

КАЗАНСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

***Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и
спорта***

Н.Ю. Камалиева, Е.В. Фазлеева, А.С. Шалавина

**АЗБУКА ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА
ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ: РАЗВИВАЕМ МЫШЦЫ**

Учебно-методическое пособие



Казань - 2018

УДК 796.0 (075.8)
ББК 75.569

Принято на заседании Общеуниверситетской кафедры физического воспитания
и спорта Казанского федерального университета
Протокол № 9 от 28 июня 2018 года

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент Общеуниверситетской кафедры физического воспитания и спорта КФУ **Пасмуров Г.И.**;
кандидат биологических наук, доцент кафедры физического воспитания
ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»
Васенков Н.В.

Камалиева Н.Ю., Фазлеева Е.В., Шалавина А.С.

Азбука тренажерного зала для начинающих: развиваем мышцы. Учебно-методическое пособие. / Н.Ю. Камалиева, Е.В. Фазлеева, А.С. Шалавина. - Казань: КФУ, 2018. – 70 с.

Настоящее пособие разработано в соответствии с программой по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» и действующими образовательными стандартами.

В методическом пособии подробно описаны упражнения для развития различных групп мышц человека. Даны методические рекомендации к выполнению упражнений и их подбору.

Данное пособие предназначено студентам, преподавателям и учителям физической культуры, широкому кругу читателей, желающим заниматься в тренажерном зале.

СОДЕРЖАНИЕ

	Введение	4
1.	Общие рекомендации	5
2.	Упражнения для развития мышц груди	8
3.	Упражнения для развития мышц спины и шеи	16
4.	Упражнения для развития мышц живота	26
5.	Упражнения для развития мышц ног	35
6.	Упражнения для развития ягодичных мышц	42
7.	Упражнения для развития мышц рук	49
8.	Упражнения для развития мышц плечевого пояса	59
9.	Заключение	68
10.	Рекомендуемая литература	70

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время занятия в тренажерном зале пользуются большой популярностью. Сюда приходят с разными целями: один хочет нарастить мышечную массу, другой похудеть, третий - для поддержания себя в хорошей физической форме и т. д. И действительно, благодаря грамотному подбору упражнений на различные группы мышц с соблюдением техники выполнения упражнений и методических указаний к ним, а также сочетая в процессе тренировки нагрузки разного типа можно решить эти задачи.

К сожалению, многие посетители тренажерного зала, особенно новички, допускают типичные ошибки: неправильная техника выполнения упражнений, пренебрежение разминкой, неправильный подбор упражнений и весов, несоблюдение принципов построения тренировочного процесса. Вследствие чего все выше перечисленное может привести к очень серьезным травмам, а также к не достижению поставленной цели. Сейчас очень много различной литературы с готовыми программами, советами, рекомендациями, и зачастую они противоречат друг другу. Возникает вопрос – почему? Потому что большинство авторов описывают программы, которые подошли кому то, кто добился больших успехов. Но необходимо знать, что даже чемпионы бодибилдинга не раз меняли программы, пока искали ту, что им подходит. Поэтому каждый занимающийся должен понимать, что подбирать упражнения и веса необходимо индивидуально, учитывая возраст, пол, цель, тип телосложения, реакцию на нагрузку, медицинские показания.

В данном методическом пособии описана техника выполнения силовых упражнений для развития всех мышечных групп и общие методические указания, ознакомившись с которыми занимающиеся смогут составить себе программу самостоятельно, избежать травматизма и получить психоэмоциональный положительный заряд от занятий в тренажерном зале.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Впервые попав в тренажерный зал Вы увидите, что коробка тренажерного зала поделена на зоны в соответствии с типами решаемых задач:

- кардиозона - направлена на: укрепление/развитие сердечно-сосудистой деятельности человека; повышение выносливости организма; сброс веса и избавление от лишних килограмм;
- зона свободных весов - направлена на техническую работу (постановку техники);
- зона силовых тренажеров - направлена на силовую работу.

В наиболее продвинутых фитнес-центрах можно выделить еще 2 зоны: стретчинг (ленты, фитболы, коврики) и атлетическую (бицепс/трицепс-машины, кроссоверы, торс-машины).

Кардиозона. Снабжена различными тренажерами: беговая дорожка, вело-тренажеры, эллипсоиды, степперы. Эта именно та зона, с которой предпочтительней всего начинать свою тренировку, ибо сначала Вам необходимо подготовить свой организм к предстоящим силовым нагрузкам. Обычно люди, приходящие первый раз в тренажерный, сразу же направляются в зону свободных весов: мужчины “залипают” на жиме лежа, девушки – скамье для прессы. На первоначальных этапах так лучше не начинать свою тренировку.

Зона свободных весов. Здесь идет работа со свободными отягощениями. Свободные они названы потому, что их можно взять в руки и унести/поднять/положить/надеть/закрепить. Они не связаны тросами с конструкцией тренажера, они не связаны между собой. В первую очередь к ним относятся: гантели, штанги (грифы), цепи, блины (резиновые кругляши).

Зона силовых тренажеров. Самая масштабная зона тренажерного зала для начинающих, которая представлена различного рода силовым механическим оборудованием. В ней можно встретить следующие виды тренажеров: блочные; рычажные; изолирующие; многофункциональные машины (тренажер Смита).

Именно занятия в этой зоне стали предметом анализа в данном пособии.

Перед тем, как начать заниматься в тренажерном зале необходимо проконсультироваться у врача, какие упражнения вам можно выполнять, а какие нужно исключить.

Определитесь, сколько раз в неделю Вы будете посещать зал (от 2 до 3 раз). Начинать нужно постепенно, не спеша, привыкая к тренировкам. Достаточно тренироваться всего два раза в неделю. И через месяц можно добавить ещё один тренировочный день. Тем, кто занимается более полугода, можно заниматься четыре или пять раз в неделю.

Два дня в неделю Вы должны отдыхать от физических нагрузок.

Начиная заниматься, помни: от простого к сложному, от легкого к тяжёлому.

Необходимым условием для успешной тренировки является: правильное выполнение техники упражнений;

Видимые результаты начинают появляться через 1,5 - 3 месяца (это индивидуально).

Первое время на тренировочные занятия рекомендуется отводить не более 60 минут:

- начиная новое упражнение, рекомендуется делать 1-2 подхода на 10-12 повторений.

- начинайте тренировку с общей разминки;

- первые два месяца работайте на технику с небольшим весом;

- в конце тренировки рекомендуется выполнять упражнения на растягивание мышц, над которыми работали.

Составление программы

Программу следует составлять исходя из поставленных задач, учитывая свой тип телосложения, возраст, пол, генетические данные, работоспособность, реакцию на нагрузку.

Начиная собственное физическое совершенствование, надо взвеситься и измерить основные объемы – талии, бедер, бицепсов и тому подобные. Повторять эту процедуру стоит ежемесячно, как и записывать параметры в дневник тренировок. В таком случае вы сможете контролировать результаты (или их отсутствие) ваших тренировок. Кстати, обмерка даже важнее, чем взвешивание – в процессе тренировок жировая ткань постепенно замещается мышечной, которая является более тяжелой. Поэтому визуальное уменьшение объемов может не отобразиться на весе тела.

Упражнения делятся на две основные категории: базовые и изолированные.

Базовые - это такие в программе тренировок, при которых задействованными оказываются большие мышечные группы. Их выполнение требует, как правило, работы нескольких суставов и большого физического напряжения всего тела. Именно поэтому базовые упражнения составляют основу основ силового тренинга и являются главной составляющей всех программ.

В отличие от базовых, изолирующие упражнения действуют преимущественно на одну мышцу, задействуют один сустав, и являются вспомогательными, обеспечивая хорошую проработку конкретной мышцы.

Для начинающих базовые упражнения особенно важны, как развивающие мышцы всего тела.

Для *наращивания мышечной массы* рекомендуется брать такой вес, который вы можете поднять не более 6-10 раз. Начинающим выполнять упражнение по 2-3 подхода, со временем увеличивая их количество. Для разминки можно использовать аэробные тренажеры, скакалку или выполнять общеразвивающие упражнения на месте.

Новичкам первые 2-3 недели работать с легкими весами по 12-15 повторений для «вработывания» мышц.

Желающим поддерживать себя в «тонусе» или ставящим перед собой цель «похудеть», необходимо брать более легкие веса, с которыми можно по-

вторить упражнение не менее 15 раз. Перерывы между подходами примерно по 30 сек. Начинать разминку с аэробных снарядов: беговые дорожки, эллипсоидные тренажеры, степперы, велотренажеры (около 10 мин. В умеренном темпе). Между упражнениями и/или - аэробная нагрузка.

Для составления программы также необходимо знать тип телосложения: эктоморф, эндоморф и мезоморф. Тип телосложения человека — фактор который предопределяет многое в тренировках для наращивания мышечной массы. У всех трех типов телосложения человека — разная скорость обменных процессов.

В организме эктоморфа все «сгорает» стремительно. Полнота ему не грозит. У него худощавое тело и длинные кости, хрупкое сложение, мало жира и тощие мускулы. Ему тяжело набирать мышечную массу. Но, то, что он приобрел, выглядит очень эстетично за счет узких костей и отсутствия жира.

Ну а эндоморф, наоборот, способен толстеть на глазах. Метаболизм — «перегорание» белков, жиров и углеводов — у него замедлен. Вдобавок энергетические потребности организма тоже невелики. Отсюда излишки жировой ткани... тело округлое и мягкое, много жира. Люди с таким типом телосложения обычно легко набирают общую мышечную массу. Но она очень рыхлая. Основная сложность для этого типа — избавление от излишков жира. Для данного типа рекомендуется увеличить аэробную нагрузку и уменьшить калорийность потребляемой еды.

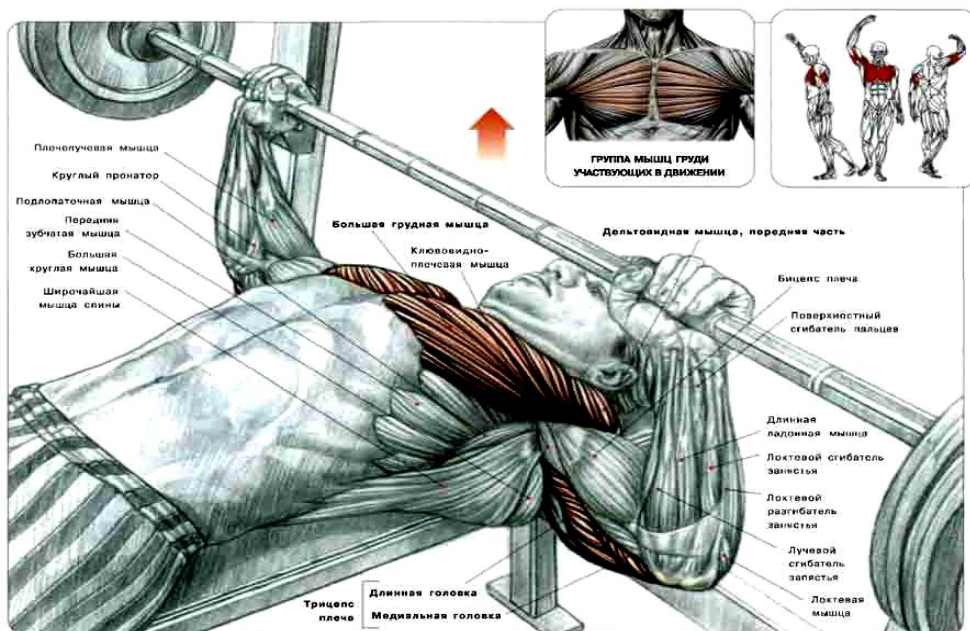
Мезоморф отличается развитой от природы мускулатурой. Кости толстые, мышцы объемные. Люди с таким типом телосложения очень легко набирают мышечную массу, часто не замечая, что выглядят излишне квадратными.

Чаще всего мы видим некую смесь двух типов телосложения в человеке: эндоморфный мезоморф или эктоморфный мезоморф. Чистые типы встречаются гораздо реже.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ ГРУДИ

Жим штанги, лежа на горизонтальной скамье

Жим штанги лежа — одно из наиболее популярных упражнений в тренажерном зале, связано это с технической простотой выполнения упражнения и быстром прогрессе в этом движении, при условии соблюдения правильной техники выполнения.



Техника выполнения

Лечь на спину на горизонтальную скамью так, чтобы гриф штанги оказался над головой. Ягодицы и лопатки плотно прижать к скамье, ноги шире плеч поставить на пол всей ступней:

- взять гриф штанги хватом сверху шире плеч;
- снять штангу с упоров и выжать ее вверх, не блокируя руки в локтевых суставах (гриф должен быть над серединой груди);
- на вдохе медленно опустить штангу до уровня груди, контролируя движение;
- выжать штангу и по окончании движения сделать выдох.

Ступни должны быть неподвижными, полностью прижаты пятки к полу, такое положение обеспечивает устойчивость туловища во время выполнения упражнения.

Жим штанги лежа развивает всю большую грудную мышцу, малую грудную мышцу, трицепсы, переднюю часть дельтовидной мышцы, зубчатые и ключично-плечевые мышцы.

Варианты выполнения жима штанги лежа:

1. Прогнув спину, вы акцентируете нагрузку на нижние отделы грудных мышц и сможете выжать больший вес. Выполняйте упражнение осторожно, чтобы избежать травмы поясницы.

Такое выполнение позволяет уменьшить траекторию опускания штанги и помогает поднять более тяжелый вес, так как в этом случае активно включается

очень мощная нижняя часть мышц груди. Голову и ноги держите неподвижными. Ягодицы плотно прижмите к скамье. При болях в пояснице следует исключить это упражнение.

2. Прижав локти к бокам, в основном прорабатываете переднюю часть дельтовидной мышцы и трицепс рук

3. Изменение ширины хвата нагружает:

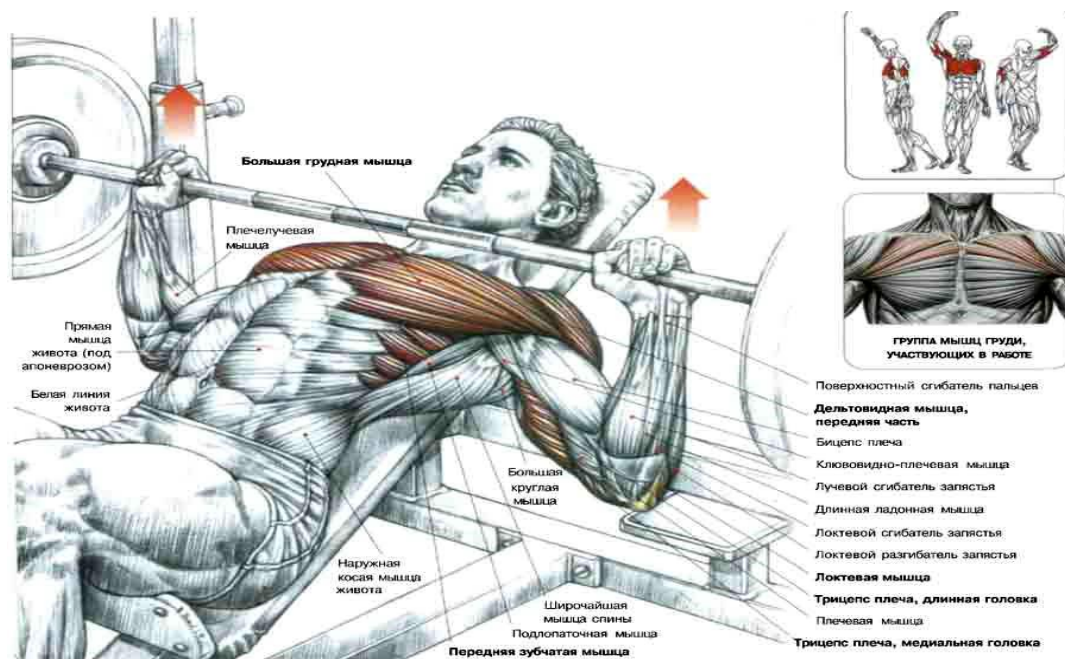
- узкий хват: середину грудных мышц и трицепс;
- широкий хват: наружную часть грудных мышц.

4. Изменение траектории движения грифа штанги нагружает:

- опуская гриф к нижнему краю грудной клетки, прорабатываете нижний отдел грудных мышц;
- опуская гриф на середину груди, прорабатываете средний отдел грудных мышц;
- опуская гриф на ключичные пучки грудной мышцы, прорабатываете верхний отдел грудных мышц.

Жим штанги, лежа на наклонной скамье

Жим штанги лежа на наклонной скамье - это упражнение нагружает ключичный отдел большой грудной мышцы, передние части дельтовидных мышц; трицепсы, переднюю зубчатую и малую грудную мышцы.



Техника выполнения упражнения

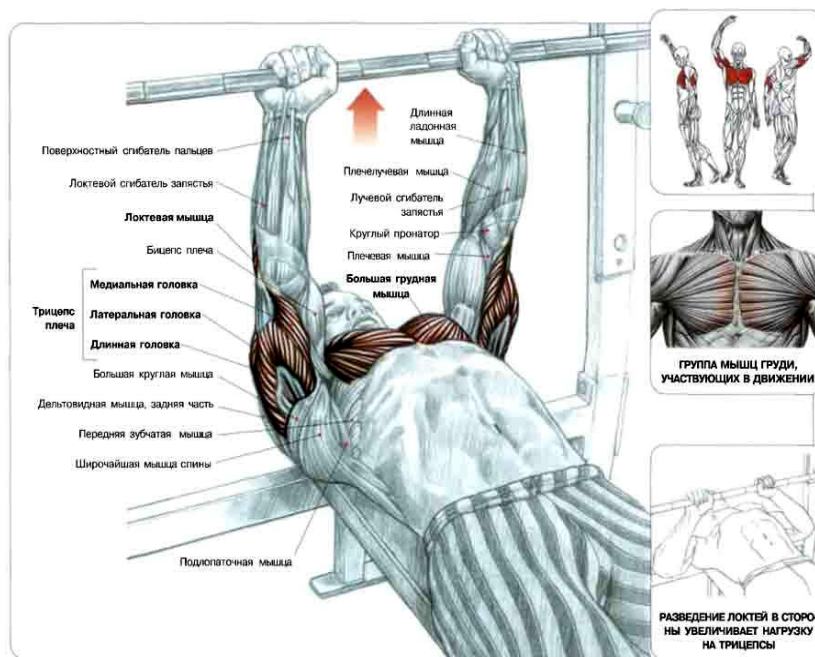
Упражнение выполняется лежа на скамье с углом наклона от 30° до 40° (угол наклона должен быть меньше 45° во избежание слишком большого напряжения дельтовидных мышц). Гриф штанги держать хватом шире плеч:

- сделать вдох и опустить штангу до уровня ключиц;
- выжать штангу до полного выпрямления рук;
- по окончании движения сделать выдох.

Ступни должны быть неподвижными, полностью прижаты пятки к полу, такое положение обеспечивает устойчивость туловища во время выполнения упражнения.

Жим штанги узким хватом, лежа на скамье

Жим штанги узким хватом — отличное упражнение, которое хорошо развивает и прорисовывает грудную мышцу и трицепсы.



