:

Протягом усього підходу лікті повинні бути щільно притиснуті до парти. Відриваючи лікті, ви сильно перевантажуєте суглоби, що може призвести до травми. Слідкуйте за тим, щоб в нижній точці руки розгиналися не до блокування в ліктьових суглобах. Блокування небезпечне не тільки для ліктів,але і для зв'язок біцепсів. Затримка дихання під час виконання вправи допомагає не тільки тримати спину рівною, але і розвивати значно більше зусилля під час підйому штанги.

Протягом усього підходу тримайте тіло в нерухомому стані. Відрегулюйте сидіння і парту так, щоб вам не доводилося відривати сідниці від лави або лікті від парти. По можливості, використовуйтелаву Скотта для виконання вправи стоячи. Так ви зможете краще фіксувати поставу і уникати зайвих рухів тіла.

Для максимального опрацювання біцепсівможна в момент проходження самої складної ділянки робити паузу, буквальнона 1-2 секунди. Можливі варіації вправи з різними грифами. Для максимальнорізнобічної опрацювання м'язів, періодично міняйте грифи.



Згинання рук на лавці Скотта

Згинання рук з гантелями на похилій лаві.

Вправа тренує біцепси і м'язи передпліччя. Вважається, що вона сприяє збільшенню біцепсів в товщину. Згинання рук на похилій лавці унікальне тим, що у стартовій позиції розтягується не тільки нижній, але і верхній край біцепса. Всі

інші вправи діють тільки на нижню область біцепса, а тому мають куди менший потенціал.

Техніка виконання:

1. Підберіть гантелі потрібної ваги і візьміть в обидві руки нейтральним хватом (долоні дивляться одна на одну).
2. Відрегулюйте спинку до кута в 45° і сідайте на лаву. У вихідному положенні ноги на ширині стегон, ступні паралельні, спина притиснута до спинки лави. Погляд спрямований вперед.
3. Робіть глибокий вдих і, затримавши подих піднімайте гантелі до плечей. Рух гантелей вгору супроводжується розворотом кистей. У верхній точці долоні дивляться на плечі.
4. Видих можна зробити після проходження самої складної ділянки амплітуди. Потім відразу ж, без затримки повертайте гантелі у вихідне положення, повертаючи кисті назад.
5. У нижній точці долоні дивляться одна на одну. Як тільки вони досягнуть цього положення, відразу ж міняйте їх напрямок руху.

Поради по техніці виконання

Не розгойдуйте руки і не закидайте гантелі по інерції. Всі рухи відбувається виключно в ліктьових суглобах, все інше тіло нерухоме. Лікті протягом усього підходу зафіксовані по боках.

Піднімаючи лікті у верхній точці руху гантелей, ви переносите навантаження з біцепсів на передні дельти. Підйом гантелей краще виконувати почергового. Це дозволяє виключити рухи корпусом і максимально сконцентруватися на скороченні біцепсів. Не використовуйте занадто важкі гантелі. Вони не дадуть вам піднімати гантелі вповній амплітуді, що значно знизить ефективність вправи.



Згинання рук з гантелями на похилій лаві

Згинання рук з гантелями хватом «Молоток»

Дана вправа на біцепс з гантелями задіює його бічну частину, брахіаліс і плечопроменевий м'язи. Вправа формуюча, застосовується для потовщення біцепса і передпліччя. Рекомендована до виконання в середині тренування біцепсів.

Техніка виконання:

1. Підберіть гантелі потрібної ваги і візьміть в обидві руки нейтральним хватом (хват «Молоток») – це хват при якому долоні дивляться одна на одну. Ноги на ширині плечей, спина рівна. Погляд спрямований вперед.
2. Робіть глибокий вдих і, затримавши подих, піднімайте гантель до плеча. Рух гантелі вгору не повинен супроводжуватися яким-небудь розворотом кисті. У верхній точці долоня залишається в тому ж положенні.

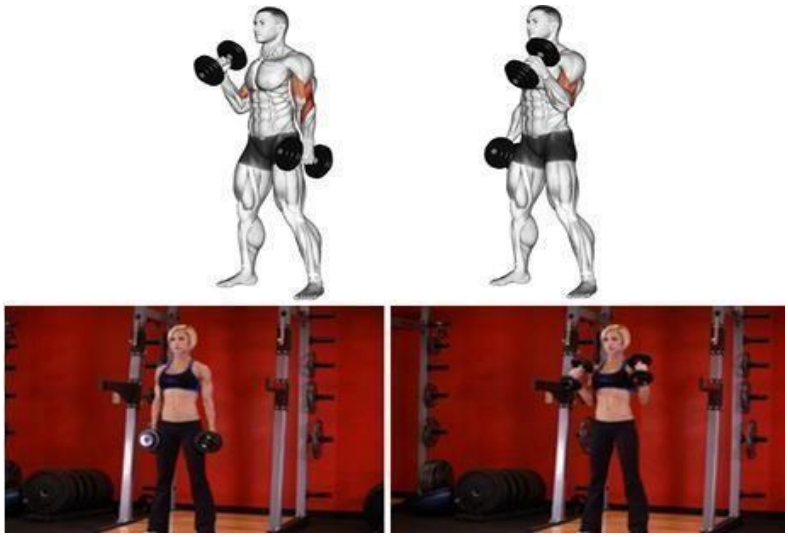
3. Видих можна зробити після проходження самої складної ділянки амплітуди. Потім відразу ж, без затримки, повертайте гантель у вихідне положення на рівні стегна.

4. У нижній точці долоні дивляться одна на одну. Як тільки одна гантель повернеться в початкове положення, відразу ж починайте рух вгору іншою гантеллю.

Поради по техніці виконання

Слідкуйте за тим, щоб лікті весь час залишалися з боків корпусу. Піднімаючи їх вперед, ви переносите навантаження на передні дельти, що знижує ефективність вправи. Руки в нижній точці повністю випрямлені, але не до блокування в ліктьових суглобах.

Повне випрямлення рук переносить навантаження в лікоть, що може призвести до травми. Затримуючи подих, ви допомагає собі стабілізувати положення корпуса, і можете розвивати значно більше зусилля під час підйому гантелей. Не розгойдуйте корпус, нахиляючи його вперед, відводячи назад, у спробі допомогти собі підняти вагу. Це значно знизить ефективність вправи. Не використовуйте надмірну вагу у вправі. Вона не дасть вам працювати в повній амплітуді, що в значній мірі знизить ефективність вправи. Протягом усього підходу кисті залишаються в нерухомому стані. Зафіксуйте їх на самому початку, не згинайте, не розгинайте і не розгортайте їх.



Згинання рук з гантелями хватом «Молоток»

Концентрований підйом на біцепс

Дана вправа на біцепс з гантелями задіює його середину і низ. Вправа ізолююча, застосовується для додання біцепсу пікової форми. Рекомендована для виконання під завершення тренування біцепсів.

Техніка виконання:

1. Сядьте на край лави і візьміть в одну руку гантель. Спина рівна, ноги широко розставлені, ступні впираються в підлогу.

2. У вихідному положенні нахиліться, і упріться трицепсом робочої руки об ногу так, щоб рука була випрямлена, але не до блокування в лікті. Другою

рукою зіпріться об іншу ногу.

3. Робіть вдих і, затримавши подих піднімайте гантель вгору. У верхній точці гантель знаходиться на рівні верху грудей.

4. Видих можна буде зробити, подолавши найскладнішу ділянку амплітуди. Потім можна одразу, без затримки повернути гантель у вихідне положення.

5. У початковій точці рука знову повністю розпрямляється. Як тільки гантель опуститься в початкову точку, відразу ж міняйте напрям її руху.

6. Виконавши необхідну кількість повторень для однієї руки, перекладайте гантель в іншу і повторюйте всі вищеописані дії. Це буде один підхід.

Поради по техніці виконання.

Трицепс робочої руки повинен бути щільно притиснутий до ноги, інакше ви будете бовтати рукою, закидати гантель за інерцією, і значно знизите ефективність вправи. Слідкуйте за тим, щоб в нижній точці рука не розгиналася до блокування у ліктьовому суглобі. Блокування небезпечне не тільки для ліктя, але і для зв'язки біцепсу. Затримка дихання під час виконання вправи допоможе утримувати природний вигин хребта і розвивати значно більше зусилля. Не розгойдуйте корпус, занадто нахиляючи його вперед, відводячи назад, у спробі допомогти собі підняти вагу. Це значно знизить ефективність вправи. Не використовуйте надмірну вагу у вправі. Вона не дасть вам працювати в повній амплітуді, що в значній мірі знизить ефективність вправи. Щоб включити в роботу всі три м'язи, що беруть участь у згинанні руки: біцепс, брахіаліс, плечопроменевий, виконуйте вправу, утримуючи гантель долонею до себе. Щоб прицільно опрацювати біцепс, починайте рух хватом долонею до себе і потім розгортайте кисть так, щоб у верхній точці великий палець був спрямований від себе.



Концентрований підйом на біцепс

Підтягування вузьким зворотним хватом

Це ефективна базова вправа, що акцентує навантаження на біцепси. Воно прекрасно підходить як для розвитку мускулатури рук, так і для підвищення загальної сили і витривалості.

При виконанні вправи рух відбувається в ліктьових і плечових суглобах, а крім біцепса піднімати і опускати тулуб щодо поперечини допомагають найширші м’язи спини.

Використовуючи зворотний хват і вузьку постановку кистей, ми акцентуємо навантаження саме на біцепси, мінімально задіюючи найширші.

Техніка виконання:

1. Візьміться за поперечину вузьким зворотним хватом (долоні направлені на вас), повисніть, щоб руки повністю випростались до нижньої точки. Це робиться для того, щоб вже з самої нижньої точки максимальне навантаження припадало саме на біцепс.

2. Зробіть глибокий вдих і на видиху підтягніться грудьми до поперечини. Підборіддя потрібно завести вище її рівня. При виконанні важливо дотримуватись правильної техніки, підтягуватися виключно за рахунок сили рук, в нашому випадку біцепсів. Не можна розгойдуватися, робити ривки. Положення ніг бажано схрещене, так ноги не балансують і зручніше виконувати підтягування.

3. У верхній точці затримайтеся на 1-2 секунди і повільно опустіться вниз на видиху.

Поради по техніці виконання

Після того, як ви завершили підтягування ні в якому разі не можна різко зістрибувати з поперечини, так як це може спричинити травмування.

Не забувайте про правильну техніку. Краще 5-6 разів підтягнутися з правильною технікою, ніж зробити 15 разів з ривками.

Підтягування вузьким зворотнім хватом є чудовою вправою на біцепс на поперечині. Ви можете тренуватися вдома, в залі або на вулиці.



Підтягування вузьким зворотним хватом

Загальні рекомендації

1. Перед початком тренування обов’язково зробіть розминку.

2. Перш, ніж почати виконувати вправи ознайомтесь з технікою виконання вправ та суворо дотримайтесь її під час виконання. Пам’ятайте, що головною запорукою ефективності вправ є правильна техніка її виконання.

3. Максимальне збільшення ваги на кожному тренуванні не дасть позитивних результатів, набагато важливіше напруга, що створюється та утримується в області біцепсів.

4. Під час виконання вправ слід виключити різкі ривки: вони не мають позитивного впливу на продуктивність тренувального процесу, але підвищують ймовірність одержання небезпечних травм.

