

Урок №51

Комплекс вправ з штангами та гантелями №1

Фізичні вправи силової спрямованості

➤ ЖИМ ШТАНГИ ВІД ГРУДЕЙ СИДЯЧИ

Вихідне положення. Сидячи на лавці, штанга на верхній частині грудних м'язів, хват широкий, захват долонями зверху. Лікті спрямовані вниз і притиснуті до тулуба.

Виконання вправи. Вдихнути та виконати жим штанги вгору, не сильно прогинаючи спину. Продовжувати рух угору до того моменту, коли лікті злегка зігнуті і спрямовані в сторони. Не Основні м'язи, що забезпечують виконання вправ. „вмикати” ліктьові суглоби. Зробити видих у верхній частині руху. Штанга повинна підійматися у вертикальній площині, а не над головою.

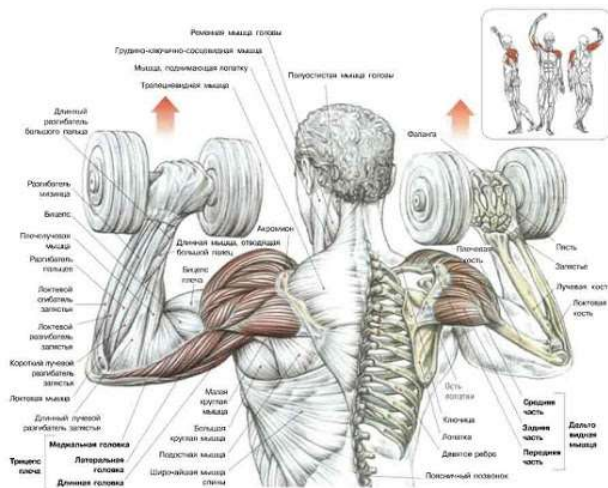


Примітка. Ця базова вправа сприяє розвитку передньої та середньої частини дельтоподібного, ключичного відділу грудних, верхньої частини трапецієподібних, передньої частини зубчастих м'язів та триголових м'язів плеча. Для того, щоб збільшити навантаження на передню частину дельтоподібного м'яза необхідно лікті спрямувати вперед. Для більш інтенсивної дії на середню частину дельтоподібних м'язів лікті необхідно розвести в боки. Вправу можна виконувати опускаючи штангу за голову наскільки дозволяє гнучкість у плечових суглобах. При цьому акцент навантаження зміщується на середні пучки дельтоподібних та верхню частину трапецієподібних м'язів. Виконуючи цю вправу стоячи, не потрібно сильно прогинатися в поперековому відділі хребта.

➤ ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ СИДЯЧИ

Вихідне положення. Сидячи на горизонтальній лавці, в руках гантелі біля плечових суглобів, захват долонями зверху.

Виконання вправи. Зробити вдих та виконати жим гантелей вгору до повного випрямлення рук. Закінчивши рух, зробити видих.



Примітка. Ця вправа сприяє розвитку середньої частини дельтоподібних, верхньої частини трапецієподібних, передньої частини зубчастих м'язів та триголових м'язів плеча. Вправу можна виконувати поперемінно – то однією, то іншою рукою та по чергово – кожною рукою окремо, або на тренажері „Жим вертикальний”. Виконувати вправу можна стоячи, однак для попередження травмування в поперековому відділі хребта, варіант виконання сидячи використовується частіше.

➤ ТЯГА ШТАНГИ ДО ПІДБОРІДДЯ

Вихідне положення. Стоячи, у руках штанга, хват середній, захват долонями зверху.

Виконання вправи. Зробити вдих і виконати тягу штанги вздовж тулуба до рівня підборіддя, лікті в сторони. Після закінчення руху зробити видих. Потім повільно повернутися у вихідне положення.



Примітка. Ця вправа задіює до роботи дельтоподібні, трапецієподібні та двоголові м'язи плеча, а також додатково впливає на розвиток м'язів передпліччя, сідниць та м'язів живота.

➤ ПІДНІМАННЯ ГАНТЕЛЕЙ В СТОРОНИ СТОЯЧИ

Вихідне положення. Стоячи, в опущених руках гантелі.

Виконання вправи. Зробити вдих і підняти гантелі в боки до горизонтального положення. При цьому лікті повинні залишатися трохи зігнутими в ліктьових суглобах. Закінчивши рух, зробити видих.

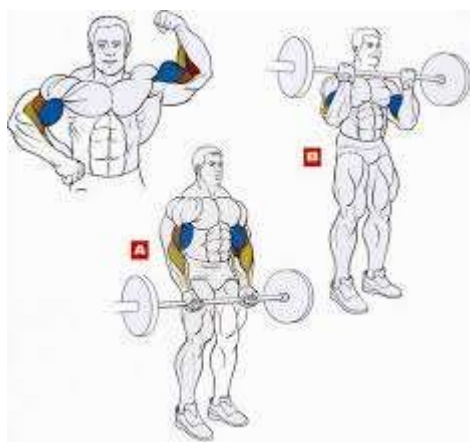


Примітка. Передпліччя з плечами повинні утворювати умовну горизонтальну лінію. У верхній точці підйому повинен бути мізинець руки, трохи нижче – лікоть, ще нижче – плече. Вправу можна виконувати з положення сидячи. Ця вправа сприяє розвитку середньої частини дельтоподібних м'язів. Доцільно виконувати вправу змінюючи вихідне положення (руки з гантелями за сідницями, збоку, або спереду). При підніманні рук до горизонтального рівня в першу чергу задіяні дельтоподібні м'язи, а якщо руки піднімати вище горизонтального положення, то до роботи будуть задіяні верхні частини трапецієподібних м'язів. При виконанні цієї вправи бажано не використовувати велике обтяження. Як правило його повторюють від 10 до 25 разів з невеликим інтервалом відпочинку. Для збільшення інтенсивності виконання вправи у верхній частині руху затримуйтесь на 1-2 с в горизонтальному положенні.