Техника выполнения упражнения и методические рекомендации

Упражнение выполняется лежа спиной на горизонтальной скамье. Ягодицы и лопатки плотно прижать к скамье, ноги поставить на пол всей ступней. Взять гриф штанги верхним хватом с расстоянием между кистями от 10 до 40 см в зависимости от гибкости ваших запястий:

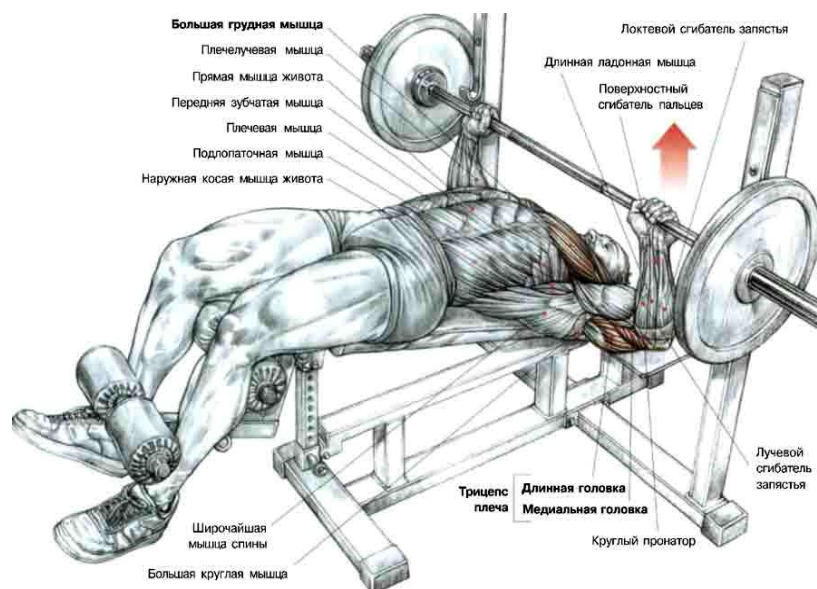
- со вдохом медленно опустить штангу до уровня груди, контролируя движение;
- на выдохе выжать штангу.

Жим штанги, лежа на скамье с обратным уклоном

Жим штанги лежа на скамье с обратным наклоном — оказывает нагрузку на большие грудные мышцы (прежде всего их нижние части), трицепсы, передние части дельтовидных мышц. Кроме того, при опускании грифа штанги к шее растягивается большая грудная мышца, что способствует увеличению ее эластичности.

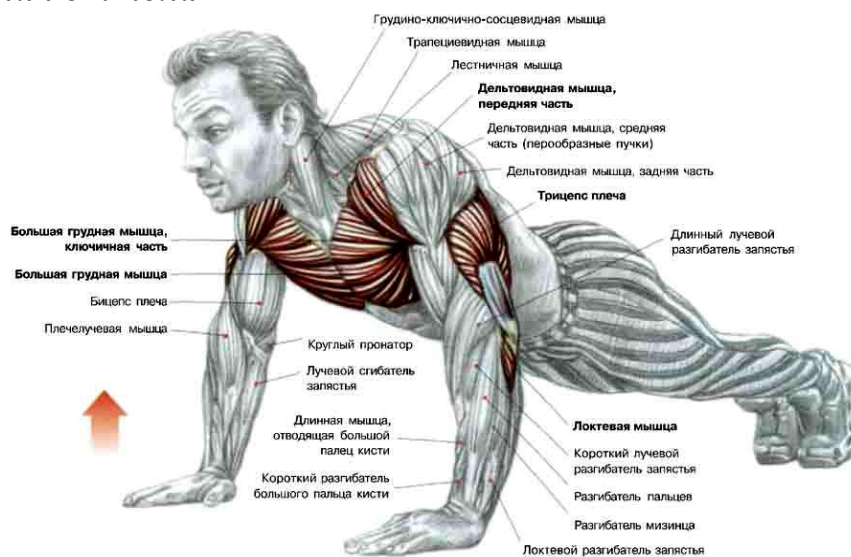
Техника выполнения упражнения

Упражнение выполняется в положении - лежа головой вниз на скамейке с уклоном 20-40°. Гриф штанги держать хватом сверху на ширине плеч или чуть шире:



- со вдохом опустить штангу до касания нижнего края грудных мышц;
- выжать от себя штангу, сделав выдох по окончании движения.

Отжимания от пола



Техника выполнения упражнения и методические рекомендации

Упражнение выполняется в положении упор лежа, ладони на ширине плеч или чуть шире. Ноги вместе или слегка расставлены:

- со вдохом согнуть руки, приблизив грудную клетку к полу, при этом спину держать прямо, не прогибая в поясничном отделе;
- с выдохом разогнуть руки.

Варианты локализации нагрузки при изменении положений тела:

- на верхней части большой грудной мышцы: ноги поставлены на возвышение;
- на нижней части большой грудной мышцы: при приподнятом туловище.

Варианты локализации нагрузки, при изменении расстояния между ладонями:

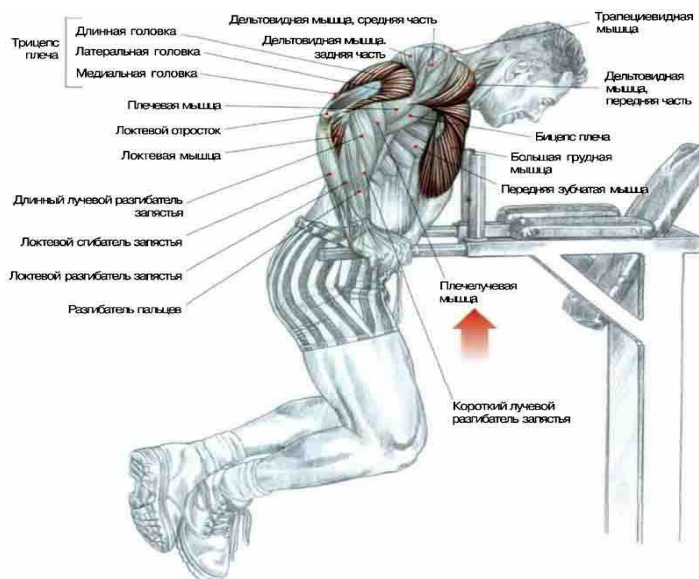
- на наружной части большой грудной мышцы: при широко расставленных ладонях;
- на внутренней части большой грудной мышцы: при узко расставленных ладонях.

Отжимания на параллельных брусьях

Отжимания на брусьях — незаменимое упражнение, которое прекрасно растягивает большие грудные мышцы и повышает эластичность мышц плечевого пояса.

Его не рекомендуется использовать начинающим, так как выполнение требует значительных усилий и надежных, безопасных движений. С этой целью следует использовать тренажеры, позволяющие отработать соответствующую технику.

Выполнение упражнения 10-20 раз дает оптимальный результат.



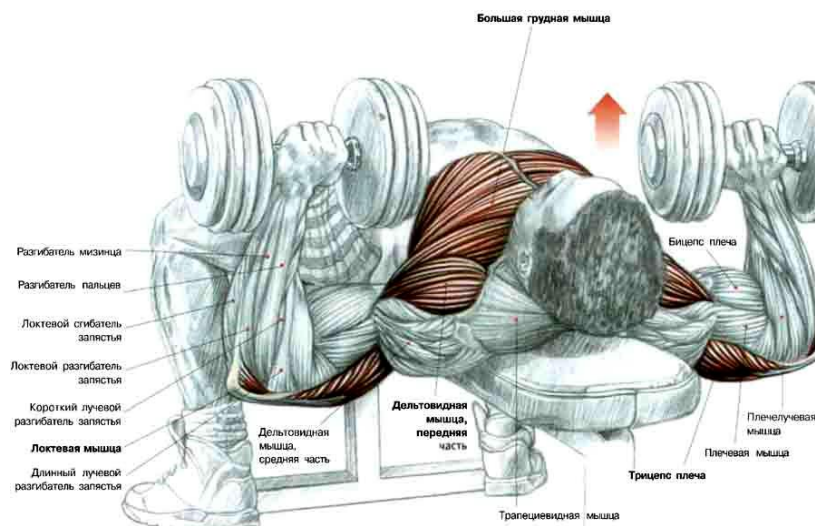
Из упора на параллельных брусьях

- на вдохе согнуть руки, опуститься вниз;
- на выдохе разогнуть руки.

Чем больше наклон туловища вперед, тем больше задействованы грудные мышцы. И наоборот, чем прямее положение туловища, тем больше вовлекаются в работу трицепсы.

Жим гантелей лежа

Жим гантелей лежа — упражнение аналогично жиму штанги лежа, за исключением того, что упражнение с гантелями характеризуется большей амплитудой, способствующей лучшему растягиванию больших грудных мышц. При этом в работу также вовлекаются (хотя и не столь интенсивно) трицепсы и передние части дельтовидных мышц.



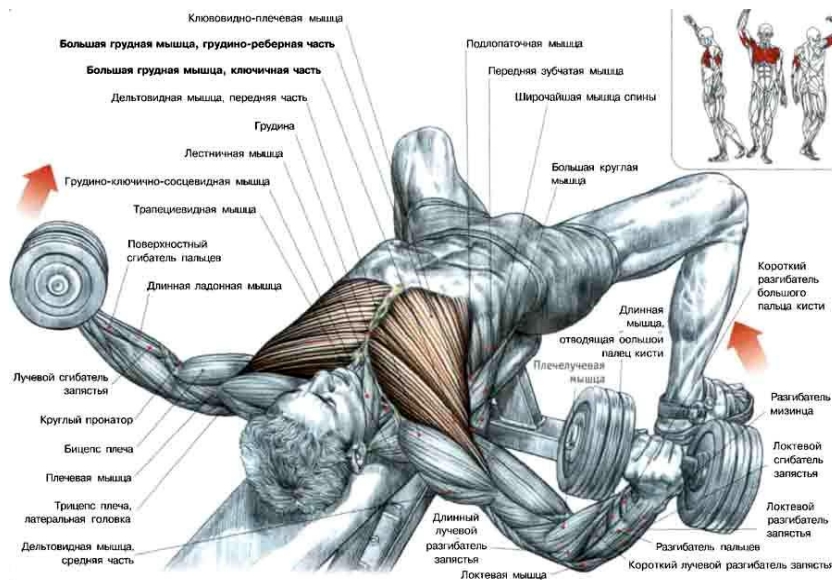
Техника выполнения упражнения

Упражнение выполняется лежа спиной на горизонтальной скамье. Ягодицы плотно прижать к поверхности скамьи, ноги поставить на пол всей ступней, чтобы обеспечить устойчивость. Гантели держать около груди на согнутых руках, кисти находятся в положении пронации:

- с выдохом выпрямить руки вверх, повернув предплечья, кистями друг к другу.

Разведение гантелей лежа

Разведения гантелей лежа — это упражнение локализует усилие главным образом на большой грудной мышце. Это базовое упражнение для увеличения объема груди и способствует увеличению объема легких. Кроме того, оно придает эластичность мышцам.



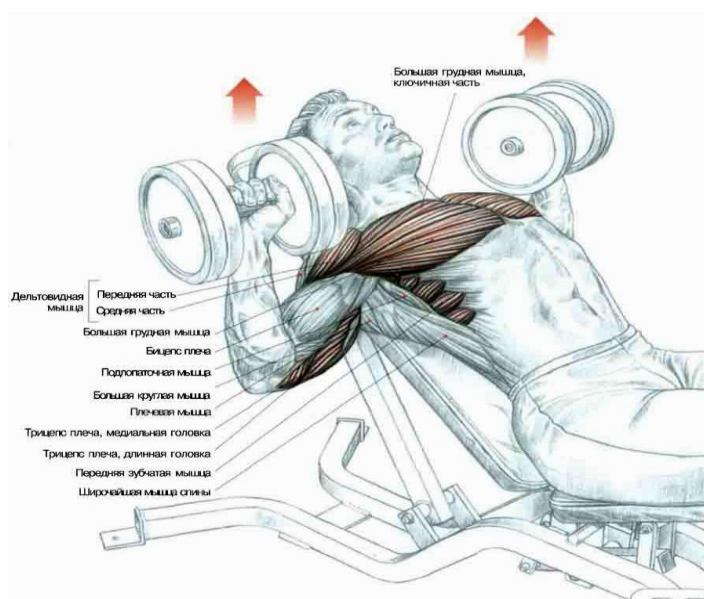
Техника выполнения упражнения

Упражнение выполняется лежа спиной на узкой скамье, позволяющей свободно двигать плечами. Гантели держать на слегка согнутых руках для уменьшения их напряжения в локтевом суставе:

- сделать вдох и развести руки в стороны, так чтобы локти оказались на уровне плеч по горизонтали;
- поднять руки вертикально вверх, одновременно делая выдох;

Жим гантелей, лежа на наклонной скамье

Жим гантелей лежа на наклонной скамье - это упражнение является как бы промежуточным упражнением между жимом штанги, лежа на наклонной скамье, и разведением гантелей на наклонной скамье и задействует, прежде всего, ключичные части грудных мышц. Оно также вовлекает в работу передние части дельтовидных мышц, передние зубчатые мышцы и малые грудные мышцы (удерживая обе лопатки и позволяя рукам взаимодействовать с туловищем), а также трицепсы, но в меньшей степени, в отличие от жимов со штангой.



Техника выполнения упражнения

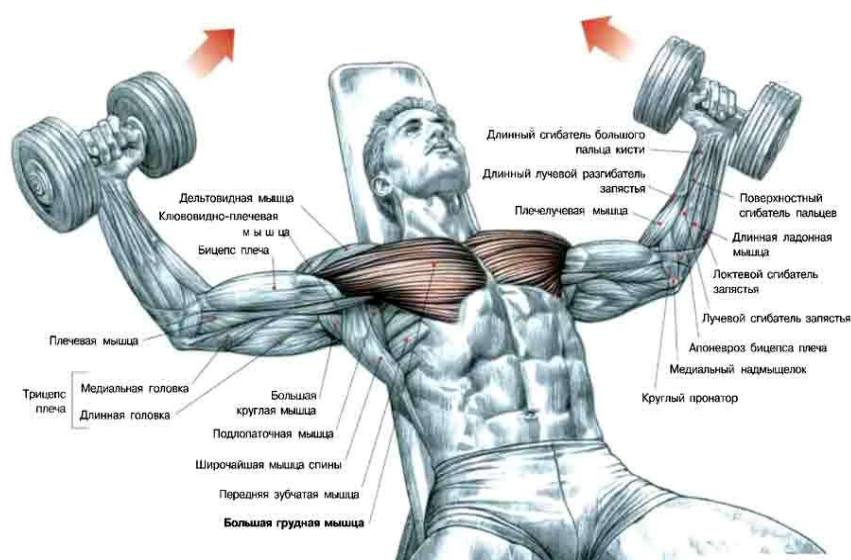
Упражнение выполняется лежа на скамье с углом наклона от 30° до 40°. Гантели держать около груди в согнутых и опущенных вниз руках, кисти находятся в положении пронации; на выдохе выпрямить руки вверх, вдох – при возвращении рук в исходное положение.

Разведение гантелей, лежа на наклонной скамье

Разведение гантелей, лежа на наклонной скамье - упражнение локализует усилие главным образом на верхние части большой грудной мышцы.

Упражнение выполняется сидя на скамье с углом наклона от 30° до 45°. Гантели держать на слегка согнутых руках для уменьшения их напряжения в локтевом суставе:

- сделать вдох и развести руки в стороны, так чтобы локти оказались на одном горизонтальном уровне с плечами;
- поднять руки вертикально вверх, одновременно делая выдох;

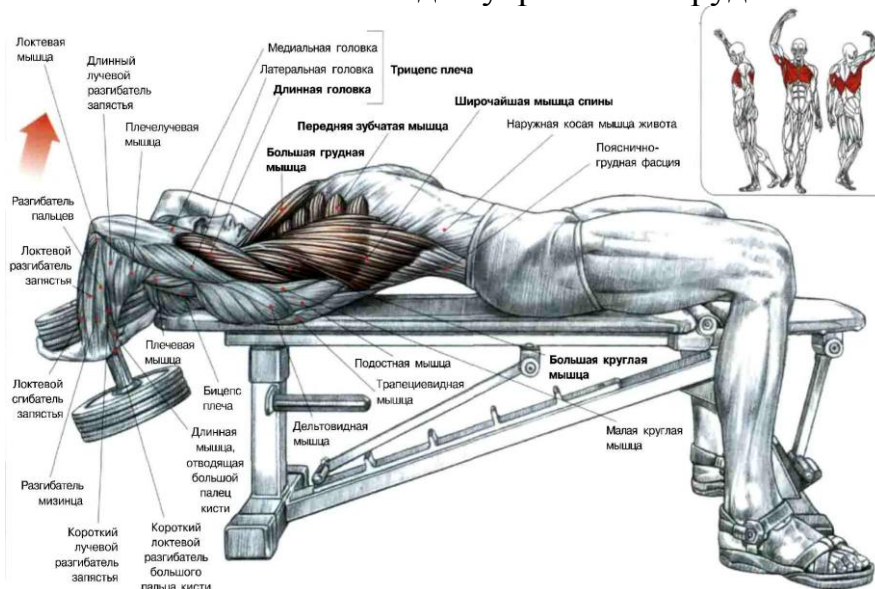


- в вертикальном положении рук делать кратковременное изометрическое мышечное напряжение, чтобы сконцентрировать усилие на ключичной части большой грудной мышцы.

Тяга гантели из-за головы лежа на горизонтальной скамье "PULL-OVER"

Упражнение развивает внутреннюю часть большой грудной мышцы, длинную головку трицепсов, большую круглую мышцу, широчайшую мышцу спины, а также переднюю зубчатую, ромбовидную и малую грудную мышцы.

Это упражнение можно выполнять для укрепления грудной клетки.



Техника выполнения упражнения и методические рекомендации

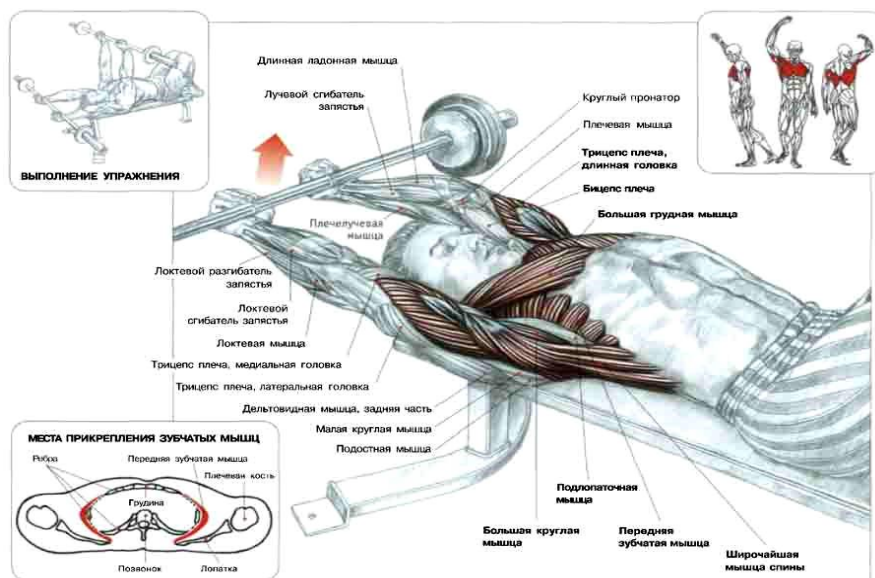
Упражнение выполняется лежа на скамье. Ноги поставить на пол. Держать одну гантель обеими кистями на прямых руках; расположив ладони на внутренней поверхности дисков гантели. Рукоятку гантели обхватить большими и указательными пальцами обеих рук:

- на вдохе опустить гантель за голову, слегка сгибая локти,

-с выдохом вернуться в исходное положение, выпрямляя руки.

Ступни должны быть неподвижными, полностью прижаты пятки к полу, такое положение обеспечивает устойчивость туловища во время выполнения упражнения.

Тяга штанги лежа "PULL-OVER"



Упражнение развивает большую грудную мышцу, длинную головку трицепсов, большую круглую мышцу; широчайшую мышцу спины, а также передние зубчатые мышцы, ромбовидную мышцу и малую грудную мышцу.