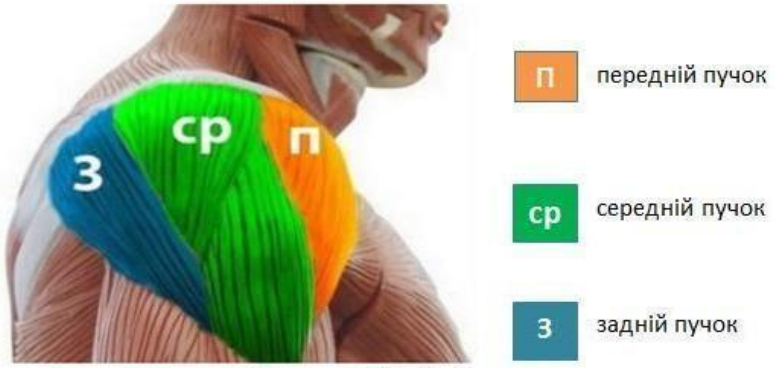
5. Тільки регулярність тренувань принесуть прогрес в розвиток біцепсу.

Тема практичного заняття№11
ЗАГАЛЬНІ ТА СПЕЦІАЛЬНІ ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ДЕЛЬТОПОДІБНИХ М'ЯЗІВ

Дельтоподібні м'язи одні з найважливіших м'язів, які ми використовуємо щодня. Тягнемо, штовхаємо або піднімаємо предмети над головою – ці м'язи завжди залучаються до руху.

Дельтоподібний м'яз (лат. *musculus deltoideus*) – це поверхневий м'яз плечового поясу, утворює його зовнішній контур. Бере участь у згинанні і розгинанні плеча, відведенні руки в сторону. Назва «дельтоподібний» походить від схожості форми м'яза з грецькою буквою Δ (дельта).

Дельтоподібні м'язи складаються з трьох пучків (головок): передній - відповідає за приведення руки вперед; середній - відводить руку в сторону; задній - забезпечує відведення руки назад.



Дельтоподібний м'яз

Передній пучок дельтоподібного м'язу працює в багатьох базових вправах – класичних і зворотних віджимання, жимах штанги і гантелей лежачи. Середній пучок допомагає стабілізувати плечовий суглоб в тязі і різних її варіаціях. Задній пучок у багатьох менш розвинений. Він включається в роботу при виконанні тяг і махів в нахилі або на спеціальному тренажері.

Ефективне прокачування плечей є найкращим способом підкреслити V-подібний силует фігури, що важливо для юнаків. Але дівчатам теж не можна забувати про розвиток даної частини тіла – вправи на плечі сприяють зміцненню суглобів, зберігають еластичність дельтоподібних м'язів, тримають їх в тонусі, завдяки чому поліпшується постава.

Прагнучи прокачати плечі, юнаки і дівчата переслідують різні цілі. Юнаки хочуть мати широкі масивні плечі, тому їм слід виконувати базові вправи з великою вагою на 10-12 повторень за підхід. До того ж необхідно скорегувати свій раціон в період інтенсивних тренувань. Дівчатам важливіше рельєф, а не ширина і маса. Їхня програма тренувань для розвитку дельт повинна складатися з ефективних ізольованих вправ, з використанням легких гантелей і великої кількості повторень – від 15 раз.

Тренувати плечі можна і вдома, і в тренажерному залі. Але для цього необхідно мати штангу і гантелі.

А тепер розглянемо техніку виконання вправ на масу і рельєфдельтоподібних м’язів.

Фронтальні підйоми рук

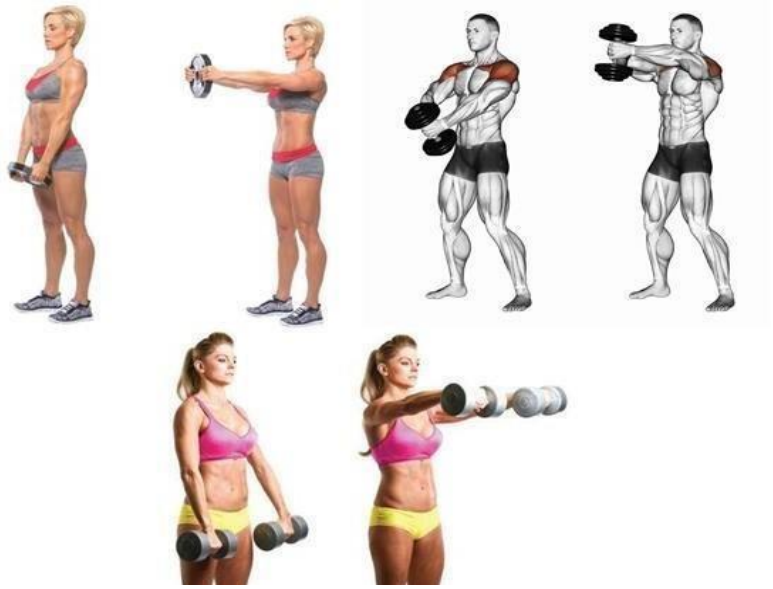
Ізолююча вправа, яка розвиває передній пучок і фронтальну частину середнього пучка дельтоподібних м’язів, стимулює збільшення їх об’єму і поліпшенню рельєфності. Вправа підійде як юнакам так і дівчатам. При виконанні вправи розвиваються не тільки дельтоподібні м’язи, а й зміцнюються зв’язки.

Варіанти виконання з наступним знаряддям: гантелі, диск

Техніка виконання вправи.

В.П.: стоячи вертикально або з легким нахилом корпусу вперед, ноги нарізно на ширині або трохи ширше плечей, природний прогин у попереку, руки опущені уздовж тулуба, трохи зігнуті у ліктьових суглобах, кисті утримують знаряддя перед стегнами. Вдих. На затримці дихання на вдиху підняти руки перед до рівня плечей. На видиху плавно опустити знаряддя у В.П. по траєкторії підйому.

Особливості виконання. Під час виконання корпус і ноги утримувати нерухомими, не відхиляти плечі назад, а таз вперед, фіксувати трохи зігнуті ліктьові суглоби. Зосередити увагу на передніх пучках дельт, здійснювати рух тільки у плечових суглобах. Не робити різких рухів.



Фронтальні підйоми рук

Жим гантелей сидячи

Ця вправа задіює передні і середні пучки дельт, а також м’язи-позиціонери плеча. Вправа базова, застосовується для нарощування маси передніх і середніх дельт. Рекомендована всім, від початківця до досвідчених, в середині тренування плечей.

Техніка виконання вправи.

В.П. Сядьте на лаву з вертикальною спинкою. Візьміть в руки гантелі, поставте їх на коліна, потім, піднімайте до рівня плечей. У вихідному положенні

плечі розправлені, спина пряма, ноги розставлені широко, носки дивляться в сторони. Гантелі на рівні вух, руки трохи ширше плечей. Зробіть вдих і, затримавши подих, тисніть гантелі по широкій дузі вгору. Видих можна зробити, подолавши найскладнішу ділянку амплітуди, потім не поспішаючи, опускайте гантелі у вихідне положення.

Особливості виконання. Не затримуйтеся ні в нижній, ні у верхній точці вправи. Виконуйте всі повторення в помірному темпі, не поспішаючи. Максимального скорочення переднього і середнього пучків дельт можна досягти тільки звівши гантелі над головою в одній точці, до їх торкання між собою. Під час виконання вправи не робіть різких рухів. Відпружинюючи гантелі вгору або кидаючи їх вниз, ви тим самим травмуєте хребет. Затримуючи подих ви не тільки підвищуєте стійкість корпусу на лаві, але і розвиваєте значно більше зусилля під час жиму. Не використовуйте занадто важкі гантелі. Вони обмежують амплітуду, можуть переважити вас назад і можуть травмувати плечовий суглоб. Не слід розпрямляти руки ривком у верхній точці - це згубно позначається на ліктьових суглобах!

Можлива варіація вправи нейтральним хватом, коли долоні дивляться одна на одну. Це підвищить навантаження на передні дельти, а також на верхню частину м’язів грудей.



Жим гантелей сидячи

Розведення гантелей в сторони стоячи

При виконанні вправи задіюються середні пучки дельтоподібного м’язу. Крім цього розведення гантелей стоячи - відмінний засіб профілактики ілікування тугорухливості плечового суглобу. Розведення гантелей в сторони стоячи є можливо, основною вправою для побудови ширини ваших плечей і їх округлості. Звичайно, однієї вправи для маси недостатньо, але чергуючи цю вправу із жимами, ви можете досягти дуже гарних результатів. Багато хто починає своє тренування дельт з цього руху, так як він прекрасно прогріває середні пучки для подальшої роботи. Головне в цьому русі не брати занадто велику вагу, а працювати виключно силою дельт, не підключаючи спину і трапецію.

*Техніка виконання***.**

В.П. Поставте ноги на ширині плечей або трохи ширше, візьміть гантелі і станьте рівно. Руки випрямлені і злегка розслаблені, гантелі «звисають» з боків

стегон і трохи повернені всередину, погляд спрямований вперед. Зробіть глибокий вдих і, затримавши подих, напружте середні дельти, підніміть руки через сторони суворо у вертикальній площині, що проходить через плечі. Починаючи підйом гантелей, злегка зігніть руки і утримуйте їх зафіксованими в ліктях до кінця сету. Згинати й розгинати руки під час виконання вправи неприпустимо. Досягнувши верхньої точки (гантелі на рівні плечей або трохи вище), видихніть, плавно опустіть гантелі до стегон і тут же, без будь-якої зупинки, починайте наступне повторення. На вдиху – плавно вниз, на видиху – вгору.

Особливості виконання. При виконанні руху можна використовувати «фішку» у верхній точці руху, коли ваші лікті доходять до паралелі, ви можете провернути ваші кисті так, щоб мізинець дивився вгору. Це допоможе ще більше навантажити середню дельту і скоротити її вгорі. Намагайтеся не брати велику вагу, адже тим самим навантаження впаде на інші м'язи, зокрема трапецію. Виконуйте підйом так, щоб у верхній точці руху плечей, лікоть і кисть утворювали одну пряму лінію, а мізинці повинні бути вище великих пальців. Намагайтеся якомога менше розгойдуватися тулубом – інерція значно зменшує ефективність вправи. Не опускайте руки повністю вниз і не торкайтеся ними ніг. Утримуйте лікті злегка зігнутими, виконуйте вправу плавно, без ривків.



Розведення гантелей в сторони стоячи

Тяга гантелей до підборіддя

Базова вправа для опрацювання дельтоподібних м'язів, головним чином середнього пучка. Також задіюються трапецієвидні м'язи.

Техніка виконання.

В.П. Встати прямо. Гантелі знаходяться знизу, положення - прямим хватом. Відстань між руками приблизно два кулака. На видиху підняти гантелі до підборіддя. Затримати у верхньому положенні. На вдиху повернути гантелі у вихідне положення.

Особливості виконання. Лікті завжди повинні бути розведені в сторони і підніматися вертикально. Спину і шию тримати прямо, підборіддя – горизонтально. Гантелі повинні підніматися саме до підборіддя, тобто вище плечей. Вага гантелей не повинна бути перешкодою до дотримання правильної техніки виконання вправи. Виконуйте вправу плавно, без ривків.



Тяга гантелей до підборіддя

Розведення гантелей в нахилі

Найефективніша вправа для заднього пучка дельтоподібного м’язу. Ця вправа є єдиною, яка дозволяє якісно опрацювати задню головку дельти. У більшості вправ на плечі цей м’яз практично не задіяний, тому брак уваги до даної вправи призводить до непропорційного розвитку дельтоподібного м’язу.

Розведення гантелей в нахилі стоячи

Техніка виконання.

В.П. Візьміть гантелі і нахиліться вперед, трохи зігнувши ноги в колінах. Ви можете виконувати цю вправу упершись лобом в край лави, таким чином ви зафіксуєте корпус, що не дозволить вам розгойдуватися під час виконання вправи і збільшить навантаження на дельтоподібні м’язи. На видиху одночасно розведіть руки в сторони. На вдиху опустіть руки у вихіднеположення.



