

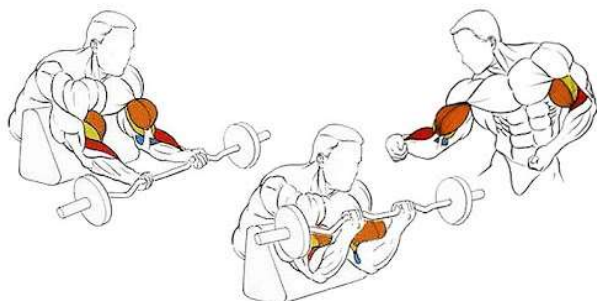
## Урок № 30

### Комплекс вправ з штангами та гантелями №2

#### ➤ ЗГИНАННЯ РУК ЗІ ШТАНГОЮ СИДЯЧИ НА ТРЕНАЖЕРІ „ЛАВКА СКОТТА”

Вихідне положення. Сидячи на стільці тренажера „Лавка Скотта”, в опущених руках штанга середнім хватом, захват долонями знизу.

Виконання вправи. Зробивши вдих, не відриваючи лікті від дошки, підняти штангу, зігнувши руки в ліктьових суглобах. Завершивши рух, повернутися у вихідне положення, зробити видих.



Примітка. Обережно опускати штангу донизу, не допускаючи повного випрямлення рук у ліктьових суглобах. Ця вправа є найкращою для локальної дії на двоголові м'язи плеча. Для запобігання травм сухожилля необхідно добре розігріти м'язи, використовуючи в першому підході невелике обтяження.

#### ➤ ПОЧЕРГОВЕ ЗГИНАННЯ РУК З ГАНТЕЛЯМИ СИДЯЧИ

Вихідне положення. Сидячи на стільці або на лавці. В опущених руках гантелі, долоні обернути до тулуба їх внутрішньою частиною.

Виконання вправи. Зігнути руку в лікті, розвертаючи долоню до себе, підняти лікоть. Закінчивши рух, опустити гантель донизу. Повторити те саме іншою рукою.



Примітка. Видих робити в момент наближення гантелі до плеча. Вдих – у проміжному положенні, коли одна гантеля опускається, інша – піднімається. У виконанні вправи беруть участь двоголовий м'яз плеча, плечо-променеувий та плечовий м'язи. Цю вправу також можна виконувати не розвертаючи долоню догори. У цьому випадку робота виконується переважно за рахунок плечо-променеувого м'яза. Також вправа може виконуватися із вихідного положення долонями вперед. Такий варіант виконання вправи дає можливість змінювати акцент навантаження на біцепс та плечовий м'яз.

### ➤ ЗГИНАННЯ РУКИ З ГАНТЕЛЕЮ В УПОРІ У СТЕГНО

Вихідне положення. Сісти на стілець або лавку. Утримуючи гантель в опущеній руці, притиснути лікоть до внутрішньої поверхні стегна.

Виконання вправи. На видиху зігнути руку у ліктьовому суглобі. Під час вдиху опустити гантель донизу.

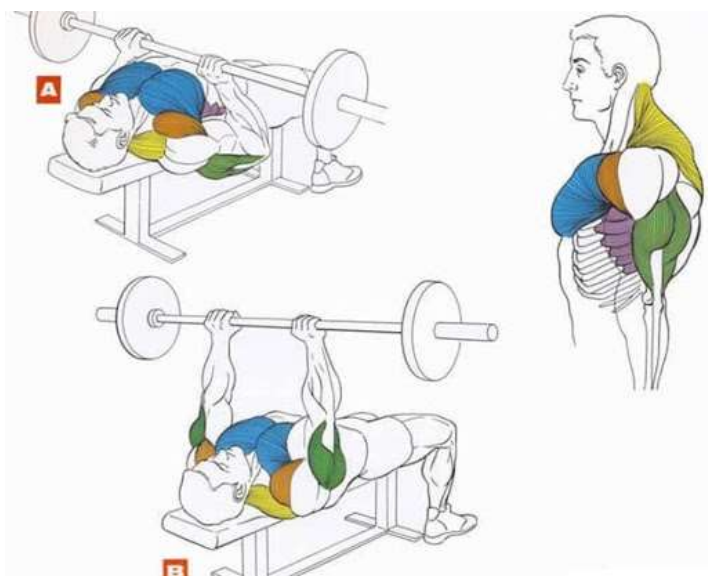


Примітка. Ця вправа дозволяє контролювати амплітуду та швидкість руху. Вона головним чином задіює до роботи двоголовий м'яз плеча та плечовий м'яз.

### ➤ ЖИМ ШТАНГИ ВУЗЬКИМ ХВАТОМ ЛЕЖАЧИ

Вихідне положення. Лягти спиною на горизонтальну лавку. Голова, верхня частина тулуба та сідниці тісно притиснути до лавки. Ноги поставити на долівку всією ступнею. Зняти штангу зі стійок, утримуючи її долонями зверху на витягнутих руках над своєю грудною кліткою на ширині від 20 до 40 см.

Виконання вправи. Зробити вдих і повільно опустити штангу на груди, контролюючи рух. Затриматися в такому положенні на 1-2 с, а потім підняти штангу у вихідне положення. Закінчивши рух, зробити видих. Основні м'язи, що забезпечують виконання вправ.