Техника выполнения упражнения:

Упражнение выполняется лежа на скамье. Ноги поставить на пол. Держать гриф штанги прямыми руками хватом сверху не шире плеч:

- сделать вдох, максимально наполнить легкие воздухом, опустить штангу за голову, слегка сгибая руки в локтях;
- по окончании движения, возвращаясь в исходное положение, сделать ВЫДОХ.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ СПИНЫ И ШЕИ

Движения с тягой верхнего блока вниз очень важны для начинающих, поскольку позволяют приобрести мышечную силу перед последующим исполнением различных подтягиваний на перекладинах.

Тяга верхнего блока перед собой

Это упражнение наращивает толщину спины, акцентируя нагрузку на среднюю часть широчайших мышц спины, задействует трапециевидную мышцу, ромбовидные мышцы, бицепсы, плечевые и большие грудные мышцы.



Техника выполнения упражнения и методические рекомендации

Сидя лицом к тренажеру, колени зафиксировать под валиком, слегка отклониться назад с прямой спиной, взять гриф широким хватом.

- с выдохом потянуть гриф к верхней части груди, отводя локти назад;
- со вдохом вернуться в исходное положение, руки слегка согнуты в локтевом суставе.
- выполнять медленно в обоих направлениях.

Тяги верхнего блока за шею



Техника выполнения упражнения и методические рекомендации

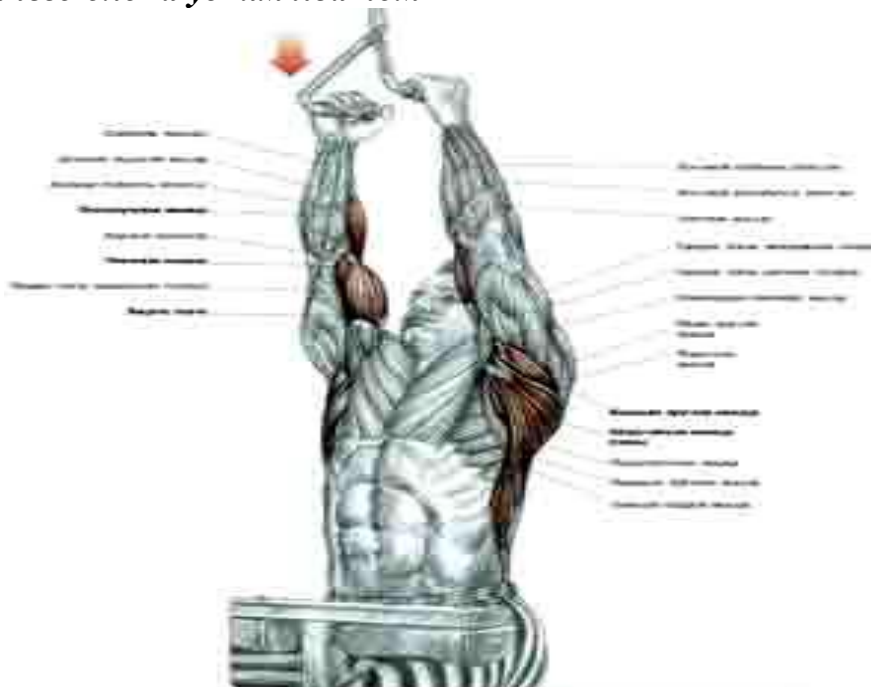
Сидя лицом к тренажеру, зафиксировав бедра под валиками. Взять гриф верхнего блока широким хватом сверху:

- на вдохе согнуть руки, гриф за голову
- сделать выдох по окончании движения.

Это упражнение превосходно развивает ширину спины, ее верхние и нижние пучки, а также большие круглые мышцы.

В работе участвуют бицепсы, плечевые мышцы и плечелучевые, равно как ромбовидные мышцы и нижняя часть трапецевидных мышц.

Тяга верхнего блока узким хватом



Техника выполнения упражнения и методические рекомендации

Сидя лицом к тренажеру, зафиксировав бедра под валиками. Взять рукоятки верхнего блока узким хватом:

- на выдохе потянуть рукоятки блока вниз, слегка отклонив туловище назад, пока рукоятки не коснутся груди;
- с выдохом вернуться в исходное положение.

Это превосходное упражнение для полного развития широчайшей мышцы спины и большой круглой мышцы. При сведении лопаток задействуются ромбовидная и трапецевидная мышцы, а также задние части дельтовидной мышцы.

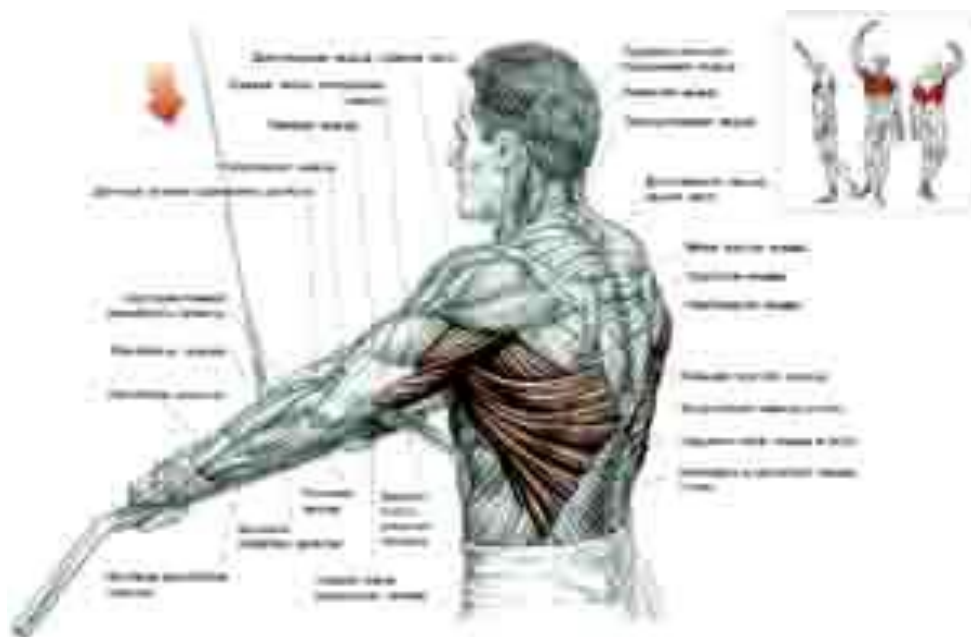
Любые тяги верхнего блока вовлекают в работу бицепсы и плечевые мышцы.

Тяга верхнего блока прямыми руками

Техника выполнения упражнения и методические рекомендации

Стоя лицом к тренажеру, ноги врозь. Взять прямыми руками гриф хватом на ширине плеч. Спину держать неподвижно:

- с выдохом одновременно обеими руками потянуть гриф вниз, пока он не коснется передней поверхности бедер, не сгибая руки.
- на вдохе вернуться в исходное положение.



Это упражнение задействует широчайшие мышцы спины, а также нагружает большие круглые мышцы и длинные головки трицепсов, которые, в частности, отвечают за правильное положение плечевого сустава.

Тяга гантели одной рукой

Техника выполнения упражнения

Взять гантель. Ладонь повернуть внутрь. Одноименные руку и колено поставить на скамью друг напротив друга. Спину зафиксировать в нейтральном положении (т. е. не прогибать, держать ровно):

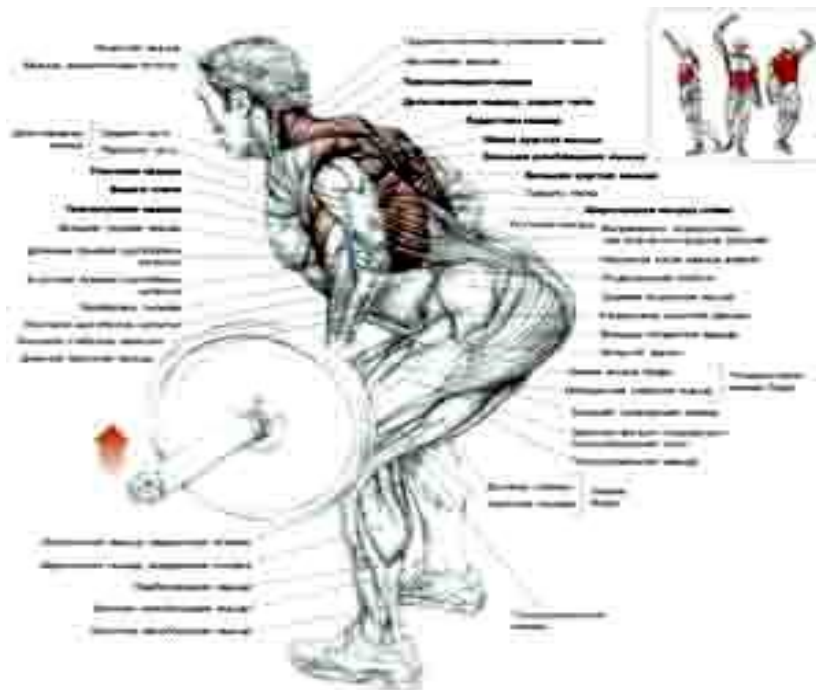


- с выдохом подтянуть гантель к телу как можно выше, двигая локоть максимально назад, следить за тем, чтобы рука не отклонялась от туловища в сторону;

- на вдохе вернуться в исходное положение.

Это упражнение преимущественно нагружает широчайшие мышцы спины, большую круглую мышцу, заднюю часть дельтовидных мышц, а также трапецевидную и ромбовидную мышцы в конечной фазе движения.

Тяга штанги, стоя в наклоне



Техника выполнения упражнения и методические рекомендации

Стоя ноги на ширине плеч, слегка согнуть. Туловище наклонить вперед под углом примерно 45°. Спина ровная. Гриф штанги держать в опущенных вниз руках хватом немного шире плеч:

- сделать вдох и, задержав дыхание, напрягать мышцы живота; на выдохе потянуть гриф штанги до касания груди;
- со вдохом, вернуться в исходное положение.

Это упражнение задействует широчайшие мышцы спины, большие круглые мышцы, задние части дельтовидных мышц, сгибатели руки (бицепсы, плечевые, плечелучевые) а при сведении лопаток друг с другом - ромбовидные и трапецевидные мышцы.

Дополнительно в движение вовлекаются разгибатели позвоночника в изометрическом напряжении. Акцентировать нагрузку на различные области спины можно изменяя ширину хвата, а также степень наклона торса.

Внимание: во избежание травм при выполнении упражнения нельзя сгибать спину.

Кисти хватом сверху - преимущественно работают мышцы спины, ромбовидные мышцы и нижняя и средняя части трапецевидных мышц.

Кисти хватом снизу - преимущественно работают мышцы спины, верхняя часть трапецевидных мышц и бицепсов.

Тяги Т-образного грифа (гребля)



Техника выполнения упражнения и методические рекомендации

Стоя на платформе, внутри которой расположен т-образный гриф. Взять его хватом сверху. Ноги слегка согнуты в коленях. Спина прямая. Туловище наклонить вперед под углом примерно в 45°:

- на выдохе потянуть гриф, пока он не коснется груди;
- на вдохе вернуться в исходное положение.

Это упражнение концентрирует нагрузку на мышцах спины, не требуя значительных усилий для сохранения правильного положения тела. Оно задействует широчайшие мышцы спины, большие круглые мышцы, задние части дельтовидных мышц.

При приведении кистей в положение супинации нагрузка переносится частично на бицепс плеча, а в конце тяги - на верхнюю часть трапецевидной мышцы.

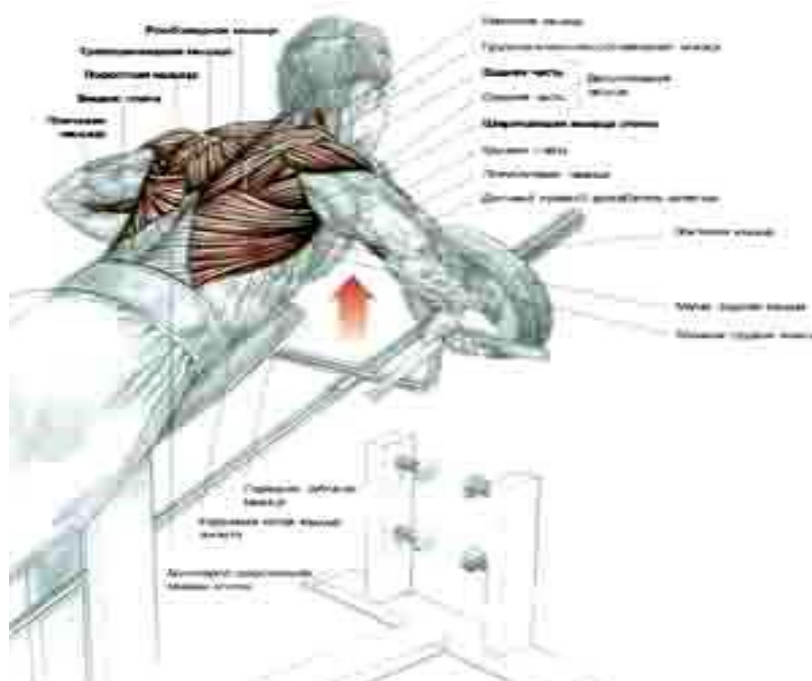
Некоторые тренажеры оснащены параллельными рукоятками, что позволяет качественно удерживать гриф промежуточным хватом, не перегружая плечевые мышцы.

Во время тяги т-образного грифа без опоры животом или грудью очень важно не сгибать ни в коем случае спину, чтобы не получить травму.

Тяги Т-образного грифа с упором

Техника выполнения упражнения и методические рекомендации

- на выдохе гриф подтянуть к себе, пока он не коснется груди;
- на выдохе вернуться в исходное положение.



Это упражнение позволяет сделать основной акцент на мышцах спины и требует намного меньше усилий для сохранения правильного положения тела. За счет специальной опоры для живота торс удерживается в правильном и безопасном положении и освобождает от работы мышцы спины.

Упражнение задействует главным образом широчайшие мышцы спины, большую круглую мышцу, заднюю часть дельтовидной мышцы, сгибатели рук, а также трапециевидную и ромбовидную мышцы.

Но при использовании тяжелого веса грудная клетка сдавливается опорой, что затрудняет дыхание, усложняя выполнение упражнения.

Примечание: изменив хват (снизу), вы переносите нагрузку частично на бицепсы плеча и верхнюю часть трапециевидной мышцы.

Гиперэкстензия

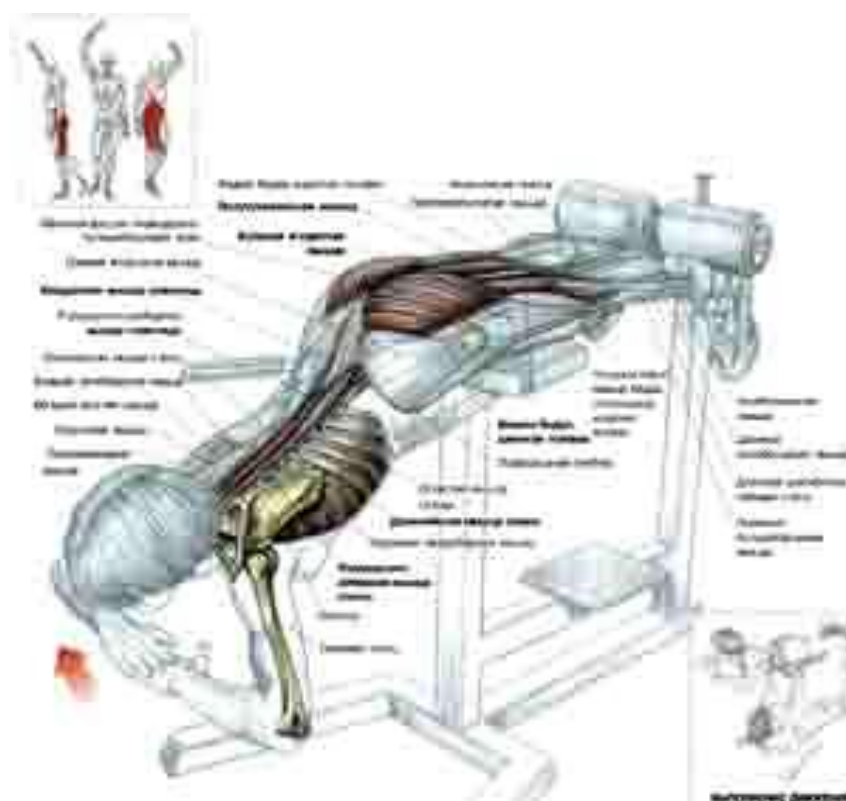
Техника выполнения упражнения и методические рекомендации

Расположиться на специальной скамье. Пятки закрепить за валики. Согнуться в тазобедренном суставе:

- на выдохе поднять туловище вверх, прогибая поясничный отдел, пока он не окажется в горизонтальном положении;
- затем плавно вернуться в исходное положение, сделав вдох.

Это упражнение развивает главным образом мышцы, разгибающие позвоночник, квадратную мышцу поясницы и в меньшей степени большие ягодичные мышцы. Более того, полное сгибание туловища превосходно способствует приданию гибкости крестцово-поясничным мышцам.

Для лучшей концентрации нагрузки можно в верхней фазе движения удерживать туловище в горизонтальном положении в течение нескольких секунд.



Существует другая скамья со специальным наклонным положением, которая позволяет более комфортно делать это движение. Но на ней необходимо осторожно использовать верхнюю фазу движения.

Варианты:

- прогибая туловище, положив гриф на плечи, вы делаете малоподвижной верхнюю часть спины, локализуя тем самым нагрузку на нижние мышцы спины, выпрямляющие позвоночник;
- для большего усиления нагрузки можно выполнять упражнение с диском от штанги небольшого веса, который следует держать за головой, но лучше прижать к груди.

Разгибания туловища на тренажере

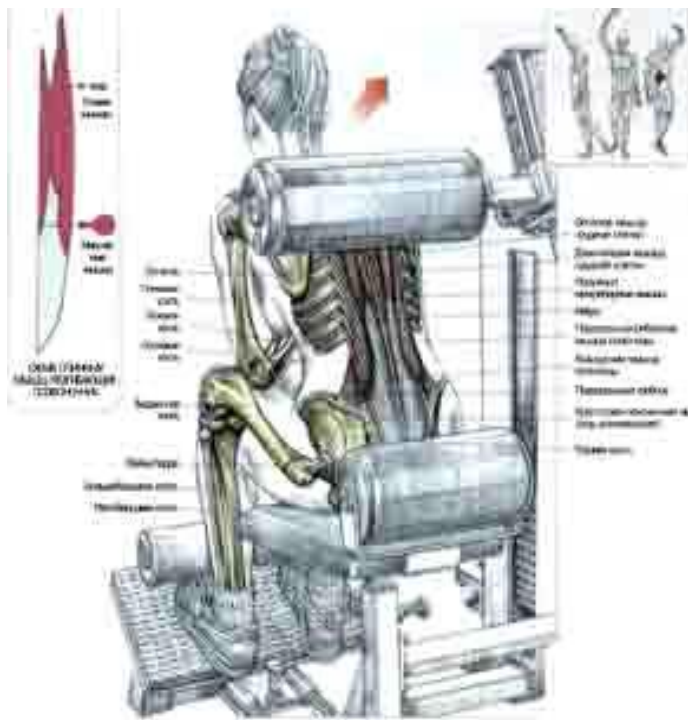
Техника выполнения упражнения и методические рекомендации

Сидя на тренажере. Туловище наклонить вперед. Валик тренажера поместить на уровне лопаток:

- на выдохе выпрямить туловище, затем медленно вернуться в исходное положение.

Это упражнение разрабатывает мышцы, выпрямляющие позвоночник, локализуя нагрузку в нижней части спины, прежде всего - на крестцово-поясничной группе остистых мышц.

Это упражнение превосходно подходит начинающим и выполняется по 10-20 раз, что позволяет развить силу мышц необходимую для выполнения более сложных упражнений.