Розведення гантелей в нахилі

Розведення гантелей в нахилі сидячи

Техніка виконання.

В.П. Візьміть гантелі, сядьте на край лави і нахиліть корпус вперед. На видиху розведіть руки в сторони до паралелі з підлогою (лікті трохи зігнуті). На вдиху опустіть гантелі у вихідне положення.

Особливості виконання. Тримайте спину рівною, трохи прогнутою в попереку. Округлення спини може призвести до травми. Утримуйте лікті злегка зігнутими, виконуйте вправу плавно, без ривків.



Розведення гантелей в нахилі сидячи

Жим штанги стоячи

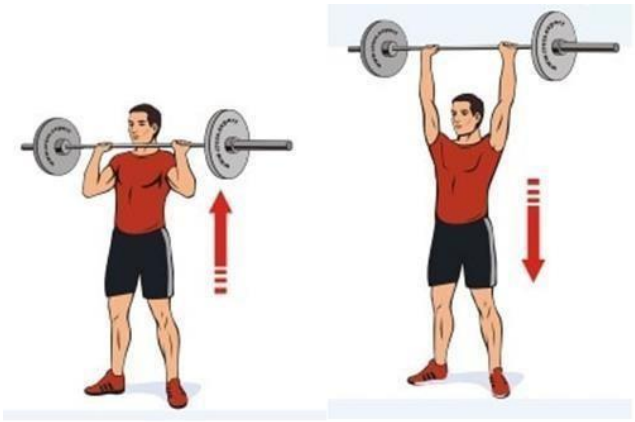
Жим штанги стоячи, або «армійський жим» є однією із вправ на розвиток дельтоподібних м'язів. Хоча вона і впливає переважно на передній пучок, два інших теж отримують навантаження.

Техніка виконання:

В.П. Стоячи, ноги на ширині плечей. Взяти гриф прямим хватом на ширині плечей і піднявши його до рівня грудей.

Підняти штангу вгору, роблячи видих у кінці підйому. Зробити паузу і повільнона вдиху опустити штангу до рівня грудей.

Особливості виконання. Не слід працювати з великою вагою. Спину рекомендується злегка прогнути. Виконувати вправу тільки після ретельної розминки, дотримуючись правильної техніки виконання.



Жим штанги стоячи

Жим Арнольда

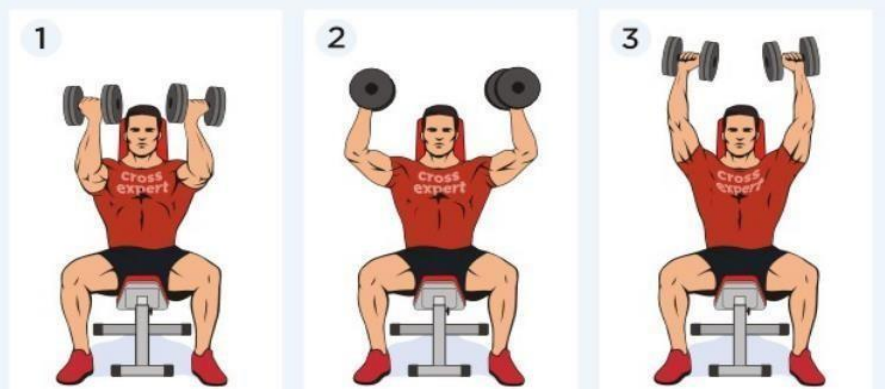
Вправа Арнольда або так званий жим Арнольда дещо відрізняється від класичного жиму гантелей. З його допомогою ви зможете активніше опрацювати плечовий пояс. Жим Арні відноситься до базових вправ, і більшість атлетів вважають його одним з головних розвиваючих комплексів для плечового поясу. Основне навантаження при ньому лягає на передні і середні пучки, трохи менше навантажуються задні дельтоподібні м'язи. Також у цій вправі задіяні трицепси. Для виконання цієї вправи ви можете використовувати гантелі невеликої ваги, бажано на 25-35% легше, ніж при виконанні класичних видів жиму сидячи. Невелика вага дозволить уникнути перенавантаження і дасть можливість

збільшити число повторень. Жим Арнольда краще робити в кінці тренування.

Техніка виконання:

В.П. Сядьте на лаву з вертикальною спинкою. Візьміть в руки гантелі, поставте їх на коліна, потім, підніміть їх до рівня шиї. Плечі розправлені, спина тримає природний прогин, ноги розставлені широко, носки дивляться в сторони. Гантелі перед собою. Лікті повинні бути в одній площині з тілом, у вертикальному положенні. Руки в зап'ястках повернені долонями до себе. Зробіть вдих і, затримавши його, тисніть гантелі вгору. Починайте повертати кисті як тільки почнете рух. У верхній точці долоні повинні дивитися від себе. Розворот повинен бути розподілений по всій амплітуді, від нижньої до верхньої точки. Вгорі, руки повинні бути випрямлені, а гантелі трохи торкатись одна одної. Видих можна буде зробити, подолавши найскладнішу ділянку амплітуди. Без зупинки, не поспішаючи, поверніть гантелі у вихідне положення, розгортаючи їх всередину. У нижній точці долоні знову повинні бути спрямовані на себе.

Особливості виконання. Гантелі рекомендується брати більш легкі, ніж зазвичай. У верхній точці лікті не слід випрямляти до кінця: залишайте їх трохи зігнутими. Жим виконується плавно, без ривків, бажано без паузи в нижній точці. Ривки і прискорення викличуть перенесення навантаження на хребет.



Жим Арнольда

Загальні рекомендації, яких необхідно дотримуватись при виконанні вправ на розвиток дельтоподібних м'язів:

1. Обов'язково ознайомтесь з технікою виконання вправ та вдосконалюйте її і пам'ятайте також, що буквально в кожну вправу можна вносити певні незначні корективи, будь то зміна постановки ніг, положення корпусу, робочого інвентарю і не тільки

2. Перед початком тренувань завжди виконуйте загальну розминку, а перед кожною конкретною вправою робіть перший підхід з легкою вагою і великою кількістю повторень.

3. Пам'ятайте, що плечовий суглоб є одним з найбільш вразливих, тому підбирайте вагу за своїми можливостями, щоб уникнути травми. Якщо відчули біль під час виконання вправи, зупиніться, зробіть перепочинок. Нормально, якщо болять м'язи, вони повинні відчувати навантаження. Але якщо болить суглоб – це сигнал того, що або у вас вже травма, або ви робите вправу неправильно.

4. Під час тренування необхідно опрацьовувати всі головки дельтоподібного

м’язу відповідними вправами. Враховуйте, що базові вправи не задіюють всі пучки в повній мірі, тому обов’язково додавайте ізольовані вправи.

5. Тренування не повинно бути щоденним, оскільки м’язи не будуть встигати відновлюватися.

6. Виконуйте рухи плавно, без ривків. Так ви підвищите ефективністьвправ та уникнете травмувань.

Тема практичного заняття№12
ЗАГАЛЬНІ ТА СПЕЦІАЛЬНІ ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ М’ЯЗІВ ПЕРЕДПЛІЧЧЯ

У розвитку мускулатури тренування м’язів передпліччя грає важливу роль і вимагає особливого ставлення, організованості та уваги. Справа в тому,що вони не так легко піддаються накачуванню на відміну, наприклад, від біцепсів або м’язів грудей. Для досягнення результатів, якісного посилення і збільшення обсягу необхідний грамотно складений комплекс спеціальнихвправ.

Щоб тіло виглядало пропорційно розвиненим опрацювання цих м’язів обов’язкове, незважаючи на те, що вони відносяться до категорії «малих» і в порівнянні з м’язами грудей, плечей і квадріцепсами не так помітні. Також неможливий повноцінний і гармонійний розвиток інших м’язових груп без посилення передпліч: недостатня натренованість передпліччя значно ускладнює завдання досягнення прогресу в тренуваннях.

На думку експертів, регулярні тренування цієї групи м’язів необхідні і з точки зору безпеки, оскільки мінімізують ризик травматизму під час виконання складних вправ. Це стосується, наприклад, такої вправи для спини, як підтягування з додатковою вагою, де потрібний хороший хват, сила якого залежить від м’язів передпліччя.

Анатомія м’язів передпліччя. М’язи передпліччя ділять на дві групи: передню – згиначі і пронатори (м’язи, що повертають долоню вниз) і задню – розгиначі і супінатори (м’язи, що повертають долоню вгору). Плечелучевий – м’яз, що згинає передпліччя в ліктьовому суглобі. Згиначі – м’язи, розташовані на внутрішній поверхні передпліччя, відповідальні за згинання кисті руки, пальців і пронацію передпліччя. Розгиначі – м’язи, розташовані на зовнішній поверхні передпліччя, відповідальні за розгинання кисті руки, пальців і супінація передпліччя.



М’язи передпліччя

Основні функції передпліччя:

1. Розгинання
2. Згинання
3. Розворот назовні (супінація)
4. Розворот всередину (пронація)
5. Стискання кисті

Свою назву «вперті» м'язи передпліччя отримали через їхню високуопірності до навантажень. Це пов'язано з тим, що вони задіяні не тільки в повсякденному житті, але і в процесі тренування інших м'язових груп. Тому розвиток передпліччя – трудомістке завдання, яка вимагає завзятості,регулярних тренувань і великого терпіння.

В першу чергу необхідно визначити кількість занять на тиждень: два тренування буде досить, щоб гармонійно розвинути м'язи передпліччя. Кожен елемент комплексу виконується по три підходи з повторенням кожного по 10-15 разів**.** Важливо не забувати про розминку і розігріві перед тренуванням, оскільки висока ймовірність травматизму. Також не можна допускати надмірного розтягування м'язів в пікових межах амплітуди рухів. Оптимальним варіантом є поєднання вправ для накачування передпліччя з комплексом тренування для спини і рук. Але виконувати їх слід в кінці програми, після опрацювання м'язових груп спини і рук, в іншому випадку тренінг не буде ефективним.

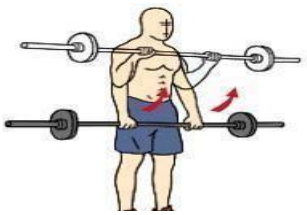
Не рекомендується проводити більше двох занять щотижня, так як мінімальний термін для відновлення цієї групи м'язів становить дві доби, кращий варіант – три дня. При регулярному перенапруженні передпліччя зростає ризик виникнення больового синдрому в хронічній формі в області зап'ясть.

Після силового тренування, м'язи рук слід розслабити і якісно потягнути. Це необхідно для поліпшення кровопостачання тканин. Вправи на розтяжку зап'ясть і м'язів передпліч допоможе зняти напругу з кистей рук і послужить профілактикою травм, підвищуючи гнучкість і рухливість суглобів.

У програмі тренувань для накачування передпліччя обов'язково повиннібути вправи для опрацювання всієї м'язової групи. Конкретні елементи і послідовність виконання рекомендується міняти від заняття до заняття з метою поліпшення м'язового зростання. Далі будуть розглянуті самі результативні і доступні вправи для розвиткупередпліч в спортзалі і для домашніх тренінгів.

Згинання рук зі штангою зворотним хватом

Виконується в положенні стоячи, аналогічно тренуванні на біцепс, але зі зворотним хватом. Штанга піднімається до рівня плечей, які повинні залишатися нерухомими. Потім плавно опускається. При цьому підйом робиться на видиху, повернення у вихідну позицію – на вдиху. На відміну відвправи на біцепс в цьому випадку береться штанга з меншою вагою.