➤ ПІДНІМАННЯ РУК ЗІ ШТАНГОЮ ВПЕРЕД

Вихідне положення. Стоячи, штанга в опущених руках біля стегон. Ширина хвату трохи ширше плечей, захват долонями зверху.

Виконання вправи. Зробити вдих та прямими руками підняти штангу до рівня очей. Закінчивши рух, зробити видих.



Примітка. Ця вправа залучає до роботи передню частину дельтоподібних та верхню частину грудних м'язів, а також, меншою мірою, трапецієподібні, передні зубчасті м'язи та коротку голівку двоголових м'язів плеча. Піднімаючи штангу вище рівня плечових суглобів, збільшується навантаження на задню частину дельтоподібних

м'язів. Вправу можна виконувати на тренажері з нижнім блоком, стоячи до нього спиною з тросом між ногами.

➤ ПІДНІМАННЯ РУК З ГАНТЕЛЯМИ ВПЕРЕД ПОПЕРЕМІННО

Вихідне положення. Стоячи, в опущених руках гантелі біля передньої частини стегон.

Виконання вправи. Зробивши вдих, підняти гантель вперед однією рукою трохи вище плечового суглоба. На видиху опустити її вниз. Теж саме іншою рукою.

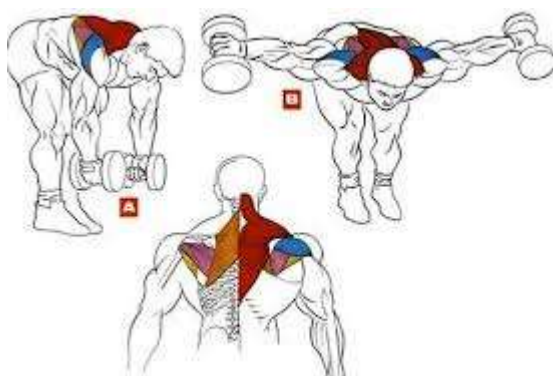


Примітка. Вправу можна виконувати у положенні сидячи на лавці або в упорі грудьми на лавку з нахилом. Ця вправа задіює до роботи передню частину дельтоподібних, верхню частину грудних та частково середню частину дельтоподібних м'язів. Також у виконанні вправи приймають участь передній зубчастий та ромбоподібні м'язи.

➤ ПІДНІМАННЯ РУК З ГАНТЕЛЯМИ В СТОРОНИ СТОЯЧИ У НАХИЛІ

Вихідне положення. Стоячи у нахилі вперед, у руках гантелі. Ноги на ширині плечей, трохи зігнуті у колінних суглобах. Спина прогнута у поперековому відділі.

Виконання вправи. Зробити вдих та підняти гантелі в сторони. Закінчивши рух, зробити видих.

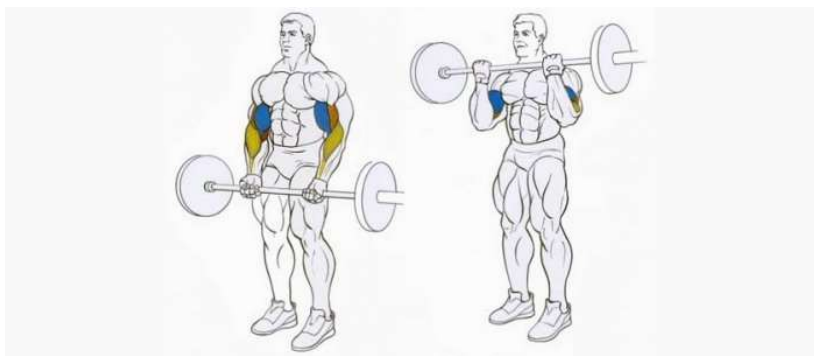


Примітка. Вправу можна виконувати у положенні сидячи на лавці в упорі грудьми на передню частину стегон. У крайньому верхньому положенні рук намагатися трохи прогнути спину у грудному відділі. Ця вправа задіює до роботи задню частину дельтоподібних м'язів. Зводячи лопатки в кінці руху до роботи залучаються середня та нижня частини трапецієподібних, ромбоподібні та великі круглі м'язи.

➤ ЗГИНАННЯ РУК ЗІ ШТАНГОЮ ДО ПЛЕЧЕЙ СТОЯЧИ

Вихідне положення. Стоячи, ноги на ширині. Основні м'язи, що забезпечують виконання вправ. плечей, у руках штанга, захват долонями знизу, хват трохи ширше плечей. У вихідній позиції руки повністю випрямлені у ліктьових суглобах.

Виконання вправи. Зробити вдих і затримати дихання. Згинаючи руки у ліктьових суглобах, підняти штангу вгору до рівня підборіддя. У верхній частині руху додатково напружити біцепси і повільно опустити вагу. Закінчивши рух, зробити видих.



Примітка. Ця вправа задіює до роботи плечові та двоголові м'язи плеча. Також при виконанні вправи працюють такі м'язи синергісти, як плечо-променевий та згиначі зап'ястка й пальців. Щоб утримувати тулуб у вертикальному положенні необхідно напружувати м'язи тулуба, живота та сідниці. Для того щоб основне навантаження лягало на біцепси, не допускати „закидання” штанги вгору зусиллям всього тіла. Вправу можна виконувати вузьким (акцент навантаження зміщується на довгу голівку двоголового м'яза плеча) або широким (акцент навантаження зміщується на коротку голівку двоголового м'яза плеча) хватом.