Это упражнение можно усложнить, добавив вес и уменьшив число повторений. На тренажере можно удобно регулировать амплитуду движения и нагрузку, причем во время одного и того же подхода.

Пример: выполнить два подхода с пятнадцатью повторениями с умеренной нагрузкой и полной амплитудой движения, после чего следуют два подхода с семью повторениями с более тяжелой нагрузкой и короткой амплитудой.

Вертикальная тяга



Техника выполнения упражнения

Стоя, ноги врозь, штангу вниз, на ширине плеч:

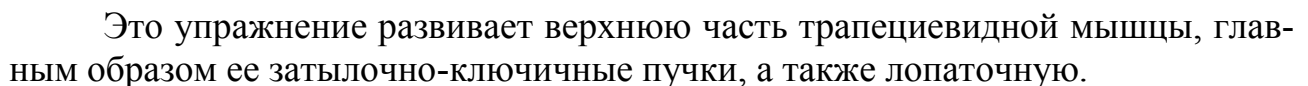
- с выдохом протянуть штангу вверх вдоль тела, поднимая локти как можно выше, пока гриф не достигнет подбородка.
- затем, с выдохом, медленно вернуться в исходное положение, выпрямляя руки, не делая при этом резких движений;

Это упражнение разрабатывает трапециевидные мышцы, главным образом их верхнюю часть, а также дельтовидные мышцы, мышцы, поднимающие

Следует отметить, что, чем шире хват, тем больше вовлекаются в работу дельтовидные мышцы, а трапециевидные мышцы - меньше.

Техника выполнения упражнения и методические рекомендации

- на выдохе поднять плечи вверх, как бы пряча в них голову.
- со вдохом осторожно опустить плечи.



Сначала держите правую ладонь в положении пронации, а левую в положении супинации, а затем наоборот: правую ладонь в положении супинации, а левую - в положении пронации.

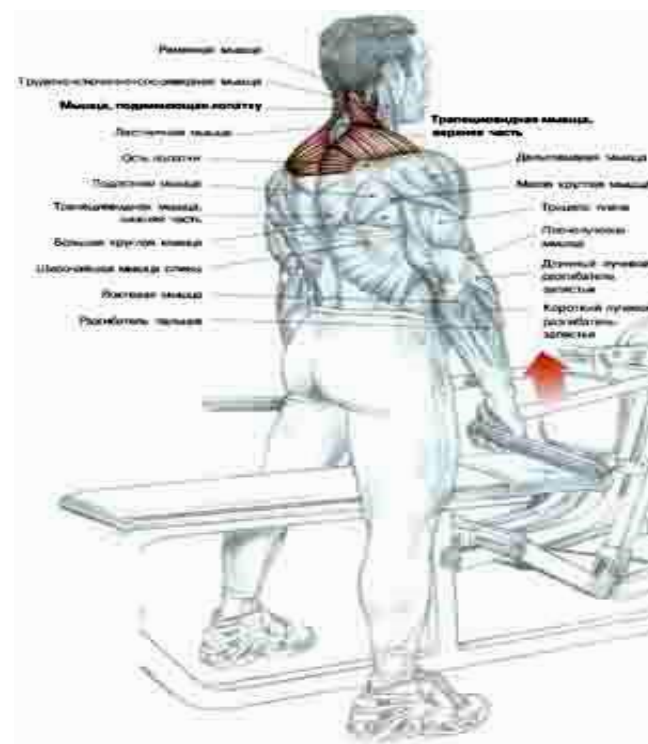
Шаги на тренажере

Техника выполнения упражнения

Стоя лицом к тренажеру. Взять хватом сверху рычаги тренажера на расстоянии чуть шире плеч:

- на выдохе напрячь поднять плечи вверх, пряча в них голову. Затем осторожно опустить плечи;

Это упражнение при систематическом использовании превосходно подходит для развития верхних частей трапецевидных мышц и мышц, поднимающих лопатки.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ ЖИВОТА

Скручивания туловища на полу



Техника выполнения упражнения

Лежа спиной на полу. Руки расположить за головой, Ноги поднять и слегка согнуть в коленях. Бедра находятся в вертикальном положении

- на выдохе приподнять плечи над полом, одновременно двигая колени навстречу к голове и скручивая туловище;

- возвращаясь в И.П., сделать вдох.

Это упражнение в основном нагружает прямые мышцы живота. Чтобы более интенсивно задействовать косые мышцы живота, просто поворачивайте

туловище то в одну, то в другую сторону, двигая правый локоть по направлению к левому колену, а левый локоть - к правому.

Подъемы туловища

Техника выполнения упражнения

Лежа спиной на полу. Ноги согнуть. Ступни прижать к полу. Руки за головой:

- на выдохе приподнять туловище, округляя спину,
- на вдохе вернуться с исходное положение, не опуская голову на пол;
- руками не тянуть себя за голову, подбородок вперед.



Повторяйте движение до тех пор, пока не почувствуете утомление мышц живота.

Это упражнение задействует сгибатели бедра, а также косые мышцы живота, однако главным образом оно разрабатывает прямые мышцы живота.

Варианты:

1. Для лучшей устойчивости попросите партнера придерживать ваши стопы, прижимая их к полу.
2. Для облегчения выполнения упражнения вытяните руки вперед.
3. Для интенсивной нагрузки выполняйте упражнение на наклонной доске.

Скручивания туловища с голенью на скамье

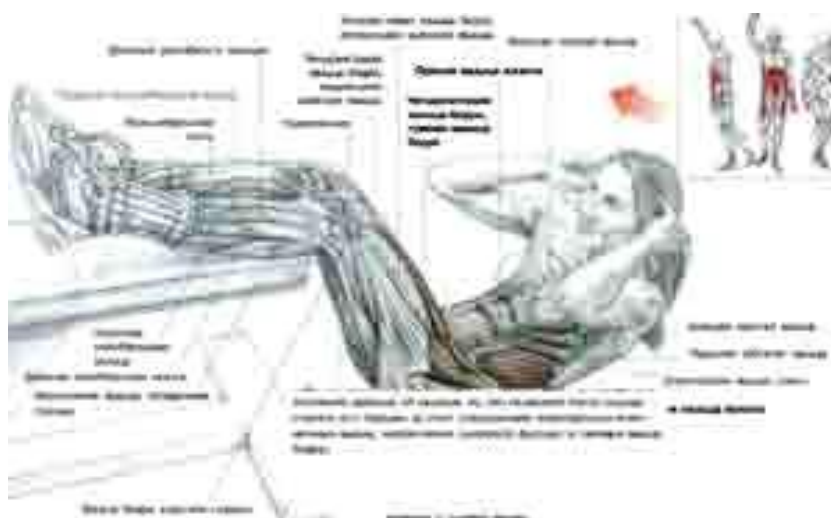
Техника выполнения упражнения

Лежа на спине, ноги на скамье. Руки за голову:

- с выдохом поднять туловище вверх, отрывая плечи от пола, округляя спину, пытаясь коснуться головой коленей;
- со вдохом вернуться в исходное положение.

Это упражнение концентрирует усилия на прямых мышцах живота, особенно на их верхних частях.

Чтобы чрезмерно не давить руками на затылок, не сцепляйте кисти за головой в замок, а расположите их по бокам около ушей.



Чем шире разведены локти, тем труднее выполнять упражнение.

Подъемы туловища на наклонной скамье

Техника выполнения упражнения и методические рекомендации

Цель упражнения: проработка верхних прямых мышц.

Сидя на наклонной скамье. Ступни под валиками. Руки за головой (или на бедрах).

- сделать вдох и наклонить туловище примерно на 20°;
- опуская туловище назад, округлить спину, как бы раскладывая поясницу на скамье, чтобы сосредоточить напряжение на прямых мышцах живота, не касайтесь спиной скамьи;
- с выдохом поднимите туловище и попытайтесь дотянуться подбородком до коленей. Упражнение позволяет разрабатывать все мышцы живота, так же как и подвздошно-поясничные мышцы и прямые мышцы бедра в составе четырехглавых мышц бедер.

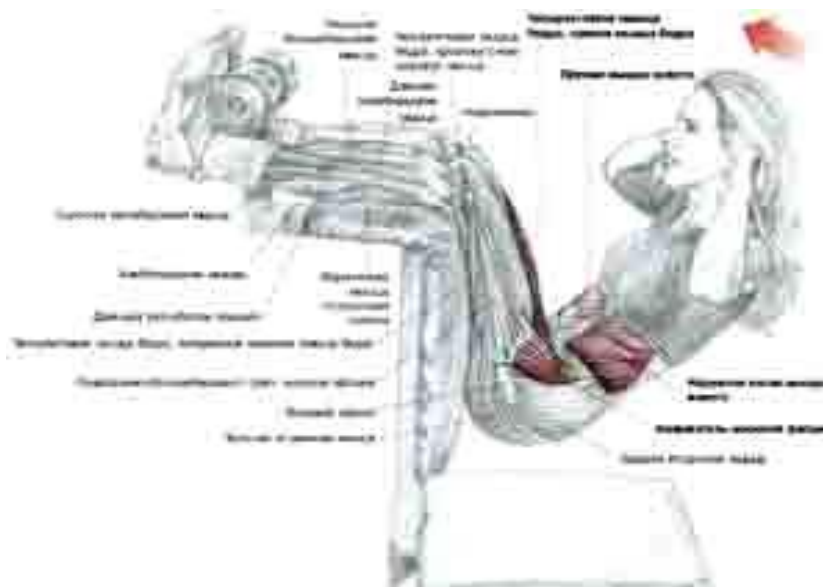


Вариант: чтобы переместить часть нагрузки на косые мышцы живота, можно поочередно совершать повороты туловища то в одну, то в другую сторону при каждом очередном повторе.

Подъемы туловища на вертикальной скамье

Техника выполнения упражнения и методические рекомендации

Сидя на наклонной скамье. Ступни под валиками. Руки за головой. Ступни закрепить под мягкими валиками, удерживая туловище в воздухе.



Руки за голову или скрестить на груди:

- на выдохе поднять туловище вверх, пытаясь коснуться головой коленей.

Следить за правильным скручиванием туловища;

- возвращаясь в И.П. сделать выдох.

Это прекрасное упражнение для разработки прямых мышц живота. Оно также задействует, но менее интенсивно, косые мышцы живота.

Примечание: упражнение требует достаточной физической силы, которую начинающие могут обрести, начав с более легких вариантов выполнения.

Скручивание туловища с верхним блоком



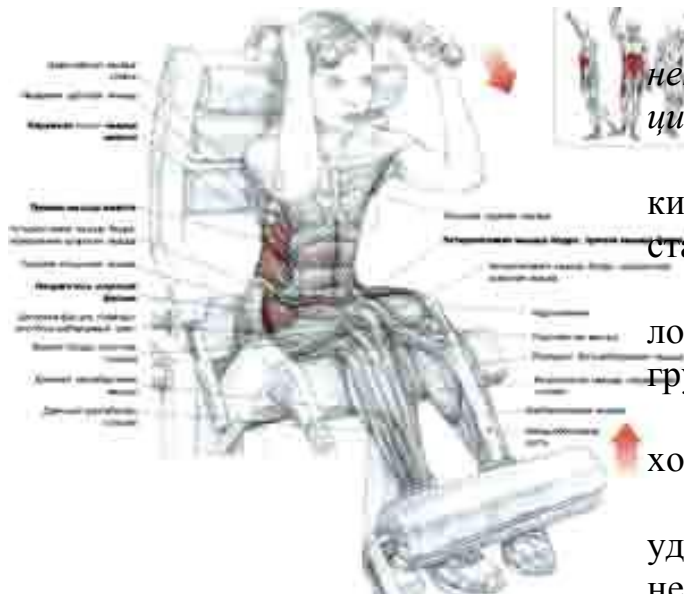
Техника выполнения упражнения

Стоя на коленях. Держать гриф верхнего блока за головой:

- с выдохом скрутить туловище, приблизив грудину к лобку, затем вернуться в исходное положение.

При выполнении этого упражнения никогда не используйте тяжелый вес, который мешает концентрировать внимание на работе мышц живота, особенно его прямых мышц.

Скручивание туловища на тренажере



Техника выполнения упражнения и методические рекомендации

Сидя на тренажере. Взяться кистями за рукоятки. Стопы поставить под валик:

- с выдохом скручивать туловище, стараясь приблизить грудь к лобку;

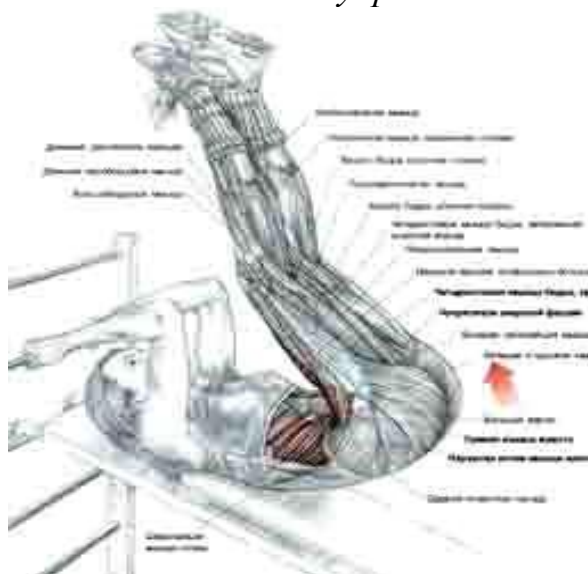
- на вдохе вернуться в исходное положение;

Это упражнение позволяет удобно подбирать и регулировать необходимый вес для выполнения.

Начинающим следует выполнять его с небольшими нагрузками. Опытные спортсмены могут без всяких опасений работать с тяжелым весом, контролируя амплитуду движения.

Подъемы ног на наклонной скамье

Техника выполнения упражнения и методические рекомендации

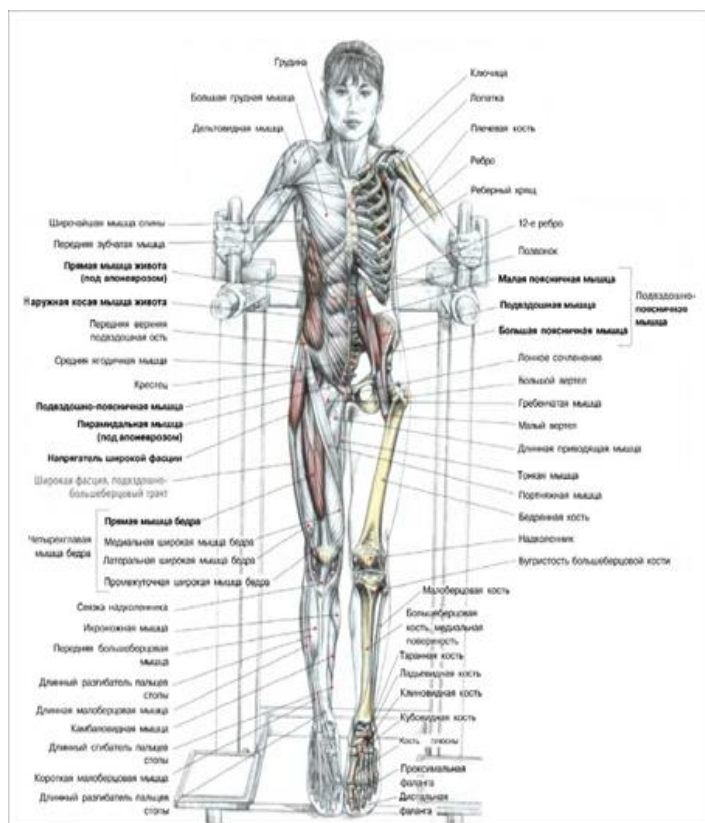


Лежа спиной на наклонной доске. Кисти расположить на перекладине или рукоятке за головой:

- поднять ноги до вертикального положения, затем приподнять таз и попытаться коленями задеть лоб. В работу вовлекаются подвздошно-поясничные мышцы, прямые мышцы бедра, живота.

Примечание: поскольку это упражнение достаточно трудное, начинающим следует уменьшить угол наклона доски в случае, когда обнаруживаются трудности в работе с нижней частью мышц живота.

Подъемы согнутых в коленях ног в упоре



Техника выполнения упражнения

Поставить локти на опору. Плотно прижать поясницу к спинке:

- с выдохом подтянуть колени к груди, округляя при этом спину, чтобы мышцы живота сильнее напряглись;

- возвращаясь в исходное положение сделать вдох.

Это упражнение разрабатывает мышцы - сгибатели бедер, в первую очередь подвздошно-поясничные, а также косые и прямые мышцы живота (особенно интенсивно задействованы их нижние части).

Варианты:

1. Для изолированной работы мышц живота необходимо сократить амплитуду движения, не опуская колени ниже горизонтального уровня, сохраняя только легкий изгиб позвоночника.

2. Для усложнения этого упражнения выполняйте его с выпрямленными ногами. При этом, однако, седалищно-подколенные мышцы должны быть эластичными.

3. Для дополнительного изометрического напряжения можно на несколько секунд задержать колени, сгруппированные у груди.

Подъемы согнутых в коленях ног коленей в висе

Техника выполнения упражнения и методические рекомендации

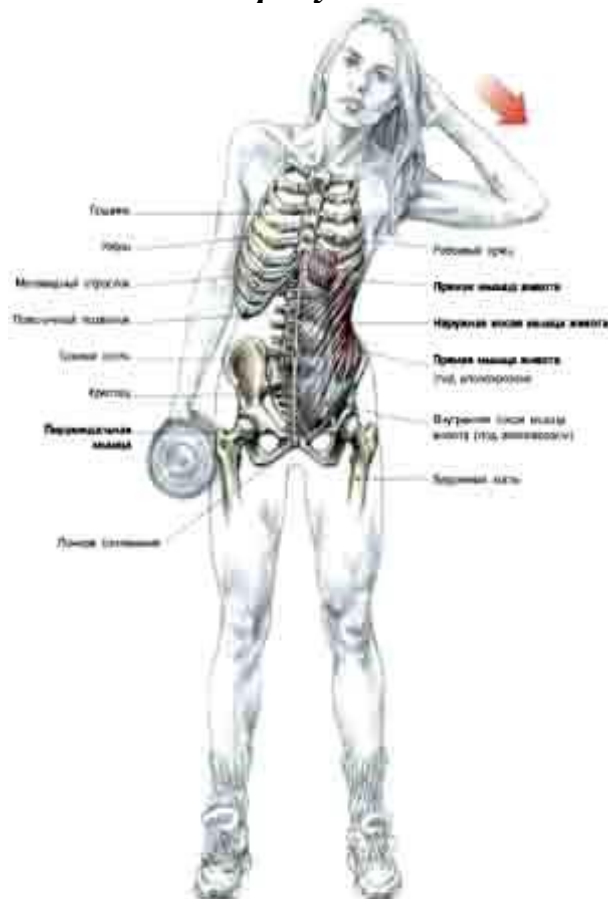
Взяться за перекладину и повиснуть на ней:

- на выдохе подтянуть колени как можно выше, стремясь приблизить их к груди благодаря сворачиванию туловища, затем вернуться в исходное положение, сделать вдох.

Очень важно равномерно разрабатывать мышцы как брюшного пресса, так и спины, выпрямляющие позвоночник.

живота (в глубине) и незначительно прямая мышца живота, квадратная мышца поясницы и левая мышца, разгибающая позвоночник. Это упражнение можно выполнять также сидя на скамье, с широко расставленными ногами, удерживая бедра неподвижными, чтобы направлять нагрузку только на мышцы живота. Лучшего результата можно достичь при частом использовании и многократном выполнении этого упражнения.

Наклоны в сторону стоя



Техника выполнения упражнения и методические рекомендации

Стоя, ноги врозь, одну руку за голову, в другой гантель:

- на выдохе наклонить туловище в противоположную сторону от гантели. Вернуться в исходное положение.