Згинання рук зі штангою зворотним хватом

Згинання зап'ястя в положенні сидячи

Виконується в положенні сидячи. Штанга береться нижнім хватом, передпліччя опускаються на стегна. Снаряд опускається вниз при цьому гриф необхідно міцно утримувати, а передпліччя повинні бути трохи витягнуті вперед. Після цього починають працювати руки: повільне згинання та розгинання в зап'ястях з невисокою амплітудою. Важливо, щоб рухи були плавними, без ривків і розгойдування штанги для уникнення травматизму та розтягнень.



Згинання зап'ястя в положенні сидячи

Згинання зап'ястя зі штангою за спиною стоячи

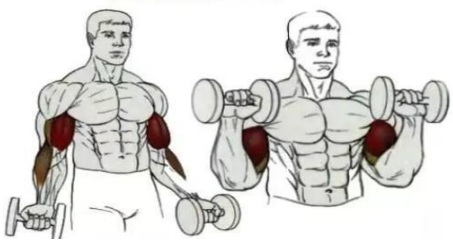
Виконується в положенні стоячи, штанга знаходиться за спиною. При цьому долоні повернені назад. Береться штанга і виконується згинання- розгинання рук в зап'ястях без участі ліктьових суглобів. Вправа дозволяє розвинути і м'язи зап'ястя. Якщо вправа «Згинання зап'ястя в положенні сидячи» при виконанні викликає певні труднощі, можна користуватися цим варіантом.



Згинання зап'ястя зі штангою за спиною стоячи

Вправа «Згинання Зоттмана»

Є обов'язковою складовою комплексу тренінгу з гантелями на цю групу м'язів. Це один з варіантів роботи зі штангою на передпліччя, тільки замість цього снаряда використовуються гантелі. Останні утримуються в нижньому положенні (як молоток), під час руху вгору здійснюється пронація передпліччя (поворот долонь вниз).



Вправа «Згинання Зоттмана»

Варіанти виконання:

Крім класичного варіанту згинань Зоттмана, існує кілька варіацій вправи, зокрема:

•сидячи на горизонтальній лаві;

•сидячи на лаві під кутом вгору;

•по черзі кожною рукою з упором об коліно.



Варіанти виконання

Вправа «Колодязь»

Вправа «Колодязь» або обертання рукояті з підвішеним до неї обтяженням – це ізолююча вправа для м'язів передпліччя. Обертаючи рукоятьв одну або в іншу сторону, ви включаєте в роботу розгиначі або згиначі відповідно. Вправа дуже ефективна. Для даної вправи придумано багато снарядів. Це можуть бути як окремі тренажери, так і просто зручно зроблені пристосування. Втім, основне завдання всіх цих тренажерів залишається незмінною - це просто намотування мотузки на палицю, в зв'язку з чим вправаі отримала таку назву – «Колодязь». Ви можете самі виготовити таке пристосування в домашніх умовах, прив'язавши до короткої палиці тонкий трос одним кінцем, другий кінець прив'язавши до гантелі.



Вправа «Колодязь»

Вправа з еспандером

Використовується наджорсткий еспандер, вправа, яка є гарною альтернативою для регулярних домашніх тренувань для розвитку цієї групи м'язів. М'яким снарядом користуються в основному для опрацювання кисті, тому в даному випадку важливо, щоб він був жорстким.

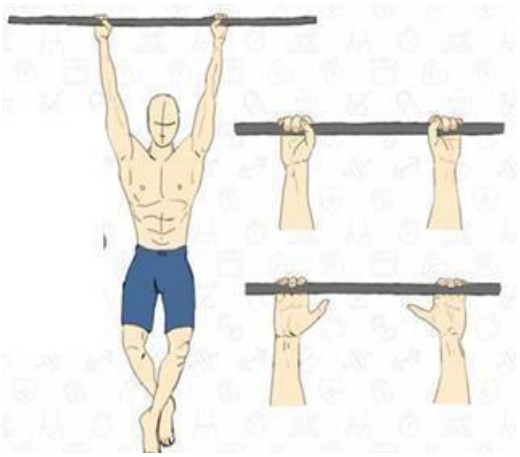


Вправа з еспандером

Вис на турніку

Найпростіший тренінг на м’язи передпліч – звичайний вис на турніку (рекомендується з обтяженням). Регулярне виконання цієї вправи дозволить всього за кілька місяців досягти відчутних результатів.

Що стосується обтяження, то його слід підбирати з розрахунку часу вису не більше півхвилини, в іншому випадку замість обсягу і сили буде розвиватися витривалість.



Вис на турніку

Додаткові елементи тренування

- Стрибки з обтяженням на скакалці. Під час такого 20-хвилинного тренінгу добре опрацьовується зовнішня поверхня зони передпліччя.
- Робота з боксерським мішком – удари. Також рекомендується використання рукавичок з обтяженням, оскільки такі вправи є відмінною навантаженням на згиначі.
- Використання спеціальної гумової стрічки під час тренувань. Дозволяє збільшити опірність м’язів, сприяє посиленню і розвитку маси.

Тема практичного заняття№13
ЗАГАЛЬНІ ТАСПЕЦІАЛЬНІ ПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ М'ЯЗІВ СТЕГОН

Підтягнуті і мускулисті стегна – невід'ємний елемент привабливої і гармонійної спортивної фігури як у юнаків, так і у дівчат. Тренувати ноги важливо з кількох причин: це покращує пропорції, сприяє посиленому спалюванню калорій, швидко підтягує проблемні місця і провокує потужний викид ендорфіну.

Щоразу, коли ви бігаєте, ходите, піднімаєтеся сходами, нахиляєтесь, щоб щось взяти, або просто сідаєте, ви задіюєте м'язи стегон. М'язи стегна розвинені дуже добре у зв'язку з прямоходінням. Вони потужні, діють на кульшовий і колінний суглоби, беруть участь у функціях стояння, ходьби, бігу. Ці м'язи не тільки забезпечують пересування тіла, але й утримують його у вертикальному положенні.

М'язи стегна поділяються на три групи:

- *передня група стегна.* Передня група (згиначі стегна і розгиначі гомілки) включає два м'язи - чотириголовий м'яз стегна і кравецький м'яз;
- *задня група стегна.* До задньої групи (розгиначі стегна і згиначі гомілки) належать три м'язи - півсухожилковий і півперетинчастий м'язи, двоголовий м'яз стегна;
- *присередня група стегна.* Присередня група (привідні м'язи) утворена п'ятьма м'язами - це гребінний і тонкий м'язи, довгий, короткий і великий привідні м'язи.



М'язи стегна

Основні вправи для розвитку м'язів стегон – це всілякі види присідань, жими, випади, відведення і приведення ніг у тазостегновому суглобі, згинання та розгинання ніг і т. д. Тренування м'язів ніг є найбільш тяжкими і виснажливими, а також вкрай важливим для повноцінного і гармонійного розвитку всього тіла.

Вправи, що спрямовані на розвиток м'язів стегон

Нахил уперед. Вправа спрямована на розвиток задньої групи м'язів стегна, сідничних м'язів і м'яза, що випрямляє хребет.

Техніка виконання.

В.П. Станьте прямо, ноги на ширині плечей. Покладіть на плечі легку штангу (чи гриф штанги), утримуючи її руками, долоні направлені вперед. Тримаючи

спину прямо, а голову на одній лінії з нею, повільно нахиліться вперед так, щоб спина розташовувалася майже паралельно підлозі. Поверніться у вихідне положення.

Повторіть вправу.



Нахил уперед

Варіанти виконання:

Виконання вправи на спеціальній лаві.

Для виконання цієї вправи знадобиться спеціальна лава для нахилів, оснащену широкою горизонтальною подушкою, на яку лягають; валиком для фіксації ніг; двома боковими поручнями.

Техніка виконання.

В.П. Розташуйте стегна між подушками, тримаючись при цьому за бокові поручні, ноги мають бути надійно зафіксовані заднім валиком. Заведіть руки за голову і нахиліться так, щоб верхня частина вашого тулуба була майже перпендикулярна до підлоги.

Повільно підніміть тулуб. У верхньому положенні він повинен бути трохи вище за лінію, паралельну підлозі. Поверніться у вихідне положення. Повторіть вправу.



Виконання вправи на спеціальній лаві

Виконання вправи без обтяжень

Техніка виконання. В.П. Ляжте на живіт, руки витягніть уперед. Одночасно повільно підніміть руки, груди і ноги, відірвавши їх від підлоги. Затримайтеся у такому положенні на два-три рахунки. Потім поверніться у вихідне положення. Повторіть вправу.



Підйом рук і ніг лежачи на животі

Станова тяга

Вправа спрямована на розвиток сідничних м'язів, *задньої групи м'язів стегна*, *чотириголового м'яза стегна*, найширшого м'яза спини, трапецієподібного м'яза, м'язів передпліччя, м'язів черевного преса, косих м'язів живота, м'яза, що випрямляє хребет.

Техніка виконання.

В.П. Станьте перед штангою. Ноги на ширині плечей. Гриф на одній лінії зі ступнями (передня поверхня гомілки майже торкається грифа). Зігніть ноги в колінах, сядьте та візьміться за гриф різнохватом (одна рука – прямим, інша – зворотнім). Руки трохи ширше за плечі. Тримаючи спину й голову прямо, повільно підніміться. Тримайте гриф штанги ближче до корпуса. У верхньому положенні ноги повинні бути прямі, але коліна випрямляйте не повністю. Зробіть секундну паузу, потім повільно опустіть штангу на підлогу. Повторіть вправу.



Станова тяга

Варіанти виконання:

З гантелями. *Техніка виконання.*

В.П. Станьте прямо, ноги на ширині плечей. Покладіть гантелі із зовнішнього боку кожної стопи. Сядьте й візьміть гантелі, долоні звернені всередину. Тримаючи спину і голову прямо, повільно підніміться. Тримайте гантелі ближче до тіла. У верхньому положенні ноги повинні бути прямі, але коліна випрямляйте не повністю. Зробіть секундну паузу, потім повільно опустіть гантелі на підлогу. Повторіть вправу.





Станова тяга з гантелями

Згинання ніг

Вправа спрямована на розвиток *задньої групи м'язів стегна* та сідничних м'язів. Для виконання цієї вправи знадобиться спеціальна лава або тренажер.

Техніка виконання.

В.П. Ляжте животом на лаву або тренажер, зафіксуйте ноги. Коліна повинні виступати за край лави. Не зрушуючи верхню частину тіла і не прогинаючи спину в попереку, повільно підтягніть п'яти якомога ближче до сідниць. У верхньому положенні напружте сідничні м'язи на 2 с, потім повільно опустіть ноги, випрямивши їх. Повторіть вправу.





Згинання ніг

Випрямлення ніг

Вправа спрямована на розвиток *чотириголового м'яза стегна*.

Для виконання цієї вправи знадобиться спеціальна лава або тренажер.

Техніка виконання.

В.П. Сядьте на лаву або тренажер, зафіксуйте ноги. Спину й сідниці щільно притисніть до спинки і сидіння лави. Повільно випряміть ноги так, щоб вони утворили одну пряму лінію. Коліна повністю не розгинайте. Зробіть паузу, повільно зігніть ноги, повернувшись у вихідне положення. Повторіть вправу.




Випрямлення ніг

Випади

Вправа спрямована на розвиток *чотириголового м'яза стегна* та сідничних м'язів.

Техніка виконання.

В.П. Станьте прямо, ноги на ширині плечей. Покладіть легку штангу на плечі. Зробіть максимально широкий крок вперед правою ногою, зігнувши її в коліні так, щоб воно було на одній вертикальній лінії з гомілкою. Праве стегно розташовується паралельно підлозі. Поверніться у вихідне положення, потім зробіть широкий крок лівою ногою. Це одне повторення вправи.