Примітка. Ця вправа сприяє розвитку триголових м'язів плеча та внутрішньої частини грудних м'язів. Розводячи лікті в боки збільшується навантаження на трицепси. При виконанні вправи може виникнути біль у променево-зап'ясткових суглобах, у цьому випадку необхідно збільшити відстань між кистями рук.

### ➤ ЗГИНАННЯ-РОЗГИНАННЯ РУК ЗІ ШТАНГОЮ ЛЕЖАЧИ

Вихідне положення. Лягти спиною на горизонтальну лавку, утримуючи штангу на витягнутих руках над своєю грудною кліткою захватом долонями зверху. Ширина хвату від вузького до середнього.

Виконання вправи. Зробити вдих і зігнути руки у ліктьових суглобах. Не розводячи в сторони лікті, повільно опустити штангу до рівня лоба або за голову. Після закінчення руху зробити видих.



Примітка. Використання штанги з вигнутим грифом дозволить не перенавантажувати променево-зап'ясткові суглоби. У виконанні вправи задіяні до роботи триголові м'язи плеча. Якщо гриф штанги опускати до лоба, то акцент навантаження зміщується на медіальну та латеральну голівки трицепса. При опусканні грифу штанги за голову головним чином задіюється до роботи довга голівка триголового м'яза плеча. Ця вправа може виконуватися також і на тренажері. Спеціальний тренажер полегшує виконання руху та дозволяє краще концентрувати увагу на довгій голівці трицепса.

### ➤ ЗГИНАННЯ-РОЗГИНАННЯ РУК ЗА ГОЛОВУ СТОЯЧИ („ФРАНЦУЗЬКИЙ ЖИМ”)

Вихідне положення. Стоячи, підняти штангу з Wподібним грифом догори над головою. Хват штанги вузький, захват долонями зверху.

Виконання вправи. Зробити вдих, зігнути руки в ліктьових суглобах, повільно опускаючи штангу за голову. Потім повернутися у вихідне положення, не повністю розгинаючи руки. Після закінчення руху зробити видих.

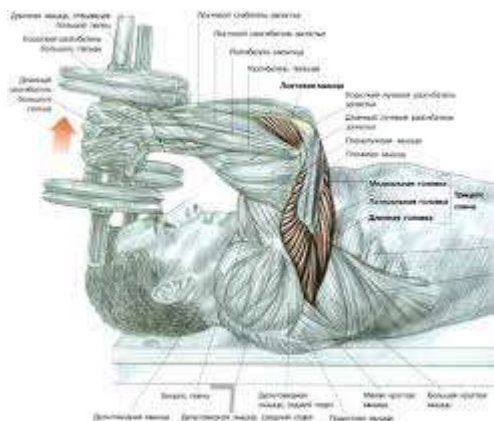


Примітка. Вправу можна виконувати в положенні сидячи. З метою уникнення травмування у поперековому відділі, може використовуватися стілець зі спинкою відповідної висоти. Важливу роль в стабілізації вертикального положення відіграє також напруження м'язів живота, яке перешкоджає прогинанню у попереку. Вертикальне розташування рук сприяє найбільшому скороченню довгої голівки триголового м'яза плеча, що дає можливість максимально задіяти її до роботи. Захват штанги долонями зверху переміщує навантаження на латеральну голівку трицепса.

## ➤ ЗГИНАННЯ-РОЗГИНАННЯ РУК З ГАНТЕЛЯМИ ЛЕЖАЧИ

Вихідне положення. Лежачи на горизонтальній лавці, гантелі тримати на прямих руках, піднятих вертикально, долоні розвернуті одна до одної.

Виконання вправи. Зробити вдих і повільно зігнути руки у ліктьових суглобах до кута 90°. Після закінчення руху повернутися у вихідне положення, зробити видих.

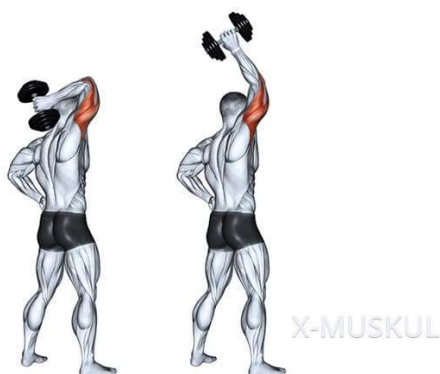


Примітка. При виконанні вправи необхідно тримати лікті у нерухомому положенні, не дозволяти їм відхилятися в сторони. Ця вправа дає можливість контролювати рух і рівномірно задіювати до роботи всі головки триголового м'яза плеча.

## ➤ ЗГИНАННЯ-РОЗГИНАННЯ РУКИ З ГАНТЕЛЕЮ ЗА ГОЛОВУ

Вихідне положення. Стоячи, у піднятій над головою руці гантель.

Виконання вправи. Зробити вдих, зігнути руку в ліктьовому суглобі, опустити гантель за голову. Після закінчення руху, повертаючись у вихідне положення, зробити видих.



Примітка. Вправу можна виконувати в положенні сидячи на лавці. З метою уникнення травмування у поперековому відділі, може використовуватися стілець зі спинкою відповідної висоти. Важливу роль в стабілізації вертикального положення відіграє також напруження м'язів живота, яке перешкоджає прогинанню у попереку. В процесі виконання вправи найбільше навантажується довга голівка триголового м'яза плеча. Також у роботі бере участь ліктьовий м'яз.