Сделать равное количество повторений упражнения, меняя руки с гантелью в каждом подходе, не делая перерывов. Это упражнение концентрирует нагрузку на косых мышцах живота, особенно на той стороне, которая сгибается, а также в меньшей мере вовлекает в работу прямые мышцы живота, глубокие мышцы спины и квадратные мышцы поясницы.

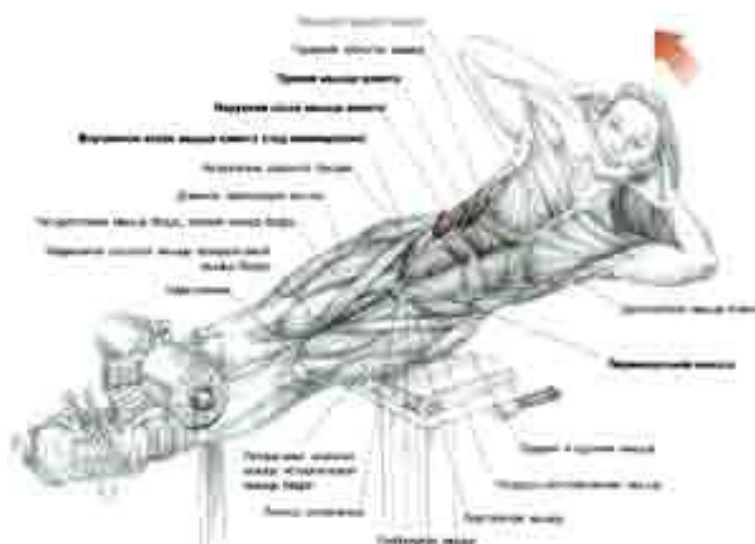
Боковые подъемы туловища на римском стуле

Техника выполнения упражнения и методические рекомендации

Лежа боком на скамье. Ступни закреплены под валиками. Туловище "висит" в воздухе. Руки за головой или скрещены на груди:

- на выдохе поднять туловище вверх, согнувшись в сторону,
- на вдохе вернуться в исходное положение.

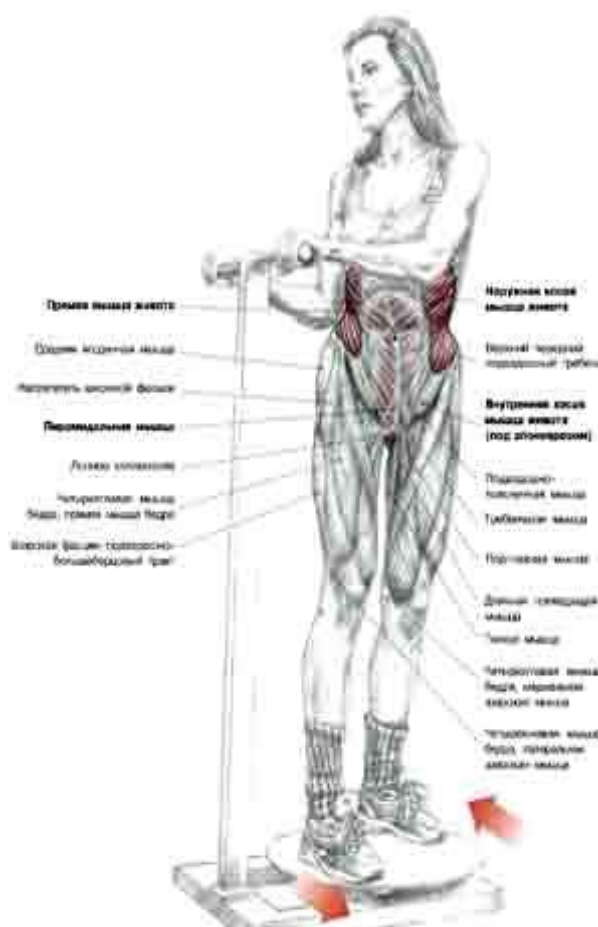
Основная нагрузка ложится на косую и прямую мышцы живота на той стороне, в которую осуществляется сгибание.



Косая и прямая мышцы живота на противоположной стороне также задействованы статическим напряжением, не позволяющим туловищу опускаться ниже горизонтального уровня.

Примечание: на протяжении всего упражнения в работе задействована и квадратная мышца поясницы.

Повороты таза стоя на тренажере "Твист"



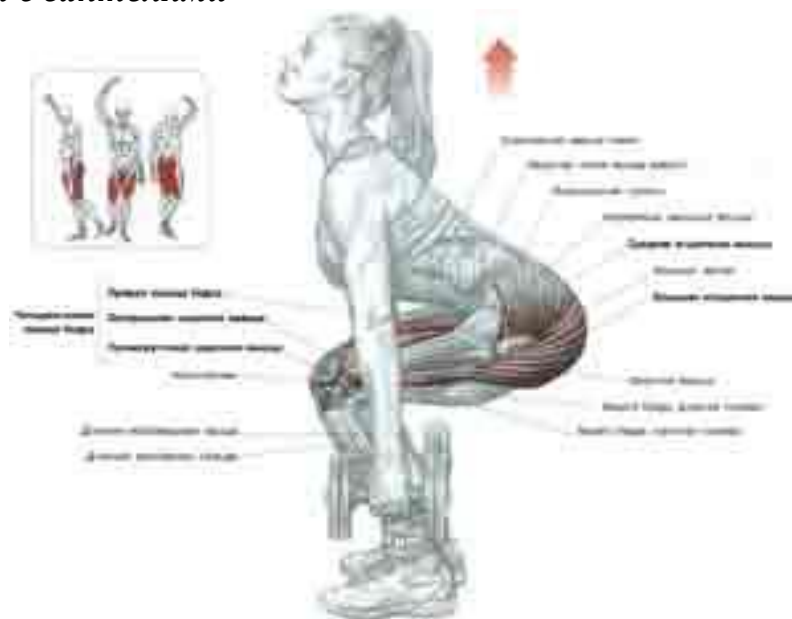
Техника выполнения упражнения и методические рекомендации

Стоя на вращающейся подставке. Взяться за ручки тренажера:

- поворачивать таз из стороны в сторону, стараясь держать плечи неподвижными на протяжении всего упражнения. Колени слегка согнуть, сместив центр опоры на пятки, которые не отрывать от вращающейся подставки, во избежание опасности растяжения связок, контролируя все движения. Это упражнение задействует в первую очередь наружные и внутренние косые мышцы живота, вовлекая в работу также прямые мышцы живота. Лучший результат можно получить при частом использовании и многократном выполнении этого упражнения.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ НОГ

Приседания с гантелями



Техника выполнения упражнения

Стоя прямо. Ноги врозь. Гантели вниз:

- сделать вдох, смотря прямо перед собой, немного выгнув спину присесть, согнув ноги в коленях;
- после того, как бедра достигнут горизонтального положения, выпрямить ноги, возвращаясь в исходное положение;
- сделать выдох по окончании движения. Это упражнение задействует в первую очередь четырехглавые мышцы бедер и ягодичные мышцы;
- следите за тем, чтобы колени были над носками.

Приседания в широкой стойке



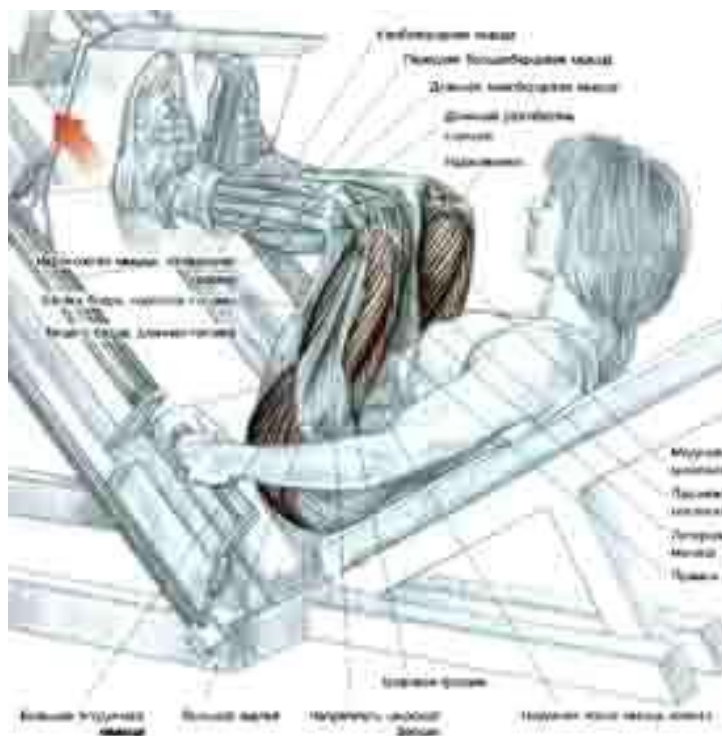
Техника выполнения упражнения и методические рекомендации

Это упражнение выполняется так же, как и классические приседания со штангой.

Однако его особенностью являются очень широко расставленные ноги с разведенными в стороны носками. Это дополнительно включает в работу внутренние мышцы бедра.

При этом задействуются следующие мышцы: четырехглавые мышцы, все приводящие мышцы (длинная, большая, короткая, гребенчатая и тонкая) ягодичные мышцы, седалищно-большеберцовые мышцы, мышцы живота и все крестцово-поясничные мышцы.

Наклонный жим ногами



Техника выполнения упражнения и методические рекомендации

Лежа на тренажере. Спина (особенно поясничный отдел и крестец) прижата к спинке, ноги поставить на специальную платформу (подставку для ног) и слегка расставить:

- сделать вдох, разблокировать раму тренажера и согнуть ноги так, чтобы при этом колени максимально опустились к груди, затем с выдохом вернуться в исходное положение.

Если поставить ступни в самом низу платформы, будет в первую очередь нагружаться четырехглавая мышца бедра. И наоборот, если ставить ноги на верхнюю часть подставки, нагрузка переносится на мышцы ягодиц и седалищно-большеберцовые мышцы (задней поверхности бедра).

Внимание: при выполнении этого упражнения держите в напряжении мышцы живота и максимально прижимайте поясничный отдел и область крестца к спинке тренажера во избежание травм позвоночника.

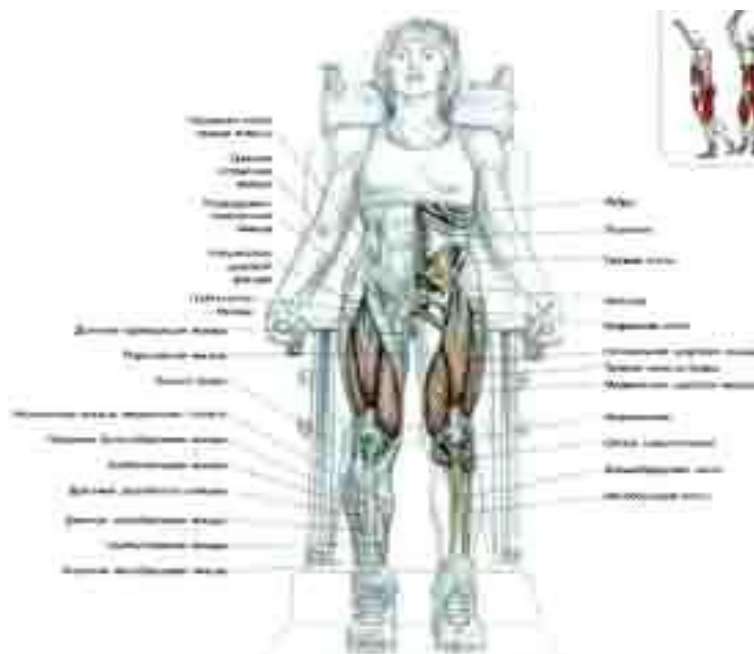
Примечание: это упражнение можно выполнять людям, которые страдают от болей в спине и поэтому не могут делать приседания. Тем не менее, обязательно прижимайте ягодицы к спинке тренажера.

Приседания на тренажере "HACK SQUAT"

Техника выполнения упражнения и методические рекомендации

Стоя на тренажере. Спину (особенно поясничный отдел и крестец) плотно прижать к спинке тренажера. Ноги поставить на специальную платформу (подставку для ног) и слегка расставить:

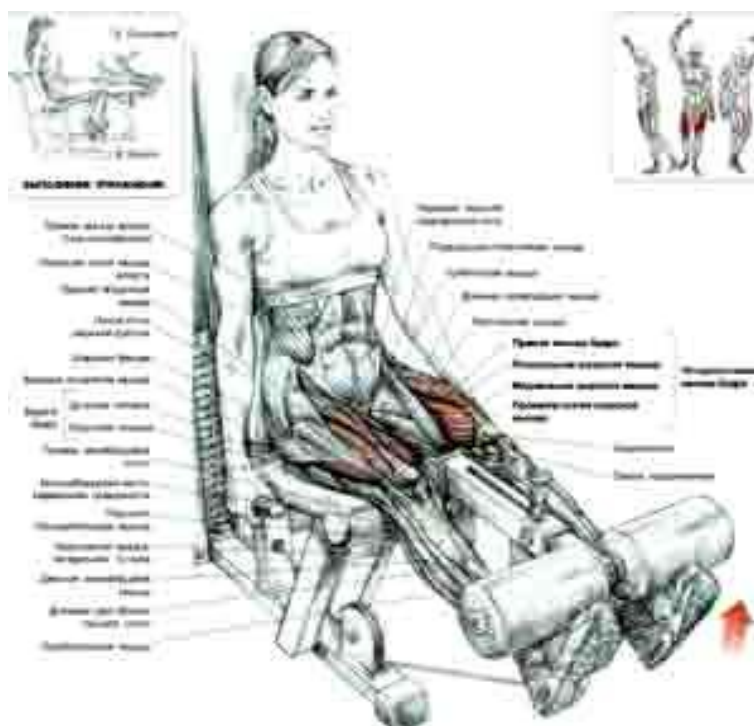
- сделать вдох, разблокировать раму тренажера и согнуть ноги, опустившись вниз;



- при разгибании ног сделать выдох. Это движение создает основную нагрузку на четырехглавые мышцы бедер. Если ступни выставить вперед, то основная нагрузка перейдет на мышцы ягодиц. Если же ступни поставить врозь, нагрузка переходит на приводящие мышцы.

Чтобы предохранить спину от травм, напрягите мышцы живота, предупреждая боковые смещения таза и позвоночника.

Разгибание ног



Техника выполнения упражнения

Сидя на тренажере. Взяться руками за рукоятки или за края сиденья для придания телу устойчивого положения. Колени согнуть и поместить щиколотки под валики:

- с выдохом разогнуть ноги до горизонтального положения. Затем, опуская валики, медленно вернуться в исходное положение;

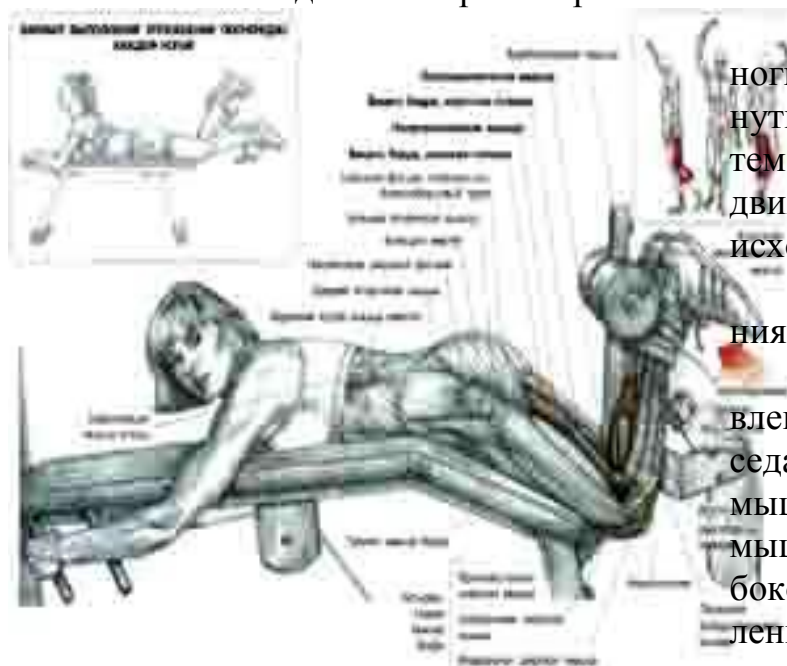
- по окончании движения сделать вдох.

Это движение лучше всего подходит для изолированной нагрузки на четырехглавые мышцы. Это упражнение обычно рекомендуют начинающим. Его всегда полезно применять до выполнения технически более сложных упражнений.

Сгибание ног лежа

Техника выполнения упражнения и методические рекомендации

Лежа лицом вниз на скамье тренажера. Взяться руками за рукоятки. Ноги выпрямить и завести под валики тренажера:



- с выдохом согнуть ноги, стараясь при этом коснуться пятками ягодиц. Затем медленно, контролируя движение, опустить валики в исходное положение;

- по окончании движения сделать вдох.

Это упражнение вовлекает в работу всю группу седалищно-подколенных мышц бедер, икроножные мышцы, а также более глубоко расположенные подколенные мышцы.

Сгибание одной ноги стоя



Техника выполнения упражнения:

Стоя у тренажера. Взяться руками за рукоятки. Рабочее бедро прижать к верхнему валику. Голень поставить под нижний валик.

- с выдохом согнуть ногу в колене;

- со вдохом вернуться в исходное положение.

Это упражнение вовлекает в работу седалищно-подколенные мышцы. Чтобы увеличить нагрузку на икроножные мышцы, достаточно при сгибании голени одновременно сгибать стопу.

Варианты:

- Выполняя упражнение с согнутыми на себя стопами, вы переносите часть нагрузки на икроножные мышцы.
- Выполняя упражнение с вытянутыми стопами, вы локализуете основную нагрузку на седалищно-подколенных мышцах бедра.

*Техника выполнения
упражнения и методические
рекомендации*

- на выдохе привести ногу, заведя ее максимально перекрестно по отношению к опорной ноге;

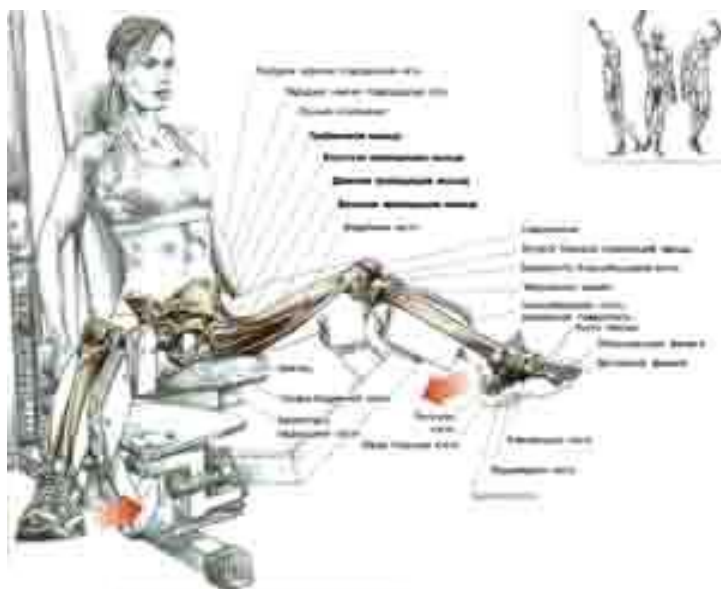
- возвращаясь в исходное положение, сделать вдох.



Оно великолепно формирует внутреннюю поверхность бедра при регулярном его применении. Нежелательно использовать тяжелый вес во избежание различных повреждений в коленном суставе.

Техника выполнения упражнения и методические рекомендации

- с выдохом свести бедра вместе;
- сделать вдох, возвращаясь в исходное положение.