Випади

Варіант виконання:

З гантелями. *Техніка виконання.*

В.П. Станьте прямо, ноги на ширині плечей. Візьміть гантелі, руки опустіть з обох боків тулуба, долоні звернені всередину. Тримаючи спину прямо, зробіть максимально широкий крок вперед правою ногою, зігнувши її в коліні так, щоб воно було на одній вертикальній лінії з гомілкою. Праве стегно розташовується паралельно підлозі. Повільно поверніться у вихідне положення, повторіть вправу для лівої ноги.



Випади з гантелями

Зворотні випади

Вправа спрямована на розвиток *чотириголового м'яза стегна*, сідничних м'язів, трицепсів.

Техніка виконання.

В.П. Станьте прямо, ноги на ширині плечей. Покладіть штангу на плечі. Тримаючи спину прямо, зробіть широкий крок назад лівою ногою, зігнувши її в коліні (так, щоб ліве стегно розташовувалося перпендикулярно до підлоги). Права нога зігнута в коліні, стегно паралельно підлозі. Поверніться у вихідне положення, потім зробіть широкий крок назад правою ногою. Це одне повторення вправи. Повторюючи вправу, змінюйте ногу.



Зворотні випади

Варіант виконання:

З гантелями. *Техніка виконання.*

В.П. – станьте прямо, гантелі хватом долонями до себе, руки опущені, ноги на ширині плечей. Тримаючи спину прямо, зробіть широкий крок назад лівою ногою, зігнувши її в коліні (так, щоб стегно розташовувалося перпендикулярно до підлоги). Права нога зігнута в коліні, стегно паралельно підлозі. Повільно поверніться у вихідне положення, повторіть вправу для правої ноги.



Зворотні випади

Випади в тренажері Сміта

Випади в тренажері Сміта – це популярна вправа для розвитку м'язів передньої поверхні стегон (квадріцепсів) і сідниць. Сенс виконання вправи на тренажері в тому, що траєкторія руху снаряда фіксована, а це знімає навантаження з м'язів стабілізаторів корпусу і дозволяє максимальний акцент на цільовий мускулатурі.

При виконанні випадів в тренажері Сміта навантаження на м'язи залежить від довжини кроку. Якщо ви робите широкий випад і далеко відставляєте опорну ногу, головним чином працюють великі сідничні м'язи.

При нормальній довжині кроку, коли коліна обох ніг зігнуті під прямим кутом, основне навантаження беруть на себе навантаження також отримує задня поверхня стегон (так званий біцепс стегна).

В якості стабілізаторів положення виступають прес і спина, тому вони теж беруть участь у роботі, хоча значно меншою мірою, ніж при роботі з вільної штангою.

Ефективність цього виду випадів пояснюється тим, що їх виконання дозволяє практично повністю розвантажити допоміжні м'язові групи. Випади припускають невелике обтяження і множинні повтори.

Істотне навантаження під час виконання вправи припадає на колінний суглоб робочої ноги, тому умовою безпечного тренування є якісна розминка і суворе дотримання техніки виконання вправи. Пропускаючи розігрів, ви ризикуєте травмувати коліно і отримати розтягнення зв'язок. Випади не варто виконувати після не давніх травм. Якщо вас турбують регулярні болі в попереку або суглобах, відмовтесь від випадів з обтяженням, замінивши їх іншою вправою.

Вибір обтяження. Вибір ваги залежить від вашої статі та рівня фізичної підготовки. Часто відповідне обтяження для юнаків – 20-30 кг, для дівчат – 10-15 кг. Вага повинна бути такою, щоб ви змогли помірно важко виконати перший підхід з 15 повтореннями, чітко контролюючи свої рухи і дотримуючись всіх рекомендації. Занадто велика вага не дасть виконати рух правильно, а погана техніка виконання вправи може привести до травм.

Вправу можна виконувати двома варіантами:

Випади назад, стоячи обома ногами на підлозі. Це класичний варіант. Поставивши опорну ногу на лаву або інше піднесення. Це фактично болгарські випади в тренажері Сміта. При такому виконанні максимально навантажуються м'язи робочої ноги, так як опорна нога в русі не бере участь. Також сильніше розтягується сідничний м'яз робочої ноги, що покращує йогоопрацювання.

Для початку необхідно відрегулювати тренажер та встановити відповідну робочу вагу, повісивши млинці потрібного діаметру. Штангу встановити на висоті трохи нижче ваших плечей.

Техніка виконання.

В.П. Встаньте прямо під тренажером. Стопи повинні знаходитися на ширині плечей. Зручно розташуйте гриф штанги на трапецієподібних м'язах спини – це трохи нижче шиї.

Спину трохи вигніть в попереку і направте погляд вперед. Зробіть крок робочою ногою трохи вперед так, щоб при випаді, коли стегно паралельно підлозі, кут в колінному суглобі становив 90°. Можливо, вам доведеться скорегувати положення ніг під час руху – це нормально при роботі на тренажері. На вдиху відставте опорну ногу назад і зробіть присідання. Ширину кроку підбирайте залежно від ваших цілей. Відстань між стопами повинна бути такою, щоб опорна нога при присяді згиналася під кутом не менше 90°. Вага тіла завжди припадає на п'яту робочої ноги. На видиху підніміться і підставте опорну ногу назад. Не розгинайте коліна повністю. Це не тільки убезпечить ваші колінні суглоби, але і дасть м'язам додаткове статичне навантаження.

Виконайте необхідну кількість повторів і поміняйте ногу. Працювати після зміни ніг починайте без перерви. Вправу можна виконувати по 12-15 разів кожною ногою. Наступні підходи робляться без відпочинку зі зміною ноги. Рекомендоване число підходів – 3-4, в перший місяць занять початківцям допустимо обмежитись 2 підходами.

Для того, щоб вправа були максимально ефективна і безпечна, візьміть до уваги наступні моменти:

1. Техніка виконання випадів в тренажері Сміта може здатися досить простою, але таке враження не зовсім вірно. Початківцям рекомендується виконувати вправу з невеликим обтяженням і під контролем тренера. Найкраще освоїти техніку виконання випадів без обтяжень, а потім приступити до занять на тренажері.
2. Виконуйте всі рухи повільно, синхронізуючи їх зі своїм диханням і суворо контролюючи роботу м'язів.
3. Центр ваги повинен припадати на п'яту робочої ноги. Стопа при цьому має повністю стояти на підлозі, носок відривати не потрібно.
4. Слідкуйте за тим, щоб коліно робочої ноги не виходило за лінію носка. Тренуйтеся в зручному взуттіз плоскою підошвою. Це допоможе стабілізувати ваше положення і уникнути травм, пов'язаних з втратою рівноваги.
5. Зафіксуйте положення коліна і не відводьте його в бік. Під час усієї вправи воно має дивитися в ту ж сторону, що і носок.
6. Тільки ідеальна техніка виконання вправи гарантує її ефективність.

Якщо вам важко робити рух вірно, знизьте обтяження або зменшить кількість повторень.



Випади в тренажері Сміта

Присідання зі штангою (грифом)

Це ключова силова вправа для розвитку м'язів ніг і одна з п'яти базових багаторівневих вправ. При виконанні присідань зі штангою в роботі задіяна практично вся нижня частина тіла, починаючи від м'язів сідниць і стегон до литок, а також мускулатура корпусу, абдомінального преса і нижньої частини спини.

Варіанти і техніка виконання присідань

Розглянемо різні способи виконання присідань зі штангою (грифом).

Головні працюючі м'язи: чотириголові м'язи стегна.

Додатково працюючі м'язи: сідничні м'язи, триголові м'язи гомілки.

Перед виконанням присідань необхідно ретельно розім'ятися. Для цієї мети підійде легке кардіотренування протягом 5 хвилин, а також розігріваючі вправи на всі групи м'язів.

Техніка виконання вправи.

В.П. Встаньте позаду грифа і візьміться за нього руками, симетрично центру. Підсядьте під гриф і підіпріть його трапеціями. Розпряміться і прийміть на себе всю вагу штанги. Зробіть крок назад. Повністю зберіться і налаштуйтеся на вагу. Не думайте про ноги, а контролюйте роботу всього тіла. Поставте ступні на рівні трохи ширше плечей, а носки розгорніть назовні.

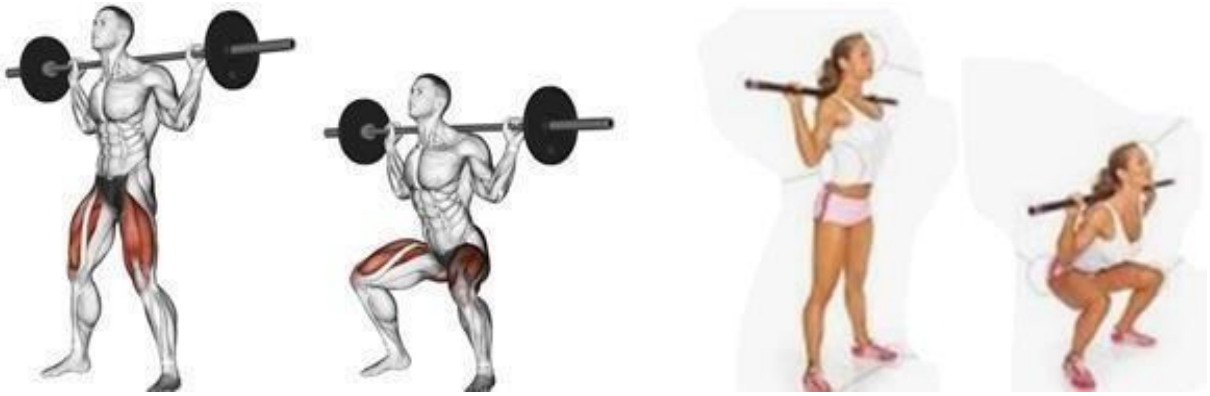
Зробіть потужний вдих, що дозволяє розправити грудну клітку і надати додаткову опору хребту.

Рух починається з подачі таза назад - як ніби ви хочете сісти на стілець. Глибина присіду може бути до паралелі з підлогою. Новачкам рекомендується починати присідати саме до рівня, коли біцепси стегон паралельні підлозі.

Під час присіду погляд спрямований прямо, а спина перебуває в ідеально рівному положенні.

У верхній точці вправи не розгинайте повністю колінні суглоби, а тримайте їх трохи зігнутими. Це зніме травматичне навантаження з колін.

Вдихніть і приступайте до наступного повтору.



Присідання зі штангою

Присід зі штангою (грифом) на грудях.

У порівнянні зі звичайними присіданнями, присідання зі штангою на грудях прицільно навантажують квадріцепси. Окрім цього, важливо ще й те, що при зміні положення ступ можна впливати як на зовнішні, так і на внутрішні області квадріцепсів.

Головні працюючі м'язи: чотириголові м'язи стегна.

Додатково працюючі м'язи: сідничні м'язи, триголові м'язи гомілки. *Підготовка:* штанга на стійці, на рівні ключиць. Підійдіть впритул до грифа і підсядьте під нього, схрестивши руки і поклавши долоні на гриф для забезпечення його сталого становища. Утримуючи лікті паралельно підлозі, повністю розпряміться і відійдіть на два кроки назад.

Техніка виконання вправи.

В.П. Стоячи, ноги на ширині плечей, випряміть спину і направте погляд перед собою.

Тримаючи спину прямо, починайте присідати, відводячи таз назад. Дійшовши до паралелі з підлогою, зупиніться і без здійснення паузи починайте підніматися вгору.

У верхній точці намагайтеся додатково статично напружити м'язи сідниць і стегон.



Присідання з штангою

Присідання з гантелями

Для прокачування сідниць і квадріцепсів особливо дієві присідання з гантелями. Завдяки малій загальній вазі, їх можуть включати в свої тренування не тільки чоловіки, але і жінки.