Это упражнение тренирует приводящие мышцы.

Здесь можно использовать более значительный вес отягощения, чем в упражнении с приведением нижнего блока, хотя и с более ограниченным диапазоном движения.

Старайтесь увеличивать нагрузку постепенно, разрабатывая мышцы продолжительными повторениями, а перед упражнением выполнять движения, придающие эластичность приводящим мышцам.

Сгибание ног сидя

Техника выполнения упражнения и методические рекомендации

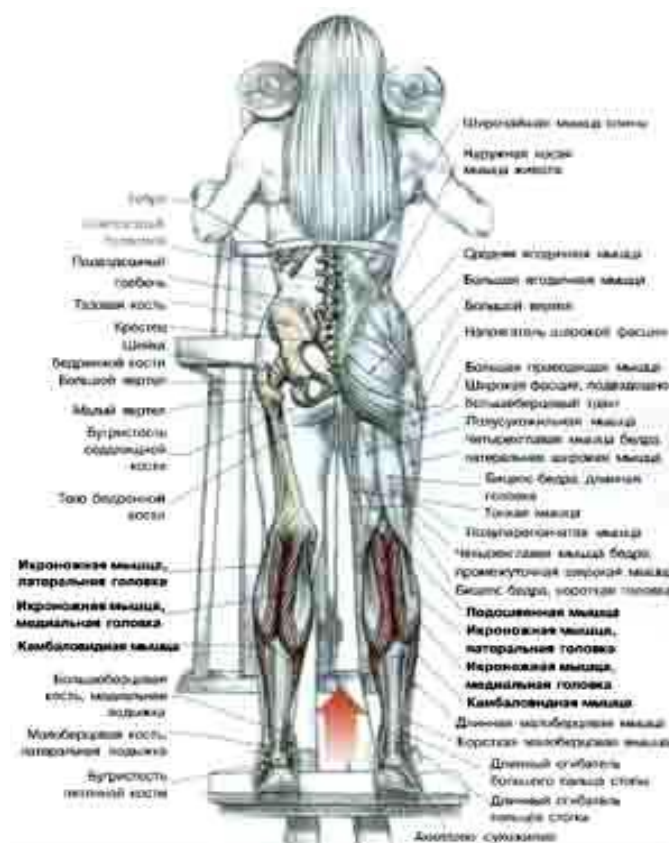
Сидя на тренажере, положить голени на нижний валик. Бедра зафиксировать под верхним валиком. Взяться за рукоятки тренажера, расположенные по бокам сиденья:



- с выдохом согнуть ноги в коленях;
- сделать вдох, возвращаясь в исходное положение.

Это упражнение задействует все седалищно-подколенные мышцы бедра, а также в меньшей степени икроножные мышцы.

Подъемы на носки стоя



Техника выполнения упражнения

Стоя. Спину держать ровно. Плечи поместить под специальные валики. Встать на специальную подставку, расположив на ней носки и подушечки стоп, а пятки свободно опустив вниз. Голень держать расслабленной и растянутой:

- С ВЫДОХОМ ПОДНЯТЬСЯ НА
НОСКИ

-опускаясь вниз в исходное положение, сделать вдох.

Это упражнение тренирует трехглавые мышцы голени (включая камбаловидную мышцу, короткую и длинную головки икроножной мышцы).

Чтобы правильно напрягать эти мышцы, очень важно подниматься на носках как можно выше в каждом повторении движения.

Разгибание голени сидя



Техника выполнения упражнения

Сидя на тренажере. Бедра плотно прижать удерживающими подушками. Носки стоп расположить на специальной подставке, опустив вниз пятки:

- напрячь стопы (подошвенное сгибание), поднявшись вверх на носки;

- вернуться в исходное положение

Подъем на носок одной ноги стоя



Техника выполнения упражнения и методические рекомендации

Стоя на одной ноге. Носок ступни расположить на специальной подставке. Взять гантель в руку со стороны опорной ноги, а второй рукой держаться за раму тренажера:

- с выдохом приподняться как можно выше на носок (подошвенное сгибание);

- сохраняя ногу прямой или слегка согнутой в колене, вернуться в исходное положение, сделав вдох;

Это упражнение задействует трицепс голени. Для лучшего результата выполняйте упражнение до появления чувства жжения.

Это упражнение задействует преимущественно камбаловидные мышцы. Вверху эта мышца прикрепляется под коленным суставом к большеберцовой и малоберцовой костям, а внизу - пяточным (ахилловым) сухожилием к бугру пяточной кости. Основная функция камбаловидной мышцы состоит в разгибании голени.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЯГОДИЧНЫХ МЫШЦ

Выпады со штангой на плечах

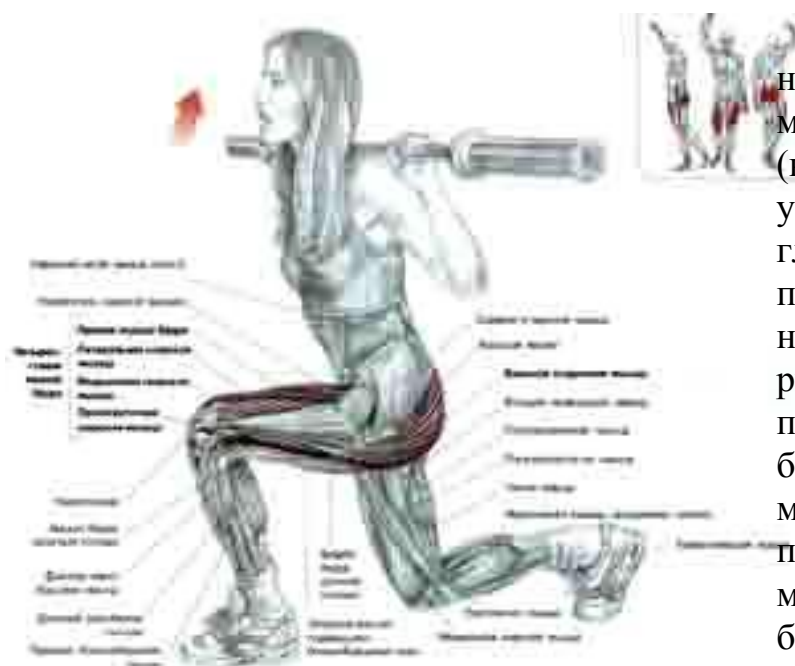
Техника выполнения упражнения и методические рекомендации

Стоя прямо. Ноги слегка расставить. Штангу поместить за шейей на трапециевидных мышцах:

- сделать вдох и шаг вперед, держа туловище прямо. Во время выпада перемещаемое вперед бедро должно стабилизироваться в горизонтальном положении или немного выше;

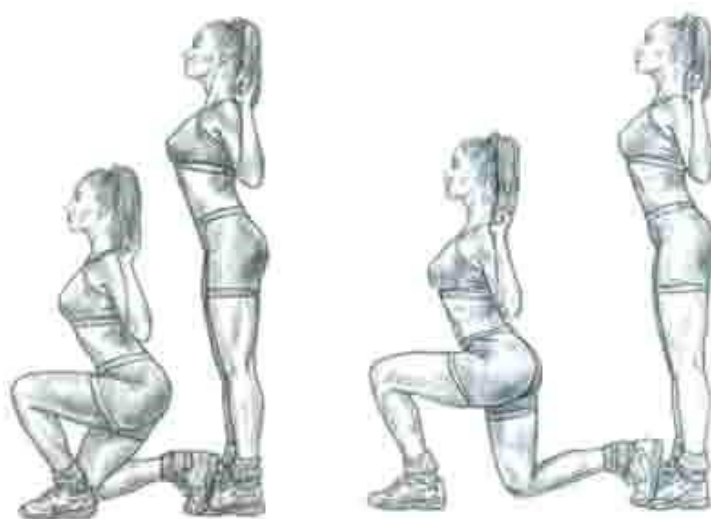
- вернуться в исходное положение и сделать выдох.

Это упражнение в первую очередь задействует большую ягодичную мышцу.



Вы можете выполнять его двумя способами. При обычном шаге (не широком) нагрузка усиливается на четырехглавую мышцу бедра, а при широком шаге напряжение концентрируется на седалищно-подколенных мышцах, большой ягодичной мышце с напряжением подвздошно-поясничной мышцы и прямой мышцы бедра.

Примечание: при выпаде вперед вы переносите всю тяжесть вашего тела на выставленную вперед ногу. Это упражнение сравнительно трудное из-за необходимости постоянно сохранять равновесие. Начинающим следует выполнять его с использованием очень легкого веса и контролировать коленный сустав выставляемой вперед ноги.



Выпады с гантелями

Техника выполнения упражнения и методические рекомендации

Стойка ноги врозь, гантели вниз.

- сделать вдох и широко шагнуть вперед, держа туловище как можно прямее. Когда выставленное вперед бедро примет горизонтальное или чуть выше положение, энергичным усилием вернуть его в исходное положение, сделав выдох.



Это упражнение разрабатывает главным образом большие ягодичные мышцы и четырехглавые мышцы бедер.

Варианты: чем шире шаг, тем сильнее задействована большая ягодичная мышца выставленного вперед бедра и тем сильнее напряжение подвздошно-поясничных мышц и прямой мышцы бедра, оставшегося сзади.

Примечание: поскольку в определенный момент выставленная вперед нога испытывает всю тяжесть веса и несет дополнительную нагрузку, требующую наличия хорошо развитого чувства равновесия, во избежание травм коленных суставов начинайте выполнение упражнения с легкими гантелями.

Махи ногой назад с нижнего блока



Техника выполнения упражнения и методические рекомендации

Стоя лицом к тренажеру. Туловище наклонить вперед, взявшись за поручень. Одна нога стоит на полу, а к другой закреплен манжет нижнего блока тренажера:

- с выдохом отвести бедро назад, затем со вдохом, вернуться в исходное положение;

Амплитуда отведения бедра ограничена из-за напряжения подвздошно-бедренной связки.

Это упражнение вовлекает в работу главным образом большую ягодичную мышцу и в меньшей степени седалищно-большеберцовую мышцу.

Упражнение позволяет усовершенствовать задний контур ноги.

Махи ногой назад с рычагом тренажера



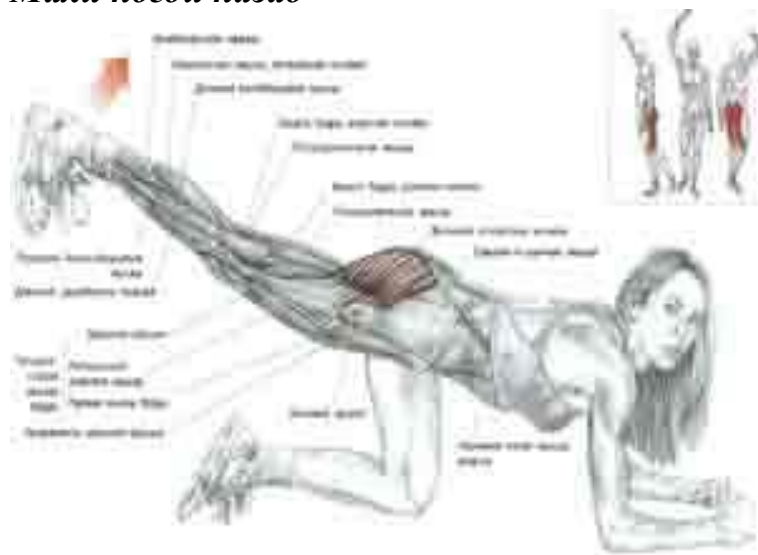
Техника выполнения упражнения и методические рекомендации

Стоя, взявшись за ручки тренажера. Наклониться немного вперед. Одна нога стоит на подставке, а другая помещена за мягким валиком, который расположен на уровне между коленным суставом и лодыжками:

- с выдохом двигать бедро назад, тазобедренный сустав задерживать в этом положении с изометрическим напряжением в течение двух секунд и со вдохом вернуть в исходное положение.

Это упражнение задействует главным образом большую ягодичную мышцу, а также в меньшей степени полусухожильную, полуперепончатую мышцы и длинную головку бицепса бедра.

Махи ногой назад



Техника выполнения упражнения и методические рекомендации

Стоя на одном колене с упором на локти и предплечья. Колени рабочей ноги завести под грудь:

- сделать вдох и с выдохом отвести ногу, назад до полного выпрямления бедра.

Это упражнение, выполняемое прямой ногой, разрабатывает седалищно-подколенные мышцы и большую ягодичную мышцу. При согнутой в колене ноге разрабатывается только большая ягодичная мышца, но менее интенсивно. Верхнюю фазу движения в этом упражнении можно выполнять с большой и малой амплитудами. В конце движения можно на 1-2 секунды задержаться в изометрическом напряжении. Для большей интенсивности к лодыжкам можно прикрепить грузы.

"Мостик" лежа



Техника выполнения упражнения и методические рекомендации

Лежа на спине. Руки прямые и расположены вдоль туловища. Ладони на полу, колени согнуты:

- с выдохом поднять ягодицы вверх над полом, твердо опираясь стопами в пол;
- задержаться в этом положении на две секунды и со вдохом опустить таз; не касаясь ягодицами пола;

Это упражнение задействует главным образом седалищно-подколенные и большие ягодичные мышцы. Выполняйте его многократно, чувствуя в каждом повторении напряжение мышц в верхней точке подъема таза.

Вариант 1:

Подъем таза, поставив ступни на скамью. Лежа на полу. Кисти прижаты ладонями к полу. Руки вытянуты вдоль тела. Стопы поставить на скамью. Бедра в вертикальном положении:

- сделать вдох и оторвать ягодицы от пола. Удерживать это положение в течение двух секунд, а затем опуститься, не касаясь ягодицами пола.

Это упражнение разрабатывает большие ягодичные мышцы и главным образом седалищно-подколенные мышцы, которые задействуются в значительно большей степени в момент поднятия таза с пола. Упражнение выполняется медленно, поскольку самое главное - чувствовать явное мышечное напряжение. Хороших результатов можно достичь, выполняя это упражнение в несколько подходов с 10-15 повторениями.

Вариант 2:

Упражнение выполняется с небольшой амплитудой, не опуская низко таз к полу и стремясь добиться чувства мышечной усталости.

Махи ногой в сторону с нижнего блока

Техника выполнения упражнения и методические рекомендации

Стоя боком к тренажеру. Туловище прямое, одной рукой держаться за поручень, Опорная нога стоит ближе к тренажеру, к рабочей ноге прикреплена манжета нижнего блока тренажера:

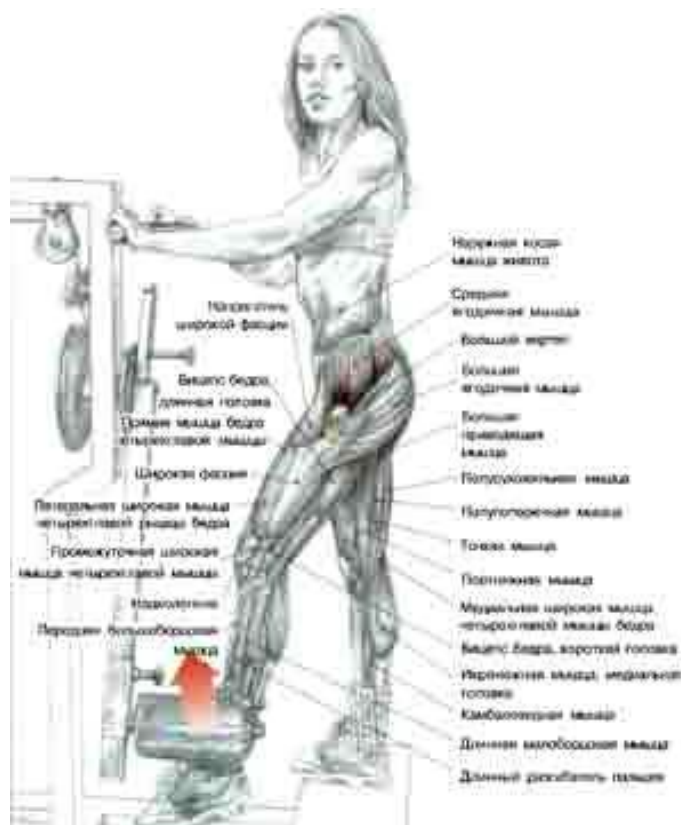
- отвести ногу в сторону как можно выше, затем вернуться в исходное

Это упражнение вовлекает в работу среднюю ягодичную мышцу и расположенную глубже малую ягодичную мышцу. Для эффективности повторяйте упражнение до чувства усталости.

Держите спину прямо, не разворачивайте носок наружу.



Махи ногой в сторону с рычагом тренажера



*Техника выполнения
упражнения и методиче-
ские рекомендации*

Стоя на тренажере. Одна нога стоит на подставке, а другая упирается в валик внешней стороной. Валик расположен ниже коленного сустава:

- отвести ногу в сторону, двигая валик вверх, как можно выше и медленно вернуться в исходное положение;

Если ощущаете, что отведение ограничено, значит, шейка бедренной кости упирается в край вертлюжной впадины.

Это упражнение прекрасно подходит для формирования средней ягодич-

ной мышцы и малой ягодичной мышцы, расположенной глубже. Для достижения лучших результатов советуем выполнять это упражнение чаще и с многократными повторениями.

Разведение ног на тренажере

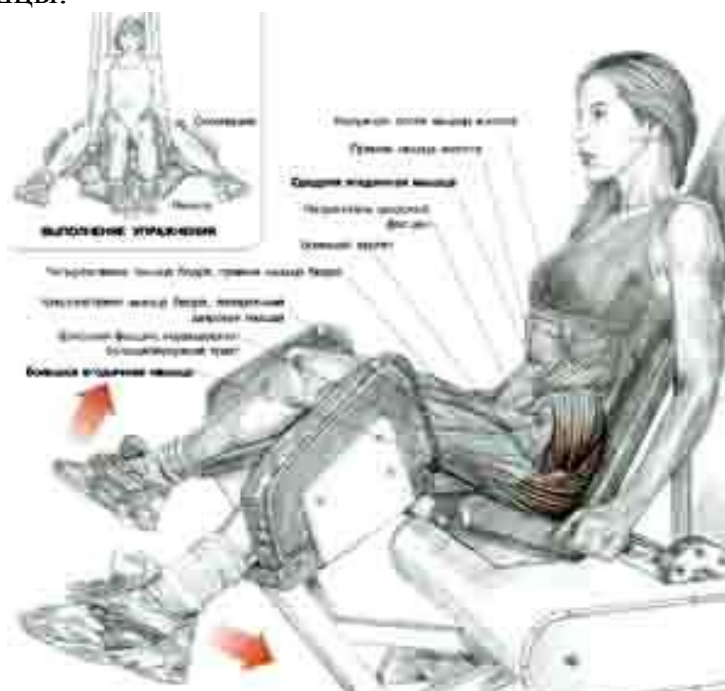
Техника выполнения упражнения и методические рекомендации

Сидя на тренажере:

-развести бедра с максимально возможной амплитудой.

Прижимайте спину плотно к спинке тренажера.

Если спинка тренажера сильно наклонена назад, то в большей степени нагружаются средние ягодичные мышцы. Если же спинка не слишком наклонена или вертикальна, то нагрузку в большей мере получает верхний отдел большой ягодичной мышцы.



Для охвата сразу двух пучков вам достаточно изменять наклон туловища во время выполнения одного подхода.

Например: делайте 10 повторений с отклоненной назад спиной, после чего сделайте 10 повторов с наклоном туловища вперед.

Это упражнение великолепно подходит для женщин, поскольку повышенный мышечный тонус бедер придает им округлость, что позволяет выделить талию, которая станет казаться более тонкой.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ РУК

Попеременные сгибания рук с гантелями



Техника выполнения упражнения и методические рекомендации

Сидя на скамье. Гантели вниз:

- согнуть одну руку в локте, разворачивая кисть на себя, поднимая локоть;
- медленно вернуться в исходное положение.

Чередуйте выполнение каждой рукой.

В упражнении участвуют мышцы: плечелучевая, плечевая, двуглавая (бицепс), передняя дельтовидная, в меньшей степени клювовидно-плечевая и верхний отдел большой грудной мышцы.

Примечание: в плане биомеханики - это упражнение отлично подходит для особой прорисовки контуров бицепса.



Три способа разворота гантелей:

1. В основном за счет работы бицепса
2. За счет интенсивной работы плечелучевой мышцы
3. Главным образом за счет работы бицепса и плечевой мышцы

Сгибание одной руки с рукояткой нижнего блока



Техника выполнения упражнения и методические рекомендации

Стоя лицом к тренажеру.

Рукоятку нижнего блока держать хватом снизу

- сделать вдох и согнуть руку;
- по окончании движения сделать выдох.

Это хорошее упражнение для изолированной "накачки" бицепсов.

Спину держать прямо, не сутулясь.

Сгибание рук с рукоятками верхних блоков

Техника выполнения упражнения и методические рекомендации

Стоя в центре тренажера между рукояток верхних блоков.

Рукоятки верхних блоков держать хватом снизу:

- с выдохом согнуть руки, подтягивая рукоятки к голове;
- возвращаясь в исходное положение сделать вдох.



Это упражнение используют для завершения тренировки по развитию бицепсов. Оно в основном задействует короткую головку, хорошо ее сокращая

и растягивая. Никогда не используйте в этом упражнении слишком тяжелый вес.

Сгибание рук с грифом штанги



Техника выполнения упражнения и методические рекомендации

Стоя, с прямой спиной. Гриф штанги держать хватом снизу чуть шире плеч:

- с выдохом согнуть руки, поднять штангу;
- возвращаясь в исходное положение сделать вдох.

Это упражнение задействует бицепсы, плечевые мышцы и в меньшей степени плечелучевые мышцы, круглые пронаторы, все сгибатели кисти и пальцев. Во избежание отклонения туловища напрягите мышцы ягодиц, живота и спины.

Варианты упражнения:

Используйте различную ширину хвата для акцентирования нагрузки:

- на короткую головку бицепса (широким хватом грифа);
- на длинную головку бицепса (узким хватом грифа).

При максимальном сокращении бицепсов слегка приподнимайте локти вверх с помощью дельтовидных мышц. Выполняйте упражнение с максимальным контролем над движением, для этого выпрямите спину и максимально сведите лопатки вместе. Можно также сгибать руки, прижав поясницу к стене, ступни подвинув на полшага вперед.

Если вы хотите выполнить это упражнение с очень тяжелым весом, то слегка наклоните туловище вперед (штанга внизу), а затем, сгибая руки, выпрямляйте туловище обратно назад, придавая штанге дополнительное ускорение. Подобную технику следует применять очень осторожно, чтобы не нанести себе травмы. Этот вариант требует наличия опыта и развитых мышц живота и поясницы, страхующих ваши движения.

Сгибание рук со штангой

Техника выполнения упражнения

Тренировка бицепсов при помощи штанги с изогнутым грифом позволяет снизить чрезмерную нагрузку на запястье.

Тренируя бицепсы при помощи штанги, очень важно учитывать индивидуальные особенности морфологии. Угол в локте между рукой и предплечьем может отличаться в зависимости от индивидуального строения тела.



У некоторых лиц в определенном анатомическом положении (когда руки находятся вдоль туловища, а кисти - в положении супинации, то есть большим пальцем наружу) угол в локте бывает явно выражен, а предплечье искривлено наружу.

Данная особенность вынуждает лиц с такой конституцией при сгибании рук со штангой с прямым грифом чрезмерно проворачивать запястья внутрь, что приводит к возникновению боли. В таких случаях мы советуем использовать штангу с изогнутым грифом, чтобы не травмировать суставы запястья.

Сгибание рук на тренажере "Larry-Scott"



Техника выполнения упражнения и методические рекомендации

Сидя. Рукоятку-гриф тренажера держать хватом снизу: расположив локти на доске:

- с выдохом согнуть руки, поднимая рукоятку-гриф;
- возвращаясь в исходное положение сделать вдох.

Поскольку руки плотно опираются о доску, движение невозможно симулировать. Так как в начале движения в нижнем положении нагрузка на сухожилия достаточно велика, эффективнее использовать легкий вес. Во избежание травмы сухожилий не распрямляйте полностью руки, не используйте большой вес, предварительно хорошенько разогрейте мышцы. Это одно из лучших упражнений для изолированной проработки бицепсов.

Сгибание рук со штангой хватом сверху



Техника выполнения упражнения и методические рекомендации

Стоя. Ноги поставить вместе, руки со штангой опустить вниз и держать хватом сверху в "замок", когда большие пальцы противостоят остальным пальцам кисти:

- на выдохе согнуть руки, поднимая штангу;
- возвращаясь в исходное положение сделать вдох.

Это упражнение прорабатывает мышцы - разгибатели запястья; длинный лучевой разгибатель запястья, короткий лучевой разгибатель запястья, разгибатель пальцев, разгибатель мизинца и локтевой разгибатель запястья. Более того, оно способствует развитию плечелучевой мышцы, плечевой мышцы и в меньшей степени бицепса плеча.

Примечание: это упражнение в первую очередь способствует укреплению кистевых суставов, часто травмируемых вследствие дисбаланса, вызванного, преобладанием мышц - сгибателей запястья над его разгибателями. Именно поэтому оно входит в программу многих тренировок боксеров. Его используют, чтобы при выполнении жима с чрезмерным весом не дрожали запястья.

Разгибание запястий со штангой хватом сверху

Техника выполнения упражнения и методические рекомендации

Сидя. Предплечья между бедрами, штангу взять хватом сверху в "замок":

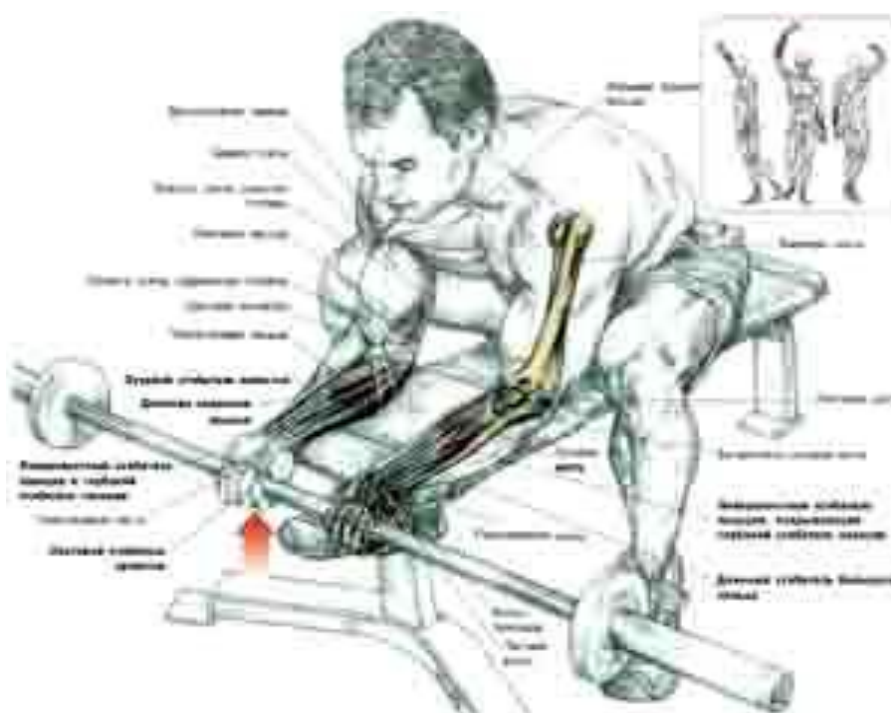
- на выдохе разогнуть кисти кверху по направлению к себе;
- возвращаясь в исходное положение сделать вдох.



Задействованы короткий и длинный лучевые разгибатели запястья, разгибатель пальцев, разгибатель мизинца, а также локтевой разгибатель запястья.

Примечание: это упражнение укрепляет суставы запястья, которые часто бывают слабыми из-за недостаточной силы мышц разгибателей кисти.

Сгибание запястий со штангой хватом снизу



Техника выполнения упражнения и методические рекомендации

Сидя. Предплечья на скамье. Гриф штанги держать в руках хватом снизу - в "замок". Кисти слегка разогнуть:

- сделать вдох,
- кисти согнуть кверху по направлению к себе;
- по окончании движения сделать выдох.

Это упражнение тренирует лучевой сгибатель запястья, длинную ладонную мышцу, локтевой сгибатель запястья, а также глубокие и поверхностные

сгибатели пальцев, которые, несмотря на то, что расположены глубоко, обычно составляют основную часть от общего объема работы сгибателей запястья.

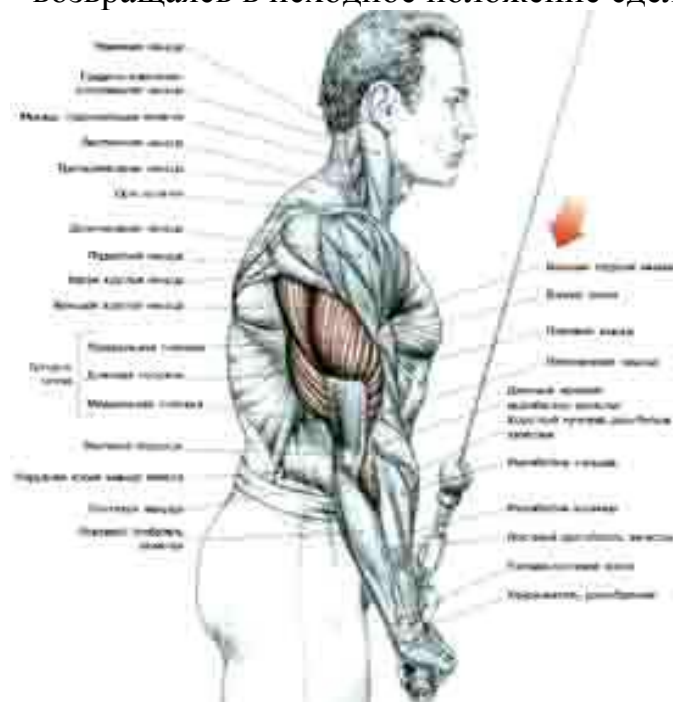
Разгибание рук с рукояткой верхнего блока хватом сверху

Техника выполнения упражнения и методические рекомендации

Стоя лицом к тренажеру.

Рукоятку (гриф) держать хватом сверху, локти прижать к бокам;

- с выдохом выпрямить руки, не отводя локти от туловища;
- возвращаясь в исходное положение сделать вдох.



Примечание: это упражнение изолированно тренирует трицепсы и локтевые мышцы. Для более интенсивной проработки латеральной головки трицепсов можно вместо рукоятки (грифа) эффективно использовать в этом движении веревку.

Используя вариант - движение из-за головы, вы акцентируете напряжение медиальной головки трицепсов. Используя тяжелый вес, наклоняйтесь слегка вперед для большей устойчивости.

Разгибание рук с рукояткой верхнего блока хватом снизу



Техника выполнения упражнения и методические рекомендации

Стоя лицом к тренажеру. Гриф-рукоятку держать хватом снизу, локти прижать к бокам:

- на выдохе разогнуть руки, не отводя локти от туловища;

- возвращаясь в исходное положение сделать вдох.

Положение рук хватом снизу не позволяет полноценно работать с тяжелым весом, поэтому в этом упражнении, предназначенном для разработки трицепсов с концентрацией усилия на медиальной головке, используют незначительный вес. Эти мышцы (локтевой разгибатель запястья, разгибатель пальцев, разгибатель мизинца, длинный и короткий лучевые разгибатели запястья) удерживают запястье в прямом положении благодаря изометрическому напряжению во время выполнения упражнения.

Разгибание рук со штангой лежа (французский жим)



Техника выполнения упражнения

Лежа на горизонтальной скамье.

- выжать штангу вперед, на вдохе согнуть руки в локтях, не раздвигая локти слишком широко, чтобы иметь возможность опустить штангу на уровень лба или за голову;

- возвращаясь в исходное положение сделать выдох.

Варианты выполнения упражнения:

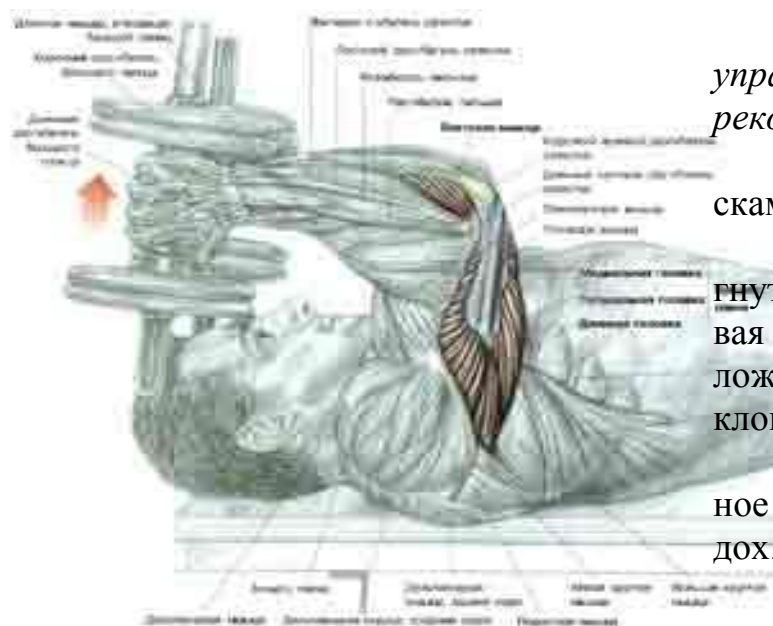
1. Гриф штанги опускается ко лбу: задействованы в первую очередь медиальная и латеральная головки трицепса,

2. Гриф штанги опускается за голову: задействована главным образом длинная головка трицепса.

Примечание: учитывая различную морфологию (ширину плеч, выраженное вальгусное положение локтей, гибкость запястья), расстояние между кистями используется более узкое, а между локтями - более широкое.

Использование штанги с изогнутым грифом позволяет не перегружать суставы запястья.

Разгибание рук с гантелями лежа



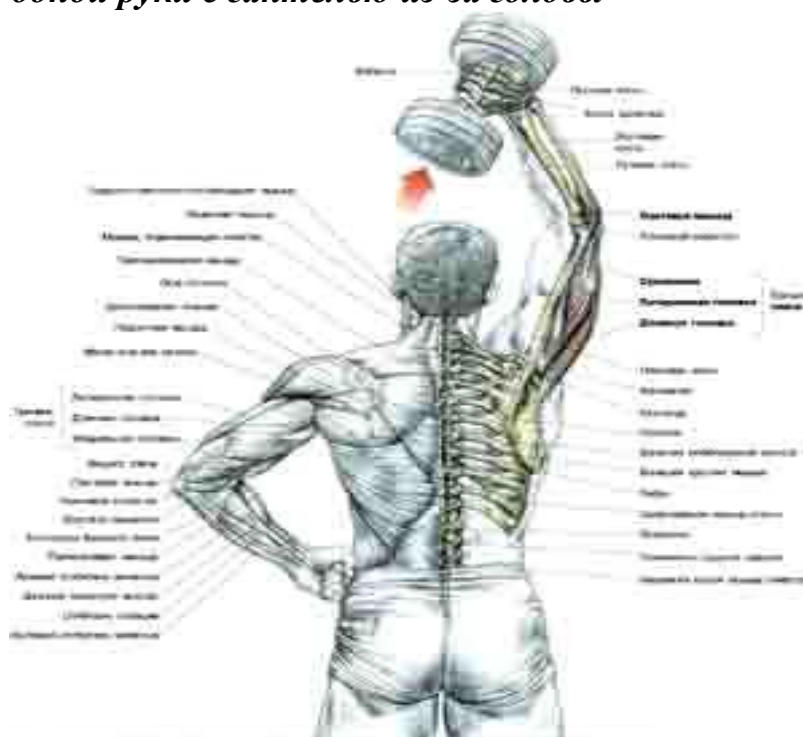
Техника выполнения упражнения и методические рекомендации

Лежа на горизонтальной скамье. Гантели вперед:

- на вдохе медленно согнуть руки, надежно удерживая локти в неизменном положении, не позволяя им отклоняться в стороны;
- возвращаясь в исходное положение, сделать выдох.

Это упражнение позволяет контролировать работу и равномерно распределять нагрузку на все три головки трицепса.

Разгибание одной руки с гантелью из-за головы



Техника выполнения упражнения и методические рекомендации

Стоя или сидя. Гантель держать в одной руке, поднятой вверх:

- на вдохе согнуть руку в локте, опустив гантель за шею;
- возвращаясь в исходное положение, сделать выдох.

Примечание: важно держать в напряжении мышцы живота, чтобы не слишком прогибать поясницу, или по возможности использовать скамью с короткой спинкой для опоры.

Разгибание рук с одной гантелью из-за головы

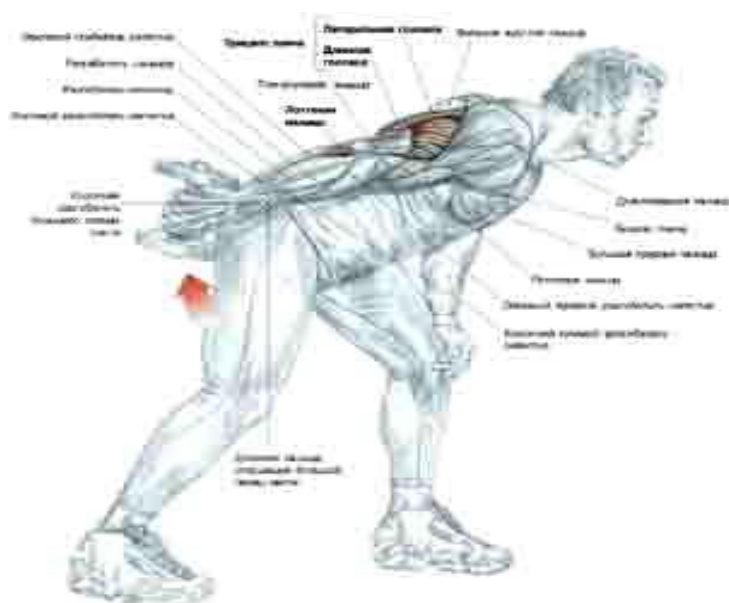


Техника выполнения упражнения и методические рекомендации

Сидя. Одну гантель держать обеими руками, гантель за голову, локти вверх:

- с выдохом разогнуть руки, пока они не окажутся у вас над головой;
По возможности используйте скамью с низкой спинкой для опоры.

Разгибание одной руки назад с гантелью в наклоне



Техника выполнения упражнения и методические рекомендации

Стоя. Ноги устойчиво расставить, колени слегка согнуть, наклониться вперед, спину держать прямой. Одну руку упереть в колено, а другую (работающую) согнуть в локте под углом в 90°, прижав к туловищу:

- Это упражнение великолепно подходит для доработки трицепсов.