Головні працюючі м'язи: чотириголові м'язи стегна, задньої групи м'язів стегна, триголові м'язи гомілки.

*Додатково працюючі м'язи :*м'язи живота, м'язи верхнього плечового пояса, м'язи спини.

Техніка виконання вправи:

В.П. Стоячи, ноги на ширині плечей, голова вверх,і спина спрямлена, руки опущені їх уздовж боків і утримують по гантелі. Зробити глибокий вдих, опуститися так, щоб коліна утворили кут у 90 °.

Кисті повинні фіксуватися на одному рівні з литками. Затриматися в такій позі на пару секунд. Відчути напруження м'язів сідниць.

Видихнути, піднятися.



Присідання з гантелями

Присідання з витягнутими руками

Головні працюючі м'язи: чотириголові стегна, група задньої частини стегна, триголові гомілки.

Додатково працюючі м'язи: живота, верхнього плечового пояса, спини.

Техніка виконання вправи.

В.П. Стоячи ноги на ширині плечей, носки розведені трохи в сторони, живіт втягнутий, руки випрямлені і витягнуті вперед паралельно долівці. У попереку зберігайте природний прогин і напругу.

Зігніть ноги в колінах і присядьте до горизонтального положення стегон. Опора на середину стопи, спину тримайте рівною, нахиліться вперед рівно на стільки, щоб тримати рівновагу.

Опускаючись вниз робіть вдих, а вгору - видих.

Намагайтеся не завалюватися вперед, назад або на будь-яку ногу.



Присідання з витягнутими руками

Тема практичного заняття№14
ЗАГАЛЬНІ ТА СПЕЦІАЛЬНІ ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ М'ЯЗІВ ГОМІЛКИ

М'язи гомілки є важливими м'язами, які активно працюють під час бігу і ходьби. Також вони формують гармонійний силует, до придбання якого прагнуть як дівчата, так і юнаки, що займаються побудовою ідеальної фігури.Перед тим як перейти до вправ, необхідно ознайомитися з анатомією цієї частини тіла. Візуальний вид гомілки формується двома м'язами: литковим і камбалоподібним. Для того щоб надати бажаний об'єм і рельєф мускулатурі, два ці м'язи слід тренувати в комплексі.



М'язи гомілок

Литковий м'яз відповідає за розгинання ноги в гомілковостопному суглобі в положенні корпусу стоячи. Саме він забирає левову частку навантаження собі і визначає положення стопи на землі. Камбалоподібний м'яз зазвичай розвинений значно слабше, так як відповідає за обертання гомілковостопного суглоба в положенні сидячи, коли на гомілку не тисне вагавсього тіла. Отже, щоб розвинути м'язи гомілок, потрібно приділяти увагу не тільки литковому, але і камбалоподібному м'язу.

М’язи гомілки дуже сильні і витривалі, незважаючи на свій невеликий розмір, оскільки в цій частині тіла знаходиться велика кількість сухожиль. Також важливим фактором є те, що їм щодня доводиться витримувати навантаження у зв’язку з повсякденною руховою активністю людини.

Тренувальний комплекс для розвитку м’язів гомілок поєднує в собі різноманітні вправ, які можна включати в програму тренування ніг і періодично чергувати, даючи м’язам гарне, всебічне навантаження. Розглянемо які вправу потрібно виконувати для м’язів гомілок.

Підйоми на носки в положенні стоячи

Ця вправа опрацьовує м’язи гомілок, вона не вимагає наявності будь- якого спортивного інвентарю, тому легко може виконуватися в домашніх умовах. Все, що вам потрібно - це зручна опора (спинка стільця, підвіконня, стіна).

Техніка виконання: В.П. Станьте перед опорою, ноги розташуйте на відстань меншу, ніж ширина плечей. Ступні поставте паралельно одна одній.

Тримаючись рукою за опору, повільно піднімайтеся на носки до максимуму. Потім повільно поверніться у вихідне положення. На останньому повторенні зафіксуйте носки в піковому положенні і протримається так 20-30 секунд.

Кількість підходів і повторень: 3 × 20 разів.

При виконанні вправи ноги повинні бути весь час випрямлені, щоб максимально розтягувати верхню частину м’язів гомілки. Однак, для зручності, сили і безпеки краще буде в ході всієї вправи тримати коліна злегказігнутими. Щоб захистити спину, ви повинні злегка підняти голову вгору, а неопускати вниз.



Підйоми на носки в положенні стоячи

Підйом на носки сидячи з додатковою вагою на колінах

Ця вправа опрацьовує м’язи гомілок. Для її виконання вам знадобиться стілець або лава і додаткова вага, в якості якої підійдуть: гантелі, гиря, диски від штанги, велика пляшка з водою, книги, гриф та ін.

Техніка виконання:

В.П. Сядьте на стілець або лаву, випряміть спину, ноги розташуйте під кутом в 90 градусів. Візьміть в руки обтяження і розташуйте його рівномірно на передній поверхні стегна ближче до колін. З цього положення піднімайте ступні на носки якомога вище. Потім поверніться у вихідне положення, спираючись на всю ступню цілком. У верхній точці обов’язково зробіть паузу 2-3 секунди.

Кількість підходів і повторень: 3 × 10 разів.



Підйом на носки сидячи з додатковою вагою на колінах

Підйом на носки стоячи на узвишші

Щоб збільшити амплітуду підйомів і, отже, підвищити ефективність опрацювання м'язів гомілок, у вправі використовують різного роду узвишшя: диски від штанги, високий поріг, дошки, степи для аеробіки та ін. Такі підйоми можуть виконуватися як стоячи, так і сидячи, з використанням обтяжень або без них. Якщо ваша мета - інтенсивне тренування м'язів гомілок до збільшення їх обсягів, використовуйте гантелі, штанги або грифи як додаткову вагу. Новачкам рекомендується перші тренування виконувати без обтяжень - для вдосконалення ідеальної техніки виконання.

Техніка виконання:

В.П. Встаньте на край узвишшя так, щоб п'яти знаходилисяу висі. Візьміть (якщо необхідно) додаткову вагу в обидві руки. Якщо ви не використовуєте вагу, однією рукою дотримуйтеся за будь-яку опору для рівноваги (стіну, спинку стільця). Вправа починається з опускання п'ят нижче рівня опори, а потім максимального підйому на носки.

Число підходів і повторень індивідуально: для новачків 3 × 10 раз, для більш досвідчених 4 × 10 раз. При використанні обтяжень можна зменшити кількість повторень.



Підйом на носки стоячи на узвишші

Підйом на носки стоячи на тренажері

В цій вправі на опрацювання м'язів гомілок використовується тренажер з опорою на плечі, який створює тягу вниз з відрегульованою вагою. Так фіксується положення тіла в тренажері і створюється ефект додаткового обтяження.

Техніка виконання:

В.П. Встаньте на тренажері так, щоб ступні знаходилися на узвишші, а плечі під верхньою платформою. П'яти повинні знаходитися у висі, носки на узвишші. Випряміть спину, взявшись двома руками за утримувачі. Почніть виштовхувати платформу, що лежить на плечах, вгору, піднімаючись на носки. Потім повільно опускайтесь, відводячи п'ятиякнайнижче.

Число підходів і повторень: 3 × 8-10 раз.

Паузу в нижній точці можна робити тільки в тому випадку, якщо ваша мета полягає в поліпшенні еластичності гомілковостопного суглобу. Щоб максимально якісно опрацювати м'язи гомілок, виконуйте вправу без затримки в нижній точці амплітуди. Щоб добитися максимального скорочення м'язів, у верхній точці потрібно робити невелику паузу, буквально на 1-2 секунди. Можлива варіація виконання вправи на одній нозі, така техніка дозволяє опрацьовувати гомілки окремо і вирівняти їх у розвитку, якщо одна з них відстає.

Протягом усього підходу корпус зафіксований в нерухомому стані. Не потрібно працювати з дуже важкою вагою. Вона не дасть вам виконувати вправу в повній амплітуді, що знизить ефективність вправи. Намагайтеся підніматися на носки максимально високо. Чим вище ви піднімаєтеся, тим більше волокон залучено до м'язового скорочення.



Підйом на носки стоячи на тренажері

Підйом на носки сидячи на тренажері

При виконанні цієї вправи основне навантаження припадає на камбалоподібний м'яз. Вам знадобиться тренажер з підставкою і опорою для ніг, який дозволить здійснювати підйом на носки.

Техніка виконання:

В.П. Сядьте на лаву, поставте ноги під валики упорів тренажера, ступні - на підставку. Валики повинні щільно упиратися в нижні відділи квадріцепсів, а стопи на одну свою третину знаходитись на підставці. Прийміть рівне положення, руками можна взятись за ручки, які зазвичай прикріплені на рівні сидіння. Зробіть вдих, а потім підніміться на носки як можна вище, зрушуючи упори вгору.

Вгорі бажано зупинитися на декілька секунд, постаравшись в цей час максимально скоротити м'язи. Потім видихніть, і постарайтеся опустити п'яти практично до підлоги, розтягуючи м'язи майже до межі. З цього положення, відчувши зростаюче розтягування камбалоподібного м'язу. Зробіть 20-25 повторень.

Обов'язково тренуйтесь з використанням повної амплітуди, без достатнього розтягування камбаловидної і литкової м'язів не буде і їх росту. Не згинайте і не розгинайте ноги в колінах, не рухайте ступнями по платформі. Камбалоподібний м'яз дуже витривалий, для того, щоб його як слід навантажити, потрібне дуже велике число повторень. Відповідно, вага на тренажері не має бути занадто велика.

Виконуйте цю вправу в самому кінці тренування, після усіх вправ, спрямованих на розвиток м'язів гомілок.



Підйом на носки стоячи на тренажері

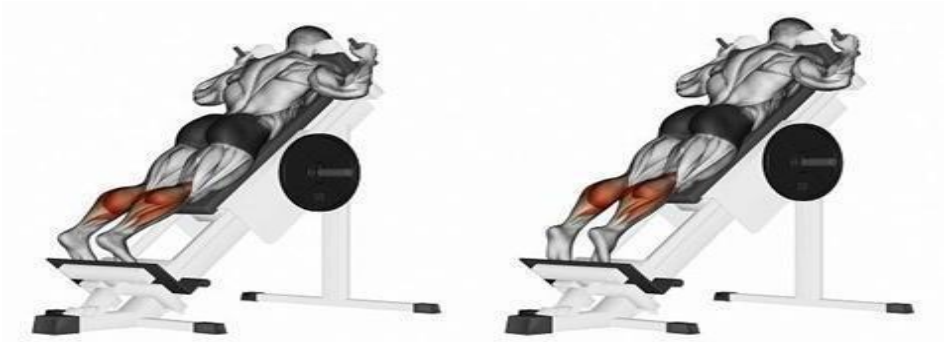
Підйом на носки під кутом 45 °

Серед усіх вправ, спрямованих на розвиток м'язів гомілок, цю вправу можна назвати умовно комплексною і найважчою. Вся справа в зміні кута опрацювання ніг, який дозволяє задіяти не тільки литкові, але і камбалоподібні м'язи.

Техніка виконання:

В.П. Станьте в блочний тренажер (Гаккеншмидт). Встановіть відповідну робочу вагу. Потім опустіть п'яти, намагаючись максимально розтягнути литкові. Виконайте підйом на носках. Зафіксуйтесь в положенні крайньої напруги на 1-2 секунди. Поверніться у вихідне положення.

Число підходів і повторень: 3 × 8-10 раз.



Підйом на носки під кутом 45 °

Щоб урізноманітнити програму тренувань на розвиток м’язів гомілок обов’язково включайте до неї: в стрибки на скакалці, випригування вверх, підйоми по сходах, тренування на велотренажері.



Тема практичного заняття№15
ЗАГАЛЬНІ ТА СПЕЦІАЛЬНІ ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ СІДНИЧИХ М’ЯЗІВ

Сідничні м’язи (лат. *musculi glutei*) – група трьох м’язів, які розміщуються навколо головки стегнової кістки: малий сідничний м’яз, середній сідничний м’яз, великий сідничний м’яз.

Великий сідничний м’яз відповідає за обертання стегнової кістки назовні, розгинання стегна. Розгинає і супінує стегно (супінація чи відвертання (supinatio) – обертовий рух кінцівки або її частини назовні (у напрямку до медіальної лінії тіла) у вертикальній анатомічній осі), розгинає таз відносно стегна при розгинанні тулуба із зігнутого положення, підтримує вертикальне положення тіла.

Середній сідничний м’яз розташовується на зовнішній поверхні стегна, утримує таз і тулуб вертикально, бере участь у згинанні й обертанні стегна і відведеннях ноги в сторону. Передні пучки стегно пронують (Пронація чи привертання (pronatio) — обертовий рух кінцівки або її частини досередини (у

напрямку до медіальної лінії тіла) у вертикальній анатомічній осі), задні – супінують.

Малий сідничний м’яз – найглибший. Виконує ту саму функцію, що і середній сідничний м’яз: бере участь у відведенні стегна й випрямленні тулуба.



М’язи: 1 – середній сідничний м’яз; 2 – великий сідничний м’яз; 3 – малийсідничний м’яз; 4 – грушоподібний м’яз

Форма сідниць залежить від спадковості. Однак за допомогою вправ їх можна зробити більш підтягнутими, міцними й пружними.

Фахівці вважають, що найкраще тренувати м’язи сідниць в один день з м’язами ніг не більше двох разів на тиждень, виконуючи, в залежності від підготовленості, 2-3 вправи по 3-4 підходи і по 8-12 повторів в кожному підході.

Нижче наведені вправи для розвитку сідничних м’язів, у яких інвентар можна замінити побутовими речами (пляшками з водою, еластичним бинтом, мішечками з піском і т.п.) і виконувати вдома.

Присідання

Присідання – це безперечно одна з найбільш важливих та потужних вправ для розвитку мускулатури людини. Серед атлетів популярна приказка:

«Якщо ти не присідаєш, то ти не тренуєшся».

Головним пріоритетом в спортзалі повинна бути установка: «Не нашкодь!». Неважливо, як глибоко може присідати хтось. І неважливо, хто рекомендує глибокий присід. Якщо глибокі присідання призводять до болю, то глибокий присід не підходить. Скорочення глибину присіду на 5-10 см, значно зменшує навантаження на поперек, що дозволяє тримати спину прямою протягом всього руху і зосередити навантаження на м’язах ніг. Загальний тренувальний ефект від таких присідань менше, ніж від глибоких присідань, але це краще, ніж не присідати зовсім або присідати глибоко і травмуватися.

Глибину безпечного присідання можна визначити за положенням низу спини – це момент початку округлення спини при русі вниз. Іншими словами глибина присіду – це нижня точка руху, за якої ви можете тримати поперек прямим.

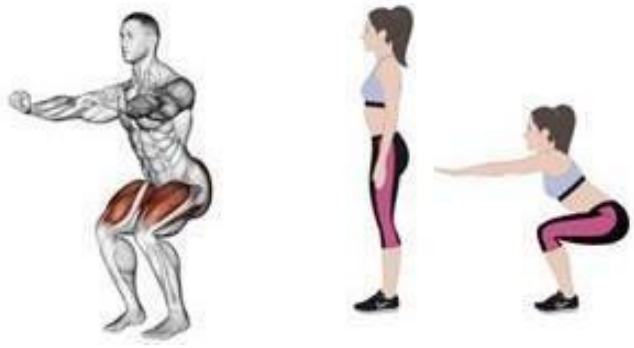
Присідання з піднятими і витягнутими вперед руками

Вправа, яка дозволяє навчити початківців техніці присідання.

Станьте прямо, ноги на ширині плечей, носки розведіть трохи в сторони. Втягніть живіт, руки витягніть вперед, щоб вони були паралельні підлозі. У

попереку зберігайте природний прогин і напруження, спина повинна бути прямою. Зігніть ноги в колінах і присядьте до горизонтального положення стегон. Навантаження повинно бути на середину стопи, п’яти утримувати на опорі, спину – рівною, нахил тулуба вперед рівно на стільки, щоб тримати рівновагу. Опускаючись вниз робіть вдих, а вгору – видих. Не слід завалюватися вперед, назад або на будь-яку ногу.

Варіант виконання вправи – присідання з руками за головою.



Присідання з піднятими і витягнутими вперед руками

Присідання зі штангою на плечах

Вправа, що розвиває сідничні м’язи, а також квадріцепси й біцепси стегон, м’язи нижньої частини спини.

Підготовка. Встановити штангу на стійці трохи вище рівня плечей (на зручному рівні). Зробити крок під гриф штанги. Притисніть лопатки одну до одної, напружте мускулатуру спини і помістити штангу на спину трохи нижчеші на м’язи, зігніть ноги. Візьміть штангу широким хватом, обидві руки на однаковій відстані від центру грифа. Після того, як гриф зайняв правильне положення на спині, низ спини вигнутий, таз знаходиться безпосередньо під грифом, направте погляд вперед, напружте всі м’язи торсу, випрямите ноги, підніміть штангу зі стійок, утримуючи спину напруженою з прогином у попереку. Крок назад.

Техніка виконання.

Вихідне положення (В.П.): ноги на ширині плечей, носки злегка розведені, голова прямо або трохи вгору, спина випрямлена, лопатки зведені, погляд спрямовано вперед. На вдиху присісти. На видиху В.П.

Методичні вказівки.:

Брати гриф на плечі слід тільки по центру, попередньо притиснувши лопатки одну до одної (це створить на верхній частині спини і над лопатками шар з м’язів). Класти гриф настільки низько, наскільки можна витримати протягом усього підходу. Не слід класти штангу прямо на шию.

- Хват на грифі повинен бути міцним і надійним, щоб він залишався в потрібному положенні протягом усього сету.
- Ширина хвата залежить від розміру торсу, довжини рук і гнучкості плечових і грудних м’язів. Вузький хват збільшує навантаження на плечі і лікті, особливо в сетах з середньою і великою кількістю повторень, потребує значного розвитку гнучкості. Занадто широкий хват створює ризики, що пальці потраплять

між грифом і стійками або обмежувачами силової рами в нижній точці присідань.

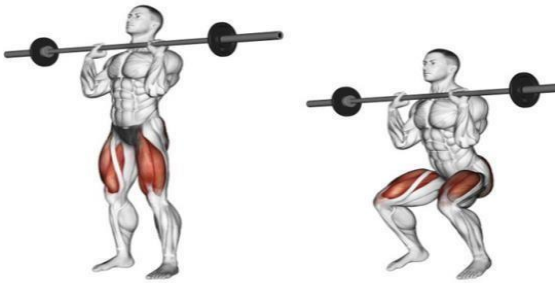
- Недостатнє розведення стоп в сторони, може бути причиною того, щоколіна зводяться всередину. Постановка ніг, яка підходить одному, не обов'язково підійде для іншого. Кожна людина володіє індивідуальним статурою, тому оптимальна постановка ніг індивідуальна (за високого зросту постановка ніг ширша, ніж за середнього).
- При зміні ширини постановки ніг, змінюються акценти впливу на м'язи.
- При вузькій постановці стоп навантаження зміщується на зовнішню частину м'язів стегна (латеральну голівку квадріцепсів).
- При широкій постановці ніг навантаження більше лягає на внутрішню поверхню стегон і сідничні м'язи.
- Слід присідати повільно, відводячи таз назад, утримуючи спину прямою з природнім прогином у попереку, а голову піднятою вгору, не відривати п'яти від опори, не зводити коліна та не виводити вперед за носки, щоб не створювати небезпечної напруги в колінних суглобах.
- Присідаючи, не допускати округлення нижньої частини спини при русі вниз. Причиною округлення спини є відсутність гнучкості в біцепсах стегна, погана техніка виконання руху, недостатня сила поперекових м'язів.
- Недостатній прогин у попереку призводить до викривлення спини і травм.
- Тримати підборіддя завжди паралельним долівці – як під час виконання повторень, так і між ними.
- Погляд повинен бути спрямований прямо вперед або трохи вгору. Слід зафіксувати погляд на одній точці і не зводити з неї очей протягом усього сету.
- Глибина присіду – до паралелі стегон з площиною опори або трохинижче.
- При підйомі: робити упор на п'яти, в кінцевій точці підйому невипрямляти коліна повністю, щоб не перевантажувати суглоби.
- Навантаження в присіданнях повинно припадати рівним чином нам'язи ніг, сідниці і спину.
- Виконання присідання по повній амплітуді руху максимально навантажує м'язи стегон і сідниць.



Присідання зі штангою на плечах

Присідання зі штангою на грудях *(фронтальні присідання)*

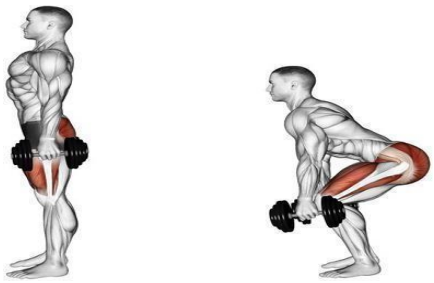
Виконання вправи дозволяє сконцентруватися на всіх чотирьох голівках квадріцепсів. Техніка виконання таких присідань складніше, тому вага штанги повинна бути значно меншою.



Присідання зі штангою на грудях

Присідання з гантелями

Оптимальна вправа для тренування початківців завдяки можливості регулювати вагу навантаження у широкому діапазоні.



Присідання з гантелями

Відведення ноги назад (мах)

Вправа виконується за рахунок скорочення м’язів сідниць і задньої групи м’язів стегна, рух здійснюється тільки в кульшовому суглобі. Мах назад – альтернатива присіданням при травмах колін, так як колінні суглоби задіяні мінімально.

Техніка виконання.

В.П. стоячи лицем до опори, руками триматися за опору, корпус випрямити і зафіксувати, таз над стопою опорної ноги.

Мах прямою ногою назад на 10 – 15°.

Фіксація у верхній точці, утримуючи максимальне напруження 1с.В.П.



Відведення ноги назад (мах)

Відведення ноги назад (мах) у блочному тренажері (кросовері) дозволяє збільшити навантаження і ефективно проробити великі сідничні м'язи.

Підготовка: закріпити манжету троса нижнього блоку на ступні або щиколотці.

Техніка виконання.

В.П. Стоячи обличчям до опори тренажера, руками триматися за опору, корпус випрямити і зафіксувати, таз над стопою опорної ноги.

Мах прямою ногою назад на 10 –15°.

Фіксація у верхній точці, утримуючи максимальне напруження 1с.В.П.

Методичні вказівки.

- Не відводити випрямлену ногу назад більше 10-15° від вертикалі і не прогинати спину. При збільшенні кута відведення назад в роботу включаються м'язи спини.
- Навантаження на сідничні м'язи можна регулювати за рахунок зміни ваги в тренажері та положення корпусу або згинаючи / розгинаючи опорну ногу.
- Не повертати стегно назовні, траєкторія руху стегна – тільки назад.
- За рахунок нахилу корпусу вперед можна регулювати амплітуду махів: чим нижче нахил, тим амплітуда руху ноги буде більшою, а сідничний м'яз буде більше розтягуватися, працювати ефективніше.
- Слід утримувати спину випрямленою. Природний прогин в попереку допускається.