Техника выполнения упражнения и методические рекомендации

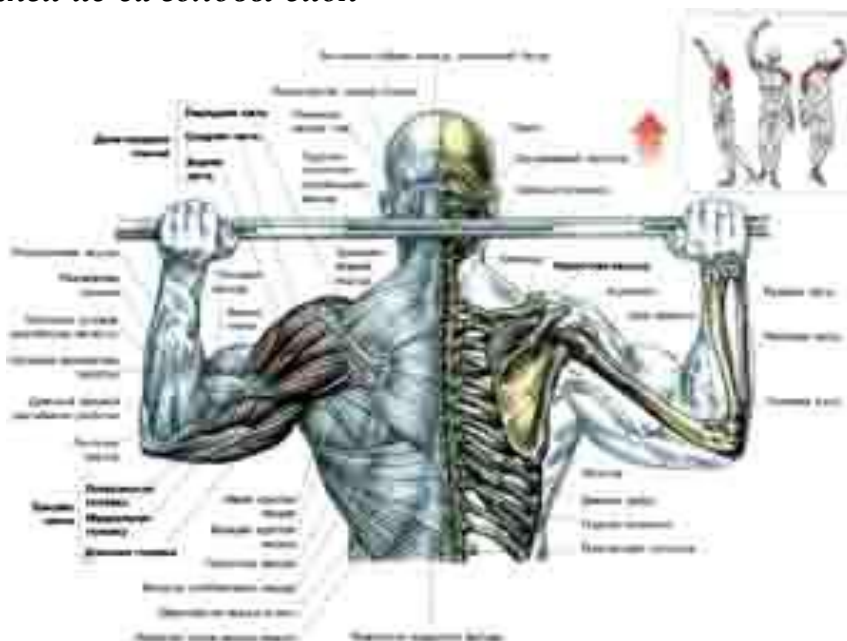
Руки расположить на краю горизонтальной скамьи; а ноги установить на пол или на другую скамью. Тело держать на весу:

- на вдохе, держать ноги в коленях неподвижно, согнуть руки в локтях;
- выпрямить руки, сделав выдох.

Это упражнение прорабатывает трицепсы, грудные мышцы и передние отделы дельтовидных мышц. Чтобы дополнительно усилить нагрузку, положите на переднюю поверхность бедер отягощения.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

Жим штанги из-за головы сидя



Техника выполнения упражнения и методические рекомендации

Сидя на скамье. Штангу положить на плечи за головой, держа широким хватом:

- на выдохе выжать штангу вверх;
- со вдохом согнуть руки в исходное положение.

Это упражнение нагружает в основном средние пучки дельтовидных мышц и верхнюю часть трапециевидных мышц, а также трицепсы и переднюю зубчатую мышцу. Держите спину ровно, не сутулясь и не прогибаясь сильно в пояснице. Обезопасить себя от травматизма можно, поместив гриф штанги на стойку. Существует множество тренажеров, позволяющих выполнять это упражнение в упрощенной форме и безопасных условиях.

Жим штанги с груди сидя



Техника выполнения упражнения и методические рекомендации

Сидя. Штангу держать перед собой хватом сверху, положив ее на верхнюю часть груди:

- с выдохом выжать штангу вверх;
- со вдохом вернуться в исходное положение.

Это базовое упражнение в основном развивает переднюю и среднюю части дельтовидных мышц, ключичную часть грудной мышцы, верхний отдел трапециевидных мышц, трицепсы, передние зубчатые мышцы.

Выполняя это упражнение в положении стоя, не следует слишком сильно прогибать поясницу.

Чтобы увеличить нагрузку на передние части дельтовидных мышц, заведите локти слегка вперед. Для более интенсивного воздействия на средние отделы дельтовидных мышц локти лучше развести в стороны.

Существует множество тренажеров, подставок и стоек, позволяющих без особых усилий в исходном положении видоизменить эти упражнения, не обращая внимания на корректировку поз, и сосредоточить ваше внимание на проработке дельтовидных мышц.

Жим гантелей сидя

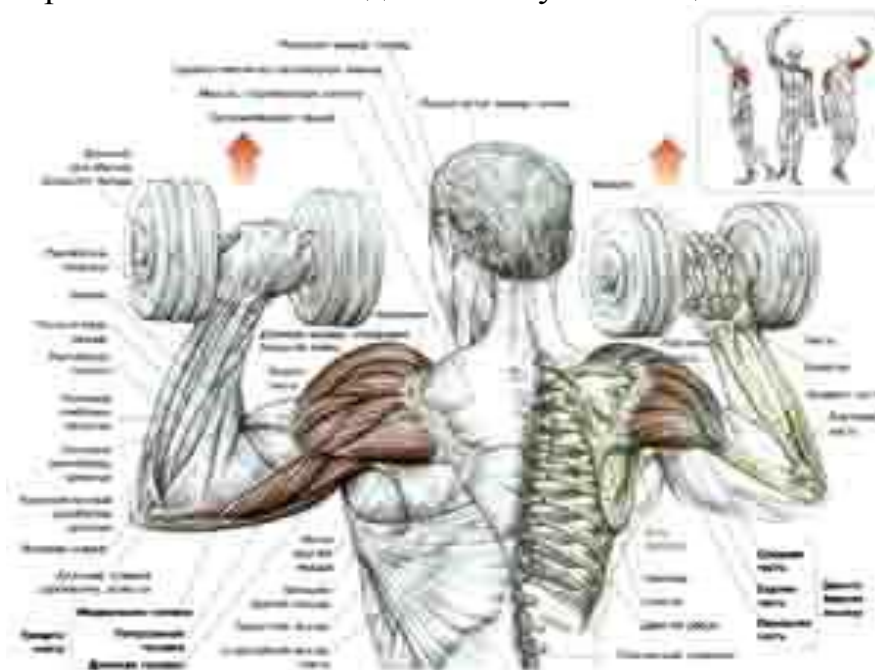
Техника выполнения упражнения и методические рекомендации

Сидя на скамье. Гантели держать на уровне плеч, ладони вперед:

- на выдохе выжать гантели вверх;
- с вдохом вернуться в исходное положение.

Это упражнение, прежде всего, предназначено для проработки средних частей дельтовидных мышц, а также верхних отделов трапециевидных мышц,

передних зубчатых мышц и трицепсов. Его можно выполнять попеременно - то одной, то другой рукой. Только подготовленным атлетам можно выполнять его стоя. Тем не менее, с целью предупреждения перегрузки позвоночника в поясничном отделе, вариант положения сидя используется чаще.



Необходимо следить, чтобы нагрузка во время выполнения упражнений равномерно распределялась на все плечевые мышцы без ощущений болей, трения и дискомфорта.

Попеременный жим гантелей с поворотами запястий ***Техника выполнения упражнения***



Разведение рук в стороны



Техника выполнения упражнения

Стойка ноги врозь, гантели вниз. Руки с гантелями слегка согнуты в локтях:

- на вдохе отвести руки в стороны до горизонтального положения;
- с выдохом вернуться в исходное положение.

Это упражнение развивает среднюю часть дельтовидной мышцы, состоящую из нескольких пучков, прикрепляющихся к плечевой кости. Использование не очень тяжелого веса позволяет рукам совершать более точные движения, необходимые для полного воздействия на среднюю часть дельтовидной мышцы, что особенно эффективно в начальной фазе выполнения во всех положениях (руки вдоль туловища, за ягодицами, перед бедрами).

Поднимая руки выше горизонтального положения, можно развить верхнюю часть трапециевидной мышцы.

Подъемы гантелей вперед попеременно

Техника выполнения упражнения



Стойка ноги врозь. Гантели держать хватом сверху перед бедрами:

- на выдохе, поднять одну руку вперед до уровня плеч, а затем, на вдохе, опустить ее, те же движения выполнить другой рукой;

Это упражнение воздействует главным образом на переднюю часть дельтовидной мышцы, ключичную часть большой грудной мышцы.

Во всех подъемах рук задействованы также мышцы-агенты, связывающие лопатку с грудной клеткой, например передняя зубчатая мышца и ромбовидные мышцы, стабилизирующие движение плечевой кости.

Подъем одной руки в сторону с нижнего блока

Техника выполнения упражнения

Стоя боком к нижнему блоку тренажера. Рукоятку держать в одной руке:

- с выдохом поднять руку в сторону до горизонтального положения;
- опустив руку, выполнить вдох.



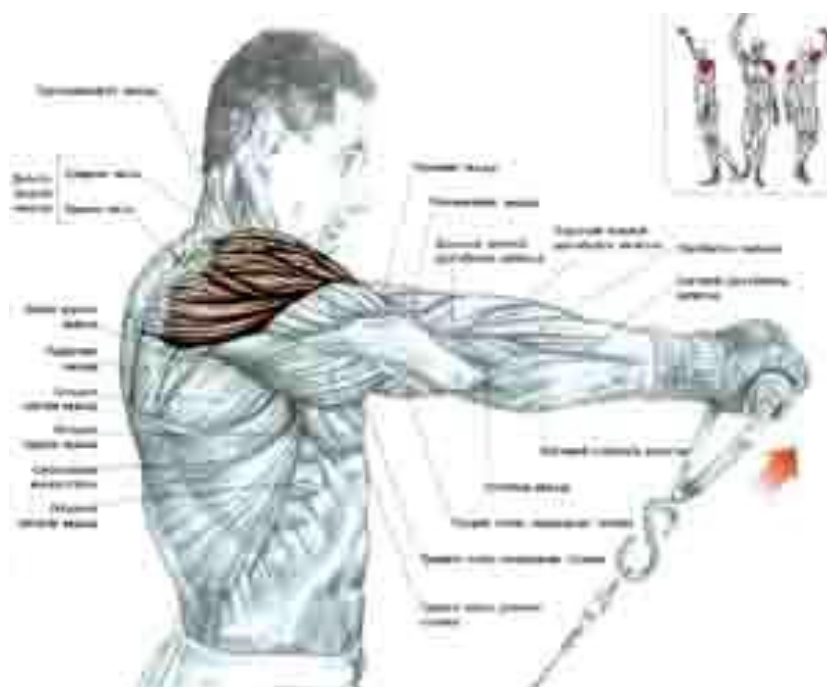
Это упражнение развивает дельтовидную мышцу, особенно ее среднюю часть. Варьируя угол положения тела, можно акцентировать нагрузку на все части дельтовидной мышцы.

Подъем одной руки вперед с нижнего блока стоя

Техника выполнения упражнения

Стойка ноги врозь. Рукоятку тренажера взять хватом сверху, держа руку сбоку у бедра:

- на выдохе поднять руку вперед до уровня глаз;
- по окончании движения сделать выдох.



Это упражнение задействует в первую очередь передние части дельтовидных мышц и ключичную часть большой грудной мышцы.

Разведение рук в стороны с верхних блоков



Техника выполнения упражнения

Стоя лицом к тренажеру. Руки, скрестив, поднять вперед, взять левой кистью правую рукоятку, а правой кистью - левую;

- на выдохе развести руки в стороны;

- возвращаясь в исходное положение, выполнить вдох.

Это упражнение нагружает главным образом задние части дельтовидной мышцы, подостные мышцы, малые круглые мышцы, а в момент сведения лопат-

ток задействуются трапециевидные мышцы и более глубокие ромбовидные мышцы. При отведении рук стараться свести лопатки.

Примечание: у лиц с выступающими вперед плечами из-за чрезмерного развития мышц груди это упражнение в сочетании с другими упражнениями, разрабатывающими задние части плеч, способствует восстановлению правильной осанки.

Разведение рук в стороны с нижних блоков в наклоне



Техника выполнения упражнения

Стойка ноги врозь, колени слегка согнуть. Туловище наклонить вперед, спина прямая, руки перекрестно держат противоположные рукоятки нижних блоков тренажера:

- с вдохом вернуться в исходное положение.
- сделать вдох и с выдохом развести руки в стороны чуть выше уровня плеч;

Это упражнение нагружает дельтовидные мышцы, в первую очередь их заднюю часть. В момент сведения лопаток в работу включаются ромбовидные мышцы, а также средние и нижние части трапециевидных мышц.

Подъемы рук вперед с одной гантелью



Техника выполнения упражнения и методические рекомендации

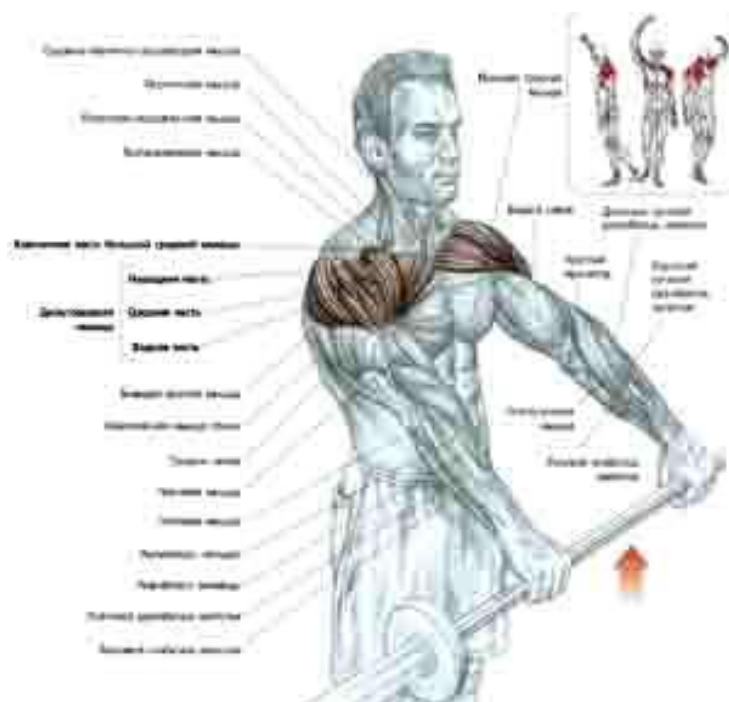
Стойка ноги врозь. Спину держать ровно; живот втянуть. Взять одну гантель двумя руками, положив одну ладонь поверх другой. Гантель держать внизу перед бедрами на прямых руках:

- на выдохе поднять гантель перед собой вверх до уровня плеч, затем медленно опустить гантель;
- сделать выдох по окончании движения.

Это упражнение задействует переднюю часть дельтовидных мышц, ключичную часть большой грудной мышцы и короткую головку бицепсов.

Все остальные мышцы, которые фиксируют лопатку, находятся в статическом напряжении.

Подъемы штанги вперед



Техника выполнения упражнения и методические рекомендации

Стоя. Ноги врозь. Спина прямая, живот втянут. Штангу вниз, взяв ее чуть шире плеч:

- с выдохом поднять штангу вперед на прямых руках до уровня глаз;
- вернувшись в исходное положение, сделать вдох;

Это упражнение задействует переднюю часть дельтовидных мышц, верхнюю часть грудных мышц, подостную мышцу, а также в меньшей степени трапециевидные мышцы, передние зубчатые мышцы и короткую головку бицепсов.

Поднимая штангу выше уровня плеч, вы усилите нагрузку на заднюю часть дельтовидной мышцы.

Это упражнение можно выполнять также с любым тренажером с нижним блоком, повернувшись к нему спиной и пропустив трос между ног.

Подъемы рук в стороны на тренажере

Техника выполнения упражнения

Сидя на скамье тренажера, взявшись за его рукоятки:

- сделать вдох и поднять локти до горизонтального положения;
- возвращаясь в исходное положение сделать выдох.

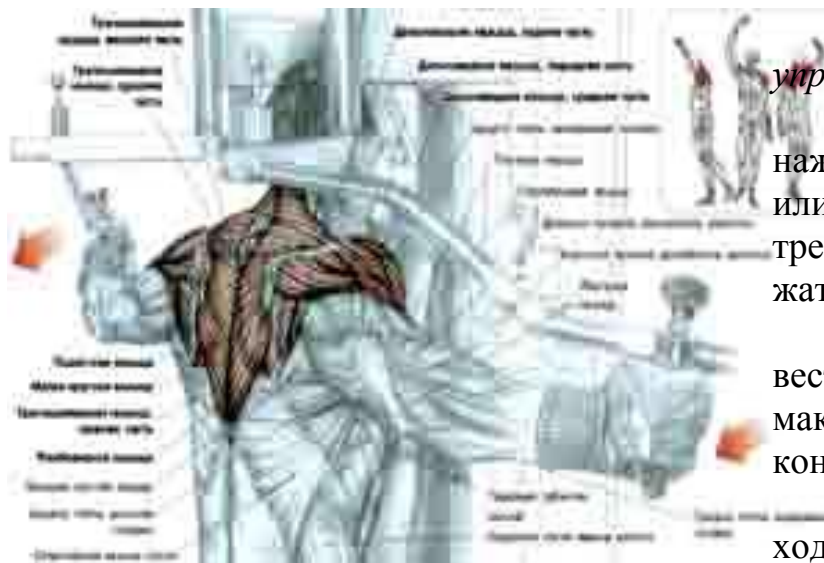
Это упражнение главным образом воздействует на среднюю часть дельтовидных мышц.



Дополнительно влияет на надостные мышцы (расположены глубоко под дельтовидными мышцами) и верхнюю часть трапециевидных мышц при подъеме рук выше горизонтального уровня.

Примечание: это упражнение хорошо подходит начинающим, так как не требует особых усилий для сохранения постоянного положения во время выполнения большого числа повторений.

Отведение рук назад с рукоятками тренажера



Техника выполнения упражнения

Сидя лицом к тренажеру. Упереться грудью или животом в спинку тренажера. Руками держать рукоятки;

- сделать вдох и отвести руки назад, сомкнув максимально лопатки в конце движения;

- возвращаясь в исходное положение сделайте выдох.

Это упражнение прорабатывает дельтовидные мышцы, особенно заднюю часть, подостную мышцу, малую круглую мышцу.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Тренировки для начинающих в тренажерном зале могут превратиться в сплошной стресс, если нет разумного подхода к занятиям и опытного наставника. Сначала, скорее всего, ничего не будет получаться. Поэтому стоит быть внимательным, если вы решили посещать тренажерный зал. Для начинающих

мужчин этот путь будет проще, чем для женщин. Но и представительницам слабого пола многое дается хорошо, было бы желание.

Новички имеют большой адаптационный запас и рабочие поднимаемые веса даются гораздо проще. Это нередко провоцирует желание попробовать собственные силы и поднять разом максимально возможный для себя вес. Подобные проходки лишь тормозят прогресс и могут стать причиной получения травмы или ухудшить технику исполнения.

После тренировки обязательно сделайте растяжку: нужно расслабить мышцы, которые работали.

Важно слушать и слышать свой организм и корректировать свои действия. Если чувствуете, что устали, а сегодня надо идти в зал – не идите, толку не будет.

Уже с первых тренировок необходимо уделять внимание своему питанию. Единых рецептов питания до, после и во время тренировки нет. Это очевидно, и об этом много раз было сказано.

Питание всегда зависит от индивидуальных условий. Для людей, у которых на горизонте не вырисовывается участие в спортивном соревновании, достаточно качественной и разнообразной пищи, в которой будут пропорционально присутствовать все питательные вещества, овощи и фрукты, витамины и микроэлементы, антиоксиданты. Такая еда наполнит энергией, даст материал для строительства мышц, снимет раздражение и резко ускорит восстановление. Можно питаться привычной едой, можно есть больше или меньше в зависимости от своих ощущений и предпочтений.

Что касается времени, то у нас есть два часа до тренировки и столько же после. А общее количество белков, жиров и углеводов, которые употребляются в течение всего дня, гораздо больше влияют на наше тело, массу, процент жира и выносливость, чем выверенный по часам режим.

Чтобы освоить технику, научиться чувствовать собственное тело и определиться с приоритетными для себя целями, необходимо заниматься программам не меньше полугода.

Тренируйтесь регулярно, с умом и с удовольствием, и у вас все получится.

Рекомендуемая литература:

1. Борькин Д. А. Бодибилдинг для ленивых. Донецк: «Сталкер», 2005. – 92 с. Режим доступа: http://powerlifting-kurgan.narod.ru/Bodybuilding_Dlya_Lenivyh.pdf
2. Марк Велла. Атлас анатомии для силовых упражнений и фитнеса. – Москва: «АСТ Астрель», 2007. – 144 с.
3. Тренажёрный зал для начинающих. Режим доступа: <http://www.trenergold.ru>