Відведення ноги назад (мах) у блочному тренажері

Відведення ноги назад (мах) на горизонтальній лаві

Вправа дозволяє ефективно опрацювати великі й середні сідничні м'язи та м'язи стегна.

Техніка виконання.

В.П. Стоячи на коліні в упорі на руки на горизонтальній опорі, друга нога випрямлена назад п'ятою вгору.

Мах прямою ногою назад на 10 –15°.

Фіксація у верхній точці, утримуючи максимальне напруження 1с.В.П.

Методичні вказівки.

- У махах прямою ногою більшою мірою працює задня група м'язів стегна і

м’язи попереку, згинання ноги в коліні акцентує навантаження на сідничні м’язи.

- Для збільшення навантаження закріпити на щиколотках обтяження.
- Слід зафіксувати випрямлене положення спини. Під час виконання не повинно бути прогину в спині, працює тільки сідниця і стегно.
- Слід м’яко опускати носок на опору.
- Положення упору на колінах і ліктях є більш ефективним з точки зору опрацювання м’язів, так як збільшує амплітуду руху в кульшовому суглобі, а згинання махової ноги в коліні, акцентує навантаження на сідниці.



Відведення ноги назад (мах) на горизонтальній лаві

Випади зі штангою

Вправа комплексного розвитку м’язів ніг і сідниць.

Підготовка: встановити штангу на стійці трохи нижче рівня плечей, виконати крок під гриф штанги і розмістити її трохи нижче шиї на задній частині плечей (на трапеції), утримуючи штангу обома руками зняти зі стійки за рахунок випрямленням тулубу і поштовху ногами.

Техніка виконання.

В.П. Стоячи ноги разом, штанга на задній частині плечей трохи нижче шиї утримується руками, хребет випрямлений, груди розправлені.

На вдиху широким кроком вперед випад однією ногою (кут згинання коліна 90°), друга – на носку, тулуб вертикально.

Фіксація положення 1с.На видиху В.П.

Варіанти:

- Виконувати без штанги.
- Виконувати з гантелями.
- Виконувати присідання у випаді вперед.
- Крокувати випадами.

Методичні вказівки.

- Не допускати виходу коліна вперед за межі ступні у випаді, так як це створює надмірне навантаження на колінний суглоб.
- Робоча нога повинна стояти на повній стопі, а опорна нога – тільки наноску.
- При підйомі з випаду робити акцент на п’яту тієї ноги, що спереду.
- Утримувати рівновагу.
- Виконувати серії випадів однією, а потім другою ногою або почергово.
- Змінюючи ширину кроку, можна зміщувати акцент навантаження: якщо ж

опорну ногу відставити подалі, і кут в її коліні буде більше 90°, більшою мірою працюватимуть сідничні м’язи, якщо поставити її ближче, так,щоб її коліно також згиналося під прямим кутом – основне навантаження отримає квадріцепс.

- Спина під час виконання руху залишається прямою, в попереку зберігається природний прогин.



Випади

Гіперекстензія (розгинання спини)

Вправа для розвитку сідничних м’язів, а також випрямлячів спини ізгиначів стегна, а також м’язів ніг і шиї. Вправа має низький ризик травмування хребта, не перевантажує суглоби.

Техніка виконання.

В.П. Лежачи на опорі верхньопередньою частиною стегон тазом за краєм римської лави, тулуб опущений вперед-вниз за рахунок ротації кульшових суглобів, ноги зафіксовані, руки схрещені на грудях.

На вдиху розігнути хребет і підняти тулуб до рівня ніг.

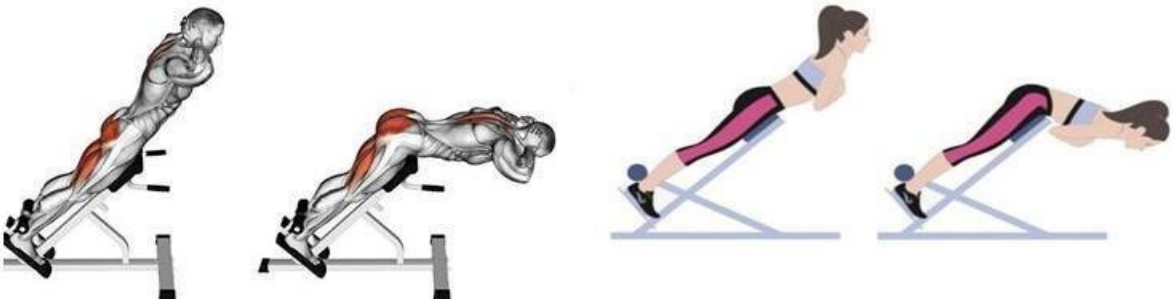
Фіксація у верхній точці, утримуючи максимальне напруження 1с.На видиху опустити тулуб у В.П.

Методичні вказівки.

- Використовують різні варіанти опори (гімнастична лава, опора з кутом нахилу 45º, паралельні бруса та ін.), закріплення ніг, обтяження (руки за головою, обтяження на плечах та ін.).
- Під час виконання: нахиляться вперед настільки, наскільки це можливо за прямої спини, піднімати тулуб вгору до рівня ніг і повного випрямлення хребта, уникати надмірного розгинання попереку.
- Не використовувати силу інерції.
- Виконувати по повній амплітуді, повільно, рівномірно, контролюючи рух.
- Під час виконання активізувати стабілізуючі м’язи живота, підтягуючи пупок до хребта
- Рекомендується для виконання початківцям і особам зі слабкими м’язами спини.
- У разі відчуття болю у спині за розгинання хребта, припинити виконання і встановити його причину, не піднімати тулуб вище рівня відчуттядискомфорту.

- Дія вправи залежить від зони опори: якщо опора припадає на нижню частину чотириглавих м’язів, м’язи попереку працюють менше, а сідничні – більше, якщо на нижню частину черевного преса – більшу частину роботи виконують м’язи попереку.

- Виконувати вправу у чотирьох підходах по дванадцять повторів в кожному підході.



Гіперекстензія (розгинання спини)

Загальні рекомендації:

1. Обов’язково перед тренування зробіть розминку, щоб уникнути травмувань.

2. Виконувати тренування на розвиток м’язів гомілок можна 2-3 рази на тиждень. Існує два основні підходи: 1-2 вправи в кінці кожного тренування або виконання підходу в перервах між підходами на інші групи м’язів. Обидва варіанти гарні, потрібно спробувати обидва і подивитися, від якого результат буде краще конкретно у вас.

3. При виконанні вправ можна використовувати три варіанти постановки стопи: паралельно один одному, з закладом всередину або назовні на кілька сантиметрів. Кожна позиція по-різному навантажує м’язи гомілок.

4. При виконанні підйомів у нижній точці амплітуди потрібно опускати п’яти максимально низько, щоб відчути сильне розтягнення м’язів гомілок. У верхній точці максимально встаємо на носки і повністю скорочуємо м’язи.

5. Якщо ваша мета полягає в нарощуванні м’язів гомілок, то в цьому випадку варто скласти програму тренування, повністю для опрацювання цих м’язів. Якщо ви дівчина, і хочете зробити ноги більш витонченими і привабливими, то вам досить включати 2-3 вправи на кінець будь-якої тренувальної програми.

ПЕРЕЛІК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Біологічні основи атлетичної гімнастики для початківців: метод. рекомендації для студ. навчального відділення атлетичної гімнастики / уклад. О.Ф.Твердохліб. Київ: НТУУ «КПІ ім. Ігоря Сікорського», 2017. – 30 с.

2. Гурєєва А.М. Фізичне виховання: атлетична гімнастика: навчально-методичний посібник для студентів усіх напрямів підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» / А.М.Гурєєва, Г.О. Єсіонова, Г.І.Кушнір, О.І.Рибалка. – Запоріжжя: ЗНУ, 2013. – 73 с.

3. Зотов А.В. Атлетична гімнастика: навчальний посібник / А.В.Зотов, В.І.Терещенко. – К.: КНЕУ, 2004. – 162 с.

4. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. Посібник / Т.Ю.Круцевич, М.І.Воробйов, Г.В.Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2011. – 224 с.

5. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / М.М.Линець. – Л.: Штабар, 2012. – 207 с.

6. Методичні вказівки до практичних і самостійних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (для студентів 1-5 курсів денної форми навчання усіх спеціальностей) / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова; уклад. Д. О. Смоляков. – Харків: ХНУМГ ім. О.М.Бекетова, 2016. – 30 с.

7. Ніколаєв С.Ю. Атлетична гімнастика: теорія та методика викладання: навчальний посібник для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / С.Ю.Ніколаєв. – Луцьк: Волинський національний ун-т ім. Лесі Українки, 2009. – 160 с.

8. Олешко В.Г. Силові види спорту: Підручник: Київ: Олімпійська література, 1999, – 287 с.

9. Пономарьов В.О. Спортивно-педагогічне вдосконалення (атлетична гімнастика): основи змагального пауерліфтингу: навчально-методичний посібник для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Здоров’я людини», «Спорт» / В.О.Пономарьов, О.С.Сокирко. – Запоріжжя: ЗНУ, 2013. – 88 с.

10. Сиротинська О.К., Панкратов М.С. Методичні вказівки до виконання вимог техніки безпеки та профілактики травматизму студентів на заняттях з атлетичної гімнастики у вищих навчальних закладах / О.К.Сиротинська, М.С.Панкратов. – К.: НТУУ «КПІ імені Ігоря Сікорського», 2017. – 22 с.

11. Сичов С.О. Атлетизм та методика його викладання: [метод. вказівки] / С.О.Сичов, Ю.А.Попадюха. – К.: ІВЦ Вид-во «Політехніка», 2003. – 12 с.

12. Сичов С.О. Атлетизм: [навч. посіб.] / С.О.Сичов. – К.: ІЗМН, 1997. – 62 с.

13. Сичов С.О. Виконання комплексних фізичних вправ з атлетизму : [метод. вказівки] / С.О.Сичов, Ю.А.Попадюха. – К.: Вид-во «Політехніка», 2003. – 20 с.

14. Сичов С.О. Основи силових видів спорту та єдиноборств: [навч. посіб.] / С.О.Сичов, Ю.А.Попадюха. – К. : НТУУ «КПІ», 2007. – 156 с.

15. Стеценко А.І. Гунько П.М. Теорія і методика атлетизму: навчальний

посібник / А.І.Стеценко, П.М.Гунько. – Черкаси: Видавничий відділ Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, 2011. – 216 с.

16. Фізичне виховання. Основи атлетичної гімнастики: методичні рекомендації для студентів усіх напрямів підготовки / Уклад.: Н.Б. Іванова, В.О. Пономарьов. – Запоріжжя: ЗНУ, 2008. – 45 с.

17. Weider J. The Weider System. What is it? *Muscle & Fitness*. 2018. V.48. P.17–71.

Для нотаток

А 92

Атлетична гімнастика з методикою навчання [Текст] : Методичні вказівки до практичних та самостійних занять для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти ОП «Середня освіта (Фізична культура)», ОП «Фізична культура і спорт» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура), 017 Фізична культура і спорт денної та заочної форм навчання/уклад. О.В. Гребік, В.В. Ковальчук, О.П. Митчик – Луцьк: ЛНТУ, 2023. – 112 с.

Комп'ютерний набір: О.В. Лахай
Редактор: О.В. Гребік

Підп. до друку «__»_____2023 р. Формат 60х84/16. Папір офс.
Гарн. Таймс. Ум. друк. арк. 2,5.
Тираж 50 прим.

Відділ іміджу та промоції
Луцького національного технічного університету
43018, м. Луцьк,
вул. Львівська,75
Друк – Кафедра фізичної культури, спорту та здоров'я
ЛНТУ